

796.42

0-19

# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

## YENGIL ATLETIKA



796.42

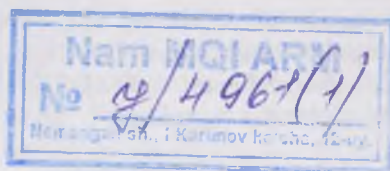
0-49

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI

M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh.Haydarov

**SPORT PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH**  
*yengil atletika*

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi  
tomonidan oliy o'quv yurtlarining 5110500 – Sport faoliyati  
(faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi talabalari uchun darslik  
sifatida tavsiya etilgan*



O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti  
Toshkent – 2017

UO'K: 796.42:37.037.1(075.8)

KBK: 75.711

O-49

**Olimov M.S.**

**Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika)** [Matn]: darslik / M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh. Haydarov. — Toshkent: — O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. — 320 bet.

Ushbu darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti yengil atletika ixtisosligi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, darslikda yengil atletika bo'yicha sport pedagogik mahoratini oshirishga, ya'ni mashg'ulotlarni rejalashtirish, yillik tayyorlikning bosqich va davrlarida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash turlarida mashg'ulotlarni olib borish, o'tkazish bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimini ochib bergan.

UO'K: 796.42:37.037.1(075.8)

KBK: 75.711

**Taqrizchilar:**

**R.M. Matkarimov** — O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining fan, sportni metodik ta'minlash va ta'lim muassasalari boshqarmasi boshlig'i, professor;

**N.T. No'xtaboyev** — O'zDJTI, Ko'pkurash sport turlari fakulteti dekani, dotsent v.b., p.f.n.

ISBN 978-9943-07-560-3

© O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

## KIRISH

Yurtimiz o'z istiqboliga erishgandan so'ng Birinchi Prezidentimiz, mustaqilligimizning asoschisi Islom Abdug'aniyevich Karimov va hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi.

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

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

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 9-martdagi «O'zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio (Yaponiya) shahrida bo'lib o'tadigan yozgi olimpiya va XVI paraolimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida»gi PQ-2821-sonli qarorida ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga iqtidorli va istiqbolli sportchilarni izlab topish, ularni sport turlariga yo'naltirish,

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun. 10-modda.

mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, Vazirlar Mahkamasining «Bolalar-o'smirlar sport maktablari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorida esa sportning muayyan turi bilan shug'ullanish uchun zarur sport ko'rsatkichlariga va yuqori mahoratli sportchilar salohiyatiga ega bo'lgan istiqbolli sportchilar orasidan bolalar-o'smirlar sport maktablarida, olimpiya zaxirasi ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari va kollejlarda dastlabki tayyorgarlikdan o'tgan o'quvchilarni tanlab olish masalalariga e'tibor qaratilgan<sup>2</sup>.

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

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

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

Xususan, sport turlari orasida yengil atletika o'zining jozibadorligi, his-hayajonga boyligi va o'ta shiddatliligi bilan boshqa sport turlaridan yaqqol ajralib turadi. Shuningdek, uning insonni har tomonlama ham jismonan, ham ma'nan sog'lomlashtiruvchi vosita sifatidagi o'rni beqiyos. Chunki u o'zida insonlar uchun

<sup>2</sup> O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun. 10-modda.

hayotiy zarur harakatlarni mujassam etgan sport turlari qatoriga kiradi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'qitish usullari dasturda belgilab qo'yilganligini keltirib o'tish mumkin. Mazkur darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti «5610500 — Sport faoliyati» yo'nalishi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, Sport pedagogik mahoratini oshirish fanini o'qitishni zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida olib borishda yordam beradi.

Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlardan shu narsa ma'lum bo'ladi, qo'lga kiritilgan yutuq va muvaffaqiyatlar o'zimizniki, endi esa yaratilgan imkoniyatlardan foydalanib, ta'lim-tarbiya sohasini yangi bosqichga ko'tarish hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalarini keng qo'llagan holda o'quv mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish sport sohasida faoliyat olib borayotgan pedagoglarning asosiy vazifasi hisoblanadi.

**I bob. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI,  
VAZIFALARI, VOSITA VA USULLARI, TAYYORGARLIK  
TURLARI. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK  
BOSQICHLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI  
REJALASHTIRISH VA MASHGULOT  
YUKLAMALARINING TUZILISHI**

**I.1. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari  
hamda tamoyillari**

Sport (inglizcha «sport», bu eski fransuz tilidan qisqartirilgan «desport» so'zidan olingan bo'lib — «o'yin», «ko'ngil yozish» degan ma'nolarni anglatadi) — bu ma'lum bir qoidalar asosida insonlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo'yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashish yoki bellashish deganidir.

Sportga o'zida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni, maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashg'ulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musobaqada ishtirokini ta'minlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi.

*Sport mashg'ulotlarining maqsadi* — tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalar ko'rsatish uchun rejalashtirilgan muayyan jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish demakdir.

*Sport musobaqalari* — ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi natijalar o'rtasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishning kerakli omili, shaxsni jismonan kamol topishi vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan majmualiy jarayondir.

*Sport musobaqalarining maqsadi* — kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir. *Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi* — murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar

tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va sportchining musobaqalarga tayyorlanishining tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi.

Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini quyidagi omillarga ajratiladi:

- sport mashg'uloti;
- sport musobaqalari;
- mashg'ulot va musobaqalarning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot va musobaqalarga taalluqli bo'lmagan omillar.

*Sport mashg'ulotlari* — bu sport tayyorgarligining bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

*Sport mashg'ulotlari* pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarning yuksak darajasida shakillanishini ta'minlaydi.

Sport mahorati cho'qqilariga uzoq muddat davomida yil bo'yi amalga oshiriladigan mashg'ulotlar jarayonida jismoniy mashqlar va dam olish oraliqini to'g'ri tashkil qilish; mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo'li bilan erishish mumkin. Yengil atletikaning alohida turlarida mashg'ulot sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan holda o'tkaziladi.

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz berishi natijasida ularda

turli funksional tizim va mexanizmlari imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayondir. Sport mashg'ulotlari ikkiga bo'linadi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik.

*Umumiy jismoniy tayyorgarlik* – sog'liqni mustahkamlovchi jismoniy va inson organizmi a'zolari tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda rivojlantirib boruvchi jarayondir.

*Maxsus jismoniy tayyorgarlik* – bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan hamda muayyan mushak faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat – tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalariga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlari – uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi.

Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo'llashni talab qiladi. Tajribalardan ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talabi darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin.

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik, ya'ni faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki maxsus jismoniy tayyorgarliklarni qo'llash funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlariga, boshqalariga ziyon yetkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga

yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni yengil atletikaning muayyan turiga xos jihatlar bilan bog'lashga xizmat qilishini ta'minlashda zarur bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissasi katta bo'lib, u, eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilma-xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sayin bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga o'zgara boshlaydi, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati hamda yo'nalishidagi tebranishlar har xil variantlarda bo'lishi mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik to'g'ri rejalashtirgani har bir sportchining sport-natijalarini o'sish darajasi va sur'atida aks etadi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

– sport mashg'uloti ko'p yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yo'naltirilgan bo'ladi;

– har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo navbatdagi qatlamini hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

– sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu yengil atletikaning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezotsikllar sportchining yuqori

yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1–2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2–3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4–6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur.

Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin t'lablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi:

- yillik yuklamalarini 100 dan 1500 soatgacha oshirish;
- hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 martaga (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) yetkazish;
- kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3–4 martagacha yetkazish;
- hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5–6 martaga yetkazish.

Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning quyidagi yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish lozim:

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;
- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi «qattiq» rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;

– sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish;

- musobaqalar miqdorini oshirish;
- mashg'ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida qo'shimcha omillarning (fizioterapevtik va b. vositalar) qo'llanishini asta-sekin kengaytirib borish.

Bir tomondan, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning yuqorida sanab o'tilgan imkoniyatlaridan oqilona foydalanish optimal yosh zonasida rejali taraqqiyotni va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, o'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta mashg'ulot yuklamalari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, jarayonlarini jadallashtirish vositalariga keragidan ortiq berilish ular organizmining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari nisbatan tez tugashiga, sport natijalarining o'smay qolib ketishiga olib keladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'liqsimonligi va ko'p variantlilik tamoyili asosida shiddatli mushak faoliyatidan keyin charchash va tiklanish, mashg'ulot natijasida moslashish jarayonlarining kechishi, mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishi o'zgarishi tufayli ish hajmi va shiddatining o'zaro ta'siri qonuniyatlari va boshqa qator sabablar yotadi.

Mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalar birligiga *yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi* xos. Bunda yuklama to'liqlari uning nisbatan yirikroq birliklarida aniq ko'rinadi. Qonuniy to'liqsimon tebranishlar mikrotsikllar seriyasi yoki 2–3 mezotsikldagi yuklamalar dinamikasini ko'rib chiqqanda ko'zga tashlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi ustuvor yo'nalishi turlicha bo'lgan ish shakllari orasidagi, mashg'ulot faoliyati hajmi va shiddati, charchash va tiklanish jarayonlari orasidagi ziddiyatlarni bar-taraf etishga imkon beradi.

*Yuklamalarning ko'p variantlilik* sport mashg'uloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalarida (mikro-, mezo-, makrotsikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati

bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan sport mashg'uloti usul va vositalarining xilma-xil shakllari, alohida mashg'ulot va uning qismlarida kattaligi turlicha bo'lgan yuklamalarni qo'llash mashg'ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ko'p variantlilikini ta'minlaydi. Yuklamalarning ko'p variantlilik sport natijalari darajasini belgilovchi omillarining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashg'ulot va mikrotsikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yig'indi hajmini ko'tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va o'ta zo'riqishi holatlari oldini olishga ko'maklashadi.

Sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan, tuzilma birliklari: alohida mashg'ulot, mikrotsikllar, mezotsikllar, bosqichlar, davrlar, makrotsikllarni muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir. Mashg'ulotlar quyidagicha farqlanadi:

- mashg'ulotning davomiyligi 2–3 kundan 7–10 kungacha davom etadigan mikrotsikllar;
- mezotsikllar – 3 dan 5–8 haftagacha;
- mashg'ulot bosqichlari – 2–3 haftadan 2–3 oygacha;
- davrlar – 2–3 haftadan 4–6 oygacha;
- makrotsikllar – 3–4 oydan 12 oygacha.

Mashg'ulotni har xil sikllar asosiga qurish mashg'ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashg'ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi bajarilishini eng yaxshi tarzda ta'minlash imkonini beradi.

Mashg'ulot sikllarini oqilona qurish hozirgi vaqtda – sportda takomillashuvning eng muhim zaxiralaridan biri allaqachon chegara oldi kattaliklariga yetib qolgan mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega.

## I.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari

Yengil atletikachilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi sportchini musobaqalarga tayyorlashning tashkiliy-pedagogik jarayonini, ularning eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishini ta'minlovchi maqsadlar, vazifalar, vosita va usullar, tashkiliy shakllar, moddiy-texnik sharoitlar va b.ni o'z ichiga olgan murakkab, ko'p omilli hodisa hisoblanadi. Sport tayyorgarligi yosh sportchilar uchun muhim rag'bat sanalib, tirishqoqlik bilan qat'iy shug'ullanishga, butun kuch-quvvatni maqsadga erishish uchun sarflashga intilishni kuchaytiradi. Ayni vaqtda sport bilan muntazam shug'ullanish – bu eng yaxshi insoniy fazilatlarining rivojlanishiga, mard, kuchli, chidamli va chiniqqan, mehnatga, Vatan himoyasida tayyor shaxslarni tarbiyalashga yordam beruvchi juda kuchli omildir.

Sport tayyorgarligi ko'p yillik va yil bo'yi davom etadigan jarayon bo'lib, pirovard natijada sportchining mustahkam sog'lig'ini, ma'naviy hamda aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishini, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi va usuliyati sohasida bilim hamda ko'nikmalarning yuqori darajasiga erishishini ta'minlaydigan masalalarni hal etadi. Shunga ko'ra sport tayyorgarligida uning nisbatan mustaqil jihatlarini, bir-biridan farqlovchi jiddiy belgilar: texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tafovutlarga ega turlarini ayirib ko'rsatish mumkin. Bu sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirishning vosita va usullarini, o'quv-mashq jarayonini nazorat qilish va boshqarish yo'llarini tizimlashtiradi. Shu bilan birga hisobga olish kerakki, tayyorgarlik turlarining birortasi alohida holda namoyon bo'lmaydi, ular eng yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan murakkab majmuani hosil qilib birlashadi.

Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bog'liqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va, o'z navbatida, ularga ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch,



tezkorlik, egiluvchanlik va b.ga bevosita bog'liq. Jismoniy sifatlarning (masalan, chidamlilikning) namoyon bo'lishi darajasi texnikaning tejamkorligi, charchoqqa maxsus psixik barqarorlik, murakkab sharoitlarda musobaqa bellashuvining oqilona taktik tuzilmasini amalga oshira bilish bilan chambarchas bog'liqdir. Ayni paytda taktik tayyorgarlik yuqori darajadagi texnik mahorat, yaxshi funksional tayyorlik, mardlik, qat'iyat va tirishqoqlikni rivojlantirish evaziga amalga oshiriladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligining eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, yengil atletikada har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar.

*Jismoniy tayyorgarlik* bu — sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u yengil atletikachining harakat sifatlari: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi va buni ustuvor rivojlantirishga, shuningdek, sog'liqni, organizmdagi eng muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi.

*Umumiy jismoniy tayyorgarlikning* (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo'lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda tuzilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo'naltiriladi. Bunda yengil atletika ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda (gimnastika devori, o'rindig'i va b.), snaryadlar bilan (to'ldirma to'plar, qumli qoplar, shtanga blinlari, gantellar va h.k.) trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida yurish, suzish va b. kiradi.

*Maxsus jismoniy tayyorgarlik* (MJT) yengil atletikachining alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o'zlashtirib, natijalarini o'stirib borishiga bevosita yordam beradigan tegishli harakat ko'nikmalarini egalashiga qaratilgan bo'lishi lozim. U harakatlar amplitudasi, mushak

kuchlanishlarining xususiyati va kattaligi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlariga beradigan yuklamasi, psixik zo'riqishlar va h.k. nuqtayi nazaridan o'xshashroq mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bularga yengil atletikaning tanlangan turi elementi, qismini yoki uni to'laligicha o'z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi.

Sportchining, mahorati ortib borgani sayin UJT mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko'proq yordam beradigan, ya'ni MJT mashqlari tanlanadi. Sportchining mashg'ulotlari tizimida UJT va MJT mashqlari hajmi ma'lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mushak guruhlari kuchi yetarlicha rivojlanmagan, bo'g'imlari harakatchanligi kam yoki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ish qobiliyati pastroq bo'lsa, jismoniy tayyorgarlikning tegishli vosita va usullaridan foydalaniladi.

UJT va MJTga ajratiladigan vaqt yengil atletikaning turiga bog'liq. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilarda UJT hissasiga kamroq vaqt to'g'ri keladi, chunki mashg'ulotlarning ko'proq qismini (85% gacha) yugurish egallaydi, balandlikka sakrovchilarda esa tor ixtisoslik mashg'ulotlariga kamroq vaqt ajratiladi. Zamonaviy sakrovchilar bir yilda to'liq yugurib kelishdan balandlikka 2000 tagacha sakrashni bajaradilar va bunga 6 soatga yaqin vaqt sarflaydilar. Lekin ularda sakrash, yugurish bilan bog'liq shtanga bilan bajariladigan, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, alohida mushak guruhlarini mustahkamlashga qaratilgan va b. mashqlarning hajmi juda katta.

Sport mahorati oshib borar ekan, UJT vositalari tobora ko'proq jismoniy tayyorlanganlikning tarkibiy qismlarini saqlab turishga, qator hollarda esa mustahkamlashga yo'naltiriladigan bo'ladi. Ular orasida barcha yengil atletikachilar uchun umumiy bo'lgan tarkibiy qismlar mavjud. Bular, eng avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati, modda almashinuvi hamda ayiruv jarayonlaridir. Mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun uzoq muddatli yugurish, kross, chang'ida yurish, suzish va h.k.ni keng qo'llash lozim, bu organizmning tiklanish qobiliyatlarini yaxshilashga va maxsus mashg'ulotlar hajmini oshirishga imkon beradi.

Jismoniy tayyorgarlikda sport ixtisosligiga, yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq funksional imkoniyatlarni oshiradigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar kuchni, imkon qadar tez, uzoq masofalarga yuguruvchilar esa sekinroq, lekin ko'proq muddat rivojlantiradigan mashqlarni bajarishlari zarur. Jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida xilma-xil mashqlar va boshqa sport turlarini qo'llaganda, ular qanday muayyan vazifalarni bajarish uchun kerakligini aniq bilish shart. Mashqlarni chuqur o'ylamay tanlash salbiy samara berishi mumkin.

Yengil atletikada eng yaxshi natijaga erishish uchun mukammal texnikani – mashq bajarishning eng to'g'ri va unumli usulini egallash lozim. Mukammal texnika deganda yuksak sport natijalariga erishishga yordam beradigan, to'g'ri asoslangan va maqsadga muvofiq harakatlarni tushunish kerak. Bunda har doim sportchining o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, harakatlar bajariladigan shart-sharoitlarni hisobga olish zarur.

*Sport texnikasi* harakatning to'g'ri, asoslangan shakliga emas, jiddiy irodaviy va mushak kuchlanishlarini namoyish etish, harakatlarni tez bajara olish, mushaklarni vaqtida bo'shashtirish malakasi hamdir. Yuksak sport texnikasi sportchining a'lo darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi, zamonaviy texnikani egallab olish uchun u kuchli, tezkor, chaqqon, egiluvchan, chidamli bo'lishi kerak.

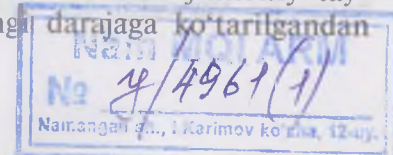
Samarali texnikani muvaffaqiyatli egallashning asosiy shartlaridan biri takomillashuvning barcha bosqichlarida sportchining mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishi, har bir harakatni chuqur anglashidir. Sportchi harakatlarni ko'r-ko'rona «ko'chirib olishi», kimningdir maslahatlariga o'ylamay quloq solishi mumkin emas. U o'zi qo'llayotgan texnika nima uchun eng to'g'ri ekanligini anglab etishi zarur.

Harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirishni tor tushunish va qo'llash noto'g'ri. Texnikani takomillashtirish butun sport faoliyati mobaynida davom etadi. Hatto shogird eng yuksak darajadagi natijani ko'rsatganida ham, murabbiy texnikaning ayrim elementlarini takomillashtirish, texnik xatolarni bartaraf etishni yodidan chiqarmasligi lozim.

Sportchining harakat ko'nikmalari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, u o'z texnikasini shunchalik samarali takomillashtiradi. Harakat ko'nikmalari zaxirasini har xil umumiy va maxsus tayyorlov mashqlarini keng qo'llash yo'li bilan yaratish, bunda jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda texnikani yanada takomillashtirish orasidagi uzviy aloqadorlikni hisobga olish zarur.

Sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish jarayonida harakatlar bajarilishining to'g'riligini doimo baholab borish, xatolarni aniqlab, ularni o'z vaqtida to'g'rilash, yaxshisi, ularning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. *Mashqning to'g'ri bajarilishini tahlil qilishda* harakatlarni his etish, shuningdek, o'z harakatlarini (texnika elementlarini) ko'zgu oldida nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Harakatlarning kinematik va dinamik xususiyatlari to'g'risidagi kinolavhalarni qayta-qayta ko'rish, videomagnitofonda yozuvlarni tomosha qilish, tezkor axborot ko'rsatkichlari bilan tanishish nazoratning yaxshi vositasi sanaladi. Bu mashqlarni turlicha (maksimal usuliyat bilan, zo'riqishsiz va b.) bajargan holda yugurish tezligi, uloqtirish uzoqligi, sakrash balandligi va h.k.da natijalarga tezroq erishish uchun eng ko'p kuchlanish namoyish qilish qobiliyatini tarbiyalash bilan bog'liq harakatlar texnikasidagi nuqsonlarni aniqlash uchun ham zarur. Bunda videotasmaga harakat ritmini yozib olish va boshqa o'lchash usullari yordamda tahlil etish mumkin.

Yengil atletikachilar harakatlarning yanada tejamli va oqilona bo'lishiga urinib, funksional imkoniyatlarni kengaytirish asnosida texnikani muntazam takomillashtirib borishlari kerak. Odatda, harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirish, uni yangi darajada mustahkamlash mashg'ulotlar jarayonida yuz beradi. Albatta, mashg'ulotlarda ko'pgina boshqa vazifalar ham hal etiladi, lekin barcha holatlarda texnikaga ko'p vaqt ajratish, yengil atletika sportining murakkab turlarida sifatli o'sishni namoyon etish uchun bir necha oy davomida faqat texnika ustida ishlash ko'proq samara beradi. Va, aksincha, yengil atletikachida jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi texnik mahoratning o'sishiga to'sqinlik qilsa, avval oylar davomida jismoniy tayyorgarlikni maromiga yetkazib, yangi



keyingina texnikani rivojlantiradigan mashqlarni yaxlit holda kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar va mashg'ulotlarning takrorlanishi koordinatsion qiyinchiliklardan ko'ra ko'proq bajarilayotgan harakat va faoliyatlarning shiddati va xususiyatlariga bog'liq. Mashqni takrorlashlar soni shunday bo'lishi kerakki, o'rganilayotgan harakat erkin, ortiqcha zo'riqishlarsiz bajarilishi lozim. Biroz charchoq paydo bo'lsa, mazkur mashqlarni takrorlashni to'xtatish, lekin boshqalarini takrorlab, charchoq holatidan chiqish va texnikani takomillashtirish, masalan, 400 m g'ovlar osha yugurish yoki stiplchezda to'siqlarni oshish mumkin.

Kichik yuklamali tez-tez o'tkaziladigan mashg'ulotlar maksimal yuklamali gohi-gohida o'tkaziladigan mashg'ulotlarga nisbatan ancha samarali. Birinchi holatda kichik va o'rta kuchlanishlar sarflanadi. Imkon chegarasidagi kuchlanishlar talab etilgan harakat koordinatsiyasi o'zlashtirilganidan keyin tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarning o'ziga xosligini hisobga olish lozim: ba'zi harakatlarning to'g'ri texnikasiga imkon chegarasidan uzoq sharoitlarda erishish mumkin (marafon yugurishi); boshqalarida esa faqat imkon chegarasiga yaqin sharoit bo'lishi shart (sprintdagi start).

*Sport taktikasi* — raqib bilan bellashuv olib borish san'ati bo'lib, uning asosiy vazifasi — raqib ustidan g'alabaga erishish, o'zi uchun maksimal bo'lgan natijalarni ko'rsata olishi yengil atletikachining jismoniy va psixik imkoniyatlaridan eng oqilona tarzda foydalanishidir.

Taktika yengil atletikaning barcha turlarida juda zarur. U sportcha yurishi, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda eng katta ahamiyatga ega, musobaqalar raqib bilan bevosita munosabatda bo'lmay o'tkaziladigan turlarda (sakrash, uloqtirishlar) uning ahamiyati bu qadar jiddiy emas. Taktik san'at yengil atletikachiga o'z sport texnikasini, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini, o'z bilimlari hamda turli sharoitlarda turli raqiblar bilan bellashish tajribasini unumliroq qo'llay olishga imkon beradi. Umuman, taktik mahorat belgilangan rejani aniq bajarish, og'ishlar yuz berganda vaziyatni tez baholab, eng samarali yechim topish

uchun sharoit yaratadigan bilimlar, ko'nikma va malakalarning boy zaxirasiga asoslanishi zarur.

*Taktik tayyorgarlikning vazifalari* quyidagilardan iborat:

- taktikaning umumiy qoidalarini o'rganish;
- sport bellashuvlarining mohiyati va qonuniyatlarini (ayniqsa, yengil atletikaning tanlangan turida) bilish;
- o'z turi bo'yicha taktikaning yo'llari, vositalari, shakl hamda turlarini o'rganish;
- eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini bilish;
- mashg'ulotlarda prikidkalar, musobaqalarda (taktik mashqlar) taktika elementlari, yo'llari, variantlaridan amaliy foydalanish;

— raqiblarning kuchini aniqlash, ularning taktik, jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarligini, ularning musobaqa bellashuvlarini olib borish malakasini vaziyat hamda boshqa tashqi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda o'rganish.

Mazkur vazifalar asosida sportchi murabbiy bilan birgalikda o'tkaziladigan musobaqa uchun taktik harakatlar rejasini ishlab chiqadi. Musobaqalardan so'ng taktikaning samaradorligini tahlil qilib, kelajak uchun xulosalar chiqarish kerak.

Taktikani o'rgatishning asosiy vositasi — o'ylab chiqilgan reja bo'yicha mashqni takroran bajarish, masalan, tezligini muayyan tarzda o'zgartirib yugurish, belgilangan balandlikdan sakrashni boshlash; uloqtirishda birinchi urinishdayoq eng yaxshi natijani ko'rsatashi; ko'zda tutilgan vaziyatga javoban o'rganilgan variantlardan birini qo'llash; taktik sxemani o'zgartirish va h.k..

Ma'lumki, taktik mahorat jismoniy sifatlarni va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish, texnikani takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq. Ba'zan, mo'ljallangan taktik kombinatsiyani amalga oshirishdan avval sportchining funksional imkoniyatlari va texnik mahoratini oshirish zarur bo'ladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Nazariy tayyorgarlikning vazifalari o'z ichiga quyidagi masalalarni oladi:

- jismoniy tarbiya tizimi va sport nazariyasi to'g'risidagi umumiy tushunchalar;

- mamlakatda va jahonda jismoniy tarbiya hamda sportning rivojlanish istiqbollarini bilish;
- yengil atletika sporti nazariyasi va amaliyotini bilish;
- sportchini psixologik jihatdan tayyorlash masalalarini bilish;
- sportchining gigiyenik rejimi, shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish masalalarini bilish;
- yengil atletikaning ixtisoslashtirilgan turida jarohatlarning oldini olish masalalarini bilish.

Nazariy tayyorgarlikda yengil atletikaning tanlangan turi bo'yicha mashg'ulot usuliyatiga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Yengil atletikachilarning o'z ixtisosliklariga tatbiqan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning vosita va usullarini bilishlari; o'zlarida irodaviy hamda axloqiy fazilatlarni to'g'ri tarbiyalay olishlari; yil davomidagi va istiqboli ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bilan tanish bo'lishlari; sport musobaqalari ahamiyatini tushinishlari, ularda ishtirok etish qoidalari hamda ularga bevosita tayyorlanish xususiyatlarini yaxshi bilishlari; o'quv mashq jarayoni va musobaqa natijalarini tahlil qila olishlari; o'z-o'zini nazorat qilish va mashg'ulotlar kundaligini tutib, unga o'z sport faoliyatlari haqidagi mulohazalarini muntazam yozib borishlari juda muhim.

Bu moddalar bo'yicha nazariy bilimlarni o'quvchilar ma'ruzalar, suhbatlarda, o'quv mashg'ulotlaridagi tushuntirishlar vaqtida egallaydilar. Sport nazariyasi va usuliyati fanini yanada chuqurroq o'rganish uchun yengil atletikachilarga maxsus adabiyotlar tavsiya etiladi va keyin ular muhokama qilinib, tahlildan o'tkaziladi.

Bugungi-kunda sportda o'z bilimlarini muntazam to'ldirib, ilm-fan, ilg'or sport amaliyoti yutuqlarini kuzatib boradigan, o'z funksional va texnik tayyorgarligidagi eng kichik o'zgarishlarga ham e'tiborini qaratib, ongli ravishda shug'ullanadigan sportchilar yuqori sport natijalarga erishadilar.

*Mashg'ulot jarayoni*, bu har doim ham belgilangan maqsad sari zinapoyalar orqali yuqoriga ravn, bir maromda odim tashlab ko'tarilish emas. Bir qarashda kutilmagandek tuyuladigan parvozlar ham, tasodifiy muvaffaqiyatsizliklar, qulashlar ham

bo'ladi. Ba'zan sport yutuqlari darajasida barqarorlik yuzaga keladi va sportchi yangi muvaffaqiyatlar uchun kuch hamda bilim to'plab olguncha oylar, yillar o'tib ketadi. Yengil atletikachi uchun sport tayyorgarligi nazariyasini bilish juda muhim. Jismoniy mashqlar ta'siri ostida qanday jarayonlar ro'y berishini biladigan sportchi mustaqil bo'ladi, busiz esa sportda katta yutuqlarga erishish mumkin emas. Murabbiy va shifokor bilan hamkorlikdagi faoliyati – sport mahorati cho'qqilariga olib chiqadigan asosiy yo'ldir.

Sport bilan shug'ullanganda salomatlikni mustahkamlash, jismonan rivojlanish, yanada kuchli, tezkor, chaqqon, chidamli bo'lish mumkin. Sport kun tartibiga rioya qilishga o'rgatadi, organizmni chiniqtiradi, lekin u yana sportchining axloqiy-irodaviy fazilatlari rivojlanishiga, psixologik tayyorgarligiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi vaqtda yirik musobaqalarda raqobat nihoyatda kuchli bo'lgan sport kurashining murakkab sharoitida sportchilar teng texnik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladilar, bir xil taktikadan foydalanadilar, lekin kimda axloqiy, irodaviy hamda maxsus ruhiy tayyorgarligining rivojlanish darajasi yuqoriroq bo'lsa, ko'proq shu g'alabaga erishadi. Sport amaliyotida bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin: mavsumning shak-shubhasiz peshqadami ruhiy tayyorgarlik darajasi zaifligi tufayli finalga chiqa olmaydi, ilg'orlar safiga kirmagan sportchilar esa ko'p jihatdan irodalarini imkon qadar safarbar eta olganlari uchun kubuk hamda gramprilarda, jahon chempionatlarida, olimpiada o'yinlarida g'alabalarga erishadilar.

Axloqiy, irodaviy fazilatlar va maxsus psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi turli sifatlarning majmualari tarzda namoyon bo'lishini ko'zda tutadi. Ulardan hatto bittaginasining yetarlicha rivojlanmaganligi ko'pincha yuqori malakali sportchilarning mag'lubiyatga uchrashiga sabab bo'ladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik sportchining takomillashuv yo'lidagi barcha bosqichlarda uni tarbiyalashda jiddiy o'rinni egallashi kerak.

Sportchining psixologik tayyorgarligini umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik turlariga bo'lish mumkin. Bunday bo'lish shartli, chunki o'quv-

mashq jarayoni har doim bellashuvlar bilan o'rin olishadi va umumiy ruhiy tayyorgarlikning vazifalari musobaqa faoliyati sharoitida hal etiladi.

*Umumiy psixologik tayyorgarlik* mashg'ulotlar va musobaqalar davomida har kuni amalga oshirilib, sportchining ko'proq sport mahoratini mustahkam va muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga yordam beradigan ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bularga quyidagilar kiradi:

– sportchida muntazam shug'ullanishga, kun tartibiga rioya qilish va musobaqalarda qatnashishiga moyillik uyg'otadigan sabablarning to'g'ri hamda barqaror tizimini yaratish;

– sportda takomillashish va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan o'z sifatlari hamda psixikasi to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish;

– hissiy barqarorlik va maksimal yuklamalarga dosh berishga ko'maklashadigan xarakter xususiyatlari hamda asab tizimiga xos sifatlarni shakllantirish;

– texnika va taktikani ega'lash uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jarayonlarni rivojlantirish (ritm, vaqt sezgisi, makonda mo'ljal ola bilish, harakatning turli elementlari ustida o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati va h.k.);

– o'zini, o'z hissiyotlari va kechinmalarini boshqarish, barcha chet qo'zg'atuvchilardan chalg'ish, mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida yuzaga keladigan noqulay psixik holatlarni ongli ravishda bartaraf etish malakalarini rivojlantirish;

– harakatlar koordinatsiyasi va dinamikasini buzmaganda maksimal kuchlanishlarni oson va bemalol amalga oshirish malakasini egallash.

Yengil atletikaning har qanday turida sportchi har xil darajali zo'riqish bilan kurash olib bora olishi, bir faoliyatdan boshqasiga tez «ko'chish»ga qodir bo'lishi kerak. Buning uchun ma'lum lahza kurashdan tez chiqib ketish, bo'shish asab tizimiga dam berish va shu tariqa qisqa muddatli bo'lsa ham to'la psixologik va fiziologik dam olishni ta'minlay bilish kerak. Ayni paytda har lahza maksimal bo'shishdan maksimal safarbarlikka o'tishga va tez kurashishga kirishishni o'rganish zarur. Bevosita musobaqalarda

ishtirok etishdan avval sportchi diqqatini to'raligicha mashqni bajarishga qarata olishi, doimiy qo'zg'atuvchilardan chalg'ib, musobaqa sharoiti, tomoshabinlar, hakamlar va boshqalarning salbiy ta'siriga berilmaslikni bilishi lozim.

O'zini boshqara olishga erishish uchun har xil musobaqalarda muntazam qatnashish, o'z ustida qat'iyat bilan ishlash, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish usullaridan doimo foydalanib turish kerak. Sportchi o'zi va raqiblari xatti-harakatlarini tahlil qilishga, to'g'ri va xato bajarilgan ishni aniq farqlashga, texnika va taktikani takomillashtirishning yangi-yangi yo'llarini o'ylab ko'rishga muntazam o'rgatib borish shart.

Muayyan musobaqalarga psixologik tayyorgarlik musobaqaga taxminan bir oy qolganda boshlanadigan erta hamda musobaqa oldidan va uning davomidagi bevosita tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

*Musobaqaoldi erta psixologik tayyorgarlik* quyidagilarni nazarda tutadi:

– bo'lajak bellashuvlar sharoiti va asosiy raqiblar to'g'risida ma'lumot olish;

– sportchining shug'ullanganlik darajasi to'g'risidagi tashxisiy ma'lumotlarga, uning shaxsiga xos xususiyatlari, tayyorgarlikning hozirgi bosqichidagi psixik holatiga oid axborotlarga ega bo'lish;

– olingan ma'lumotlar asosida bo'lajak musobaqalarga mo'ljallangan faoliyat dasturini, undagi chiqishlarning maqsadini (sportchi bilan birgalikda) aniqlab olish;

– bo'lajak bellashuvlar batafsil dasturini ishlab chiqish;

– sportchining irodaviy sifatlarini, ishonch va tezkor fikrlash qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltirgan holda musobaqa faoliyatini modellovchi sharoitlarda qiyinchiliklar va kutilmagan to'siqlarni yengib o'tilishini tashkil etish;

– sportchining musobaqalarga tayyorlanish jarayonida haddan ortiq psixik zo'riqishni susaytiradigan sharoitlarni yaratish hamda usullardan foydalanish;

– belgilangan tayyorgarlik dasturiga muvofiq ravishda musobaqalarda ishtirok etishning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan to'g'ri sabablarini qo'llab-quvvatlash.

*Musobaqa arafasida va ular davomidagi bevosita psixologik tayyorgarlik* quyidagilardan iborat:

- bevosita har bir chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish va psixik holatni boshqarish;
- chiqishlar orasidagi tanaffuslarda psixologik ta'sir ko'rsatish va asabiy-psixik tiklanish uchun sharoit yaratish;
- navbatdagi chiqish paytida va u tugaganidan so'ng psixologik ta'sir ko'rsatish.

Har bir startga chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish bo'lajak sport musobaqasi tavsilotlarini aniqlashtirishni, maksimal irodaviy kuchlanishlarga va zarur irodaviy fazilatlarni namoyish etishga tayyor bo'lish uchun sharoit yaratishni, shuningdek, sportchining hissiy zo'riqishlarini kamaytiradigan ta'sirotlar tizimini nazarda tutadi.

Bir startga chiqish davomida *psixologik ta'sir ko'rsatish* quyidagilarni o'z ichiga oladi: kurash vaqtidagi xatti-harakatlarni qisqacha tahlil qilish va ularga tahrir kiritish; irodaviy kuchlanishlarni rag'batlantirish hamda zo'riqishlarni kamaytirish; malakaviy chiqishlardan so'ng psixik holatni me'yorga keltirish; sportchining imkoniyatlari va keyingi chiqishlari istiqbolini xolis baholashga xalal beradigan hissiyotlarni bartaraf etish; o'z kuchiga ishonchni hosil qilish; o'tgan chiqishlarni tahlil qilish va navbatdagiisini raqiblarning kuchini hisobga olgan holda taxminan dasturlashtirish; asabiy-ruhiy tiklanish uchun sharoit yaratish (faol dam olishning har xil vositalari, turli o'yinlar uyushtirish, chalg'itish, o'z-o'zini ishontirish yo'llari va boshqalarni qo'llash orqali ruhiy charchoq va zo'riqishlarni kamaytirish).

*Psixologik tayyorgarlik* jarayonida ikkita nisbatan mustaqil va ayni paytda chambarchas bog'liq bo'lgan yo'nalishlarni farqlab ko'rsatish mumkin: 1) axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash; 2) maxsus psixik imkoniyatlarni takomillashtirish.

*Axloqiy fazilatlarini tarbiyalash* sportchida umuminsoniy axloq tamoyillariga mos tasavvurlar, tushunchalar, maslak va qarashlar, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda; vatanparvarlik, sportga, o'z jamoasiga sadoqat hislarini singdirishda ifodalanadi. Sportchilarni axloqiy tarbiyalashga oid tadbirlar orasida quyidagi-

lar ajralib turadi: tarbiya mavzusidagi muntazam suhbatlar, sport tarixidan ma'ruzalar, ajoyib kishilar hayotidan hikoyalar; kino hamda videofilmlar tomosha qilish; adabiy asarlar o'qish; mashhur kishilar bilan uchrashuvlar o'tkazish; sportchilarni jamoat ishlariga jalb qilish; sport jamoalari an'analarni mustahkamlash (g'oliblarni qutlash, terma jamoa a'ziligiga tantanali ravishda qabul qilish, tug'ilgan kunlarni nishonlash, teatrlar, muzeylar, tarixiy joylarga borish, shahar tashqarisiga sayrlar, sayohatlar uyushtirish va h.k.).

Sportchini irodaviy jihatdan tayyorlashning eng muhim vazifalari quyidagilar: 1) muvaffaqiyatga erishish uchun o'zini maksimal safarbar etishga o'rgatish; 2) o'z hissiy holatini boshqarishga o'rganish; 3) o'zida maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat, mardlik, tirishqoqlik, chidam, sovuqqonlik, mustaqillik va tashabbuskorlik singari fazilatlarni tarbiyalash.

Agar sportchini tarbiyalash jarayoni taktik-texnik mahoratni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tayyorgarlikning boshqa jihatlari bilan uzviy bog'liq bo'lsa, axloqiy-irodaviy tayyorgarlik samarali amalga oshiriladi. O'quv-mashg'ulot jarayonida axloqiy-irodaviy tayyorgarlik usuliyatining amaliy asosi quyidagilardir: mashg'ulotlar dasturi va musobaqa rejalarini so'zsiz bajarishga muntazam ravishda o'rgatib borish; mashg'ulotlarga doimiy ravishda qo'shimcha murakkabliklar kiritib turish; musobaqa usulidan keng foydalanish va mashg'ulot jarayonida yuksak raqobat iqlimini yaratish.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash jarayonida turli usullar — ishontirish, majburlash, og'irlashtirilgan yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, musobaqalashuv usullari keng qo'llaniladi. Ulardan to'g'ri foydalanish sportchilarni intizomga, o'ziga nisbatan talabchan bo'lishga, maqsadga erishish yo'lida qat'iyat va matonat bilan harakat qilishga, qiyinchiliklarni yengishga, o'z kuchiga ishonishga, mard, jur'atli, g'alabaga intiluvchan, mashg'ulotlar hamda musobaqalar sharoitida o'z kuchini imkon qadar safarbar eta oladigan bo'lishga o'rgatadi.

Sportchining ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirishda eng muhim yo'nalishlardan biri yengil atletikachining hissiy qo'zg'alish

darajasini pasaytirish va tinchlantirish hisoblanadi. Bu yerda mu-rabbiyning og'zaki ta'sir ko'rsatishi (tushuntirish, ishonitirish, ma'qullash, maqtash va b.) kabi usullardan foydalanish mumkin-ki, ular yordamida sportchining hissiy zo'riqishi darajasi pasay-tiriladi, o'z kuchiga ishonchi oshiriladi, musobaqadagi chiqishi uchun haddan ortiq mas'uliyat tuyg'usi kamaytiriladi.

*Hayajon darajasini susaytirishga yordam beradigan* harakat-lar va tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq yo'llar ancha sa-marali hisoblanadi; hayajonlanish holatiga xos yaqqol ifodali harakatlarni ixtiyoriy ravishda to'xtatib turish; nafas olish va chiqarish oraliqlarini o'zgartirib yoki uni tutib turib, nafas olishni ixtiyoriy ravishda boshqarish, tinchlantiruvchi autogen mashg'ulotni qo'llagan holda asosiy mushaklar guruhini galma-galdan bo'shashtirish (o'tirib yoki yotib); chegaralangan mushak-lar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirishni almashlash; yuz mimikasi, yuz ifodasi, qo'l va oyoqlar motorikasi, shuningdek, boshqa tashqi belgilarni nazorat qilish hamda ularni me'yordagi, tinch holatga mos darajaga keltirish; uqalash va o'z-o'zini uqa-lashning tinchlantiruvchi usullari.

Bo'lajak chiqish oldidan sportchining safarbarligini oshirish, musobaqalarda uning bor imkoniyatini ishga solishga erishish maqsadida *hayajon darajasini orttirish* uchun ta'sir ko'rsatish natijalariga ko'ra teskari yo'nalishga ega bo'lgan, lekin ruhiy zo'riqishni kuchaytiradigan, g'alabaga e'tiborni jamlaydigan va shu kabi usullar guruhidan foydalaniladi: murabbiyning og'zaki ta'siri (ishontirish, talab qilish, maqtash va sh.k.).

Sportda fikrlarni jamlashi; texnik-taktik hamda jismoniy imkoniyatlardan maksimal foydalanishga moyillik yaratish; o'z-o'ziga «Nima qilsang ham, faqat g'olib chiq!», «Bor imkoningni ishga sol!», «O'zingni qo'lga ol va maqsadingga erish», «Tinchlan», «Hayajonlanma» kabi buyruqlar berib, bundan to'g'ri foydalana bilishdan iborat og'zaki ta'sir ko'rsatish usullari muhim ahami-yatga ega.

*Integral tayyorgarlik* musobaqa faoliyatida sport mahoratining har xil tarkibiy qismlari — texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni koordinatsiyalash va amalga oshirishga

qaratiladi. Sportchi tayyorgarligining har bir jihati ma'lum da-rajada tor yo'naltirilgan usul va vositalar natijasida shakllanadi. Bu shunga olib keladiki, lokal mashqlarda namoyon bo'ladigan alohida sifat va qobiliyatlar ko'pincha musobaqa mashqlari-da to'la darajada namoyon bo'la olmaydi. Shuning uchun tay-yorlanganlik jihatlarni, sifat va qobiliyatlarni birlashtirishga yo'naltirilgan alohida tayyorgarlik bo'lishi zarur. Uning maqsadi — birgalikda musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi rang-barang tarkibiy qismlarning majmuali tarzda namoyon bo'lish samaradorligi hamda uyg'unligini ta'minlashdan iborat.

Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytishimiz mumkin: har xil miqyosdagi musobaqalar sharoitida ba-jariladigan va *yengil atletikaning tanlangan turiga mansub mashqlar-ni*; tuzilishi, funksional tizimlar faoliyatining xususiyatiga ko'ra musobaqalar sharoitiga imkon qadar yaqinlashtirilgan maxsus *tayyorlovchi mashqlarni qo'llanilishidan iborat*.

Yengil atletikada *siklik xususiyatli mashqlarda* integral tayyorgar-lik muammosi u qadar jiddiy emas, chunki bu mashqlarda (sportcha yurish, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish) texnik usul-larni va taktik harakatlar zaxirasi cheklangan, mashg'ulotlarda ba-jariladigan ish esa (uning asosiy hajmi) musobaqalardagiga maks-i-mal darajada (shakli, tuzilishi, organizmdagi tizimlarning faoliyat ko'rsatish xususiyatlari bo'yicha) yaqinlashtirilgan bo'ladi.

Yengil atletikaning boshqa turlarida (g'ovlar osha yugurish, sakrash, ayniqsa, langarcho'p bilan sakrash, uloqtirishlar) texnik usullarni, individual taktika, psixik belgilarning rang-barang va murakkabligi, alohida usullar va harakatlar, sifat va xususiyatlarni takomillashtirish bilan bog'liq o'xshash mashg'ulot ishining nihoyatda katta hajmlarda bajarilishini taqozo etadi. Ularni musobaqa bellashuvlarining og'ir sharoitlarida amalga oshirish maxsus va maqsadli takomillashtirishni talab etadi.

Yanada to'laqonli, har tomonlama integral tayyorgarlik uchun majmuali takomillashuvni ko'zda tutadigan umumiy yo'nalish bi-lan bir qatorda yana quyidagi ustuvor yo'nalishlarni ham farqlab ko'rsatish lozim:

— individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

– funksional imkoniyatlarni iloji bor qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;

– yuksak ish qobiliyatini ta'minlash uchun maksimal harakat faolligidan nisbiy bo'shashish davrlariga ko'chish qobiliyatini takomillashtirish.

Bu yo'nalishlarni rivojlantirishga xilma-xil usuliy uslublardan qo'llaniladi, bular: turli modellashtiruvchi qurilmalarni qo'llagan holda mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; og'irliklarni qo'llash va mashg'ulotlarni noqulay sharoitlarda (iqlimni, joyni, qoplamanı almashtirish) o'tkazish yo'llari bilan sharoitni murakkablashtirish.

Integral ta'sir ko'rsatuvchi vositalar hajmi yillik siklning mas'uliyatli musobaqalari yaqinlashgan sayin oshib borishi kerak, ko'p yillik rejada esa ularning eng keng qo'llanadigan o'rni – individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichida. Lekin integral tayyorgarlik vositalari yil davomidagi mashg'ulotlarning boshqa davrlarida ham, ko'p yillik mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida ham o'z o'rniga ega bo'lishi lozim. Bu sportchining o'sib borayotgan funksional imkoniyatlarini musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli ta'minlash zarurati tufayli yuzaga keladigan real talablar bilan rejali tarzda bog'lash uchun sharoit yaratadi.

Integral tayyorgarlik sportchining qobiliyatlari majmuasini musobaqalarda maksimal imkoniyatlarni namoyish etish hamda yuksak natijalar ko'rsatishga olib kelishi zarur. Bunday holat shug'ullanganlikning yuksak darajasi va sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlari: nazariy bilimlar, maksimal natija ko'rsatishga psixologik moyillik, sport bellashuviga safarbarlik, tashqi chalg'ituvchilarga e'tibor bermaslik va b.ni o'z ichiga oluvchi tayyorlanganlik sifatida ta'riflanadi. Sport takomillashuvining mazkur bosqichiga xos bo'lgan eng yuqori darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuksak natija ko'rsatishga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

*Sport formasi holati* musobaqalar davrining boshlanishigacha egallanishi, uning davomida yuksalib borishi va hal qiluvchi musobaqalar paytida o'zining eng yuqori darajasiga yetishi shart.

Uzoq muddatli musobaqalar mavsumi davomida yaxshi sport formasida bo'lgan yengil atletikachi yanada yuqoriroq natijalarga intiladi va ularga erishadi.

Eng kuchli sportchilar tajribasidan ko'rish mumkinki, yuksak sport formasi holati uzoq davom etadi. Mashg'ulot – bu boshqariluvchi jarayon, shuning uchun sport formasi holati ham boshqarilishi hamda 2–4 oygacha va undan ortiq davom etishi mumkin. Buning uchun o'quv-mashq jarayonini usuliy jihatdan to'g'ri tashkil qilish, faoliyatni oqilona o'ylangan dam olish va tiklash vositalari bilan almashtirish, mashg'ulot va musobaqalarda to'lqinsimonlik hamda ko'p variantlilik tamoyillaridan keng foydalanish, shuningdek, kun tartibiga qat'iy rioya qilish zarur. Maxsus yuklamaning 6–8 hafta davomida oshirib borilishi, keyin 1–2 haftaga pasaytirilishi, yana 6–8 haftaga oshirilishi (endi boshqa darajada) va h.k. juda muhim. Individual o'ziga xosliklarga ega bo'lgan bunday to'lqinsimonlik (jumladan, yengil atletika turining xususiyatlari bilan ham bog'liq) haddan ortiq charchashning oldini olib, sport formasining uzoq saqlab turilishiga imkon beradi.

Sport formasi holatining ko'rsatkichlaridan biri sportchining integral tayyorlanganligi darajasi hisoblanib, u yil davomida ko'tarilib borishi va asosiy musobaqalarning boshlanish vaqtida o'zining cho'qqisiga yetishi, keyin o'tish davrida, ixtisoslashilgan sport turi bo'yicha mashg'ulotlar ma'lum paytga qisqarganda, pasayishi lozim.

Yengil atletikachining tayyorgarligi holati yildan-yilga, lekin tabiiyki, muayyan darajagacha o'sib borishi kerak. Biroq uning o'sishidagi aniq yosh chegaralarini belgilash mumkin emas, chunki sportchining individual xususiyatlari, yashash sharoitlari, mashg'ulot jarayonining tibbiy va ilmiy ta'minlanganligi darajasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning holati, sport anjomlari va uskunalar juda katta ahamiyatga ega.

### I.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarning qo'llanishi

*Vosita* – bu sportchi harakatlarining muayyan mazmuni (mashq) usul esa harakatlar, ularni qo'llashning yo'lidir. Sportchi mashg'ulotining asosiy vositalari *jismoniy mashqlar* hisoblanib,



ularni shartli ravishda uch guruhga taqsimlash mumkin: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashuv mashqlari.

*Umumtayyorgarlik mashqlari* sirasiga harakatlanishi shakliga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash bo'lmagan mashqlar kiradi, ular yordamida sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirish vazifasi hal etiladi, ish qobiliyati va harakatlar koordinatsiyasining umumiy darajasi ortadi.

*Maxsus tayyorgarlik mashqlari* tashqi shakli va sportchi organizmi funksional tizimlarining faoliyati, namoyon etilayotgan sifatlarning ichki mohiyatiga ko'ra yengil atletikaning tanlangan turiga juda yaqin. Ular yengil atletikachilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rin egallaydi, musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga olgan vositalar jumlasini qamrab oladi, organizmning u yoki bu tizimlariga yo'naltirib ta'sir ko'rsatishga yordam beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vazifalarini hal etish asnosida texnik mahoratni takomillashtiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ta'sir kuchiga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash yoki ulardan birmuncha ustunroq bo'lishi lozim. Faqat shundagina shug'ullanganlik holatiga erishish mumkin. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashuv mashqlaridan qancha kam farq qilsa, shuncha ko'p samara beradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchi tanasining alohida qismlariga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin" — bular chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardir; butun organizmga ta'sir ko'rsatishi ham mumkin, ya'ni mashg'ulot jarayonining u yoki bu sharoitlarida (yengillashtirilgan, murakkablashtirilgan) musobaqalashuv mashqlarini yaxlit takrorlaydi — bular yalpi (global) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Masalan, bosqon uloqtirishda chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga tashlashning alohida elementlarini takrorlovchi mashqlar kiradi, yalpi ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga esa yengillashtirilgan yoki og'irlashtirilgan snaryadlarni bir, ikki yoki undan ortiq marta burilib uloqtirishlarni kiritish mumkin.

*Musobaqalashuv mashqlari* — bu sport ixtisosligining predmeti hisoblangan harakat faoliyatlari majmuasi bo'lib, musobaqalarning mavjud qoidalariga muvofiq bajariladi. Bu mashqlarga yengil atletikaning tanlangan turi va uning variantlari kiradi. Sprinterlar

uchun bu — qisqa masofalarga, estafetali, startdan, yugurish, start oldidan yugurib o'tishlar kiradi.

*Sport mashg'ulotining vositalari* ta'sir yo'nalishiga ko'ra ikki guruhga bo'linadi:

— tayyorgarlikning texnik, taktik va shu kabi turli tomonlarini takomillashtirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar;

— harakat sifatlarini rivojlantirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar.

*Sport mashg'uloti usullarini* amaliy maqsadlarda shartli ravishda uch guruhga taqsimlash qabul qilingan: og'zaki, ko'rgazmali va amaliy. Usullarni tanlashda ular belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, sportchining yoshi va jins xususiyatlariga, ularning tasniflanishi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy mos bo'lishiga ahamiyat berishni talab etadi.

*Og'zaki usullarga* hikoya, tushuntirish, ma'ruza, suhbat, tahlil, muhokama, buyruq, aytib turish va boshqalar kiradi. Bu usullar, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlashda qisqa, obrazli va tushunarli shaklda qo'llanilishi kerak, maxsus atamalar, og'zaki va ko'rgazmali usullarni uyg'unlashtirish bunga jiddiy yordam beradi.

Ko'rgazmali usullar xilma-xil bo'lib, ma'lum darajada mashg'ulot jarayoni ta'sirchanligini belgilaydi. Ularga, eng avvalo, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan mashqlar yoxud mashq elementlarining usuliy jihatdan to'g'ri tarzda bevosita bajarib ko'rsatilishi kiradi. Bundan tashqari, quyidagi ko'rgazmali qurollardan keng foydalanish zarur:

— o'quv kino-videofilmlari, kinolavhalar, kinogrammalar, sport maydonchalari maketi, kompyuter diagnostikasi;

— harakatlar yo'nalishini chegaralovchi eng oddiy mo'ljallar (oriyentir);

— yorug'lik bilan, ovozli signallar berish va mexanik, shu jumladan, dasturli boshqariluvchi qurilmalar yordamida teskari aloqadorlikni ta'minlovchi murakkab mo'ljallar (oriyent).

*Amaliy mashqlarning usullarini* shartli ravishda ikki asosiy guruhchaga bo'lish mumkin:

– tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan sport texnikasini, ya’ni harakat malaka va ko‘nikmalarini ustuvor tarzda o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar;

– harakat sifatlarini ustuvor tarzda rivojlantirishga yo‘naltirilgan usullar.

Usullarni har ikki guruhchasi o‘zaro chambarchas bog‘liq, doimo birga qo‘llaniladi, sport mashg‘uloti vazifalarini hal etishning samarali yo‘llarini ta‘minlaydi.

Ustuvor tarzda sport texnikasini o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar orasida *harakatlarni yaxlitligicha va qismlarga bo‘lib o‘rgatish usullari* ajratiladi. Harakatlarni yaxlitligicha o‘rgatish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek, murakkab, lekin qismlarga bo‘lish mumkin bo‘lmagan harakatlarni o‘zlashtirishda amalga oshiriladi. Biroq bu holatda shug‘ullanuvchilarning e‘tibori yaxlit harakatning elementlarini to‘g‘ri bajarishga izchil ravishda qaratiladi. Nisbatan mustaqil elementlarga taqsimlash mumkin bo‘lgan u yoki bu darajada murakkab harakatlarni o‘rgatishda sport texnikasini o‘zlashtirish qismlarga bo‘lib amalga oshiriladi. Keyinchalik harakat faoliyatlarini yaxlitligicha bajarish murakkab mashqning ilgari o‘zlashtirilgan tarkibiy qismlarini bir butun qilib birlashtirishga olib keladi.

Harakatlarni yaxlit va qismlarga bo‘lib o‘rganish usullaridan foydalanganda, yaqinlashtiruvchi hamda taqlidiy mashqlarga katta o‘rin ajratiladi. *Yaqinlashtiruvchi mashqlar* ancha oson harakat faoliyatlarini rejali ravishda o‘zlashtirish yo‘li bilan sport texnikasini egallash masalalarini osonlashtirish uchun qo‘llaniladi. Masalan, yuguruvchining mashg‘ulotlarida yaqinlashtiruvchi mashqlar sifatida tizzalarni baland-baland ko‘tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish va h.k.dan foydalaniladi. Bu mashqlarning har biri yugurishga yaqinlashtiruvchi hisoblanadi va uning alohida elementlari: itarilish, sonni yuqori ko‘tarish, antagonist mushaklar faoliyatida harakatlar koordinatsiyasi, sur‘atini oshirish va h.k. yanada samarali shakllanishiga yordam beradi.

*Taqlidiy mashqlarda* asosiy mashqlarning umumiy tuzilishi saqlanib qoladi va harakat faoliyatlarini o‘zlashtirishni osonlashtiruvchi sharoitlar ta‘minlanadi. Taqlidiy mashqlar-

dan endi shug‘ullana boshlagan, shuningdek, yuqori malakali sportchilar texnik mahoratini takomillashtirishda foydalanadi. Ular sport mashqi texnikasi to‘g‘risida tasavvur hosil qilib, uni o‘zlashtirish jarayonini yengillashtiribgina qolmay, harakat va vegetativ funksiyalar orasidagi samarali koordinatsiyani ham ta‘minlaydi. Masalan, uloqtiruvchilar mashg‘ulotida taqlidiy mashq sifatida oyna oldida yaxlit faoliyatni snaryadni qo‘ldan chiqarmay bajarish qo‘llaniladi, bunda harakat aniqligini nazorat qilgan holda asosiy e‘tibor uning alohida elementlariga qaratiladi.

Harakat sifatlarini rivojlantirishga ustuvor tarzda yo‘naltirilgan usullar tuzilishini mazkur usuldan bir marta foydalanish jarayonidagi mashqning xususiyati (uzluksiz yoki dam olish oraliqlari bilan) va mashqning bajarilish rejimi (bir maromda, standart yoki o‘zgaruvchan, variantlari bilan) belgilaydi. *Uzluksiz usul* mashg‘ulot ishining bir marotabalik uzluksiz bajarilishi bilan tavsiflanadi.

Oraliqli usulning qo‘llanilishi mashqlarning o‘lchamli dam olish tanaffuslari bilan bajarilishini ko‘zda tutadi. Har ikkala usulda ham mashqlar bir maromda yoki o‘zgaruvchan rejimda bajarilishi mumkin. Mashqlarning tanlanishi va ularni qo‘llash xususiyatlariga qarab mashg‘ulot umumlashtirilgan (oraliqli) yoki tanlangan (ustuvor) yo‘nalishga ega bo‘lishi mumkin. *Umumlashtirilgan ta’sirda* sportchining tayyorlanganligi darajasini belgilovchi turli sifatning parallel tarzda (majmual) takomillashtirilishi amalga oshirilsa, *tanlangan turda* alohida jismoniy sifatlar ustuvor tarzda rivojlanib boradi. *Bir maromdagi rejimda ish shiddati doimiy, o‘zgaruvchan rejimda esa turli variantlarda bo‘ladi.*

Boshqa mustaqil usullarni qo‘llash sifatida o‘yin va musobaqa usullarini aytib o‘tish zarur. O‘yin usuli harakat faoliyatlarini o‘yin sharoitida, unga xos bo‘lgan qoidalar, texnik-taktik usullar hamda vaziyatlar doirasida bajarishni nazarda tutadi. Uning qo‘llanishi mashg‘ulotlarning ruhiy ko‘tarinkiligini ta‘minlab, doimo o‘zgarib turadigan vaziyatlarda xilma-xil vazifalarning bajarilishi bilan bog‘liq. O‘yin faoliyatining bu xususiyatlari

shug'ullanuvchilardan tashabbuskorlik, qo'rqmaslik, qat'iyat va mustaqillik, o'z hissiyotlarini jilovlay bilish, yuksak koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilish, fikrlash va reaksiya tezkorligi, o'ziga xos va raqiblar uchun kutilmagan texnik-taktik yechimlarni qo'llashni talab qiladi. Bularning bari yengil atletikachi tayyorgarligining xilma-xil tomonlarini takomillashtirishda o'yin usulining samaradorligini ta'minlaydi.

*Musobaqalashuv usuli* sportchining tayyorlanganligi darajasini aniqlashga yo'naltirilgan va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning yo'li sifatida maydonga chiqadigan maxsus tashkil etilgan faoliyatni ko'zda tutadi. Bu usul rasmiy musobaqalarga xos sharoitlarga nisbatan yengilroq yoki murakkablashtirilgan sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqalashuv usulini qo'llaganda sportchining malakasini uning texnik, taktik, jismoniy, nazariy, integral va ayniqsa, psixologik tayyorgarligi darajasini inobatga olish kerak. Musobaqalashuv usulidan shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishning eng unumli usullaridan biri sifatida malakali, yaxshi tayyorlangan sportchilar bilan ishlashda foydalaniladi. Yengil atletikachining mashg'ulotlarida qo'llanadigan asosiy vosita va usullar 1-jadvalda ko'rsatilgan.

Sport amaliyotida har doim bir necha vazifani bir xil usul bilan hal etish imkoniyatini hisobga olish zarur. Uning nomida odatda mashqlarning ustuvor yo'nalishi ajratib ko'rsatilgani uchun qo'shimcha ta'sirlarga ham e'tiborni qaratish kerak bo'ladi. Shu bilan birga, vazifani bir vaqtning o'zida bir necha usul bilan bajarish ham mumkin. Masalan, usullardan biri mashqning tashkil etilishini, boshqasi uning bajarilish yo'lini belgilasa (aylanma, oqimli, musobaqalashuv va b.), bir vaqtning o'zida bir necha usul amal qilayotgan bo'ladi. Har bir alohida holatda usul hamda vositalarning tanlanishi shug'ullanuvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, jinsi, hal etilayotgan vazifa, shart-sharoitlar va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi. Shu sababli yengil atletikachilarning mashg'ulotlari uchun mashg'ulot joylarini tez-tez o'zgartirish, bunda tabiiy sharoitlarning xilma-xil xususiyatlari: daryo yoki dengizning qumloq sohili, tepaliklar, past qiyaliklar, suvda,

qorda, turli tuproqli yerda, yugurish va sakrash mashqlaridan foydalanish lozim. Istalgan faslda joylardagi eng oddiy inshootlarda yil davomida sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish va sport mashg'ulotining vosita hamda usullarini xohishga qarab o'zgartirish mumkin.

Mashqlarni tanlashda ijobiy hissiy iqlim yaratish imkoniyatlaridan kengroq foydalanish kerak. Bu yuqori darajadagi ish qobiliyatinigina ta'minlab qolmay, tiklanish jarayonini ham tezlashtiradi. Mashqlarni bajarish usullari orasida faqat shug'ullanganlik darajasini o'stiradiganlariga emas, tiklanishni jadallashtiradiganlarga ko'proq e'tibor bergan ma'qul. Tiklanish jarayoni organizmning funksional imkoniyatlariga ham bog'liq. Bu yerda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi juda muhim. U organizmning har xil tashqi ta'sirlarga, jumladan, mashg'ulot yuklamalariga barqarorligini, hayot faoliyatini oshiradi va tezroq tiklanishga yordam beradi.

