

O'RTA VA UZOQ MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI**

**O‘RTA VA UZOQ MASOFAGA
YUGURISH TEXNIKASINI
O‘RGATISH USLUBIYATI**

Uslubiy qo‘llanma.

Toshkent – 2021

UO‘K: 796.422

KBK: 75.711.5

B 49

Beknazarov, A.R., Haqnazarov G‘.

O‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati [Matn] : uslubiy tavsiyanoma / A.R. Beknazarov, G‘. Haqnazarov.- Toshkent: XK "Umid Design", 2021.-28 b.

Mazkur uslubiy qo‘llanma umumta‘lim maktablari, akademik litsey, bolalar-o‘smirlar sport maktablari trener-o‘qituvchilari uchun mo‘ljallangan.

Tuzuvchilar

A. R. Beknazarov Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedra o‘qituvchisi.
G‘. Haqnazarov Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumani XTBga qarashli 117-maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchisi.

Taqrizchilar

A.N. Normurodov “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedra dotsenti
B. Sh. Haydarov. O‘zDJTSU “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyoti” kafedra o‘qituvchisi.

Mazkur uslubiy qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashi yig‘ilishida ko‘rib chiqilib chop etishga ruxsat etilgan. (2019 yil 11-noyabr, 9 – son)

O‘zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika

Jamiyatda barcha sohaning rivoj topishi va taraqqiy etishi shu mamlakatda joriy etilgan qonun ustuvorligi va soha mutasaddilarining huquqiy savodxonligiga bog‘liqdir. Aynan, olib borilayotgan islohotlarning mohiyati va mazmunini tushunib etgan mutaxassislargina sohani yangi bosqichga olib chiqa oladi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunida fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlari, korxonalar, muassasalar va tashkilotlar, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa nodavlat-notijorat tashkilotlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlari hamda boshqa me‘yoriy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ishtirok etishi, ta‘lim sohasining vakolatli organlari o‘quv-tarbiya jarayonining sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan bo‘lishini ro‘yobga chiqarish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi me‘yorlarini joriy etish uchun shart-sharoitlarni ta‘minlash, bolalar ongida sport orqali vatanga muhabbat xissini uyg‘otish, o‘sib kelayotgan barkamol avlodda sport bilan shug‘ullanish, jismoniy va ma‘naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni turli oqimlar va illatlar ta‘sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish kabi yuqori darajadagi vazifalar belgilab qo‘yilgan¹.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya-sport harakati oldiga qo‘ygan vazifalarni amalga oshirish aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, barcha yoshdagi fuqarolarning salomatligini mustahkamlash, ularni yuksak jismoniy kamolot sari yetaklash, o‘g‘il-qizlarimizni har tomonlama yetuk etib tarbiyalash, yoshlarni Vatan himoyasi va mehnat faoliyatiga yuqori saviyada tayyorlashga yordam beradi. Mamlakatimizning yuqorida qayd etilgan barcha tashkilotlarida jismoniy madaniyat tizimi keng yo‘lga qo‘yilgan bo‘lib, unda sportning ommaviy turlari bilan shug‘ullanishga alohida e‘tibor qaratilgan. Shu qatori, yengil atletika sport turining ayrim turlari – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari jismoniy madaniyat tizimi dasturlarining asosini tashkil etadi.

Yengil atletika sport turi bilan respublikamizda joriy qilingan barcha ta‘lim bosqichlari, (maktabgacha ta‘lim, umumiy o‘rta ta‘lim, maktabdan

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

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

Aholining turli yosh vakillari salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajalarini doimiy ravishda nazoratga olish maqsadida joriy etilgan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari tarkibiga ham yengil atletikaning ko'pgina turlari kiritilgan. Mazkur maxsus testlarda aholini belgilab qo'yilgan yosh toifalari va jinsini inobatga olib, mashq turlari tanlab olingan.

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

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

Mamlakatimizda O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I. Karimovning tashabbusi bilan joriy etilgan uch bosqichli – "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalari

dasturiga yengil atletika turlari kiritilgan. Ushbu musobaqalar sportchilar uchun o'ziga xos sinov maktabi vazifasini o'taydi. Bu musobaqalarda toblangan yosh sportchilar kelgusida Olimpiada o'yinlarida milliy terma jamoamiz a'zosi sifatida yurtimiz sha'nini himoya qiladilar.

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

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.

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



1-rasm

**Sitora Hamidova – 10000 metrga va yarimmarafon yugurishida
O'zbekiston rekordchisi hamda Olimpiada ishtirokchisi**

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

Yengil atletika turlarini rivojlanishi manbalarda berilishicha, O'rta-yer dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan bitiklardan bizga ma'lum. Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ommalashishi haqida rossiyalik A. I. Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770 yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km 300 m natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha ma'lumotlarda bayon etilgan. Angliyaning London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 yard; 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbalardan bizga ma'lum. 1869 yillarda havaskor engil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan, keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor engil atletika klublari ochilgan. 1888 yilda Rossiyada Peterburgning Tyaplevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor engil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya, Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor yengil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

Gresiyaning Afina shahrida 1896 yilning 6 — 15 aprel kunlari o'tkazilgan. I Olimpiada o'yinlari dasturidan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari o'rin olgan. Lekin 800-1500 m. masofalarga yugurish turidan sportchilar ishtirok etishgan. 5000-1000 m.

masofalarda sportchilar bo'lmaganligi uchun o'tkazilmagan. Ushbu Olimpiyada o'yinlarining 800-1500 m. masofalarida Avstraliyalik sportchi Flek E. g'alaba qozongan.

