

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

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI ILMIY-METODIK TA‘MINLASH,  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH  
MARKAZI**

***RAFIYEV HAMROQUL TOLIBOVICH***

**YENGIL ATLETIKA  
TURLARINI O‘QITISH  
USLUBIYATI**

**“UMID DESIGN”  
Toshkent – 2021**

**UDK: 796.42/45**

**BBK:75.711**

**R-32**

ISBN 978-9943-7291-3-1

Rafiyev H.T.

Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati [Matn] : O'quv qo'llanma / H.T.-

Rafiyev Toshkent: "Umid Design", 2021.-300 b.

ISBN 978-9943-7291-3-1

Ushbu o'quv qo'llanmada yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyatining nazariya va texnikasining tavsifi, o'qitishning vazifalari, vositalari, uslubiy ko'rsatmalar, mashg'ulotning joylari, jihozlar, yengil atletikachilarning kiyim va poyabzallari haqidagi bilimlar, ko'nikma va malakalar, O'zbekiston, Osiyo va jahon rekordlari ilovasi va h.k larga oid ma'lumotlar keltirilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi, uning filiallarida faoliyat ko'rsatayotgan professor-o'qituvchilariga, tinglovchilariga, yengil atletikaga ixtisoslashgan bolalar sport maktablarining murabbiylari, umumta'lim maktablari jismoniy madaniyat o'qituvchilari hamda yengil atletika va boshqa sport turlari mutaxassislariga shuningdek, barcha qiziquvchilarga mo'ljallangan.

### **Taqrizchilar:**

P. Xodjayev

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti professori, p.f.n., professor

K. Tolibov

Samarqand shahar sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktabi direktori

O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2020- yil 25-may, 1-son bayonnoma).

**UDK: 796.42/45**

**BBK:75.711**

**R-32**

ISBN 978-9943-7291-3-1

© H.T.Rafiyev, 2021

© «UMID DESIGN» nashriyoti, 2021

# KIRISH

Yengil atletika – yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar va ko‘pkurash turlariga xos jismoniy harakat amallaridan iborat bo‘lgan sport turidir. Maxsus jismoniy madaniyat o‘quv muassasalarida esa yengil atletika – mazkur sport turining fani sifatida uning nazariy bilimlari va amaliy ko‘nikmalari hamda uni o‘qitish uslubiyatlaridan iborat dars bo‘lib, shu sohada ilmiy tadqiqotlar o‘tkazadigan fandır. Yunoncha “atletika” so‘zi o‘zbek tilida kurash, mashq degan ma‘noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda tezkorlik, kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalasha oladigan kishilarni “atletlar” deb atar edilar. Bizning zaminda esa bunday kishilarni “Alp” deb ataganlar. Shuning uchun “Alp” “atlet” tushunchasiga muqobil bo‘lishi mumkin, degan fikrlarlar mavjud. Hozirda ham jismoniy sifatlari har tomonlama rivojlangan tezkor, kuchli, chaqqon odamlarni “atlet” deb ataydilar. O‘zbek tilimizda bunday kishilarni “Alp” deb atash to‘g‘ri bo‘lar edi.

Bu sport turiga “yengil atletika” degan nom berilishi shartli bo‘lib, sirdan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og‘ir atletikaga nisbatan yengil bajarilishiga qarab olingan. Og‘ir atletikada odam tashqaridan shtanganing og‘irligini yengishga oid harakatni bajaradi. Yengil atletikada esa tashqi muhitdan hech qanday og‘irlik ta‘sir etmasligi sababli og‘ir atletika mashqlariga nisbattan yengil bajarilishiga asoslangan. Yengil atletikada mashq qilganda, tashqi muhitdan hech qanday og‘irlik ta‘sir etmaydi. Uloqtirishlarda faqat snaryad og‘irligining ta‘siri bo‘ladi, xolos. Qolgan turlarda esa tashqi og‘irlik yo‘q. Yugurish, sakrashlar og‘ir atletikaga nisbattan yengil bajariladi. Ammo ichki a‘zolar, yurak, qon tomir, nafas olish, asab tizimi va boshqa a‘zolar faoliyatidagi jismoniy ta‘sirlarga nisbatan kechinmalar juda ham og‘ir va davomli o‘tadi. Masalan, marafon yugurishda, o‘rta va uzoq masofalarga yugurishda va h.k. Bunday holatlarning mavjudligi yengil atletikaning og‘ir atletikadan ham og‘irroq sport turi ekanligini har tomonlama ilmiy asoslaydi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo‘lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

O‘zbekistonda esa bu sport turini “yengil atletika” deb atash qabul qilingan.