#### **1.4. Yengil atletikachining ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlari**

Sportchining 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; sportchining jismoniy sifatlari, odatda, eng to'liq ochiladigan va eng yuqori natijalarga erishiladigan optimal yosh chegaralari; sportchining o'ziga xos xususiyatlari va uning sport mahorati o'sish sur'atlari; sport mashg'ulotlari boshlangan yosh, shuningdek, sportchining 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. 1-jadvalda yengil atletikaning har xil turlarida sport yutuqlariga erishishning yosh chegaralari ko'rsatilgan.

1-jadval

**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)
Yugurish, m:						
100-200	19-21	17-19	23-24	20-22	25-26	23-25
400	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26
800	23-24	20-21	23-26	22-25	27-28	26-27
1500	23-24	—	25-27	—	28-29	—
5000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
10000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Marafon, m/sb:	25-26	—	27-30	—	31-35	—
80-100	—	18-20	—	21-24	—	25-27
110	23-28	—	24-26	—	27-28	—
400	22-23	—	24-26	—	27-28	—
3000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Yurish, m:						
20	25-26	—	27-29	—	30-32	—
50	26-27	—	28-30	—	31-35	—
Sakrashlar:						
balandlikka	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
uzunlikka	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
uch hatlab	22-23	—	24-27	—	28-29	—
langarcho'p b-n	23-24	—	25-28	—	29-30	—
Uloqtirishlar:						
yadro	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
disk	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
nayza	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26

bosqon	24-25	—	26-30	—	31-32	—
o'ngkurash	23-24	—	25-26	—	27-28	—
yettikurash	—	21-23	—	23-25	—	26-28

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. O'quvchining yoshini bilib, jadvaldagi ma'lumotlardan foydalangan holda u 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, sportchining 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. Sprinterlar va sakrovchilar mahorat cho'qqilari sari tayyorgarlikning stayerlar va yuruvchilarga nisbatan qisqaroq yo'lini bosib o'tadilar. Qobiliyatli sportchilar 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, sportchining 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 usu-

liyati masalalarning qo'yilishi nuqtayi nazaridan ham, sport takomillashuvining birinchi yarmida qo'llanadigan vositalarning tarkibi, hajmi, nisbati va h.k. nuqtayi nazaridan ham ko'p va umumiy jihatlarga ega.

Sportchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni quyidagi asosiy usuliy qoidalarda amalga oshirilishi kerak:

1. Bolalar, o'smirlar, yigitlar, qizlar, o'spirinlar, erkaklar va ayollarning mashg'ulot 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'yimoqda).

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. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin o'stirib borish tamoyiliga qat'iy rioya qilish. Sportchining tayyorgarlik darajasi yaxshilanib borishi uchun ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuklama sportchi 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 to'rt ixtisoslashuvga yo'l qo'ymaslik, me'yordagi jismoniy rivojlanish hamda harakat ko'nikmalarining shakllanishidagi og'ishlarni bar-taraf 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 sportchilarning 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 sportchilarni 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 sportchilarni 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 h.k.dagi

rang-barang texnik elementlarni o'zlashtirish zaruratiga qarab mo'ljall olish va shu tariqa o'ziga xos «harakatlar maktabi»ni yaratish joiz. Bu vaqtda yosh sportchida 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 daq. dan o'tkaziladi. Ular maktabdagi jismoniy tarbiya darslari bilan uyg'unlashtirib o'tkazilishi, ularda o'yin xususiyati ustuvor bo'lishi kerak. Yosh sportchilarda 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 sportchining 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 sportchi 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 sportchining 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 majmualar 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, mas'uliyatli musobaqalar va b.ni 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, sportchilar

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 zaxiralar 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. Majmualiy yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotlar tayyorgarlik davrining boshida keng qo'llaniladi. Majmualiy 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) yetkazilib, yillik hajm 550–800 soat atrofida bo'ladi. Musobaqalar soni 13–18 ga yetadi. Minimal kattaliklar qisqa masofalarga yuguruvchilar hamda sakrash bo'yicha mutaxassislariga, maksimal kattaliklar esa o'rta va uzun 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 soatga 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 sportchining eng yuqori natijalarga erishishga yuksak darajadagi moyilligi bo'lgan davr koordinatsiya nuqtayi nazaridan eng shiddatli va murakkab yuklamalar berilgan davrga muvofiq keladigan sharoitlarni ta'minlash juda muhim sanaladi. Bunday muvofiqlikda sportchi 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'tishiga to'g'ri keladi, ayollarga esa buning uchun 2–3 yil zarur. Sakrash bo'yicha mutaxassislar jahon arenalarida 22–24 yoshlarda muvaffaqiyatlarga erishadilar, tezyurarlar va 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. Sportchining 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 zaxiralarni 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 sportchining musobaqalashuv tajribasiga bog'liq bo'lgan taktik barkamollik 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) sportchining qiziqishi, motivlari hamda salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Bugungi kunda har bir kishi sport musobaqalarida keksayib qolgunicha ishtirok etishi mumkin. Bunday musobaqalarni yengil atletika faxriylarining milliy va

salqaro federatsiyalari tashkil etadilar. Shu tashkilotlar rahbarligi ostida 30 yosh va undan katta faxriy yengil atletikachilar uchun mamlakat, Osiyo va jahon chempionatlari o'tkaziladi, 30–34, 35–39, 40–44 va h.k. yosh guruhlari bo'yicha yengil atletikaning barcha turlaridan rekordlar qayd etiladi. Bundan tashqari sog'lig'ini mustahkamlashda ham yengil atletika mashqlaridan foydalanadilar.

#### Nazorat savollari:

1. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini ayting.
2. Mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirish qanday yo'nalishlarga ajratiladi?
3. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlarini ayting.
4. Sport taktikasi haqida nimani bilasiz?
5. Taktik tayyorgarlikning vazifalari qanday?
6. Sport mashg'ulotlaridagi usullarni ayting.
7. Yengil atletikachining yillik tayyorgarligi bosqichlari.
8. Yengil atletikachilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichi necha yoshdan boshlanadi?



## II bob. SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH

### II.1. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

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

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

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

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

*Tantanali yurish* — turli rasmiy marosimlar va tantanalarda foydalaniladi. Jumladan, «Baxtiyor Ona» va «Mustaqillik» monumentlari poyiga gulchambarlar qo'yishda tantanali yurish ifoda etiladi.

*Sportcha yurish* — bu yurish turi boshqa yurish turlariga nisbatan o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan 2–2,5 marta yuqori tezlikda ijro etilishi va qadamlar uzunligi bilan farqlanadi. Oddiy yurishda qadamlar uzunligi 50–60 sm ni tashkil etsa, sportcha yurishda esa 100–120 sm ni tashkil etadi.

Yurishning texnik jihatdan eng qiyini sportcha yurish bo'lib, uning masofalari 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km, 50 km larni o'z ichiga oladi.

*Sportcha yurish* — insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, insonlarning yoshi, jinsi, sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lsa ham shug'ullanish tavsiya etiladigan sport turi hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi hamma mushaklar ishlaydi, yuraq-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati yaxshilaydi, natijada modda almashinuvi ortadi.



2.1-rasm. Sportcha yurish.

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

### Sportcha yurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati

Sportcha yurish texnikasini barcha yosh toifasidagi sportchilar o'rganishlari mumkin.

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

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

**Vositalar:** 1. Sportcha yurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurish texnikasini to'liqligicha ko'rsatib be-



2.2-rasm. Sportcha yurish.



2.3-rasm. Sportcha yurishda biomexanika.

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

*Uslubiy ko'rsatmalar.* O'qituvchi tomonidan sportcha yurish texnikasining xususiyatlari tushuntirilgandan keyin turli holatda va ko'rinishda sportcha yurish texnikasi ko'rsatib beriladi. Texnikani

ko'rsatib berish chog'ida avval sekin, so'ngra musobaqa tezligida namoyish etish maqsadga muvofiq.



2.4-rasm. Sportcha yurishda qo'l, yelka, tizza va oyoqlarni qo'yish tahlili.

Shug'ullanuvchilar 50–60 m masofani ikki-uch marta bosib o'tish orqali sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'radilar. O'qituvchi esa shug'ullanuvchilar harakatlarini va ularning texnika bajarishdagi asosiy xatolarini (oyoq va qo'l hara-

katlarini muvofiqligiga, yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga va h.k.) tuzatib boradi.



2.5-rasm. Sportcha yurish texnikasi, qo'sh tayanch va yakka tayanch fazalari.

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

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

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

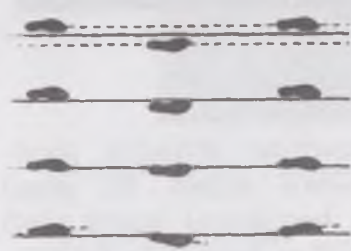
**Uslubiy ko'rsatmalar.** Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayoqanday butun oyoq tagini qo'yish kerak.



2.6-rasm. Oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

Bu mashq orqali sportcha yurishda oyoqlarni yerga to'g'ri qo'yish texnikasini o'rgatishda foydalaniladi. Dastlabki mashqlarda shug'ullanuvchidan mukammal texnika talab qilinmaydi.

Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.



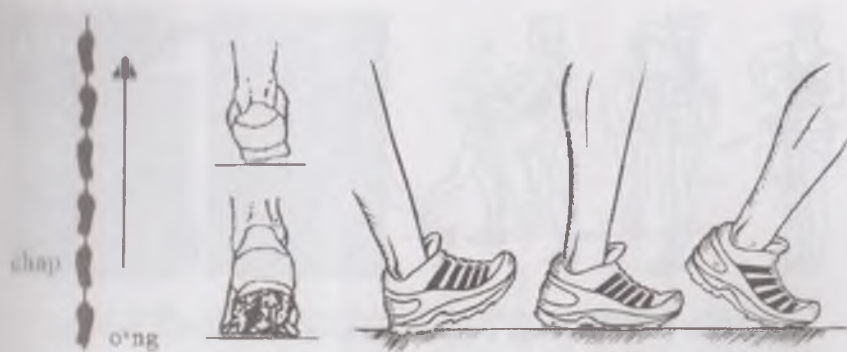
2.7-rasm. Oyoqlarni qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.

a) oyoqlarni bikmay sudirab yurish,

b) katta qadamda tovondan boshlab qo'yib yurish,

d) shu mashq faqat chiziqqa yaqinroq qadam bilan yurish,

e) oyoqni uzish vaqtida oyoq uchini ko'tarib yurish.



2.8-rasm. Oyoqlarni qo'yish uzish texnikasini bir chiqa harakatlanishi.



2.9-rasm. Ilon izi shaklida yurish.

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

**Vositalar:** 1. Vertikal o'q atrofida tosni jadal harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida biroz burilishdan keyin oyoqni oldinga qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish. 5. Tosni o'ynatib balandlikka yurish va pastlikka qarab yurish.

Qo'llarni bosh orasiga qo'yib oyoqlarni, ya'ni tayanch va qo'sh tayanch fazalarida bukmagan harakatlanish kerak. Boshni to'g'ri tutgan holda oyoqlarni tovondan boshlab sekin-astalik bilan tagligini to'liq qo'yib oyoqni uchidan uziladi.



2.10-rasm. Tosni harakatga o'rgatishda buyumli va buyumsiz mashqlar.



2.11-rasm. Tosni va yelkani to'g'ri harakatlantirishga o'rgatish.



2.12-rasm. Turgan joyda toсни harakatga o'rgatish.

Tosni harakatga o'rgatishda sportchi ikki oyoqni juft holda qo'yib tizzalar bukilmagan holda oldin o'ng oyoq erkin holatga o'tadi. Erkin holatdagi oyoqning tizzasi bukilgan shu oyoqqa proporsional yelka yuqoriga ko'tariladi va dastlabki holatga o'tiladi. Keyin esa oyoqlarni almashtirib o'tiladi.



2.13-rasm. Sportcha yurishda tos va yelkani proporsional ishlashi.

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

**4-vazifa.** Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

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



2.14-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakati va xatolarni to'g'rilash.

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



2.15 a-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakatiga o'rgatish.



2.15 b-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakatiga o'rgatish.

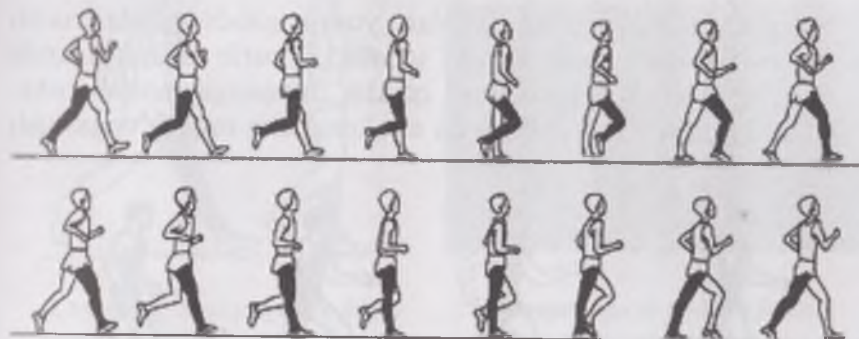
### 5-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

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

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- gavda va boshning holatiga;
- gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga;
- qadam yetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);

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



2.16-rasm. Sportcha yurish vaqtida oyoqlarning ishlash sikli.



2.17-rasm. Sportcha yurish texnikasini to'liq takomillashtirish.

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

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

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

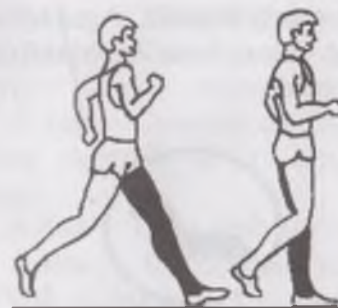
## Sportcha yurish texnikasi tahlili

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



2.18-rasm. Sportcha yurishni texnikasini takomillashtirish (yondan va oldidan ko'rinishi).

Sportcha yurishda fazalar quyidagicha bo'ladi: **1-yakka tayanch fazasi.** Yakka tayanch fazasi faqat oldindagi oyoqqa nisbatan bo'ladi. Chunki yakka tayanch fazasi faqat o'tish holatida yuzaga keladi. 2.19-rasmda bo'yalgan oyoqda yakka tayanchni ko'rish mumkin.



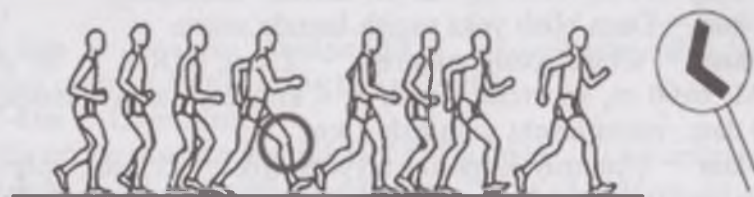
2.19-rasm. Yakka tayanch fazasi.



2.20-rasm. Qo'sh tayanch fazasi.

**2-qo'sh tayanch fazasi.** Qo'sh tayanch fazasi oldingi oyoqni, ya'ni tayanch oyoq yerga qo'yilishni boshlagan vaqtida tovonda va silkinch oyoq orqadagi oyoq uzilish vaqtida oxirgi holatida oyoq uchida bo'ladi. Ikki oyoqning ham tizzalari bukilmagan bo'lishi shart.

Sportcha yurishda mashg'ulotlarda quyidagi asosiy fazalarga e'tibor qaratish kerak. Mashg'ulotlar davomida sportchi oyoqlarni bukilishiga, ya'ni tayanch oyoqning tizzasini bukish musobaqa qoidasiga zid tarzda bo'ladi va sportchiga ogohlantirish beriladi. 2.21-rasmda ko'rsatilishicha tayanch oyoqni tizzasini bukilgan, bu holatda hakamlar darhol sportchiga ogohlantirish belgisini ko'satishdi.



2.21-rasm. Sportcha yurishda oyoqlarning bukulishi va ogohlantirish belgisi.

Shuningdek, sportchilar tez yurish chog'ida uchish fazasiga ham o'tib qolishlari mumkin. Mashg'ulotlarda murabbiylar tomonidan doimiy nazorat qilib turilishiga qaramasdan uchish fazasini amalga oshiradi va bu holatlarni musobaqalarda tak-

rorlaydigan bo'lsa ogohlantirish (2.22-rasm) beriladi. Agar sportchiga musobaqa jarayonida ikki holat uchun ham ogohlantirish beriladigan bo'lsa u musobaqani tark etadi.



2.22-rasm. Sportcha yurishda uchish fazasi va ogohlantirish belgisi.

### Sportcha yuruvchilarni yillik tayyorlov davrlarida qo'llaniladigan mikrotsikllarni taxminiy namunalari

*Tayyorgarlik davrida haftalik sikl.*

**1-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, Sportcha yurish 6–8 km, futbol 20 daq., yakunlovchi yugurish o't ustida.

**2-kun** – Dam olish.

**3-kun** – Umumiy chidamlilikni oshirish 5–6 km kross. URM – 10 daq. MYM – 6x60 m, har xil sakrash mashqlari.

**4-kun** – Dam olish yoki suzish hamda sauna.

**5-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, sportcha yurish 3–4 km, gimnastika mashqlari – 20 daq., yakunlovchi yugurish 2 km.

**6-kun** – Umumiy jismoniy tayyorgarlik – 45 daq., sportcha yurish texnikasi – 2 km, yakunlovchi yugurish – 3 km (lo'killab yugurish).

**7-kun** – Uzoq muddatli yurish 8–9 km, URM – 15 daq.

*Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida haftalik sikli.*

**1-kun** – Uzoq muddatli yurish 8–9 km (oxirgi 2 km da texnikani nazorat qilish), URM – o'yin usulida.

**2-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, takroriy yurishlar 4x600 m (1000 m), harakatli o'yin – 20 daq., yakunlovchi yugurish 2 km.

**3-kun** – Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Uzoq muddatli kross yugurish 10 km (km=4.45,0 erkaklarga, km=5.20,0 qizlarga).

**4-kun** – Dam olish (to'liq dam olish).

**5-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, bir maromli yurish – 4 km (e-km=5.45,0; q-km=6.50,0 dan).

**6-kun** – maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Shosse bo'ylab optimal tezlikda 10–12 km yurish.

**7-kun** – Dam olish.

*Musobaqa oldi davrida haftalik sikl.*

**1-kun** – Tez yurish 3x2 km (oraliq dam olish 2 daq.), URM. Gimnastika mashqlari.

**2-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, o'zgaruvchan yurishlar 2x1000+800+600 m (dam olish oralig'i 400 m), yakunlovchi yugurish 2 km.

**3-kun** – Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Kross yugurish 12 km.

**4-kun** – Dam olish (sauna).

**5-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, bir ma'romli yurish 6 km (e-km=5.40,0; q-km=6.40,0 dan).

**6-kun** – Maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Shosse bo'ylab optimal tezlikda 10–12 km yurish.

**7-kun** – Dam olish.

*Musobaqa davrida haftalik sikl (5 km qizlar, 10 km erkaklar).*

**1-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, almashlab yurish 1x1200+800+1200 m (dam olish oralig'i 2 daq.).

**2-kun** – ertalabki-kun URM – 10 daq., Kross 4–5 km (sekin).

**3-kun** – texnikani takomillashtirish. Bellashuv tezligida 400, 500 va 1000 m li masofa bo'laklarida sportcha yurish, yurishning umumiy hajmi 5–6 km gacha.

**4-kun** – umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross bir maromli va o'zgaruvchan tempda 50–60 daq.

**5-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM–10 daq., bir xil musobaqa tezligida yurish 3 km.

**6-kun** – Dam olish.

**7-kun** – Musobaqa. Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, 10 daq. dam, 3x60 m tezlanib yugurish. Start tanlangan masofa bo'yicha.

*O'tish davrida haftalik sikl.*

**1-kun** – Dam olish.

**2-kun** – Kross 6–8 km. URM – 10 daq., MYM – 4x60 m.

**3-kun** – Dam oilsh.

**4-kun** – Kross 4–5 km, futbol 45 daq., 10x100 tezlanishli yugurish.

**5-kun** – Kross 8 km URM – 10 daq., MYM – 4x60 m, sakrash mashqlari.

**6-kun** – URM – 10 daq., MYM – 4x60 m, Sportcha yurish 5–6 km 60–65% tezlikda.

**7-kun** – Faol dam olish (hammom, suzish va harakatli o'yinlar).

Berilgan haftalik sikllar sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda hamda jinsiga qarab tezlik sur'ati berilgan. Shuning uchun mashg'ulotlarni tashkil qilishda mikrotsikllarni to'g'ri tanlash tavsiya etiladi.

## II.2. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

*Sakrash* – yugurib kelib bir oyoqda depsinish va ikki oyoqda qo'nish jarayonidir.

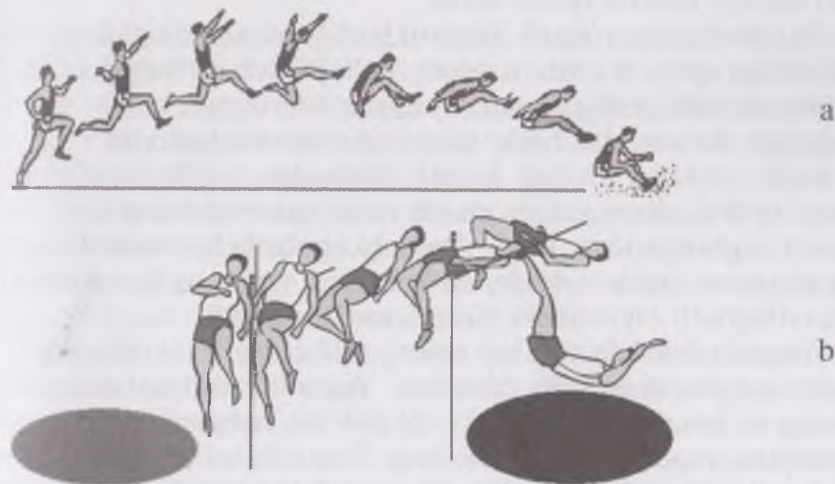
*Yengil atletikada sakrash* – yugurib kelib depsinish orqali vertikal yoki gorizontaal trayektoriya bo'ylab hosil bo'ladigan uchish fazasi, ya'ni tayanchsiz, muallaq holatlarda tanani nazorat qila olish bilan tavsiflanadi. Bunda sportchi sakrash harakat amallarini uning turiga qarab, turlicha usullardan foydalangan holda yuqori texnikani namoyish etishi talab etiladi. Barcha sakrash turlarida sportchining u.o.m. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab o'zgarib boradi.

Yengil atletikada sakrash turlari odatda bajarilishiga qarab ikkiga bo'linadi:

*Gorizontaal sakrashlar* – yugurib kelib gorizontaal to'siqlardan o'tib sakrashga aytiladi. Gorizontaal sakrashlarning uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash turlari mavjud. O'z navbatida uzunlikka sakrashning 3 ta usuli mavjud. 1) «Oyoqlarni bukub» sakrash, 2) «Qaychi» usulida sakrash, 3) «Ko'krak kerib» sakrash. Uch hatlab sakrashda esa 3 ta usul mavjud 1) «Shotlandcha», 2) «Irlandcha» 3) «Grekcha» usullardan iborat. Lekin faqat «Shotlandcha» usul IAAF musobaqa qoidasiga binoan musobaqalarga ruxsat etilgan.

*Vertikal sakrashlar* – yugurib kelib vertikal to'siqlardan oshib o'tishga aytiladi. Vertikal sakrashlarning ikkita turi bor: balandlikka sakrash hamda langarcho'p bilan sakrash. Balandlikka sakrashning 5 ta usuli mavjud. 1) «Hatlab o'tish», 2) «Perekat», 3) «Perikidnoy», 4) «To'lqin», 5) «Fosberi flop».

Har qaysi sakrash turilari alohida va yaxlit bir harakatdir. Lekin tahlil qilish va texnikani o'rgatishda shug'ullanuvchilarga qulaylik yaratish maqsadida uni quyidagi fazalarga ajratib o'rganamiz:



2.23-rasm. a) gorizontaal sakrashlarda uchish, b) vertikal sakrashlarda uchish.



1. *Yugurib kelish* — yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo‘ygunga qadar davom etadi;

2. *Depsinish* — oyoqni depsinish joyiga qo‘ygandan boshlab, depsinish tugab oyoq yerdan uzilgunicha davom etadi;

3. *Uchish* — depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan to tana yerga tegishiga qadar davom etadi;

4. *Yerga qo‘nish* — sakrovchining tanasi yerga tekkan paytdan to‘liq harakatdan to‘xtagunicha bo‘lgan harakat amallari sakrash fazalarining davomiyligini belgilaydi. Bu davomiylilik vaqti sportchining sakrash uchun ajratilgan urinish vaqti bilan ifodalanadi.

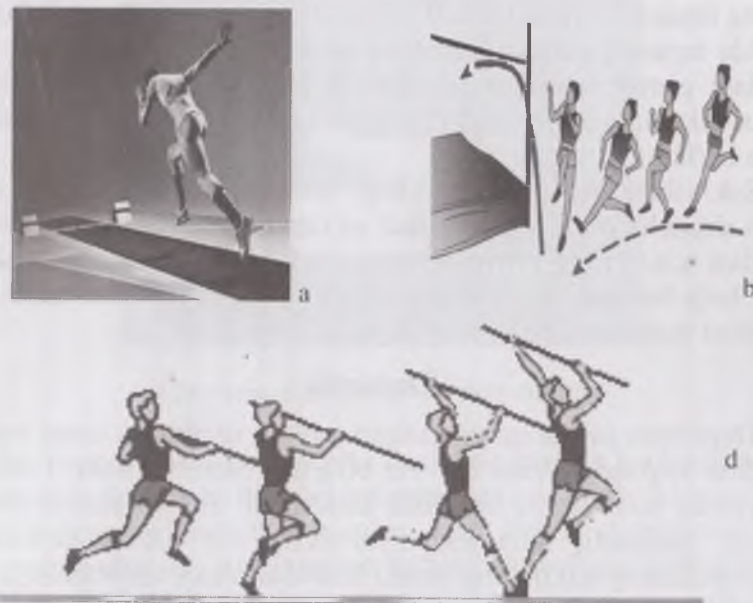
Sakrashning barcha turlarida yugurib kelish, depsinish, uchish va qo‘nish harakat amallari tabiiy ravishda ketma-ket bajariladi. Biroq, sakrash turlari va usullariga qarab ular turlicha bo‘ladi.

### Yugurib kelish

Sakrash uchun yugurib kelishni boshlashdan oldin sportchi butun diqqat-e‘tiborini shu sakrash amalini bajarishga qaratishi lozim. Sportchi sakrash urinishini bajarayotganda tana mushaklarini bo‘shashtirish va ortiqcha xis-hayajonga berilmasdan, maksimal darajada kuch sarflab, o‘zining eng yuqori natijasini ko‘rsatishga harakat qilishi kerak.

Sakrovchining yugurib kelishni boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil va odatiy bo‘lishi kerak. Bunda odatda gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo‘llar yarim bukilgan bo‘ladi. Bu holat umuman yugurishdagi yuqori start holatida turishga o‘xshab ketadi. Maqsadga intilib, xayolni bir joyga to‘plab, faqat oldinga qarab turish sakrovchining dastlabki holati to‘g‘riligini ko‘rsatadi. Dastlabki holatda bir necha sekund qo‘zg‘almay turish, odatda, e‘tiborni bir yerga yig‘ib sakrashga muvaffaqiyatli tayyorlanib olishga yordam beradi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar tezligi va kengligi (balandlikka sakrashdan tashqari) xuddi qisqa masofaga yugurishdagidek bo‘ladi. Yugurib kelishning so‘nggi 3–4 qadam kengligi va tezligi shu urinishda qo‘llaniladigan usulning xususiyatiga bog‘liq.



2.24-rasm. *Yugurib kelish* (a — uzunlikka va uch hatlab sakrash, b — balandlikka sakrash, d — langarcho‘pda sakrash).

Yugurib kelishda gorizontaal tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil bo‘lgan vertikal tezlik bilan qo‘shilib, tananing boshlang‘ich uchish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inersiya bilan va og‘irlik kuchi ta‘sirida oldinga-yuqoriga siljishiga imkon beradi.

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o‘zaro bog‘liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari tezligi depsinishga o‘tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo‘lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez amalga oshiriladi.

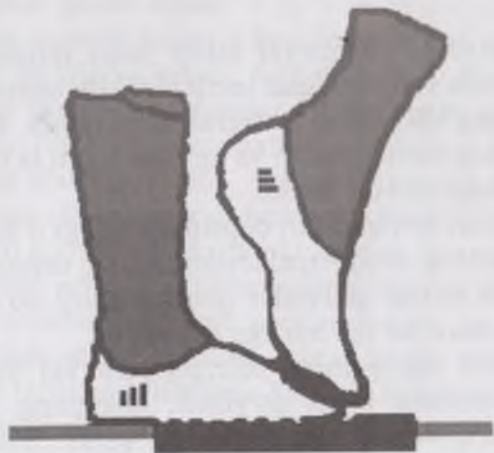
Yugurib kelib sakrashning hamma turlarida oyoq depsinish joyiga tez va shiddat bilan qo‘yiladi. Oyoqning yerga qo‘yish paytida esa oyoq deyarli to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Shunda tos-son, tizza va to‘piq bo‘g‘imlarining tayanch fazasida yuzaga keladigan katta kuch kelishi natijasida jarohat olish ehtimoli kamayadi, oyoq bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq va oyoq yozilganda

uning foydasi ko'proq bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi UOM ning yerdagi proyeksiyasidan sal oldinda bo'ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda eng ko'p, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi.

Sakrashda depsinish burchagi qanchalik katta bo'lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavnasi u.o.m.ning proyeksiyasigacha bo'lgan masofa ham shuncha ko'p bo'ladi. Bu masofa ortgani sari, gorizontal tezlikning vertikal tezlikka o'tishi ortib boradi.

### Depsinish

Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu vaqtning o'zida tos-son bo'g'imi ham bukiladi. Umurtqa pog'onasi ham ozroq bukilishi kuzatiladi. Bunda sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko'tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatdan eng yuqori holatga yetguncha mushaklarning bukib yozilishi natijasida sportchi tana og'irligi depsinish fazasida tezlik bilan yuqoriga siljiy boshlaydi. Bu bilan vertikal tezlik hosil bo'ladi.



2.25-rasm. Uzunlikka sakrashda oyoqlarni yerga qo'yish.



2.26-rasm. Uzunlikka sakrashda depsinish.

Bu, turgan joydan balandlikka sakrash paytida anchagina sodda shaklda ko'rinadi. Bunday holatda tana to'g'rilanishi bilan tana og'irligining tezlanuvchan harakati hosil bo'lib, u depsinish oxirida sakrovchining boshlang'ich ko'tarilish tezligini ta'minlaydi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldin tayanch oyoq tizza bo'g'imida  $135-140^\circ$  gacha bukiladi. Oyoq bundan ortiq bukilsa, depsinish unchalik samara bermaydi. Chunki, bir tomondan, tayanch oyoq juda ko'p bukilganda yozuvchi mushaklarning depsinish paytida oyoqni to'g'rilab olishi qiyinroq bo'lsa, ikkinchi tomondan, tayanch oyoq kamroq bukilganda, depsinish fazasidagi katta kuchlanish yengillashadi va gavnani tezroq to'g'rilab olish mumkin bo'ladi. Gap shundaki, tayanch oyoq yerga tegayotganda, unga nihoyatda katta yuk tushadi. Bu yuk gavda og'irligining bosimi bilan oyoqni oldinga uzatishga javoban hosil bo'lgan qarshilikdan iborat. Bunda oyoqni anchagina bukib yumshatsa bo'ladi (sakrab yerga tushayotgan paytdagi kabi), lekin bundan keyin keskin va kuchli depsinib bo'lmaydi. Bordi-yu, sakrovchi depsinadigan oyog'ining yozuvchi mushaklarini taranglashtirib, qisqa vaqt ichida tana og'irligini yumshatsa, ya'ni oyoqni ko'p bukmasdan tezroq yumshatsa, depsinish samarali bo'ladi. Chunki bunda mushaklarning qayishqoqligi va ularda hosil bo'ladigan reflektor kuchlanish ish beradi. Masalan, turgan joyda balandlikka sakrash uchun engashishdan ilgari bir

hatlab, keyin engashsa, depsinish kuchliroq va yerdan ko'tarilish esa yuqoriroq bo'lishi mumkin.

### Uchish

Depsinishdan keyingi harakat uchish fazasidir. Uchish fazasi oyoq yerdan uzilgandan boshlab to tana yerga tekkungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

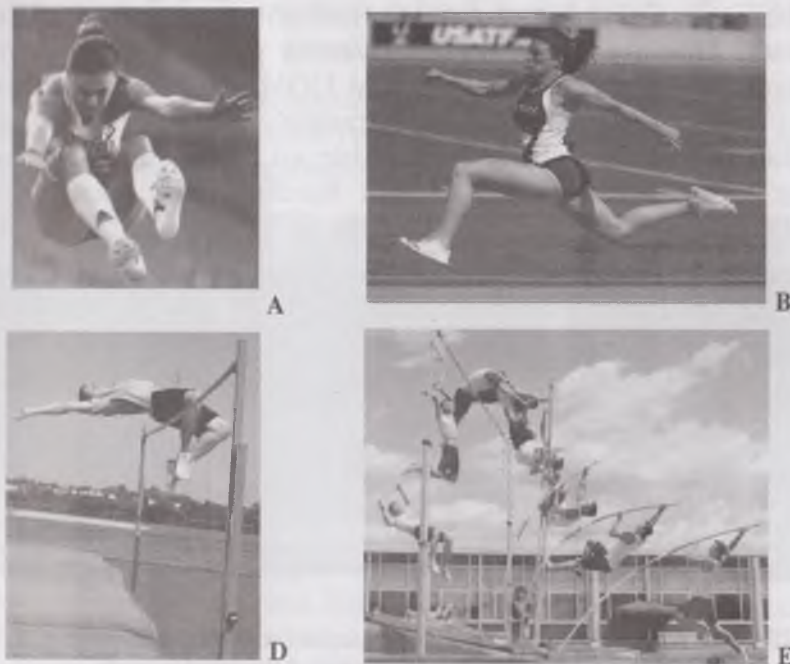
Depsinishdan so'ng oyoq yerdan uzilib, uning UOM sakrash turlari va usullariga qarab harakat trayektoriya turlicha yo'naladi. Bu trayektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich uchish tezligiga va havoning qarshiligiga bog'liqdir.

Sakrashning uchish fazasida havoning qarshiligi uncha katta bo'lmaydi, biroq musobaqlashish jarayonida uni e'tiborga olish zarur.

Uchib chiqish burchagining yakuniy tezligi (sakrovchi yugurib kelayotganda hosil bo'lgan gorizontol tezlik bilan depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikning yakuniy tezligi) yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Demak, bu burchak depsinish oxiridan sakrovchining gorizontol va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.

Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontol tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (o'rtacha 60–65°) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontol tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45° dan ancha kichik (odatda 20–26°) bo'ladi. Barcha sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan sal ortiqroq bo'ladi.

Gorizontol tezlik uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun yugurganda eng katta (10 m/sek gacha, hatto bundan sal ortiqroq ham) bo'ladi. Lekin oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytida, undan keyin oyoqni bukish paytida gorizontol tezlik kamayishini nazarda tutish kerak. Masalan, uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda tezlik 0,8–1,0 m/sek gacha miqdorda kamayishi mumkin. Binobarin, sakrovchining uchib chiqishidagi yakuniy tezligini depsinish tugayotgan paytda u.o.m.ning gorizontol va vertikal tezligi qanday ekaniga qarab aniqlash kerak ekan.



2.27-rasm. Uchish fazasi (A – uzunlikka sakrash, B – uch hatlab sakrash, D – baladlikka sakrash, E – langarcho'pda sakrash).

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining UOM trayektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchining UOM harakatini, ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib uloqtirilgan jism harakati, deb qarash kerak. Sakrovchi uchish fazasida inersiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi yerdan ajragandan keyin to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan burchak hosil qilib) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u  $9,8 \text{ m/sek}^2$  tezlanish bilan pastga tomon tekis tezlanuvchan harakat qiladi.

Sakrovchi UOM uchishning birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi. Sakrovchi u.o.m.ning ko'tarila boshlash nuqtasi uning yerga tushish nuqtasidan balandda bo'lgani uchun u.o.m.ning pastga

tushish masofasi uning yuqoriga ko'tarilish balandligidan ko'proq bo'ladi. Shuning uchun trayektoriyaning pasayish qismi tikroq bo'ladi. Tayanchsiz fazada sakrovchi UOMning parabola shaklidagi trayektoriyasi balandlikka sakrashda, uzunlikka sakrashda, joydan va yugurib kelib sakrashda har xil bo'ladi. Bunday farqning sababi asosan uchib chiqish burchagi ham, uchishning boshlang'ich tezligi ham turli ekanidadir.



2.28-rasm. Uzunlikka sakrashning uchish fazasi (uzunlikka sakrashda uchish fazasi bilan uning usullari farqlanadi: A – «qaychi» usuli, B – «oyoqlarni bukib sakrash», D – «ko'krak kerib» sakrash usuli).

### Yerga qo'nish

Yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlanishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga yuqori darajada zo'r keladi.

Sakrashning barcha turlaridagi qo'nish paytida uchish tezligi tos-son, tizza, to'piq bo'g'imlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi mushaklar UOM harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

Yer bilan kesishgandan so'ng UOM harakati oyoq tagining elastikligi va qo'nish joyining deformatsiya bo'lishi hisobiga ham kamayadi.

Qo'nish paytida zo'r kelishni yumshatishda amortizatsiya masofasining, ya'ni yerga birinchi bor tekkan paytdan to harakat to'la to'xtaguncha UOM bosib o'tgan masofaning uzunligi katta rol o'ynaydi.

### Yugurib kelib uzunlikka sakrash turlari texnikasiga o'rgatish uslubiyati

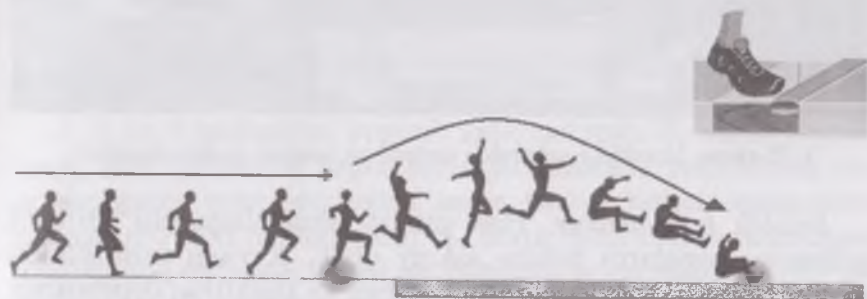
Uzunlikka sakrash texnikasini sprintda tayyorgarlik ko'rib, shug'ullanuvchilar bir tekis yugurishni va tezlikni oshirishni bilib olganlaridan keyin o'rgatgan ma'qul.



2.29-rasm. Uzunlikka sakrashda qo'nish.

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni g'isht-qumoq yo'lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o'tloq yerdan yaxshi yumshatilgan qum ustiga tushib bajarilsa bo'laveradi.

**1-vazifa.** Sakrash texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish, yugurib kelish, depsinish, «oyoqlarni buklab» uchish usuli va yerga tushish to'g'risida tasavvur hosil qilish.



2.30-rasm. Uzunlikka sakrashning to'liq ko'rinishi.



2.31-rasm. Uzunlikka sakrashda depsinish, uchish va qo'nish.

**Vositalar.** To'liq yoki o'rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kino-gramma, kinokalsovka va plakatlarni ko'rib chiqish. Eng usta sakrovchilar texnikasini musobaqalarda kuzatish.

**2-vazifa.** Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish.

**Vositalar:** 1. O'rtacha masofadan (10–12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zi, lekin taxtadan yoki istalgan joydan (taxtadan 20 sm – 5 sm joydan) depsinib sakrash.



2.32-rasm. Uzunlikka sakrashda taxtada va istalgan joydan depsinish.

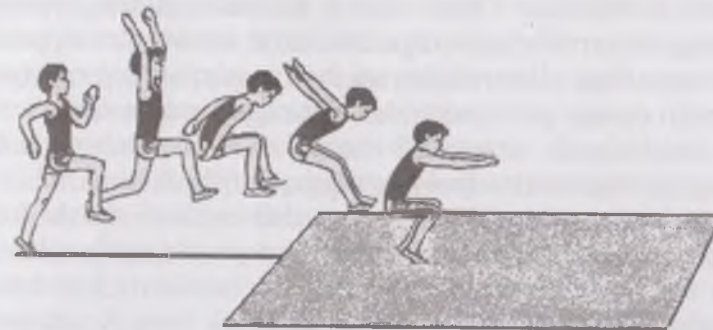
**Uslubiy ko'rsatmalar.** Har qanday shug'ullanuvchi birinchi galdayoq «oyoqlarni bukib» sakray oladi. Keyingi urinishlarda shug'ullanuvchi tezroq yugurib kelishga va kuchliroq depsinishga harakat qilishi kerak. Bunda yugurib kelishni umumiy chiziqdan, ya'ni o'qituvchi belgilab bergan joydan boshlash kerak.

O'qituvchi shug'ullanuvchilarning qayerdan depsinayotganlarini kuzatib, yugurib kelishni boshlash belgisini qaysi tomonga

qancha surishni aytadi. Shundan keyin o'z belgisidan yugurib kelib, taxtaga yoki buning o'rnidagi eni 20–40 sm zonaga aniq qadam qo'yib, 8–10 marta sakrab ko'rish kerak. Shunday qilib shug'ullanuvchilar o'zlarining o'rtacha yugurib kelish masofalarini taxminan aniqlab oladilar. Ular bu masofa nechta oyoq tagi uzunligiga teng ekanini o'lchab olishlari va uni bora-bora aniqlay borishlari lozim.

**3-vazifa.** Depsinish texnikasini «qadamlar» uchishi bilan bog'lab o'rgatish.

**Vositalar.** 1. Turgan joyda tozni depsinish nihoyasidagi kabi olg'a chiqarib va silkinch oyoq tizzasini ko'tarib, depsinishdagi harakatlarga taqlid qilish. 2. Turgan joydan bir oyoqda depsinib sakrash va silkinch oyoqda yerga tushib, yugurib ketish. 3. Turgan joydan bir oyoqda depsinib, ikkala oyoqda yerga tushish.



2.33-rasm. Bir oyoqda depsinib ikki oyoqda qo'nish.

4. 2 va 3 qadamdan yugurib kelib sakrash. 5. Sekin yugura turib, ikki qadamdan keyin uchinchi qadamda yoki tezroq yugurayotganda to'rt qadamdan keyin beshinchisida «qadamlab» sakrash (60–100 m masofada). 6. Taxta bilan sakrab tushadigan joyning qoq o'rtasida 50–60 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan uzunlikka qisqa yugurib kelib sakrash. 7. Shuning o'zi, lekin 3–5 kg li kamar bog'lab sakrash. 8. 30–50 m masofada oyoqdan oyoqqa sakrash. Shuning o'zi, lekin belgilangan masofani mumkin qadar oz qadamda o'tish.



2.34-rasm. Kichik balandlikdagi g'ovlarni qo'yib depsinish texnikasi o'rgatish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Qisqa yugurib kelishdan sakrab, depsinishdagi asosiy xatolarni belgilab olgandan keyin depsinishni o'rgatishga o'tish kerak. Shug'ullanuvchilar sakrash mashqlari bajarayotganda depsinuvchi oyoqni qo'yayotganda va bukayotganda, to'piq, tizza va tos-son bo'g'inlarida taranglik his etishlari kerak. Buning ketidan barcha oyoq bo'g'inlarini faol to'g'rilashga erishish kerak.

Depsinishda silkinch oyoqning ahamiyatini sezish uchun o'rganish boshida, turgan joydan bir oyoqda depsinib sakraladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq chuqur chetidan 1,5 m beriroq (oyoq uchi sal ko'tarilgan) qo'yiladi. Silkinch oyoq yarim qadam orqaga tortiladi. Shu holatdan silkinch oyoqni bukib, qo'llar bilan baravar tez oldinga chiqariladi. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni to'g'rilab depsiniladi. «Qadamlab» uchib chiqqandan keyin ikkala oyoqda yerga tushiladi.

«Oyoqni bukib» sakrash usulida uchish fazasidagi harakatlarning to'g'ri bajarilishi va havoda muvozanatni saqlab qolishning muhim ahamiyati bor. Ammo uch usuldan bittasi aniq tanlab olinguncha bunga ko'p vaqt ajratish kerak emas. Undan tashqari, yerga tushishni o'rgatayotganda «oyoq bukib» sakrashni ko'p martalab takrorlashga to'g'ri keladi. Musobaqalashuv usulini qo'llash, o'quvchilar oldiga kim uzoqroq sakraydi kabi vazifalar qo'yish kerak.

#### 4-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.

*Vositalar.* 1. Turgan joydan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga «uloqtirib tashlash». 2. 3–5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka «qadamlab» sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni silkinch oyoqqa yaqinlashtirib, yerga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib olg'a chiqib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib, yerga tushadigan joydan yarim metr berida 20–40 sm balandlikka o'rnatilgan planka ustidan uzunlikka sakrash. 4. Qisqa yugurib kelib, yerga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz lenta ustidan uzunlikka sakrash. 5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal olg'a engashadi. Bu mashqni yurib keta turib yoki sekin yugurayotib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda depsinib bajarsa ham bo'ladi.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun yerga to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak. Ko'pincha shug'ullanuvchilar, mushaklari zaiflik qilib, yerga tushayotganda oyoqlarini yuqoriroq ko'tara olmaydilar. Shuning uchun yerga tushishni sonlarni ko'taradigan mushaklar kuchini oshiradigan maxsus mashqlarga qo'shib o'rgatish kerak.

**5-vazifa.** *Yugurib kelishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va oxirgi 4 qadam ritmini o'rgatish.*

*Vositalar.* 1. 3–5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakraganda, depsinuvchi oyoqni «sidiruvchi harakat» bilan depsinish joyiga tezlashtirib faol qo'yish. 2. Shuning o'zini 60–80 m ga yugura turib, har beshinchi qadamda depsinib bajarish. 3. Taxtaning narigi yog'iga chegara qo'yib, qisqa va o'rta masofadan yugurib kelib, uzunlikka sakrash. Bu mashqni bajarayotganda shug'ullanuvchi odatdagi tezlikda yugurib kelib, oyog'ini tezda chegara qo'yilgan taxtaga qo'yib, depsinishi kerak.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yugurib kelishdan depsinishga o'tishdagi qadamlar ritmi, doimiy mashg'ulot qilishni talab qiladi. Har qanday uzoqlikdan yurib kelib uzunlikka sakraganda ham oxir-

gi qadamlar ritmiga e'tibor berish kerak. Oxirgi besh qadam uzunligini o'lchab, ular ritmi qanchalik to'g'ri ekanligini aniqlash kerak. Shug'ullanuvchilarga oxirgi qadamlar ritmining va oyoqni taxta ustiga qisqartirib tez qo'yishning ahamiyati va xususiyatlarini tushuntirish kerak. Buning uchun qiya yo'l kadan foydalanmoq kerak. Qiya yo'lka juda ko'p martalab qisqa va o'rta masofada katta tezlikda yugurib kelib depsinishga yaqinlashish texnikasini va depsinish texnikasini takomillashtirish imkonini beradi.



2.35-rasm. To'liq yugurib kelishdan depsinishga o'tish.

**6-vazifa.** Uzunlikka sakrash texnikasini yaxlit takomillashtirish (o'rtacha yugurib kelishdan).

**Vositalar.** 1. Tezlanishli o'rtacha yugurib kelishni (10–12 yugurish qadamlari) qayta-qayta takrorlab, uning uzunligini aniq belgilab olish. 2. O'rtacha yugurib kelishdan uzunlikka sakrash. Shuning o'zini yaxshi texnika ko'rsatishdan musobaqalashib bajarish. 3. Uchish uzoqligining yarmida 60–80 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan, o'rtacha yugurib kelib, uzunlikka sakrash. 4. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Ayniqsa ishonch va kuch bilan depsinadigan bo'lishga alohida ahamiyat berish kerak. O'rtacha yugurib kelish uzunligini o'lchab olib, keyingilari ham asta-sekin aniqlab boraveriladi. Bir xilda qadam tashlab yuguradigan bo'lish uchun g'ovlar osha yugurish bilan shug'ullanish kerak (g'ovlar past-past bo'ladi).



2.36-rasm. O'rta yugurish masofasidan yugurib kelib sakrash.

**7-vazifa.** To'liq yugurib kelish masofasini aniqlash, nazorat belgilar qo'yish va taxtaga aniq oyoq qo'yishni o'rgatish.



2.37-rasm. Depsinish joyidan ortga yugurish.

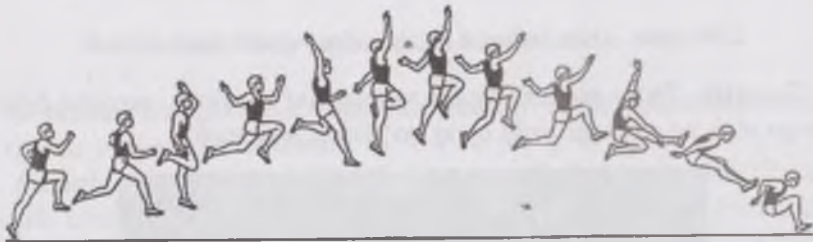
**Vositalar.** 1. Bir necha marta taxminan 40 m masofadan yugurib kelib sakramaslik. 2. To'liq yugurib kelib sakrash. 3. Uzun kelib (qisqa, o'rtacha va to'la), chek qo'yib belgilangan joydan

depsinib sakrash. 4. 100 m gacha masofada g'ovlar osha yugurish.  
5. To'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yugurib kelishni har doim bir xil holatdan boshlash kerak. Sakramay takror-takror yugurib kelganda yo'lkada qolgan izlarni chiziqlar bilan belgilab olib, boshlang'ich belgidan 10 yoki 12 qadam sanaladi (asosiy tezlanish masofasi) va shu yerga nazorat belgi qo'yiladi. Shu belgidan yana yugurish qadami hisoblansa, depsinish joyi ana shu yerda bo'ladi.

Belgilarni ko'chirmasdan, shunday yugurib kelishda bir necha marta sakraladi. Depsinish joyi bunda sal beri surilishi kerak, chunki depsinishga tayyorlanish munosabati bilan yugurib kelishning ikkinchi qismi biroz qisqaradi. Ko'rinisdagi taassurotga qarab tuzatish kiritishga intilmasdan, har gal depsinuvchi oyoq qayerga tushsa, shu yerdan depsinish lozimligini talabalarga bir necha bor tushuntirish kerak.

**8-vazifa.** «Qaychi» usulida uchish fazasi texnikasini o'rgatish.



2.38-rasm. Uzunlikka sakrashning «Qaychi» usulida sakrash texnikasi.

Agarda shug'ullanuvchida «qaychi» usulida sakrashga moyillik sezilsa, unga ertaroq, masalan, 4-vazifani hal qilishni kutmasdan bu usul harakatlarini o'rgataversa bo'ladi.

*Voistalar.* 1. Qisqa yugurib kelib «qaychi» usulida sakrashni ko'rsatish; kinokalsovka, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; sport ustalari texnikasini kuzatish; turnikda osilib oyoqlar harakatini taqlid qilish. 2. 3–5 qadam yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. «Qadamlab» sakrash zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish. Depsinuvchi oyoqni tez oldinga chiqarib, sonni faol ko'tarib yugurishga o'tish.



2.39-rasm. «Oyoqlarni bukub sakrash» usulida sakrash.

3. 3–5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. «Qadamlab» sakragan zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, keyin orqaga siltab boldirni yuqoriga silkish, depsinuvchi oyoqni esa oldinlatib yuqoriga uzatish. Depsinuvchi oyoq pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o'tish. 4. Turnikdami, halqalardami osilib turib, «qaychi» usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish. 5. Xuddi 3-mashqning o'zi-ku, lekin yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga yetkazib, ikkala oyoqda yerga tushish. 6. 3–5 qadamdan yugurib kelib, ko'proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda, odimlayotganday yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'rnini «qaychi» harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'rnini «qaychi» harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

*Uslubiy ko'rsatmalar.* «Qaychi» harakatlarini boldir bilan emas, balki sondan boshlab to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish zarur. Sakrovchi havoda to'ppa-to'g'ri oyoqlarini yoki iliklarini «qaychi» qilmaydi, balki yugurishni davom ettirganday harakat qiladi. Bunday yugurish kamroq uzunlikka sakraganda ham, harakatlar amplitudasi kichikligiga qaramay, saqlab qolinishi kerak.

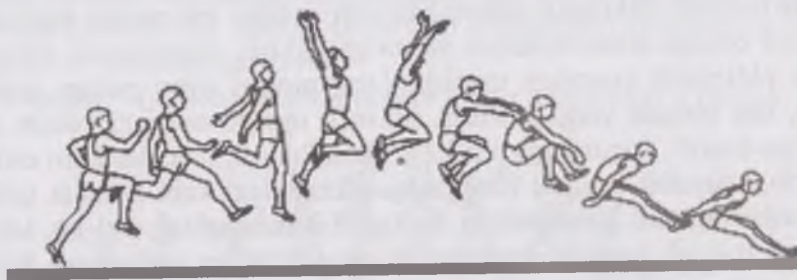


Uchishdagi yugurish harakatlari bilan yerga tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o'zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatrsa va uzaytirsa bo'ladi.

**9-vazifa.** «Ko'krak kerish» usulining uchish fazasi texnikasini o'rgatish.

Agarda shug'ullanuvchida bu usulda sakrashga moyillik erta-roq sezilsa, bu usulni o'rgatishni oldinroq, 4-vazifa oldidan boshlasa ham bo'ladi.

**Vositalar.** 1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinokalsovkalar, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; «ko'krak kerib» sakraydigan sport ustalari texnikasini kuzatish.



2.40-rasm. «Ko'krak kerib» sakrash usuli.

2. Qisqa yugurib kelib sakrash. «Qadam» holatidan silkinch oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerga tushib, yugurib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadam» holatidan silkinch oyoq va qo'llarni tez pastga tushirish va gavdani rostlab ikkala oyoqda yerga tushish. 4. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadam» holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortib, to'sni esa oldinga chiqarish — ko'krak kerish. Qo'llarni yarim bukilgan holda, yonlamasiga yuqoriga ko'tarish. Oyoqlarni oldinga «uloqtirib tashlashga» intilmay, ikkala oyoqda yerga tushish. 5. Qisqa yugurib kelib ko'prikcha yoki tramplindan depsinib sakrash. 6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadamlab uchayotgan» holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka depsinish joyidan 1,5–1,8

m narida 20–30 sm balandlikda o'rnatiladi. 7. Balanddagi bir nimadan (skameyka, kon, kozyol) pastdagi qum solingan chuqurga yoki mat ustiga tushish; depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada. Silkinch oyoq oldinga chiqqandan keyin uni pastlatib orqaga tortiladi, to's sal oldinga chiqariladi. 8. 4-mashqning o'zi, lekin yerga tushish vaqtida oyoqlar oldinga «uloqtiriladi». Qo'llar oldindan pastlab, orqaga tortiladi. 9. Qisqa va o'rtacha yugurib kelib sakrab, uchish vaqtida shiddat bilan ko'krak kerish, shu holatni bir zum saqlab qolgandan keyin oyoqlarni oldinga faol «uloqtirish».

**Uslubiy ko'rsatmalar.** «Ko'krak kerib» sakrash usulini o'rgatayotganda «qadamlab» uchib chiqishga e'tibor berish kerak, chunki depsinish vaqtidayoq barvaqt «ko'krak kerib» yuborish ehtimoli ham yo'q emas. Ko'krak kergan paytda boshni orqaga tashlamaslik kerak.

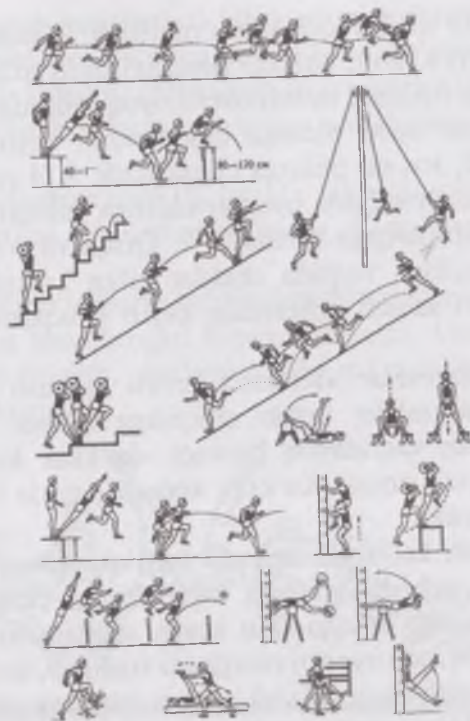
Qisqa yugurib kelib sakraganda (ayniqsa yangi boshlayotgan sakrovchilarda) uchish unchalik ko'p davom etmaydi, shuning uchun bunda, uchib chiqqandan keyin «qadam»ni bir ko'rsatib, shu zahotiy oyoqni pastga tez tushirib, ko'krak keriladi.

**10-vazifa.** Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.

**Vositalar.** 1. Har uchala usulda, qisqa, o'rta va to'liq yugurib kelib uzunlikka sakrab ko'rish. 2. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa — 6 ta urinish berishda uchish fazasidagi uchala usulni navbatma-navbat bajarib ko'rish. 3. Sakrash usulini tanlash va alohida fazalar texnikasini takomillashtirish. 4. Kuchni va sakrovchanlikni rivojlantiradigan maxsus mashqlar bajarish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilar usullardan birini boshqalariga nisbatan yaxshiroq o'zlashtiradilar. Murabbiy dastlabki bir-ikki mashg'ulotda har bir shug'ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasi qandayligini aniqlab, ulardan qaysi biri samaraliroq ekanini tekshirib ko'rish kerak.

Uzunlikka sakrash texnikasi uzoq vaqt mashg'ulot jarayonida takomillashadi. Bunda texnikani yaxshilash vazifalari bilan irodaviy va jismoniy fazilatlarini rivojlantirish vazifalari chambarchas bog'lanib ketadi.



2.41-rasm. Uzunlikka sakrovchilarning umumrivojlantiruvchi mashqlari.

### Uzunlikka sakrovchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi

**1-kun.** G'ovlar osha badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar bilan navbatlanadi, har bir oyoqda 10 martadan, 6 marta yondashib bajarish. To'p yoki yadrolarni uloqtirish – 30 daq., Qorin va orqa mushaklarini rivojlantiradigan 2 tadan mashq, har bir mashq 10 martadan 3 bor yondashib bajariladi. O'yin – 20–30 daq..

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari – 30 daq., 60–80 m tezlanishlar – 4 marta. Tezlanib yugurib kelib sakrashlar: uzunlikka sakrovchilar 8 tagacha yugurish qadami – 15 marta, ikkala oyoq bilan 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 4–5 marta. Sust sur'atli yugurish – 10–15 daq..

**3-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikka yo'naltirilgan, qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Dast ko'tarish, siltab ko'tarish, shtangani ko'krakka olish, jami 500 kg. Sherikni yelkaga ortib 40 m yurish – 10 marta yoki 50 m yugurish – 8 marta yoki shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 80–95% vaznli shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar, jami 25–30 marta, shtanga bilan sakrashlar 4–6 martadan 10 bor depsinish. Yugurish vaqtida har 3–5 qadamda itarilishlar – 8 martadan.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** G'ovlar osha badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar bilan navbatlanadi, har bir oyoqda 10 martadan, 6 marta yondashib bajarish. To'p yoki yadrolarni uloqtirish – 30 daq.. Qorin va orqa mushaklarini rivojlantiradigan 2 tadan mashq, har bir mashq 10 martadan 3 bor yondashib bajariladi. O'yin – 20–30 daq..

**6-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikka yo'naltirilgan, qarshilik bilan akrobatik mashqlar). Dast ko'tarish, siltab ko'tarish, shtangani ko'krakka olish, jami 500 kg. Sherikni yelkaga ortib 40 m yurish – 10 marta yoki 50 m yugurish – 8 marta yoki shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 80–95% vaznli shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar, jami 25–30 marta, shtanga bilan sakrashlar 4–6 martadan 10 bor depsinish. Yugurish vaqtida har 3–5 qadamda itarilishlar – 8 martadan.

**7-kun.** Dam olish.

### Uzunlikka sakrovchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik davrida haftalik mashg'ulotlari

**1-kun.** G'ovlar bilan va g'ovlar osha yugurishli badan qizdirish mashqlari 4–5 – g'ov 4–6 marta. Sherikni yelkaga olib bir oyoqda sakrashlar – har bir oyoqda 10 martadan, oyoq va qo'llar uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar – 10–15 sek dan, 20–40 m startdan yugurish – 2 marta, 40 m katta qadamlar bilan yurish – 2 marta. Seriya 5–6 marta takrorlanadi. 150 m yugurish – 3 marta.

**2-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 4 marta. Tezlanib yugurib kelishdan (8 yugurish qadamigacha) uzunlikka sakrash –

5 marta. 10–14 yugurish qadamidan uzunlikka sakrash – 6–9 marta, turgan joyidan 5–6 marta yugurish qadami bilan va 4 marta sakrash; 8 yugurish qadamidan siltanuvchi oyoqdan uzunlikka sakrash – 5 marta.

**3-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, tortishlar, jami 1–2 marta. 85–90% og'irlik bilan o'tirib-turishlar – 15–20 marta. Shtanga bilan sakrashlar – 6–10 marta, 1–2 yondashuv. Maxsus sakrash mashqlari – 40 m ga 1–2 marta. 3 hatlab, 10 hatlab har bir oyoqda sakrash – 4–6 bora takrorlash. Qo'l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10–20 sek dan. Seriya 4–6 marta takrorlanadi. 200 m, 150 m ga yugurish – 2 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 4 marta. Tezlanib yugurib kelishdan (8 yugurish qadamigacha) uzunlikka sakrash – 5 marta. 10–14 yugurish qadamidan uzunlikka sakrash – 6–9 marta, turgan joyidan yugurib kelib – 5–6 marta yugurish va 4 marta sakrash bilan; 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoqdan uzunlikka sakrash – 5 marta.

**6-kun.** To'ldirma to'plardan foydalangan holda sherik bilan badan qizdirish mashqlarini bajarish. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Sherikni yelkaga ortib sakrashlar – har bir oyoqda 10 martadan. Qo'l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10–15 sek dan. 20–40 m startdan yugurish – 2–3 marta. Seriya 4–6 marta takrorlanadi. Har 3–5 qadamda itarilish (8–10 marta itarilish) – 4 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga 10 marta hakkalash – 2 marta, bir oyoqda – 3 martadan (3 holat – 6 martadan); bir oyoqdan ikkinchisiga – 2 tezlanib 4–6 yugurish qadamidan. 200 m, 150 m, 100 m yugurish. Seriya 1–2 marta takrorlanadi.