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

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

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

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

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

1950-1960 yillarda G'arbiy Germaniya vakili Gerbert Missalla, amerikaliklardan Tomas Dj. Merfi, M. Uitfild, T. Kurtney, lyuksemburglik J. Bartel, chexoslovakiyalik E. Zatopek, irlandiyalik R. Delaney, "Sobiq Ittifoqida" V. Kuts, yangi zellandiyalik P. Shnell, M. Xelberg, avstraliyalik X. Yelliot, shu davrning eng kuchli sportchilaridan sanalgan. Yuqorida

nomlari zikr etilganlar jahon chempionlari va ushbu turlarda rekord oʻrnatgan sportchilardan hisoblanishgan.

1970-80 yillarda Jahon yengil atletikasida juda koʻplab yosh iqtidorli sportchilar yetishib chiqdilar. Ulardan P. Balotnikov, R. Sharafutdinov, S. Koe, X. Rono, Ivan Damme kabi jahon va Olimpiada chempionlari hamda jahon rekordchilari unvonini qoʻlga kiritishgan. 1980-1990 yillar oʻrtalarida Afrika qitʼasi vakillari ham jahon yengil atletika sportiga yuqori sport natijalar bilan kirib keldi. Ulardan S. Auita (Marroka), S. Koskey (Keniya), portugaliyalik F. Mamede, K. Lopeshlar, A. Leytau, germaniyalik X. Kuntse kabi iqtidorli sportchilar oʻrta va uzoq masofalarni yanada rivojlanishiga oʻz hissalarini qoʻshganlar.

1990-2000 yillar oraligʻida juda koʻplab iqtidorli sportchilar bilan jahon yengil atletikasi safi kengaydi. Ulardan P. Ereng Keniya, marokalik Kalid Skax, Xammu Butaib, Braxim Butaib, Moxamed Issangar, J. L. Barbosa (Braziliya), U. Tanui, B. Konchellax (Keniya) A. Sudnik (Rossiya), D. Bauman, D. Ondieka, (Keniya), Abele Bekeli (Efiopiya) kabi yetuk sportchilar jahon sportiga oʻz hissalarini qoʻshishdi.

2000-2014 yillarda jahon yengil atletika sportiga juda koʻplab yosh iqtidorli sportchilar kelib qoʻshilishdi. 800 m. masofalarda Uilfred Bungey (Keniya), Yassef Kamel (Baxrayn), Mbaulin Mulaudzi (JAR), Yuriy Borzakovskiy (Rossiya), Alan Uebb (AQSh), jahon rekordchisi Devid Rudisha (Keniya). Jahonda 1500, 5000, 10000 m masofalarga yugurish boʻyicha rekordchi Efiopiyalik Keninisa Bekele bir necha bor xalqaro musobaqalar va olimpiada oʻyinlari gʻolib va sovrindori boʻlgan. Jahon yengil atletika sportida Bernard Lagat (AQSh), Rashid Ramzi (Baxrayn), Xayle Gebreselase (Efiopia) Abubakyer Kaki (Sudan), hozirgi kunda yengil atletika sportini rivojlanishiga oʻz hissalarini qoʻshmoqdalar.

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

Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi oʻrni

Yengil atletika sport turi barcha taʼlim muassasalarining jismoniy tarbiya darslari oʻquv dasturidan oʻrin olgan. Shugʻullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional holatlarini inobatga olgan holda mashgʻulotlarni rejalashtirish, oʻtkazish va yuklamalarni meʼyorlash, yuqori sport natijalariga erishishda, respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud boʻlgan yengil atletika boʻlimlarida mustaqil ravishda ish yuritishda yuqori malakali murabbiylar tayyorlashda fan asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasining ajralmas boʻlagi boʻlib “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fani jismoniy tarbiya va sport tizimida oʻz oʻrniga ega.

Fanni oʻqitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda oʻquv mashgʻulotlarini loyihalash

Talabalarning “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fanini oʻzlashtirishlari uchun oʻqitishning ilgʻor va zamonaviy pedagogik usullaridan, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarini tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni oʻzlashtirishda darslik oʻquv va uslubiy qoʻllanmalar, maʼruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, vertual stendlar hamda zamonaviy portativ texnikadan foydalaniladi. Maʼruza, amaliy va seminar mashgʻulotlarida intraktiv usullari (vizual, muammoli vaziyat, mualliflik maʼruzalari, ikki tamonlama tahlil, Insert, Klaster, Venn, Sinkveyn va boshqalar)dan foydalaniladi.

Fan oʻqituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fani oʻquv mashgʻulotlarining loyihalari ishlab chiqadi.

Fanning oʻquv rejadagi boshqa fanlar bilan oʻzaro bogʻliqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.

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

“Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” umumkasbiy fanlar turkumiga kirib u barcha Sport faoliyati, Psixologiya (sport) va Kasb taʼlimi (Sport faoliyati) taʼlim yoʻnalishlarida oʻqitiladi. Dasturni amalga oshirish rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va

Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, gimnastika, sport va harakatli o'yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiyasi va sport bioximiyasi, sport tibbiyoti reabilitatsiyasi, sportda matematika fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlari talab etiladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi.