Yengil atletika insonning tabiiy harakatlaridan iborat bo‘lgan yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishga oid harakat amallaridan iborat bo‘lib, sport turi sifatida juda qadimdan, dunyo miqyosida keng tarqalgan. U barcha amaliy sport turlari tarkibida bo‘lib, ularning samaradorligini oshirishda xizmat qiladi. Odamlarning har tomonlama ma’naviy va jismoniy rivojlanishi, sog‘lig‘ini mustahkamlashda ham asosiy vositalardan biri bo‘lib, barcha yoshdagilarga mos keladigan ommaviy sog‘lomlashtiruvchi sport turidir. Yengil atletika o‘zining xilma-xil harakat amallari bilan odamlarning tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamdorlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi.

Respublikamizning Birinchi Prezidenti I. Karimovning 2002-yil 24-oktabrdagi “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi Farmoni chiqqandan keyin, mamlakatimizda barcha sport turlari qatori, yengil atletika sport turining rivojlanishiga ham katta turtki bo‘ldi. Uning moddiy texnika bazasi mustahkamlandi. Sport musobaqalari tizimi takomillashtirildi. O‘zbekiston jismoniy madaniyati tizimida, ayniqsa, bolalar jismoniy madaniyat ta’limining barcha bo‘g‘inlarida yengil atletikaga katta e’tibor berildi.

O‘zbekiston respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yilning 3-iyunida, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning chora -tadbirlari to‘g‘risida” imzolagan qarorining dasturida barcha sport turlari qatori, yengil atletika sportini rivojlantirishga ham katta e’tibor berilgan.

Yengil atletika sporti bo‘yicha o‘tkaziladigan sport musobaqalari eng ommaviylaridan biri bo‘lib, bu musobaqalarda maktabgacha ta’lim muassasalarining tarbiyalanuvchilaridan boshlab to keksa yoshga yetgan odamlar ham maroq bilan faol ishtirok etadilar. Yengil atletikaning, ayniqsa, ommaviy yugurish musobaqalari keng tarqalgan bo‘lib, ommaviy sog‘lomlashtiruvchi, marafon yugurishlarda yuz minglab odamlar qatnashadi.

Yengil atletika turlari O‘zbekiston jismoniy madaniyat tizimining dasturiy, me’yoriy asosi bo‘lgan “Alpomish” va

“Barchinoy” testlarining hamda mamlakatda o‘tkaziladigan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” musobaqalarining barcha bosqichlarining dasturlariga kiritilgan.

Bugungi kunda O‘zbekistonlik yetakchi yengil atletikachilar (Sitora Hamidova, Svetlana Radzevil, Yekagirina Varonina, Nadya Dusanova, Bobirjon Shokirjonov, Nigina Sharipova, Andrey Petrov, Suxrob Xodjayev, Ruslan Qurbonov va boshqalar) Osiyo va jahonning nufuzli sport musobaqalarida O‘zbekiston bayrog‘ini yuksaklarga ko‘tarib, madhiyasini yangratib kelmoqdalar.

Osiyo, Yevropa, Afrika va boshqa qit‘alar o‘yinlarining dasturlariga yengil atletikaning sportcha yurish, yugurishlari, sakrashlari, uloqtirishlari, ko‘pkurash turlariga keng o‘rin berilgan. Ayniqsa, har to‘rt yilda o‘tkaziladigan dunyoning eng nufuzli sport musobaqasi yozgi Olimpiada o‘yinlari dasturiga yengil atletikaning 47 turi kiritilgan bo‘lib, unda eng ko‘p medallar shodasi o‘ynaladi. Yengil atletika sport turi haqli ravishda dunyo tan olgan “Sport qirolichasi” degan nomga sazovor bo‘lgan.

Shuning uchun ham, yengil atletika barcha ta‘lim muassasalarida, shu jumladan, umumta‘lim maktablari, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, oliy ta‘lim muassasalarining jismoniy madaniyat fani o‘quv dasturlarida keng o‘rin berilgan. Mamlakatimizda va xorijiy davlatlarda uning o‘ziga xos tizimi mavjud bo‘lib, maxsus mutaxassislar tayyorlanishiga e‘tibor berilgan. O‘zbekiston Respublikasi Turizm va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi jismoniy tarbiyaning barcha yo‘nalishlaridagi tinglovchilari o‘quv rejalarida ham “Yengil atletika va uni o‘qitish uslubiyati” fani kiritilgan. Bu fan umumta‘lim maktablari jismoniy madaniyat o‘qituvchilariga yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyatiga oid nazariy, amaliy, uslubiy bilimlarini o‘zlashtirishga yordam beradi.

# **I BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARINI O‘QITISH ASOSLARI**

Yengil atletika turlarining texnikasini o‘qitish va uni takomillashtirish - mashq jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletikaning ayrim turlarini o‘qitish uslubiyatining umumiy asoslari quyida bayon etilgan. Ulardan eng muhimlari – o‘rganilayotgan texnika to‘g‘risida to‘g‘ri tasavvur hosil qilishning, to‘g‘ri harakat qilish va to‘g‘ri faoliyat ko‘rsatishni amalda bilishning, bajara olishni baholashning, xatolarni aniqlash va ularni tuzatish uslubiyatlari va vositalaridir.