**7-kun.** Dam olish.

### Uzunlikka sakrovchilarni texnik tayyorgarlik haftasi

**1-kun.** G'ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmida yo'lkada yugurish (2–4 yugurish qadamlarini qo'shgan holda) – 5–6 mar-

ta. 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 10–16 yugurish qadamida – 9–12 marta, sakrash sektorida yugurish – 8–10 va 5–6 marta sakrab, 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 5 marta. 3 holat – 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 8–12 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 6 marta. Yadro uloqtirish yoki shtangani dast ko'tarish. Sust sur'atda yugurish – 7–10 daq..

**2-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Yo'lkada tezlanib yugurib kelish ritmida – 5–6 marta, sektorda – 5–10 marta yugurish. U – 5-qadamda itarilishlar, 5 itarilish, 6 ta seriya. 3 holat – o'n karra yoki besh karrali sakrashlar – 3 marta, bir oyoqda – yugurib kelib 5–6 yugurish qadamida har birida 2–3 marta. 150 m yugurish – vaqtga 2 marta.

**3-kun.** G'ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmida yo'lkada yugurish (2–4 yugurish qadamlarini qo'shgan holda) – 5–6 marta. 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 10–16 yugurish qadamida – 9–12 marta, sakrash sektorida yugurish – 8–10 va 5–6 marta sakrab, 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 5 marta. 3 holat – 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 8–12 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 6 marta. Yadro uloqtirish yoki shtangani dast ko'tarish. Sust sur'atda yugurish – 7–10 daq..

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Yo'lkada tezlanib yugurib kelish ritmida – 5–6 marta, sektorda – 5–10 marta yugurish. U – 5-qadamda itarilishlar, 5 itarilish, 6 ta seriya. 3 h – o'n karra yoki besh karrali sakrashlar – 3 marta, bir oyoqda – yugurib kelib 5–6 yugurish qadamida har birida 2–3 marta. 150 m yugurish – vaqtga 2 marta.

**6-kun.** Tezlanib yugurib kelish ritmida yugurish o'rniga quyidagi seriyani bajarish mumkin: 1) sherikni yelkaga ortib, bir oyoqda sakrashlar – har birida 10 martadan; 2) qo'l va oyoqlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10–15 sek. 3) 20–30 m startdan yugurish – 3 marta yoki yurishdan 20–30 m – 2 marta. Seriya 2–4 marta takrorlanadi.

**7 kun.** Chigalyozdi yugurishi – 2 km, MYM – 10 daq., tezlanishlar 2x60 m, yamaga sakrashlar 5–6 marta yarim va to‘liq yugurish masofasidan. Musobaqa uzunlikka sakrash.

### II.3. Uch hatlab sakrash

*Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish* asosan uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Yugurib kelishni belgilab olish ham bir xil. Ammo yugurib kelish va depsinishga tayyorlanishda ba’zi bir farq ham bor.

35–40 m dan yugurib kelganda tezlik to oxirgi qadamgacha tekis oshib boradi. Oxirgi 4-qadam ancha tezroq va kaltaroq; ularning ritmi uzunlikka sakrashdagi kabi, lekin qadamlar uzunligidagi farq bunda ozroq. Oxirgidan bitta oldingi qadam oxirgidan 3–8 sm uzunroq. Depsinish taxtasiga xuddi depsinish joyidan yugurib o‘tmoqchidek tezlik bilan oyoq tagi to‘la qo‘yiladi. Yugurib kelish vaqtida gavda sal oldinga engashgan bo‘lib, depsinish vaqtida vertikal bo‘ladi. Bularning hammasi gorizontal tezlikni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

«*Sapchish*» kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o‘tkirroq burchak ostida (60–68°) depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko‘proq yuqoriga yo‘naltirib, «sapchish» uzunligini oshirsa bo‘ladi-yu, lekin bunday qilish kerak emas: baland «sapchishdan» keyin yerga tushgandagi yuklama katta bo‘lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko‘proq cho‘zilishi «qadam» uchun samarali depsinishga yo‘l qo‘ymaydi. Shuning uchun «sapchish» har doim maksimal mumkin bo‘lganidan qisqaroq bo‘ladi.

Sakrovchi birinchi bor depsinishda maksimal kuchni yuqoriga uchib chiqish uchun emas, balki oldinga mumkin qadar tezroq siljish uchun sarflaydi.

Shuning uchun «sapchish»da uchib chiqish burchagi bor-yo‘g‘i 14–18° ga teng. Depsinish paytida qattiq bukilgan silkinch oyoq mumkin qadar tez oldinlatib yuqoriga uzatiladi. Ammo bu harakat ko‘proq oldinga yo‘nalgani uchun depsinish paytida silkinch oyoq tizzasi uzunlikka sakrashga nisbatan o‘tmasroq burchak ostida bukilgan bo‘ladi.



2.42-rasm. Uch hatlab sakrashda «sapchish» texnikasi.

Depsinish esa xuddi o‘zidan uzoqroqda orqada qolgan-day yakunlanadi (bunda gavda bilan depsinishni tugatgan oyoq o‘rtasida o‘tmas burchak hosil bo‘ladi). Qo‘llar silkinib depsinishni kuchaytirishga va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

«Sapchish»ning uchish fazasidagi «qadamlab» uchishning boshlanishi bir qancha cho‘ziladi (to‘liq uchishning 3/1 gacha), qo‘l va oyoqlar harakati sekinroq davom etadi. Undan keyin oyoqlar faol almashib, «qaychi» hosil qiladi: silkinch oyoq orqaga sidiruvchan harakat qiladi, depsinuvchi oyoq esa qattiq bukilib, oldinga chiqariladi. Oyoqlarni almashtirish oxirida depsinuvchi oyoqning soni, xuddi sakrovchi oyog‘ini yo‘lkaga faolroq qo‘yish uchun silkiyotganday ko‘tariladi. Bu harakat «silkinch» deb ataladi. Keyin sakrovchi oyog‘ini «sidiruvchan» harakat bilan yerga sprintcha yugurishdagidek qilib qo‘yadi. Bu oyoqni gavdaning u.o.m. proyeksiyasiga yaqinroq qo‘yishga va tayanch fazasi boshlanish paytidagi ro‘para qarshilikni ancha pasaytirishga yordam beradi.

Oyoq uchidan boshlab tarang qo‘yiladi. Yerga tegish paytida oyoq qariyb tik bo‘lishi kerak. Shunda sakrovchi yerga tushgandagi katta yuklamaga osonroq bardosh bera oladi va depsinish uchun mushaklar elastikligidan yaxshiroq foydalanadi. Tayanch oyoq ozroq bukilsa, keyingi sakrash — «qadam» uchun depsinish tuzukroq chiqadi. «Sapchish» oxirida yerga passiv tushish yoki «sapchish»ni uzaytirishga intilib, oyoqni juda nariga uzatib yuborish yaramaydi. «Sidiruvchi» harakatni depsinuvchi oyoq yuqori holatga yetgan-

dayoq boshlash kerak. Shunda orqadagi oyoq silkinch harakatni ertaroq boshlaydi va kattaroq tezlanish hosil qiladi.

Depsinuvchi oyoq sonini «silkinch» vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon biroz engashadi. Ammo oyoqni yerga qo'yayotganda bu engashuv 3–40 gacha kamayadi. «Sapchish»dagi qo'l harakatlari yugurishdagiga o'xshash bo'lib, faqat bunda uchish ikkinchi qismida kengroq bajariladi. Depsinuvchi oyoq yerga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon harakat boshlagan bo'ladi.

«*Qadam*». Yerga tushganda oyoq tarang bo'lishi uchun «sapchish»dan keyin oyoq tagini to'la yerga tegizib tushish kerak. Bu payt u.o.m. tayanch oyoq ustida bo'ladi. Shundan keyingi depsinish tuzuk chiqishi uchun va uchib chiqish burchagi kichiklashishi uchun bu tayanch oyoqni ortiqcha bukib yuborish yaramaydi.



2.43-rasm. Uch hatlab sakrashda «qadam» texnikasi.

Silkinch oyoqning «sapchish» uchish fazasida boshlangan harakati depsinuvchi oyoqni yerga qo'yish paytida tezlashadi. Silkinch oyoq tayanch oyoq yonidan o'tib, tezda oldinga-yuqoriga ko'tariladi va bu bilan depsinishna yordam beradi. Sakrovchi depsinuvchi oyog'ini to'g'rilab yo'lkadan ajraladi va uchish paytida yugurish «qadami» holatida bo'ladi. Bu yerdagi depsinish burchagi «sapchish»dagidan kamroq bo'ladi. Bu kamaygan gorizon-

tal tezlik o'rnini depsinish hisobiga to'ldirish tuzukroq bo'lishiga imkon beradi. Shunga yarasha u.o.m.ning uchib chiqish burchagi ham kamayadi (taxminan 11–14° gacha). Depsinish oxirida gavda ko'proq engashib, 5–6° ga yetadi.

Sakrovchi «qadam» holatida sonning pastga tushishini sun'iy ravishda to'xtatib turadi va shu holatda mumkin qadar ko'proq uchib o'tishga harakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq bukiladi: oldindagi oyoq son bilan yuqoriga ko'tarila turib bukiladi. Son ko'tarilgan sari, gavda ham ko'proq engasha boradi.

Sakrovchi «qadamlab» uchayotganda, yarim bukilgan qo'llarini yoysimon harakat bilan orqaga va sal yon tomonlarga tortadi-da, keyin ularni shu holatda orqada sal vaqt to'xtatib turadi.

Uchishning oxirgi uchdan bir qismida gavdaning engashishi chegarasiga yetadi, bukik silkinch oyoq soni yana ham keskin yuqori ko'tariladi; qo'llarning orqaga harakati ham chegarasiga yetadi.

Shu holatda oyoq, xuddi «sapchish» oxirida yerga qo'yilgandagi kabi, sidiruvchi harakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. «Sapchish»dagi kabi bunda ham oyoq yo'lkaga tegish paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zahoti gavdaning engashishi ham kamayadi. Shu bilan bir vaqtda sakrovchi qo'llarini oldinga shiddatli silkiib ko'tara boshlaydi.

Sakrovchilar ko'pincha «qadam» qismini uzaytirish hisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar. Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish hosil bo'lib, gorizont tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

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

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan «sapchish»dagi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq — 18–22° bo'ladi. Sakrovchi depsingandan keyin «qadam» holatidan

uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldinga tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi oyoqlarni bukkan holatga keladi. Bu paytda oldinga aylanib ketmaslik uchun sakrovchi qo'llarini ko'tarib, umurtqa pog'onasini to'g'rilashi kerak. Keyingi harakat, ya'ni gavnani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, yerga tushish oldidan oyoqlarni to'g'rilash va yerga tushishning o'zi xuddi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni saqlash va oyoqni olg'a «tashlash» oson bo'lishi uchun uchinchi sakrashni «ko'krak kerish» usulida bajaradilar. Bu samaraliroq. Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish — yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.



2.44-rasm. Uch hatlabda «sakrash» texnikasi.

### Uch hatlab sakrash texnikasiga o'rgatish uslubiyati

Uch hatlab sakrash texnikasini faqat jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lgan shug'ullanuvchilarga o'rgatish mumkin. Oldin qisqa masofalarga yugurish va uzunlikka sakrash bilan shug'ullanganlarga o'rgatish muvaffaqiyatliroq o'tadi.

Qattiq yerda shug'ullanish mumkin emas. Uch hatlab sakrash mashg'ulotlari, agar sakrash uchun qum to'ldirilgan chuqur yonida bo'lsa, tekis, o'tloq maydonda (futbol maydonida) o'tkaziladi.

**1-vazifa.** Shug'ullanuvchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, «sapchish», «qadam» va «sakrash» to'g'risida tasavvur hosil qilish.



2.45-rasm. Uch hatlab sakrashning to'liq bajarilishi.

**Vositalar.** O'rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini ko'rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinokalsovka va plakatlar ko'rib chiqish. Musobaqada sport ustasi bo'lgan sakrovchilar texnikasini kuzatish.

**2-vazifa.** Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o'rgatish.

**Vositalar.** 1. Turgan joydan uch hatlab sakrash. 2. Shu mashqning o'zini belgilarga qarab bajarish. 3. «Sakrab qadamlash» — oyoqdan oyoqqa «qadamlab», uchish fazasini tobora oshira borib, ko'p marta sakrash. Shuning o'zi, lekin 20–30 m masofaga kam qadam tashlab yetish, 5–7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi). 4. «Sapchish»lar — 15–20 m ga ko'p marta bir oyoqda sakrash. Shuning o'zini bir chiziqda bir-biridan 160–200 sm nari qo'yilgan to'ldirma to'plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. Shuning o'zini musobaqa tarzida bajarish. 5. Uch qadamdan yugurib kelib depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib, uch hatlab sakrash. Shuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib bajarish. 6. 5–8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o'zini 12–16 m dan yugurib kelib bajarish. Shuning o'zini yo'lkada «sapchish», «qadam» uzunligini ko'rsatib qo'yilgan belgilarga qarab bajarish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** O'rganuvchilar birinchi urinishdanoq uch hatlab sakrash chizmasini o'zlashtira boshlaydilar. Lekin boshda sakrash mashqlarini: «sakrash qadamlarini» va, ayniqsa,

«sapchishni» o'zlashtirishga ko'proq e'tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda «sapchishni» o'zlashtirishning eng yaxshi mashqi jismlar (to'ldirma to'plar) ustidan ko'p marta «sapchib» o'tishdir. Dastlabki paytlarda mashq texnikasining detallarini o'rgatish kerak emas, eng muhimi uch hatlab sakrash chizmasini va ritmini o'zlashtirishdir. O'rganuvchilar yugurgandagidek qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buning uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko'proq bajarish kerak. Talabalarni nisbatan bir xil ritmga o'rgatish belgilar oralig'i bir xilda bo'lgani ma'qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, «B-i-i-r, ik-ki-i, u-uch» deb sanab turish kerak.



2.46-rasm. Uch hatlab sakrashda «qadam» texnikasi.

**3-vazifa.** «Sapchish» va «qadam»dan keyin yerga tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

*Vositalar.* 1. Silkinch oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko'tarib, to'xtovsiz «sakrash qadamlari». Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko'tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol yerga qo'yib, to'xtovsiz «sapchish»lar. 2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo'yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va etti hatlab «odimlab» va «sapchib» sakrashlar. 3. Yerga oyoq qo'yishdan oldin, sonni baland ko'tarishga diqqatni jalb qilib, bir oyoqda sapchishlar. 4. Sonni baland-baland silkib, oyoqni depsinish joyiga tez va faol qo'yib, to'xtovsiz «sakrash qadami» va «sapchish» mashqlari. 5. Qisqa yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasidan depsinish; bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tish. 6. Shu mashqning o'zini

«qadamlab» uchishni cho'zibroq, oyoqlarni kechroq almashtirib bajarish. 7. Shuning o'zi, lekin oyoqlarni almashtirishda oyoqni baland silkib, tez va shiddat bilan «sidiruvchi harakat» qilib yerga qo'yish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni «silkish»ni va depsinish uchun tez yerga qo'yishni o'rgatishdir. Yozilgan mashqlarni tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi trayektoriyaning yetarli darajada baland bo'lishiga erishish zarur. Qumli chuqurga «sapchib» sakrash mashqini ko'proq bajarish kerak. Shunda mushaklar kamroq charchaydi, mashqni ko'proq takrorlasa bo'ladi. «Sapchish»ni yo'lkadan ko'ra, o'tloq futbol maydonida bajargan yaxshiroq.



2.47-rasm. Joydan turib «sapchish» texnikasini bajarish.

Oyoqni «sidiruvchan» qo'yish tezligiga ko'proq e'tibor berish kerak. Shundagina u yo'lkadagi u.o.m. proyeksiyasiga yaqinroq tushadi. Yerga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri, tarang bo'lishi lozim ekanini doim eslatib turish kerak. Yerga tushayotganda oyoqni haddan tashqari bukib bo'lmaydi. Mashqlarni bajarayotganda gavda sal engashgan bo'lishini, sonni «silkib» ko'targanda gavda ko'proq engashishini, oyoqni depsinish joyiga qo'yganda kamroq engashishini yodda tutish kerak.

**4-vazifa.** «Sapchish»ni «qadamlab» sakrash bilan bog'lashni o'rgatish.

*Vositalar.* 1. 1–2 qadam yugurib kelib, qisqagina «sapchib», yo'lkaga bir oyoqda tushish, keyin uzunlikka oddiy sakrab, qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 2. Shuning o'zini yugurib kelishni tobora uzoqlashtirib bajarish.



2.48-rasm. Yugurib kelib «sapchish» texnikasini qo'nish texnikasi bilan o'rgatish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* «Sapchish»dan keyin kuchli depsinish uchun uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. «Sapchish»da sonni shiddat bilan «silqib» ko'tarish va oyoqni to'g'ri UOM proyeksiyasi yaqiniga tez qo'yish bir onda tarang bukilgan oyoqda depsinish imkonini beradi. Sarflanayotgan kuchlarni aniq boshqarib sakrovchi yerga tushishdagi kabi emas, balki depsinishga moslab qo'ysa bo'ladi. Shunday qila oladigan bo'lish uchun tasvirlangan mashqlarni bajarishgina kifoya qilmay, balki «sapchish» va «sakrash» mashqlarini juda ko'p marta takrorlash kerak bo'ladi.

Tabiiyki, yerga tushgan zahoti kuchli depsina olish sakrovchining qanchalik jismoniy rivojlanganiga bog'liq.

**5-vazifa.** «Qadam»ni «sakrash» bilan bog'lashni o'rgatish.

*Vositalar.* 1. Qisqa yugurib kelib, «qadam» holatida uzunlikka sakrash. Qumli chuqurga bir oyoqda tushib, oldinga yugurib o'tish. Sonni baland «silqib» ko'tarish va uchish fazasining ikkinchi qismida ikki qo'l ni orqaga tortishga e'tibor berib, buning ketidan oyoqni faol yerga tushirib, qo'llarni siltash. 2. 3–5 qadam yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. Kuchli oyoq bilan chiziqdan depsinib «qadam» holatida uchish. Uchish oxirida oyoqni baland silqib, qo'llarni orqaga cho'zib, gavdani oldinga engashtirish. Keyin oyoqni «sidiruvchi» harakat bilan u.o.m. proyeksiyasiga yaqin qo'yish va silkinch oyoqni tez oldinlatib, yuqoriga ko'tarib depsinish va «sakrash»ni bajarish. Qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 3. Qisqa (10–12 m) yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.



2.49-rasm. «Qadam» texnikasini «sakrash» texnikasi bilan bo'lab o'rgatish.

4. Qumli chuqurdan 4 m naridagi baland (40–50 sm) joydan ikki oyoqda depsinib, ikki hatlab sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakragandagi kabi uchib chiqib, kuchsizroq oyoqni «silqib» ko'tarish; oyoqni faol qo'yib depsinish va «sakrash»ni bajarish. 5. «Sakrash qadamlari»ni ko'p-ko'p takrorlash. 6. O'rtacha masofadan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Bunda ham «sapchishni», «qadam» bilan bog'lashdagi usulni ishlatish kerak. Ammo «qadam»dan «sakrash»ga o'tish ancha sekin bajariladi, chunki bu yerda sakrovchi uzoqroq sakrash uchun traektoriyani ko'tarishi kerak.

«Qadam» holati uchish fazasida va depsinish paytida qo'l silqishga alohida e'tibor berish lozim. Bu harakatlarni o'zlashtirmay turib, 5 qadam naridan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash yaramaydi.

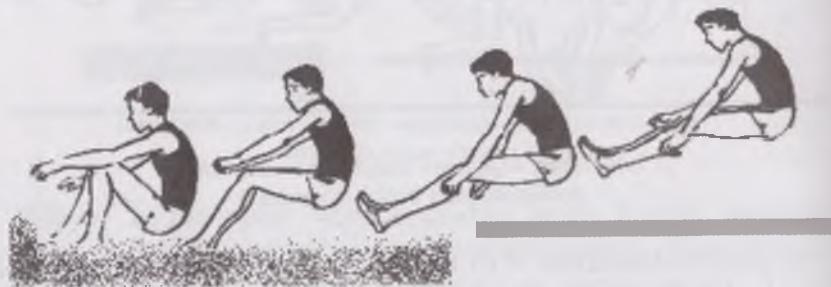
**6-vazifa.** Uchinchi «sakrash» texnikasini o'rgatish.

*Vositalar:* 1. 11–12 m dan yugurib kelib, kuchsizroq oyoqda depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zini, uzunlikka sakrashni o'rgatishdagi kabi, to'siqlardan sakrab o'tib bajarish. 3. Kuchsizroq oyoqda juda ko'p «sapchish». 4. Kuchsizroq oyoq bilan depsinib, balandlikka sakrash.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Uchinchi sakrash texnikasi unchalik qiyin emas. Muhimi, kuchsizroq oyoq bilan kuchli depsinishni o'rgatishdir. Buning uchun ko'rsatilgan mashqlarni, ayniqsa to'siq oshish mashqlarini ko'p marta takrorlash kerak. To'siqlardan



oshib mashq qilganda, talaba depsinishda tobora ko'p kuch sarflab, tobora tezroq harakat qiladi-da, uning harakat amplitudasi katta bo'ladi. Kuchsizroq oyoqdan uzunlikka tuzukroq sakrashni bilib olsa, uch hatlab sakrash ham uzunroq bo'ladi.



2.50-rasm. Uhunchi «sakarash texnikasi»ni o'rgatish.

Yerga tushish texnikasini o'rgatish uzunlikka sakrashdagi kabi bo'ladi.

**7-vazifa.** O'rta masofadan va uzoqdan yugurib kelib, uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish.

**Vositalar.** 1. Uch hatlab sakrash alohida qismlarini bilib olishga, sakrash detallari va elementlarini takomillashtirishga mo'ljallangan yuqoridagi mashqlar. 2. Turli xil uzoqlikdan yugurib kelib, depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib uzunlikka sakrash. 3. Shuning o'zini taxtadan yoki eni 20–40 sm zonadan depsinib bajarish. 4. Qisqa va o'rta yugurib kelib, belgilarga qarab, uch hatlab sakrash. 5. O'rta masofadan (18 m gacha) yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 6. Uzoqdan (35–40 m) yugurib kelib, uch hatlab sakrash.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Belgilarga qarab sakrash — zarurat bo'lsagina, «sapchish» bilan «sakarash» nisbati to'g'ri bo'lishi uchun qo'llanadi. «Qadam»ni uzaytirishga ko'proq e'tibor berish kerak. Bunda «qadam» uzunligi «sapchish» to'g'ri bajarilishiga bog'liq ekanini unutmaslik kerak. «Sapchiganda» oyoqlar almashishi kech bo'lsa, depsinuvchi oyoqni baland silkisa va uni depsinish joyiga faol qo'yilsa, «qadam» yaxshi chiqadi.

«Sapchish» va «qadam» uchun belgilar sakrovchining qobiliyatiga qarab qo'yiladi (texnikani tasvirlayotganda bayon etilgan tavsiyalarga qarang). Yugurib kelishni belgidan (chiziqdan) depsinuvchi oyoqni uning ustiga qo'yib boshlash kerak. Depsinish qayerda bo'lganini belgilab olib, yurib kelish boshlanishi keragicha oldinga yoki orqaga suriladi. Shundan keyin 8–10 marta sakrashni tavsiya qilish kerak. Bunda har bir talaba o'z belgisidan yugura boshlashi kerak. Yugurib kelish uzunligi o'lchab olinsa, keyinchalik yana aniqlash uchun kerak bo'ladi.

**8-vazifa.** Yugurib kelish texnikasini takomillashtirish uning optimal uzunligini aniqlash. Depsinuvchi oyoqni taxtaga aniq tushiradigan bo'lish.

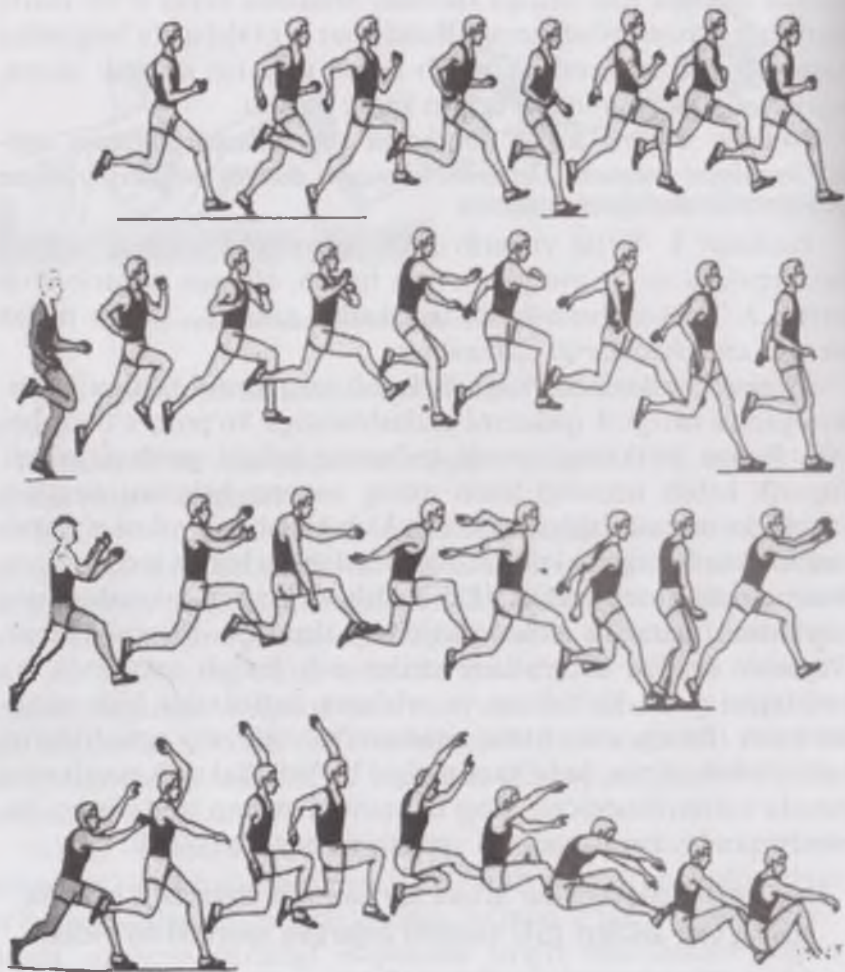
**Vositalar.** 1. To'liq yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasidan depsinib va bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tib ketish. 2. To'la yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 3. Uch hatlab sakrash musobaqalariga qatnashish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Yugurib kelish texnikasini takomillashtirayotganda oxirgi 4 qadamni tezlashtirishga ko'proq e'tibor berish. Bunga yo'lkadagi oxirgi qadamlar belgisi yordam beradi. Yugurib kelish uzunligi bilan uning nazorat belgisini aniqlash uzunlikka sakrashdagiga o'xshash. Uch hatlab sakrashni o'rgatish boshidanoq taxtaga aniq tushishga odatlantira borish juda muhim. Buning uchun uch hatlab, ikki hatlab va boshqa sakrashlarning barchasini taxtadan yoki chiziqdan depsinib bajarish kerak. O'rgatish oxirida shug'ullanuvchilar uch hatlab sakrashda o'z kuchlarini sinab ko'rishlari va erishgan natijalarini bilib olishlari kerak. Bunda «sapchish», «qadam» va «sakarash» uzunliklarini ham o'lchab olinsa, juda ham ma'qul bo'ladi. Sakrash texnikasini yanada takomillashtirish shug'ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy qanday rivojlanganiga anchagina bog'liq bo'ladi.

**Uch hatlab sakrovchilar uchun tayyorgarlik davrida 2 haftalik mashg'ulot sikllari (SU talabini bajargan sportchi bo'yicha)**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq., MYM — 6x50 m, sprint 6x150 m/100 m, 3x60 m/100 m, yakunlovchi yugurish — 5 daq..

**2-kun.** Chigalyozdi yugurish – 10 daq., egiluvchanlik mashqlari – 10 daq., MYM – 6x50 m, sprint 2x30 m+60 m, joydan turib yamaga sakrash: 1) tumbadan sakrash + qo‘nish 20 marta, 2) tumbadan sakrash + silkinch oyoqda sakrash 15 marta, erkin harakatda sekin yugurishlar – 5x100 m, URM (press, belga).



2.51-rasm. Uch hatlab sakrash texnikasini to‘liq texnikasi bilan bajarish.

**3-kun.** Chigalyozdi yugurish – 10 daq., egiluvchanlik mashqlari – 10 daq., MYM – 6x50 m, og‘irliklar bilan yugurish 25 kg, 6x60 m, shtanga dast ko‘tarish 3x8 (60 kg), 5x (80 kg, 85 kg, 90 kg), yakunlovchi yugurish 6 daq.

**4-kun.** Dam olish (sauna, hammom yoki suzish).

**5-kun.** Chigalyozdi yugurish – 10 daq., egiluvchanlik mashqlari 10 daq.. Maxsus yugurish mashqlari – 6x50. Sprint yugurish 25 kg li og‘irliklar bilan 6x60 m ga yugurish. 2x60 m ga yugurish. Shtanga bilan mashqlar. Dast ko‘tarish – 3x8 marta 60 kg. Shtanga ko‘krak oldida o‘tirib turish – 1x5 marta 80 kg. 1x5 marta 85 kg. 2x5 marta 90 kg. Yakunlovchi yugurish – 5 daq..

**6-kun.** Chigalyozdi yugurish – kross 20 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq.. Maxsus yugurish mashqlari 40 m ga. Rezina bilan mashq bajarish. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish 3 marta charchaguncha. Qaychi mashqi 3x12–15 marta har bir oyoqda. Rezina bilan startdan chiqish holatidagi mashq 3x15 marta har bir oyoqda.

**7-kun.** Dam olish (to‘liq dam olish, kino, teatr va to‘glarga chiqish).

**8-kun.** Chigalyozdi yugurish – 10 daq., egiluvchanlik mashqlari – 10 daq.. Yugurish mashqlari – 50 m ga. 5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrab tushish. Uch hatlab sapchishlar 5 marta bajarish bilan har xil oyoqda. Besh hatlab sapchishlar 5 marta bajarish har bir oyoqda. Besh hatlab sakrashlar har bir oyoqda – 4 marta bajarish. Sprint 4x100 m ga yugurish.

**9-kun.** Chigalyozdi yugurish – 10 daq., egiluvchanlik mashqlari – 10 daq., MYM – 6x50 m, sprint 6x150 m/100 m, 3x60 m/100 m, yakunlovchi yugurish – 5 daq.

**10-kun.** Chigalyozdi yugurish – 10 daq., egiluvchanlik mashqlari – 10 daq., MYM – 6x50 m, sprint 2x30 m+60 m, joydan turib yamaga sakrash: 1) tumbadan sakrash + qo‘nish 20 marta, 2) tumbadan sakrash + silkinch oyoqda sakrash 15 marta, erkin harakatda sekin yugurishlar – 5x100 m, URM (press, bel mushaklariga).

**11-kun.** Dam olish.

**12-kun.** Chigalyozdi yugurish – 10 daq., egiluvchanlik mashqlari – 10 daq., MYM – 6x50 m, og‘irliklar bilan yugurish 25 kg, 6x60 m, shtanga dast ko‘tarish 3x8 (60 kg), 5x(80 kg, 85 kg, 90 kg), yakunlovchi yugurish – 6 daq..

**13-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq.. Maxsus yugurish mashqlari — 6x50. Sprint yugurish 25 kg li og'irliklar bilan. 6x60 m ga yugurish. 2x60 m ga yugurish. Shtanga bilan mashqlar. Dast ko'tarish 3x8 marta 60 kg. Shtanga ko'krak oldida o'tirib turish 1x5 marta 80 kg, 1x5 85 kg, 2x5 90 kg. Yakunlovchi yugurish — 5 daq..

**14-kun.** Dam olish (sayrda yurish 1–1,5 soat).

#### **Uch hatlab sakrovchilar uchun musobaqaoldi davrida haftalik mashg'ulot sikllari (SU talabini bajargan sportchi bo'yicha)**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq.. URM — 15 daq.. Yugurish mashqlari 50 m ga. 5 marta yarim yugurish masofasidan 100% tezlik bilan yugurib kelib uch hatlab sakrash. Uch hatlab sapchishlar 5 martadan silkich oyoqda keyin tayanch oyoqda, yengil yugurish, chim ustida — 10 daq..

**2-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., URM — 10 daq., MYM — 6x50 m, sprint 4x150 m/50 m, 3x60 m/50 m, yakunlovchi yugurish — 10 daq..

**3-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq., MYM — 6x50 m, Sprint 4x30 m+40 m+60 m, joydan turib yamaga sakrash: URM (press, bel mushaklariga).

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq., MYM — 6x50 m, sakrashlar 10 marta to'liq masofadan yugurib kelib sakrash, silkinch va tayanch oyoqlarda «sapchish»larni bajarish, yakunlovchi yugurish — 6 daq..

**6-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq.. Maxsus yugurish mashqlari — 6x50. Sprint yugurish 6x60+30 m ga yugurish. Yakunlovchi yugurish — 5 daq..

**7-kun.** Dam olish (sayrda yurish 1–1,5 soat).

#### **Uch hatlab sakrovchilar uchun musobaqa davrida haftalik mashg'ulot sikllari (SU talabini bajargan sportchi bo'yicha)**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., URM — 15 daq.. Yugurish mashqlari 50 m ga. 5 marta to'liq yugurish masofasidan 100% tezlik bilan yugurib kelib uch hatlab sakraish. Oyoqdan-

oyoqqa sakrash chim ustida (stadionda diagonal bo'ylab) 12 marta, yakunlovchi yugurish — 10 daq..

**2-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., URM — 10 daq., MYM — 6x50 m, sapchishlar, depsinish mashqlarini bajarish 30 daq., yakunlovchi yugurish — 10 daq..

**3-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq., MYM — 6x50 m, uzunlikka sakrash mashqlari — 6 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq., MYM — 6x50 m. Sprint 3x80 m/2 daq., 3x60 m/1 daq., yakunlovchi yugurish — 6 daq..

**6-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq.. Maxsus yugurish mashqlari — 6x50. Uch hatlab sakrashda musobaqa, natija 15.64 m, Yakunlovchi yugurish — 5 daq..

**7-kun.** Dam olish (sayrda yurish 1–1,5 soat).

#### **II.4. Yudurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyati**

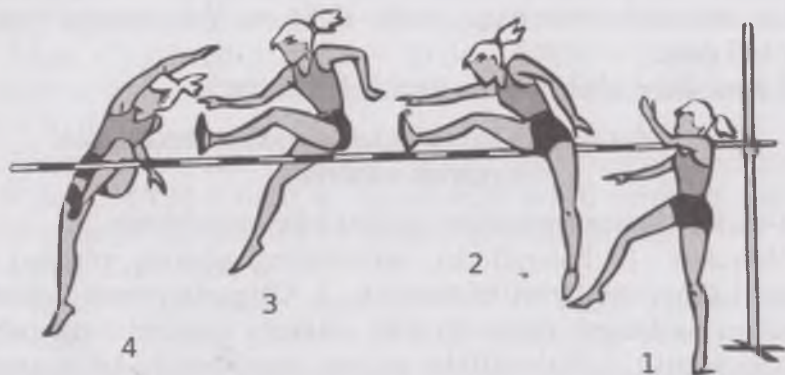
**1-vazifa.** Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

*Vositalari:* 1. Balandlikka sakrashning «hatlab o'tish» va «fosberi-flop» usullarini tushintirish. 2. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o'qituvchi yoki yetakchi sportchi tomonidan namoyish etish. 3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish. 4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabi-lar to'g'risida tushuncha berish.

**2-vazifa.** Depsinish texnikasini o'rgatish; a) «hatlab o'tish».

*Vositalari:* 1. Boshqa oyoqni itarilish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavadani oldinga-yuqoriga elastik oyoqqa (depsinuvchi) siljitish. 2. Xuddi shu organda. 3. Gimnastika devorchasining chap yonda turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkish. 4. Shunday, lekin silkinadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarilish. 5. Shunday, lekin depsinib.

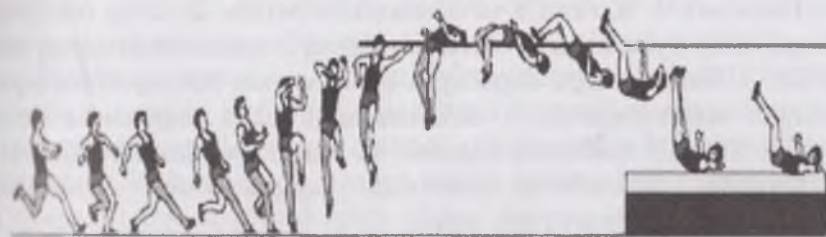
6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash.  
 7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish. 8. Chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavadan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish. 9. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning jerdidan ushlab. Depsinish oyog'ini orqada qoldirib, silkish oyog'ida yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinish oyog'ini oldinga qo'yish. 10. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, to'sni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog'ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkish, oyog'ini dumba tagiga tortib, silkish oyog'ida qo'nish.



2.52-rasm. Balandlikka sakrashning «hatlab o'tish» usuli.

**3-vazifa.** Depsinish texnikasini o'rgatish; b) «Fosbyuri-flop» usuli.

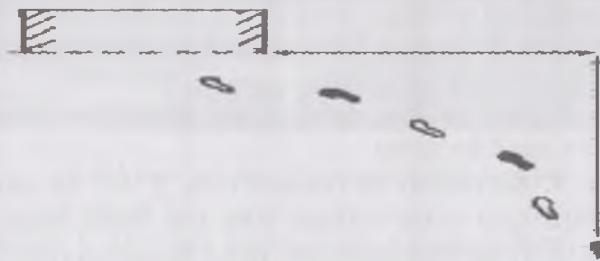
**Vositalari:** 1. Asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga-orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga, qad bukilgan, oyoq sonini aktiv ichkariga yo'naltirish, to'liq va tovonni tashqariga, qo'llar pastda. 2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq. 3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.



2.53-rasm. «Fosberi flop» usulida sakrash usuli.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchlilikiga e'tibor berish kerak. Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar silkish vaqtida bukiladi. Silkish oyog'i depsinish oyog'i oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'inidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq to'voni oldiga uzatish uchini o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi. Hatlab o'tishda yugurib kelish 35–45° ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab. Yugurib kelish uzunligi 7–9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80–90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa depsinishi kerak.

**4-vazifa.** Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish; a) «hatlab o'tish» usuli.



2.54-rasm. «Hatlab o'tish» usulida sakrashda yugurib kelish.

*Vositalari:* 1. Ko'rsatib va tushuntirib berish. 2. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish. 3. Shu mashqni depsingan oyoq havoda silkingach oyoqda o'tirgan holda bajarish. 4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.

**5-vazifa.** *Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish; b) «Fosbyuri-flop» usuli.*

*Vositalari:* 1. O'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5–8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish. 2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish. 3. O'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri chiziq bo'ylab plankada 70–90° ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab plankada nisbatan 30° ostida bajarish. 4. Shuni 7 qadamda 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab. 5. 20–30 m doira bo'ylab yugurish. 6. Spiral bo'ylab yugurish vaqti o'tishi bilan diametrini toraytirish. 7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.



2.55-rasm. «Fosberi-flop» usulida sakrashda yugurib kelish.

**6-vazifa.** *Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish; a) «hatlab o'tish» usuli bo'yicha.*

*Vositalari:* 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. 40–60 sm balandlikda o'rnatirilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bimalol hatlab o'tish. 3. O'ng oyoq oldinda, uzun taxtadan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1–1–3 qadam bilan yugurib, uzun taxta oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va

to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo'nish. 4. O'ngga gavdani uzun taxta ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.

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



2.56-rasm. «Hatlab o'tish» depsinish va uchib o'tish texnikasi.

**7-vazifa.** *Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish, «Fosberi-flop» usuli bo'yicha.*



2.57-rasm. «Fosberi flop» uchib o'tish texnikasi.

*Vositalari:* 1. Qo'nish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqorida yerga va matoga tushishni bajarish. Yerga qo'ngandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tor-

tish. 2. Uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismini balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun taxtachadan o'tish. 3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziq bo'ylab sakrash. 4. O'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish. 5. Gimnastika otida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan ot ustida sirpanish, bosh bilan ymbaloq oshib o'tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va toсни tepaga ko'tarish, gavnani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash).

**8-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.**

*Vositalari:* 1. Planka ustida to'liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarga jarohat yetkasmadan bajarishga e'tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

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







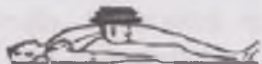


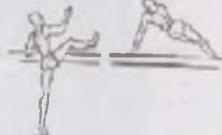
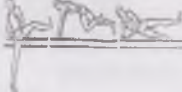
2.58-rasm. «Fosberi flop» uchib o'tish texnikasi.



## Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Chunki kichik texnik tayyorgarlikni o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdor bajarishi bilan boshlanishi, malakali sakrovchi ham mashqda cho'zilishi, muskullarni harakat qildirishi lozim, ular nafaqat kuchli harakat qilishi balki elastik bo'lishi ham shart.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlikni rivojlantirish mumkin.

1.	Tik turgan holda bir oyoqda galma-gal 50-60 sm balandlikka sakrab chiqib-tushish. Mashq yuk bilan yoki yuksiz bajariladi (yuk og'irligi 20-30 kg).	
2.	Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoqda balandlikka sakrab chiqib-tushish.	
3.	Gimnastika otiga o'tirgan holda orqaga engashib o'ng va chap tomonga burilish yoki yon bilan o'tirgan holda oldinga egilib boshni yerga qaratish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi.	
4.	Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha yetkazish.	
5.	Oyoqlar holatining almashuvi. O'rindiqda o'tirgan holda o'ng oyoq to'g'ri va tepaga ko'tarilgan, so'ng chap oyoq to'g'ri tepaga ko'tariladi.	

6.	40–60 sm balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo‘lmagan to‘siqlardan oshib sakrab tushish.	
7.	Bu mashq 3–7 qadam yugurib kelib, 1–1,5 qadam oralig‘ida joylashtirilgan g‘ovlararo sakrab bajariladi.	
8.	Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5–6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig‘iladi.	
9.	Oyoqlarni ko‘tarish. Mashq o‘tirgan holda (20–40 kg li yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5–6 sekundda takrorlanadi.	
10.	Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo‘riqish davomiyligi – 5–6 sekund.	
11.	Uncha baland bo‘lmagan to‘siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to‘g‘ri yugurib kelib bajariladi.	
12.	Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish.	
13.	5–8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho‘piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasiga orqasiga o‘tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osha qo‘lga tiralgan holda bir oyoqda sakrash.	
14.	Ikki qo‘lga tiralgan holda gimnastika otidan osha sakrash.	

15.	Qorin bilan gimnastika yakkacho‘pida yotib, 1-oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho‘p osha tushish.	
16.	Gimnastika otiga xuddi plankadan o‘tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati.	
17.	Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib, gimnastika ko‘prigi holatida turish.	
18.	Gimnastika otiga to‘shamalarni joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan xuddi plankadan o‘tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish.	
19.	Xuddi shu mashqning o‘zi, faqat ikki oyoqda depsinib, o‘rnatilgan plankadan o‘tishni amalga oshirish. Balandlikdan oshib o‘tayotganda texnikaga e‘tibor berish lozim.	
20.	Shu mashqni maxsus richagda sherik yordami bilan sakrab balandlikdan o‘tish. Mashqni bajarishda sakrovchining xavfsizligini ta‘minlash maqsadida har ikki shug‘ullanuvchidan bir vaqtning o‘zida harakatni amalga oshirish talab etiladi.	

### Balandlikka sakrovchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida haftalik sikl

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

**2-kun.** To‘ldirma to‘plar bilan badan qizdirish mashqlari – 30 daq., 50–60 m tevlanishlar – 4 marta. Balandlikka sakrash – 20–25 marta. Juftliklarda alohida mushak guruhlariga kuch

mashqlarini berish – 30 daq., 150 m yugurish – 2 marta, 100 m – 3–4 marta. Sust sur'atda yugurish – 10–15 daq..

**3-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshiliklar bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarish, ko'krakka olish, jami 2 marta. Shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 75–90% og'irlikdagi shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar, jami 35–40 marta va shtanga bilan 10 marta sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash – 2 marta, bir oyoqda – 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa – 2 marta, yugurib kelib 2–4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish – 10–12 daq..

**4-kun.** Dam olish.

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

**6-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshiliklar bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'farish, ko'krakka olish, jami 1,5–2 marta. Shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 75–90% og'irlikdagi shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar, jami 35–40 marta va shtanga bilan 10 marta sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash – 2 marta, bir oyoqda – 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa – 2 marta, yugurib kelib 2–4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish – 10–12 daq..

**7-kun.** Dam olish.

### **Balandlikka sakrovchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik davrining haftalik sikli**

**1-kun.** G'ovlar bilan badan qizdirish mashqlari va g'ovlar osha yugurish – 4–5 g'ov 4–6 marta. Sherik yoki shtanga bilan quyi-

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

**2-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m tezlanishlar – 4 marta. Alohida elementlar va tezlanib yugurib kelishdan itarilishga o'tishning taqlidiy mashqlari. 4 yugurish qadamidan va tezlanib yugurib kelishdan balandlikka sakrashlar – o'rtacha balandlikka 16–20 marta. 150, 100 va 60 m yugurish. Seriya 2 marta takrorlanadi.

**3-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi akrobatik mashqlar). Yelkaga shtangani olib burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, tortish, jami 2 ta, o'tirib-turishda erishilgan eng yuqori natijaning 85–95% og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar, jami 20–25 marta; sakrab, yarim cho'nqayib o'tirish (og'irligi – 75–85%) – 60 marta; oyoq kaftida sakrashlar (og'irligi 60–80%) – 120 marta. Balandlikka yugurib kelib 6–8 yugurish qadamida sakrashlar.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m tezlanishlar 4 marta. Alohida elementlar va tezlanib yugurib kelishdan itarilishga o'tishning taqlidiy mashqlari. 4 yugurish qadamidan va tezlanib yugurib kelishdan balandlikka sakrashlar – o'rtacha balandlikka 16–20 marta. 150, 100 va 60 m yugurish. Seriya 2 marta takrorlanadi.

**6-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi akrobatik mashqlar). Yelkaga shtangani olib burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, tortish, jami 2 ta, o'tirib-turishda erishilgan eng yuqori natijaning 85–95% og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar, jami 20–25 marta; sakrab, yarim cho'nqayib o'tirish (og'irligi 75–85%) – 60 marta; oyoq kaftida sakrashlar (og'irligi 60–80%) – 120 marta, balandlikka, yugurib kelib 6–8 yugurish qadamida sakrashlar 15–25 marta.



**7-kun.** Dam olish.

### **Balandlikka sakrovchilarning texnik tayyorgarlik davrida haftalik sikl**

**1-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezlanib yugurib kelish va itarilish elementlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va undan yuqoriroq balandlikka sakrash — 30–35 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish — 10–12 marta. Planka ustidan oshib o'tish elementlariga taqlidiy mashqlar. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish — 4–5 marta.

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

**3-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan: burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, ko'krakka olish, tortish, 80% dan maksimalgacha og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar, jami 25–30 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda 20–30 m dan sakrash, jami 8–10 marta. 100, 60, 40 m yugurish. Seriya 2–3 marta takrorlanadi.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezlanib yugurib kelish va itarilish elementlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va undan yuqoriroq balandlikka sakrash 30–35 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish 10–12 marta. Planka ustidan oshib o'tish elementlariga taqlidiy mashqlar. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish 4–5 marta. O'rtacha balandlikdan maksimalgacha balandlikka sakrashlar, jami 20–25 marta. Tezlanib yugurib kelib itarilish ritmiga ishlov berish 15–18 marta.

**6-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Sherikni yelkaga ortib, bir va ikki oyoqda yarim cho'nqayib o'tirgunga qadar

sakrash 120–180 marta. Alohida mushak guruhlariga beriladigan mashqlarni bo'shashtiruvchi va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'rin almashish. 100 m ga yugurish — 2 marta yengil tarzda.

**7-kun.** Dam olish.

### **II.5. Uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish**

#### **Yadro itqitish texnikasi**

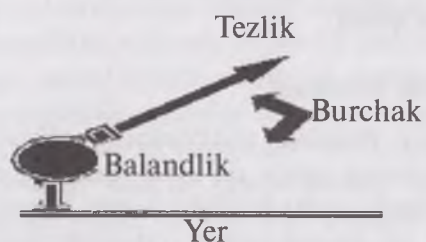
Sport uloqtirishlarining asosiy maqsadi snaryadning uchish uzoqligi sanaladi, biroq snaryadning yerga qo'nishi musobaqa qoidalarida belgilab berilgan zonada sodir bo'lishi lozim. Snaryadning shakli, qo'nish zonasi va musobaqalar o'tkazish qoidalaridan qat'i nazar, barcha uloqtirishlar texnikaning umumiy qonunlariga bo'ysunadi.

Yengil atletika uloqtirishlari katta asab-mushak zo'riqishlariga muhtoj, shu sababli uloqtiruvchi yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yuqori darajada tezlik-kuch sifatlariga ega bo'lishi darkor. Biroq snaryadning uchish uzoqligi ko'p jihatdan sportchining oqilona uloqtirish texnikasini qay darajada o'zlashtirganligiga ham bog'liq.

Yengil atletika uloqtirishlari bir aktli yoki atsiklik mashq hisoblanadi. Snaryadning og'irligi va shakliga qarab turli uloqtirish usullari qo'llaniladi. Biroq bunday har xillik faqat uloqtiruvchining harakat shakliga taalluqli bo'lib, ularning maqsadi yagona — snaryadga eng katta uchib chiqish tezligini berish, chunki snaryadning uchish uzoqligi uning boshlang'ich uchib chiqish tezligiga, uchib chiqish burchagiga, havo muhitining qarshiligiga, yerga qo'nish nuqtasiga nisbatan uchib chiqish balandligiga bog'liq (2.59-rasm).

Biroq, omillardan har birining ta'siri bir xil emas. Faqat boshlang'ich uchib chiqish tezligi barcha hollarda yadroni uchish tezligiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi. Olimlarni izlanishlariga ko'ra, yadroni uchib chiqish tezligi 14 m/sek ga teng. Uchib chiqish burchagi 39–42° ga teng. Yugurib kelishning (sapchish

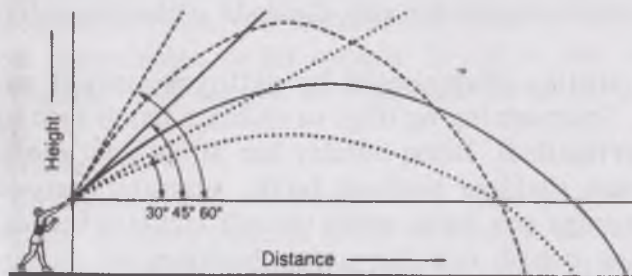
yoki aylanish) harakat fazasi 15% ga to'g'ri keladi. Oxirgi kuch berishning fazasi esa 85% ga teng. Yadroni sapchishda va aylanib uloqtirishda uning yo'li 1 m 20 sm va 2 m 30 sm ga teng, oxirgi kuch berish yo'li esa 1 m 70 sm ga to'g'ri keladi. Boshlanishdan oxirigacha umumiy yo'li esa 2 m 90 sm dan sapchib bajarishda, 4 m gacha aylanib bajarishda.



Biomexanik jihat.  
Uloqtirish natijasining aniqlanishi:  
— snaryadning uchib chiqish balandligiga ko'ra;  
— snaryadning tezligiga ko'ra;  
— uchib chiqish burchagiga ko'ra.

2.59-rasm. Natijaga ta'sir qiluvchi asosiy omillar.

Shunga qarab snaryadni uchib chiqish trayektoriyasi hosil bo'ladi va snaryad tushgan joyda uni burchagini topish mumkin (v — joy burchagi). 2.60-rasmda yadro uloqtirishda joy burchagi hosil bo'lishini ko'rishingiz mumkin.



2.60-rasm. Yadro itqitish joy burchagi.

Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullana boshlaganlar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2–3 kg va erkaklar

uchun 4–5 kg) qo'llanishi maqsadga muvofiqdir. Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish joyi tekis va qattiq yerda bo'lib, albatta itqitish doirasi ham bo'lishi shart. Baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilar maydonchani bir tomonida bir-birlaridan 4–6 metr oraliqda turishadi, yadroni esa bir tomonga itqitishlari lozim. Shug'ullanuvchilarning barchasi har bir mashqni bajarganlaridan so'ng yadroni olib kelish uchun imkoniyat berish kerak. Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.



2.61-rasm. Yadro itqitish.

**1-vazifa.** Shug'ullanuvchilarning yadroni itqitish texnikasi bilan tanishtirish.



2.62-rasm. Yadro itqitishning to'liq ko'rinishi.

*Vositalari:* 1. Yadro itqitish va uni bajarish qoidalari bilan tanishtirish. 2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish. 3. Ko'rgazmali qurollar (kinogrammalar, o'quv film-lari va kinokolstovkalar)dan foydalanib ko'rsatish. 4. Normativ talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish. 5. Rekordlar va ularni bajarilishi bilan tanishtirish. 6. Yadro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'ladigan omillar bilan tanishtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Birinchi mashg'ulotlarda yengillashtiril-gan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarning oralig'i 3–4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi.

**2-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni yadroni ushlab va itqitishga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlanishni tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish. 2. D.h. asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itqitish ushlab olinadi. 3. Yadroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga yuqoriga qarab itg'itish. 4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi. 5. Yadroni goh chap, goh o'ng qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan o'zidan oshirib otib ilib olish. 6. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo'llab orqadan oldinga boshdan oshirib otish. 7. Gavda to'g'ri ushlangan, o'ng oyoq tiz-zadan buklangan, chap oyoq oldinga qo'yilgan holatdan, yadroni ko'krak oldidan ikki qo'llab, oldinga balandga qarab itqitish. 8. Xuddi shuning o'zi, lekin bir qo'lda bajarish. 9. D.h. asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni pan-jalar bilan itqitish. Yadroni ushlab olish. 10. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida, albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish kerak.



2.63-rasm. Yadroni to'g'ri ushlab.



2.64-rasm. Yadroni to'g'ri ushlab va bo'yinga qo'yish texnikasi.

**3-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni final kuchlanishiga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Yadroni turgan joydan, d.h. itqitish, yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish. 2. Shuning o'zini itqitish yo'nalishiga orqa bilan turib bajarish. 3. Xuddi shuning o'zi turgan holatda o'ng oyoqda turgan holda, chap oyoqni yerga qo'yish bilan bajarish. 4. Asosiy holatda turgan holda yadro itqitishga taqlid qilib bajarish. 5. Yadroni turgan joydan, daraxtni shoxchasidan oshirib uloqtirish. 6. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h.. O'ng panja belni pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan tosni oldinga burish. 7. D.h. asosiy turish. Yadro bo'yinni yonida. Tos holatini ushlangan holda, yelkani o'ngga burib, keyinchalik oyoqqa o'tirish bilan itqitishni taqlid qilish. 8. Shuning o'zi — darhol yadroni chiqarib yuborish. 9. Yadroni itqitish uchun d.h. (itqitish yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchiga turib (10–15 sm) — yadroni itqitish. 10. Sherigining qo'lini pastdan balandga qarab itarib yuborish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish; 2) tozni aylantirish; 3) tovonni o'ngga burish; 4) ko'krak bilan oldinga yuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itqitish. Mashqlarni bajarishda keraklilari: 1) ikki oyoqda yaxshi tayanch hosil qilish; 2) itqitishda harakatni o'ng oyoqdan boshlab, tozni aylantirish bilan uni oldinga-yuqoriga harakatlantirish. Itqitishni yo'nalishini nazorat qilish uchun ma'lum predmetni ustidan oshirib itqitish.



2.65-rasm. Yadroni joydan turib uloqtirish.

**4-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni sakrab-sakrab harakat qilishga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Start yig'ilishini o'rgatish. 2. Chap oyoq bilan vipad qilib, bukilgan o'ng oyoqni o'zini joyiga qo'yish. 3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish. 4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish. 5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish. 6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doirani ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish. 7. Sakrab-sakrab harakat qilishni katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish. 8. Shuning o'zi, lekin final kuchlanishni tahlil qilish bilan bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Sakrab-sakrab harakat qilishda o'ng oyoqni (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo'lib qaratilgan bo'lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda, doiraning ichida sirpanib bajarish harakatiga erishish

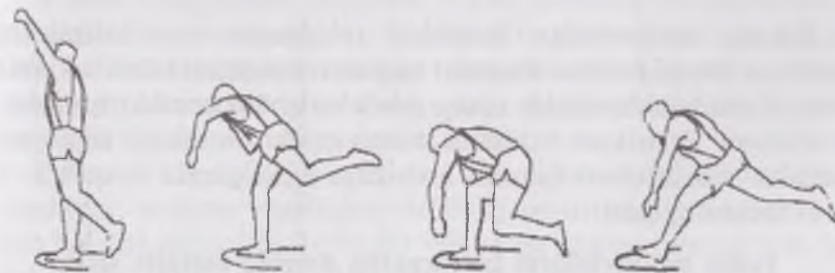
shart. Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni yechish bilan parallel olib borsa bo'ladi. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarni bir vaqtdagi harakatiga (chap oyoqni siltash — o'ngini to'g'rilash) e'tibor berish.



2.66-rasm. Start yig'ilishi.

**5-vazifa.** *Sakrab-sakrab yadro itg'itish texnikasiga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Har xil og'irlikdagi yadrolarni sakrab-sakrab itqitish. 2. 2–3 sakrash bilan yadroni itqitish. 3. Yadroni doira ichida, musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda bajarish. 4. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bajarish. 5. Sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

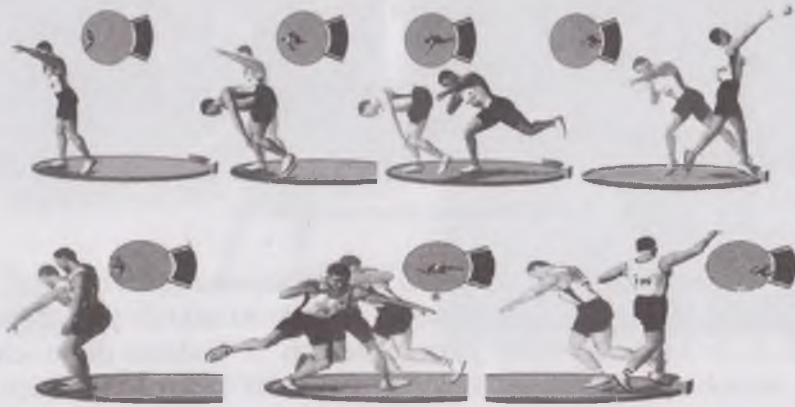


2.67-rasm. «Sapchish» texnikasi.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Gavdaning engashishini saqlash. Sakrab-sakrab bajarilgan harakatda yadroni doimiy ravishda oldinga va keyinchalik tezlanish bilan bajarilishini kuzatish.

**6-vazifa.** *Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va shaxsiy xususiyatlarini oshirish.*

*Vositalari:* 1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joydan va sakrab-sakrab itqitish. 2. Yadroni natija uchun itqitish. 3. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diskleri va h.k.) foydalanish. 4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish. 6. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.



2.68-rasm. *Yadro itqitish.* \*

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Jismoniy rivojlanish kamchiliklarini topish va ularni maxsus vositalar va yadro mashqlar bilan bartaraf etish. Final kuchlanishida oyoq, gavda va qo'lni barobar ishlashiga erishish. Texnikani baholash uchun joydan va sakrab itqitilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5–2 m ni tashkil qiladi).

#### **Yadro itqituvchilarni tayyorgarlik davrida haftalik sikl**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 8–10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 8–10 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10–12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12–14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq..

**2-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 4x70 kg og'irlikda shtangani yotgan holatda ko'tarish, 2x70–80–90 kg og'irliklar bilan o'tirib-turish, 6x40, 4x50, 2x60, dast ko'tarishgacha, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

**3-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadroni oldinga itqitish, yadroni orqaga itqitish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib-turish, 1x10/20 kg, 1x10/60 kg, 1x8/90 kg, 1x6/120 kg, 1x/140 kg, shtangani yotgan holatda ko'tarish, 1x10/20 kg, 1x10/50 kg, 1x6/90 kg, 3x4/120 kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

**6-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12–14 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10–12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10–12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12–14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq..

**7-kun.** Dam olish.

#### **Yadro itqituvchilarni musobaqaoldi davrida haftalik sikl**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 8–10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 8–10 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10–12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12–14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq..

**2-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 4x70 kg og'irlikda shtangani yotgan holatda ko'tarish, 2x70–80–90 kg og'irliklar bilan o'tirib turish, 6x40, 4x50, 2x60, dast ko'tarish turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

**3-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro oldinga itqitish, yadroni orqaga itqitish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib-turish, 1x10/20 kg, 1x10/60 kg, 1x8/90 kg, 1x6/120 kg, 1x/140 kg, shtangani yotgan holatda ko'tarish, 1x10/20 kg, 1x10/50 kg, 1x6/90 kg, 3x4/120 kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

**6-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12–14 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10–12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10–12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12–14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq..

**7-kun.** Dam olish.

### Yadro itqituvchilarni musobaqa davrida haftalik sikl

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 8–10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10–12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10–12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12–14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq..

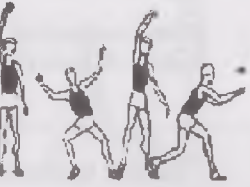
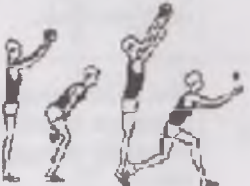
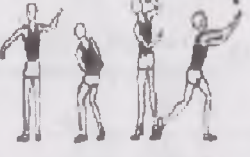



**2-kun.** Kross 5 km, sakrash mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar.







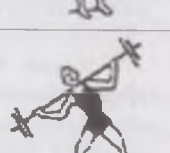
**3-kun.** Dam olish (Hammom, sauna,


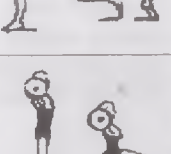


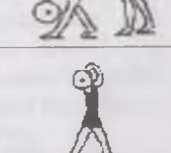
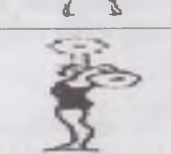

**5-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib-turish, 1x10/20 kg, 1x10/60 kg, 1x8/90 kg, 1x6/120 kg, 1x/140 kg, shtangani siltab ko'tarish 1x6/50 kg, 1x8/50 kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.