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

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

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

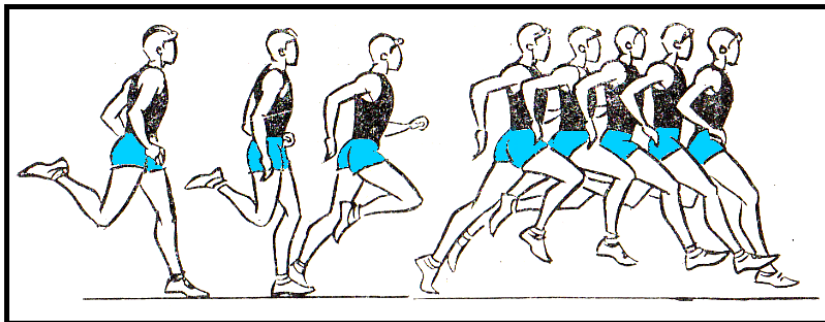
Har xil sport razryadiga ega bo'lgan yuguruvchilar texnikasini taqqoslash va tahlil etishda ularning yugurish uslubiga xos xususiyatlardan kelib chiqish kerak.

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

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

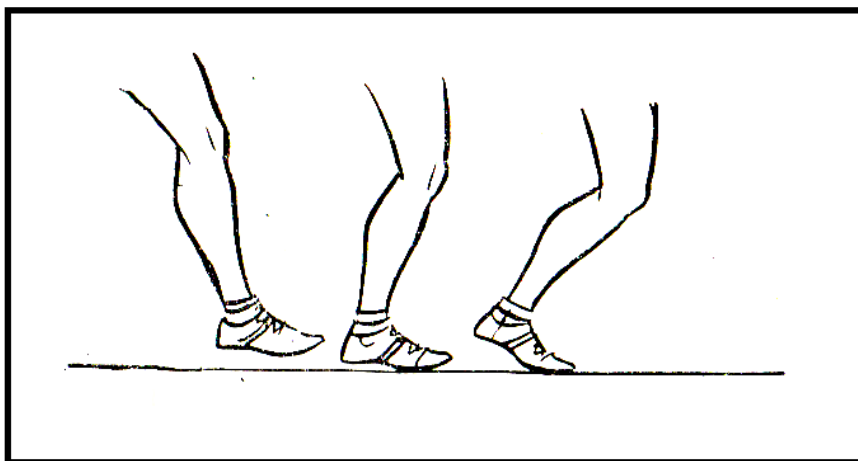
Tayanch davrida yerga beriladigan bosim kuchi hamda tayanchning yuguruvchi og'irligidan ortiq bo'lgan reaksiyasining keskin ortib ketishi tananing umumiy og'irlik markazi (UOM) vertikal tebranishlarini yuzaga keltiradi. Bu tebranish uncha sezilarli bo'lmasa ham yugurish texnikasi buzilishiga o'z ta'sirini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

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



Ilgarilanma harakatga tashqi kuchlarning ta'siri nuqtai nazaridan tayanch davri eng muhim hisoblanadi. Shuning uchun biz yugurish texnikasini qisqacha tahlil etganimizda gavdaning og'ishi o'rta va uzoq masofalarda 70⁰-80⁰ orasida tebranadi.

Yugurish vaqtida oyoqni yerga qo'yish fazasi. Yugurishning zamonaviy texnikasida boshlang'ich tayanchda oyoqni yumshoqroq qo'yish talab qilinadi va amortizatsiya uchun oyoq, odatda, kaftning old qismiga, tananing u.o.m. chizig'iga yaqinroq joyiga bosiladi (3.40-rasm, 1-kadr). Tayanchning dastlabki bosqichida tizza bo'g'imida bir oz bukilgan oyoqni qo'yish yugurish tezligiga bog'liq. Yugurish tezligi ortgani sayin, umumiy qoidagi ko'ra, oyoq yerga tarang holda qo'yiladi va tayanch reaksiyasi vaqti qisqaroq bo'ladi.



4-rasm Yugurishda depsinish fazasi

Yugurishda depsinish fazasi. O‘zbekistonlik va chet ellik eng kuchli sportchilarning yugurishi boshlang‘ich tayanchda oyoq kaftining yerga tarang qo‘yilishi bilan birga kuchli va tezkor itarilish bilan ham ajralib turadi (4-rasm, 2-kadr).

Amortizatsiya vaqtida katta vertikal tebranishning oldini olish maqsadida o‘tkir burchak ostida itarilish tayanch oyoqni tizza va boldir-kaft bo‘g‘imida bukish hisobiga amalga oshadi. Boldir-kaft bo‘g‘imi qanchalik ko‘p bukilsa, yuguruvchining harakatlari shuncha jadal bo‘ladi, negaki bu holatda itarilish o‘tkirroq burchak ostida ro‘y beradi. Tizza bo‘g‘imida oyoq qattiq bukilmasligi kerak, chunki bu UOMning qo‘shimcha pasayishiga olib keladi, natijada itarilish dinamikasi ancha og‘irlashib, tabiiyki, yugurish tezligini sekinlashtiradi.

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

Uchish fazasi davrida muvozanatni saqlash hamda yuguruvchi tanasining bo‘shashgan holatda bo‘lishi juda muhim (4-rasm, 3-kadr).

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

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

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

Yuguruvchining texnik mahoratining asosiy omili jismoniy sifatidir (kuch, tezlik, chidamlilik). Texnik mahorat bilan jismoniy sifatlarni parallel ravishda uzluksiz takomillashtirib borish kerak. Ayni paytda aytish lozimki, xorijning eng yaxshi yuguruvchilaridan farqli ravishda bizning ko'pgina yuguruvchilarimiz ayrim harakat bosqichlarini oldingi tayanchda oyoqni yerga qo'yish, gavda, bosh, qo'llarning zo'riqqan holati, siltanuvchi harakatlar bosqichida yetarlicha bo'shashtirmasdan ancha qo'pol tarzda bajaradilar. Fikrimizcha, yugurish texnikasiga o'rgatish jarayonida

gimnastika usuli deb atalmish usul, ya'ni yugurish harakatlariga yugurish va sakrash gimnastikasi yordamida o'rgatish har doim ham foyda bermasligi mumkin. Qo'llarni yugurishga o'rgatishda oynaga qarab qo'llar harakatini bajarish yugurish texnikasini egallashga ancha yordam beradi. O'rgatish jarayonida aynan sakrash va yugurish mashqlarini ko'p miqdorda qo'llash oqibatida sportchilarimizning yugurish texnikasida kuch xususiyatlari paydo bo'ldi, bu ularning tabiiy harakatlanishiga oz bo'lsa ham ta'sir etadi.

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

Yugurishning mukammal texnikasiga o'rgatishning eng yaxshi vositasi, tabiiyki, kichik tezlikda yugurish sanaladi. Adabiyotlarda berilishicha, 1970-80 yillarda dunyoning eng kuchli murabbiyi Artur Lidyord o'z shogirdlariga past sur'atda tez-tez va uzoq yugurishni taklif etar ekan, bunda u ikkita muhim vazifani hal etadi: birinchidan – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, ikkinchidan – yugurish texnikasiga o'rgatishda to'g'ri ko'nikma malakalarini shakllantiradi. Bunda qomatning to'g'ri tutilishiga – yugurish vaziyatiga va yugurish tezligini o'zgartirganda UOM og'ishini boshqara olish malakasiga diqqat qilish juda muhim. Bu yugurish chog'ida tana qismlarining zarur muvozanat hosil qilishiga ko'maklashadi va yuguruvchini, odatda, yugurishda bevosita ishtirok etmaydigan alohida mushaklar guruhining zo'riqishiga olib keluvchi ortiqcha kompensator harakatlardan xalos etadi.

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

1. O'z harakatlarini nazorat qilgan holda sust sur'atda yugurish.
2. Tezlikni asta-sekin oshirib (tezlanishli) yugurish.
3. Har bir alohida yuguruvchining yugurish texnikasidagi kamchiliklardan kelib chiqib tanlab qo'llanadigan yugurish va sakrash gimnastikasining ayrim mashqlaridan foydalanish.
4. Taqlidiy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.
5. Yordamchi mashqlardan o'z vaqtida foydalanish.

6. Yugurish jarayonida qo'llar va oyoq harakatini to'g'ri bajarishga e'tibor qaratish.
7. Sakrash mashqlarini doimiy ravishda qo'llab borish zarur.

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

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

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

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

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. O'rta va uzoq masofalarga yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. O'rta va uzoq masofalarini o'zaro farqlay olish va ularning turlarini bilishiga e'tibor qaratiladi.

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

2-vazifa. To'g'ri yo'lka bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 80-100 m masofaga takror-takror yugurish.

- to'g'ri yo'lkada har xil masofalarga tezlashib yugurish;
- tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish;

- oyoqlarni orqaga tortib yugurish;
- oyoqda yuqoriga qarab ko'p karra sakrash;
- oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish;
- tezlanib yugurishlar.

4x50 m masofaga TUK.

Bu vazifani hal etishda o'qituvchi yoki malakali sportchi tomonidan oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish, depsinish, silkinch oyoqni oldinga chiqarish va qo'l harakatini to'g'ri harakatga o'rgatish. Mashg'ulotni dastlabki o'rgatish vaqtida yugurish tezligini pastroq, keyinchalik o'rtacha va jadal tezlikda guruh-guruh bo'lib yoki yakka tartibda yugurib o'tish orqali bajarishga o'rgatish. Bu davrda o'qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to'g'rilash uchun maslahat berib borishi kerak.

3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish, o'rtacha kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko'nikma malakasini shakllantirish. To'g'ri yugurish yo'lkasidan burilish yo'lkasiga o'tish va aksincha burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishni o'rgatish.

TUK. Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doirani radiusini kichraytirib 10-20 m gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir.

4-vazifa. Yuqori start texnikasi va start tezligini o'rgatish.

O'rta masofaga yugurishda yuqori startdan start beriladi, ya'ni yuqori start holatini ko'rsatib berish. "Startga" va "Marsh" komandalarini bajarishni 20-40 m masofada bajarish. Yuqori start holatidan keyin tezlanib yugurishlar. Start tezligidan so'ng masofani inertsiya, ya'ni o'z kuchi bilan 40-50 m erkin bosib o'tishga o'rgatish. Burilishda yuqori startdan yugurishni takrorlash.

TUK yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida "Start"ga komandasini bajarish va "Marsh" komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15-20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

5-vazifa. Marraga kirishni o'rgatish.

Marraga kirib kelishda yugurish tezligini tushirmasdan so'nggi 15-20 m qolganda marra chizig'ini yuqori tezlikda bosib o'tishni o'rgatish.

Marraga kirib kelishni marradagi lentaga tashlashni qo‘l, yelka, ko‘krak va oyoq harakatini marrani bosib o‘tishga o‘rgatish.

6-vazifa. O‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini to‘lig‘icha takomillashtirish va shug‘ullanuvchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash.