**6-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro itqitishda maxsus mashqlar, 10 marta turgan joyidan uzunlikka sakrash, 6x20 m yonga sakrash, 6x20 m o'ng oyoqda sakrash, 6x20 m chap oyoqda sakrash. yakunlovchi yugurish 5 daq..








**7-kun.** Musobaqa chigalyozdi yugurish 2 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, musobaqada qatnashish.

1.	Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi.	
2.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.	
3.	Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilishi kerak.	
4.	Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan biroz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi.	
5.	Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda biroz oldinga engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.	
6.	Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.	

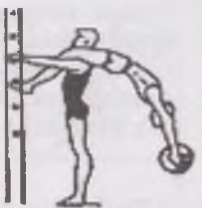

7.	Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.	
8.	Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.	
9.	Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.	
10.	Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.	
11.	Shuning o'zi, faqat yadroni biror-bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitishadi.	
12.	Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.	
13.	Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati — o'rtacha.	

14.	Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujina-simon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavnani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati — o'rtacha.	
15.	Shtangani yelkaga olib, chap va o'ng oyoqni galma-gal oldinga chiqarib, o'tirib-turishlar. Mashqni bajarayotganda gavnani tik tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati — o'rtacha.	
16.	Chap oyoqni oldinga qo'yib, shtangani ikki qo'llab ko'krak oldida ushlab turiladi. O'ng oyoqni oldinga chiqarib, shtangani bosh ustiga dast ko'tarish. Mashqni oyoqlar holatini almashtirib bajarish kerak; sur'ati — o'rtacha.	
17.	Yerda turgan shtangani yelka kengligida ushlab, ko'krak oldiga dast ko'tarish. Shtangani dast ko'targan paytda to'sni biroz oldinga chiqarish kerak; sur'ati — o'rtacha.	
18.	Oyoqlar yelka kengligida, shtangani yelkaga olib, gavnani o'ng va chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda gavnani to'g'ri tutish lozim; sur'ati — o'rtacha.	
19.	Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab boshning orqasiga asta-sekin tushirib-chiqarish; sur'ati — o'rtacha.	
20.	Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'imlari biroz bukilib, keyin to'g'rılanadi va oyoqlar uchiga ko'tariladi; sur'ati — o'rtacha.	

21.	Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'lda yadroni ushlab, ikkinchi qo'lga oldindan-yuqoridan uloqtirib, ilib olish. Mashqni bajarishda oyoqlar tizza bo'g'imlari biroz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati — o'rtacha.	
22.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda dahan oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'imlari biroz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.	
23.	Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib odinga-yuqoriga itqitib bajariladi.	
24.	Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100–110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi.	
25.	Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish.	
26.	Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish.	
27.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish.	
28.	Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavnani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.	

29.	Itqitish tomonga teskari turib, oyoqlar tor kerilgan holda yadroni ikki qo'lda ushlab, bosh orqasidan orqaga uloqtirish. Uloqtirayotganda oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.	
30.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, o'tirib-turishni bajarish. Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish lozim.	
31.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, tik turgan holda goh o'ng oyoqqa, goh chap oyoqqa yarim o'tirib, tana og'irligini bukilgan oyoqqa tushirish. Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish lozim.	
32.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Shtangani bosh ustida ikki qo'lda ushlab, gavnani o'ng va chap tomonlarga burish.	
33.	Yadroni ikki qo'lda ushlab, oyoqlarga yarim o'tirgan holda snaryadni orqaga bosh ustidan uloqtirish. Snaryad qo'ldan chiqib ketayotganda gavnani imkon qadar orqaga egish va uchib chiqayotgan snaryadni ko'rishga harakat qilish kerak.	
34.	Bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni goh bir qo'lda, goh ikki qo'lda oldinga uloqtirish. Snaryad uchib chiqayotganda gavda, qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim.	
35.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh orqasida ushlab, bir harakatning o'zida snaryad bilan oldinga egilish va yana gavnani dastlabki holatga qaytarish.	



36.	Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavadani orqaga imkon qadar tashlash va oldinga ko'tarish. Mashq bajaruvchi gimnastika devori poyasiga oyoqlarini tirab oladi. Mashqni to'ldirma to'p va yadro bilan ham bajarish mumkin.	
37.	Sherik yordamida gimnastika devorini chalqancha holatda qo'llar bilan ushlab, gavadani yuqoriga ko'tarib-tushirish.	

## II.6. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Jismoniy tayyorlik ko'rgan, bo'g'inlari yaxshi harakatchan kishilarni o'rgatish yaxshi natija beradi. Nayza uloqtirish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda jismoniy rivojlanishga, avvalo muskul kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar ham bajarilishi kerak. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: tekis va to'siqlar osha yugurish, sakrash, turli holatda yadro, to'ldirma to'p, tosh uloqtirish, yelka bo'g'inlari va boshqa muskul guruhlari ning harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar bajarish lozim.

Nayza uloqtirish mashg'ulotlarini yugurib keladigan tekis va qattiqroq, nayza tushadigan yer esa yumshoq bo'lishi lozim.

Dastlabki mashg'ulotlarda yengillashtirilgan nayza qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lsa, nayza soni ham shunday bo'lishi kerak. Lat yeyishning oldini olish uchun nayza uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar bajarib, tirsak, panja va yelka bo'g'inlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish shart. Nayzani tayyorlov qismida bir necha bor yengil snaryadlarni uloqtirilgandan so'ng kuchli uloqtirishga ruxsat beriladi.

Mashg'ulotlarda nayza bir tomonga uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayzani olib kelish uchun maydonga chiqishga faqat o'qituvchi ruxsat berishi lozim. Koptok, granata texnikasini o'rgangandan

so'ng nayza uloqtirish texnikasini o'rgatishga o'tilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.



2.69-rasm. Nayza uloqtirish (OCH, Andres Torklinson).

Quyida vazifalar, ularni hal qilish vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

**1-vazifa.** Nayza uloqtirish texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish.



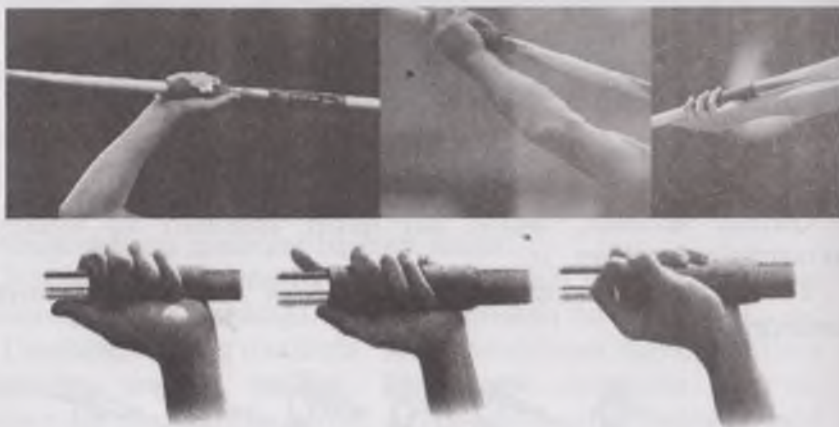
2.70-rasm. Nayza uloqtirish texnikasini oxirgi kuch berishdan to'xtashgacha.

**Vositalari:** 1. Nayzani tuzilishi to'g'risida tushuntirish, musobaqa qoidalari, rekordlar va tur bo'yicha suhbatlashish. 2. Musobaqa o'tkazish joyi va xavfsizlik qoidasi bilan tanishtirish. 3. Musobaqa qoidasi va hakamlar, qaydnomalarni olib borish haqida tasavvur hosil qilish. 4. Ilg'or sportchilarni bajarish texnikasini kuzatish. 5. Musobaqalarni kuzatish. 6. Kinoprogramma va boshqa o'quv qurollarini namoyish qilish. 7. Talab me'yorlari bilan tanishtirish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Nayza uloqtirish sektorini ko'rsatish, hakamlarni musobaqa davomida shug'ulanuvchilar harakatlari bilan birgalikda ijro etish maqsadga muvofiqdir. Xavfsizlik texnika qoidalari e'tibor berish.

**2-vazifa. Joyda turgan holda nayza uloqtirishga o'rgatish.**

**Vositalari:** 1. Nayzani og'irligi va inersiyasini o'zlashtirish, ushlab usulini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari.



2.71-rasm. Nayzani turlicha ushlab texnikasi.

a) nayzani ushlab uchun; b) oldinga qarab turgan holda chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqaga va oyoq uchida nayzani pastga o'z oldiga uloqtirish; d) d.h. — oldingi mashqdagidek, oyoqni to'g'rilash harakatidan foydalangan holda nayzani uchishini ko'paytirish bilan bajarish; e) d.h. — oldingi mashqdagidek, nayzani nishonga

uloqtirish. Nishon masofasi asta-sekin uzoqlashtirib boriladi; g) d.h. — oldingi mashqdagidek, nayzani orqaga olib borganda, oldingi oyoqni ko'tarib, uni tuproqqa qo'yib, uzoqqa uloqtirish.



2.72-rasm. Nayzani oyoqlar parallel turgan holda chiqarish texnikasi.

2. Yordamchi asboblari (toshlar, yog'och, to'p, yadro)ni uloqtirish. 3. Mashqlarni toshlar, nayza, rezinali espandirni shved devori yoki brusiyani jerdiga mahkamlab bajarish.



2.73-rasm. Nayzani yon bilan turgan holda chiqarish texnikasi.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Tayyorgarlik mashqlari va turgan joyida uloqtirish, bir shrengaga 3–5 m oraliq bilan saflangan holda o'tkaziladi. Uloqtirishda harakatni e'tibor (tezlanish-siltash), uloqtirishni boshlanishida, «tortish» — keyin «siltash». Mashqni bajarishda nayza ushlagan o'ng qo'lning tirsagi bilan oldinga chiqishga e'tibor berish. Oyoqni to'g'rilashdagi harakatni «chap oyoq-chap yelka»ni bir o'qda saqlanishini e'tiborga olish bilan taqlid qilish.

**3-vazifa.** Uloqtirish qadamlari va nayzani quvib o'tish texnikasiga o'rgatish.

*Vositalari:* 1. Nayzani bosh ustida oddiy qadamlab hamda yarim yugurish masofasidan o'rta tezlikda katta qadamlarda olib yurish texnikasini o'rgatish.



2.74-rasm. Nayzani qadamlab va yugurib olib yurish texnikasi.

2. Nayza uloqtirishni qadam tezlanishida taqlid qilish va uloqtirish (toshlar, to'p). 3. Nayzani (toshlar, to'p) orqaga olgan holda, 3, 5 va undan ortiq qadamlar bilan yugurib otish. 4. D.h. — yon bilan turgan holda oyoqlar yelka kengligida, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'proq tushirilgan, chap oyoq oldinga chiqarib ko'tarilgan, gavda ozroq orqaga engashgan va o'ngga burilgan. Qo'l granatasiz (keyin garanata bilan) «yuqoriga-orqada» bo'ladi. 5. Shuning o'zi yurish bilan bajariladi.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Tezlanishdan uloqtirishga o'tish chalishtirma qadamlarni bajarish vaqtida amalga oshadi.

Chalishtirma qadamlari oyoqlar bilan nayzani quvib o'tish asosi bo'lib hisoblanadi.

**4-vazifa.** Tezlanish va nayzani orqaga qulochkashlash texnikasiga o'rgatish.

*Vositalari:* 1. Nayzani yelka oldida (20–30 sm) ushlangan holda tekis va tezlanish bilan yugurish. 2. Nayzani (tosh va koptokni) yurishda va sekin yugurishda orqaga qulochkashlash. D.h. — oldinga qarab turgan holda chap oyoq nazorat belgisida. O'ng oyoq bilan qadam qo'yishda granata qo'lda «to'g'riga-orqaga» (oldinga-past-orqaga) olish harakati bilan boshlanib, uloqtiruvchi

harakat yo'nalishi bo'yicha chap yonga buriladi, chap oyoq bilan qadam qo'yishda, o'ng yelkani chap yelkaga nisbatan pastga tushirib, qo'ldagi granatani orqaga qulochkashlashni tugatadi va chap yonga buriladi. Uchinchi qadam «chalishtirma» bo'lib ko'rsatilgan. 3. Joyida turgan holda sanash bilan granatani orqaga olish. 4. Joyda turgan holda tosh yoki koptoklar bilan mashqlar bajarish. 5. Koptok bilan yugurib kelib bajarish.



2.75-rasm. Nayzani qadamlab va yugurib olib yurish texnikasi.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Harakat ritmiga e'tibor berish. To'g'ri harakat ritmida birinchi qadam kengligi 3–4 oyoq, 3 va 4-qadamlarda 4–5 oyoq uzunligiga teng. Oyoq bilan prujinasimon harakat qilishga e'tibor berib, uloqtirishga to'xtamasdan o'tishni ta'minlash. Nayza bilan qo'lni orqaga qulochkashlashda harakatni keng amplitudada bo'lishiga qarash. Orqaga olishni boshlanishi, o'ng oyoq bilan qadam qo'yishdan boshlanib, chap oyoqni yerga qo'yish bilan tugallanadi.

**5-vazifa.** Nayzani yugurib kelib uloqtirishga o'rgatish.

*Vositalari:* 1. Nayzani (tosh va koptokni) qisqa tezlanish (2, 4, 6 qadam) bilan uloqtirish. 2. Tezlik, tezlanish bilan nayzani uloqtirish. 3. Musobaqa qoidalariga to'liq rioya qilib bajarish. 4. Koptok bilan qisqa yugurib bajarish. 5. Estafeta tayoqchalari bilan bajarish. 6. Tosh bilan qisqa yugurish bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Tezlanish uzunligini va nazorat belgisini aniqlash uchun shug'ullanuvchi 2–3 marotaba nayzani to'liq

tezlik bilan uloqtiradi. Shundan keyin o'ng va chap oyoqni ichlarini orqaga olishni boshlanishi to'g'ri kelishini belgilaydi. Uloqtirish ritmiga nayzani orqaga qulochkashlashni boshlanishi bilan tezlashgan harakatga, «chalishtirma» qadamga va final kuchlanishiga e'tibor berish.

**6-vazifa.** *Nayza uloqtirish texnikasi elementlarini takomillashtirish va individuallashtirish.*

*Vositalari:* 1. Nayzani 3–5 qadamdan uloqtirish. 2. Nayzani to'liq tezlanish bilan musobaqa qoidalariga e'tibor bergan holda uloqtirish. 3. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish. 4. Har xil holatlarda nayzani uloqtirish. 5. Xuddi shunga o'xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Oxirgi qadamlarning harakat ritmini aniqlash (chalishtirish qadamini, final kuchlanishi bilan qo'shilgan holini), nayzani orqaga olish usulini, tezlanish uzunligi va uning optimal tezligini e'tiborga olish. Final kuchlanishidagi oyoq bilan faol depsinish va bu fazadagi xatolarni tuzatishga e'tibor berish.

### **Nayza uloqtirish.**

#### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi**

**1-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish (yakkacho'p, halqalar yoki qo'shpoya). Lappak (15–20 kg) yoki shtanga bilan mashqlar: siqib ko'tarish, bir yoki ikki qo'llab dast ko'tarish, tortishlar va ko'krakka olish, o'tirib-turishlar – 6–8 martadan, jami 20 yondashuv. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib va bir oyoqda sakrashlar – 40 m dan, jami 10–12 marta. 100 m dan tezlanishlar – 3–4 marta.

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Maxsus to'plarni (0,8–1 kg) joyidan turib bir qo'l bilan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 30–50 marta. Tennis koptoklarini uloqtirish – 10–15 marta. Startdan yugurish – 8–10 marta. To'ldirma to'plarni (3–5 kg) joyidan turib ikki qo'l bilan bosh orqasidan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 30–40 marta. Uzunlikka yoki balandlikka sakrashlar – 10 marta. Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar.

**3-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Sherik bilan akrobatik va maxsus mashqlar – 1 soat. Joyidan va yugurib kelib bir va ikki oyoqda sakrab basketbol shiti va halqasiga qo'l tekkizish – 60 marta. Basketbol yoki voleybol o'ynash – 45–60 daq..

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 1-kun dasturi bo'yicha.

**6-kun.** 2 yoki 3-kun dasturi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: bir qo'l bilan uloqtirish – 65–80 marta, ikki qo'llab uloqtirish – 40–60 marta, maxsus mashqlar – 150–200 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashuvlar – 40, takrorlar – 140–160 marta, sakrashlar – 220–300 marta.

#### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi**

**1-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Nayza bilan tayyorlovchi mashqlar. Nayzani joyidan turib va yugurib kelib uloqtirish – 40–50 marta. Maxsus to'plarni uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 40–50 marta, tennis koptoklarini uloqtirish – 10–15 marta. Nayza bilan yugurishda kesishma qadamlar bilan birga qo'lni takroran orqaga olish – 30–50 marta. To'ldirma to'plarni uch qadam yugurib kelib ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish – 30–40 marta.

**2-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtangani yelkaga olib burilishlar, egilishlar, oldinga katta qadam tashlash (35–50 kg), dast ko'tarish, cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar – 5–6 martadan, jami 20–25 yondashuv. Maxsus mashqlar – kuchni rivojlantiruvchi va devor oldida sherik bilan cho'zilish mashqlari – 80–100 marta, tanaffuslarda sherikni yelkaga olib bir va ikki oyoqda sakrashlar – 80–100 marta. Bo'shashtiruvchi mashqlar.

**3-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Maxsus to'plarni uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 60–80 marta. Tennis koptoklarini uloqtirish – 15–20 marta. Startdan yugurish – 8–10 marta. To'ldirma to'plar yoki yadrolarni (3–5 kg) joyidan turib va uch qadam yugurib kelib ikki qo'llab bosh

orqasidan uloqtirish — 40 marta. Uzunlikka, balandlikka yoki uch hatlab sakrashlar, jami 12–15 marta. Basketbol yoki voleybol o'ynash — 30 daq.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 2-kun dasturi bo'yicha.

**6-kun.** 3 yoki 1-kun dasturi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: nayza uloqtirish — 50–80 marta, bir qo'l bilan uloqtirish — 200–260 marta, ikki qo'llab uloqtirish — 120 marta, maxsus mashqlar — 220–260 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar — 40–50 yondashuv, takrorlar — 240–300 marta, sakrashlar — 180–210 marta.

### Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

**1-kun.** Nayza bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Nayzani yugurib kelib uloqtirish — 25 marta, tezlanib yugurib kelib uloqtirish — 35 marta (jumladan, yengillashtirilgan nayzani). Nayza bilan kesishma qadamda qo'lni takroran orqaga olib yugurish, jami 30–40 marta. Dast bilan yugurib kelishda 4–6 yugurish qadami bilan uzunlikka va uch hatlab sakrash — 12–15 marta.

**2-kun.** Lappak bilan (15–20 kg) badan qizdirish mashqlari, maxsus mashqlar, jami 40–60 marta. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast ko'tarish, ko'krakka olish va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar 3–5 martadan, jami 15–20 yondashuv. Startdan va yurishdan yugurish — 20–30 m, jami 8–10 marta. 100 m yugurish — 2 marta.

**3-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Yugurib kelib uloqtirish — 15–20 marta, tezlanib yugurib kelib uloqtirish — 45 marta. Tezlanib yugurib kelib bir va ikki oyoqda besh karra sakrashlar — 2–4 yugurish qadamida — 10–12 marta yoki o'rtacha g'ovlar osha sakrash — 30 marta. Turli usullar bilan yadroni (4–7 kg) uloqtirish, jami 30 marta. 100 m dan tezlanishli yugurish — 2–3 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 1-kun dasturi bo'yicha.

**6-kun.** 2-kun dasturi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: nayza uloqtirishlar — 180–150 marta, to'ldirma to'plar, yadrolarni ikki qo'llab uloqtirishlar — 30 marta, maxsus mashqlar — 120–80 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar, jami 40–30 yondashuv, takrorlar — 150–120, sakrashlar — 100–80 marta, sprinterlik yugurish — 1,5–1,3 km.

### II.7. Disk uloqtirishning rivojlanishi

*Disk uloqtirish* — bu yengil atletikaning qadimiy turlaridan biri bo'lib, Qadimiy Gretsiyada ham keng ommalashganligi qayd qilinadi. Arxeologik topilma ashyolar guvohlik berishicha, disklar qadimda turli xil materiallardan, jumladan tosh, zich holatdagi daraxt yog'ochi, temir, qo'rg'oshindan yasalgan. Eramizgacha VI asrda turli xil og'irlik va hajmga ega bo'lgan linzasimon shakldagi disklar paydo bo'lgan. Zamonaviy diskarning modeli Egine orolidan topilgan disk hisoblanadi (diametr o'lchamlari 21 sm, og'irligi 1,884 kg).

Diskni uloqtirish joyi doim chegaralangan. Dastlab, bu kvadrat shaklidagi, uncha katta bo'lmagan (o'lchamlari 80x80 sm) supacha (postament) ko'rinishida belgilangan, keyinchalik esa doira shaklidagi (diametr o'lchami 2,1 metr atrofida) soha ko'rinishida belgilangan.

Keyin esa, doira soha o'rniga yana qaytadan kvadrat sohadan foydalanishga o'tilgan va uning o'lchamlari kattalashtirilgan. Disk uloqtirish uchun yakuniy holatdagi soha sifatida diametr o'lchami 2,5 metrni tashkil qiluvchi, doira shaklidagi soha belgilanib, hozirgi kungacha bu tartib saqlanib qolgan.

Disk uloqtirish — bu tezlik-kuch tavsiflariga ega bo'lgan, atsiklik harakatlanishdan tashkil topgan bo'lib, makon bo'yab murakkab harakatlanish ko'rinishiga ega hisoblanadi, bu harakat o'z tarkibiga intilish va aylanish harakatlari umumiyligini qamrab oladi. Disk aerodinamik tavsiflarga ega bo'lgan holatda ishlab chiqilgan sport anjomi (snaryad) hisoblanadi.

Dunyoning eng kuchli disk uloqtiruvchilari tomonidan bajarilgan mashqlar davomida diskning boshlang'ich tezligi qiymati

24–25 m/s ni tashkil qiladi, shu bilan bir vaqtda quyi kvalifikatsiya darajasiga ega bo'lgan sportchilarda bu qiymat 18–19 m/s dan oshmasligi qayd qilinadi. Diskning 7–8 aylanish/s tezligida aylanishi uning yerga tushishigacha barqaror holatda uchishini ta'minlab beradi. Sekin aylanuvchi disk qayriladi va qovurg'a qismi bilan yerga qulab tushadi. Diskni qarama-qarshi esuvchi shamol (5 m/s gacha tezlikda) yo'nalishida to'g'ri holatda uloqtirish erishiluvchi natijani sezilarli darajada oshirishi, 5 m gacha qo'shimcha natija berishi mumkinligi qayd qilinadi.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo'ldan chiqarib yuborguncha 540° (1,5 doira) aylanadilar.

### Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi. Disk uloqtirish o'rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralari ko'rish zarur. Mashg'ulot jarayonida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo'lishi lozim. Guruh bo'lib o'rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko'rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg'amchi yoki sim to'r bilan o'rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o'ralgan doiralar bo'lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va diskni olish uchun harakat qilish faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berilishi lozim. Quyida o'rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar hamda uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

**1-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.*

*Vositalari:* 1. Disk va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish. 2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko'rsatish va tushuntirish. 3. Ko'rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o'quv filmlari, kinokolstovkalar) namoyish etish. 4. Talab me'yorlari (razryad, o'quv normalari, reyting talablari) bilan tanishtirish. 5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish. 6. Disk uloqtirish natijasi

bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish. 7. Disk uloqtirish fazalari, ularning ahamiyati bilan tanishtirish.



2.76-rasm. Disk uloqtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Disk uloqtirish joyi bilan tanishtirish. Disk qaysi materiallardan iboratligi, musobaqa qoidasini shug'ullanuvchilar bilan ijro etishga e'tibor qaratish. Texnik xavfsizlik qoidalarini tushuntirish.

**2-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni disk ushlab va uloqtirishga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Diskni ushlab usulini ko'rsatishni tushuntirish. 2. Qo'lni disk bilan tebratish. 3. Diskni yerda dumalash. 4. Diskni yuqoriga otish. 5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar yelka kengligida turadi. Disk chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Disk bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish. 6. D.h. — yuqoridagidek. Tebranish kengligi, belni burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish. 7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda diskni uloqtirish. Chap oyoq oldinda, o'ng orqada. 8. Disk bilan har xil tebranishdagi figuralarni (sakkizlik va h.k.) bajarish. 9. 5, 6, 7-mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b. bilan bajariladi. 10. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar berish. 11. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Diskni ushlab barmoqlar holatiga e'tibor berish. Diskni chiqarishda ko'rsatkich barmoqqa va diskni soat strelkasi bo'yicha aylanishiga e'tibor berish. Disk uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doirada turib uloqtirish, oyoqlarni yelka

kengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni biroz yon tomonga ochishga e'tibor qaratish.



2.77-rasm. Diskni ushlash.

**3-vazifa.** Final kuchlanish fazasiga (qaytishdan keyingi, tugallovchi harakatga) o'rgatish.

*Vositalari:* 1. Uloqtirish yo'nalishiga, chap tomon bilan turgan holatda diskni uloqtirish. 2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holda uloqtirish. 3. Shuning o'zini o'ng oyoqda turgan holda chap oyoqni yerga tushirish bilan uloqtirish. 4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanish fazasini taqlid qilish. 5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni yerga qo'ymasdan diskni uloqtirish. 6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holda. 7. 1, 2, 3-(asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Gavda qismlarini: oyoq, tos, gavda, ko'krak, qo'l ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskni yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinkali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Disk og'irligidan ortiq tosh yoki boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

**4-vazifa.** Disk bilan aylanishga o'rgatish.

*Vositalari:* 1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish. 2. D.h. — uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan, oyoqlar yelka kengligida. Qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish. 3. D.h. — shuning o'zi. Chap oyoq atrofida  $360^\circ$  o'ng oyoqni yerdan uzib, yana d.h. ga qaytish. 4. D.h. — o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda chap oyoqni yengil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan depsinib, o'ng son

bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish. 5. D.h. — shuning o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda yerga tushish. 6. Shu mashqning o'zi  $180^\circ$  ga qaytish bilan. 7. Shu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish. 8. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish. 9. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan holda bajarish. 10. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.



2.78-rasm. Diskni uloqtirishda aylanib uloqtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Uloqtirish ritmiga e'tibor berish. Uloqtirilayotgan qo'lni siltanishiga e'tibor berish. Aylanish avvalo disksiz, keyin esa disk yoki boshqa narsalar bilan o'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish ritmlarini ijrosiga ahamiyat berish lozim.

**5-vazifa.** Diskni aylanishdan uloqtirishga o'tishni o'rgatish.

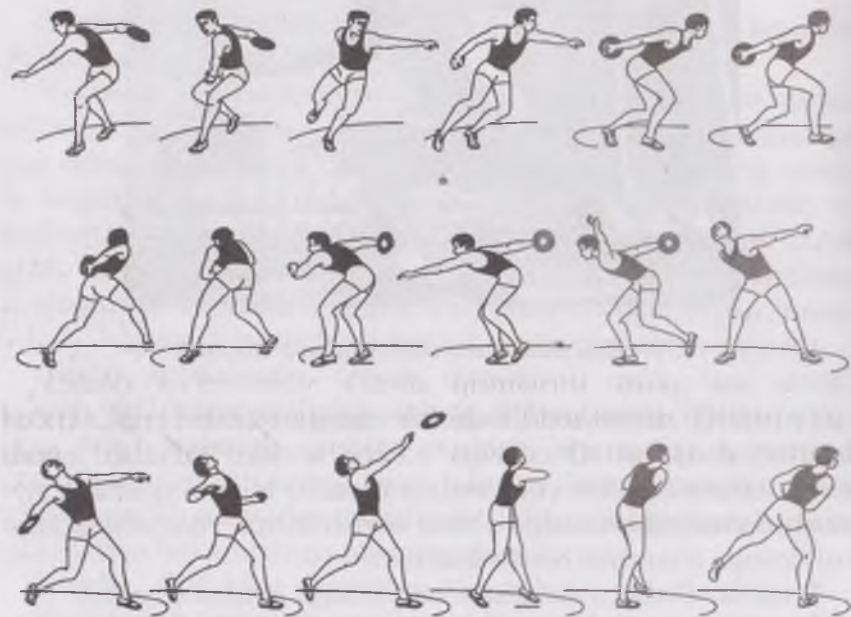
*Vositalari:* 1. Diskni aylanishda uloqtirish. 2. Diskni kichik tezlikda doiradan uloqtirish. 3. Shuning o'zini tezlanish bilan uloqtirish. 4. Disk bilan va disksiz aylanishlar. 5. Rezinkali va yog'och tayoqchalar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'plar bilan bajarish. 6. Natija uchun uloqtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Uloqtirishni, yo'nalish bo'yicha turgan holatdan boshlab, asta-sekin qayrilishga kirish amplituda-

sini oshirib boriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e'tibor qaratish lozim.

**6-vazifa.** Diskni uloqtirishni takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni shaxsiy xususiyatlarini aniqlash.

**Vositlari:** 1. D.h. har xil aylanish bilan diskni uloqtirish. 2. Shamol yo'nalishiga qarab har xil yo'nalishda doira ichidan diskni uloqtirish. 3. Har xil sharoitda diskni uloqtirish. 4. Diskni natijaga uloqtirish va musobaqalarga qatnashish. 5. Og'ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diski va b.) mashq qilish. 6. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish. 7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish.



2.79-rasm. Disk uloqtirish texnikasini o'zlashtirish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Musobaqa qoidalarini bajarishga e'tibor berish. Shug'ullanuvchilar musobaqa qoidasiga e'tibor berib, hakamlilik qilish va texnik xavfsizlikni ta'minlash choralarini ko'rish.

## II.8. Bosqon uloqtirish

Bosqon metall shardan iborat bo'lib, po'lat sim orqali dastaga birlashtirilgandir. Shar temir, po'lat, cho'yan yoki lutundan yasaladi. U yaxlit qo'yilgan yoki ichiga ancha og'ir metall (qo'rg'oshin, simob) to'ldirilgan bo'lishi mumkin. Uloqtirish uchun sportchining yoshiga qarab, bosqon turli xil og'irlikda bo'ladi: erkaklar uchun — 7 kg 265 gr, katta o'smirlar uchun — 6 kg, kichik o'smirlar uchun — 5 kg, ayollar uchun — 4 kg. Barcha asboblarning uzunligi bir xil (118–122 sm).

Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrga ega bo'lgan stement yoki asfalt doiradan turib, 34,92° sektorda o'tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo'lgan ehtiyot to'ri bilan to'silgan bo'lishi kerak.

**Bosqon ushlash.** Bosqon dastasini avval chap qo'ldagi ko'rsatkich, o'rta, nomsiz barmoqlarning o'rta bo'g'imlariga hamda jimjiloqning o'rta va tirnoq bo'g'imlari o'rtaligiga kiygiziladi. Mazkur barmoqlarning asosiy bo'g'imlari ularga tegishli kaft suyaklari bilan bir chiziqda bo'lib, kaft panja bo'g'imlarida bukilmay turadi. O'ng qo'lning to'rt barmog'ini chap qo'lning nomdosh barmoqlari ustiga shunday qo'yiladiki, bunda o'ng qo'lning tirnoq bo'g'imlari chap qo'lning asosiy bo'g'imlariga mahkam yopishib turishi kerak. Bosh barmoqlari esa bir-biri ustiga krest shaklida joylashadi (chap, o'ng ustiga). Bunday usul kuchli uloqtiruvchilarga 300 kg dan ortiq kuch bilan tortilayotgan bosqonni tutib qolishga yordam beradi.



2.80-rasm. Ushlash texnikasi.



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

**Bosqonni dastlabki aylantirish** – uloqtirishning ajralmas qismi bo'lib, qolgan harakatlarning to'g'ri bajarilishi shunga bog'liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda (13–14 m/sek) harakatlantira boshlaydilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan 38–40° og'ma bo'ladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining og'ishi 42–44° gacha oshadi.



2.81-rasm. Bosqon uloqtirishga tayyorlanish.

Dastlabki aylantirishning birinchi davrasi oyoq va gavdani chala tiklangan holatda boshlanadi. Shu bilan birgalikda yel-

ka kamari tos bilan bir yuzada chapga buriladi va uloqtiruvchi to'g'ri uzatilgan qo'llari bilan bosqonni aylanma harakatga keltiradi. Bosqon oldinga-yuqoriga harakatlanayotganida, taxminan chap poy uchining qarshisida bo'lishi lozim. Dastlabki aylantirish vaqtida bosh to'g'ri tutilishi kerak, chunki boshni burish va egish muvozanatni saqlashga to'sqinlik qiladi.

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

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



2.82-rasm. Bosqon uloqtirishda dastlabki siltashlar.

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

Shundan keyin birinchi davradagi aylantirish harakatlari takrorlanadi, lekin bunda chap qo'lning yuqoriga siljiyotgan vaqt-dagi aylanishi ertaroq boshlanadi. Gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazayotganda bu oyoq ko'proq bukiladi, gavda esa orqaga ko'proq engashadi.

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

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

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

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

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

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

**Burilishga kirish.** Hamma burilishlar ham uloqtiruvchining yelka bo'g'imini chapga aylantirishi bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi bosqonni pastga eng quyi nuqtagacha siljitib, yelka kamarini tos bilan bir tekislikda joylashadigan holatgacha chapga buradi va chap oyog'ini yozib, gavdasini biroz orqaga tortadi. Har bir burilgan sayin bosqonning tortish kuchi (markazdan qochuvchi kuch) orta borishi tufayli gavda orqaga ko'proq tortila boradi. Bosqonning eng quyi nuqtasi birinchi burilish vaqtida uloqtiruvchidan o'ng va pastroqda, uning tosigacha nisbatan taxminan 30–40° holatida bo'ladi. Burilish vaqtida bolg'aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan siljib o'tmaydi, lekin uchinchi burilishda unga yaqinlashuvi mumkin. Agarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan o'tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo'ladi.

**Burilishlarning yakka tayanchli fazasi.** Har bir burilishda yakka tayanchli fazaga o'tganda uloqtiruvchi to'g'ri tutilgan gavdasini orqaga tortadi va har bir burilishda buni oshira boradi. Bu muvozanat saqlash uchun zarur. Chunki har bir burilishda bosqonning tortish kuchi oshib boradi va bu kuchning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Qo'sh tayanchli fazada bosqonning tortilishi ko'proq oldinga yo'nalgan bo'lsa, bir tayanchli fazada u ancha yuqoriga qarab tortila boshlaydi. Sportchi bu kuchga qarshi turish uchun gavdasini yon tomonga ko'proq engashtirishga majbur bo'ladi.



2.83-rasm. Bosqon uloqtirishda aylanish.

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

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

Bosqon sharining yuqori nuqtadan quyi nuqtaga tushish harakati vaqtida uloqtiruvchi chap oyog'ining tagida aylanishni davom ettiradi va bu oyoq  $180^\circ$  ga burilib, tizza bo'g'imida biroz bukiladi.

Uloqtiruvchi gavdasini burishni tamomlagach, o'ng oyog'ini chap oyog'i bilan bir chiziqda yerga qo'yadi va yakka tayanchli fazadan qo'sh tayanchli fazaga o'tadi. O'ng oyoq tagi to'liq yerga qo'yiladi. Bu paytda garchi gavda ko'proq chap oyoq ustida bo'lsa

ham bosqonning tortish kuchini asosan o'ng oyoq bilan tutib turadi. O'ng oyoq tizza bo'g'imidan  $140-150^\circ$  ga, chap oyoq esa  $95-100^\circ$  ga bukiladi. Uloqtiruvchi tosni burish bilan «gavda uning tagiga qayirishga» erishadi. Bu paytda qorin va orqa mushaklarida ancha cho'ziladi.

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

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

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

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

Bosqon quyi nuqtaga intilib, tizza balandligiga yetgan paytda bosqonning tortilishi va gavda og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlanadi.

Oxirgi harakatning quyi nuqtasida bosqon gavdaning o'ng chizig'idan o'ngda bo'lishi kerak.

Bosqon quyi nuqtadan tortilayotgan paytda uloqtiruvchi chap oyoqga burilib, orqaga egiladi. Bu harakat bilan u bosqonga maksimal tezlik beradi.

Orqaga egilayotganda tosni oldinga siljitmaslik kerak.

Uloqtiruvchi oyoqlarini to'g'rilashga intiladi va shu bilan birga gavdasini ham yuqoriroq ko'tarishga harakat qiladi. Lekin faqat chap oyoq to'la to'g'rilanadi, o'ng oyoq esa sal bukilgan holda poy uchi bilan chapga buriladi.

Bolg'aning tortilishini asosan chap oyoq tutib turadi va uloqtiruvchi harakatining oxirida bu oyoq tagining oldingi qismi yerga tayanadi. Harakat oxirida uloqtiruvchining gavdasi tizzadan sal bukilib

turgan o'ng oyoq ustiga o'tadi, bosh esa oxirgacha orqaga egiladi.

Bosqon yelka bo'g'ini balandligiga yetganda uloqtirib yuboriladi. Bosqonning tortilishi va harakat tezligi maksimal darajaga yetadi.

Bosqon qo'ldan qo'yib yuborilgan zahoti uning uloqtiruvchiga ta'sir etgan tortish kuchi yo'qoladi, shu sababli gavdaning aylanish tezligi oshadi, chunki endi u bolg'aning qarshiligiga uchramaydi. Muvozanatni saqlash va doiradan chiqib ketmaslik uchun uloqtiruvchi o'ng oyog'ining uchida aylanishni davom ettira turib, uni to'g'rilaydi, chap oyoqni yerdan uzib, o'ng oyoq orqasiga chapdan orqaga o'tkazadi. O'ng oyoqni esa tizza bo'g'imidan bukadi.

### **Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati**

Bosqon uloqtirishni o'rgatayotganda ehtiyot choralariga rioya qilish shart. Bosqon uloqtirishni va u bilan mashq bajarishni faqat musobaqa qoidalariga muvofiq jihozlangan joylarda o'tkazish kerak.

Bosqon uloqtirish texnikasiga o'rgatish vazifalari:

**1-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni bosqon uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.*

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

**2-vazifa.** *Bosqonni to'g'ri ushlab dastlabki aylantirishga o'rgatishni boshlash to'g'risida tasavvur hosil qilish.*

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

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

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

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

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

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

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

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Burilishni to'g'ri bajarganda bosqon shari har doim uloqtiruvchining gavdasidan keyin siljishi kerak. Yangi shogirdga uloqtirish texnikasini o'rgatayotganda shuni esda saqlash kerakki, bosqonni uloqtiruvchi gavdasining ketidan ergashtirgan holda burilishni bajarish – eng qimmatli mashqdir.

Bosqon uloqtirish texnikasini egallashda turg'un muvozanatni saqlagan holda tezlikni oshirish burilishlar asosiy mashq hisoblanadi. Bu mashqlar yordamida zaruriy harakat malakalari mustahkamlanadi. Harakatlarning to'g'ri ritmini hosil qilinadi, muvozanat saqlash yaxshilanadi, vestibulyar apparatning ishi ta'komillashadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Oxirgi zo'r berish texnikasini o'rgatish uchun eng yaxshi mashq — bosqonni bir burilishdan uloqtirishdir,

chunki bunda bosqon uloqtiruvchining gavdasidan oldinga o'tishga ulgurmaydi. Bundan tashqari uloqtirishni bir burilib bajarganda, oxirgi zo'r berish uchun eng qulay holatda turish mumkin bo'ladi.

Bulardan tashqari quyidagi maxsus mashqlar tavsiya qilinadi: turli xil asboblarni bir burilishdan uloqtirish, bosqonni dastlabki aylantirishdan keyin joydan turib uloqtirish, turli buyumlarni joydan turib ikki qo'llab va chap qo'l bilan uloqtirish, turli asboblarni (yadro, to'ldirma to'p, tosh va h.k.) joydan turib oldinga, orqaga, boshdan oshirib, ikki qo'llab va bir qo'llab uloqtirish va h.k.. Shuningdek, bosqonni burilib uloqtirishni ko'zni yumib bajarish ham kerak.

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

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

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

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

#### **6-vazifa.** Bosqon uloqtirish texnikasi takomillashtirish.

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

#### 4. Bosqon uloqtirish musobaqalarida qatnashish.


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



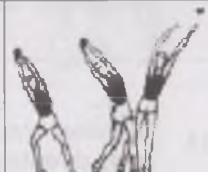



Texnikani takomillashtirish davrida, uloqtirish texnikasining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun o'z texnikasini va boshqa (yetakchi) uloqtiruvchilarning texnikasini kinoanaliz qilish ayniqsa muhim ahamiyatga ega.



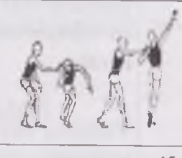

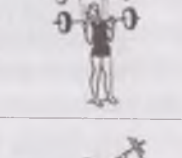
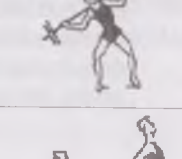

#### Bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari


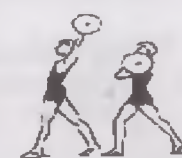
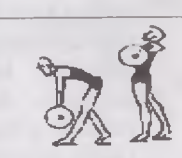
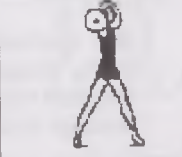
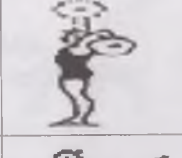


Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak, chunki kichik texnik tayyorgarlikni o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdorini bajarish bilan har bir mashq boshlanishi, malakali iloqtiruvchi ham mashqda cho'zilishi, muskullarning harakat qilishi, asosan bel, yelka, kurak va oyoq, chunki ko'plab uloqtirish harakati ham orqaga, yonga va aylanib amalga oshiriladi. Shuning uchun bosqon uloqtiruvchilarda boshqa turdagi yengil atletikachilardan farq qilgan holda bel, yelka, kurak va oyoq muskullari nafaqat kuchli harakat qilish balki elastik bo'lishi ham shart.


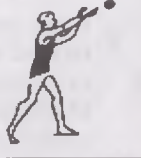





Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamliligini rivojlantirish mumkin.








1	<p>Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi.</p>	
---	--	---

2.	<p>Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.</p>	
3.	<p>Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak.</p>	
4.	<p>Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan biroz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi.</p>	
5.	<p>Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda biroz oldinga engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.</p>	
6.	<p>Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.</p>	
7.	<p>Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.</p>	

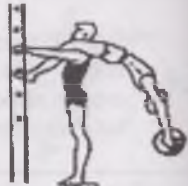

8.	Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.	
9.	Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.	
10.	Yadroni to'g'ri tutgan holda shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.	
11.	Shuning o'zi, faqat yadroni biror-bir to'siq yoki daxt shoxidan oshirib itqitishadi.	
12.	Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.	
13.	Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati - o'rtacha.	
14.	Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujinasimon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavnani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati - o'rtacha.	

15.	Shtangani yelkaga olib, chap va o'ng oyoqni galma-gal oldinga chiqarib, o'tirib-turishlar. Mashqni bajarayotganda gavnani tik tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
16.	Chap oyoqni oldinga qo'yib, shtangani ikki qo'llab ko'krak oldida ushlab turiladi. O'ng oyoqni oldinga chiqarib, shtangani bosh ustiga dast ko'tarish. Mashqni oyoqlarning holatini almashtirib bajarish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
17.	Yerda turgan shtangani yelka kengligida ushlab, ko'krak oldiga dast ko'tarish. Shtangani dast ko'targan paytda to'sni biroz oldinga chiqarish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
18.	Oyoqlar yelka kengligida, shtangani yelkaga olib, gavnani o'ng va chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda gavnani to'g'ri tutish lozim; sur'ati - o'rtacha.	
19.	Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab boshning orqasiga asta-sekin tushirib-chiqarish; sur'ati - o'rtacha.	
20.	Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'imlari biroz bukilib, keyin to'g'rilanadi va oyoqlar uchiga ko'tariladi; sur'ati - o'rtacha.	
21.	Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'lda yadroni ushlab, ikkinchi qo'lga oldindan-yuqoridan uloqtirib, ilib olish. Mashqni bajarishda oyoqlar tizza bo'g'imlari biroz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati - o'rtacha.	

22.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda dahan oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'imlari biroz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.	
23.	Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib odinga-yuqoriga itqitib bajariladi.	
24.	Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100–110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi.	
25.	Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish.	
26.	Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish.	
27.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish.	
28.	Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavnani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.	

29.	Itqitish tomonga teskari turib, oyoqlar tor kerilgan holda yadroni ikki qo'lda ushlab, bosh orqasidan orqaga uloqtirish. Uloqtirayotganda oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.	
30.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, o'tirib-turishni bajarish. Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish lozim.	
31.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, tik turgan holda goh o'ng oyoqqa, goh chap oyoqqa yarim o'tirib, tana og'irligini bukilgan oyoqqa tushirish. Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish lozim.	
32.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Shtangani bosh ustida ikki qo'lda ushlab, gavnani o'ng va chap tomonlarga burish.	
33.	Yadroni ikki qo'lda ushlab, oyoqlarga yarim o'tirgan holda snaryadni orqaga bosh ustidan uloqtirish. Snaryad qo'ldan chiqib ketayotganda gavnani imkon qadar orqaga egish va uchib chiqayotgan snaryadni ko'rishga harakat qilish kerak.	
34.	Bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni goh bir qo'lda, goh ikki qo'lda oldinga uloqtirish. Snaryad uchib chiqayotganda gavda, qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim.	
35.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh orqasida ushlab, bir harakatning o'zida snaryad bilan oldinga egilish va yana gavnani dastlabki holatga qaytarish.	



36.	Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavnani orqaga imkon qadar tashlash va oldinga ko'tarish. Mashq bajaruvchi gimnastika devori poyasiga oyoqlarini tirab oladi. Mashqni to'ldirma to'p va yadro bilan ham bajarish mumkin.	
37.	Sherik yordamida gimnastika devorini chalqancha hoiatda qo'llar bilan ushlab, gavnani yuqoriga ko'tarib tushirish.	

### Bosqon uloqtirish.

#### Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

**1-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: shtangani yelkaga olib burilishlar, egilishlar; dast ko'tarish, ustunchalardan va ularsiz dast ko'tarib tortishlar, yelkada va ko'krakdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar – 6–10 martadan takrorlash, jami 20–25 yondashuv (65–80%). Gimnastika snaryadlarida mashq bajarish.

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badantarbiya mashqlari. Qadoqtoshlarni aylantirish (16–22 kg) – ikki qo'llab har ikkala tomonga 8–10 martadan, jami 10 marta yondashuv. Yadro, qadoqtoshlar yoki og'irlikni (16 kg) joyidan turib va bir bor burilish bilan uloqtirish, jami 60–80 marta. Joyida va oldinga siljib sakrashlar – 15 martadan, har bir oyoqda 4–5 marta takrorlash. Startdan yugurish – 6–8 marta va 100 m tezlanishlar – 2 marta.

**3-kun.** Badan qizdirish mashqlari. Gimnastika devori va yakka-cho'pda qorin, orqa va yelka kamari mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar. Akrobatika. Basketbol, voleybol o'ynash – 45 daq..

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 1-kun dasturi bo'yicha.

**6-kun.** 2-kun dasturi bo'yicha. Sust sur'atda yugurish – 15–20 daq..

**7-kun.** Dam olish.

Jami: qadoqtoshni aylantirish – 160–200 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish – 120–160 marta, shtanga bilan bajariladigan

mashqlar, jami 40–50 yondashuv, takrorlar – 300–500, sakrashlar – 240–300.

#### Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

**1-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtangani yelkaga olib burilish va egilishlar. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar. Cho'nqayib o'tirmay, tor va keng ushlagan holda dast ko'tarib ustunchaga qo'yish, dast ko'tarib tortishlar, shtanga bilan o'tirib-turishlar – 6–8 martadan, jami 20 yondashuvgacha (70–85%). 16–32 kg qadoqtoshni bir yoki ikki qo'l bilan (bosqonni ushlagandek) ikkala tomonga 8–10 martadan aylantirish, jami 8–10 yondashuv.

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Bosqonni burilishlar bilan dastlabki aylantirish – 30 daq.. Turgan joyda va bir marta burilish bilan yadro, to'ldirma to'plar, qadoqtoshlar yoki og'irlikni uloqtirish – 100–120 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda o'n karra sakrash, jami 10 marta, tezlanib yugurib kelishdan 2–4 yugurish qadamida. Startdan yugurish – 6–8 marta, 60–80 m tezlanishlar – 3–4 marta.

**3-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish. Shtanga bilan burilish va egilishlar; qaychisimon usulda ko'krakka yoki ustunchaga ko'tarish, tagliklardan yoki ularsiz tortib ko'tarish, yarim cho'nqayib va cho'nqayib o'tirib-turishlar – 5–6 martadan, jami 25 yondashuv (70–90%). Gimnastika devori va halqalarda bajariladigan mashqlar.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Bosqonni bir va uch burilishdan uloqtirish – 25–30 marta (yaxshisi ochiq havoda). Basketbol o'ynash yoki sust sur'atda yugurish – 15–20 daq..

**6-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Qadoqtosh bilan mashqlar: bir va ikki qo'l bilan aylantirish, jonglyorlik qilish, siltab ko'tarishlar, jami 8–10 yondashuv. Shtangani yelkaga ko'krakka olib cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar – 5–8 martadan, jami 20 marta-gacha yondashuv (70–85%). Har xil usulda sakrashlar 100–

120 bor itarilishgacha. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirish — 25–30 marta, qadoqtoshni aylantirish — 130–200 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish — 100–120 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar — 55–65 yondashuv, takrorlar — 345–455, sakrashlar — 200–220 marta.

### Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

**1-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalangan holda badan qizdirish. Bosqonni bir va uch burilishda uloqtirish — 25–30 marta (6 marta bor kuch bilan uloqtirish). Joyidan turib, tezlanib yugurib kelib, 2–4 yugurish qadamida uch hatlab, besh hatlab sakrashlar — 50 bor itarilish. Startdan yugurish — 6–8 marta va 60 m tezlanish — 2–3 marta.

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Dastlabki aylanishlardan so'ng bosqon bilan burilishlar (1–3) jami 100 martagacha burilish. Qadoqtosh va og'irlikni (16 kg) bir va ikkala qo'l bilan oldinga, orqaga va burilishdan uloqtirish, jami 30–40 marta. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast ko'tarishlar, dast ko'tarib tortish va o'tirib-turishlar — 3–5 martadan, jami 12–16 yondashuv (80–90%). Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.

**3-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Bosqon bilan dastlabki aylanish va burilishlar, bosqon uloqtirguncha va undan keyin jami 60–80 burilish. Bosqon uloqtirish — 25 marta (6 marta bor kuch bilan). Har xil sakrashlar, jami 50–60 itarilish. Startdan va yurishdan yugurishga o'tish va 60–80 m tezlanishlar — 2 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 1-kun dasturi bo'yicha.

**6-kun.** 2-kun dasturi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirishlar — 85–60 marta, bosqon bilan burilishlar — 200–120 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish — 80–60 marta, shtanga bilan mashqlar, jami 32–24 yondashuv,

takrorlar — 130–100, sakrashda itarilishlar — 150, sprinterlik yugurishi — 1–0,6 km.

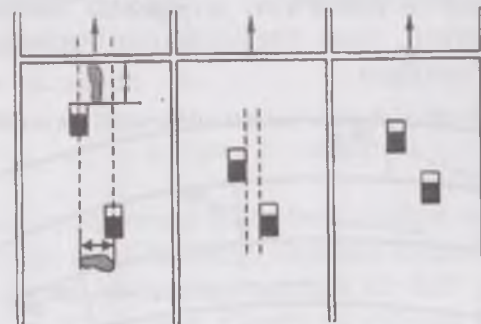
## II.9. Yugurish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

### Qisqa masofalarga yugurish texnikasi

Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug'ullanib kelinadi. Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

- start;
- start tezlanishi;
- masofa bo'ylab yugurish;
- marraga yetib kelish.

**Start.** Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirgaklaridan (stanogidan) foydalaniladi.



2.84-rasm. Start tirgaklarining joylashtirilishi:  
a — oddiy start uchun; b — uzaytirilgan start uchun; v — yaqinlashtirilgan start uchun.

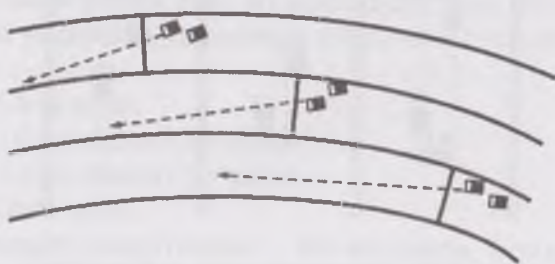
Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Amaliyotda to'rt xil turdagi past start qo'llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): 1) odatdagi; 2) uzoqlashtirilgan; 3) yaqinlashtirilgan; 4) tor.

Oddiy startda start chizig'idan birinchi oyoq tirkakkacha bo'lgan masofa 1,5–2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa ham xuddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo'llash mumkin, ya'ni birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa boldir uzunligiga teng.

Uzoqlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa 2 dan 3 oyoq kaftigacha, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha 1,5 dan 2 oyoq kaftigacha uzaytirilgan.

Yaqinlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirkakkacha 1,5 kaft, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa – 1 oyoq kaftiga teng. Tor startda start chizig'idan birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa o'zgaraydi, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa o'zgaradi – 0,5 oyoq kaftidan boshlab to undan kamroq masofagacha.

Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunligiga o'q bo'ylab tirkak o'qlari o'rtasidagi masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirkaklarining burilishda joylashishi 2.85-rasmda ko'rsatilgan.



2.85-rasm. Start tirkaklarining burilishda joylashishi.

– Startga buyrug'i bilan sportchi oyoq kaftini tirkakka tiraydi, qo'llarini start chizig'iga qo'yadi, orqada turgan oyoq tizzasini yerga qo'yadi, ya'ni beshta tayanchli holatni egallaydi. Bosh gavdaning vertikal holatini davom ettiradi, orqa tekis yoki biroz egikroq, tirsak bo'g'imlaridan tekislangan qo'llar yelkadan sal kengroq yoki ikki yelka kengligi atrofida joylashadi. Nigoh start chizig'idan 1 m nariga qaratiladi. Qo'l panjalari bosh va ko'rsatkich barmoqlariga tayanadi, panja start chizig'iga parallel turadi. Oyoq kaftlari tirkakning yuziga shunday tayanib turadiki, tikanli oyoq kiyimining uchi yo'lka ustiga tegib turishi lozim (2.86 a-rasm).

– Diqqat buyrug'i bilan yuguruvchi tosni ko'tarib, orqada turgan oyoq tizzasini tayanchdan oladi. Odatda, tosni ko'tarish balandligi yelka sathidan 7–15 sm ga yuqoriroq turadi. Yelka bir-muncha oldinga, start chizig'idan nariga chiqariladi. Yuguruvchi qo'llariga va tirkaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirkakni kuch bilan bosib turishi juda muhim (2.86 b-rasm).



2.86-rasm. Yuguruvchining buyruqlar bo'yicha holatlari: a – start; b – diqqat.

Bu holatda oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Oldindagi tirkakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o'rtasidagi burchak 92–105° ga orqada turgan oyoqning 115–138° ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o'rtasidagi burchak 19–23° ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o'rgatishda, jumladan, startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun

transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qislinib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilishi bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga «Diqqat!» va «Marsh!» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovozli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirkakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirkakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi (2.87-rasm).

Odatda, qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakat qiladi, lekin ba'zi murabbiylar qo'l harakatlarini oyoq harakatlari mos tarzda va yuqoriroq sur'atda boshlashni taklif qiladilar. Bu shuning uchun qilinadiki, yuguruvchi masofaning birinchi metrilarida qadamlarni, ayniqsa birinchi qadamni faolroq bajarishi lozim. Tirkaklardan itarilish burchagi malakali yuguruvchilarda 42 dan 50° gacha atrofida bo'ladi. Birinchi qadamda qadam tashlaydigan oyoq soni va itariladigan oyoq soni orasidagi burchak 90° ga yaqinlashadi. Bu UOMning ancha past holatini va itariladigan oyoqning gorizontaal tezlik vektori yo'nalishi tomon yaqinroq itarilishini ta'minlaydi. Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga obrazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezlik hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak bo'ladi. Ushbu holda vagonetka – bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolarni keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va to'sni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostlanishga to'sqinlik qiladi va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va to'sni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardan oq gavdaning erta ko'tarilishiga olib

kelishi va start tezlanishi samarasini pasaytirib yuborishi mumkin.



2.87-rasm. Marsh buyrug'idan keyin oldindagi start tirkagidan yuguruvchining depsinish holati.

**Start tezlanishi.** Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi – mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7-qadamlar) gavdani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko'tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to'g'ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

Birinchi qadamni maksimal tez va katta kuch bilan bajarish lozim. Shu tariqa yuguruvchi gavdasining boshlang'ich tezligi

hosil qilinadi. Gavda egilishi tufayli birinchi qadam uzunligi 100–130 sm ni tashkil qiladi. Qadam uzunligini ataylab qisqartirish kerak emas, chunki qadamlar sur'ati teng bo'lganda ularning uzunligi ancha yuqori tezlikni ta'minlaydi. Birinchi qadamlarda yuguruvchining UOM tayanch nuqtasi oldida turadi, bu eng qulay itarilish burchagini hosil qiladi va kuchlanishlarning ko'p qismi gorizontal tezlikning oshishiga ketadi. Keyingi qadamlarda oyoqlar UOM proyeksiyasiga, keyin esa uning oldiga qo'yiladi. Bunda gavdaning rostlanishi yuzaga keladi, gavda masofa bo'ylab yugurishdagi kabi holatni egallaydi. Tezlik o'sib borishi bilan bir vaqtda taxminan masofaning 25–30 m lariga kelib, sportchining tezligi maksimal yugurish tezligiga nisbatan 90–95% ga yetgan paytda tezlanish kattaligi kamayib boradi. Aytish joizki, start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish o'rtasida aniq chegara yo'q. Start tezlanishida yugurish tezligi ko'proq qadamlar uzunligini uzaytirish va kamroq qadamlar sur'ati hisobiga oshiriladi. Qadamlar uzunligining haddan ortiq oshirilishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi — unda yugurish sakrashlar bilan yugurishga aylanib qoladi va yugurish harakatlari maromi buziladi. Qadamlar uzunligi va sur'atining optimal uyg'unligi yuguruvchiga maksimal yugurish tezligini olishga hamda yugurish harakatlarining samarali maromini egallashga imkon beradi. Qisqa masofalarga yugurishda tayanchga oyoq uchi qo'yiladi va deyarli tovonga og'irlik tushilmaydi, ayniqsa start tezlanishida shunday bo'ladi. Oyoqlarni pastga-orqaga (gavdaga nisbatan) tez qo'yish yugurish tezligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Start tezlanishida qo'llar oldinga-orqaga chaqqon, lekin katta amplitudada harakatlarni bajarishi kerak va oyoqlarni ham xuddi shunday harakatlarni keng quloch bilan bajarishga majbur qilishi lozim. Oyoq kaftlari masofada yugurishdagiga qaraganda birmuncha kengroq, birinchi qadamlarda taxminan yelka kengligida qo'yiladi, keyin esa oyoqlarning qo'yilishi bitta chiziqqa yaqinlashadi. Oyoq kaftlarini birinchi qadamlarda haddan ziyod keng qo'yish gavdaning yon tomonlarga silkinishiga olib keladi, bu itarilish samaradorligini pasaytiradi, chunki itarilish kuchi vektori UOM ga to'g'ridan to'g'ri emas, balki unga burchak ostida

ta'sir qiladi. Bu startdan turib ikki chiziq bo'ylab yugurish masofaning taxminan 12–15 metrlarida yakunlanadi.

**Masofa bo'ylab yugurish.** Masofa bo'ylab yugurishda gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan 10–150° ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar biroz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proyeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33–43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizasiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi. Tizza bo'g'imidan bukilish burchagi eng katta amortizasiya lahzasida 140–148° ga yetadi. Itarilish fazasida yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni oldinga-yuqoriga chiqaradi, bunda itariladigan oyoqni tekislash qadam tashlaydigan oyoq soni yetarlicha yuqori ko'tarilgan va uning tormozlanishi boshlanayotgan paytda sodir bo'ladi. Itarilish tayanch oyoqni yozish bilan tugallanadi. Ko'z bilan kuzatganda shuni ko'ramizki, oyoqni tayanchdan uzish oyoq tekislanganda amalga oshiriladi, lekin sekinlashtirilgan tezlik bilan kinotasvirga tushirilgan kadrlarni ko'rayotganda shu narsa ko'zga tashlanadiki, oyoq yerdan uzilgan paytda tizza bo'g'imining bukilish burchagi 162–173° ga yetadi, ya'ni yerdan uzilish tekislangan emas, balki bukilgan oyoqda sodir bo'ladi. Bu qisqa masofalarda yugurishda yugurish tezligi ancha yuqori bo'lgan paytda kuzatiladi. Uchish fazasida sonlarning faol, o'ta tez birlashtirilishi sodir bo'ladi. Itarilishdan so'ng oyoq inersiyaga ko'ra birmuncha orqaga-yuqoriga harakatlanadi, qadam tashlaydigan oyoq sonini tez chiqarish boldir-kaft bo'g'imini dumbaga yaqinlashgan holda oldinga harakat qilishga majbur qiladi. Qadam tashlaydigan oyoq soni oldinga chiqarilgandan so'ng boldir oldinga-pastga harakatlanadi va oyoq zagrebayushiy harakat bilan oyoq kaftining oldingi qismiga egiluvchan tarzda qo'yiladi. Tekis masofa bo'ylab sprinterlik yugurishda oyoq kaftlari to'g'riga-oldinga qo'yiladi, oyoq kaftlarini tashqariga ortiqcha burib yuborish itarilishni yo-

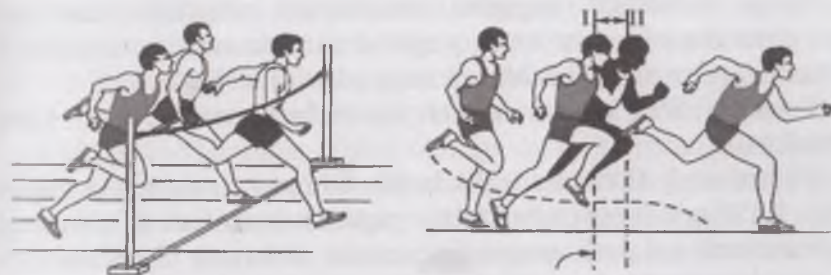
monlashtiradi. Yugurishda o'ng va chap oyoqlar bilan qadam tashlashlar uzunligi har doim ham bir xil emas. Maksimalga nisbatan kamroq tezlik bilan yugurishda bu muhim emas. Sprintda esa, aksincha, bir xil uzunlikda qadam tashlashga erishish juda muhim. Shuningdek, bir maromda va ravon tezlik bilan yugurish katta ahamiyatga ega.