Vositalar. O‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni asosiy texnikani egallashida o‘rgatish uslubiyati jarayonida shug‘ullanuvchilarni individual imkoniyatlaridan kelib chiqib keyinchalik texnikani to‘lig‘icha takomillashtirish yo‘llarini izlab topish. 100 va 400 *m* masofagacha bo‘lgan masofani takroriy yugurib o‘tish. 400-800 *m* masofani tezligini o‘zgartirib yugurish. 1500-3000 *m* masofani bir xil maromda bosib o‘tish. 800-600-300 *m* masofalarni almashlab yugurish. 2000-5000 *m* masofani o‘zgaruvchan yugurish orqali bosib o‘tish.

TUK O‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o‘tishda ortiqcha kuch ko‘proq sarflaydilar. Shu bois o‘rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg‘ulotda takrorlanib turilsa, ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo‘ladi.

O‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg‘uloti

Mamlakatimizdagi va chet ellik eng kuchli yuguruvchilarni tayyorlash tajribasi shundan dalolat beradiki, o‘rta masofalarga yugurish – yengil atletikaning eng ko‘p mehnat talab qiladigan turi bo‘lib, uzoq yillar davomidagi tizimli va qattiq mashg‘ulotlarni talab qiladi, shuning uchun yildan-yilga mashg‘ulot yuklamalari hajmi hamda shiddatini oshirib borib, tezlik va chidamlilikni oshirishga mo‘ljallangan mashqlarning uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatish omili yuksak sport mahoratini egallash yo‘lida hal etuvchi ahamiyatga ega bo‘ladi.

Yuguruvchilar, agar boshqa sport turlaridagi boshlang‘ich tayyorgarligini hisobga olmasak, 8-10 yil davomida tinimsiz mashq qilganlarida, odatda, 20-26 yoshlarga borib, o‘zlarining eng yaxshi natijalariga erishadilar. Demak, o‘rta masofalarda yugurish bo‘yicha yuqori natijalarga erishishni maqsad qilib qo‘ygan yosh yuguruvchi tayyorgarlikni imkon qadar ertaroq, ko‘pi bilan 13-15 yoshlarida boshlashi kerak.

O‘rta va uzoq masofaga yugurish bilan shug‘ullanmoqchi bo‘lgan o‘g‘il-qizlarni yugurish bilan shug‘ullantirishda avval harakatli va sport o‘yinlari hamda sport turlari zahirasidagi turli-tuman vositalarni keng

qoʻllagan holda boshlangʻich umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, boʻlajak yosh yuguruvchining tayyorgarligi, aslida 10-11 yoshlik davridan boshlanishi lozim.

Yosh yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimidagi eng sezilarli xatolarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Oʻrta masofalarga yugurishga ixtisoslashuvdan avval umumjismoniy tayyorgarlikning yoʻqligi.

2. Yugurish bilan muntazam mashgʻulotlarning kech boshlangani.

3. Tor ixtisoslik vositalari (qattiq tezlikda yugurish shiddatli oraliqli tayyorgarlik) yordamida tayyorgarlikning jadallashtirilgan usuli.

4. Mashgʻulotlar jarayonida har tomonlama yugurish tayyorgarligiga eʼtibor bermaslik.

5. Yosh yuguruvchilarni tayyorlashda istiqbol rejalashtirish tamoyilining yoʻqligi.

6. Murabbiylar uchun oʻquv-uslubiy qoʻllanmalarni yetishmasligi.

7. Murabbiylar yillik tayyorgarlik sikllarida mashgʻulot yuklamalarini oldindan rejalashtirmaganligi.

8. Yillik nazorat va musobaqa natijalarini tahlil etmasligi.

Mashgʻulot yuklamalarining kichik hajmi va kuchli shiddati garchi nisbatan qisqa muddatlarda natijalarning yuqoriga siljishiga olib kelsa ham, lekin, odatda, yosh yuguruvchini istiqboldan mahrum etib, sportga qiziqishni soʻndiradi.

Mamlakatimiz va chet elning eng yaxshi yuguruvchilari mashgʻulot usuliyatini bosqichma-bosqich olib borilishini eng yaxshi usullaridan hisoblashadi. Yosh yuguruvchi mashgʻulotlarining birinchi bosqichida jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanish koʻnikmasi hosil qilinadi va ular orasida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar katta oʻrin egallashi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tabiat qoʻynida va zalda oʻtkaziladigan turli oʻyinlar, hamda sport oʻyinlari shuningdek, siklik sport turlari (velosiped, yurish, kross yugurish) bilan shugʻullanish yordamida oshiriladi. Har tomonlama jismoniy va harakat tayyorgarligi yaxshi egallangach, tayyorgarlikning ikkinchi bosqichiga oʻtiladi, bunda mashgʻulotning vosita va usullari ancha ixtisoslashgan boʻladi. Ikkinchi bosqichda muayyan nisbatlarda yuguruvchining barcha asosiy sifatlarini (kuch, tezkorlik va chidamlilik) rivojlantirishga ahamiyat beriladi, lekin avvalgidek mashgʻulotlarda umumiy chidamlilikni yanada rivojlantirish eng muhim boʻlib qolaveradi. Va, nihoyat, soʻnggi bosqichda

yuguruvchining chinakam mahoratiga ishlov beriladi, uning zahiradagi butun imkoniyatlari ochiladi, maxsus mashg'ulotlar ancha jadal o'tkaziladi, boshqa mashq turlari qo'shimcha hisoblanadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda zamonaviy mashg'ulotlar tizimi quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi:

1. Umumiy yuklama hajmi, shiddat nuqtai nazaridan nihoyatda keng ko'lam hosil qiladi, bunda umumiy (aerob) chidamlilikni, ya'ni uzoq muddatli va katta tezlik bilan yugurishda kislorod muvozanati holatini imkon boricha rivojlantirish birinchi o'ringa qo'yiladi. Masalan, dunyoning yetakchi yuguruvchilari so'nggi yillarda yugurish shiddatini pasaytirmagan holda yillik kilometraj hajmini 200-250% ga oshirdilar.

2. Musobaqa davrida tayyorgarlik davriga nisbatan umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklama hajmi eng kam darajada pasayadi. Yuqori malakali yuguruvchilarning mashg'ulotlari yuklamalarini tahlil qilganda, musobaqalashuv davrida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalar hajmi tayyorgarlik davriga taqqoslaganda, ko'pi bilan 25% ga kamayganligini ko'ramiz.

3. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullar optimal nisbatda bo'ladi. Tajribadan ma'lumki, umumiy chidamlilik darajasi sport natijalarining o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Eng kuchli yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yillik mashg'ulotlar hajmi yugurib o'tiladigan kilometrajning 90% dan ziyod qismini tashkil etadi.

4. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikning izchil rivojlantirilishi. Tayyorgarlik davri boshlarida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, musobaqalar mavsumiga yaqinroq esa maxsus chidamlilikni oshirishga qaratiladi.

6. Tayyorgarlik davri mashg'ulotlarida darslarida maksimal yuklamalarga erishish maqsad qilib qo'yiladi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida asosan takroriy va o'zgaruvchan usullarning ikki shaklidan foydalaniladi:

a) eng yuqori natijaning 80-90%ga muvofiq tezlik bilan uzun kesmalarda (800-1000-2000-3000-5000 va 10000 m) yugurish;

b) musobaqa sharoitiga yaqin maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun eng yaxshi natijaning 90% dan ziyod tezlik bilan 100 dan 600 m gacha kesmalarda yugurish.

Har ikkala variantda ham «tanaffusdan avval tezlik» tamoyiliga rioya qilinadi. Yuguruvchi navbatdagi kesmani belgilangan vaqtda yugurib o'tishga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilmagunicha dam oladi.

1. Nazoratning tasirchan tizimi amal qiladi. Masalan, 800 va 1500 m masofalarda kislorod tanqisligi sharoitida, shuningdek, 3000 dan 10000 m gacha masofalarda kislorod muvozanati sharoitida ish qobiliyatini muntazam nazorat qilish.

2. Mashg'ulotning psixologik ta'siri. Mashg'ulotni maksimal ish qobiliyatida namoyish etilishi uchun mashg'ulot yuklamasi xususiyatlariga o'xshash bo'lishi shart. Shunday qilib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda natijalarning yanada o'sib borishi uchun, eng avvalo yuklamaning hajmi va shiddatini asta-sekin yilma-yil oshirib borish kerak, chunki umumiy chidamlilik darajasi maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi va o'rta masofalarga yugurishda ko'rsatkichlarning oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Demak, o'rta masofalarga yugurish mashg'ulotlarining zamonaviy tizimi quyidagi xususiyatlarga ega:

1. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi.
2. Jismoniy va harakat tayyorgarligining serqirraligi.
3. Mashg'ulot yuklamalarini miqdorini izchilligi.
4. Mashg'ulotlarni tashkil etishda sikllilik.
5. Mashg'ulotni faol dam olish bilan uyg'unlashtirish.
6. Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish.

7. Mashg'ulotning vosita va usullari hamda mashq qilinayotgan masofa, kundalik mashqlarning hajmi hamda shiddati orasidagi nisbatning optimalligi.

Bugungi kunda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi har tomonlama tayyorgarliksiz (yugurish, texnik, taktik va psixologik) yuqori natijalarga erisholmaydi, yirik halqaro musobaqalardagi g'alabalar to'g'risida-ku, umuman o'ylamasa ham bo'ladi. Sportchining eng muhim sifat va ko'nikmalari takomillashuvining barcha bosqichlarida mashg'ulot va tarbiyaning xilma-xil vosita hamda usullari yordamida sayqal toptirib borilishi zarur. Aynan shuning uchun ham dunyoning eng yetuk yuguruvchilari, odatda, keng yugurish diapazoniga ega bo'ladi. Ularda tezlik va chidamliligi yaxshi rivojlanadi (1-jadval).

Jahonning eng kuchli yuguruvchilari ko'rsatgan yuqori natijalar

Familiyasi	Mamlakati	Asosiy masofalar	Turli masofalardagi natijalari				
			100m	200m	400m	800m	1500m
Erkaklar							
David Lekuta Rudisha	Keniya	1:41.01	10,8	22,8	46,0	1.41,01	3.42,3
Abubakir Kaki	Sudan	1:42.23	11,0	23,12	47,1	1.42,23	3.43,9
Boaz Kiplagat Lalang	Keniya	1:42.95	11,0	22,9	46,8	1.42,95	3.44,7
Mbulaeni Mulaudzi	JAR	1:43.29	11,1	23,1	46,9	1.43,29	3.44,9
Asbel Kiprop	Keniya	1:43.45	11,2	23,1	46,9	1.43,45	3.45,8
Amin Laalu	Tunis	1:43.71	11,2	23,3	47,3	1.43,71	3.45,0
Yuriy Barzakovskiy	Rossiya	1:44.65	11,0	23,2	47,1	1.42.38	3.44,7
Bilol Mansur Ali	Baxrayn	1:44.80	11,3	23,3	47,3	1.44,80	3.44,9
Sajad Moradi	Eron	1:45.76	11,4	23,7	48,9	1.45,76	3.48,0
Damri Pankaj	Hindiston	1:46.26	11,6	23,8	48,7	1.46,26	3.49,0
Adnan Taess Akkar	Iroq	1:46.26	11,7	23,9	48,6	1.46,26	3.48,1
Masud Abdulraxmon	Qatar	1:46.65	11,6	23,9	48,7	1.46,56	3.51,0
Erkinjon Isakov	O'zbekiston	1:46.98	11,6	23,4	48,2	1.46,98	3.52,0

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

O'rta va uzoq masofalarga yugurish musobaqalari stadionlarda o'tkazilib, mazkur turga 500, 600, 800, 1000, 1 milya (1609 m), 2000, 3000, 5000, 10000 m.ga yugurishlar tegishlidir. Bu yugurish masofalarining barchasida sportchilar yuqori start holatidan yugurishni boshlaydilar.