Sprinterlik yugurishda qo'llarning harakatlari ancha tez va chaqqonroqdir. Qo'llar tirsak bo'g'imidan taxminan  $90^\circ$  burchak ostida bukilgan. Panjalar ortiqcha zo'riqishsiz erkin musht qilingan. Qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi: oldinga harakatlanganda — qo'l birmuncha ichkariga harakat qiladi, orqaga harakatlanganda — biroz tashqariga harakatlanadi. Qo'llarni yon tomonlarga qaratib harakatlarni bajarish tavsiya qilinmaydi, chunki bu gavdaning silkinib ketishiga olib keladi. Qo'llar bilan chaqqon harakatlar elkalarning ko'tarilishini va bukchayishini keltirib chiqarmasligi kerak — bu ortiqcha zo'riqishning birinchi alomatlaridir. Yugurishda harakatlarning qisinish bajarilishi, yugurish texnikasidagi xatolar yuguruvchining ayni paytda ishda qatnashayotgan mushaklar guruhini bo'shashtira olmasligidan dalolat beradi. Yengil, erkin, ortiqcha harakatlarsiz va zo'riqishlarsiz yugurishni o'rganib olish zarur. Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanish bir-biriga o'zaro bog'liq va ba'zan yuguruvchi yugurish tezligini saqlab qolish maqadida qo'llari bilan tezroq va faolroq ishlashi yetarli bo'ladi.

**Marraga yetib kelish.** Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Marragacha taxminan 20–15 m qolganda tezlik odatda 3–8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga harakat qilish zarur.

Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali

o'tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavadani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul ko'krak bilan «otilish» deb ataladi (2.88-rasm).



2.88-rasm. Marraga tashlanish (a) va marraga tashlanish tuzilmasi (b).

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi oldinga egilgan holda bir vaqtning o'zida marra lentasiga yon tomoni bilan bu-rilib, elkasini unga tegizadi. Bu ikkita usul deyarli bir xil. Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchilar birga marraga yetib kelganlarida juda muhim va g'alabani faqat shunday harakat bilan qo'lga kiritish mumkin. Fotofinish marraga yetib kelishda yuqori texnikaga ega yuguruvchini aniqlab beradi. Marraga yetib kelish texnikasini hali o'zlashtirib olmagan yuguruvchilar uchun marra chizig'ini to'liq tezlik bilan, lentaga tashlanishni (otilishni) o'ylamasdan kesib o'tish tavsiya qilinadi. Sprinterlik yugurish — bu maksimal tezlik bilan yugurishdir.

Yuguruvchining vazifasi — mumkin qadar tezroq shu tezlikni olish va imkon qadar uni uzoqroq saqlab qolishdir. Sprinterlik yugurishda tezlik shakllanishining fiziologik asoslanishi mavjud. Har xil malakaga ega va turli yoshdagi yuguruvchilar yugurishning 1-sekundida o'zining maksimum tezligiga nisbatan 55% ga, 2-sekundda — 76% ga, 3-sekundda — 91% ga, 4-sekundda — 95% ga, 5-sekundda — 99% ga, 6-sekundda — 100% ga erishadilar. Keyin 8-sekundgacha tezlikni saqlab qolish amalga oshiriladi, bu saqlab qolishning davom etishi endi yuguruvchining

malakasiga bog'liq bo'ladi. 8-sekunddan keyin tezlik muqarrar pasayib boradi.

### **Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubi**

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubi-yatini o'rta masofaga va kross yugurishdan bir necha mashg'ulot o'tkazilgandan so'ng boshlansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

**1-vazifa:** *Shug'ullanuvchilarni yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish.*

**Vositalari:** 1. O'rtacha tezlikda 60–80 m ga qayta-qayta yugurish. 2. Shug'ullanuvchilar bilan yugurish texnikasi to'g'risidagi tushunchani aniqlash maqsadida suhbat o'tkazish. 3. Musobaqa o'tkazish joyi va uning qoidalari bilan tanishtirish. 4. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib, uning texnikasini tushuntirish. 5. Maxsus mashqlarni ko'rsatish va tasavvur hosil qilish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Yugurish mashqlarini o'rgatishda shug'ullanuvchilarga bajarib ko'rishga imkoniyat yaratish zarur.

**2-vazifa:** *Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tushuncha hosil qildirish.*

**Vositalari:** 1. Yugurish masofalari to'g'risida so'zlab berish. 2. Yugurish texnikasi asosi, elementlari to'g'risida so'zlab berish. 3. Yugurish texnikasini ko'rsatish. 4. Yugurishning taraqqiyot yo'li to'g'risida gapirib berish. 5. Kuchli yuguruvchilar va rekordlar to'g'risida suhbatlashish. 6. Shug'ullanuvchilarni razryad normalari bilan tanishtirish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Oyoq chiziqqa parallel ravishda qo'yiladi. Sonni chaqqon ko'tarilishiga diqqatni qaratish (tizza oldinga-yuqoriga).

**3-vazifa:** *To'g'ri masofada yugurish texnikasiga o'rgatish.*

**Vositalari:** 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Tezlanish bilan 50–80 m yugurish. 3. Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni «eshkak eshgandek» yo'lakka qo'yish. 4. Sonni orqaga olib yugurish va boldirni siltab yugurish. 5. Sakrash qadamlari bilan yugurish – depsinayotgan oyoq to'g'rilanadi, siltanayotgan oyoq tizzadan buklanib, oldinga va yuqoriga qarab faol harakatlantiriladi. 6. Sonni yuqoriga ko'tarib yugurish va boldirni orqaga siltab («Koleso»)

yugurish. 7. Qo'llar harakati (joyda yugurgandek), d.h. — asosiy. Tirsakdan buklangan qo'llar bilan yugurishdagidek harakat qilish. 8. Predmetdan oshib yugurish (to'plar, skameykalar va h.k.). 9. Masofani yaqin uzoqligiga qarab, sonni balandga ko'tarilishi, qadamlarni uzunligi va chastotasi o'zgartiriladi. 10. Depsinishni siltab yugurish: bunda son, boldir, oyoq to'g'ri chiziq hosil qiladi. 50–60 m tezlanish bilan yugurish, bunda bajarayotgan mashq texnika elementlarini, «Koleso» va sonni yuqori ko'tarib yugurish.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** Yelka oldinga og'ib ketmasligi va kuchlanmasligi (qo'llarni belda ushlab mumkin). Son gorizontol holgacha ko'tariladi, tayanch oyoq to'liqligicha to'g'rilanadi. Bir oyoq tayanch holda turganda, siltanadigan oyoqni son harakati oldinga yuqoriga bo'lib, to'liqligicha to'g'rilanadi, tos oldinga tushadi.

**4-vazifa:** *Burilishda yugurish texnikasiga o'rgatish.*

**Vositalari:** 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Yo'lakni qayrilishida tezlanish bilan takroran yugurish, oldingidan boshlab, keyinchalik radiusi kichik yo'lakka o'tib yugurish. 3. To'g'ri yo'lakda tezlanish bilan yugurib har xil tezlikda qayrilishga kirish. 4. 10–20 m radiusdagi doirada har xil tezlik bilan yugurish.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** Tirsaklar orqaga chaqqon va oxirigacha harakatga qo'yiladi, bunda yelka va bo'yin kuchlanmasligi zarur.

**5-vazifa:** *Yuqori start va start tezlanishi texnikasiga o'rgatish.*

**Vositalari:** 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. «Start!» komandasini bajarish. 3. «Diqqat!» komandasini bajarish. 4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz bajarish. 5. Yugurish signal bilan bajarilib, start tezlanishi ko'proq engashgan holda va sonni oldinga-yuqoriga chaqqon ko'tarish bilan. 6. Yugurishni signalsiz, gavdani ko'p engashtirgan holda boshlash.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** Chap oyoq to'g'ri qo'yilib, o'ng oyoq chappga buriladi. O'ng qo'l harakati ichkariga yo'naltirib, (tirsak o'ngga tashqariga). Gavdaning engashishi. Chapga-oldinga, doirani markaziga qaratiladi. D.h.dan oldinga qo'yilgan oyoq bilan har xil yelka va qo'l oldinga chiqariladi.

**6-vazifa:** *Past startdan chiqishni o'rgatish.*

**Vositalari:** 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. «Startga» komandasini bajarish yuguruvchi kolodkani oldida, qo'lini tushirgan

holda oldingi kolodkaga kuchli oyog'i bilan tayanadi, ikkinchi oyog'ini orqadagi kolodkaga qo'yadi. Keyin orqa oyoqni tizzasini yerga qo'yib, qo'l panjalarini start chizig'iga qo'yadi. 3. «Diqqat!» komandasini bajarish. 4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz boshlash — harakat qo'llarni yerdan uzish bilan boshlanib, oyoqlar bilan tez deysiniladi, orqa tos-sonni oldinga olib, oyoq pastda yerni ustidan olinadi, oldingi oyoq chaqqon to'g'rilanadi. 5. Yugurish signal (pistoletdan otish) bilan boshlanadi. 6. Kolodkalarni burilish starti uchun o'rnatish. 7. Burilishda past startdan yugurish.

*Uslubiy ko'rsatmalar:* Pastki startdan boshlang'ich 3–4-qadamdan belgilar bo'yicha yugurish. Oldinga harakat qilishda qarshiliklarni yengish. Ikki oyoq bilan qadam qo'ymasdan gimnastika mati ustiga tushish. Yelka start chizig'ini ustida joylashgan bo'lib, yelka ozroq dumaloqlangan, pastga-oldinga qaratilgan. Tos yelkadan ko'ra ozroq balandroq bo'ladi. Gavda og'irligi qo'llarda va oldingi oyoqqa tushadi.

**7-vazifa:** *Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Ma'lum bir bo'lakni to'liq tezlikda yugurib o'tgandan keyin inersiya bilan yugurish. 3. Past startdan tezlanish bilan chiqqandan keyin, inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng tezlikni kuchaytirish. 4. O'zgaruvchan yugurish (5–6 maksimal kuchlanishdan keyin, inersiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish).

*Uslubiy ko'rsatmalar:* «Erkin» yugurishning ahamiyatini tushuntirish.

**8-vazifa:** *Burilishdan keyin yo'lakni to'g'ri qismiga chiqishga, to'g'ri yugurishga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Burilishlarni oxirgi choragida tezlanish bilan, to'g'ri yo'lakka chiqishdagi yugurish inersiyasi bilan almashtirib yugurish. 3. Inersiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshirish. 4. Burilishdan keyin yo'lakni to'g'ri qismiga o'tishda (yo'lakdagi hamma burilishni katta tezlikda o'tgandan keyin) erkin yugurish.

*Uslubiy ko'rsatmalar:* Yugurish texnikasi asosiy elementlarini o'zlashtirishdan keyin, doimiy ravishda uni usullarini aniqlash uchun ishlash va to'g'ri malakani takomillashtirish.

**9-vazifa:** *Marra chizig'iga tashlanishni o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Yurish va yugurishda qo'llarni orqaga olib oldinga engashishga o'rgatish. 3. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga olib lentaga qarab oldinga engashishni bajarish. 4. Sekin, tez yugurishda yelkani lentaga qaratib burish bilan oldinga engashishni bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar:* Shu bilan birga yuguruvchi mutaxassisligiga qarab jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash ustida ishlash, texnikani mukammallashtirish to'liq shiddatda bo'lmagan yugurishlarda olib boriladi. Yugurishni erkin va kuchlanishsiz bajarish kerak.

**10-vazifa:** *Yugurish texnikasini umumiy takomillashtirish.*

*Vositalari:* 1. O'rgatishda qo'llangan maxsus mashqlarni bajarish. 2. Egri chizikli yo'lakchadan gorizontal va teskarisiga chiqish bilan yugurish. 3. Trenajyor qurilmalardan foydalanish: tortilish va tormozlaydigan qurilmalar. 4. To'liq masofani yugurib o'tish.

*Uslubiy ko'rsatmalar:* Yugurish texnikasini takomillashtirishda eng yaxshi yo'l — bir xil sur'atda yugurish. Startdan turli jadallikda chiqishga tezlanishni maksimal darajada erishib uni ko'proq ushlab turish zarur.

### 100–400 m yugurish.

#### Umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-2)

**1-kun.** 3–5 marta 500–800 m li tezlanishlar bilan 40–45 daq. davomida uzoq muddatli kross yugurish. Sakrash bilan bog'liq umumrivojlantiruvchi hamda sherik bilan kuch mashqlari — 1 soat.

**2-kun.** Gimnastika snaryadlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar. To'ldirma to'plar, yadrolarni turli usullar bilan uloqtirish. 150 m yugurish — 6–10 marta. Sherikni orqaga olib, yurish va yugurish.

**3-kun.** Sakrash mashqlari va tezlanishlarni qo'llagan holda kross yugurish — 40–45 daq. yoki ochiq havoda o'yinlar (futbol, regbi) — 90–120 daq.. Basseynnda suzish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 2-kun dasturi bo'yicha.



**6-kun.** Bir maromdagi uzoq muddatli kross yugurish — 40–60 daq.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: kross yugurish — 120–150 daq., tezlantirish yugurish — 4,0–5,5 km.

### 100 m yugurish.

#### Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

**1-kun.** To'ldirma to'p bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirish turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun maxsus tezlik-kuch mashqlari. 80–100 m tezlantirishlar — 2–3 marta. 300 m va 200 m takroriy yugurish — 2 marta.

**2-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 80–100 m tezlantirishlar — 3–4 marta. 30 m startlar — 10–15 marta (3–4 marta katta tezlikda). Yugurish vaqtidagi 30 m ni o'lchash — 2 marta, 60 m — 2 marta, 40 m — 2 marta. *Bo'shashtiruvchi mashqlar.* Ushbu davrning ikkinchi yarmidan boshlab (aprel-may) bu mashg'ulotlar o'zni almashtiriladi, birinchi kun dasturiga esa 300 va 200 m o'rniga 100 m takroriy yugurish — 8–10 marta va texnikani rivojlantiruvchi 12–15 start kiritiladi.

**3-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida badan qizdirish. Maxsus tezlik-kuch mashqlari. 300–400 m takroriy yugurish — 5–6 marta. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa, bir oyoqda 2–6 qadamda tezlanib yugurib kelishdan uch karra, besh karra sakrashlar — 6–8 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 80–100 m tezlantirishlar — 3–4 marta. 20–40 m startlar — 12–15 marta (3–4 marta katta tezlikda). Yengil shtanga bilan bajariladigan mashqlar. To'ldirma to'p, yadrolarni uloqtirish. Takroriy yugurish: 200 m, 150 m va 100 m — 2 seriya. *Bo'shashtiruvchi mashqlar.*

**6-kun.** 100 m tezlantirishlar bilan kross yugurish — 6–8 marta, 30 daq.. Sherikni orqaga olib yurish va yugurish. Sakrash mashqlari, jami 100–150 itarilish.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: kross yugurish — 30 daq., uzun kesmalarda yugurish — 3,4–4,3 km (aprel-mayda — 2,6–3,4 km), qisqa kesmalarda yugurish — 1,2–1,9 km (2–2,9 km) yugurish vaqtidagi 0,26 km ni o'lchash, startlar — 22–30 marta (37–45 marta), sakrashlar — 160–210 itarilish.

### Musobaqa tayyorgarligi (MT) haftasi

**1-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 100 m tezlantirishlar — 2–3 marta. 20–40 m startlar — texnikani rivojlantirish uchun 10–12 marta. Yugurishdan 30–60 m ni o'lchash — 3 marta va 100 m. Sakrash mashqlari — 50 itarilish.

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlantirishlar — 2–3 marta. 30–60 m startlar — 6–8 marta (3–4 marta katta tezlikda). Yugurishdan 60 m, 100 m o'lchash — 2 marta. 200 m yugurish — 2 marta.

**3-kun.** Turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun sherik bilan maxsus tezlik-kuch mashqlari. 200 m, 150 m, 100 m takroriy yugurish — 2 seriya (so'nggi 50 m da yugurib o'tish).

Sust sur'atli yugurish — 15–20 daq..

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 1 yoki 2-kun dasturi bo'yicha.

**6-kun.** 2 yoki 3-kun dasturi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: sust sur'atli yugurish — 30–15 daq., uzun kesmalarda yugurish — 2–1,6 km, qisqa kesmalarda yugurish — 1,3–0,8 km, yugurib kelib — 1,1–0,7 km, startlar — 40–28 marta. Sakrashlar — 100–50 itarilish.

### 400 m yugurish.

#### Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

**1-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirishlar. 60–80 m tezlantirishlar — 8–10 marta. Turli mushak guruhlarini uchun kuch mashqlari. 600 m yugurish — 3–4 marta.

**2-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60–80 m tezlantirishlar — 6 marta. 10–30 m startlar — 6–10 marta.

200 m yugurish – 6–10 marta. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa va bir oyoqda 10 karradan sakrash, jami 10 marta (tezlanib yugurib kelishdan 2–4 yugurish qadami).

**3-kun.** 1-kun dasturi bo'yicha.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60–80 m tezlanishlar – 10 marta. 20–30 m startlar – 6–10 marta. Gimnastika snaryadlarida maxsus kuch mashqlari. 300–200 m yugurish – 6 marta.

**6-kun.** Bir maromda kross yugurish – 30–40 daq., to'ldirma to'plar, toshlar uloqtirish. Sakrash mashqlari – 200 itarilish.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: kross yugurish – 30–40 daq., uzun kesmalarda yugurish – 6,6–8 km, qisqa kesmalarda yugurish – 2–2,8 km, startlar – 12–20 marta, sakrashlar – 300 itarilish. Ushbu davrning ikkinchi yarmidan boshlab (aprel-may) 1 va 2-kun mashg'ulotlari o'rnini almashtirish, 3-kuni esa 600 m yugurish o'rniga 300 m yugurish – 6 marta.

### **Musobaqa tayyorgarligi (MT) haftasi**

**1-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar – 4–5 marta. 30 m startlar – 5–8 marta. 200 m yugurish – 3–4 marta. Sakrash mashqlari.

**2-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida badan qizdirish 80–100 m tezlanishlar – 4–5 marta. 600 m yugurish – 2 marta.

**3-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Turli mushak guruhlar uchun sherik bilan maxsus tezlik-kuch mashqlari. 300 m yugurish – 3–4 marta. Sakrash mashqlari.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar – 3–4 marta. 20–30 m startlar – 10 marta. 150 m yugurish – 4–6 marta.

**6-kun.** 150–200 m dan tezlanishlar bilan 30 daq. kross yugurish – 4–5 marta. To'ldirma to'plar, toshlar uloqtirish.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: uzun kesmalarda 30 daq. kross yugurish – 5,1–3,9 km, qisqa kesmalarda – 1,2–0,8 km, startlar – 18–15 marta.

### **II.10. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati**

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

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

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

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Yugurish texnikasi haqida tasavvur hosil qilish, kinogramma, kinokalsovkalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, rasm va suratlardan foydalanish.

**2-vazifa.** *To'g'ri yo'lka bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish.*

**Vositalar.** To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 80–100 m masofaga takror-takror yugurish. to'g'ri yo'lkada har xil masofalarga tezlashib yugurish; tizalarni baland-baland ko'tarib yugurish; oyoqlarni orqaga tortib yugurish; oyoqda yuqoriga qarab ko'p karra sakrash; oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish; tezlanib yugurishlar. 4x50 m masofaga

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Bu vazifani hal etishda o'qituvchi yoki malakali sportchi tomonidan oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish, depsinish, silkinch oyoqni olinga chiqarish va qo'l harakatini to'g'ri harakatga o'rgatish. Mashg'ulotni dastlabki o'rgatish vaqtida yugurish tezligini pastroq, keyinchalik o'rtacha va jadal tezlikda

guruh-guruh bo'lib yoki yakka tartibda yugurib o'tish orqali bajarishga o'rgatish. Bu davrda o'qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to'g'rilash uchun maslahat berib borishi kerak.

### **3-vazifa.** *Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.*

*Vositalar.* Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish, o'rtacha kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko'nikma malakasini shakllantirish. To'g'ri yugurish yo'lkasidan burilish yo'lkasiga o'tish va, aksincha, burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishni o'rgatish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doira radiusini kichraytirib 10–20 m gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir.

### **4-vazifa.** *Yuqori start texnikasi va start tezligini o'rgatish.*

O'rta masofaga yugurishda yuqori startdan start beriladi, ya'ni yuqori start holatini ko'rsatib berish. «Start!» va «Marsh!» komandalarini bajarishni 20–40 m masofada bajarish. Yuqori start holatidan keyin tezlanib yugurishlar. Start tezligidan so'ng masofani inersiya, ya'ni o'z kuchi bilan 40–50 m erkin bosib o'tishga o'rgatish. Burilishda yuqori startdan yugurishni takrorlash.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida «Startga» komandasini bajarish va «Marsh!» komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15–20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

### **5-vazifa.** *Marraga kirishni o'rgatish.*

Marraga kirib kelishda yugurish tezligini tushirmasdan so'nggi 15–20 m qolganda marra chizig'ini yuqori tezlikda bosib o'tishni o'rgatish. Marraga kirib kelishni marradagi lentaga tashlashni qo'l, yelka, ko'krak va oyoq harakatini marrani bosib o'tishga o'rgatish.

**6-vazifa.** *O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini to'lig'icha takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash.*

*Vositalar.* O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni asosiy texnikani egallashga o'rgatish uslubiyati jarayonida

shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlaridan kelib chiqib keyinchalik texnikani to'lig'icha takomillashtirish yo'llarini izlab topish. 100 va 400 m masofagacha bo'lgan masofani takroriy yugurib o'tish. 400–800 m masofani tezligini o'zgartirib yugurish. 1500–3000 m masofani bir xil maromda bosib o'tish. 800–600–300 m masofalarni almashlab yugurish. 2000–5000 m masofani o'zgaruvchan yugurish orqali bosib o'tish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ortiqcha kuch ko'proq sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlanib turilsa, ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'ladi.

Olimpiada va jahon chempioni Y.Barzakovskiyning yillik tayyorgarlik mashg'ulotidagi tayyorgarlik musobaqa davri mashg'uloti tuzilmasini keltiramiz. U mushg'ulotlarda asosiy musobaqalarga quyidagicha tayyorgarlik ko'rgan:

1. Yekaterinburgdagi musobaqa 1000 m – 2:28.0 (1).
2. 4 seriya 300 m (45)/300 m – 3x150 m (21)/400 m.
3. Kross, pastki startlar.
4. Kunduzi: 2x6 doira (50/50), viraj bo'ylab yugurishdagi tezlanish, to'g'ri yo'lkadan esa yengil. Kechqurun: tiklovchi yugurish.
5. 1000 m (2:50.0), 600 m (1:26.0), 1200 m (3:25.0), 200 m (27.0) 400 m dan.
6. Dam olish.
7. Chigalyozdi mashqlari.
8. Musobaqalar, 400 m – 48.22.
9. 8 km UJT.
10. Viraj bo'ylab yugurishda 10 ta tezlanish.
11. 60 m – 5.85 s yurish, 3 seriya (400 m (58–56–52) – 3 m. 150 m (18.5)/50 m) 6 daq. o'tgach, aylanib o'tishga ko'nikish uchun ikkinchi va uchinchi yo'lakdan 150 m, 100 m – 10,4 (doira bo'ylab yugurish).
12. Dam olish.

13. 10 km (YQS 155 zarba/daq gacha har 4 daq. davomida 1 km ga teng).
  14. 4 km (1 km – 3.00), 2x150 m (15.97; 15.98) yuqori startdan.
  15. 4x200 m (26.6-24.8).
  16. Dam olish.
  17. Chigalyozdi mashqlari.
  18. Karlsruedagi musobaqalar. 800 m – 1:44.15 – Rossiyaning yangi rekordi.
- Fevral
19. Shtuttgardagi musobaqalar, 800 m – 1:45,64, 1-o‘rin. Rossiya chempionatiga 11 kun qolganda, to‘g‘risini aytganda jiddiy mashg‘ulotlar bo‘lmagan. Faqat 3 ta seriya (200 m (26.0), 100 m (12.5). Rossiya chempionati o‘zgaruvchi grafik bo‘yicha o‘tdi.
  20. Rossiya chempionati, 800 m ga yugurish – 1:50.14 (1).
  21. Rossiya chempionati, final – 1:49.95 (1).
- So‘ngra 24 fevralgacha faqat krosslar.
22. AZLKda (manejda) 3 ta seriya 400 m (55.91; 54.7; 24.41) Q30 m (41.68; 39.6; 38.99).
  23. Dam olish, hammom.
  24. RGFKda 6 km, yugurish mashqlari, yuqori startdagi 150 m (16.4) yuqori startdan 100 m to‘g‘ri yo‘ldan (11.0).
  25. Kechqurun: 600 m – 1:20,42 (yaxshi kayfiyat, reja 1:24.200 m – 24.67 (reja – 24.0), 10 daq. dam olish, 24.88 dan 2x200/400 m (reja 25.0–24.5).
  26. Chigalyozdi mashqlari.
- Mart.
27. Dam olish.
  28. 400 m – 48.14 (24.19/23.96), 150 m – 18.66 va 18.90.
  29. Tiklovchi krosslar.
  30. Dam olish.
  31. 4x200 m (26.2; 26.0; 25.5; 24.9).
  - 32, 33, 34. Dam olish. Chigalyozdi mashqlari.
  35. Lissabondagi jahon chempionati. Yugurish – 1:46.80 (1-o‘rin) (26.35; 27.16; 26.47; 26.79).
  36. Yarim final – 1:47.59 (1-o‘rin) (26.55; 27.16; 26.27; 26.62).
  37. Final – 1:44.49 (26.01; 26.17; 26.20; 25.55) – 1-o‘rin.

## II.11. Estafetali yugurish texnikasi

Estafetali yugurish tomoshabinlar orasida katta qiziqish uyg‘otadi. Yengil atletikada estafetali yugurishning quyidagi turlari ajratiladi:

- stadionda o‘tkaziladigan estafetali yugurish. Bu yerga 4x100 m, 4x400 m musobaqalar kiradi, ular klassik turlar hisoblanadi;
- har qanday masofalarga va har qanday miqdordagi bosqichlar bilan estafetalar, shuningdek, shved estafetalari, masalan, 800+400+200+100 (yoki teskari tartibda);

- stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko‘chalarida o‘tkaziladigan estafetalar. Ular uzunligi va bosqichlar miqdori, qatnashchilari har xil bo‘lishi bilan ajralib turadi (faqat erkaklar yoki aralash, ya‘ni erkaklar ham, ayollar ham yugurishlari mumkin).

Oqilona texnika, maxsus mashg‘ulot metodikasi, sportchilarni saralash tizimi va psixologik tayyorgarlik – buning hammasi yaxshi estafeta jamoasini yaratish uchun asosiy mezon hisoblanadi. Estafetalarda masofa bo‘ylab yugurish texnikasi tegishli turlarning yugurish texnikasidan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining o‘ziga xos xususiyati – estafeta turiga mos holda estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda uzatish texnikasidir.

Estafeta jamoasining yaxshi natija ko‘rsatishida quyidagi omillar muhim sanaladi:

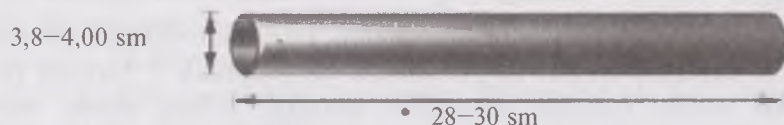
- sportchilarning tegishli masofalardagi individual ko‘rsatkichlari;

- estafeta tayoqchasini ishonchli uzatish;
- jamoadagi sheriklarning muvofiq harakatlari;
- yagona jamoaning yaxlitligi.

Estafetali yugurish musobaqa qoidalariga muvofiq tayoqchani 20 m uzunlikdagi yo‘lakda uzatish kerak. 4x100 m ga yugurishda II, III va IV bosqichlar yuguruvchilariga yo‘lak boshidan boshlab 10 m atrofida qo‘shimcha yugurish beriladi, bu estafeta tayoqchasini berish joyigacha yuqori tezlik olishga imkon beradi. Sportchilar yugurish va tayoqchani uzatish zonalarini e‘tiborga olgan

holda I bosqichda – 110 m ni, II bosqichda – 130 m, III da – 130 m, IV da – 120 m masofani bosib o‘tadilar. Shuning uchun jamoa a‘zolarini bosqichlar bo‘yicha joylashtirayotganda ularning individual xususiyatlarini e‘tiborga olish zarur. 4x400 m ga estafetali yugurishda va boshqa hamma estafetalarda qo‘shimcha yugurish berilmaydi va ishtirokchilar 20 metrli yo‘lakda turgan holatlarida start oladilar. Bu estafetalarda yugurish tezligi pastroq va shu sababli qo‘shimcha yugurish berilmaydi.

Estafetali yugurish quyidagicha amalga oshirilishi mumkin: 1) estafeta tayoqchasini biror joyga solib qo‘ymasdan; 2) estafeta tayoqchasini biror joyga solib qo‘yib. Odatda birinchi usul qisqa masofaga estafetalarda sodir bo‘ladi, ikkinchi usul qolgan barcha estafetalarda foydalaniladi.

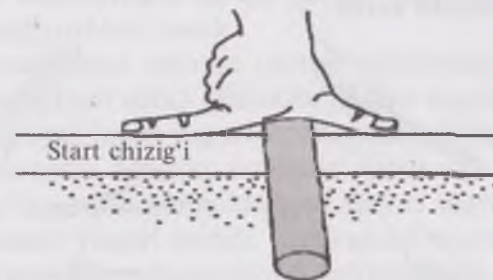


2.89-rasm. Estafeta tayoqchasi.

Tayoqchani samarali uzatilishini ta‘minlash maqsadida yuguruvchilar estafeta tayoqchasini qabul qilib olishda start yugurishini aniq va o‘z vaqtida boshlashlari uchun makonni his qilishlari, shuningdek, estafetani uzatishda tayoqchani berish zonasida mumkin bo‘lgan maksimal tezlikni saqlab qolish, qabul qilib olishda esa uzatish zonasining 15-metrida yugurish tezligini maksimal tez va barqaror tarzda oshirish uchun tezlikni his qilish sezgilariga ega bo‘lishlari juda muhim. Estafeta tayoqchasining yo‘lakda (koridorda) bo‘lgan vaqti uni uzatish texnikasi samaradorligi mezoni bo‘lib hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilar uchun bu ko‘rsatkichlar erkaklarda o‘rtacha 1,80–1,90 s ni va ayollarda 2,05–2,15 s ni tashkil etadi. Sportchilar uzatish zonasini 15–16-metrlarida eng yuqori tezlikka erishadilar. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasi nooqilona bajarilgan bosqichida vaqt yo‘qotish o‘rtacha 0,1–0,3 s ni tashkil qiladi. 4x100

m ga estafetali yugurish texnikasini ko‘rib chiqamiz. I bosqichda yuguruvchi past startdan turib 200 m ga yugurishdagi singari aylana yo‘lga start oladi. Estafeta tayoqchasi o‘ng qo‘lning uchta barmog‘ida ushlanadi, ko‘rsatkich va bosh barmoqlar tekislangan va start chizig‘i yonida yo‘lkaga tayanib turadi.

I bosqichda yuguruvchi yo‘lka ketidan yugurish uchun u tayoqchani har doim o‘ng qo‘lida tutib turishi, o‘z sherigining esa chap qo‘liga uzatishi kerak. Masofa bo‘ylab yugurish maksimal tezlik bilan amalga oshiriladi. Qiyinligi shundaki, estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda chegaralangan zonada uzatish lozim.



2.90-rasm. Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash.

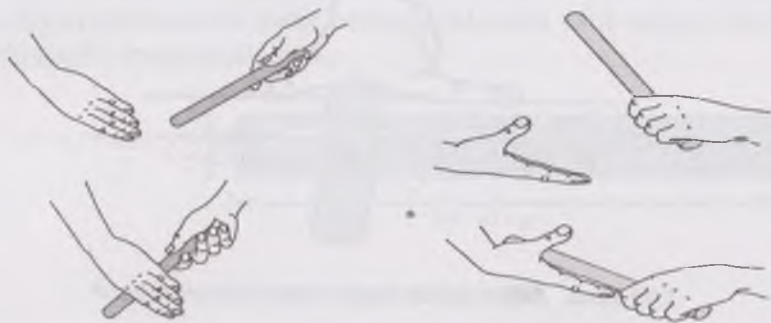
Estafeta tayoqchasini uzatishning ikki xil usuli mavjud: pastdan-yuqoriga va yuqoridan-pastga. Birinchi usulda estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi qo‘lini (tayoqchani uzatayotgan yuguruvchining qo‘liga qarama-qarshi bo‘lgan qo‘lini) orqaga biroz yon tomonga uzatadi, bosh barmoq kaft yuzasi tomoniga uzatiladi, to‘rtta barmoq qisilgan, kaft to‘g‘ri orqaga qaratiladi.

Tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayoqchasini pastdan yuqoriga harakat qilib bosh barmoq va kaft orasiga qo‘yadi. Estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi tayoqchani tegishini his qilgan zahoti uni ushlab, panjasiga qisib oladi.

Ikkinchi usulda ham qo‘l orqaga biroz yon tomonga uzatiladi, lekin kaft yuzasi yuqoriga qarab turadi. Tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayoqchasini yuqoridan-pastga harakat qilish

bilan uni kaftga qo'yadi. Tayoqcha qabul qilib olayotgan yuguruvchining qo'lga tegishi bilan u tayoqchani ushalab, panjasini qisib oladi.

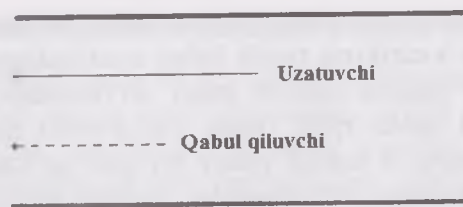
Estafeta tayoqchasi topshirayotgan yuguruvchi nazorat chizig'iga yetib kelgan paytda qabul qilib olayotgan yuguruvchi start tezlaniishini boshlaydi. Estafetani uzatish zonasiga yugurib kirgan holda ikkala yuguruvchi yaqinlashadi, birinchisi ikkinchisiga yetib oladi, tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi 2 ta yugurish qadamida qabul qilib olayotgan yuguruvchi estafetani uzatish maqsadida qo'lini tekislab, orqaga uzatishi uchun ovoz chiqarib qisqa buyruq berishi kerak.



2.91-rasm. Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish.

2.92-rasm. Estafeta tayoqchasini yuqoridan uzatish.

Uzatish bajarilgandan so'ng estafetani qabul qilib olgan yuguruvchi o'z bosqichida tez yugurishni bajaradi, estafetani uzatgan yuguruvchi esa asta-sekin yugurishni sekinlatib, to'xtaydi, biroq o'z yo'lkasining yon chegarasidan chiqib ketmaydi. Boshqa jamoalar ham uzatish zonasidan yugurib o'tganlaridan keyingina u yo'lkanini tark etadi. II bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlab boradi va III bosqichdagi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatishni amalga oshiradi. III bosqichda yuguruvchi aylana bo'ylab mumkin qadar chetiga yaqin yuguradi va IV bosqichda estafeta tayoqchasini o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatadi. Estafeta tayoqchasini uzatish yuqorida aytib o'tilgan usullarda amalga oshiriladi.

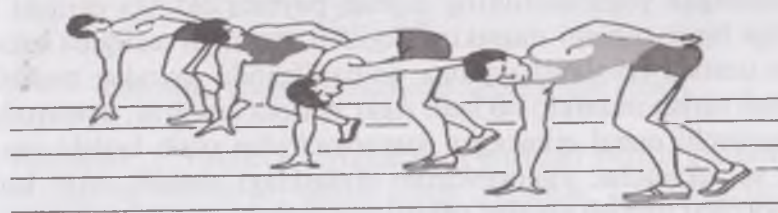


2.93-rasm. Uzatish zonasidagi uzatuvchi va qabul qiluvchining yo'nalishlari.

Uzatish zonasida yuguruvchilar bir-birlariga xalal bermasdan, ya'ni uzatishni bajarayotgan qo'lga qarab, yugurish yo'lkasining cheti bo'ylab yugurishlari kerak.

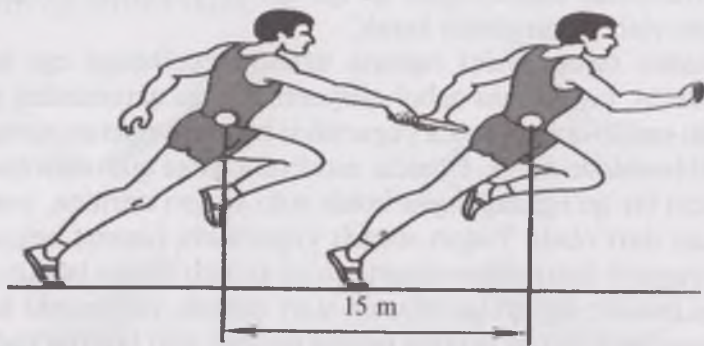
Estafeta tayoqchasini oqilona uzatish texnikasiga ega bo'lgan yuguruvchi, tayoqchani qabul qilayotib, orqaga qaramasdan yuqori tezlikni saqlab qolgan holda yugurishni hamda estafetani qabul qilib olishni boshlashi kerak. Odatda, estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchi bir qo'lga tayangan holda yoki yuqori startdan, yoki past startdan start oladi. Yuqori startda yuguruvchi nazorat belgisini va unga yugurib kelayotgan yuguruvchini ko'rish uchun boshini biroz orqaga buradi. Bir qo'lga tayanib start olishda yuguruvchi tayanib turmagan qo'l yelkasi ustidan orqaga qaraydi yoki boshini tushirgan holda tayanib turmagan qo'li tagidan orqaga qaraydi.

Tayoqchani uzatish paytida eng muhim element — bir maromda yugurish, ya'ni oyoqqa mos holda yugurish zarur. Shuningdek, yugurishni boshlash uchun optimal «fora»ni topish zarur, ya'ni yugurishni «fora»ning shunday uzunligida boshlash kerakki, tayoqchani uzatayotgan va qabul qilayotgan yuguruvchilarning tezliklari uzatish zonasini o'rtasiga to'g'ri kelishi zarur.



2.94-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruvchining holati.

Boshqa estafeta turlarida, lekin estafeta tayoqchasini maksimalga nisbatan kichikroq tezlik bilan uzatiladigan estafetalarda xuddi shunday usulda uzatish usuli qo'llaniladi, biroq estafeta tayoqchasini qabul qilib olgan yuguruvchi masofada yugurish paytida uni o'zi uchun qulay bo'lgan qo'lga o'tkazib olishi mumkin. Amalga oshiriladigan uzatish tezligi qancha kam bo'lsa, sportchi tayyorgarligi shuncha yomon hisoblanadi. Estafeta tayoqchasini uzatishda asosiy vazifa — tayoqchani uzatishni o'ziga vaqt yo'qotmasdan imkon qadar uni tezroq berishdan iborat.



2.95-rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishda yuguruvchilar oralig'idagi masofa.

Uzatish paytida yuguruvchilar orasidagi masofa estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligiga va estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga cho'zilgan qo'li uzunligiga teng bo'ladi. Bu masofa estafeta tayoqchasini uzatayotgan yuguruvchining uzatish paytida oldinga egilishi hisobiga biroz oshishi mumkin. Tegishli yugurish tezligida estafetani uzatish texnikasi oqilona qo'llanilganda shunday masofani ushlab turish mumkin bo'ladi. Agar masofa qisqarsa, uzatayotgan yuguruvchi qabul qilayotgan yuguruvchidan o'zib ketishi mumkin va, aksincha, yuguruvchilar o'rtasidagi masofa ortib ketsa, tayoqchani uzatish amalga oshirilmay qolishi mumkin va u yo'lak tashqarisida bajariladi.

## Estafetali yugurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati

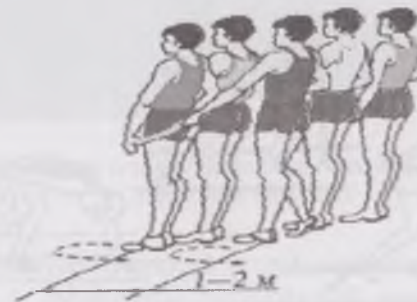
Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgangandan so'ng estafetali yugurish texnikasini o'rganishga o'tish maqsadga muvofiqdir. O'rgatish uslubiyatining asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib kelayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni bildirishdan iborat. Quyida estafetali yugurish texnikasini o'rganish uslubiyati tartibi, vazifalari, ularni hal etish uchun vositalar va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

**1-vazifa.** Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.

**Vositalari:** 1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida tushuncha berish. 2. Maximal tezlikda, 20 m zonada estafeta tayoqchasini berish texnikasi bilan tanishtirish va ko'rsatish. 3. Estafeta tayoqchasini berishdagi harakatni aniqligi va uni aniq hisobga olishni tushuntirish. 4. Estafeta tayoqchasini berishni kinokalsovka va kinogrammalarda namoyish qilish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Estafeta yugurish to'g'risida to'liq ma'lumot berish, jamoalarni tuzish va ularning tezligini hisobga olgan holda zonalarga qo'yish bilan tanishtirish.

**2-vazifa.** Estafeta tayoqchasini berish texnikasiga o'rgatish.



2.96-rasm. Estafeta tayoqchasini turgan joydan uzatish.

**Vositalari:** 1. Estafeta tayoqchasini pastdan berish usulini tushuntirish va namoyish qilish bilan o'rgatish. 2. Joyida turgan holda, hech narsaga taqlid qilmasdan bir-biriga o'ng va chap qo'l bilan uzatish, oldindan kelishilgan belgi bo'yicha yugurishdagi

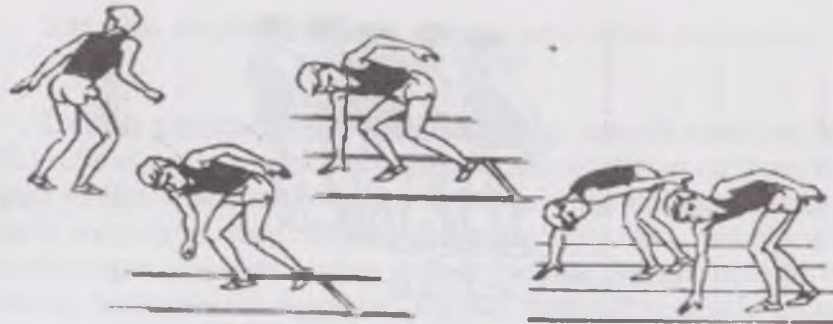
har xil harakat. 3. Qadam qo'yishda signal bo'yicha tayoqchani uzatish. 4. Signal bo'yicha oluvchiga sekin, keyin tez yugurishda estafeta tayoqchasini berish (uzatish). 5. Tez yugurishda ayrim yo'lakchalardan estafeta tayoqchasini berish (uzatish). 6. Shuning o'zini 20 metrlik dahlizda vaqtni belgilash bilan uzatish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Estafeta tayoqchasini uzatish ikki qatorda doirada turgan holda juft-juft bo'lib bajariladi. Tayoqcha tayoqchani beruvchi qo'llarining qarshi tomonida bo'lishi kerak (2.97-rasmlar).



2.97-rasm. Estafeta tayoqchasini yugurish vaqtida uzatish.

**3-vazifa.** Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruvchini startga o'rgatish.



2.98-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchilarning start holati.

*Vositalari:* 1. Bir qo'l bilan tayangan holda to'g'riga start berish. 2. Bir qo'lda tayangan holda alohida yo'lakchani burilishida (to'g'ri yo'lakka chiqishda) start berish. 3. Alohida yo'lakchadan

to'g'riga (burilishga kirish bilan) start berish. 4. Masofani boshlanish zonasidan to nazorat belgisigacha aniqlash. 5. Alohida yo'lakchadan, uzatuvchining nazorat belgisiga yetgan vaqtida start berish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Start olishni o'rganishda yo'lakcha zonasida tayoqchani oluvchi 2 va 4 bosqichlarda yo'lakchani tashqi chizig'i bo'ylab, 3-bosqichda esa yo'lakchani ichki chizig'i bo'ylab yugurishi kerak.

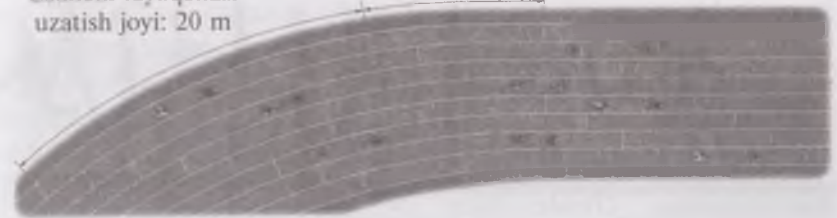
**4-vazifa.** 20 metrlik zona ichida maksimal tezlikda tayoqchani uzatishga erishish.

*Vositalari:* 1. Zonada estafeta tayoqchasini maksimal tezlikda berish. 2. Ikki va undan ko'proq jamoalar to'liq masofada estafetali yugurish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Tayoqchani uzatish har xil tezlikdagi yugurishda takomillashtiriladi. Takomillashtirish, juft-juft bo'lib, keyin hamma 4 yuguruvchi birgalikda bajarish bilan amalga oshiriladi (2.99-rasm).

Estafeta tayoqchasi  
uzatish joyi: 20 m

Tezlik olish joyi: 10 m



2.99-rasm. Yo'lakchada tezlik olish va estafeta tayoqchasini uzatish joyining yuqoridan ko'rinishi.

**5-vazifa.** Estafetali yugurish texnikasini takomillatish.

*Vositalari:* 1. Maksimal tezlikda 20 metrli zonada estafeta tayoqchasini uzatish. 2. Har xil etapda shaxsiy belgilarni qo'yish. 3. To'liq masofa bo'ylab musobaqa qoidasiga rioya qilib yugurish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Estafeta tayoqchasini uzatgan yuguruvchi tezligini pasaytirib o'z yo'lkasida qolishi shart.



## II.12. G'ovlar osha yugurish

### 110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

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

Yugurish past start tiringaklaridan (kolodkalar) qo'llagan holda boshlanadi. Eng kuchli g'ovchilar tiringaklarni 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 tiringagi chizig'idan 1–1,5 oyoq kafti oraliqda, 1–1,5 oyoq kaftiga teng masofadan keyin esa ikkinchisi qo'yiladi. Start tiringaklari o'qlari orasidagi masofa – 15–20 sm.



2.100-rasm. G'ovdan o'tish kinogrammasi.

Start holatini egallash uchun sportchi yo'lkachaga chiqib, start tiringaklari oldida turadi. Keyin qo'llariga tayanib, oyoqlarini tiringaklarga 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 tiringagi 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 tizzasini 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 g'ovchi-sprinter start tiringagidan yugurib chiqadi. Bunga, bir tomondan, qo'l va oyoqlar, ikkinchi tomondan, oyoqlarning o'zaro muvofiq ishlashi tufayli erishiladi. Orqada turgan oyoq start tiringagidan yetarlicha kuch bilan itariladi va tizzada imkon qadar bukilib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga chiqariladi, oldingi start tiringagida joylashgan oyoq bu vaqtda to'la rostlanadi. Bu harakatlarning birortasini kuch nuqtayi nazaridan ajratib ko'rsatish start tiringaklardan 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 gorizontaal tezlikni oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Past startdan yugurish oyoq kaftining oldingi qismidan, tovonni yerga bosmasdan bajariladi.

G'ovlar osha yugurish kinogrammasi – to'siq ustidan oshib o'tish lahzasi berilgan. G'ovchining barcha harakatlari tinimsiz mashq mahsuli bo'lib, uning asosida g'ovlarni, ular orasidagi masofani va, umuman, butun masofani imkon qadar tezroq bosib o'tishga intilish yotadi. Shuning uchun ham g'ovchining texnik

mahoratini belgilovchi harakatlarning oqilonaligi, g'ovlar osha yugurish samaradorligining asosiy mezonidir. Bunda sportchi harakatning alohida fazalarini yaxlit bajarish uchun tejamli harakatida sarflaydigan eng kam vaqt hisoblanadi.

G'ovlar osha yugurish texnikasining samaradorligi mezoni sifatida harakatlarning vaqt xususiyatlarini qabul qilar ekanlar, turli mutaxassislar vaqtni yanada qisqartirish imkoniyatlarini g'ovlar osha yugurishning har xil bosqich va elementlarida ko'radilar. Biroq aslida g'ovlardan oshib o'tish texnikasi ko'proq eng muhim ahamiyatga ega bo'lsa kerak. Unda 3 ta fazalarga ajratiladi: itarilish — g'ovga hujum boshlash, g'ovning ustidan oshib o'tish va «qo'nish», ya'ni g'ov ustidan yerga tushish. G'ovlar osha sprintda to'siqni yengib o'tish texnikasini yanada chuqurroq tahlil etish uchun sportchi harakatlarini 2.101-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 g'ovchilarning texnik mahoratini baholash hamda ularning harakatlari samaradorligini «ideal model»ga nisbatan nazorat qilish mumkin.

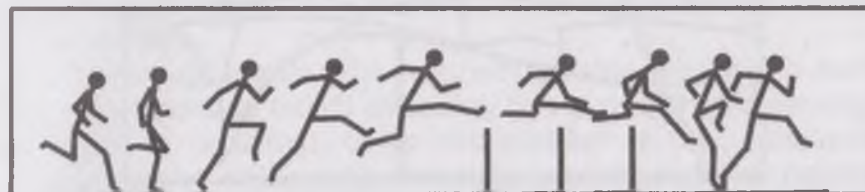


G'ovdan o'tishga tayyorlanish    G'ovdan otilish    G'ovdan sakrash    G'ovdan o'tish    G'ovdan tushish

2.101-rasm. 110 m ga g'ovni oshib o'tish kinogrammasi.

2.102-rasmda 1–9-lahzalar g'ovni oshib o'tish vaqtida tayanchli va parvoz bosqichlarining alohida elementlarini o'z ichiga oladi. G'ovni oshib o'tish lahzalari ajratib ko'rsatilgan va ularning tavsifi g'ovlar osha yugurish texnikasini obyektiv tarzda namoyish etishga imkon beradi.

*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 itarilish joyiga qo'yish lahzasida sonlar orasidagi burchak avvalgi qadamlarni bajarish vaqtidagiga nisbatan kichikroq. Siltanuvchi oyoq to'voni yuqoriga ko'tarilmay, tizzasida bukiladi va tizza faollik bilan oldinga harakatlanadi. Shu holatda siltanuvchi oyoq yuqoriga olib chiqiladi. Oyoqni ko'tarishning bunday usuli biomexanika nuqtayi nazaridan eng oqilona hisoblanadi, chunki yelka richagi kamayadi. Yugurish yo'lkasidan uzilish lahzasida siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imi ham, itariluvchi oyoqning og'ish burchagi ham 65–70° ga teng bo'ladi.



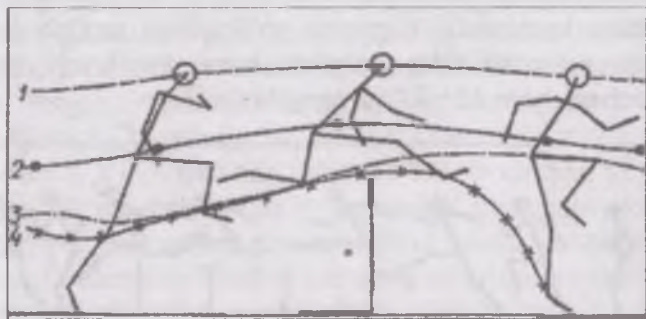
1-2    3    4    5-6-7    8    9  
itarilish    «uchish»    «qo'nish»

2.102-rasm. G'ovlar osha yugurishning bosqich va lahzalari.

1 — oyoqni itarilish uchun joylashtirish, 2 — vertikal lahzasi, 3 — g'ovga itarilish, 4 — g'ovga hujum qilish, 5–7 — g'ovni oshib o'tish (g'ov osha qadam), 8 — yerga «qo'nish» (g'ovdan oshib yerga tushish), 9 — birinchi qadamning boshlanishi.

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. Bu harakatning nomi

– «boldirni ko‘tarish». Ko‘tarishni aniq sezish mumkin va u eng faol harakat sanaladi. Qachonki beshinchi g‘ov 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.



2.103-rasm. 110 m ga yugurishda g‘ovni oshib o‘tish vaqtidagi alohida qadam harakati trayektoriyasi: 1 – sportchi, 2 – OMO‘, 3 – itariluvchi oyoqning tizzasi, 4 – siltanuvchi oyoq kafti.

Siltanuvchi oyoqning rostlangan holatni uncha uzoq saqlab turmasligi juda muhim. Kuchlanishni qayta taqsimlash natijasida siltanuvchi oyoq tizza bo‘g‘imida biroz bukiladi, ozroq bo‘shashtiriladi va tez harakat bilan g‘ov 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 g‘ov ortida tayanchda turgan butun vaqt davomida saqlanadi.

*G‘ov osha qo‘yilgan qadamning uzunligi.* G‘ov ustiga sakrash undan 205–215 sm masofadan turib bajariladi, g‘ov ortiga esa 140–150 sm narida «qo‘niladi». Belgilangan masofadan yaqinroq nuqtada itarilish OMO‘ trayektoriyasining baland va tik bo‘lishiga, uzoqroqdan itarilish esa g‘ov uzra harakatlarning sust

kechishiga olib keladi. G‘ov osha qo‘yiladigan qadamning optimal uzunligi – 3,5 m.

So‘nggi yillarning eng kuchli g‘ovchilari boshqacha, g‘ovni oshib o‘tishning biomexanik nuqtayi nazardan maqsadga muvofiqroq texnikasini namoyish etadilar – ular oyoq kafti g‘ov plankasi ustidan o‘tayotgan lahzada oyoqni tizza bo‘g‘imida buka boshlaydilar, son va boldir orasidagi burchak 150,0+0,5 darajani tashkil etadi. G‘ovlarni 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 «beharakat»ligi fazalari qayd etilgan.

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

10 yard masofa Angliyada 100 yildan ko‘proq vaqt avval belgilangan bo‘lib, tuproq yo‘lkalarda itarilishga 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. G‘ovlar 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; g‘ov ustiga itarilish – 214 sm.

Ikkinchi qadam odatdagi yugurish qadami sanaladi, lekin g‘ovlar orasidagi chegaralangan kesmada itariluvchi oyoq tizza bo‘g‘imida to‘liq rostlanmagan holda tayanchdan uziladi,

uning rostlanishi parvoz bosqichida amalga oshadi. Bu qadaming bajarilishi umumiy ko'rinishi jihatidan ham, tayanch-parvoz oraliqlariga ko'ra ham xuddi sprinterning yugurishiga o'xshaydi.

*Masofa bo'ylab yugurish tezligining dinamikasi.* Har xil malakali g'ovchilar 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 g'ovga eng yuqori tezlikda hujum boshlaydilar (30 metr) va shu tezlikni 7-g'ovgacha saqlab turadilar, keyin tezlik asta kamaya boshlaydi. Past malakali sportchilar faqat 1-g'ovgacha olgan tezliklaridan 3-4-g'ovlar orasida foydalanadilar, so'ng tezlik pasaya boradi. Tezlik dinamikasidagi tafovutlarning sababi shundaki, past malakali g'ovchilar to'siqlarni oshib o'tishda yo'l qo'ygan xatolari yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

### 100 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

*Start va startdan tezlik olish.* Erkaklar yugurishida ko'rib chiqilgan barcha masalalar ayollarning 100 m lik g'ovli masofasiga ham taalluqlidir. Birinchi g'ovgacha bo'lgan oraliq ayollarda 72 sm ga qisqaroq. Deyarli barcha eng kuchli g'ovchi 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 g'avdaning egilgan vaziyatini uzoqroq saqlab turish va birinchi g'ovni oshib o'tgandan keyingina yugurish vaziyatini egallash mumkin.

*G'ovni oshib o'tish.* Ayollar qo'l va oyoqlarining faolligi hisobiga g'ovni oshib o'tish vaqtida g'avdalarini kamroq egish imkoniyatiga egalar. G'ovga hujum chog'ida g'avdani kamroq egish tufayli bu xuddi sprinterlik yugurishiga o'xshab ketadi. G'ovli va g'ovsiz (tekis) masofalarni yugurib o'tishdagi farq shundan dalolat beradi. Yuqori toifali sportchi ayollarda bu 1 s ni tashkil etadi. Ayollarda g'ovni oshib o'tishda oyoqlarning faolligi darajasi ham, sonlar orasidagi burchak kattaligi va itarilish burchagi sin-

gari kichikroqdir. Siltanuvchi oyoq tizzasini erkaklar kabi baland ko'tarishga ehtiyoj ham yo'q. Siltanuvchi oyoq g'ov ortiga ertaroq tusha boshlaydi, lekin itariluvchi oyoqni qat'iy rostlangan holatda oldinga ko'tarish, albatta, zarur.



2.104-rasm. 100 m ga yugurishda g'ovni oshib o'tish kinogrammasi.

Ayollarda g'ov ustidan uchib o'tish trayektoriyasi 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 va amplitudasi ancha yig'inchoqlik kasb etadi. Itariluvchi oyoq tomonidagi qo'l oldinga kamroq, pastga ko'proq uzatiladi, ikkinchi qo'lning tirsagi erkaklarnikiga nisbatan orqaga qisqaroq siljiydi.

*G'ovlar orasida yugurish.* G'ovlar orasidan yugurib o'tish erkaklarning yugurishidan kam farq qiladi. Asosiy harakat hozirligi xuddi o'shanday — yerga «qo'nish» paytida barcha harakatlarning faolligini oshirishi lozim. Bunda ayollar ancha manfaatliroq holatda bo'ladilar, chunki g'ovlar orasidagi masofa sprinterlik yugurishi uchun ko'proq mos keladi — g'ovlar orasida tanglik hissi paydo bo'lmaydi.

G'ovlar orasida yugurish g'ovsiz 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; itarilish — 200 sm, ya'ni erkaklarning qadamlaridan jiddiy farqlanmaydi. Biroq dastlabki qadamning uzunligi uni sun'iy uzaytirish hisobiga emas, balki g'ovni oshib o'tish paytida tezlikning kamroq yo'qotilishi nati-

jasida hosil bo'ladi. Ayollarda g'ovlar 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.

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

**1-vazifa.** *G'ovlar osha yugurish to'g'risida tasavvur hosil qilish.* O'rgatish qisqa g'ovli masofadan boshlanadi, 400 metrli masofani o'zlashtirishga keyinroq kirishiladi.

**Vositalar.** 1. Malakali g'ovchining 3-4 g'ov osha yugurish texnikasi namoyish qilinadi, videoyozuvlar, kinomateriallar ko'rsatiladi.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** O'quvchilarning diqqati startdan tezlik olish, g'ovni oshib o'tish, g'ovlar orasida yugurishga jalb etiladi. Imkon bo'lsa, malakali g'ovchining yugurishi takroran namoyish etilganidan so'ng, sportchilarga 3-4 g'ovni oshib o'tish taklif qilinadi. Buni o'ziga xos test deb hisoblash mumkin. Birinchi marta-dayoq bu topshiriqni yaxshi bajarganlar, odatda, o'rganish sur'atlari va natijalarining o'sishi jihatidan ustunlikka ega bo'ladilar.

**2-vazifa.** *G'ovlar orasida uchta yugurish qadamini bajarib ularni oshib o'tishga o'rgatish (ritmni o'zlashtirishlar).*

Bu vazifani amalga oshirish ko'p jihatdan g'ovlarning balandligi va joylashtirilishi, startdan birinchi g'ovgacha hamda g'ovlar 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 g'ovlarini oshib o'tish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** O'rganish bosqichida dastlab to'siqlar o'rnini g'ov plankasi, to'ldirma to'plar va h.k. bilan belgilab yugurish mumkin, birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa avval 4, keyin 6 yugurish qadamida bosib o'tilishi kerak. 7-8 yoshli bolalar

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

Bolalarni g'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishning eng oqilona usuli - yaxlit usul. O'quvchilar 3-4 g'ovni 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 g'ovga itarilish joyida nazorat belgisi qo'yiladi. U sezilarli bo'lishi kerak. G'ov ortidagi «qo'nish» joyiga ham, zarur bo'lsa, birinchi qadam o'rniga ham belgi qo'yib chiqish mumkin.

**3-vazifa.** *G'ovni 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. Itariluvchi oyoqni g'ov ustidan olib o'tish. 4. Og'ma planka bo'ylab sirg'alish bilan xuddi shuning o'zini bajarish. 5. G'ov yonida yurish. Siltanuvchi oyoq g'ov yonidan, itariluvchi oyoq esa uning ustidan o'tkaziladi. G'ovlar orasida 2-2,5 m, 3 qadam bajariladi. G'ovlar miqdori - 3-5.

**Uslubiy 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 (maxsus mashqlarga qarang).

O'rgatishning dastlabki bosqichida eng keng tarqalgan xatolar:

1. Tezlik olish vaqtidagi ishonchsizlik, itarilish joyiga aniq tushmaslik yoki g'ovga itarilish oldidan so'nggi qadamni uzaytirish va oyoqni OMO' proyeksiyasidan ancha oldinga tovon bilan qo'yish. Natijada tezlikning pasayishi hamda g'ovga 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 g'ovga 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. G'ovga sakrashda siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida vaqtidan ilgari rostdash: g'ovga yakuniy tezlanishning yo'qligi va itarilish burchagining katta bo'lishi 1, 2-mashqlarni bajarish orqali yo'qotiladi (3-topshiriq). 4. G'ovga sakrash vaqtida oyoqlar orasidagi burchakning yetarli kattalikda emasligi egi-luvchanlik bo'lmagani tufayli yuz beradi. 5. Itariluvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib o'tkazishda xatolar yuz beradi, ular siltanuvchi oyoq tizzasining haddan ortiq ko'tarilishi yoki yetarlicha ko'tarilmasligida ifodalanadi. Natijada g'ov oyoq uchi yoki tizza bilan urib yuboriladi va yugurish ritmi buziladi. Xatoni bartaraf etish uchun g'ov yonida turib qo'llar bilan tayangan holda, biroz egilgan vaziyatda itariluvchi oyoqni olib o'tish mashqlari bajariladi. 6. Itariluvchi oyoqni g'ovdan tushish vaqtida keragidan avvalroq o'ziga tortish hamda gavdani rostdash xato hisoblanib, buni bartaraf etish uchun sportchi g'ovdan 30–40 sm uzoqlikda, uning yonida itariluvchi oyoqda turib, siltanuvchi oyoq sonini g'ov plankasi sathida ko'taradi, bu paytda boldir pastga erkin tushib turadi, siltanuvchi oyoq rostlanib, g'ov ortiga tushirilgach, itariluvchi oyoq tezgina to'siq ustidan oshirib o'tkaziladi. Mashq joyida turib ham, harakatda ham bajariladi.