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

500, 600, 800 va 1000 m.ga yugurishda sportchilar startdan keyin birinchi burilish oxirigacha alohida yo'lakda harakatlanadi (ayrim hollarda musobaqa bosh hakami ko'rsatmasi bilan bu masofalarga yugurishni

umumiy startdan boshlashga ruxsat etiladi). Qolgan masofalarga umumiy yo'laklar bo'ylab yugurishga ruxsat etiladi.

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

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda sportchini quvib o'tishda o'ng tomonidan quvib o'tiladi. Agar yuguruvchi yo'lkaning chap tomonidan ikki va undan ortiq tashlasa yoki oq chiziqni bossa burulishdagi hakam uni ko'krak nomerini qayd qilib katta hakamga chora ko'rish uchbu tavsiya etadi. Umumiy yo'lkada yugurish vaqtida bir birlariga xalaqit bermasligi va chap tomonidan quvib o'tmasligi talab qilinadi. Agar bir-biriga xalaqit bermasa chap tomonidan quvib o'tishi ham mumkin. Yugurish vaqtida bir-birini turtmaslik, itarmaslik va oldini to'smaslik qoidani buzishga olib keladi.

Musobaqa nizomi va uning bandlari.

O‘zbekiston Respublikasi
Jismoniy tarbiya va sport davlat
qo‘mitasi raisi _____
« ____ » _____ 202__y.

1998-1999 yillarda tug‘ilgan o‘smirlar o‘rtasida yopiq binoda yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston Kubogi va O‘zbekiston Respublikasi birinchiligi to‘g‘risida

NIZOM

1. Maqsad va vazifalari.

— O‘zbekiston Respublikasi hududlarida yengil atletika holatini aniqlash.

— Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O‘zbekiston Respublikasi terma jamoasini shakllantirishga kuchli sportchilarni saralab olish.

2. O‘tkaziladigan joyi va vaqti.

Musobaqa 2017 yil 3-4 fevral kunlari Toshkent shahridagi Respublika Olimpiya zahiralari kollejining majmuasida o‘tkaziladi. Yetib kelish kuni – 2 fevral.

3. Musobaqani o‘tkazishga rahbarlik.

Musobaqaga tayyorgarlik va o‘tkazishga rahbarlik O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasi va O‘zbekiston Yengil atletika federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqani o‘tkazish bevosita Respublika hakamlar xay’ati zimmasidadir.

4. Musobaqa qatnashchilari va ishtirok etuvchi tashkilotlar.

Musobaqada Qoraqalpog‘iston Respublikasi, O‘zbekiston Respublikasi viloyatlari va Toshkent shahri terma jamoalari qatnashadi. Birinchi guruh jamoalari tarkibi (Toshkent shaxridan 2 jamoa, Toshkent, Samarqand, Andijon, Farg‘ona viloyati) – 20 kishi, shu jumladan, 17 nafar sportchi, vakil, 2 nafar murabbiy (trener); ikkinchi guruh (Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Surxondaryo, Buxoro, Sirdaryo, Namangan, Jizzax, Qashqadaryo, Navoiy, Xorazm viloyatlari) – 12 kishi, shu jumladan, 10 nafar sportchi, vakil va murabbiy. Toshkent shahri jamoa birinchiligisiz (sportchilar shaxsiy birinchilikda qatnashadi) uchinchi jamoani tashkil etadi. Qatnashchilar 1988 yilda tug‘ilganlar va undan kattalardir.

Shaxsiy birinchilikka O'zbekiston terma jamoasi a'zolari (asosiy tarkib, stajyorlar), shuningdek, 1-razryaddan kam bo'lmagan sport tayyorgarligiga ega bo'lgan sportchilar kiritiladi. Sportchilarga shaxsiy birinchilikda qatnashish ruxsatnomasi O'zbekiston yengil atletika Federatziyasi tomonidan hal etiladi.

Olimpiya zaxiralari kolleji o'quvchilari o'zlari kelgan hududdan ishtirok etishadi.

5. Musobaqa dasturi.

Erkaklar va o'smirlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (g'ovlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash, yadro uloqtirish, 5 km.ga yugurish.

Ayollar va o'smir qizlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (g'ovlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash.

6. Shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi.

Dasturning har bir turiga ikki sportchi tavsiya etilishi mumkin. Har bir sportchi dasturning ikki turi bo'yicha qatnashishi mumkin. O'zbekiston Kubogi dasturida shaxsiy birinchilik har bir turdagi yuqori sport natijalariga ko'ra aniqlanadi.

O'smirlar ichida shaxsiy birinchilik 1987-1988 yillarda tug'ilgan sportchilar orasida o'ynaladi. O'smirlar o'rtasida o'rinlar musobaqaning barcha ishtirokchilari orasida egallagan yuqori joyiga qarab aniqlanadi.