**4-vazifa.** *Past start va startdan tezlik olish hamda g'ovlarni oshib o'tish texnikasini o'rgatish.*

*Vositalar.* 1. 3–4 g'ovni yuqori startda oshib o'tish. 2. Xuddi shuning o'zi past startda.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Avval yuqori start qo'llaniladi. Shu tariqa startdan yugurib kelish ritmini egallab olish osonroq. Dastlabki yugurish mashqlarida 4 qadam bajariladi. Itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi. Boshida 3 ta qadam bir me'yorda, to'rtinchisi tezlashtirib tashlanadi. Bunday ritm ovoz va zarbalar bilan hosil

qilinadi. U g'ovlar orasidagi yugurish va g'ovni 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. G'ovdan oshib o'tish hamda g'ovlar orasida yugurish texnikasini olti qadamli usul bilan ham samarali egallab olish mumkin. Bu amallar qo'pol xatolarsiz, g'ov 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 g'ovlarni joylashtirish nuqtayi nazaridan va o'rgatish usuliyatiga ko'ra o'g'il va qiz bolalar bilan ishlashda deyarli hech qanday farq yo'q. Birinchi g'ovgacha 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 itarilish joyiga yuqoridan faollik bilan joylashtirish hisobiga 8-qadamni qisqartirish talablariga rioya qilish zarur. Bu vaqtgacha g'ovchi past start va g'ovlarsiz startdan yugurib kelish texnikasini o'zlashtirib olgan bo'lishi zarur. Start va startdan yugurib kelish g'ovlar osha yugurishda yuqorida ko'rib chiqilgan bir qator xususiyatlarga ega bo'ladi. Bu xususiyatlarni bilib olish g'ovlar osha yugurish texnikasida ko'proq takomillashtirish bosqichiga tegishlidir.

**5-vazifa.** *G'ovlar osha yugurish texnikasi elementlarini takomillashtirish.*

O'rgatishni takomillashtirishga doir vazifalar 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'zlashtirilishidir.

Start tezligini olishni o'rganishda bir g'ovni yugurib o'tish yetarli bo'ladi. Lekin itariluvchi oyoq g'ov ortiga faollik bilan tushirilgach, ya'ni g'ovlar orasidagi birinchi qadam yakunlanganidan keyingina mashq tugashi mumkin. Faqat shu holdagina dastlabki g'ovning oshib o'tilishi start tezligini olishni o'rganish vazifasini muvaffaqiyatli hal etadi va g'ovlar 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 g'ovni 4–8 marta yugurib o'tadilar. Vaqti-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 g'ovdan oshib o'tish esa eng faol ravishda bajarilishi lozim. Keyinchalik barcha sportchilar uchun 1–2 g'ovni oshib o'tish muayyan qiyinchilik tug'diradi, chunki g'ov tomon maksimal tezlik, g'ovni ishonch bilan oshib o'tish hamda g'ovlar orasidagi yugurishni o'zaro birlashtirish zarur.

Startdan yugurib kelishni yaxshi o'zlashtirib olishning asosiy vositasi pastki startdan 2–4 g'ovdan oshib yugurish hisoblanib, g'ovlarni joylashtirishning turli variantlaridan foydalanish mumkin: 1) bir xil balandlikdagi g'ovlar; 2) har bir keyingi g'ov avvalgisidan balandroq; 3) startdan tezlik olish 10 qadamga yetkazilgan (yigitlarda – 17–18 m; qizlarda 16–16,5 m).

*G'ovlar orasida yugurish ritmi.* Makon hamda vaqt ichida kuchlanish nisbatan qanchalik to'g'ri taqsimlanganligiga qarab harakat

ritmini belgilash mumkin. Ritm harakatlarning majmualari tavsifi hisoblanadi. Ritmning to'g'riligi ko'p jihatdan g'ovlar balandligi va ularning joylashtirilishi birligi bilan belgilanadi. O'rgatish chog'ida g'ovlar shunday joylashtirilishi kerakki, o'quvchilar yugurishni katta yoshli sportchilar ritmida amalga oshirsinlar: g'ovlar orasidagi qadamlarni, g'ovlardan tez va qiyalatib o'tishni qadamlarni uzunligi va bajarilish vaqti bo'yicha to'g'ri nisbatda bajarishni o'zlashtirsinlar.

Yosh g'ovchi o'z jismoniy va texnik tayyorgarligini yaxshilab borgan sayin yugurish tuzilishi hamda ritmini keskin o'zgartirmagan holda g'ovlarni mashg'ulot uchun joylashtirish tartibini musobaqalar sharoitiga yaqinlashtirib boradi.

G'ovlar ancha baland, ular orasidagi masofa katta bo'lsa, texnikadagi xatolar ko'payib boradi: g'ovlar orasida uzaytirilgan qadamlar bilan yugurish, tizzasi yetarlicha bukilmagan oyoq bilan siltovchi harakatni bajarish, baland trayektoriyada uchish va g'ov 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, g'ovlar osha yugurish ritmini o'rgatganda, g'ovlarni 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, g'ovlar balandligi kamroq o'zgartiriladi, ular orasidagi masofa esa kattalashtirilishi mumkin, bunda sportchi keng joyda erkin harakatlanishga o'rgatiladi. Ba'zan soddalashtirish mutanosib ravishda amalga oshiriladi, masalan, 1-razryadli sportchilar uchun g'ovlarni 7, 8 m masofada, 100 sm balandlikda, sport ustalari uchun muvofiq ravishda 8, 9 m va 103 sm baland qilib joylashtirish optimal sanaladi.

#### **400 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi**

400 m ga g'ovlar 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 itarilishi qulayroq. Bu holda u g'ovdan oshib o'tish qoidasini buzish xavfidan cho'chimay, yo'lkacha qirg'og'iga yaqinroq yugurishi mumkin. O'ng oyoq bilan itarilish markazga intiluvchi kuchni yengish jihatidan ham afzalroq — yuguruvchi burilish markazi tomon og'ib harakatlanadi. Ikkinchi tomondan, bu itariluvchi oyoqning g'ov ortidagi faoliyatini qiyinlashtiradi.

G'ovning balandligi gavdaning yugurish holatini saqlagan holda uni sezilarsiz egilib oshib o'tishga imkon beradi. Bu OMO' tebranishlarini kamaytiradi.

Chap oyoq bilan g'ov ustiga itarilishda sportchi yo'lkachaning ichki qirg'og'idan 60–80 sm masofada yugurishga majbur bo'ladi, aks holda uning tizzasi yoki oyoq kafti g'ov plankasi uchidan nariga o'tib ketishi mumkin, bu musobaqa qoidalarini buzish hisoblanadi. G'ov ustidan oshib o'tish jarayoni ham murakkablashadi, masofa esa burilishda 4–5 ta g'ovni oshib o'tish hisobga olinsa, butun 4 metrli kesmada 3–4 metrga uzayib ketadi. G'ovni oshib o'tish vaqtida oyoqlar harakati amplitudasi g'ovlar orasidagi qadamlar miqdoriga bog'liq. G'ovlar 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 g'ovlarni oshib o'tish texnikasida jiddiy tafovutlar yo'q.

*Startdan tezlik olish.* Startdan yugurib tezlik olish g'ovlar orasida yugurish ritmiga bog'liq. 15 qadamlik ritmdan foydalanilsa, birinchi g'ovgacha 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.



2.105-rasm. 400 m ga yugurishda g'ovni oshib o'tish kinogrammasi.

Ayollarda 400 m ga yugurishda g'ovlarning joylashuvi xuddi erkaklarning musobaqalaridagi kabi, lekin g'ovlarning 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.

*G'ovlar osha yugurish.* Erkaklarda masofaning 35 metrlik qismini yugurib o'tishda g'ovlar orasida qadam tashlash ritmining bir necha varianti mavjud. Birinchi guruhga butun masofa bo'ylab g'ovlar 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 g'ovlarni oshib o'tishi kerak bo'ladi.

Boshqa guruhda sportchilar qadamlar ritmining aralash variantlarini qo'llaydilar. Malakasi pastroq sportchilar 5–6 ta g'ovni 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 g'ov 13 qadamda, keyin 14, oxirida esa 15 qadamda oshib o'tiladi. Aralash variantlarni bajarish juda qiyin sanaladi.

G'ovlar 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 biroz



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-g'ovlar orasida yuz beradi. Sportchi qadamlarini keskin qisqartirishga majbur bo'ladi, g'ovni oshib o'tish jarayoni ham qiyinlashadi, g'ovlar orasidagi kesmani yugurib o'tish vaqti ham ortadi.

So'nggi g'ovdan 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 g'ovlar 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.

#### 400 m ga g'ovlar osha yugurishga o'rgatish

Qisqa masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasi egallab olingach, 400 m masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatishga o'tiladi. 110 m yoki ayollarda 100 m g'ovlar osha yugurish bo'yicha chiroyli tayyorgarlik ko'rgan sportchilargina yugurish texnikasini o'zlashtirishda tez rivojlanishga erishishi hamda uzoq g'ovli masofalarda sport natijalarini oshirib borishi mumkin.

#### 400 m masofaga g'ovlar osha yugurishni o'rgatish izchilligi

**1-vazifa.** *Birinchi g'ovgacha va g'ovlar orasida yugurish ritmini o'rgatish.*

*Vositalar.* 1. Birinchi g'ovga qadar burilish bo'ylab masofani (45 m) yo'lkadagi belgilar bo'yicha 22 qadamda yugurib o'tish. 2. To'g'ri yo'lkachadan 2–3-g'ovlarni yugurib o'tish. G'ovlar orasidagi masofa 35 m, baholar bo'yicha itariluvchi oyoqqa mo'ljallab

15–17 qadam bajarish. 3. Yugurish yo'lkachasidagi belgilersiz xuddi shuning o'zi. 4. Burilish bo'ylab xuddi shuning o'zi.

**2-vazifa.** *Yugurish ritmi va g'ovlarni oshib o'tish texnikasini ta-komillashtirishga yordam berish.*

*Vositalar.* 1. Start chizig'idan birinchi g'ovgacha masofani burilish bo'ylab to'la kuch bilan yugurib o'tish. 2. Birinchi burilish bo'ylab yugurib, 2 ta g'ovdan oshib o'tish. 3. 200 m yugurib, 5 ta g'ovdan oshib o'tish. 4. 300 m yugurib, 8 ta g'ovdan oshib o'tish. 5. Mashg'ulotlarda to'la masofani yugurib o'tish va musobaqalarda ishtirok etish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yangi masofani yugurib o'tishga endi kirishgan sportchilarga quyidagilarni tavsiya etish mumkin: g'ovlar orasida 15 qadam (ayollar uchun 17 qadam) bajarib, dastlabki 5 g'ovni oshib o'tish, beshinchisidan so'ng 17 (ayollarda 19) qadamli ritmga o'tish.

G'ovlarni oshib o'tish texnikasini o'rgatishda burilish bo'ylab yugurish paytida o'ng oyoq bilan itarilishga ustuvorlikni buyurgan holda g'ovni har ikkala oyoq bilan oshib o'tish ko'nikmasini hosil qilish juda muhim, chunki bunday itarilish burilish markazi tomon og'gan holda yo'lkachaning ichki chekkasidan yugurishga imkon beradi.

#### II.13. To'siqlar oshayugurish texnikasi

Musobaqa qoidasiga binoan g'ov ustiga oyoq qo'yib ham, oyoq qo'ymay ham o'tish mumkin. Shuning uchun sportchilar to'siqdan «bosib» yoki odatdagi g'ov oshar qadam bilan o'tadilar. Eng usta yuguruvchilar ikkinchi usulni qo'llaydilar.



2.106-rasm. To'siqdan o'tish texnikasi.

Yugurish texnikasida qiyinchilik, to'siq oldida depsinish joyini to'g'ri aniqlashdadir, chunki shunchalik uzoq masofani ma'lum miqdorda qadamlar bilan yugurib o'tish mumkin emas. Eng usta sportchilar to'siq oldiga qadamlar ritmini va yugurish tezligini o'zgartirmay yaqinlashadilar. Depsinuvchi oyoqni g'ovdan ma'lum masofada qo'yish uchun, ko'z bilan mo'ljal ola bilishi kerak. Bu esa mashg'ulot va musobaqalar jarayonida kamol topadi. Bunda har ikkala oyoqda bir xilda depsinib g'ovdan o'ta olishning katta ahamiyati bor.

Depsinish oldidan bajariladigan oxirgi qadam, oldingi qadamlarga nisbatan bir qancha qisqaroqdir. Oyoqni to'siqdan 140–180 sm masofada tashqi qirrasidan boshlab yerga qo'yish kerak. Oxirgi qadamni qisqartirish (buning uchun oyoq, tananing UOM proyeksiyasiga yaqin qo'yiladi) oldingi tayanch paytida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlovchi ta'sirini pasaytiradi.

Depsinish paytida yuguruvchining gavdasi biroz oldinga engashadi, bukilgan oyoq esa tizza bilan tezda oldinlatib yuqoriga ko'tariladi. Muvozanat saqlash uchun, silkinch oyoq narigi tomonidan qo'l oldinga yoki oldinlatib pastga uzatiladi.

Tayanchsiz holatda silkinch oyoq to'g'rilanadi, gavda yanada oldinga engashtiriladi, depsinuvchi oyoqni esa bukib olg'a tortiladi va yon tomonlab g'ov ustidan o'tkaziladi. Bu payt silkinch oyoq narigi tomonidagi qo'l pastlab orqa tomon depsinuvchi oyoq qarshisiga harakatlanayotgan bo'ladi.

To'siqdan keyin silkinch oyoq yerga erkin tushuriladi. Bukilgan depsinuvchi oyoq esa shu payt gavda oldida bo'lib, g'ovdan keyingi birinchi qadamni boshlashga tayyorlanadi. Yuguruvchining gorizontaal tezligi pasaymasligi uchun, gavdani orqaga yugurish kerak.

To'siq bilan yerga tushadigan joy orasidagi masofa 100–130 sm o'rtasida bo'ladi.

To'siqni «bosib» o'tish unchalik samarali bo'lmay, u faqatgina o'rgatish va mashg'ulotning dastlabki paytlarida qo'llaniladi. Gavdani UOM to'siqqa juda ham yaqin o'tishi uchun, to'siqqa qo'yiladigan oyoq juda ham bukilishi, yelkalar esa oldinga engashmog'i kerak. Oyoqni g'ovga qo'yishda, qo'lni to'siqqa ti-

rab, gorizontaal tezlikni kamaytirib qo'ymaslik uchun, yuqoridan pastga tomon mayin qo'yish kerak. To'siqdan depsinishda tekis yugurishdagi kabi kuch bilan depsinish kerak.

Eng qiyin to'siq – suv to'ldirilgan chuqurdir. Unga yaqinlashayotganda (15–20 m naridan) yugurish tezligi oshiriladi. To'siq ustiga odatda kuchli (depsinuvchi) oyoq qo'yiladi, bu suv to'ldirilgan chuqurdan sakrab o'tish imkonini beradi. To'siqdan tejamliroq o'tish, undan kuchliroq depsinish uchun yuguruvchi tayanch oyog'ini qattiq bukadi, gavdasini ko'proq oldinga engashtiradi. Depsinayotgan paytda bukilgan bo'sh oyoq bilan shu oyoq narigi tomonidagi qo'lning silkinch harakati katta ahamiyatga ega.

Yerga tushishda oyoq uchidan boshlab tayanchga tushadi. Shu paytda oldinga harakat kamroq tormozlanishi uchun, UOM yerga tushish joyiga yaqinroq bo'lishi kerak.

Silkinch oyoq yerga tekkan paytda, tezlikni kamaytirmay, birinchi qadamni tezroq qo'yish uchun depsinuvchi oyoq gavda tomon tortila boshlaydi.

Ikkala oyoq bilan chuqurga tushish odatda to'xtab olishga olib keladi. Bunday holda yuguruvchi yugurishni qaytadan boshlashi kerak bo'ladi. Ho'l poyabzal ham yugurishni qiyinlashtiradi.

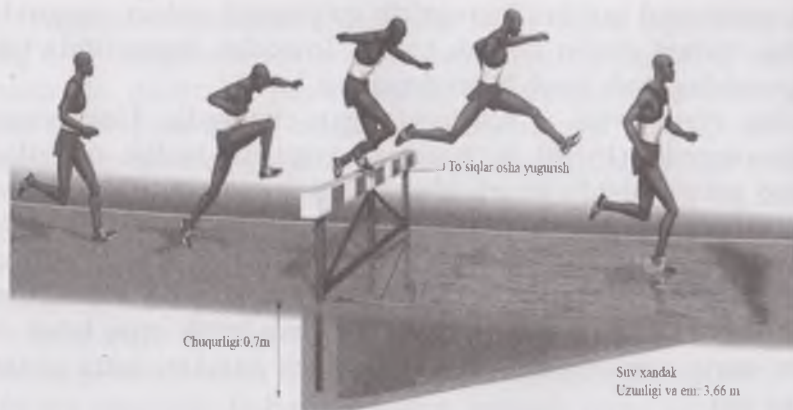
### **3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubi**

Shogirdlar jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan bo'lsalar va tekis yugurish texnikasini bilsalar, 3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish muvaffaqiyatli o'tadi. Bundan tashqari, to'siqlardan o'tish texnikasini bilib olish uchun koordinatsiya qobiliyati va shug'ullanuvchilar irodaviy fazilatlarining ham katta ahamiyati bor.

Quyidagi o'rgatishning ayrim vazifalari, ularni hal etish vositalari va metodik ko'rsatmalari berilgan.

**1-vazifa.** *Tekis yugurish texnikasini o'rgatish.*

*Vositalar:* 1. «O'rta va uzoq masofalarga yugurish» bo'limida ko'rsatilgan tayyorlov mashqlari va metodik yo'llar.



2.107-rasm. Suv to'ldirilgan to'siqdan o'tish.

**2-vazifa.** Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasini o'rgatish.

**Vositalar:** 1. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasi bilan tanishtirish (so'zlab berish va ko'rsatish). 2. «Bosib o'tish» usuli bilan bitta to'siqdan o'tish. 3. «Bosib o'tish» usuli bilan bir-biridan 20–30 metr masofada o'rnatilgan bir necha g'ovdan o'tish. 4. Bir to'siqdan «bosib o'tgandan» keyin, qadamlab sakrab, yugurishga o'tish. 5. To'siq bilan suvsiz chuqurdan o'tish (chuqurning tubi va yerga tushish joyi yumshoq kigiz bilan qoplanadi). 6. Musobaqa qoidasiga binoan jihozlangan to'siqlardan (to'siq va suv to'ldirilgan chuqurdan) o'tish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** To'siqdan o'tishga birinchi urinishlar kichik tezlikda bajariladi. To'siqdan o'tgandan keyin to'xtab qolmaslikka ko'proq e'tibor beriladi. Boshda balandligi 70–80 sm g'ovlardan o'tgan yaxshi. To'siqdan keyin keragicha nari borib tushish uchun (3 m 66 sm gacha) to'siqdan oldingi yugurib kelish tezligini oshirish kerak; ikkala oyoq bilan baravar yerga tushishga yo'l qo'ymaslik zarur.

**3-vazifa.** To'siqdan tayanchsiz usulda (odimlab) o'tish texnikasini o'rgatish.

**Vositalar:** 1. Balandligi 76,2–91,4 sm yengil (oddiy) to'siqlardan tayanchsiz usulda o'tish. 2. 3000 m yugurish uchun mo'ljallangan to'siqlardan o'tish. To'siqlardan tayanchsiz usulda o'tishni o'rgatish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Texnikani o'rgatishda faxriylarning metodik yo'llari bilan maxsus mashqlaridan foydalaniladi. O'rgatish uchun oldiniga qo'zg'aluvchan yengil g'ovlar, keyin balandligi 70–80 sm qo'zg'almaydigan to'siqlar, undan keyin esa balandligi 91,4 sm g'ovlar ishlatiladi. Shug'ullanuvchilarning UOM ni mumkin qadar g'ovga yaqinroq o'tkazishlariga ko'proq e'tibor berish kerak.

**4-vazifa.** Yugurish va to'siqlardan o'tish texnikasini takomillashtirish.

**Vositalar:** 1. Musobaqa qoidasiga binoan yugurish yo'lkasining doirasi bo'ylab joylashgan chuqurdan o'tib, 200 m va undan ortiq masofa bo'laklarida yugurish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Texnikani takomillashtirishda to'siqlardan tejamli va tez o'tishga, to'siq oldida va to'siqdan keyin to'xtab qolmaslikka erishish kerak. «Tezlikni his etish»ni oshirish uchun, o'rta masofalarga yuguruvchilarga ko'rsatilgan metodik qo'llanmalardan foydalaniladi.

To'siq oldida depsinadigan joyga aniq tushishga yordam beruvchi ko'zda mo'ljallab olishni yaxshilash uchun har xil masofadan tezlikni pasaytirmay yugurib kelib, to'siq oshadi.

3000 m masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning tayyorlov davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

**1-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq. Yugurish mashqlari, 4x100 m tezlikka yugurish, 5x800 m yugurish, 15 daq. yakunlovchi yugurish.

**2-kun.** 12 km kross yugurish, URM 15 daq., maxsus mashqlar, 10x100 m/1 daq dam bilan tezlikka yugurish.

**3-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, g'ovlar bilan maxsus mashqlar, 4x100 m yugurish, 10x400 m g'ovlar osha yugurish, 15 daq. yakunlovchi yugurish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, sakrash mashqlari, 4x100 m yugurish, 6x1000 m masofaga yugurish.

**6-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, g'ovlar bilan maxsus mashqlar, 4x100 m yugurish, 10x400 m g'ovlar osha yugurish, 15 daq. yakunlovchi yugurish.

**7-kun.** Dam olish.

3000 m masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning musobaqa oldi davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

**1-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, tezlikka yugurish 4x100 m, 6x600 m to'siqlar osha yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**2-kun.** Kross yugurish 1 soat 75–80% kuch bilan 10x100 m yugurish umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus yugurish mashqlari.

**3-kun.** 8 km kross yuqori tezlikda 80–85% kuch bilan yugurish, maxsus mashqlar, 15 daq. yakunchi yugurish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, tezlikka yugurish 4x100 m, 6x600 m to'siqlar osha yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**6-kun.** Kross yugurish 12 km o'rtacha tezlikda (1 km=3.20,0 e, 4.30.0 a) maxsus yugurish mashqlari, 10x100/100 m, yugurish.

**7-kun.** Dam olish.

3000 m masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning musobaqa oldi davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

**1-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, zinada sakrash mashqlari 10x400 m musobaqa tempida yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**2-kun.** Kross yugurish 1 soat tiklovchi, 10x100 m yugurish.

**3-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., 3x1000 musobaqa tempida, 2x500 musobaqa tempida, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**4-kun.** Kross 30 daq., tiklovchi yugurish, 3x400 (90–92% tezlikda).

**5-kun.** Dam olish.

**6-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, 1x100 m, 1x400 m, 2x800 m., yakunlovchi yugurish.

**7-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, 2x100 m yugurish. Musobaqa 3000 m to'siqlar osha yugurish, natija 9:18,46.

**Nazorat uchun savollari:**

1. Yurishning qanday turlari mavjud?
2. Yurishning texnikasi jihatidan eng qiyin turini ayting.
3. Sportcha yurish texnikasiga o'rgatishning nechta vazifasi bor?
4. Yengil atletika sakrash turlari odatda bajarilishiga qarab necha xilga bo'linadi?
5. Uzunlikka sakrash usullari va fazalari haqida ma'lumot bering.
6. Uzunlikka sakrovchilar uchun qaysi jismoniy sifatlar zarur?
7. Uloqtirish usullari haqida ma'lumot bering.
8. Yadro itqitishning qanday usullari bor?
9. Yadro itqituvchilar uchun qanday maxsus mashqlardan foydalansa bo'ladi?
10. Nayzani va uloqtirish sektori tuzilishi to'g'risida tushunchangizni ayting.
11. Disk uloqtirish turini jahonda rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering.
12. Bosqon uloqtirish haqida gapirib berining.
13. Bosqon uloqtirishda oxirgi kuch berish fazasini ayting.
14. Bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlarini ayting.
15. Qisqa masofaga yugurish turlari haqida ayting.
16. Qisqa masofaga yugurish fazalari.
17. Qisqa masofaga yugurishda start turgaklarini qo'yilishini ayting.
18. Estafeta yugurish turlari hamda estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilish zonalarini haqida ayting.
19. G'ovlar osha yugurish turlari haqida ayting.
21. G'ovlarning qo'yilish xususiyatlari nimalarga bog'liq.
22. To'siqlar osha yugurishda to'siqlarning qo'yilishini ayting.

### III bob. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK USULLARI

#### III.1. Jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasi- ni ta'minlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yo'nalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi.

Gap yosh sportchilar haqida ketganida, jismoniy tayyorgar- likning kerakli darajasiga erishish uchun sarflanadigan vaqt hisobi oylar va haftalarda emas, balki yillarda olib borilishi lozim. Bu maqsadga erishish yo'li asosan barcha harakat si- fatlari: tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchan- lik, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy faollikning har xil turlari bilan uyg'unlashgan izchil yoki bir vaqtdagi mashg'ulotlardir. Bunda tegishli harakat si- fatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqt bilan texnikani takomillashtirishga sarflangan vaqt orasidagi muayyan nisbatga rioya qilish shart. Yengil atletikaning har qanday turida mu- kammal texnika egallansagina harakat sifati eng samarali da- rajada yuzaga chiqishi mumkin. Agar zarur nisbat buzilgudek bo'lsa, sport natijalarining o'sishi sekinlashadi yoki hatto pa- sayadi ham.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida, ayniqsa, mashg'ulotlarning musobaqa davrida eng ko'p yo'l qo'yiladigan xato — jismoniy tayyorgarlikka kamroq e'tibor qaratish hisobiga alohida texnik detallarga sayqal berishdir. Chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan siklik turlarda esa «kilometraj» ortidan tinim bil- may quvish harakat tuzilishining buzilishiga olib keladi. Shun- day qilib, yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini zarur yo'nalishda rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri xilma-xil yor- damchi mashqlardan foydalangan holda maxsus texnik tayyorgar- likni ta'minlash bo'lib, bu mashqlar ham shakli, ham mazmuniga ko'ra tanlangan yengil atletika turi texnikasini takomillashtirish

bilan birga tegishli harakat sifatlarini rivojlantirishga ham yordam berishi lozim.

Harakat sifatlarini rivojlantirish bilan birga sport texnikasiga o'rgatishning eng maqbul vositasi — yengil atletikaning tan- langan turi hisoblanadi. Biroq maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun vositalarni tanlashdagi bunday chegaralash qisman uzoq masofaga yugurish va sportcha yurishga nisbatan amalga oshirilishi mumkin, yengil atletikaning alohida turlari- da esa, agar sportchilarda shu turda muvaffaqiyatlarga erishish uchun kerakli bo'lgan barcha sifatlar avvalboshidanoq maqsadga muvofiq nisbatda rivojlangan va keyingi mashg'ulotlar jarayonida ular bir me'yorda va zarur nisbatda o'sishda davom etayotgan bo'lsagina, bunga yo'l qo'yish imkoni bor. Lekin ta'riflangan holatning yuzaga kelish ehtimoli juda kichik va amalda unga eri- shish mumkin emas.

Shu sababdan ham sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish va, ayniqsa, harakat sifatlarini rivojlantirish yo'llarini izlash — yil va ko'p yillar mobaynidagi o'quv-mashg'ulot ja- rayonida murabbiyning birinchi navbatdagi vazifalaridan biri hisoblanadi. U ko'pgina vaziyatlarga bog'liq tarzda hal etiladi — yoshga aloqador hamda individual xususiyatlar; tayyorgarlik da- rajasi; irsiy omillar; sportchining fe'l-atvori va axloqiy-irodaviy sifatleri; tanlangan ixtisoslik turi va h.k.lardan iborat. Quyida yengil atletika turlarining uch guruhi uchun sportchidagi xilma-xil qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha usuliy tavsiyalar taklif etiladi: 1) sprinterlar va g'ovchilar uchun; 2) sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun; 3) o'rta, uzoq masofalarga yuguruvchilar va yuruvchi- lar uchun. Birinchi guruh sportchilari uchun eng asosiy sifat — tezkorlik, ikkinchisi uchun — tezlik-kuch qobiliyatlari, uchinchisi uchun esa chidamlilikdir.

Sprinterlik va g'ovlar osha yugurishda tezkorlik u namoyon bo'ladigan nisbatan mustaqil shakllarda ifodalanadi:

- oddiy harakat reaksiyasi;
- harakatlar sur'ati (chastotasi);
- harakatlarning keskinligi (g'ayriixtiyoriyligi) — tezlik ku- chi;

– majmuali ifodalangan tezkorlik.

Sprinterlar va g'ovchilarda oddiy harakat reaksiyasini rivojlantirish uchun 5–10 s davomida sportchining signal (tovish yordamida eshitish qobiliyati) bo'yicha harakatlanishi bilan bog'liq har xil mashqlar qo'llaniladi. Eng ko'p ishlatiladigan vositalar – buyruq bo'yicha past yoki baland startdan 20–30 m ga maksimumning 95–100%i darajasidagi shiddat bilan yugurish. Takrorlar miqdori – 3–4 marta, ular orasida dam olish – 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori – 3–4 ta, seriyalar orasida dam olish – 1–2 daq..

Harakatlar sur'atini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: yo'rg'alab yugurish – 30–40 m, tayanib turgan joyda yugurish – 10–20 daq., qiya joyda yugurish (yo'lkaning og'ish burchagi – 200) – 60–80 m, tortuvchi yordamida yugurish – 30–60 m, qo'yilgan belgilar bo'yicha yugurish – 30–50 m, ovozli-grammofon yordamida yugurish – 15–30 daq., shamol harakati bo'ylab yugurish – 60–80 m va b. Barcha holatlarda yugurish tezligi maksimal imkoniyatlarning 100% darajasida. Takrorlar orasidagi dam olish muddati – 3 daq.. Takrorlash va seriyalar miqdori – 3–4, seriyalar orasida dam olish – 8–10 daq..

Sprinterlar va g'ovchilarda harakatlarning keskinligini (g'ayri-ixtiyoriyligini), ya'ni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida og'irliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarishni tavsiya etish mumkin. Kesmalar uzunligi, odatda, 50 m dan oshmaydi. Og'irliklar sirasiga 3–7 kg og'irlikdagi belbog'lar yoki boldirga taqiladigan 1–1,5 kg li manjetlarni kiritish mumkin. Kesmalarni bosib o'tish tezligi maksimal imkoniyatlarning 80–90% iga teng. Bir seriyada takrorlar soni – 3–4 marta, ular orasidagi dam olish – 3–4 daq.. Seriyalar miqdori – 2–5 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8–10 daq.. Bundan tashqari toqqa qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari bo'ylab, shamolga qarab, «tortuvchi ot» bo'lib yugurish va h.k. – 10–20 daq.. Takrorlanishlar va dam olish oraliqlari yuqoridagi kabi qaytariladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmuali ifodalaganda, yaxshisi maksimal imkoniyatlarning 80–95%i darajasidagi tezlik bilan 50–80 m li kesmalarga yugurishni qo'llash kerak.

Bir seriyadagi takrorlar soni – 3–4 marta, ular orasidagi dam olish – 3–5 daq.. Seriyalar miqdori – 2–5 ta, ular orasida dam olish – 8–10 daq.. Majmua tarkibida yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan harakatlarni turli variantlarda qo'llab tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatlar sur'atini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ham xuddi shunga yordam beradi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yanada samarali borishi uchun tezkorlikni o'stiradigan 6–8 mashg'ulotni kuch mashqlarini bajarish hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi 2–3 mashg'ulot bilan navbatlash lozim.

Sprinterlar va g'ovchilar uchun asosiy hisoblangan tezkorlik sifatini rivojlantirishdan tashqari tezlik chidamliligi darajasini ham oshirish katta ahamiyatga ega. Yugurishda tezlik chidamliligi rivojlanganligining asosiy mezonlaridan biri masofaning ikkinchi yarmida tezlikni sezilarli pasaytirmagan holda yugurishdir.

Sprinterlar va g'ovchilarda tezlik chidamliligini oshirish uchun ikki usuliy variantdan foydalaniladi: 1) quvvat bilan ta'minlashning alaktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan; 2) quvvat bilan ta'minlashning laktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan.

Birinchi variantda («alaktat» tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni kislorod qarzini uzishning tezkor bosqichini qo'llash yo'li bilan bajarish qobiliyati taraqqiy etadi. Buning uchun maksimal imkoniyatlarning 85–95% qismi darajasidagi tezlikda 100–150 m kesmalarda yugurishni qo'llash lozim. Bir seriyadagi takrorlash miqdori – 4–6 marta, ular orasidagi dam olish – 2–3 daq., tomir urishi 100–120 zarba/daq. atrofida bo'lishi kerak. Seriyalar 2–6 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8–10 daq. bo'lishi mumkin.

Ikkinchi variantda («laktat» tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni glikoliz quvvati hisobiga bajarish qobiliyatlari rivojlanadi, bunda kislorod bo'lmagan sharoitda uglevodlarning parchalanishi yuz beradi va kislorod qarzini uzishning sust bosqichi boshlanadi. Bu holatda maksimal imkoniyatlarning 90–95% qismi darajasidagi tezlik bilan 150–400 m kesmalarda yugurishdan foydalanish mumkin. Bir seriyada bunday takrorlash soni – 4 ta bo'lishi mumkin, takrorlanish orasidagi dam olish asta-

sekin 6–8 dan 1–2 daq.gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1–2 ta, malakali sportchilar uchun – 3–4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12–15 daq.gacha.

O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik (umumiy va maxsus) asosiy o'rinni egallaydi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg'unlashtirilgan variantlari qo'llanishi mumkin.

O'rta masofalarga yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni o'stirish uchun ixtisoslik turidan 2–3 barobar katta bo'lgan turlicha masofalarga maksimal imkoniyatning 60–70% qismi darajasidagi tezlikda yugurishdan foydalaniladi. Yuklamaning yetariligi ko'rsatkichi tomir urishining 150–170 zarba/daq. atrofidagi sur'ati bilan belgilanadi, bunda faoliyat sportchi organizmining aerob quvvat bilan ta'minlanishi rejimida yuz beradi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun 45–60 daq., uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun 1,5–2 soat mobaynida tez sur'at bilan yugurishlar ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300–1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75–85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalanigan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga yetgach, tomir urishi 180 zarb/daq. atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oraliqi 1–1,5 daq., tomir urishi shu muddat davomida 120–130 zarba/daq. gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati – faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash soni 3–4 dan 10–20 marta gacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka) chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8–10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan 1/2–1/4 ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak.

Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun maksimal, portlovchi va statik kuchni,

shuningdek, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Kuch qobiliyatlari, xususan, alohida mushak guruhlarini kuchining rivojlanish borasida ortda qolishi (kuchining rivojlanganligi borasida eng «qoloq» sohalar – oyoq kafti, qorin pressi va bel qismi) tananing kuchli qismlaridan to'la foydalana olmaslikni keltirib chiqaradi.

Kuchning barcha turlari o'zaro aloqadorlikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun maksimal kuchni o'stiradigan mashqlar faqat uloqtiruvchilarda emas, kamroq darajada sakrovchilarda ham qo'llanadi. Bunday mashqlar qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, yuruvchilarning mashg'ulotlaridan, u qadar keng bo'lmasa-da, o'rin olgan.

Uloqtiruvchilar va sakrovchilarning maksimal kuchi quyidagi vositalar orqali rivojlantiriladi: 1) to'ldirma to'p, qumli qoplar ko'rinishidagi og'irliklar, shtangalar yoki sheriklar va maxsus trenajyor qurilmalarining qarshiligi; 2) snaryadlarni turli usulda tashlash va uloqtirishlar. Maksimal dinamik kuchni rivojlantirish mashqlari uloqtiruvchi va sakrovchilarga quyidagi o'lchamlarda beriladi: bir topshiriqni 6–7 yondashuv yoki seriyada 6–7 marta gacha takrorlash. Og'irlik (qarshilik) kattaligi dastlab maksimal imkoniyatlarning 60–65% qismiga teng bo'lib, asta-sekin 90–95% ga yetkaziladi. Alohida topshiriqlar orasidagi dam olish – 2–4 daq. (ish qobiliyati to'la tiklanguniga qadar).

Uloqtiruvchi va sakrovchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash uchun joyidan turib va tezlanib yugurib kelib sakrash (uzunlikka, ikki hatlab, uch hatlab, ko'p karra) mashqlarini, kursi ustiga sakrab chiqish, gimnastika oti ustidan sakrab tushish kabi mashqlarni to'siq ustidan sakrab oshish (g'ov, devor, planka, arqon); arg'amchida sakrashlarni yetarlicha keng qo'llash zarur. Bu guruh mashqlaridan foydalanish bo'yicha usuliy tavsiyalar avvalgisiga o'xshash.

Texnik mahoratni egallash va kuch imkoniyatlarini oshirishni barobar olib borish maqsadida ko'proq uloqtiruvchilarda, kamroq – sakrovchilarda statik kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Shu maqsadda statik holatlarda sherik yoki snaryadning qarshilik ko'rsatishiga asoslangan mashq-

lar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek gacha. Har bir topshiriqni takrorlashlar soni – 2–3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish – 0,5–1 daq.. Mashqlar 3–4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati – 3–4 daq..

Kuchni rivojlantirishda mushaklarni imkon darajasida zo'riqtirish, cho'zishga asoslangan statik xususiyatli mashqlar ijobiy natijalar beradi. Ularni badan qizdirish mashqlarida qo'llash orqali avvaldan cho'zilgan mushak guruhlarini ishtirok etadigan harakatlardagi natijalarni yaxshilash mumkin.

Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi hamda rivojlanadi. Bunda sportchining o'z tanasiga sakrovchilarda – itarilish lahzasida maksimal tezlik bera olish; uloqtiruvchilarda – snaryadning uchib chiqishi lahzasida uning yakunlovchi tezligini xabar qilish qobiliyati eng jiddiy hamda umumiy jihat hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlarida bu qobiliyat sakrovchanlik deb belgilanadi. Sakrovchanlikni (portlovchi kuchni) rivojlantirish uchun sakrovchilarda har xil usul bilan sakrashlarga keng o'rin beriladi: og'irliklar bilan va ularsiz sapchishlar, muayyan narsalarga qo'l tekkizish, 60 sm gacha balandlikdan chuqurlikka sakrash va yana itarilish, og'irliklar bilan o'tirib yoki chala o'tirib-turishlar qo'llaniladi.

Bir harakat topshirig'ini takrorlashlar charchoqning dastlabki belgilari ko'ringuniga qadar davom etadi, har xil topshiriqlarni bajarish orasida dam olish – 2–3 daq.. Seriyalarning maksimal soni – 4.

Bir mashg'ulotda bunday topshiriqlar 5–6 ta bo'lib, ular maksimal imkoniyatlarning 85–95% qismiga teng shiddat bilan bajarilishi mumkin.

Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan usuliy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qo'llay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75–90% qismi

darajasida, seriyalar miqdori – 3–4, har bir seriyadagi takrorlar soni 15–20 martadan kam bo'lmasligi kerak. Takrorlar orasida dam olish – 0,5 daq., seriyalar orasida esa – 2–3 daq.. Snaryadlarning og'irligi quyidagi chegaralar oralig'ida tebranadi:

- erkaklar yadrosi – 5–12 kg, ayollar yadrosi – 3–7 kg;
- erkaklar diski – 1–5 kg, ayollar diski – 0,5–2,5 kg;
- erkaklar bosqoni – 5–16 kg, ayollar bosqoni – 3–7 kg;
- erkaklar nayzasi – 600–900 gr, ayollar nayzasi – 500–800 gr.

Yengil atletikaning barcha turlari vakillari uchun kuch sifatlarini namoyon etishning yana bir ko'rinishi mavjud – bu kuch chidamliligidir. Agar u yetarlicha rivojlangan bo'lsa, sport texnikasining barqarorlik darajasi ortadi. Harakat faoliyatining mazkur sifati ko'proq sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun zarur. Ularda kuch chidamliligini o'stirish maqsadida kuch xususiyatiga ega bo'lgan turli-tuman oddiy harakatlar, shuningdek, tanlangan yengil atletika turining elementlaridan foydalaniladi va bu mashqlar og'irliklar bilan, tegishli tuzilishga esa bo'lgan trenajyor qurilmalarida bajariladi. Bunda og'irlik (yoki qarshilik) kattaligi maksimal imkoniyatlarning 50–70% qismi darajasida bo'lishi lozim. Har bir topshiriq charchaguncha bajariladi, takrorlar orasidagi dam olish 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori 3–4 tagacha, ular orasida dam olish – 3–4 daq..

Ko'rsatilgan harakat sifatlaridan tashqari egiluvchanlik, koordinatsiya, ritm hissi, muvozanatni ushlab, mushaklarni erkin bo'shashtirish kabi qobiliyatlarni taraqqiy ettirish juda muhim.

Egiluvchanlikning zaif rivojlanganligi yengil atletikaning ko'pgina turlarida harakatlar amplitudasini cheklab qo'yuvchi to'siq, bundan tashqari, to'g'ri texnikaga rioya qilishda qiyinchiliklar tug'diradi. Shuning uchun ham egiluvchanlikni «zaxira bilan», ya'ni yengil atletikaning shu turi uchun zarur bo'lganidan kattaroq amplituda bilan rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar har kuni va kuniga bir necha marta bajarilishi shart. Bu mashqlarning asosini tanlangan yengil atletika turi texnikasiga oid elementlar hamda harakatlar shiddati va kengligini asta-sekin oshirib, goh faol, goh sust tarzda bajariladigan boshqa oddiy faoliyatlar tashkil etadi. Harakatlar



shiddati va takrorlarning yetarliligini ko'rsatuvchi belgi — tana-ning cho'zilayotgan qismlaridagi dastlabki og'riq sezgisidir. Bir seriyadagi dinamik mashqlarni takrorlashlar soni — 8 marta. Statik holatlarni saqlab turish davomiyligi — 5–6 sek. Takrorlar orasida dam olish 30 sek dan ortiq emas, seriyalar orasida esa 2–3 daq.. Seriyalar soni — 6–8.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida texnikani yaxshi egallab olish harakat koordinatsiyasi va ritm hissi qanchalik rivojlanganligiga bog'liq. Optimal ritm va murakkab koordinatsiyali harakatlarni o'zlashtirib olish uchun tanlangan yengil atletika turining tizimchalarini tashkil etuvchi oddiy, sodda harakatlarni bajara boshlash kerak. Bunday harakatlar shiddati imkon qadar yuqori, lekin ularning to'g'ri bajarilishiga xalal bermaydigan darajada bo'lishi lozim. Mashqlar charchash belgilari paydo bo'lguniga yoki harakatlar koordinatsiyasi izdan chiqquniga qadar takrorlanishi yoxud davom ettirilishi shart. Takror orasida dam olish — 10–30 sek, seriyalar soni — 3–4, seriyalar orasida dam olish — 3–4 daq..

Optimal ritmni egallash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

— mazkur yengil atletika mashqining optimal ritmini xayolan tasavvur etishni mashq qilish;

— mazkur mashqning ritm-tezlik xususiyatlarini dasturlashtirishga imkon beruvchi har xil trenajyor qurilmalaridan foydalanish;

— mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; g'ovlar balandligini pasaytirish, qiya yo'lka bo'ylab yugurishni mashq qilish, uloqtirishlarda yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish va h.k.;

— o'rganishning dastlabki bosqichlarida sportchilarning yo ovoz chiqarib yoki «ichida» harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish;

— startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lkaga belgilar qo'yishdan foydalanish.

O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlar yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni

takrorlash, imkoniyati saqlanib qoladigan tezlik bilan bajarish kerak bo'ladi. Charchashning dastlabki belgilari paydo bo'lgunicha bajariladigan bunday topshiriqlar 6–8 ta bo'lishi mumkin. Takrorlar orasida dam olish — 0,5–1 daq. atrofida. Mashqlar 2–3 seriyada bajariladi, seriyalar orasida dam olish — 2–3 daq.. Texnikani mukammal o'zlashtirib olganlikning ko'rsatkichi — harakatlarning zarur ritmini hamda o'z faoliyatlarining biomexanik nuqtayi nazardan asoslangan shaklini saqlagan holda harakatlarni maksimal kuch bilan bajara olish qobiliyati sanaladi. Tezlik-kuch turlari texnikasini egallab olishda muvozanatni saqlay bilish qobiliyati muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali turlari texnikasini yuksak darajada o'zlashtirish ko'rsatkichi sportchining tana qismlarining bir-biriga, tananing tayanchga, nisbatan shuningdek, tananing tayanchsiz holatda (sakrash mashqlarida) muvozanat saqlay olish qobiliyati sanaladi.

Muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun tananing barqaror holatini to muvozanat buzilgunicha, charchoq paydo bo'lishigacha saqlab turish imkonini beradigan, har xil murakkablik darajasiga ega bo'lgan mashqlarni qo'llash kerak. Bunday topshiriqlar ko'pi bilan 5–6 ta bo'lishi mumkin, ular orasida dam olish — 2–3 daq.. Seriyalar miqdori — 2–3, seriyalar orasida dam olish — 3–4 daq..

Yengil atletikaning barcha turlarida hamma harakat sifatlari mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyati rivojlangan bo'lsagina to'la namoyon bo'lishi mumkin. Buning uchun harakatli topshiriqlarni (sport ixtisosligi turini yaxlit holda yoki uning alohida elementlarini) zo'riqishlarsiz, bo'shashgan, «shvungsimon» holda bajarishni; harakatlar shiddatini o'zgartirish (keskin navbatlash, ya'ni katta tezlik bilan ilgarilanma harakatlanishdan bo'shashib, inersiya bo'yicha harakatlanishga o'tish) ni tavsiya qilish; sportchiga mushaklarni bo'shashtirib turish lozimligini muntazam eslatish zarur. Bunday bitta topshiriq 6–8 marta takrorlanishi kerak, ular orasida dam olish — 0,5–1 daq.. Seriyalar miqdori — 5–6, seriyalar orasida dam olish — 4–6 daq.. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni harakatlardagi

xatoliklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi.

Shunday qilib, yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik tanlangan yengil atletika turida sportchining funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

### **III.2. Texnik tayyorgarlik**

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalari turi bajariladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini ajratish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi:

- signal-motivli axborot;
- teskari-aloqali axborot;
- fondli axborot;
- farqlanmaydigan va
- yo'ldan uradigan axborotlar.

#### **Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati**

Sportchi texnik mahoratini takomillashtirish jarayonining asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni – uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informatsiya vositalari, foto-kino-video materiallarining tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

### **III.3. Taklif tayyorgarlik**

Musobaqalarda qatnashishning yakuniy natijasi (ko'rsatkich, o'rin) ko'p jihatdan yugurish taktikasiga bog'liq. O'rta va uzoq masofalarda yugurish jarayonida tez-tez o'zgarib turadigan vaziyatlarni hisobga olgan holda yugurish taktikasi ham ma'lum darajada xilma-xil bo'lishi kerak. Taktik jihatdan yugurishni to'g'ri amalga oshirish uchun, birinchidan, raqiblarni, ularning taktik imkoniyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini yaxshi bilish zarur. Masalan: agar raqib juda chidamli bo'lsa-yu, tezligi u qadar yuqori bo'lmasa, uni dastlab yetakchilik qilishga majburlab, marraga yaqin quvib o'tishi lozim. Agar, aksincha, yuguruvchi tezkor, ammo chidamlilik darajasi pastroq bo'lsa, u raqibiga yugurishni yuqori sur'atda olib borishga qo'yib berib, uni masofada ortidan yugurish orqali holdan toydirishga urinishi va o'zining g'alabaga erishish imkoniyatlarini oshirishga harakat qiladi. Agar raqibning tezligi, chaqqonlik nuqtayi nazaridan kuchli bo'lsa, yugurish taktikasini yanada strategik jihatdan mohirona ishlab chiqishiga to'g'ri keladi. Startdan boshlab shunday ayyorona taktika qo'llash kerakki, go'yo raqibning soyasiga aylanib, uning ortidan izmaiz yugurish, marrada esa kutilmaganda bor kuch bilan oldinga

tashlanish lozim bo'ladi. Agar yuguruvchi o'zi peshqadam bo'lib qolsa, u holda yugurish sur'atini juda yaxshi his etishi, masofaning bir qismini o'zi uchun qulay sur'atda tejamli tarzda yugurib o'tib, so'nggi bosqichda raqibning hal qiluvchi kuchlanishiga psixologik zarba berishga tayyor turishi zarur. Agar raqib oldinga chiqib olsa, nima bo'lganda ham uning ortidan qolmay, masofaning so'nggi metrilarida oxirgi kuchni to'plab oldinga tashlanishga harakat qilish kerak. Hal qiluvchi tashlanishning uzunligi masofa bo'ylab yugurishning zo'riligiga bog'liq. Masofa bo'ylab qanchalik tez yugurilsa, tabiiyki, marradagi «tezlanish» qisqaroq bo'ladi. Qizg'in yakkakurash sharoitida hal qiluvchi «tezlanish» sprinterchasiga, hatto marradagi kataklarda ham ro'y berishi mumkin.

Yugurish taktikasining eng yaxshi varianti, ko'pchilik tan olganidek, tez start olish, masofa bo'ylab bir maromda hamda marra yaqinida birmuncha tezlanish hisoblanadi. Masofada yugurish sur'atini o'zgartirish vaqtidan oldin charchab qolishga olib keladi va faqat taktik nuqtayi nazardan o'zini oqlashi mumkin. Demak, masofa bo'ylab bir maromda yugurmaslik quvvatni tejamli sarflashga olib kelishiga qaramay, bu fazilatni doimo tarbiyalab borishga to'g'ri keladi, aks holda boshqa yuguruvchilar bilan bir toifaga kiradigan sportchi, agar shunday taktik qurolga ega bo'lmas ekan, har doim mag'lubiyatlarga uchraydi.

Shunday qilib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda taktikaning eng ko'p tarqalgan variantlari quyidagilardir:

1. Raqiblarning xatti-harakatlaridan qat'i nazar, odatda, bir maromda boradigan va avvaldan rejalashtirilgan yuqori natija uchun mo'ljallangan yugurish.

2. Sportchi o'z imkoniyati va tayyorgarligini inobatga olib hamda raqib holatini yaxshi bilgan holda masofada taktik harakatlarni qo'llashi.

3. Birinchi yoki sovrinli o'rin uchun kurashda.

Yugurish taktikasining birinchi variantida a'lo darajada tayyorgarlik ko'rgan sportchigina yuqori natijaga erisha oladi. Agar butun diqqat-e'tibor faqat marradagi tezlanishga qaratilgan bo'lsa, g'alaba taktikasi kamroq mashq qilgan sportchiga kuchliroq raqiblar ustidan g'alaba qozonish imkonini beradi.

Ba'zi yuguruvchilar (eng ko'p mashq qilgan va chidamli) masofani tejamkorlik bilan yugurib o'tishi evaziga, boshqalari tabiiy tezlik zaxirasi hisobiga marrada tezlikni oshira oladilar. Tezroq har ikkala holatda ham sportchi yaxshi tayyorlangan bo'lishi kerak.

Kuchli yuguruvchi har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi va yugurish taktikasining istalgan variantida bir xil yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi sifatlar majmuasiga egalik qilishi shart.

Yuguruvchining taktik mahorati turli-tuman maqsadlarni ko'zda tutgan mashg'ulot va musobaqalarda takomillashib boradi. Bu maqsadlarga erishishda taktikaning quyidagi elementlarini o'z ichiga olishi mumkin:

- Muayyan tezlikda masofada yoki kesmalar bo'ylab yugurish.

- Startdan guruh tarkibida tez yugurish, masofa bo'ylab yugurish joyini tanlash hamda zarur sur'atni belgilash.

- Dastlabki kesmani yuqori tezlikda yugurib o'tish.

- 800–1500 m masofalarda dastlabki va oxirgi 200–400 m ni masofaning o'rta qismiga qaraganda tezroq yugurib o'tish.

- 800 m masofada keyingi 400 m ni avvalgisiga nisbatan tezroq yugurib o'tish.

- Masofa bo'ylab yugurish vaqtida raqibni ko'zdan qochirmasdan yugurish.

- Raqib bilan birga yugurish.

- Peshqadamlik qilish.

- Turli vaziyatlarda raqibni quvib o'tish.

- «Guruh»ni yorib chiqish.

- Marrada tezlik bilan oldinga tashlanish.

#### III.4. Psixologik tayyorgarlik

Yuguruvchi 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.

Murakkabligi jihatidan turlicha vaziyatlarda yuguruvchilarning yanada muvaffaqiyatli chiqishlariga har qanday ob-havo sharoitida (shamol, qor, yomg'ir, yugurish yo'lagining yomon holati) mashg'ulotlar o'tkazish jiddiy yordam beradi.

Sportchini 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 yuguruvchilarni har xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga, boshqacha aytganda yo'lda uchragan sinovlarga mardona dosh berishga 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 yuborish 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. Cherutti yuksak irodaviy fazilatlar egasi bo'lgan yuguruvchilar zamonaviy rekordlarni yangilab, yirik xalqaro musobaqalarda g'olib chiqa olishi haqida gapirganda, mutlaqo haq 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 yoxud 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 erisholmaydi.

2004-yil Afina shahrida o'tkazilgan olimpiada o'yinlari oldidan rassiyalik Yuriy Borzakovskiy Rossiya rekordini yangilagan 1:44.78. Gran-Pri musobaqalarida ham yaxshi natijalar 1:45.38 ko'rsatib kelgan. Olimpiyada o'yinlari oldidan jismoniy tayyorgarligi, funksional holati va psixologik jihatdan asosiy musobaqaga tayyor ekanligini Olimpiadaning 800 metrga yugurish finalida namoyish etdi. U masofaning dastlabki metrilaridan boshlab tashabbusni o'z qo'liga ola bildi. Chunki startda dunyoning yetakchi 800 m masofaga yuguruvchilari Said Kamel, Ulfred Berger, Rashid Ramzi kabi mohir sportchilarni dog'da qoldirish uchun sportchidan yuksak darajadagi tayyorgarlik va psixologik ustunlik talab qilinadi.

2017-yilda dunyoning eng kuchli (800 metr masofaga yugurish bo'yicha) 8 talik reytingi: 1. Emmanuel Kipkiru Korir — Keniya — 1.43.10; 2. Nayjel Amos — Botsvana — 1.43.18; 3. Uekliff Kinyamal — Keniya — 1.43.95; 4. Donovan Brazuer — AQSH — 1.44.04; 5. Kiregen Betty — Keniya — 1.44.28; 6. Fergusson Cheruyot Rotich — Keniya — 1.44.37; 7. Brendon Makbrayd — Kanada — 1.44.41; 8. Asbel Kiprop — Keniya — 1.44.43.

### III.5. Musobaqalarda jamoani boshqarish

*Hozirgi-kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidasining umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o'zgarishi va uni musobaqa texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri.*

Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o'zgarishlarning tafsiloti. Hakamlarni huquq va vazifalari; hakamlilik uslubi yotining umumiy masalalari.

Musobaqalarda Qoraqalpog'iston Respublikasi, O'zbekiston Respublikasi viloyatlari terma jamoalari, Toshkent shahri va Toshkent viloyatining ikkitadan jamoasi ishtirok etadi.

Birinchi guruh jamoasining tarkibi — 18 kishi, jumladan, 15 nafar sportchi, vakil, 2 murabbiy.

Ikkinchi guruh jamoasining tarkibi — 10 kishi, jumladan, 8 nafar sportchi, vakil, murabbiy.

Musobaqalarda 2005–2006-yillarda tug'ilgan o'smir bolalar va qizlar ishtirok etadilar.

Bundan yoshroq sportchilarning musobaqalarda, jumladan, tanlovdan tashqari qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydi.

Musobaqa natijalariga ko'ra Bishkek shahrida 2–4-oktyabr kunlari o'tkaziladigan yigit va qizlar o'rtasidagi Markaziy Osiyo mamlakatlari xalqaro musobaqalarida ishtirok etish uchun O'zbekiston terma jamoasi tashkil etiladi.

### III.6. Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish

*Yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40–45 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 m ni va eni 2.75 sm dan 3 m gacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa 1.2 va 3 m ni tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 m qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Xalqaro musobaqalarda erkaklar va ayollarda ham 2 m bo'ladi. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib eni 122 sm ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali

taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizont sakrash turarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi, ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi:

- a) taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;
- b) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;
- s) sakrashni salto bilan bajarsa;
- d) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana ta'naning biror qismi bilan chuqurga yetib bormasdan tegib ketsa;
- e) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;
- f) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

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

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

— oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;

— sportchi uzunlikka sakrashda qo'nishni bajara turib tanani biror-bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

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

*Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash xalqaro musobaqa qoidalariga ko'ra quyidagi ketma-ketlikda «sapchish», «qadam» va «sakrash» bilan bajariladi. Yugurib kelib uzunlikka uch

hatlab sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40–45 m, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa o'smirlarda 9 metr, ayollarda 11 metr va erkaklarda 13 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib eni 122 sm ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizont sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi, ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi:

- a) taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;
- b) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;
- s) sakrashni salto bilan bajarsa;
- d) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana ta'naning biror qismi bilan chuqurga yetib bormasdan tegib ketsa;
- e) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;
- f) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

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

Sportchi tomonidan uzunlikka uch hatlab sakraganda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

- oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;
- sportchi uzunlikka sakrashda qo'nishni bajara turib tanani biror-bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

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

*Yugurib kelib balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Balandlikka sakrashda planka (to'sin) fiberglasli materialidan tayyorlanadi. Og'irligi 2 kg ni tashkil qiladi, diametri 3 sm. Plankaning ushlab turuvchi ustundagi tirgaklarning uzunligi 15–20 sm, eni 3–3,5 sm. Balandlikka sakrovchi bir oyoqda depsinishi kerak. Urinishlar quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi:

- sportchi sakragandan so'ng palanka tushib ketsa;
- sportchi yugurib kelib plankaga yoki qo'nish joyiga tegib ketsa hamda ustunning ikki tomonida 3 metrli chiziqlardan o'tib ketsa.

Yugurish joyi kamida 20–25 metr bo'lishi shart. Balandlikka sakrashda qo'nish yamasining o'lchamlari 5x3 m yoki 6x4 m balandligi 70 sm bo'ladi.

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

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

*Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

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

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

Yadro itqitish joyi aylanasining diametri 213.5 sm ni tashkil etadi. Yadroning tushish joyi chegarasi  $34,92^\circ$  da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm li oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqoni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm li qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziq'larga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

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

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

#### *Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Nayza uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari va uzunliklarda bo'ladi.

Qizlar uchun 500 gr, uzunligi 2000–2100 mm, ayollarda 600 gr uzunligi 2200–2300 mm. O'smir o'g'il bolalarda 700 gr, uzunligi 2300–2400 mm, erkaklarda og'irligi 800 gr va uzunligi 2600–2700 mm. Nayza asosi 3 qismdan tuzilgan bo'lib sop, metaldan yasalgan uchli nayzasi hamda ipli o'ramadan iborat bo'ladi. Nayza uloqtirishda g'olibni aniqlashda, saralashda 3 ta imkoniyat hamda ular ichidan 8 kishi saralanib va ularga final bosqichida yana 3 ta imkoniyat beriladi. Nayzani uloqtirishda uloqtiruvchi nayzani ipli o'rama joyidan ushlab yugurib kelib bosh ortidan uloqtiradi. Natija nayza maydonga uchi bilan qadalgan holda yoki uchi bilan tushib iz qoldirgan holatda natija hisobga olinadi. Nayza uloqtirish joyiga bo'lgan talablar yugurib kelish yo'lagining uzunligi kamida 35–40 metr bo'lib eni 4 metrli paralell chiziq'lardan tashkil topgan. Qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bilan bo'yaladi, nayza uloqtirishda oxirgi to'xtash joyini chegara chizig'i yoysimon shaklda bo'lib qalinligi 7 sm li oq chiziqdan iboratdir. Nayzaning tushish joyi  $29^\circ$  da bo'lib chegara chiziq'lari 5 sm li oq chiziqlar bilan yoki mel bilan chiziladi.

Natijani o'lchashda nayzani birinchi bor qadalgan joyidan yoki qoldirgan izidan metrning 0 ko'rsatkichi qo'yiladi va yoysimon chiziqqa tortilib o'lchanadi. Agarda uloqtirish vaqtida yoki uchish vaqtida nayza sinib ketsa sportchiga qayta imkoniyatni amalga oshirish uchun imkoniyat beriladi agarda musobaqa qoidalarini buzmagan bo'lsa.

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

#### *Disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

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

*Diskning og'irligi.* O'smir qizlar va ayollar 1 kg, o'smirlar uchun 1500 gr, o'spirinlar uchun 1750 gr, erkaklarda 2 kg.

Disk uloqtirish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi. Disk uloqtirishda natijani o'lchash diskning birinchi bor iz qoldirgan joyiga metrning 0 ko'rsatkichi qo'yiladi va aylan markaziga tortilib sigmentda natija ko'riladi. Uloqtirishda quyidagi holatlarda disk natijalari hisobga olinmaydi: chegara chiziqlaridan chiqib ketsa, uloqtiruvchi sigmentni bosib olsa yoki o'tib ketsa, uloqtirishni bajargandan so'ng 75 sm li chiziq'larga rioya qilmasa hisobga olinmaydi. Uloqtiruvchi diskni uloqtirish vaqtida disk chegara to'sig'iga tegib uchib ketsa ham natija hisobga olinadi. Uloqtiruvchi snaryadni uloqtirgandan so'ng o'zi maydonga boradi va keyingi sportchini uloqtirgan snaryadini olib keladi. Disk uloqtirishda har bir urinish amalga oshirilgandan keyin tezda natijani o'lchash kerak. Natijani

o'lchashdagi hakamlar har bir sm ni ham o'lchashi shart. Uloqtirish joyining chegara chiziqlari yakunida olimpiyada va rekord natijalari o'lchanib rangli bayroq bilan belgilab qo'yilishi ham mumkin. Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

#### *Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Bosqon uloqtirish joyi aylanasi diametri 213.5 sm ni tashkil etadi. Bosqonning tushish joyi chegarasi  $34.92^\circ$  da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm li oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqonni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm li qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

3–4 kg li bosqon simining uzunligi 1195 mm, 5 kg li – 1200 mm, 6–7.260 kg li bosqon simining uzunligi 1215 mm.

Bosqon snaryadini tuzilishi 3 ta asosiy qisimga bo'linadi: 1) metall shar; 2) sim; 3) ushlab dastagidan iborat. Metall shar temir, latun va boshqa latun kabi yumshoq bo'lmagan metallardan yasali b ichi qo'rg'oshin yoki og'ir metall quyilib kerakli og'irlik yasaladi. Qalinligi 3 mm li po'lat simdan yasaladi va u uloqtirish vaqtida to'g'rilanishi kerak. Bu sim sharga aylanadigan qurilma bilan ulanadi. Dastasining uzunligi 110 mm ni tashkil etib u uchburchak shaklda bo'ladi.

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

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

#### *O'rta va uzoq masofaga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

O'rta masofaga yugurish turlari 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 mil (1609 m 34 sm), 2000 m. Uzoq masofalarga 3000 m, 5000 m, 10000 m masofalar kiradi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start holatidan chiqadi. Yuqori start buyruqlari «Startga!» va «Olg'a!» buyruqlari beriladi. 10000 metr masofagacha barcha masofalarda final bosqichi bo'ladi va unda eng yaxshi natija ko'rsatgan 8 ta sportchi ishtirok etadi.

800 metr masofada barcha sportchilar o'zining yo'lagidan start oladi va birinchi burilishdan (viraj) so'ng hammasi umumiy yo'lakga o'tib yugurishadi. 1500 metr va undan uzoq masofalarda umumiy startdan start olishadi. Finishda har bir aylanadan so'ng hakamlar tomonidan nechta aylana qolganligi aytib yoki tabloda ko'rsatilib turiladi. Oxirgi aylana qolganda qo'ng'iroq chalinadi va bu qo'ng'iroq ovozi oxirgi aylana qolganligini angalatadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda 12 kishidan ortsa ularni 2 guruhga ajratilishi mumkin.

Har ikkala burilishda ham chiziqni kesib yugurmasligini nazorat qiluvchi hakamlar turishadi.

#### *G'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

G'ovlar osha yugurishning klassik turlari erkaklarda 110 m, 400 m ayollarda 100 m va 400 m ni tashkil etadi. 110 m ga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1-g'ovgacha 13.72 sm, g'ovlar orasidagi masofa 9,14 sm va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 14.02 sm ni tashkil etadi. Balandligi 106.7 sm da 10 ta g'ov qo'yiladi. 400 m ga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1-g'ovgacha 45 m, g'ovlar orasi 35 m va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi. G'ovning balandligi 91.4 sm va 10 ta g'ov qo'yiladi. Ayollarda 100 m ga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1-g'ovgacha 13.00 m, g'ovlar orasi 8.50 sm va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 10,50 sm ni tashkil etadi. G'ovning balandligi 84 sm va g'ovlar soni 10 ta. 400 m ga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balandligi 76,2 sm va g'ovlar soni 10 ta. Start chizig'idan 1 g'ovgacha 45 m, g'ovlar orasi 35 m va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 40 m ni tashkil etadi. G'ovlar osha yugurishning barcha turlarida g'ovlarning oyoqlari yuguruvchiga qarama-qarshi qo'yilishi kerak. G'ovlarning asosi temirdan bo'lib, plankasi yog'och materiallardan bo'ladi. Uning og'irligi 10 kg gacha bo'ladi. Oyog'ining uzunligi 70 sm. Planka-



ning eni 7 sm uzunligi 118–122 sm eni 1–2 sm ni tashkil etadi. Planka oq-qora chiziqlar bilan bo'yalgan bo'ladi. Har bir sportchi alohida o'zining yo'lagida yuguradi va bu g'ovlar osha yugurishning hamma turlarida shunday bo'ladi. Sportchi har bir g'ovni ustidan yugurib o'tishi kerak. G'ovlar osha yugurishda sportchi g'ovni ataylabdan yiqitib yugursa u musobaqadan chetlashtirildi. Yonidagi sherigiga xalaqit bersa u holatda ham musobaqadan chetlashtirib yuboriladi.

*To'siqlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

To'siqlar osha yugurish asosan 2000 va 3000 metr masofalarda o'tkaziladi.

Olimpiada o'yinlarida to'siqlar osha yugurishning erkaklar va ayollarda ham bir xil masofa, ya'ni 3000 m masofaga yugurish turi bo'yicha musobaqalashadi. To'siqning og'irligi 80–100 kg bo'ladi.

Erkaklarda to'siqning balandligi 91.4 sm, ayollarda esa 76.2 sm va to'siqning eni 3.94 sm.

3000 m ga to'siqlar osha yugurishda 28 ta to'siq bo'lib, 7 ta suv to'ldirilgan to'siqdan yuguriladi. 2000 m ga to'siqlar osha yugurishda 18 ta oddiy va 5 ta suvli to'siqdan o'tiladi. Bu suv to'ldirilgan chuqurning qayerda joylashganligiga bog'liq. Masofaning qolgan qismlari stadionning yugurish yo'lagida o'tiladi. Har bir aylanada 5 ta to'siq bo'lib, start berilgandan keyin 4 to'siq suv to'ldirilgan chuqurdan yuguriladi. To'siqlar bir xil uzoqlikda joylashadi. Alohida to'siqlar orasidagi masofa shu stadiondagi bir davra haqiqiy uzunligining 1/5 qismiga teng kelishi kerak.

- 2000 metrga to'siqlar osha yugurishda suv to'ldirilgan to'siq yo'lakning ichida bo'ladi.

- 3000 metrga to'siqlar osha yugurish musobqalarida start berilgandan keyin marra chizig'idan keyingi to'siqdan yugurishni boshlashadi.

- 2000 metrga to'siqlar osha yugurishda sportchilar yuqori start holatidan chiqiladi.

- Sportchi yugurish vaqtida sherigiga xalaqit bersa yoki turtsa musobaqadan chetlashtiriladi.

*Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Kross bo'yicha musobaqalar asosan yozgi yengil atletka musobaqalari davridan so'ng qish oylarida o'tkaziladi. O'tkazish joylari quyidagi talablarga javob berishi kerak. Yugurish trassalari daraxtzorlar yoki o'rmon zonalarida o'tgan bo'lishi kerak hamda sharoitga qarab gazonlashtirilgan, tabiiy to'siqlardan iborat bo'lib musobaqa qiziqarli bo'lishi uchun manzarali joylar ham tanlanishi mumkin. Musobaqa o'tkazilish joyi yetarli darajada keng bo'lishi hamda kerakli jihozlarni joylashtirish uchun ham juda qulay bolishi kerak va shart.

Yugurish trassasini yo'nalishi chizmasini chizish xalqaro musobaqalarda va chempionatlarda kross yugurish trassasi halqasimon shaklda bo'lib, 1750 m dan 2000 m gacha masofani tashkil qilish kerak. Shu bilan birga kichik halqasi ham ko'zda tutilishi shart bu boshqa masofalardagi krosslar uchun mo'ljallanadi. Musobaqa boshlanishida startdan keyin yuguruvchilar shu kichik halqada 10 m qiyalikda yugiradi. Imkoniyat boricha musobaqalarni o'tkazishda tabiiy to'siqlari mavjud joylarda o'tkazish talab qilinadi. Lekin qiyin to'siqlardan ehtiyot bo'lishi kerak, ya'ni chuqirliklari mavjud joylarda xavfli tepaliklardan va pastliklardan umuman sportchilarga xavf tug'diradigan joylarda o'tkazish tavsiya qilinmaydi. Imkon boricha sun'iy to'siqlardan kamroq foydalanish kerak foydalanganda ham ular tabiiy to'siqlarga o'xshagan holatda qurilishi kerak. Ko'p sonli musobaqa qatnashuvchilariga 1500 m gacha bo'lgan oraliqda yugurishida tor yo'laklar yoki boshqa xalaqit beruvchi to'siqlar bo'lmasligi kerak. Kross yugurish trassasi start va finishdan tashqari to'g'ri yo'lkali bo'lmasligi kerak unda burulishlar va qisqa masofadagi to'g'ri yo'laklar bo'lganligi ma'qul. Kross yugurish trassasi ikki tomondan lentalar tortilgan holatda bo'lishi kerak trassani bir tomoni 1 m kenglikda karidor ajratilishi shart unda musobaqa tashkilotchilari va ommaviy axborot vasitalari xodimlari yurishi uchun joy ajratiladi. Bunga asosan jahon chempionatlari o'tkazilganda e'tibor qaratiladi. Kross yugurish musobaqalarida asosan quyidagi joylar, ya'ni zonalar maxsus o'ralgan bo'lishi kerak: bular start olish joyi, tayyorgarlik ko'rish joyi va yig'in o'tkazish xonalari. Marra chizig'i oldi – bu yerlarga faqatgina masofaga o'tkazishdagi tegishli ruxsati bor shaxslargina

kirishi mumkin. Musobaqa tomoshabinlari musobaqa boshlanishidan oldin maxsus hakamlar rahbarligida trassani kesib o'tib joylashishlari mumkin. Start olish va marra zonalaridan tashqari trassaning kengligi hamda to'siqlar zonasi 5 m ni tashkil qilishi kerak. Agar bosh hakamga masofadagi hakam sportchi trassani tark etib va masofani kesib chiqqanligi to'g'risida hisobot bersa u sportchi musobaqadan chetlashtiriladi.

Kross bo'yicha jamoaviy chempionatlarda musobaqalar quyidagi masofalarda o'tkaziladi:

Erkaklar – 12 km;

Ayollar – 8 km;

O'spirin qizlar – 8 km;

O'spirinlar – 6 km;

O'smirlar – 6 km;

O'smir qizlar – 4 km masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Kross musobaqalarini o'tkazishda start chizig'i 5 sm qalinlikda oq chiziq chiziladi musobaqa qatnashuvchilari kiyimining ikki tomoniga raqamlari yozilgan bo'lishi kerak. Yugurishda start olish joyi stadiondan tashqarida bo'lsa kengligi 30 sm gacha har xil rangda chizish mumkin. Xalqaro musobaqalarda tayyorgarligi to'g'risida 5 daq., 3 daq., va 1 daq.gacha startdan oldin so'raladi. «Startga!» komandasidan keyin sportchilar start chizig'ini bosmasligiga yoki tana qismi bilan tegmaganligiga ishonch hosil qilgandan so'ng start berishi mumkin. Kross musobaqalarida ichimlik suvlari va boshqa iste'mol qilinadigan narsalar start va marra chizig'i oldida ta'minlangan bo'lishi kerak. Barcha masofalarda chanqoqbosti va o'z holatiga qaytaruvchi vositalar bilan har bir aylanada, ob-havo sharoitiga ko'ra ta'minlangan bo'lishi kerak.

*Bosh kotibning faoliyati.*

Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunadi. Bosh kotibning majburiyalari:

– bosh kotibiyat a'zolari orasida vazifalarni taqsimlash va ularning ishini tashkil etish;

– shaxsiy va texnik talabnomalarning qabul qilinishini tashkil etish (ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish hay'ati bilan hamkorlikda);

– qaydnomalarni tayyorlash va ularni barcha xizmatlarga tarqatish;

– alohida sport turlari bo'yicha kotiblar guruhlariga ko'rsatmalar berish va ular faoliyatini nazorat qilish;

– shaxsiy va jamoaviy musobaqalar, shuningdek, ko'pkurashlar natijalarini chiqarish;

– rekord dalolatnomalari tuzilishining to'g'riligini ta'minlash va nazorat qilish;

– natijalar to'g'risidagi ma'lumotlarni bosib chiqarish va nusxasini ko'paytirishga rahbarlik qilish.

*Startyor va uning yordamchilari.*

Startyorlar hay'ati tarkibiga kiradigan hakamlar startyor etib tayinlanishi mumkin.

Asosiy startyorning eng muhim vazifasi – ishtirokchilarning start signaligacha yugurishni boshlab yubormaydigan tarzda start berishdan iborat, qo'shimcha startyorlarning vazifasi – agar ishtirokchilar start qoidasini buzgan bo'lsalar va asosiy startyor ularni qaytarmagan bo'lsa, to'xtash joylariga qaytish uchun signal berishdan iborat.

*Startyorning majburiyatlari:*

– ishtirokchilarning kelganligini tekshirish, start bayonnomasiga qayd etish, keyin marradagi kotibga topshirish;

– startda mavjud jihozlarni tekshirish;

– startda ishtirokchilar egallagan holatning to'g'riligini tekshirish;

– agar oldinroq qur'a tashlanmagan bo'lsa, uni amalga oshirish.

*Marradagi hakamlar.*

Marradagi hakamlar to'g'ridan to'g'ri kuzatib yoki maxsus asbob-uskunalar yordamida ishtirokchilarning marraga yetib kelish tartibini (ketma-ketligini) aniqlaydilar, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda davralar hisobini olib boradilar.

Qisqa masofalarga yugurishda (400 m gacha) hakamlar marraga yetib kelgan poyganing alohida qatnashchilariga orasidagi masofani marra chizig'i oldidagi 5 metrlik belgi chegarasida aniqlaydilar, hakamlar varaqasini to'ldirib, uni katta hakamga beradilar.

### *Vaqt o'lovchi hakamlar.*

Vaqt o'lovchi hakamlar hay'ati tarkibidan vaqt o'lovchi hakamlar tayinlanadi. Ular yugurish va yurish bo'yicha musobaqa ishtirokchilarining masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydilar. Masofani birinchi bo'lib yakunlagan ishtirokchi ko'rsatgan vaqtni qo'l sekundomerlaridan foydalangan holda uch nafar vaqt o'lovchi hakam qayd etishi kerak.

### *Fotomarradagi hakamlar.*

Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga birlashtirilgan maxsus uskunalar yordamida yugurish hamda yurish bo'yicha natijalarni: ishtirokchilarning marraga yetib kelish tartibi va ularning masofani o'tgan vaqtini aniqlaydilar.

### *Masofadagi hakamlar.*

Masofa hamda to'siqlar oldidagi hakamlar:

Masofa bosib o'tilishi, estafeta tayoqchasining uzatilishi va baryerlardan oshib o'tish to'g'ri bajarilayotganligini kuzatadilar, qulagan baryerlar o'z vaqtida joyiga qo'yilishini nazorat qiladilar.

### *Shamol tezligini o'lovchi hakamlar.*

Shamol tezligini o'lovchi hakamlar 200 m gacha masofalarga yugurish hamda uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda maxsus uskunalar yordamida yugurish yo'nalishidagi shamolning o'rtacha tezligi kattaligini aniqlaydilar.

### *Sakrash va ulotirish bo'yicha hakamlar.*

Sakrash va ulotirishlarning har bir turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun katta hakam, o'lovchi hakamlar hamda kotibdan iborat hakamlar guruhi tayinlanadi.

*Musobaqa o'tkaziladigan joylar, jihozlar va asbob-uskunalarni tayyorlash xizmati hakamlari.*

Jihozlar va asbob-uskunalar bo'yicha hakamlar.

– yugurish yo'lakhasi, sakrash va ulotirishlar bo'yicha musobaqalar badan qizdirish mashqlari o'tkaziladigan joylarda belgi chiziqlari to'g'ri chizilganligini tekshiradilar;

– jihozlar markirovkasini tekshiradilar;

– musobaqalar o'tkaziladigan joylarga jihozlar va asbob-uskunalarni yetkazib berish hamda ularni yig'ib olish ishlarining reja-jadvalini tuzadilar.

### *Statistika va rekordlar guruhi.*

– turli statistik ma'lumotlarning hisob-kitobi bilan shug'ullanadi;

– yangi rekordlar, sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi unvonlari uchun me'yorlarning bajarilishini kuzatadi;

– rekord natijalar uchun dalolatnoma tayyorlab, rasmiylashtiradi;

– rekordlar tekshirilganidan keyin hakamlar hujjatlarini qabul qilib olish guruhidan olingan ishtirokchilar varaqalarini ularga ishlov beruvchi guruhga jo'natadi;

– materiallardan nusxa ko'chirish guruhidan yakuniy qaydnomalar nusxasini oladi;

– musobaqalar davomida tegishli qaydlarni kirita borib, bosh hakam hisobotini tayyorlaydi.

### *Ishtirokchilarning varaqalariga ishlov berish guruhi.*

– yakuniy qaydnomalarni bosmadan chiqarish uchun olingan varaqalarga to'la ishlov berish bilan shug'ullanadi;

– ishchi qaydnomalardagi natijalarni ishtirokchilarning shaxsiy varaqalariga ko'chirishni amalga oshiradi;

– ko'rsatilgan natija qaysi razryadga muvofiqligini belgilaydi;

– dasturning ushbu turida ishtirokchi egallagan o'rinni belgilaydi;

– natijani ochkolarda baholaydi (jumladan, rag'batlantiruvchi ochkolarni);

– shamol tezligini ko'rsatadi;

– ishtirokchilarning varaqalarini jamoaviy natijalar guruhiga yetkazadi.

## **III.7. Sportchilarning jismoniy sifatlari**

Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish xaxiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

Mashq yuklamalarning hajmi shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan-bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zaxirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi, yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'laqonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

Sport mashg'ulotining ko'zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari, bemalollik va individuallashtirish prinsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo'yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi birmuncha zaif bo'lgan shaxslar uchun yohud yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan kishilar uchun sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tatbiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda ko'proq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashg'ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur shifokor-pedagog nazoratidan o'tish asosiy shart ekanligi o'z-o'zidan ko'rinib turibdi.

Tibbiy-pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o'sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o'z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo'ladi. Murabbiy, olim, shifokor, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg'or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

– yillik ish hajmini 10–200 dan 1300–1500 soatga ko'paytirish kerak:

– mikrotsikllar ichida mashg'ulotlar 2–9 tadan 15–20 va undan ko'pga ko'paytirish:

– mashg'ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3–4 marta ko'paytirish:

– katta yuklamali mashg'ulotlarni pafta mikrotsikli ichida 5–7 taga oshirish:

– tanlangan yo'nalishda mashg'ulotlar sonini ko'paytirish sportchi organizmini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi:

– «qattiq» rejimda umumiy hajmning oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik prinsipiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligini chuqur o'ylangan tizimigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

### **III.8. Yengil atletika turlari taktikasi va strategiyasi**

Mashg'ulot jarayonini yil davomida tashkil qilish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuksak sport natijalariga erishishning hal qiluvchi shartlaridan biri yil davomidagi tayyorgarlikdir. Sportchi mashg'ulotlarni 12 oy mobaynida muntazam, turli rejalashtirish variantlari asosida o'tkazadi va bundan bir necha oy yoki haftani tiklanish uchun ajratadi.

Yil davomidagi mashg'ulotni rejalashtirish uchun davrlashtirish, ya'ni sikllar, davrlar va bosqichlarga bo'lishdan foydalaniladi. Ularning nisbati va davomiyligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: muayyan taqvimiy musobaqalarda ishtirok etish zarurati, yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlari, sportchining tayyorlanganligi darajasi, sport formasining rivojlanishi xossalari.

Hozirgi vaqtda yengil atletikada yil davomidagi mashg'ulotni tashkil etishning uchta asosiy varianti mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg'ulot siklini (makrotsikl) tashkil etib, uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashuv va o'tish davrlari. Tayyorgarlik davri 6 oyga yaqin davom etib (oktyabr-mart), o'z navbatida uch bosqichga taqsimlanadi: kuzgi-qishki tayyorgarlik – 3 oy (oktyabr-dekabr); qishki musobaqalashuv – 1 oy (yanvar-fevral), bahorgi tayyorgarlik – 2 oy (mart-aprel). Musobaqalashuv davri 5 oy davom etib, ikki bosqichdan iborat bo'ladi: ertangi musobaqalar – 1 oy (may) va asosiy musobaqalar – 4 oy (iyun-sentyabr). O'tish davri, odatda, 3–4 hafta davom etib, sentyabr oyining ikkinchi haftasidan oktyabr oyiga to'g'ri keladi.

Birinchi variant boshlovchi yengil atletikachilar, kichik razryadli sportchilar, shuningdek, qishda musobaqalashish imkoniga ega bo'lmagan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, tezyurarlar va uloqtiruvchilar tayyorgarligi uchun mo'ljallangan.

Yengil atletika sohasidagi mutaxassislarining tadqiqotlari va tajribalariga tayangan holda 1-variant asosida turli malaka va ixtisoslikka ega bo'lgan yengil atletikachilar mashg'ulotlari davrlari bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga nisbatan umumiy (UJT) va maxsus (MJT), shuningdek, texnik tayyorgarliklarning quyidagi taxminiy foiz hisobini tavsiya etish mumkin (2-jadval).

Ikkinchi variantda yil ikkilantirilgan: kuzgi-qishki (5 oyga yaqin, ya'ni 15 sentyabr-yanvar 3 hafta) va bahorgi-yozgi (6 oy – 12 martdan 12 sentyabrgacha) sikl, shuningdek, o'tish (3–4 hafta – 1 sentyabrdan 1 oktyabrgacha) davridan iborat bo'ladi.

O'z navbatida, kuzgi-qishki sikl kuzgi-qishki tayyorgarlik (oktyabr-noyabr) va maxsus tayyorgarlik (dekabr-yanvarning ik-

kinchi haftasiga) bosqichlariga bo'linadi. Bu siklga musobaqa davri ham (yanvarning 3 haftasidan fevralning oxirigacha) kiradi.

Bahorgi-yozgi sikl bahorgi tayyorgarlik (15 mart – 14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (may-iyun) bosqichlari, shuningdek, yaqinlashtiruvchi (1 – 30 iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul – 14 sentyabr) davrlarini o'z ichiga oladi.

Bu variant faqat yozda emas, qishki davrda ham musobaqalashish imkoniyatiga ega bo'lgan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Uning ahamiyati shundaki, yilning ko'pdan-ko'p musobaqalarida ishtirok etish yengil atletikachilar tayyorgarligini yaxshilaydi hamda o'quv-mashq jarayonining yanada sifatli va muntazam nazorat qilinishini ta'minlaydi. Musobaqalar taqvimini ikki siklli qilib tuzish murabbiydan sportchilarning sport formasini boshqarish, tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlash, ularni turli variantlarda qo'llash borasida katta mahorat talab qiladi, ayni paytda sportchining ahvolini, ish qobiliyatini joriy nazorat qilish bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

2-jadval

**Yengil atletikachilarning yil davomidagi mashg'ulotlari davrlarida UJT, MJT va TT ning nisbati (A.F. Boyko bo'yicha)**

Yengil atletikachilar guruhlari	Mashg'ulot davrlari								
	Tayyorgarlik (%)			Musobaqalashuv (%)			O'tish (%)		
	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT
18–19 yoshli yengil atletikachilar	60	15	25	45	25	30	–	–	–
III razryadli yengil atletikachilar	50	25	25	40	30	30	70	20	10
II razryadli yengil atletikachilar	40	35	25	30	40	30	60	30	10
I razryadli yengil atletikachilar, sport ustaligiga nomzodlar	35	40	25	25	40	35	50	40	10
Sport ustalari:									
a) uzoq masofalarga yuguruvchilar va marafonchilar	15	80	5	5	90	5	45	50	5

b) o'rta masofalarga yuguruvchilar va tezyurarlar	20	75	5	10	80	10	50	45	5
v) sprinterlar, uzunlikka va uch hatlab sakrovchilar	20	50	30	15	45	40	65	30	5
g) g'ovchilar, balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilar	20	45	35	15	35	50	60	30	10
d) uloqtiruvchilar	15	45	40	10	50	40	50	30	20
e) ko'pkurashchilar	10	40	50	10	30	60	50	30	20

Yillik siklni tashkil etishning uchta variantida tayyorgarlik davri ikki bosqichdan iborat – umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Sarflanadigan vaqt nuqtayi nazaridan ular orasidagi nisbat 2:1 (boshlovchi sportchilar uchun) va 3:1 yoki 2:2 (malakali sportchilar uchun) ko'rinishida ifodalanishi mumkin. Tayyorgarlik davridagi asosiy vazifalar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq sportchining kuchi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish; texnikani takomillashtirish va taktika elementlariga ishlov berish; axloqiy hamda irodaviy sifatlarni yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va usuliyati, shuningdek, gigiyena, anatomiya, fiziologiya, sport tibbiyoti va b. sohasidagi bilimlarni oshirish.

Yengil atletikachilarning tayyorgarligi va ixtisosligidan kelib chiqib, bu vazifalarni bajarishga har xil miqdordagi vaqt ajratiladi. Boshlovchi yengil atletikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlik va yengil atletika mashqlari texnikasiga oid elementlarni egalashga ko'p e'tibor qaratadilar. Bu davrda malakali sportchilar maxsus umumjismoniy tayyorgarlik va o'z turlari texnikasini takomillashtirishga ko'p kuch beradilar. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'z tayyorgarliklarida asosan musobaqa mashqlarini turli shiddat hamda variantlarda qo'llaydilar. Sakrovchi va uloqtiruvchilar bu davrda umumiy tayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi ta'sir ko'rsatadigan vositalarga ko'proq ahami-

yat beradilar. G'ovchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar va ko'pkurashchilar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsalar, texnika ustida ko'proq ishlashlari mumkin, jismoniy tayyorgarligida muammolari bo'lgan sportchilar esa bunga eng ko'p diqqatlarini qaratishlari lozim. Shu bilan birga, tayyorgarlik davrida, ayniqsa, yengil atletikaning texnik turlarida maxsus yo'nalishga panja orasidan qarash mumkin emas.

Musobaqa davrida oldinga qo'yiladigan maqsad mas'uliyatli musobaqalarning oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishishdan iborat. Bu davrda musobaqalarning asosiy vazifalari: jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni tanlangan sport turi talablariga mos ravishda yanada rivojlantirish; sport texnikasidagi ko'nikmalarni mustahkamlash; ishlab chiqilgan taktikani egallash va musobaqalashuv tajribasini o'zlashtirish; nazariy bilimlar darajasini oshirish; tarbiyaviy vazifalarni hal etish.

Bu davrda, sport formasini saqlagan holda shug'ullanganlik darajasini ko'tarish yordamida yuqori natijalarga, rekord ko'rsatkichlarga (sportchilarning imkon bo'lsa har bir haftaning oxirida musobaqalar, prikidkalar, tekshiruvlarda muntazam ishtirok etishi hisobiga) erishish.

Musobaqa davrining birinchi bosqichida yengil atletikachilar ko'p shug'ullanishlari, musobaqalarda ishtirok etishdan qo'rqmasliklari kerak. Bu musobaqalarning maqsadi – sportchining tayyorgarligini tekshirish, zaif jihatlarni aniqlab, ularni tuzatish yo'llarini belgilashdan iborat. Bu bosqichda musobaqalarda ishtirok etish mashg'ulotlarda jiddiy o'zgarishlarning yuz berishiga sabab bo'lmasligi kerak; eng avvalo yuklamalar pasaytirilmasligi lozim, imkoniyatlarni tekshirib olish, shug'ullanganlik darajasini oshirish, mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash, yangi sharoitlarga ko'nikish zarur. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyin mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish va keyingi musobaqalarga yanada yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarib olish mumkin.

Musobaqaning ikkinchi davrida mashg'ulot asosiy maqsadga bo'ysundiriladi – bu eng yuqori natijalarga erishish. Bu vaqt-

da mashg'ulotlar hajmini kamaytirish, lekin ularning shiddati, murakkabligini oshirish shart. Bu bosqichda sportchi oliy sport formasi holatiga kirib, maksimal va barqaror natijalar ko'rsatishi kerak. Mashg'ulotlar shiddatini asta-sekin oshirib borish va ayni paytda, yuklamalar hajmini qisqartirish, mashg'ulotlarni turli variantlarda o'tkazish, musobaqalar miqdorining optimal bo'lishiga erishish – sportda yirik muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

Musobaqalar davrida mashg'ulotning vosita va usullari boshqa davrlardagidek rang-barang emas. Bu vaqtda yengil atletikaning tanlangan turiga xos mashqlar va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Xilma-xillikda mashqlarni bajarishning usul hamda vositalarini o'zgartirish, shuningdek, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarni almashtirish hisobiga (qoplama turlicha bo'lgan stadionlar, bog', o'rmon, qumloq sohil va h.k.) erishiladi. Umuman, musobaqa davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, uning hajmi va shiddati, murakkabligi, zo'riqtirish xususiyati to'liqinsimon shaklda o'zgarib, jiddiy tebranishlarga ega bo'ladi. Mas'uliyatli musobaqalar yaqinlashgani sayin umumiy yuklama kamaytiriladi, biroq mashg'ulotlar shiddati yengil atletikaning turiga qarab har xil tarzda o'zgartiriladi.

O'tish davri jadal musobaqalar mavsumidan so'ng qo'llanilib sportchining maqsadi yangi katta sikldagi mashg'ulotlarning boshlanishiga sportchi organizmini to'liq tiklashi sog'ligini mustahkamlashi jismoniy sifatlarini pasaytirmagan holda, texnik-taktik ko'nikmalarini yo'qotmagan holda yetkazib olib kelishdan iborat. Bu davrda, o'z navbatida, jismoniy tayyorlanganlikning erishilgan darajasini saqlab turish juda muhim. Yengil atletika turlariga xos xususiyatlarni ham hisobga olish zarur. O'tish davrida yuguruvchi va tezyurarlar o'z ixtisoslik turlaridan foydalanib, yuklamalar hajmini pasaytiradilar, sprinterlar, g'ovchilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar boshqa sport turlariga xos mashqlardan foydalanadi (ayniqsa, yuqori malakali sportchilar), ular mashg'ulotlariga o'z sport turlarini kiritmasliklari mumkin.

Barcha hollarda mas'uliyatli musobaqadan keyin qisqa mudдатli dam beriladi. Agar yil davomida ikki yoki undan ortiq

makrotsikldan foydalanilsa, birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davri bo'lmasligi mumkin, lekin bir necha kunlik (mikrotsikl) dam olish ta'tili zarur, dam olish, faol o'tkazilishi kerak. 3-jadvalda turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilar uchun yillik sikldagi bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davomiyligiga misollar keltirilgan.

3-jadval

**Yillik mashg'ulotlar siklida turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilarning bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davomiyligi (A. Bondarchuk bo'yicha)**

Sikllar, davrlar, bosqichlar	Davomiyligi, haftalar soni
Qisqa masofaga yuguruvchi va g'ovlar osha yuguruvchilar	
Kuzgi-qishki sikl	26+2
Tayyorgarlik davri	16+2
Yaqinlashtiruvchi bosqich	2+1
1-bazaviy bosqich	11+2
Qishki musobaqaoldi bosqichi	3+1
Musobaqa davri	8+2
Tiklovchi bosqich	2+1
Bahorgi-yozgi sikl	26+2
Tayyorgarlik davri	13+2
2-bazaviy bosqich	9+2
Yozgi musobaqaoldi bosqichi	4+1
Musobaqa davri	11+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	6+1
Sport formasini ushlab turish	5+1
Tiklovchi bosqich	2+1
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar	
Kuzgi-qishki sikl	25+2
Tayyorgarlik davri	17+2
Musobaqadan keyingi tiklanish va yuklamalarni asta-sekin oshirib borish bosqichi	6+1
Kuzgi-qishki bazaviy tayyorgarlik bosqichi	7+1
Musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichi	4+1

Musobaqa davri	8+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	4+1
Sport formasini ushlab turish	4+1
Bahorgi-yozgi sikl	27+2
Tayyorgarlik davri	11+2
Musobaqadan keyingi tiklanish bosqichi	2+2
Bahorgi bazaviy tayyorgarlik bosqichi	5+1
Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi	4+1
Musobaqa davri	13+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	7+1
Sport formasini ushlab turish	6+1
O'tish davri	3+1
Marafon yuguruvchi va tez yuruvchilar	
Uzoq muddatli sikl	18+3
Tiklanish bosqichi	3+1
Bazaviy bosqich	13+2
Asosiy musobaqalarda qatnashishni o'z ichiga oladigan musobaqa bosqichi	2+1
Qisqa muddatli sikl	12+2
Tiklanish bosqichi	2+1
Bazaviy bosqich	7+1
Asosiy musobaqalarda qatnashishni o'z ichiga oladigan musobaqa bosqichi	3+1
Sakrovchilar	
Kuzgi-qishki sikl	26+3
Musobaqa davri	7+2
Funksional tayyorgarlik bosqichi	6+1
Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi	5+1
Maxsus (sakrash) tayyorgarligi bosqichi	6+2
Tiklanish bosqich	2+1
Bahorgi-yozgi sikl	26+3
Tayyorgarlik davri	11+2
Funksional tayyorgarlik bosqichi	4+1
Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi	4+1
Maxsus (sakrash) tayyorgarligi bosqichi	3+1

Musobaqa davri	12+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	8+2
Asosiy musobaqalar bosqichi	4+1
Tiklanish bosqich	3+1
Uloqtiruvchilar	
Yillik sikl	52
Tayyorgarlik davri	28+2
Maxsus tayyorgarlik bosqichi	4+1
Texnika elementlari va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish bosqichi	14+2
Qishki musobaqa tayyorgarligi bosqichini (3–5 hafta) o'z ichiga oladigan musobaqa harakatlari yaxlit tuzilishini takomillashtirish va maxsus tayyorlanganlik darajasini yanada oshirish davri	10+2
Musobaqa davri	21+2
Bahorgi musobaqa tayyorgarligi davri	5+1
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	6+1
Oliy musobaqa tayyorgarligi bosqichi	10+1
O'tish davri	3+1
Ko'pkurashchilar	
Yillik sikl	52
Tayyorgarlik davri	28+2
Umumiy tayyorgarlik bosqichi	4+1
1-maxsus tayyorgarlik bosqichi	8+1
2-maxsus tayyorgarlik bosqichi	4+1
Nazorat bosqichi	4+1
3-maxsus tayyorgarlik bosqichi	8+1
Musobaqa davri	21+2
1-maxsus tayyorgarlik bosqichi	4+1
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	8+1
2-maxsus tayyorgarlik bosqichi	6+1
Sport formasini ushlab turish	3+1
Tiklanish davri	3+1

Yengil atletikachilarning yillik tayyorgarligini tashkil etish bo'yicha keltirilgan har qanday variantda ham musobaqa davri-



da umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish vaqtida yuklamalar hajmini kamaytirish kerak emas. Sport texnikasini egallash hamda harakat sifatlarini rivojlantirishning sharti shuki, yil davomida va har bir o'quv-mashq davri ichida sportchi organizmiga beriladigan yuklamalarning hajmi va shiddati to'liqinsimon o'zgarib borishi, mashqning biror tarkibiy qismini izchil hamda asosli tarzda bajarishda boshqasidan ko'ra oldinroq bajarish kerak.

Sportchining tayyorgarligi bosqichlarini shakllantirganda shuni hisobga olish lozimki, berilgan shiddat bilan bajarilganda mashqlarning optimal hajmi 5–6 hafta o'zgartirilmaydi, keyin 3–4 hafta davomida yuklamalarning katta (to'yintirilgan) hajmlarini qo'llash zarur. Shundan so'ng 7–10 kun mobaynida organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi uchun tanaffus beriladi. Malakali yengil atletikachilar bilan ishlash tajribasidan ma'lum bo'lishicha, sportchining shug'ullangan organizmi shunga o'xshash izchil «sinov»larning uchtasiga dosh berishi va ijobiy moslashuv samaradorligini hosil qilish uchun sharoit yaratishi mumkin. O'quv-mashq davrlarining davomiyligiga yana sportchining ahvoli, u hal etishi kerak bo'lgan vazifalar va, albatta, sport musobaqalari taqvimi ham ta'sir ko'rsatadi.

*Sportda boshqarish* – butun sport tayyorgarligi jarayonini ongli va asosli ravishda olib borish demakdir. Birinchidan, vazifalarning belgilanishi hamda vositalar, usullar va yuklama kattaligini tanlashda yosh, jins, tayyorgarlik darajasi e'tiborga olinishi shart. Ikkinchidan, mashqlar imkon boricha rejada ko'rsatilgan tarzda bajarilishi kerak (masalan, muayyan masofa talab etilgan tarzda yugurib o'tilishi, uloqtirishlar maksimal kuch bilan ko'rsatilganicha takrorlanishi, sakrashlar qancha tavsiya qilingan bo'lsa, shuncha miqdorda bo'lishi zarur). Uchinchidan, mashqlarning bajarilishini nazorat qilish, organizmning holati va ish qobiliyatini diqqat bilan kuzatish, mashg'ulot dasturi va yuklama kattaligiga, kerak bo'lsa, o'zgarishlar kiritish lozim.

Ma'lumki, sport mashg'ulotining biologik asosi moslashuv hisoblanadi. Lekin organizmning mashg'ulot tizimidagi xilma-xil vosita va usullarga moslashishi, organizmga berilayotgan yuklama sportchining kuchi va imkoniyatlariga muvofiq bo'lsagina,

eng katta samara berishi mumkin. Uni ta'minlash – mashg'ulot jarayonini boshqarishning bosh vazifasidir.

Sportchining ahvolini har kuni hisobga olib, baholab borish jarayonida yengil atletikachining tayyorgarlik darajasi o'sayotganiga tayangan holda mashg'ulot dasturiga tegishli o'zgarishlar kiritish lozim. Mashg'ulot dasturini ana shu tarzda muntazam sportchining funksional imkoniyatlari, umumiy ahvoliga muvofiqlab borish sportdagi boshqaruvning asosini tashkil etishi kerak.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish o'z ichiga quyidagi o'zaro bog'liq elementlarni oladi:

– sportchining individual xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini aniqlash;

– maqsadni va unga yetishish uchun zarur bo'lgan vaqtni belgilash;

– o'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning muayyan vazifalarini belgilash;

– mashg'ulotning umumiy va individual rejalarini tuzish (bir necha yil, bir yil, oy va h.k.ga);

– rejani amalda bajarish va mashg'ulot hamda musobaqalar ta'sirini boshqarish; yuklamalarni hisobga olish hamda tahrir qilish.

Mashg'ulotlar jarayonida muntazam ravishda sportchining individual xususiyatlarini aniqlashga qaytish, yangi vazifalarni belgilash, yanada samarali vosita va usullarni tanlashga to'g'ri keladi, mashg'ulot rejasini esa doimiy ravishda yengil atletikachining o'zgarib turadigan funksional imkoniyatlariga hamda u yashaydigan, mehnat qiladigan, shug'ullanadigan sharoitlarga moslashtirishga to'g'ri keladi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining sportchiga ko'rsatadigan ta'sirini boshqarish uchun buning asosiy yo'llaridan foydalaniladi: mashqni takrorlash soni, mashqning davomiyligi, shiddati, dam olish oraliqlari, harakatlarning koordinatsion murakkabligi, psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ifodalanadi.

Hozirgi paytda yengil atletikachining funksional imkoniyatlari bilan bir mashg'ulot kuni yuklamasi orasidagi optimal muvofiqlikni ta'minlashi kerak bo'lgan mashq qismi katta ahamiyatga ega.

Kundalik mashg'ulotlarda (ko'pincha kuniga 2–3 marta) sportchining kuch va imkoniyatlarini navbatdagi mashg'ulotgacha to'la tiklash muhim o'rin egallaydi. Yuklamalar yengilroq bo'lsa, bunga erishish qiyin emas. Lekin katta yuklamalar qo'llanilganida, agar organizmning belgilangan vaqt mobaynida barcha «xarajatlar»ini tiklash imkoniyatlari hisoblab chiqilmasa, oqibatda yengil atletikachining salomatligi va ish qobiliyati izdan chiqib, asablar charchog'i to'planib qoladi, bu haddan ortiq shug'ullanish holatini keltirib chiqaradi.

Kundalik mashg'ulotlar yuklamasini yengil atletikachining imkoniyatlari bilan moslashtirish uchun muntazam ravishda, har kuni sportchining kuch va imkoniyatlari tiklanish darajasini uzoq muddat davomida baholab nazorat qilib borish kerak. Samarali mashg'ulot garovi ana shunda farqlanadi. Sportchini pedagogik nazoratdan o'tkazib, zarur ma'lumotlarni hisobga olish, shifokorlik va ilmiy nazoratni, shuningdek, sportchi o'z-o'zini nazorat qilishini tashkil etishdan ayni shu maqsadda foydalaniladi. Barcha turdagi nazorat ko'rsatkichlari, dinamikasini tahlil qilish asosida mashg'ulot jarayoni boshqariladi.

Ma'lumki, mashg'ulotlar ta'siri ostida sportchining ahvoli o'zgaradi. Sportchi ahvolining uch turini farqlash maqsadga muvofiqdir: 1) nisbatan uzoq muddat – haftalar yoki oylar davom etadigan oraliq holatlar (masalan, sport formasi holati, yetarlicha shug'ullanmaganlik holati va h.k.); 2) bir yoki bir necha mashg'ulot ta'siri ostida o'zgaradigan joriy holatlar (bu holatlarni baholash yaqinda o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining tuzilish xususiyatlari, yo'nalishi, ulardagi yuklama kattaligini to'g'ri belgilashga imkon beradi); 3) alohida mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradigan va tezda o'tib ketadigan tezkor holatlar (ularni mashg'ulot darslari dasturlarini tuzishda e'tiborga oladilar – mashqlarning davomiyligi va xususiyatlari, ularning bajarilish shiddati, dam olish oraliqlarining davomiyligi hamda xususiyatlari).

Yengil atletikachining doimo o'zgarib turadigan imkoniyatlari, turli omillar ta'siri ostida uning holatida yuz beradigan o'zgarishlar teskari aloqadorlik, shuningdek, sportchidan murabbiyga yetib

boradigan ma'lumotlar (umumiy ahvoli, kayfiyati, ishga bo'lgan munosabati va h.k.):

– sportchining o'zini tutishi haqidagi (mashg'ulot faoliyatining hajmi, uning bajarilishi, ko'zga tashlangan xatolar va h.k.);

– tez muddatli mashg'ulot samarasi (mashg'ulot yuklamasi ta'sirida funksional tizimlarda yuz beradigan siljishlarning kattaligi va xususiyatlari) to'g'risidagi;

– kumulyativ (kechiktirilgan) mashg'ulot samarasi (sportchining shug'ullanganlik holatidagi o'zgarishlar) to'g'risidagi ma'lumotlar sport mashg'uloti jarayonini boshqarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulot jarayonini oqilona tashkil etish uning tuzilishi yo'nalishi samaradorlikni ta'minlovchi musobaqa faoliyatiga xos optimal shaklni yuzaga keltirishga, musobaqa faoliyati tuzilishi va sportchining tayyorgarligi tuzilishini uning funksional imkoniyatlarini tashxislash usuliyati, tegishli darajadagi model xususiyatlari, tayyorgarlik hamda musobaqa faoliyatining turli tarkibiy qismlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan vosita va usullar tizimi bilan o'zaro aloqadorligiga qaratilgan bo'lishni ko'zda tutadi.

Sport mashg'uloti boshqaruvining samaradorligi u yoki bu sport turiga xos shug'ullanganlik darajasi va musobaqa faoliyati tuzilishining aniq miqdoriy ifodasi bilan bog'liq. Buning uchun: 1) sport takomillashuvining muayyan bosqichida mo'ljal sifatida tanlab olingan shug'ullanganlik hamda sport faoliyatining modeli belgilanadi; 2) ma'lum bir sportchining individual ko'rsatkichlarini model ko'rsatkichlar bilan taqqoslab, uning funksional imkoniyatlari baholanadi, ishning yo'nalishi hamda eng yuqori natijaga erishish yo'llari belgilanadi; 3) mashg'ulotning rejalashtirilgan natijalarga yetishishga yordam beradigan vosita va usullari tanlanadi, vositalar vaqt bo'yicha taqsimlanadi, ya'ni mashg'ulot jarayoni rejalashtiriladi; 4) mashg'ulot jarayonining samaradorligi bosqichma-bosqich nazorat qilinib, zarur hollarda tahlil etiladi.

Mazkur sikldagi barcha operatsiyalarni amalga oshirishning zarur sharti har tomonlama va o'zaro muvofiq ma'lumotlarning

mavjudligidir. Sportchining tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati tuzilishidagi aniq miqdoriy oraliq nazorat hamda boshqaruv jarayonida tashxislash tizimi va model xususiyatlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Nazorat natijalari ishning muhim yo'nalishlarini hamda ko'zlangan samarani qo'lga kiritish yo'llarini belgilaydi, pedagogik ta'sirning vosita va usullari, uning hajmi hamda mashg'ulot jarayonidagi nisbati to'g'ri tanlanishini taqozo etadi. Avvalgi muolajalarning natijalari bilan bog'liq bo'lgan keyingi muolajalar moslashuv jarayonlarining berilgan yo'nalish bo'ylab ketishini ta'minlovchi mikro-, mezo- va makrotizimlarning asosiy elementlari qurilishi tizimi ishlab chiqilishini nazarda tutadi.

Barcha yengil atletikachilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli – guruhli yoki individual mashg'ulot darsidir. Bundan tashqari, mashg'ulotlar ertalabki badantarbiya, uy vazifalari va krosslar, sport o'yinlari va h.k. ko'rinishida tashkil etiladi. Mashg'ulotlarning eng muhim shakllaridan biri sport musobaqasi hisoblanadi.

Barcha shakldagi mashg'ulotlarda asosiy qoidaga rioya qilish shart: mashg'ulot kichik yuklamalar bilan boshlanishi, ular asta-sekin kattalashib borib, asosiy qismda talab etilgan darajaga yetkazilishi, mashg'ulotning yakuniy qismida esa yana pasayishi kerak. Mashg'ulotlarning bunday tuzilishi, o'tkazilish shaklidan qat'i nazar, har qanday mashg'ulot darsiga taalluqli bo'lishi va uch qismdan tarkib topishi lozim: tayyorgarlik, asosiy hamda yakuniy qismlardir.

O'quv-mashg'ulotning darsining tayyorgarlik qismidagi vazifalar shug'ullanuvchilarni uyushtirib, ularni asosiy vazifalarga tayyorlashdan iborat. Buning uchun quyidagi vosita va usullardan foydalaniladi: guruhni safga tizish, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, mashg'ulotning vazifalari va mazmunini tushuntirish, organizmni qizdirish, mushaklar qayishqoqligini, bo'g'imlar harakatchanligini oshirish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch hamda tezkorlik namoyon bo'lishi uchun mashqlar qo'llash; yengil atletika turlari texnikasining elementlari bilan tanishtirish va b.. Tayyor-

garlik mashqlari mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlashdan tashqari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va zarur ko'nikmalarni egallash, yengil atletika turi texnikasiga xos elementlarni takomillashtirish va psixologik tayyorgarlikni ta'minlash uchun ham qo'llanadi.

Yangi shug'ullanayotganlarning mashg'ulotlarida tayyorgarlik qismiga mashg'ulot vazifasidan kelib chiqib oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajasi ortgani sayin mashqlar murakkablashib, maxsus tayyorlov mashqlari toifasiga aylanib boradi, bunday mashqlar ko'p quvvat xarajatlarini talab qilmasa-da, yengil atletikachilarni mashg'ulotning asosiy qismidagi yanada samarali faoliyatga tayyorlaydi. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida o'tkaziladigan umumiy va maxsus tayyorgarlikni, ayniqsa, individual mashg'ulot darslari hamda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik olib borilayotganida, ko'pincha badan qizdirish mashqlari (umumiy va maxsus) deb ataydilar.

Mashg'ulotning asosiy qismida belgilangan vazifalardan kelib chiqib, badan qizdirish chog'ida yengil atletikaning alohida turlari texnikasini yaxshiroq o'zlashtirishga, kerakli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan foydalaniladi. Umuman, mashg'ulot darsining tayyorgarlik qismi 30–40 daq. davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismidagi asosiy vazifalar quyidagilardir:

1. Shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish va ularni katta yuklamalarga tayyorlash.

2. Yengil atletika mashqlari texnikasini o'zlashtirish, uni takomillashtirish, yengil atletikaning muayyan turiga muvofiq tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish.

3. Yengil atletikaning tanlangan turida yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradigan texnik-taktik malakalar, axloqiy-irodaviy sifatlarni egallash.

Zarur vosita va usullarni tanlab olish, yuklamani belgilash mashg'ulot davri, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi, yengil

atletikaning tanlangan turi, mashg'ulotlar o'tkazilayotgan joy va shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotning asosiy qismiga yengil atletikaning ko'pi bilan ikki-uch turini kiritish lozim, odatda, bu sakrash va uloqtirishlar bilan uyg'unlashtirilgan yugurish hamda yurish bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, har xil estafetalar, harakatli va sport o'yinlari, og'irliklar bilan (gantellar, qadoqtoshlar, shtangalar, qum to'ldirilgan qoplar, qo'rg'oshin belbog' va qo'lbog'lar, to'ldirilma to'plar va b.) bajariladigan, trenajyorlar yoki maxsus qurilmalardagi mashqlardan ham foydalanish mumkin.

Mashg'ulotning asosiy qismi koordinatsion jihatdan murakkab yangi materialni o'zlashtirish bilan bog'liq eng qiyin topshiriqlarni bajarishdan boshlanishi kerak (yengil atletika mashqlari texnikasini egallash, uni takomillashtirish, tezkorlik mashqlari). Mashg'ulotning asosiy qismi o'rtasidan boshlab kuch yoki chidamlilikni rivojlantiradigan, shuningdek, texnika elementlariga ishlov beradigan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Shug'ullanuvchilar • organizmi har xil holatda bo'lganida ham yuqori darajadagi ish qobiliyatini namoyon etishga o'rganishlari uchun mashg'ulotni boshqacharoq tartibda tashkil etish — alohida harakat topshiriqlarini turlicha sharoitlarda qo'llab turish kerak. Shu maqsadda mashg'ulotning asosiy qismida maxsus-tayyorgarlik mashqlari asosiy mashqlar bilan navbatma-navbat bajariladi, ba'zan esa umumtayyorlovchi mashqlardan ham foydalaniladi.

Asosiy qismning davomiyligi 1–1,5 soat, ayrim davrlarda esa u mashg'ulotning vazifalari, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, qo'llanilayotgan vosita va usullar, taklif etilayotgan yuklamaga ko'proq bog'liq bo'ladi.

Yakunlovchi qismda nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini dastlabki yoki unga yaqin holatgacha pasaytirishga, mushaklarni bo'shashtirishga, boshqa faoliyatga yoxud dam olishga o'tish uchun tayyorlashga yo'naltirilgan vazifalar hal etiladi. Bundan tashqari, mashg'ulot oxirida har bir shug'ullanuvchining faoliyatini baholash va uyga vazifaning mazmunini belgilab berish zarur.

Katta va uzoq muddatli ishdan to'la tinch holatga keskin o'tish zarar keltiradi. Shuning uchun yakunlovchi qismda kichik va o'rtacha shiddatli, koordinatsiya jihatidan sodda va shug'ullanuvchiga yaxshi tanish mashqlar qo'llanadi. Bunda oson o'lchash mumkin bo'lgan mashqlarni (sust sur'atda yugurish, yurish, oddiy harakatlar, bo'shashtiruvchi mashqlar va h.k.) tanlash lozim. Mashg'ulot darsining yakunlovchi qismi 10 daq. ga yaqin davom etadi.

To'g'ri o'tkazilgan mashg'ulot shug'ullanuvchida ma'lum darajadagi charchoq bilan birga bajarilgan ishdan qoniqish hissini, yanada ko'proq qiziqish va intilish bilan shug'ullanish istagini paydo qilishi kerak.

Yengil atletika mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarni uyushtirish paytida asosan uch xil usuldan foydalaniladi: yalpi (frontal), guruhli va alohida (individual).

Yalpi usulda shug'ullanuvchilarga bitta topshiriq beriladi va uni hamma baravar bajarishi kerak. Guruhli usulda shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'linadi. Har bir guruh o'qituvchidan topshiriq olib, guruh sardori rahbarligida uni bajaradi, murabbiy esa bir guruhdan ikkinchisiga navbatma-navbat o'tib, jarayonni nazorat qiladi. Alohida usulda murabbiy har bir shug'ullanuvchiga ayrim-ayrim topshiriqlar berib, ularni mustaqil bajarishni taklif etadi va ishning to'g'ri ijro etilishini kuzatib turadi.

Mashg'ulot shakllariga, odatda, uchala usuldan majmualiy tarzda foydalanish xosdir. Biroq shug'ullanuvchilarning yoshi, ularning harakat tayyorgarligi va guruhning miqdoriy tarkibiga qarab u yoki bu usulni ustuvor qo'llash haqida qaror qabul qilinadi. Masalan, maktabdagi to'garakda (ayniqsa, kichik yoshli guruhida) yaxshisi yalpi usuldan foydalangan ma'qul, chunki bolalar yosh xususiyatlari tufayli harakatlarni mustaqil o'zlashtira olmaydilar. Oliy o'quv yurtidagi mashg'ulotlarni, ayniqsa, sakrash va uloqtirish mashqlarini guruhli usulda o'tkazgan yaxshiroq, chunki bu yerda mashq qilish uchun joylar cheklangan bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar bilan alohida usuldan foydalanib mashg'ulot o'tkaziladi, negaki yengil atletikachilarning malakasi ortgani sayin o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish ehtiyoji ham o'sib boradi. Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali

turlarida (g'ovlar osha yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar) texnikani takomillashtirishda ham alohida usulni qo'llash zarur.

Jismoniy sifatlarni texnika elementlarini takomillashtirish bilan uyg'unlikda majmuali ravishda rivojlantirishga qaratilgan topshiriq seriyalarini takroriy hamda oraliqli usullardan foydalangan holda aylanma mashg'ulot shaklida bajarish ko'proq samara beradi.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng, O'zbekiston Respublikasi Yengil atletika federatsiyalari, Jahon va Osiyo federatsiya va konfederatsiyalari tomonidan tan olinib, milliy terma jamoalarimiz, nufuzi xalqaro musobaqalarda ishtirok etish huquqini mustaqillikka erishgan dastlabki-kunlaridan boshlab qo'lga kiritishdi. Endi terma jamoalarimiz to'g'ridan to'g'ri xalqaro musobaqalarda ishtirok etishmoqda.

Bu esa o'z o'rnida O'zbekiston sportchilari mashg'ulotlari sobiq ittifoq sport tizimidagi rejalashtirishga o'zgartirish kiritishga katta e'tibor qilishi shart. Afsuski sportchilarimizning ko'rsatkichlari asosan ikkinchi darajali musobaqalarga to'g'ri kelmoqda. Biz o'z oldimizga respublikamiz murabbiy va sportchilarini mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha o'z fikr mulohazalarimiz bilan o'rtoqlashmoqchimiz.

Jahon va Osiyo miqyosidagi nufuzli musobaqalar asosan avgust, sentyabr, oktyabr oylarida tugallanayapti, shunday ekan, yillik (52 haftani) o'quv mashg'ulotlar rejalashtirishni 15 sentyabr yoki 15 oktyabrdan 2-4 hafta o'tish davri deb aniqlashni tavsiya etmoqchimiz, bunda sportchilar yil davomida mashg'ulotlar jarayonida olingan va oxirigacha davolanmagan jarohatlarni davolash, psixologik charchash va boshqa kasalliklarni davolash bilan shug'ullanadilar. Mashg'ulotlar esa asosan suzish, sport o'yinlari 40-50% ni tashkil qiladi. Maxsus mashg'ulotlar 30-40% ni tashkil etadi. Bularga asosan yengil yugurish, turli turdagi sakrashlar, estafeta yugurishlari kiradi.

Nazariy mashg'ulotlar — yillik, oylik, haftalik, kunlik va har bir mashg'ulot uchun rejalar tuzish.

Noyabr, dekabr, yanvar (12-14 hafta) birinchi poydevor yasash davri (baza davri).

*Vazifa:* umumiy va maxsus chidamkorlikni tarbiyalash va rivojlantirish, chaqqonlik, egiluvchanlik tezkorlik jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga zamin yaratishdan iborat bo'ladi.

*Maxsus tayyorgarlik vositalari* 25-35% ni tashkil etadi.

Yanvar oyini ikkinchi yarmi va mart oyining birinchi 10 kunliklari, ikki cho'qqili rejalashtirishda, (2-4 hafta) musobaqa oldi va musobaqa davri. Musobaqalar asosan binoda o'tkaziladi. Uzoq masofaga yuguruvchilar krosslarda qatnashadilar. Mamlakat chempionati, saralash va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish.

*Vazifa:* musobaqalarda ishtirok etish jarayonida mashg'ulotlarda qo'llanilgan vositalardan maqsadga erishilganligi yoki erishilmaganni aniqlash va o'z paytida unga o'zgartirish kiritish.

Maxsus chidamkorlik, tezkorlik, ayrim taktik masalalar o'z yechimini topadi. Tayyorgarliklar nisbati; maxsus vositalar 70-80%, umumiy tayyorgarlik mashqlari 20-30% ni tashkil etadi.

Mart, aprel, may, iyun oyini birinchi yarmi 12-14 hafta, ikkinchi poydevor davr bo'lib, qishki-bahorgi musobaqalardan so'nggi tiklanish (1 hafta).

*Vositalar:* hammom, basseyn, uqalash, sport o'yinlari, nisbatan past tezlikda pastu baland joylarda yugurish.

Bunda qishki musobaqalardan charchab chiqqan sportchilarni hordiq chiqarish, emotsional-psixologik charchashdan tiklash, zarur bo'lsa keyingi mashg'ulotlar rejasiga o'zgartirishlar kiritish va zamin yaratish lozim.

Keyingi bosqichda umumiy va maxsus chidamkorlik, tezkorlik, maxsus tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va kamolga yetkazish ko'zda tutiladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulotlarda mashqlar hajmi, shiddati, bajarish sifati birinchi poydevor davriga nisbatan ancha yuqoriroq bo'ladi. Bir oylik umumiy hajm 400-500 km ni tashkil etishi kerak. Asosiy ishlar (maxsus) musobaqa rejimining 25-30% tezligida bajariladi.

Yozgi musobaqa oldi davri iyul-avgust (2-4 haftani tashkil etadi). Bu davr asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davri

bo'lib sportchi hayotida katta o'rinni egallaydi. Chunki sportchi va uning murabbiysini yil davomida qilgan mehnatiga baho beriladi.

*Vositalar:* mashqlar bajarish tezligi, musobaqa tezligiga nisbatan 120–130%, mashqlar hajmini 20–30% turli xildagi sakrashlar, yadro, medisinbol yoki toshlarni irg'itishlar, past-baland joylarda yugurishlar 5–7% ni, baland qiyaga yugurib chiqish 20–30% ni tashkil etadi.

Ikkinchi darajali musobaqalarga qatnashishdan maqsad, har xil taktika qo'llash, turli vaziyatlardan chiqib ketish va raqiblar taktikasini yaxshi o'rganib, ularga qarshi taktik usullar tayyorlash.

Iyul, avgust, sentyabr oyida 8–10 hafta musobaqalarga qatnashish davri. Vosita: mashqlar hajm musobaqa masofasiga nisbatdan 50–80% ni, tezlik 90–100%. Umumiy masofa haftada 80–100 km. 7–8 ta musobaqaga qatnashish kerak bo'ladi va asosiy musobaqada eng yuqori natija ko'rsatish.

Bizning fikrimizcha sportchilar o'z ish faoliyatini aniq reja asosida olib borssa, albatta ularni eng yuqori ko'rsatkichi nufuzli musobaqalarga to'g'ri keladi:

- murabbiyda albatta musobaqalar taqvim rejasi bo'lishi shart;
- sportchi har bir davrda qanaqa vazifa bajarishini aniq bilish va o'z murabbiysi bilan mashg'ulotlar jarayonida ish rejani takomillashtirib borishi shart hamda keyingi yil uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish va tahlil qilish yaxshi samara beradi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh sportchilar uchun o'quv yillari bo'yicha mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining mumkin bo'lgan hajmlari

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich sport mutaxassisligi va chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar				Sport takomillashuv guruh bosqichi		
	O'quv-mashg'ulot guruhi, o'quv yili				Sport takomillashuv bosqichi		
	1	2	3	4	1	2	3
	O'smirlar						
Yugurish hajmi, km	1600–1800	2000–2200	2600–2800	3100–3400	3300–3500	3400–3600	3600–3800
Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1400–1600	1700–1900	2200–2400	2800–3000	2900–3100	3000–3200	3000–3200
Aralash rejimda, km	140–150	200–250	280–300	320–340	330–350	350–370	400–450
Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	50–80	50–80	90–100	110–120	130–140	140–150	160–170
Musobaqalar soni:					100–140*	100–150*	110–160*
Asosiy masofa	3–5	4–6	6–8	8–10	10–12	10–12	12–14
Aralash masofa	5–7	6–8	6–10	6–10	8–10	6–8	6–8
Krosslar	3–5	4–6	6–8	6–8	4–6	3–5	3–5
			Qizlar				
Yugurish hajmi, km	1500–1700	1900–2100	2200–2600	2900–3100	3000–3200	3100–3300	3200–3400
Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1300–1500	1600–1800	1900–2200	2400–2600	2600–2700	2700–2800	2700–2800
					2900–3100	3200–3400	3400–3500

Aralash rejimda, km	200–120	160–220	220–270	280–300	300–320 450–480*	310–330 500–520*	360–400 520–550*
Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	40–50	50–70	80–90	100–110	120–130 100–110*	130–140 110–120*	140–150 120–130*
Musobaqalar soni:							
Asosiy masofa	3–5	4–6	6–8	8–10	10–12	10–12	12–14
Aralash masofa	5–7	6–8	8–10	6–10	8–10	6–8	6–8
Krosslar	3–5	4–6	6–8	6–8	4–6	3–5	3–5

Izoh\* – uzoq masofaga yuguruvchilar uchun yugurish yuklamalari hajmi.