Jamoa birinchiligi qatnashchilar jamlagan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. Jamoa birinchiligi hisobiga quyidagilar kiradi:

Birinchi guruh bo'yicha – 22 yaxshi natija;

Ikkinchi guruh bo'yicha – 10 yaxshi natija.

Ochkolar hisobi IAAFning yopiq inshootlar uchun 2003 yildagi natijalar jadvali bo'yicha amalga oshiriladi.

Rag'batlantiruvchi ochkolar jamoaga XTSU me'yorini bajargani uchun 500, SU uchun 300 ochko tarzida qo'yiladi.

7. Mukofotlash.

O'zbekiston Kubogi dasturining barcha turlari va o'smirlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi g'oliblari O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining sovg'a va birinchi darajali diplomi bilan taqdirlanadi. O'smirlar o'rtasida O'zbekiston birinchiligi g'oliblariga O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining birinchi darajali diplomi beriladi. 2 va 3 o'rinni egallagan sportchilar Vazirlikning muayyan darajadagi diplomi bilan taqdirlanadi.

8. Ishtirokchilar va tashkilotlarni qabul qilish shartlari.

O'zbekiston Kubogi va 1987-1988 yillarda tug'ilgan yigitlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi qatnashchilari, jamoa vakillari va trenerlarning (murabbiy) safar bo'yicha xarajatlari (yo'l haqi, kunlik to'lov, maoshni saqlash, ovqatlanish) safarga jo'natgan tashkilot hisobidan qoplanadi.

Musobaqani tashkil etish va o'tkazish bo'yicha xarajatlarni (musobaqaga hakamlarni chaqirish va jo'natish, ovqatlanirish, hakamlik uchun to'lov, sport baza ijarasi, mukofotlash) O'zbekiston Madaniyat va sport vazirligi zimmasiga oladi. Malakasini oshirishga da'vogar hakamlar safarga jo'natayotgan tashkilot tomonidan musobaqa hakamligiga yuborilishi mumkin.

9. Talabnomalarni etkazish vaqti va sharti.

Musobaqa qatnashchilariga ruxsatnoma berish bo'yicha mandat xay'ati

(qayerda, qachon, manzili va telefonlari)

o'tkaziladi.

Jamoa vakillari mandat xay'atiga quyidagi xujjatlar taqdim etadi:

— tegishli sport qo'mitasi rahbari va shifokori (shaxsiy birinchilikda qatnashayotgan sportchilarga ham) tomonidan tasdiqlangan ariza (zayavka);

— muayyan tur bo'yicha qatnashayotgan sportchiga kartochka (belgilangan o'lchov va barcha jadvalni to'ldirish asnosida);

— jamoa qatnashchilari, shu jumladan, shaxsiy birinchilikdagi sportchilarning pasportlarini ko'rsatish (harbiy xizmatchilar mustasno).

Shaxsiy birinchilikda qatnashuvchi sportchilarning arizasi ishtirokchi rasmiy vakillari tomonidan beriladi.

Ishtirokchilar, shu jumladan shaxsiy birinchilikdagilar 2001 yilda O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi tashkilotlariga birlashtirilgan raqamlarda qatnashadi.

Adabiyotlar ro'yxatida hamma manbalar keltirilishi kerak.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2019 yil 23-avgust kuni "Maktab ta'limini rivojlantirish umumxalq harakatiga aylanishi zarur" ma'ruzasi // Ma'rifat gazetasi 2019 yil 31-avgust soni
2. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunning yangi tahriri 2015 y. 5 sentyabr .
3. X.Rofiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent 2012 y
4. A. Normuradov, «Yengil atletika», Toshkent – 2005-y;
5. Normuradov, «Физическая культура», Toshkent – 2008-y»
6. L. Djalilova "Zamonaviy Olimpiya o'yinlarini tiklanishi" T-2015y
7. Легкая атлетика: правила соревнований. - М.: Terra - sport, 2005.
8. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Pod red. N. G. Ozolina, V. I. Voronkina. - М.: FiS, 1989.
9. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Pod red. A. Makarova. - М.: FiS, 1987.

Internet manbaalari

1. Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i, www.sport.uz.
2. [O'zbekiston axborot agentligi tarmog'i www.uzathletss.uz](http://www.uzathletss.uz).
3. Xalqaro yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i, www.Iaaf.org.
4. O'zbekiston Respublikasi hukumat tarmog'i, www.gov.uz.
5. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tarmog'i www.edu.uz.
6. Axborot ta'lim tarmog'i www.ziyoNET.uz.
7. O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik tarmog'i www.lex.uz.
8. O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i www.uzathletss.uz.

MUNDARIJA

1. O‘zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika.-----	3 bet
2. O‘rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.-----	5 bet
3. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o‘rni -----	9 bet
4. Fanning o‘quv rejadagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi -----	9 bet
5. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi. -----	10 bet
6. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati. -----	15 bet
7. Yosh yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimidagi eng sezilarli xatolar. -----	18 bet
8. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish bo‘yicha musobaqa qoidalari.----	21 bet
9. Musobaqa nizomi va uning bandlari. -----	23 bet
Foydalanilgan adabiyotlar. -----	26 bet

A.R. Beknazarov, G'. Haqnazarov

**O'RTA VA UZOQ MASOFAGA
YUGURISH TEXNIKASINI
O'RGATISH USLUBIYATI**

Uslubiy qo'llanma.

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Times new Roman» garniturasida, Ofset qog'ozi

Bosma tabog'i 1,75 p.l. Adadi 220 nusxa. Buyurtma № 10

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko'chasi 22-uy