5-jadval

**O'rta va uzoq masofaga yuguruvchi yosh sportchilar uchun o'quv yillari bo'yicha har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning nazorat o'tkazishdagi belgilangan me'yorlari**

266

Nazorat mashqlari	Boshlang'ich sport mutaxassisligi va chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar				Sport takomillashuv guruhi bosqichi		
	O'quv mashg'ulot guruhi, o'quv yili				Sport takomillashuv bosqichi		
	1	2	3	4	1	2	3
	O'smirlar						
60 m ga yugurish, s	9,0	8,5	8,1	7,9	7,7	7,4	7,2
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	210	225	240	255	260	265	275
Joyidan uch hatlab sakrash, sm	–	–	–	–	–	–	–
Joyidan o'n hatlab sakrash, m	21,5	23,0	24,5	26,0	27,2	27,8	28,5
100 m ga yugurish, s	–	13,2	12,5	12,1	11,9	1,7	11,5
300 m ga yugurish, s	48,0	46,0	–	–	–	–	–
400 m ga yugurish, s	–	–	55,0	53,5	53,0	52,0	51,0
800 m ga yugurish, min, s	–	–	–	–	2.00	1.57	1.53

1000 m ga yugurish, min, s	3.15	3.05	2.55	2.45	–	–	–
1500 m ga yugurish, min, s	–	–	–	–	4.05	4.00	3.55
3000 m ga yugurish, min, s	11.20	10.20	9.50	9.20	9.00	8.45	8.35
	Qizlar						
60 m ga yugurish, s	9,4	8,9	8,6	8,3	8,2	8,1	8,0
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	180	200	215	220	230	235	240
Joyidan uch hatlab sakrash, sm	600	615	–	–	–	–	–
Joyidan o'n hatlab sakrash, m	–	–	20,8	21,8	22,5	23,5	24,0
100 m ga yugurish, s	–	14,6	14,2	13,7	13,6	13,4	13,2
300 m ga yugurish, s	51,5	49,0	–	–	–	–	–
400 m ga yugurish, s	–	–	63,3	62,1	61,0	60,0	58,0
800 m ga yugurish, min, s	–	–	–	–	2.20	2.17	2.10
1000 m ga yugurish, min, s	3.40	3.30	3.20	3.10	–	–	–
1500 m ga yugurish, min, s	–	–	–	–	4.40	4.35	4.28
3000 m ga yugurish, min, s	12.30	12.00	11.30	11.20	11.00	10.20	9.55

267

6-jadval

**O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun me'yorlar**

Masofa	Yoshi						Me'yorlarni bajarish yoshi		
	14	15	16	17	18	19	SU	XTSU	Eng yaxshi natija
	Erkaklar								
800 m, min, s	2.15,0– 2.05,0	2.08,0– 1.57,0	2.00,0– 1.52,0	1.55,0– 1.47,5	1.52,0– 1.47,0	1.50,0– 1.46,0	17– 20	20–25	23–28
1500 m, min, s	4.39,5– 4.15,0	4.19,0– 4.08,0	4.07,0– 3.52,0	4.00,0– 3.46,0	3.52,0– 3.38,0	3.50,0– 3.37,5	18– 21	20–25	24–29

3000 m, min, s	10.30- 9.50	9.30-9.00	9.10-8.35	8.40-8.15	8.30-9.03	8.20-7.50	18- 22	-	22-29
5000 m, min, s	-	15.40- 15.20	15.10- 14.30	14.40- 14.00	14.25- 14.45	14.15- 13.30	17- 22	20-26	23-29
10 000 m, min, s	-	-	-	32.90- 31.20	31.00- 29.50	30.30- 28.40	19- 23	21-28	24-29
Ayollar									
800 m, min, s	2.25,0- 2.09,0	2.18,0- 2.05,0	2.11,0- 2.02,0	2.10,0- 2.01,0	2.08,0- 1.59,5	2.05,0- 1.58,8	16- 19	20-25	23-26
1500 m, min, s	5.05,0- 4.40,0	4.50,0- 4.35,0	4.38,0- 4.22,0	4.28,0- 4.18,0	4.25,0- 4.09,0	4.16,0- 4.05,0	18- 20	20-25	23-29
3000 m, min, s	-	11.20- 10.00	11.00- 9.40	10.40- 9.30	10.15- 9.15	9.55-9.10	18- 22	21-27	23-29
5000 m, min, s	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### IV bob. YENGIL ATLETIKACHILAR MASHG'ULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI

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 (chegara oldi), katta (chegaraviy); 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 sportchining 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-, makrotsikllari, 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 h.k.larni aniqlaydi-



lar. Yuklamaning tashqi jihatini baholash uchun uning shiddati ko'rsatkichlarini keng qo'llaydilar, bularga: harakatlar sur'ati, ularning bajarilish tezligi, mashg'ulot kesmalari va masofalarini bosib o'tish vaqti, kuch sifatlarini rivojlantirishda og'irliklar kataligi mashg'ulotlarda mashqlarni bajarish zichligi va b. 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 davri-ning 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 tayyor-  
garligi turlicha bo'lgan sportchilarda har xil reaksiya hosil qiladi. Yuqori toifali sportchilarda imkon chegarasidagi yuklamaga reaksiya ancha yaqqol ifodalanadi, tiklanish jarayonlari jadalroq kechadi.

Ta'sir yo'nalishiga ko'ra yuklamalar tanlovchi (ustuvor) hamda majmual 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. Majmua-  
li ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar, ikki yoki bir necha funksional tizimga ta'sir qiladi. Albatta, sport mashg'uloti vositalari yor-  
damida 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 majmua-  
lari va mashg'ulot darslari dasturlari turli funksional tizimlarni ishga solib, ularning imkoniyatlarini takomillashtira oladi. Masa-  
lan, quvvat bilan ta'minlash yo'llarini hisobga olgan holda yukla-  
malarni yo'nalishiga qarab taqsimlash keng tarqalgan (7-jadval).

7-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 (rivojlan-tiruvchi)	Glikolitik anaerob imkoniyat-larni, qisqa muddatli ishga maxsus chidamlilikni oshirish	175-185	8-12
V (sprinterlik)	Alaktat anaerob imkoniyatlarni oshirish, tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish	190-220	14-16

Maxsus va nomaxsus yuklamalarni farqlay bilish zarur. Yuk-  
lamaning maxsusligi harakatning koordinatsion tuzilishidagi asosiy ko'rsatkichlarga hamda organizmdagi asosiy tizim-

lar 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 sportchilarda turlichadir, shuning uchun mashqlarning maxsusligini baholashda qo'llanadigan mezonlarni belgilashda sportchilar 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. Sportchi 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.

Sportchilar 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 (8, 9, 10-jadvallar).

8-jadval

**Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida yengil atletikachining mashg'ulot va musobaqa yuklamalari asosiy o'lchamlari (K.P. Saxnovskiy bo'yicha)**

No	Yengil atletika turi	Haftada mashg'ulotlar soni	Mashg'ulotlar davomiy- ligi (daq.)	Yuk- laman- ning yil- lik hajmi (soat)	Asosiy mashg'ulot vositalari hajmi	Yil davomida musoba- qalar soni
1	Qisqa masofalarga yugurish	4-5	50-60	180-200	300-400 km	12-15
2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	4-5	75-90	220-270	1500-2500 km	10-12
3	Sakrashlar	3-5	60-75	200-220	300-1000 sakrash	10-12
4	Uloqtirishlar	3-5	60v75	200v220	1000-1500 tashlash	112

9-jadval

**Tanlangan tur bo'yicha chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichida yengil atletikachining yillik mashg'ulot va musobaqa yuklamalari asosiy o'lchamlari (K.P. Saxnovskiy bo'yicha)**

No	Yengil atletika turi	Mashg'ulot kun- lari soni	Yuk- laman- ning yil- lik hajmi (soat)	Asosiy mashg'ulot vositalari hajmi	O'rtacha shiddat (%)	Yil davomida musoba- qalar soni
1	Qisqa masofalarga yugurish	220-240	630-700	500-1000 km	18-20	15-18

2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	270-300	750-800	3000-5000 km	18-23	13-15
3	Sakrashlar	270-280	550-600	500-2000 sakrash	17-18	13-15
4	Uloqtirishlar	250-270	650-700	2000-3000	22-25	13-15
5	Ko'pkurash	280-300	780-850		20-23	3-5

10-jadval

**Sport takomillashuvi bosqichida yuqori malakali yengil atletikachilarda haftalik mashg'ulot yuklamasi asosiy o'lchamlari (I.A. Ter-Ovanesyan bo'yicha)**

No	Yengil atletika turi	Kuniga mashg'ulotlar soni (marta)	Haftadagi mashg'ulotlar soni (marta)	Kuniga mashg'ulotlarning davomiyligi (soat)	Haftadagi soatlar miqdori	Haftadagi asosiy vositalar hajmi
1	Qisqa masofalarga yugurish	2 gacha	12 gacha	3 gacha	18	48 km
2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	3 gacha	14 gacha	5 gacha	30	250 km
3	Sakrashlar	3 gacha	18 gacha	4 gacha	40	60-180 marta
4	Uloqtirishlar	3 gacha	15 gacha	6 gacha	30	210-300 marta
5	Ko'pkurash	2 gacha	13 gacha	5 gacha	50	-

Yosh yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligida harakat sifatleri 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 sarflana-

digan vaqtning ortishi, sportchining tayyorlanganlik darajasi o'sib borishi bilan UJT vositalari doirasi birmuncha kamayib, MJT vositalari sportchining texnik takomillashuvidagi asosiy yo'nalish xususiyatlariga muvofiq ravishda ancha ko'payadi.

Yuklamalarni asta-sekin oshirib borishning umum qabul qilingan tamoyili yosh yengil atletikachilar hamda tayyorgarlik tajribasi kam bo'lgan sportchilar uchun mos keladi. Sportning u yoki bu turi bilan ko'p yillardan buyon shug'ullanayotgan sportchilar 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 sportchilar 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 sportchi 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 sportchilar uchun sport sohasidagi keyingi o'sish imkoniyatlari hozirgi paytga kelib qolmadi hisob. Jahon sportida

tobora rivojlanib borish nuqtayi 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 yarata-digan yuqori shiddatli rivojlantiruvchi yuklamalar bilan qo'llab-quvvatlovchi, zarur tizimlar faoliyatining ayni vaqtdagi darajasini saqlab turadigan yuklamalar uyg'unligi tavsiya etiladi.

Eng kuchli sportchilarni tayyorlashning mavjud tajribasidan ma'lumki, mashg'ulotning umumiy yuklamasi hajmini har yili 20% ga o'stirib borish imkoniyati bor. Yosh sportchilarda yengil atletika turi hamda uning bunday yuklamaga moslashishi bilan bog'liq individual xususiyatlaridan kelib chiqib, bunday 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 mashqlar-ni yanada faollik bilan, yuqori sur'at hamda ritmda bajarilishi-da ifodalanadi. Sport yuklamalari shiddatining ko'rsatkichlaridan biri musobaqalar miqdorining ortishi hisoblanadi.

Yil davomidagi siklda mashg'ulot yuklamalari hajmi va shid-datining nisbatlari to'g'risidagi tasavvurlar o'quv-mashq jarayo-nini shunday qurishni nazarda tutadiki, hajmi 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 tizimi-ning uzviy qismi sanaladi. Bunday tuzilish musobaqa taqvimini kengaytirib, uni yil bo'yi davom etishini ta'minlaydi. Lekin bun-da moslashuv qonuniyatlariga asoslangan holda yuklamalarning albatta turli variantlarda qo'llanishini ko'zda tutish kerak, shun-da yuqori malakali sportchilar 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 bu-

tun 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 ham-da usullari bilan, shuningdek, yengil atletika turlariga xos jihatlar, sportchining 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 bajarilayot-gan mashqlarning xarakterini hisobga olgan holda tegishli mashg'ulot samarasini ta'minlay olsin. Tashkil etilishi shak-liga 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 nuqtayi nazaridan yaxshi natija beradi. Masalan, yengil atletikaning murakkab koordinatsion turlari mashg'ulotlarida (g'ovlar 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.

Har bir yangi takrorlash avvalgi faoliyatlar oqibatidagi charchoq holatida bajarilmasligi lozim. Bunday holatlarda dam olishning davomiyligi 1 daqiqadan (uloqtirishlarda) 3–4 daqiqaga-cha (langarcho'p bilan sakrash) oraliqda tebranadi. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarga kelganda, sport texnikasiga o'rgatishning birinchi bosqichida ular har kuni, keyinroq esa haftada 3–4 mar-tadan o'tkazilishi shart. Agar tanaffus 48 soat davom etsa, bu, bi-rinchi navbatda, kinestetik sezgirlikning susayib qolishi natijasida mashg'ulot materialini o'zlashtirish darajasining 25% gacha pa-sayishiga sabab bo'ladi.

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 sifati va mazmuni tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Lekin sportchining 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) sportchi organizmi faoliyatidagi miqdoriy hajm jihatlarning o'zgarishlarini taqozo etadi. Mashq harakatlari davomiyligini oshirishda sportchilar organizmi faoliyatini tejash muhim ahamiyatga ega bo'lib, u o'sha ishning o'zini quvvat zaxiralari 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 sportchi 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 (YQS) 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.

11-jadval orqali sportdagi yuklamalarni ularning ta'sir qilish yo'nalishiga qarab qanday tasniflash kerakligi haqida tasavvur hosil qilsak bo'ladi, zero uning asosida ishni quvvat bilan ta'minlash yo'llari hisobi yotadi. 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.

11-jadval

**Ta'sir yo'nalishiga ko'ra mashg'ulot yuklamalarining tasniflanishi (V.N. Platonov bo'yicha)**

Ko'rsatkich	Yo'nalish				
	Alaktat anaerob	Laktat anaerob	Anaerob-aerob	Aerob (shug'ul-lantiruvchi)	Aerob (tiklovchi)
Yurak qisqarishlari sur'ati (zarba/daq.)	190–220	170–190	155–170	140–155	100–140
Kislorod iste'mol qilish (%)	—	—	80–90	70–80	40–50
VO <sup>2</sup> max					
O'pka ventilyatsiyasi (l/daq.)	—	—	110–140	100–130	50–60
Laktat (mmol/l)	14–16	10–12	10–12	4–5	3–4

Yuklamani kattaligiga ko'ra shartli ravishda maksimal, katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'lish mumkin. Maksimal yuklama

sportchi imkoniyatlari chegarasida bo'ladi. Uning mezonlari – sportchining berilgan topshiriqni bajara olmay qolishidir. Bunda tomir urishi daqiqasiga 180 va undan ortiq zarbani tashkil etadi. Agar sportchi iroda kuchi bilan mazkur chegarani oshib o'tishga harakat qilsa, unda yuklama sportchini 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 YQS ko'rsatkichlari 120–45 zarba/daq.gacha 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/daq.dan oshmaydi.

Sportchining shug'ullanganlik darajasi ortgani sayin dastlab maksimal deb hisoblangan yuklama keyingi bosqichlarda katta yoki o'rta va h.k.ga aylanadi. Bu, ayniqsa, yuklamaning shiddat deb atalmish tarkibiy qismiga taalluqli. Bajarilayotgan mashqning shiddati qanchalik yuqori, qanchalik davomli bo'lsa, sportchi organizmining sarfi shunchalik ko'p, uning psixikasiga yuklama shunchalik katta bo'ladi. Shuningdek, mardlik, qat'iyat, g'alabaga intilish va b. shu 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 (sakraharlar, 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 tezligining o'rtacha darajasi yuqori.

Sportchining mashqlarni, topshirilgan mashg'ulot kuchlanishini yanada samarali bajarishiga erishish maqsadida mashg'ulot yoki musobaqa zo'riqishlari berilgan kattaligining sportchining maksimal imkoniyati qiymatlariga nisbati sifatidagi shiddat zonalarini aniqlash kerak. 12-jadvalda yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida yuklamaning shiddat zonalari bo'yicha darajalani-shi taqdim etilgan.

12-jadval

**Bir yondashuv davomida takrorlanish sonida og'irliklar massasining taxminiy nisbati (A.P. Bondarchuk bo'yicha)**

Shiddat zonalari	Og'irlik massasi maksimalga nisb. %da	Takrorlar soni (marta)
Kichik	50–60	12 va undan ortiq
Mo'tadil	60–70	8–12
Katta	70–80	5–10
Submaksimal	80–90	3–6
Maksimal	90–100	1–3

Yengil atletikaning barcha turlarida maksimumga nisbatan 80–90% zonasi rivojlanish zonasi deb ataladi. Mashg'ulot yuklamasini 90–100% zonalarda 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 sportchi 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 YQS ko'rsatkichlari bo'yicha taqsimlan-ganligi ko'rsatilgan.

**Chidamlilikni tarbiyalashda shiddat zonalari (V.N. Platonov)**

Shiddat zonalari	Tavsiya etilgan YQS (daqqa)
I – tiklovchi	114–132
II – qo'llab-quvvatlovchi	138–150
III – rivojlantiruvchi	156–168
IV – tejamkorlik	174–186
V – submaksimal	186–192
VI – maksimal	192 va undan ortiq

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 etishi 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 sportchining tomir urishi muayyan vaqt davomida kerakli darajaga qadar tiklanmasa (masalan, o'rtacha yuklamadan keyin 5–6 daq.dan 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 YQSning 120 zarba/daq.gacha tiklanishi mashqlar takrori orasida 1–4 daq.ni, seriyalar orasida esa 100–120 zarba/daq.ga yetishi 2–5 daq.ni 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 uri-

shi 2–5 daq. orasida 100–120 zarba/daq.gacha tiklanishi kerak. Stressli mashg'ulotdan so'ng (nazorat yugurishi, prikidka) 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.li 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: sportchi 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 sportchilarda organizmdagi qator funksiyalarning tiklangan darajasi 120 zarba/daq. tomir urishiga mos keladi. Irsiy imkoniyatlari katta bo'lgan sportchilar hatto mashg'ulot yuklamasi ancha katta bo'lsa ham tez tiklana oladilar.

**Yuguruvchilar uchun (sport ustalari) yillik sikldagi mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati nisbati (I.A. Ter-Ovanesyan bo'yicha)**

Yengil atletika turlari guruhi	Umumiy hajmi	Jumladan, yuqori shiddat bilan (%)
Sprinterlik yugurishi	500–900	50 gacha
O'rta masofalarga yugurish	3000–4000	40 gacha
Uzoq masofalarga yugurish	6000–8000	30 gacha

Shiddati past, lekin katta hajmli ish bajarilganida, quvvat imkoniyatlarini qisman tiklab, yana ish boshlash uchun YQSn dam olish paytida 120–140 zarba/daq.gacha pasaytirish yetarli. Shiddati o'rtachadan yuqori va hajmi kichik ish bajarilganda, dam olish oralig'i YQS ko'rsatkichlari 120 zarba/daq.ga tushsa, faoliyatni avvalgidek samarali olib borish mumkin bo'ladi. Yuqori shiddatli, «dolzarb» ish bajarilayotganida tiklanish (dam olish)

davrida YQS 90–100 zarba/daq.ga yetishi kerak, shunda taklif etilgan yuklamani takrorlash imkoni paydo bo'ladi.

15–16-jadvallar har xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilarning yuklamalari qanday hajm hamda shiddatga ega bo'lishi mumkinligi to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

15-jadval

**Sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun (sport ustalari) yillik sikldagi asosiy mashqning optimal hajmi (I.A. Ter-Ovanesyan bo'yicha)**

Yengil atletika turi	Asosiy mashqni yuqori shiddat bilan takrorlashlar miqdori
<b>Sakrovchilar</b>	
Uzunlikka sakrash	700–750
Balandlikka sakrash	1500–1800
Uch hatlab sakrash	400–500
Langarcho'p bilan sakrash	1200–1500
<b>Uloqtiruvchilar</b>	
Disk uloqtirish	500–600
Nayza uloqtirish	8000–10000
Bosqon uloqtirish	2000–2500
Yadro itqitish	3000–4000

Shiddatning yuqori darajasi sportchining 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 biroz kamayadi ham, shunda yuklama dinamikasi mashqning shiddat ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar hisobiga turli variantlarga ega bo'ladi.

Quyida yengil atletikaning har xil turlari uchun taklif etilgan haftalik sikldagi (mikrotsikllardagi) taxminiy mashg'ulot yuklamalarini namunaviy deb baholash mumkin. Ular yengil

atletikachilarning katta guruhining yil davomidagi tayyorgarligi tajribasini umumlashtirish asosida tuzilgan (A.F. Boyko, V.B. Popov).

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 mikrotsikllarda taklif etiladigan mashg'ulot yuklamalari I razryadli sportchilar 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 boshqalari bilan almashtirish, lekin bunda mashg'ulotlarning tegishli yo'nalishidagi chetga chiqmaslik kerak.

Sportchilar tayyorgarligiga doir muayyan vazifalarni hal etish zarurati bo'lganda, bir mikrotsikldagi ayrim mashg'ulotlar boshqa sikllarga o'tkazilishi mumkin.

Sportchilarni 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. Mikrotsiklning to'rtinchi kunini (odatda, payshanba) umumiy jismoniy tayyorgarlikka, o'yin mashg'ulotlari va tiklanish tadbirlariga bag'ishlash lozim.

**Musobaqa faoliyatiga ko'p yillik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari**

Musobaqa faoliyati samaradorligi turli paytlarda turli mamlakatlarda ishlab chiqilgan eng yaxshi narsalarni o'z ichiga



olgan mashg'ulot uslubi bilan ta'minlanadi. Qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari orasida — qish paytida mashg'ulot vositasi sifatida kross (Buyuk Britaniya); shosse bo'ylab uzoq masofalarga yugurish (Yangi Zelandiya); intervalli mashg'ulot (GDR); nazorat-musobaqa usuli (AQSH); qumtepalardagi mashg'ulotlar (Avstraliya); marafoncha mashg'ulot (Yangi Zelandiya, Finlandiya); fartlek (Shvetsiya, Polsha); turli jadallik va yo'nalganlikdagi mashg'ulotlar kompleks usul bo'yicha mashg'ulot (Vengriya). Bu barcha tarkibiy qismlar stayerlar mashg'ulotining zamonaviy internatsional tizimi asosi hisoblanadi.

### **Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari**

Har bir stayerning sport tavsifnomasida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarini ko'rsatish mumkin. Odatda ular uch-beshta bo'ladi. So'nggi paytlarda mutaxassislar quyidagi bosqichlarni ko'rsatadilar:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichi.
3. Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi.
4. Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichi.
5. Yutuqlarni asrash bosqichi.

Diqqatni mashg'ulotning uslubiy masalalariga jalb qilmasdan musobaqa faoliyatiga eng maqbul tayyorgarlik nuqtayi nazaridan masala qo'yilishini ko'rib chiqamiz.

Uzoq masofalarga yuguruvchining sport tarjimai holi ba'zan 15—20 yil davom etadi. Bir yosh pog'onasidan ikkinchisiga musobaqa faoliyati o'zgaradi. Sport mahoratining har bir bosqichida masalalar ham o'zgaradi. Lekin oldingi va keyingi bosqichlar orasidagi bog'lanish yetarlicha turg'un bo'lishi lozim, chunki oldingi bosqichning musobaqa faoliyati natijalari keyingisi uchun asos hisoblanadi.

Xalqaro musobaqalarda ko'p marotabalab g'olib bo'lgan har bir sportchi — u yangi kelgan bo'ladimi yoki mashhur sportchimi — oldiga haqiqatda erishish mumkin bo'lgan maqsad qo'yishi 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'minlanishi 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 sportchilar 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.

Uzoq masofalarga bo'lajak yuguruvchi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kamdan-kam maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulot o'tkazadi. Jismoniy sifatlar, fiziologik imkoniyatlarning rivojlanishi asosan tabiiy omillar: turmush sharoitlari (qishloq joylari, kichik shahar, katta shahar chekkasi), oilaviy tarbiya xususiyatlari (jismoniy mehnat, sport mashg'ulotlariga otonalar tomonidan rag'batlantirish), harakat ehtiyojlarini amalga oshirish va shu kabilar ta'sirida ro'y beradi. Shuning uchun murabbiy uchun uning o'quvchisi muayyan, mutaxassislik zarur bo'lgan jismoniy sifatlar rivojlanish darajasiga qanday erishganligi aslo muhim emas. Muhimligi boshqa narsada, ya'ni har tayyorgarlikning ko'p yillik keyingi bosqichlarida uzoq masofaga yuguruvchi uchun xos bo'lgan spesifik mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini yengib o'tishga tanlab olingan sportchi organizmi tayyor bo'lishi kerak.

Sportchining tayyorgarligi boshlang'ich bosqichida uni uzoq masofalarga yugurishga asta-sekin tayyorlovchi murabbiy mashg'ulot o'tishi juda ham to'g'ri keladi. Murabbiy sportchilarni uzoq masofalarga yugurishga asta-sekin olib boradi va jarayon hali bu bilan tugamaydi. 3000 m masofada jiddiy muvaffaqiyat-

larga erishgan yuguruvchilar vaqt o'tishi bilan yanada uzoqroq masofalarga ham yugurishga hozirlik ko'ra boshlaydi.

Murabbiy va sportchining ko'p yillik hamkorligiga misol qilib, J. Anderson va D. Murkroft birligini olish mumkin, bunda birinchisi ko'p yillik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich to'g'ri taqsimlagan, ikkinchisi esa murabbiy ko'rsatmalariga amal qilib, 5000 m ga yugurishda jahon rekordini o'rnatgan. Birinchi holda ham ikkinchi holda ham murabbiylar o'z yuguruvchilari sport tavsifining boshlang'ich bosqichida musobaqa faoliyati masalalarini kuchaytirishga shoshilmadilar. Ular o'z ishini shunday tashkil qildilarki, bunda tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi «jamg'aruvchi» bo'ldi.

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 sportchilarni izlash va tanlash bilan shug'ullanuvchi murabbiylarga bir necha tavsiyalar berish o'rinlidir.

Agar bir kuni kross bo'yicha musobaqalarda yugurishda yoki stadion yo'lagida siz «ulug' yoshli» yangi kelgan odamni ko'rsangiz va u startdan o'zini oldinga tashlab, birinchi 300–400 m dan so'ng o'zi taklif qilgan sur'atda yugurishga qodir bo'lmay qolsa, orqaga «chekinsa», lekin masofadan chiqib ketmaslikka o'zida kuch topsa, marrada esa, birortasini bo'lsa ham ortda qoldirib, tezlashib ketsa, — bu yuguruvchi qobiliyatli bo'ladi: unga e'tibor berish kerak.

Agar siz uzoq masofalarga yugurishga ixtisoslashish uchun bir necha nomzoddan bir odamni tanlashni istasangiz, unda, birinchi navbatda, o'yin (futbol, basketbol ...) va bir xil ishda hammani ko'rib chiqing. O'yinga jon-jahdi bilan kirishuvchi va bir xil ishni bajarishga qodir odamni tanlang.

Istiqbolli yuguruvchilar qishloqda yashaydilar. Buni hisobga olish kerak: mislsiz natijalarga erishgan barcha stayerlar asli qishloqdan bo'lib, u yerdagi yigit va qizlar tabiiy turmush sharoitlarida chidamlilikni namoyon qilish, katta hajmdagi davriy ishlarni bajarish, hamisha bir xil faoliyatga bardosh berish imkoniyatiga ega bo'lganlar.

Agar sizda uzoq masofalarga yugurish bilan shug'ullanishga xohish bo'lib, agar sen yigirma yoshdan oshgan bo'lsang va sport maktablariga faqat o'n yoshlilarni olishadi, desalar, noumid bo'lma. Agar sen bolaligingda yuqori harakat faolligi bilan ajralib turgan, chekmagan, sog'lom turmush tarzidan boshqa chekinishlarga yo'l qo'ymagan bo'lsang, u holda muvaffaqiyatga erishishda senda 10–15 yoshdayoq shug'ullanishni boshlaganlarga qaraganda ko'proq imkoniyat bo'ladi. Uzoq masofalarga yugurish bilan hatto armiya xizmatidan qaytganlar shug'ullansalar kech bo'lmaydi. Bu to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulot jarayoni yoki tabiiy sharoitlar, muhim emas. Muhimi, bo'lajak uzoq masofalarga yuguruvchi asosiy tayyorgarlikning dastlabki bosqichiga umumiy chidamlilikning ishonchli poydevori, boshqa zarur sifatlar rivojlanishi uchun zamin, shug'ullanish va musobaqalashish uchun istak bilan kelishi lozim.

*Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichi.* Uzoq masofaga yuguruvchilar uchun bu bosqich 15–18 yoshdan (ba'zi bir hollarda kechroq) boshlanadi va 19–22 yoshga (individual imkoniyatlar mahoratning oshish sur'atlari, mashg'ulotlarni boshlash yoshini hisobga olgan holda) kelib tugaydi.

Bosqichning asosiy vazifasi — kelajakda nihoyatda qizg'in mashg'ulot uchun zamin yaratish zarur:

- jismoniy imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirish;
- jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf qilish;
- turli-tuman harakat ko'nikmalarini egallashni ko'zlovchi funksional imkoniyat yaratish.

Yuguruvchilar kross, bir-biriga yaqin qisqa masofalar; estafetalar, tosh yo'llarda faol musobaqalashishi lozim. Stayerning maxsus sifatlarini tarbiyalash va maqsadga yo'naltirilgan ko'p yillik mashg'ulotga va musobaqa faoliyatiga bo'lgan turg'un qiziqishlarini shakllantirish alohida o'rin egallaydi.

Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

- texnik va taktik imkoniyatning shakllanishi;

– musobaqa faoliyatiga individual psixologik yo‘l tutishni ishlab chiqish;

– asosiy va bir-biriga yaqin masofalarda musobaqa faoliyatining turli taktik variantlariga mos ravishda organizm imkoniyatlarini aniqlash;

– musobaqaoldi tayyorgarligi individual o‘ziga xos xususiyatlarini namoyon qilish;

– musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun o‘rta, tog‘liq sharoitga moslashuv va tog‘lardagi mashg‘ulotlardan keyingi moslashmaslikning o‘ziga xos xususiyatlarini tajribada tekshirish;

– bo‘lajak musobaqa faoliyati: kross, yugurish yo‘lkasi, tosh yo‘l bo‘ylab yugurish, musobaqalar seriyasi, bosh musobaqalarning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ovqatlanish ratsionini tanlash;

– natijalari bo‘yicha bo‘lajak musobaqaning sport natijasini oldindan aytish mumkin bo‘lgan test va nazorat mashqlarini aniqlash;

– asosiy masofada yutuqlarning o‘sishi uchun zarur bo‘lgan bir-biriga yaqin masofalarda sport natijalarining zaruriy chegaralarini namoyon qilish;

– kross, toshyo‘l, yugurish yo‘lagida bir-biriga yaqin va tanlangan masofalardagi musobaqalar orasidagi qulay nisbatlarni (miqdoriy proporsiyalar izlash).

*Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi.* Bosqich 19–22 yoshdan boshlanib, 24–27 yoshlarga kelib tugallanadi.

Bosqichning asosiy vazifasi – «stayer qiyofasi»ni to‘la-to‘kis shakllantirish.

Tayyorgarlik oldingi bosqich bilan solishtirganda ancha maxsuslashtirilgan bo‘lishi shart. Jismoniy imkoniyatlarning takomillashuvi davom etadi, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik yuqori darajaga yetkaziladi, har tomonlama jismoniy rivojlanish bosqich boshlanish paytiga kelib tugallanadi. Erkak organizmi kabi ayol organizmi ham maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichida eng og‘ir yuklamalarga bardosh berishga qodir. Lekin individual o‘ziga xos xususiyatlarni sinchiklab

hisobga olish hamda sog‘liqqa qarab turish va uni doimo mustahkamlash lozim.

Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

– dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida egallangan bilim, ko‘nikma va mahoratni takomillashtirish;

– individual zaxira imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati qat‘iy aniqlangan maqsadlarni ishlab chiqish;

– tanlangan masofadagi musobaqa faoliyatida individual zaxira imkoniyatlarini baholash;

– musobaqa faoliyatining turli taktik variantlarida organizmning eng so‘nggi imkoniyatlarini namoyon qilish;

– asosiy masofada ko‘rsatilgan natijalarni yaxshilash uchun xizmat qiluvchi bir-biriga yaqin masofalarda erishish mumkin bo‘lgan eng yuqori natijalarni aniqlash;

– musobaqa faoliyati taktik usullarining to‘la shakllanishi;

– shohona taktik usullarni ishlab chiqish;

– «shohona» taktik usullarni hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonida musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini ishlab chiqish;

– imkoniyati bor raqiblar musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va agar «shohona» taktik usullar muvaffaqiyat keltirmasa, ular bilan kurashish yo‘llarini ishlab chiqish;

*Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichi.* 24–27 yoshdan boshlanadi va 28–33 yoshlarga kelib tugallanadi.

Bosqichning asosiy vazifasi – individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish.

Mashg‘ulot jarayonining tuzilishi tanlangan masofada eng yuqori natijalarga erishishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim. Maxsus tayyorgarlik vositalari ulushi ancha ko‘payishi, 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 kattalıkları eng yuqori darajaga yetishi o'rtva va baland tog'lardagi tayyorgarlikdan foydalanish zarur. Bu bosqichda mashg'ulot va musobaqa faoliyati kuchli motivatsiyaga ega bo'lishi ayniqsa muhimdir. Salomatlik holati musobaqa faoliyatini belgilash omili hisoblanadi: sportchilarda ko'pincha surunkali shaklga o'tuvchi katta miqdordagi shikastlanishlar paydo bo'ladi.

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'rtva va baland tog'lardagi mashg'ulotlar, shikastlanishlarga bardosh berish yo'llari va boshq.);

- 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.

Sportchi qatnashadigan musobaqalar sonini biroz kamaytirish, ular o'rtasidagi oraligni oshirish kerak. Sportda erishilgan mavqening tugashi haqidagi qarorni individual qabul qilish zarur, chunki salomatlik holati mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga bo'lgan vaj ba'zi bir sportchilarga 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.

O'rtva va uzoq masofalarga yuguruvchilarda jismoniy tayyorgarlik holatini nazorat qilish testlari to'plamlari boshqacharoq. Ular orasida 60, 100–600 m, asosiydan biroz qisqaroq va uzunroq masofalarga yugurish; joyidan turib uzunlikka va uch hatlab sakrash; vaqt va qadamlar miqdorini sanagan holda 100 m ga qadamlab sakrash, Kuper testlari bor. 17-jadvalda o'rtva va uzun masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari berilgan.

Sakrovchilarning qobiliyatlari va tayyorgarlik darajasini baholash uchun quyidagi kabi testlardan foydalaniladi: 20–60 m star oldidan yugurish, startdan 30–60 m, 100–300 m yugurish; joyidan turib va yuqoriga, Abalakov bo'yicha sakrashlar, o'n hatlab sakrashlar, qisqa yugurib kelishdan bir oyoqda 5 hatlab sakrash; yadroni ikki qo'l bilan pastdan-oldinga va pastdan bosh ustidan orqaga uloqtirishlar; shtangani yelkaga olib, vaqtni hisobga olgan holda o'tirib-turishlar; uzunlikka, balandlikka va qisqa yugurib kelishdan uch hatlab sakrashlar. 16-jadvalda 16–19 yoshli sakrovchilar qanday ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerakligi haqida tasavvur hosil qiladi.

Uloqtiruvchilarning tayyorgarlik mezonlari sifatida quyidagi testlar qo'llaniladi (18-jadval): start oldidan yugurib 20–40 m yugurish; uzunlikka sakrash va joyidan uch hatlab sakrash, Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash; uloqtirish turiga qarab yadroni har xil yo'llar bilan ikki va bir qo'llab uloqtirish; shtanga bilan bajariladigan mashqlar (yotgan holda siqib ko'tarish, dast ko'tarish, ko'krakka olish, o'tirib-turishlar); joyidan turib yoki tezlanib yugurib kelib yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan snaryadlarni uloqtirish.

*16-jadval*  
**Sprinterlar va g'ovlar osha yuguruvchilarning (16–19 yosh) funksional va jimoni tayyorgarligi model xususiyatlari (V.B. Popov bo'yicha)**

Ko'rsatkichlar	Erkaklar				Ayollar			
	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
O'lchamlar	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)	11,0–21,6	10,6–22,5	–	–	12,4–26,0	58,6–55,8	15,3–14,4	65–60
<b>Jimoni tayyorgarlik ko'rsatkichlari</b>								
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

*17-jadval*

**Yuguruvchilar va yuruvchilarning (16–19 yosh) funksional va jimoni tayyorgarligi model xususiyatlari (V.B. Popov bo'yicha)**

Ko'rsatkichlar	Erkaklar			Ayollar			
	800–1500 m	5000–10000 m	2000 m b/o	42195 m	yurish 20 km	800 m	1500 va 3000 m
O'lchamlar	177–182	174–178	175–180	172–177	175–180	165–168	164–167
Bo'yi (sm)	64–70	60–65	62–67	60–65	68–72	52–54	51–53
Vazni (kg)	373–384	356–370	365–372	360–367	387–400	315–321	311–317
<b>Funksional ko'rsatkichlar</b>							
MKI, (maksimal kislorod iste'moli) ml/daq/kg	66–75	68–76	68–76	68–76	65–73	54–62	58–66
YQS – uzoq muddat yugurish, yurishda quyidagi tezliklarda 170 zarb/daq.	4,5–4,8	4,6–4,3	4,6–4,9	4,6–4,9	3,1–3,4	3,3–3,7	3,4–3,8
<b>Jimoni tayyorgarlik ko'rsatkichlari</b>							
100 m qadamlab sakrash (s)	16,5–14,5	17,0–15,0	17,0–15,0	–	–	17,0–15,0	18–16
100 m ga qadamlar soni	40–35	44–40	42–38	–	–	45–40	47–42
<b>Yugurish, m (s):</b>							
100 m startdan (s)	11,6–11,2	12,0–11,6	11,8–11,4	12,4–12,0	–	12,8–12,4	13,0–12,6

400 m startdan (s)	52,0-49,0	53,0-51,0	53,5-50,5	53,5-52,0	-	57,0-55,5	58,0-56,5
800 m startdan (s)	1.56,0- 1.51,0	1.58-1.54	1.57-1.53	-	-	-	2.16-2.12
1500 m startdan (s)	4.00,0- 3.50,0	4.03-3.53	4.01-3.52	-	-	4.45-4.35	-
3000 m startdan (s)	8.50,0- 8.30,0	8.40,0- 8.10,0	8.40,0- 8.10,0	9.00,0- 8.30,0	-	10.10,0- 9.45,0	9.36,0- 9.25,0
5000 m/s startdan (s)	-	-	-	15.10,0- 14.50,0	25.00,0- 22.30,0	-	17.00,0- 16.00,0

Sportda yengil atletika ko'pkurashlaridek murakkab tur yo'q, ular sportchidan, bir tomondan, maxsus antropometrik va morfologik xususiyatlarni jismoniy sifatlarning yuksak darajasi hamda psixik barqarorlikni, ikkinchi tomondan, bu yashirin imkoniyatlarni muayyan va nihoyatda xilma-xil sport mashqlarida sifatli tarzda ro'yobga chiqarish malakasini talab qiladi. Yengil atletika ko'pkurashlarida tayyorgarlik boshqa turlarda qo'llanadigan mashqlar yordamida tekshirilishi mumkin.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, erkaklar o'nkurashi va ayollar ettikurashi yengil atletikaning o'n yoki etti xil turi yig'indisigina emas, balki juda murakkab, o'ziga xos, yagona bir turidir.

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 sportchilarning 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; g'ovlar osha yugurishda sprinterlik tayyorgarligi g'ovlardan oshib o'tish vaqti bilan solishtiriladi, ya'ni g'ovlar bilan va g'ovlarsiz yugurish natijalari orasidagi tafovut qanchalik kichik bo'lsa g'ovchining texnikasi shunchalik yuqori sanaladi, shuningdek, nostandart holda joylashtirilgan g'ovlarni oshib o'tish ko'nikmasi bo'yicha qadamlar ritmi mo'ljallash qobiliyati aniqlanadi (g'ovlar 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 nati-

jalari taqqoslanadi; uloqtirishlarda sportchining tezlanib yugurib kelish tezligi, snaryadning uchib chiqish vaqti va burchagi hisobga olinadi, joyidan turib va tezlanib yugurib kelib uloqtirish natajalari qiyosiy tahlil qilinadi.

Yengil atletikachining shug'ullanganlik darajasini o'lchashning mavjud usullari quyidagilarni amalga oshirish imkonini beradi: 1) o'z harakat va faoliyatlari bo'yicha erishgan natijalarni aniqlash; 2) har xil harakat sifatlari va umuman jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdagi siljishlarni mustahkamlash; 3) o'z organizmi holatini nazorat qilishlardan iboratdir.

Sportchi 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 makrotsikl 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.

#### Nazorat savollari:

1. Yuklamaning tashqi jihati deganda nimani tushunasiz?
2. Majmual ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarini ayting.
3. Sport yuklamalari shiddatining ko'rsatkichlarini aytib bering.
4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini ayting.

## ILOVALAR

18-jadval  
Sakrovchilarning (16–19 yosh) model funksional va jimoniy tayyorgarligi xususiyatlari  
(V.B. Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Erkaklar			Ayollar		
	balandlik	uzunlik	uch hatlab	langarcho'p	balandlik	uzunlik
Bo'yi (sm)	190–200	182–197	183–188	235–245	177–185	172–175
Vazni (kg)	75–80	73–77	70–74	70–75	60–65	55–60
Vazn-bo'y indeksi (gr/sm)	395–410	405–421	394–415	389–405	339–362	318–337
Sport natijasi (s)	206–216	690–740	1460–1560	440–500	172–182	570–620
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari						
Yugurish:						
30 m start oldidan yugurish(s)	3,2–3,0	3,1–2,9	3,1–2,9	3,2–3,1	3,4–3,2	3,3–3,1
40 m startdan (s)	5,1–4,8	4,9–4,6	5,0–4,7	4,9–4,6	5,3–5,0	5,2–4,9
80 m startdan (s)	9,3–9,0	9,0–8,6	9,1–8,7	9,0–8,6	10,7–10,2	10,2–9,6
Abalakov bo'yicha sakrash (sm)	85–95	–	–	–	65–75	–
6 qadam yugurib kelib itariluvchi oyoqda besh hatlab sakrash (m)	19,5–22,0	20,0–22,0	21,90–23,0	18,0–20,0	16,5–18,0	16,5–18,0
Joyidan uch hatlab sakrash (m)	9,00–9,50	8,80–9,50	9,10–9,80	9,00–9,30	7,20–7,80	7,50–8,0
O'z vaznining 75% iga teng og'irlik bilan 5 marta tez o'tirib-turish (s)	6,0–5,2	6,0–5,2	5,8–5,0	6,0–6,2	7,0–6,2	6,8–5,8
12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash (m)	6,40–6,70	6,60–7,00	6,60–6,91	6,50–6,80	5,10–5,40	5,30–5,80
Yadro itqitish (6 kg – yigitlar, 4 kg – qizlar) – ikki qo'l bilan pastdan oldinga (m)	15,0–16,5	14,0–16,0	14,0–16,0	14,0–16,0	11,0–13,0	11,0–13,0

**Uloqtiruvchilarning (16–19 yosh) model xususiyatlari  
(V.B. Popov bo'yicha)**

Ko'rsatkichlar	Erkaklar				Ayollar		
	disk	yadro	nayza	bosqon	disk	yadro	nayza
O'lchamlar							
Bo'yi (sm)	185–195	190–200	182–187	180–185	175–180	175–180	172–178
Vazni (kg)	100–110	100–110	80–88	95–105	80–85	82–87	70–75
Vazn-bo'y indeksi (gr/sm)	545–565	530–550	440–470	525–565	455–470	470–485	405–430
Sport natijasi (s)	54	16,5	64–72	66	45–52	13,70–15,50	44–51
<b>Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari</b>							
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	265–300	270–300	275–290	270–290	240–270	230–260	240–260
Joyidan uch hatlab sakrash (sm)	8,20–9,10	8,20–9,10	8,20–9,00	8,20–9,00	6,80–7,40	6,80–7,30	7,00–7,50
Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash (sm)	70–80	70–80	70–80	70–80	55–64	55–60	50–57
30 m start oldidan yugurish (s)	3,3–3,1	3,3–3,1	3,2–3,0	3,3–3,1	3,6–3,4	3,6–3,4	3,5–3,5
Shtangani ko'krakka olish (kg)	110–126	120–135	90–100	120–135	55–60	60–70	50–60
Shtanga bilan o'tirib-turish (kg)	150–175	150–185	120–135	140–170	100–115	105–120	80–100
Yadroni bosh ustidan orqaga irg'itish (m)	15–18	15–18	14,0–16,5	15,0–17,0	13–15	14,5–16,5	13–15
Shtangani yotib siqib ko'tarish (kg)	115–135	115–140	–	–	50–60	60–70	–

**Optimal sport natijalariga erishishda vazifa va vositalarni ko'p yillik uloqtirish mashg'ulotlarida qo'llanishi (G. Ruderman bo'yicha)**

Bosqichlar		Boshlang'ich tayyorgarlik	Sport mutaxassisligi	Chuqur-lashtirilgan mutaxassislik	Sport takomilla-shuvi	Sport mahorati	Oliy mahorati
Yoshi		12–13 yosh	14–15 yosh	16–17 yosh	18–19 yosh	20–21 yosh	22+ yosh
Natija	Yadro	–	15 m (5 kg) 19 m (3 kg)	17 m (6,2 kg) 21 m (4 kg)	17 m (7,2 kg) 21 m (5 kg)	19 m (7,2 kg) 21 m (6,2 kg)	21 m (7,2 kg) kg)
	Disk	–	40 m (1,5 kg) 50 m (1 kg)	55 m (1,5 kg) 60 m (1,25 kg)	55 m (2 kg) 65 m (1,5 kg)	60 m (2 kg) 65 m (1,75 kg)	–
TT vazifasi	Boshlang'ich						
				Erkaklar			
60 m		7,9–8,1	7,6–7,8	7,3–7,5	7,1–7,3	Natijasiz	Natijasiz
Uzunlikka sakrash joyidan		2,20–2,40	2,40–2,60	2,60–2,80	2,80–3,00	3,00–3,20	3,20–3,40
Uch hatlab sakrash joyidan		7,00–7,40	7,80–8,20	8,20–8,60	8,60–9,00	9,00–9,40	9,40–9,60
Yadroni oldinga uloqtirish		12,00–13,00 (5)	13,00–14,00 (5)	15,00–16,00 (6)	15,00–16,00 (7)	17,00–18,00 (7)	18,00–19,00 (7)



	Yadroni orqaga uloqtirish	14,00–15,00 (5)	15,00–16,00 (5)	17,00–18,00 (6)	17,00–18,00 (7)	19,00–20,00 (7)	20,00–21,00 (7)
			60–90	90–120	120–150	150–180	180–210
				70–100	100–130	130–150	150–180
				60–80	80–100	100–120	120–140
			90–120	120–150	150–180	180–210	210–240
		Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz					
	G'ovli yugurish	Natijasiz	60 m–9,2	60 m–9,0	60 m–8,8	Natijasiz	Natijasiz
	Balandlikka sakrash	140–150	150–160	160–170	170–180	Natijasiz	Natijasiz
	Akrobatika						
	300 m ga yugurish	52,0	48,0	44,0		Natijasiz	Natijasiz
	O'yinlar, suzish	Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz					
	Bo'yi (sm)	172–180	188–190	192–194	196–200	196–200	196–200
	Vazni (kg)	64–72	80–88	92–100	100–108	108–112	112–130
		184–192	198–200	202–206	206–210	206–212	206–214
		3x2=6	4x2=8	5x3=15	5x3+2x1,5=18	5x3+3x1,5=19,5	5x3+3x2=21
		Ayollar					
Natija	Yadro	–	14 m (3 kg), 18,1 m (3 kg)	14 m (4 kg), 18 m (2 kg)	16 m (4 kg), 20 m (2 kg)	18 m (4 kg), 20 m (3 kg)	20 m (4 kg)
	Disk	–	40 m (1 kg), 50 m (0,5 kg)	50 m (1 kg), 60 m (0,5 kg)	55 m (1 kg), 65 m (0,5 kg)	60 m (1 kg), 65 m (0,75 kg)	65 (1 kg)

		8,7–8,9	8,5–8,7	8,3–8,5	8,1–8,3	Natijasiz	Natijasiz
		2,00–2,20	2,20–2,40	2,40–2,60	2,40–2,60	2,60–2,80	2,60–2,80
		6,00–6,40	6,80–7,20	7,20–7,60	7,60–8,00	8,00–8,20	8,00–8,20
		11,00 (3)	13,00 (3)	13,00 (4)	15,00 (4)	17,00 (4)	19,00 (4)
		13,00 (3)	15,00 (3)	15,00 (4)	17,00 (4)	19,00 (4)	21,00 (4)
			40–60	60–80	80–100	100–110	110–120
	Texnikaga o'rgatish		60–70		80–90	90–100	100–110
	Texnikaga o'rgatish			45–50	55–60	65–70	75–80
			60–80	80–100	100–120	120–140	140–160
		Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz					
	G'ovli yugurish	Natijasiz	60 m–10,0	60 m–9,6	60 m–9,2	Natijasiz	Natijasiz
	Balandlikka sakrash	120–130	130–140	140–150	140–150	Natijasiz	Natijasiz
	Akrobatika						
	300 m ga yugurish	60,0	52,0	48,0		Natijasiz	Natijasiz
	O'yinlar, uzish	Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz					
	Bo'yi (sm)	172–174	178–180	180–182	182–186	182–186	182–186
	Vazni (kg)	58–64	64–72	72–78	80–84	84–88	88–94
		182–184	188–190	190–192	192–196	192–196	192–198
		3x2=6	4x2=8	5x3=15	5x3+3x1,5=18	5x3+3x1,5=19,5	5x3+3x2=21

## GLOSSARIY – IZOHLI SO‘ZLAR LUG‘ATI

O‘zbekcha	Inglizcha	Ruscha
IAAFA – Xalqaro Yengil Atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations)	IAAF – International Association of Athletics Federations; (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations)	ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ; ingl. International Association of Athletics Federations)
Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyligi ko‘rinishidagi ko‘pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi	Track and field is a sport which includes athletic contests established on the skills of running, jumping, and throwing. The name is derived from the sport’s typical venue: a stadium with an oval running track enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of athletics, which also includes road running, cross country running, and race walking	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом, горизонтальные прыжки, прыжок в длину, тройной прыжок метания, толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота)
Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi	Running – is a method of terrestrial locomotion allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of gait characterized by an aerial phase in which all feet are above the ground (though there are exceptions)	Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

304

Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo‘lib, yugurib kelish orqali bitta oyoqqa tirilib sakrash va ma’lum bir balandlikka o‘rnatilgan plankadan oshib o‘tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi	The high jump – is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar placed at measured heights without dislodging it. In its modern most practised format, a bar is placed between two standards with a crash mat for landing. In the modern era, athletes run towards the bar and use the Fosbury Flop method of jumping, leaping head first with their back to the bar. Since ancient times, competitors have introduced increasingly effective techniques to arrive at the current form.	Прыжок в высоту – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление
Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko‘rinishidagi farqlanuvchi harakatlardan tashkil topadi. Uning usullari «fosbyuri-flop», «hatlab o‘tish», «perikidnoy»	Methods for high jump – three ways to overcome strips – «step over», «rocker» and «fosbury flop» – have been relatively short historical path.	Способы прыжки в высоту – три способов преодоления планки – «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп» – прошли сравнительно короткий исторический путь.

305

<p>G'ov – har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi</p>	<p>Hurdler – is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are 110 meters hurdles for men, 100 meters hurdles for women, and 400 meters hurdles. High hurdler by 762 mm, to 1067 mm</p>	<p>Барьер-устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготавливают высотой 762, 1067 мм</p>
<p>Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametri o'lchami 180–182 mm gacha ayollar uchun, 219–221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi</p>	<p>Discus (throw) – (pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy disc called a discus-in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5 kg, 1,75 kg, 2 kg. Diameters – for a men 219–221 sm, for women 180–182sm</p>	<p>Диск (метание) – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин – 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек – 1 кг. Диаметр диска составляет 219–221 мм для мужчин и 180–182 мм для женщин.</p>

<p>Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60–2,70 metrni tashkil qiladi (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda)</p>	<p>Javelin – Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the Javelin throw</p>	<p>Копьё – метательное, колющее или колюще-рубящее древковое холодное оружие. Копья бывают двух видов: метательные и для ближнего боя</p>
<p>Nayza uloqtirish – yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi</p>	<p>Javelin throw is a track and field event where the javelin, a spear about 2.5 m (8 ft 2in) in length, is thrown. The javelin thrower gains momentum by running within a predetermined area</p>	<p>Метание копья – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда -копья, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений</p>

<p>Ko'pkurash — yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'ngkurash va ayollar uchun yettikurash turlari mavjud. O'ngkurash erkaklar 100 m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m, 110 m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m. Ettikurash 100 m, g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish 200 m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m</p>	<p>Combined events are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, earning points for their performance in each event, which adds to a total points score. Outdoors, the most common combined events are the men's decathlon and the women's heptathlon. Men's decathlon 100 metres, Long jump, Shot put, High jump, 400 metres, 110 metres hurdles, Discus throw, Pole vault, Javelin throw, 1500 metres. Women's Heptathlon 100 metres hurdles, High jump, Shot put, 200 metres, Long jump, Javelin throw, 800 metres</p>	<p>Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне. Десятиборье мужчины (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м. Семиборье женщины (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м</p>
<p>Марафон — yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard)</p>	<p>The Marathon is a long-distance running event with an official distance of 42.195 kilometres (26.219 miles, or 26 miles 385 yards) usually run as a road race</p>	<p>Марафон (греч., Marathn) — дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)</p>
<p>Улоqtirish — xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)</p>	<p>Throwing is the launching of a ballistic projectile by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly primates)</p>	<p>Легкоатлетические метания это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами</p>

<p>Pastki start — spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga!», «Diqqat!», «Qadam bos!» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi</p>	<p>Down start — (plural down starts) (sports, long track speeds kating) a starting position in long track speeds kating, whereby the speeds kater adopts tripod position with the ice surface, with one hand down, and both skates</p>	<p>Низкий старт — в беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость, применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперед. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками</p>
<p>Sakrash — odamning vertikal yoki gorizontol holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi</p>	<p>Jumping — is a form of locomotion or movement in which an organism or non-living (e.g., robotic) mechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory</p>	<p>Прыжки — группа видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. По структуре движений П.л. относятся к ациклическим физическим упражнениям, по характеру мышечной деятельности — к группе скоростно-силовых упражнений</p>
<p>Uzunlikka sakrash — gorizontol holatdagi engli atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi</p>	<p>long jump historically called the broad jump) is a track and field event in which athletes combine speed, strength, and agility in an attempt to leap as far as possible from a take off point. Along with the triple jump, the two events that measure jumping for distance as a group are referred to as the «horizontal jumps»</p>	<p>Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр</p>

Langarcho'p bilan sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi	Pole vaulting – is a track and field event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of fiberglass or carbon fiber) as an aid to jump over a bar	Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест
Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek harakatlantirishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi	Race walking, or race walking, is a long-distance discipline within the sport of athletics. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by race judges. Distance an a OG 20 km, 50 km for men and 20 km for women	Спортивная ходьба – олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км
Sprinter – yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi	sport. an athlete engaged in sprinting, that is, jogging, swimming, etc., for short distances	Происходит от англ. sprinter «спринтер», от гл. sprint «бежать на короткую дистанцию», из др.-сканд. spretta.
Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi	Stayer (English stayer) - athlete, athlete, runner for long distances. Stayer distances - from 3000 meters and longer. Distances less than 3000 meters are called medium distances.	Стайер – спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции. Стайерские дистанции – от 3000 метров и длиннее. Дистанции меньше 3000 метров называются средними дистанциями.

Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi	Стартер (англ. starter, от start – начинать, пускать в ход), основной агрегат пусковой системы двигателя, раскручивающий его вал до частоты вращения, необходимой для запуска двигателя.	Стартер (англ. starter, от start – начинать, пускать в ход), основной агрегат пусковой системы двигателя, раскручивающий его вал до частоты вращения, необходимой для запуска двигателя
Yadro itqitish – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini, ya'ni diametr o'lchami 2,135 metrga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishida (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi	The shot put (pronounced /t pt/) is a track and field event involving «throwing»/»putting» (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object—the shot—as far as possible. The shot put competition for men has been a part of the modern Olympics since their revival in 1896, and women's competition began in 1948	Толкание ядра – соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года

<p>Uch hatlab sakrash – gorizontol holatdagi yengil atlektika sakrash turi bo‘lib, quyidagi ketma-ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o‘sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tirilib ko‘tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi</p>	<p>The triple jump, sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a track and field event, similar to the long jump. As a group, the two events are referred to as the «horizontal jumps.» The enter to Olympic games program for man 1900 and 1904 y</p>	<p>Тройной прыжок – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места</p>
<p>Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarning buzilishi bo‘lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug‘idan oldin yoki start reaksiyasi ko‘rsatilmadan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo‘lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to‘siqlar osha yugurishda) kabilar ko‘rsatib o‘tiladi</p>	<p>False Start – In sports, a false start is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete’s or team’s field position, a warning that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition</p>	<p>Фальстарт (англ. false start – «неправильное начало») — в спорте – неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. В телеигра-дача ответа до сигнала. В лёгкой атлетике-начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF в редакции 2010–2011 годов, фальстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Set») ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета</p>

<p>Marra – yengil atletikaning ma‘lum bir aniq turida g‘olibning aniqlanishi bo‘yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang‘ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko‘rinishda o‘tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko‘rsatgan sportchilar yuqori o‘rin egallashadi</p>	<p>Finish - the final point of the distance in sports, in which this distance is passed to the speed (running, walking, skiing and cycling, auto-, motorcycle, ski, skating, horse, sailing, swimming, rowing and etc.), as well as the final, decisive part of such competitions. Finish is indicated by the line or the finish plane, sometimes by the finish ribbon, which is broken by the winner, who comes first to the finish.</p>	<p>Финиш (англ. finish — окончание) — конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходит на скорость (бег, ходьба, лыжные и велогонки, авто-мотоциклетный, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт, плавание, гребля и др.), а также заключительная, решающая часть таких состязаний. Финиш обозначается линией или плоскостью финиша, иногда — финишной лентой, которую разрывает победитель, приходящий первым на финиш</p>
<p>Shipovka – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo‘lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo‘lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin)</p>	<p>Track spikes, or just spikes, are pointed protrusions usually made of metal, ceramic or plastic that are screwed into the bottom of most track and field shoes to increase traction and minimize the likelihood of slipping. The term «spikes» can also refer to track shoes featuring such protrusions</p>	<p>Шиповки – это разновидность специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой дорожки, придают ей необходимую жесткость для более эффективного отталкивания. Шиповки разрабатываются отдельно для каждой беговой дисциплины – существует обувь для бега на длинные и короткие дистанции, а также шиповки для спринта</p>

<p>Estafetali yugurish — yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning har bir a'zoning alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayovqchasini navbardagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayovqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi</p>	<p>During a relay race, members of a team take turns running, orienting, swimming, cross-country skiing, biathlon, or ice skating (usually with a baton in the fist) parts of a circuit or performing a certain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the Olympic games, there are several types of relay races that are part of track and field</p>	<p>Эстафета (франц. estafette — «нарочный, посыльный, курьер») — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах — физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании — касанием бортика. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша</p>
<p>Yadro — og'irligi 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg, 7,260 (±5g)ni tashkil qiluvchi (sporchiarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi</p>	<p>Discipline, Shot put... The shot, a metal ball (7.260 kg/16 lb for men, 4 kg/8.8 lb for women), is put — not thrown — with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135 m</p>	<p>Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях — 7,260 кг, а в женских — 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда</p>

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Таълим тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. //Туркистон газетаси. — 1997, 1 октябрь.
2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni / Xalq so'zi gazetasi. — 2015-y., 5-sentyabr.
3. О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония). №ПП-2821, — 9 марта, 2017 г.
4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. 7 j. — T.: O'zbekiston. — 1999, 413 b.
5. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch. — T.: 2008 y., 174 b.
6. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish — eng ulug' saodatdir. — T.: 2015-y., 304 b.
7. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz. — T.: «O'zbekiston» NMIU, 2017-y., 48 b.
8. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016-yil, 7 dekabr. — T.: «O'zbekiston» NMIU, 2017-y., 48 b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik — har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017-yil, 14-yanvar. — T.: «O'zbekiston» 2017-y., 103 b.
10. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. — T.: «O'zbekiston» NMIU, 2017-y., 32 b.

11. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
12. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: – 2011, (German).
13. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. – T.: 2012-y.
14. Matkarimov R.M. Og'ir atletika. / Darslik. – T.: 2015-y., 175 b.
15. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. – T.: 2011-y.
16. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика. Учебник. – М.: 2010 г., 440 с.
17. Никитушкин В.Г. Учебник. Теория и методика юношеского спорта. – М.: 2010 г., 206 с.
18. IAAF Competition rules 2016–2017. – Monaco 2016-y., 251 p.
19. IAAF's Kid's athletics. IAAF Monaco 2003 y., Qudratov R. Yengil atletika. / Darslik – T.: 2012-y., 2014-y.
20. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: «Fan va texnologiya». 2016-y., 156 bet.
21. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchitalabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010-y., 48 b.
22. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. – T.: 2011-y., 158 b.
23. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y., 72 b.
24. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. – T.: 2011-y.
25. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma. – T.: 2009., 58 b.

26. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma. – T.: 2008., 72 b.
27. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Метание копья – T.: 2011 г.
28. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. – T.: 2012-y.
29. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: «SHARQ» 2011 y. 44 b.
30. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y., 71 b.
31. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2009., 464 С.
32. Колобов В.А. Легкоатлетическое десятиборье. – T.: 2013 г.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ, «Астрель», 2004., 864 с.
34. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Мет. пособие – М.: 2002 г., 207 ст.
35. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор (теория и практика) / Монография. – М.: 2013 г.
36. Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. / Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.
37. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т. /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции. – T.: 2012 г.



## MUNDARIJA

KIRISH .....	3
--------------	---

### I bob. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITA VA USULLARI, TAYYORGARLIK TURLARI. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHGULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI

I.1. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari .....	6
I.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari .....	13
I.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarining qo'llanishi. ....	29
I.4. Yengil atletikachining ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlari .....	35

### II bob. SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH

II.1. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish .....	46
II.2. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish .....	60
II.3. Uch hatlab sakrash .....	84
II.4. Yudurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyati .....	99
II.5. Uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish .....	111
II.6. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati .....	126
II.7. Disk uloqtirishning rivojlanishi. ....	135
II.8. Bosqon uloqtirish .....	141

II.9. Yugurish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish .....	161
II.10. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati .....	177
II.11. Estafetali yugurish texnikasi .....	181
II.12. G'ovlar osha yugurish .....	190
II.13. To'siqlar oshayugurish texnikasi .....	207

### III bob. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK USULLARI

III.1. Jismoniy tayyorgarlik .....	214
III.2. Texnik tayyorgarlik .....	224
III.3. Taklif tayyorgarlik .....	225
III.4. Psixologik tayyorgarlik .....	227
III.5. Musobaqalarda jamoani boshqarish .....	230
III.6. Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish .....	230
III.7. Sportchilarning jismoniy sifatleri. ....	243
III.8. Yengil atletika turlari taktikasi va strategiyasi .....	245

### IV bob. YENGIL ATLETIKACHILAR MASHG'ULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI

ILOVALAR .....	299
Glossariy – izohli so'zlar lug'ati .....	304
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR .....	315

Olimov Muhsinbek Sotvoldiyevich,  
Soliyev Iqrorjon Roziqovich,  
Haydarov Bekzod Shukuraliyevich

# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

*yengil atletika*

*Darslik*

Muharrir: *M. Tursunova*  
Dizayner: *D. Ermatova*  
Musahhah: *M. Turdiyeva*

O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti,  
100029, Toshkent shahri, Matbuotchilar ko'chasi, 32-uy.  
Tel.: 236-55-79; faks: 239-88-61.

Nashriyot litsenziyasi: AI №216, 03.08.2012.

Bosishga ruxsat etildi 14.11.2017. «TimesUz» garniturasida. Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ . Shartli bosma tabog'i 20,5. Nashriyot bosma tabog'i 20,0. Adadi 400 nusxa. Buyurtma № 11.

«Avto-nashr» XK bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: Toshkent shahri, 8-ko'chasi, 57-uy.