## **1.1. O‘QITISH USLUBIYATLARI**

Sport texnikasini o‘qitish uchun o‘qituvchi uchta asosiy uslubiyatdan foydalanadi: so‘z uslubiyati orqali - tushuntirish, ko‘rsatmali uslubiyat orqali - ko‘rsatish va amaliy uslubiyat orqali - bajartirish. Bu uslubiyatlarning asosiy vazifasi o‘rgatilayotgan yengil atletika turi haqida to‘g‘ri harakat tasavvurini hosil qilish, harakatni bilib olishga yordam berish, xatolarni ko‘rsatish va ularni tuzatishdir.

Sport texnikasini o‘qitish uslubiyatlarining har qaysisi, o‘zining ijobiy tomonlari borligiga qaramasdan, tez va samarali o‘qitishni to‘la-to‘kis ta‘minlay olmaydi. Shuning uchun amalda hamma uslubiyatlar ham ayrim-ayrim ham bir vaqtning o‘zida birga qo‘llanadi. Masalan, o‘qituvchi kerakli harakatni tushuntirayotib, bir vaqtning o‘zida ko‘rsatadi ham, o‘quvchi faoliyatini tuzatayotib, shu bilan birga qanday tuzatish kerakligini aytib ham beradi. Quyida ko‘rsatilgan uslubiyatlarni qulayroq bayon qilish uchun, ular alohida-alohida tasvirlangan.

## 1.2. SO‘Z USLUBIYATI VA UNDAN FOYDALANISH

Sport texnikasini o‘qitishda so‘zning roli juda katta. Lekin so‘z bilan murakkab faoliyat haqida, harakat tezligi haqida, qancha kuch sarflash haqida, harakat davomiyligi (inersiya) paytlari va boshqalar haqida tasavvur hosil qilish qiyin.

Yengil atletika mashg‘ulotlarida harakat amallarini o‘qitishda so‘z uslubiyati: suhbat, hikoya so‘zlab berish, gapirish, qiyoslash, tahlil va boshqalardan keng foydalaniladi. Masalan: yengil atletikaning biron turining texnikasini o‘qitishdan oldin shu turning kelib chiqishi, tarixi, hayotiy zarurligi, ahamiyati, rivojlanganligi, erishilgan natijalar, nomdor sportchilar, maktab, tuman, viloyat, qit‘a, jahon rekordlari tahlil qilinadi.

Asosiy rol o‘ynaydigani - amaliy mashg‘ulotlar vaqtidagi tushuntirishlar. Bunda o‘quvchi u yoki bu harakatni bajarishga intiladi, keyin ko‘rsatma olib, kerakli harakatni qayta bajarishga urinib ko‘radi va hokazo. Ko‘p so‘zli, uzundan-uzoq tushuntirishdan qochish kerak. Tushuntirishda ildamlab ketmay o‘qitishning ayni paytida nima kerak bo‘lsa, shu narsa to‘g‘risida gapirish kerak. O‘qitish boshlarida qisqa, aniq tushuntirish kerak. Sport texnikasini o‘zlashtirgan sari tushuntirish tobora ko‘proq unsurlarni o‘z ichiga olib, yanada chuqurroq bo‘ladi.

Oddiy tushuntirish bilan birga, obrazli tushuntirish ham qo‘llaniladi. Bunda o‘quvchiga tanish bo‘lgan obraz va tasavvurlardan foydalaniladi. Masalan, yugurib kelib balandlikka «oshib o‘tish» usuli bilan sakrashni o‘qitish paytida, ko‘pgina o‘quvchilar to‘sincha ustidan tik holatga o‘tishni bilib olishlari juda qiyin bo‘ladi. Bu qiyinchilikni yengish uchun, mana bunday obrazli tushuntirish qo‘llanadi: «Siz o‘tadigan to‘sinchani baland gimnastik stolga sakrab uning ustiga qorin bilan yotib olish kerak, deb faraz qiling».

Masalan, yurish va yugurishda odatda, sanoq yoki kerakli maromda bajariladigan boshqa tovush signallari yordamida marom o‘rgatiladi.

Texnikani o‘qitish va takomillashtirish jarayonida o‘rganilayotgan mashqni bajarishdan oldin va uni bajarish paytida, eslatish va aytib turish muvaffaqiyatli sanaladi. Sportchiga

ma'lum, lekin yaxshi xotirlab qolinmagan yoki bajarish paytida esidan chiqib qolayotgan joylarinigina aytib turish mumkin. Aytib turish vasiylikka aylanib ketmasligi kerak. Ayniqsa, musobaqa vaqtida bunga o'qitish yaramaydi.

Oxirida sport texnikasini o'qitish natijasini tahlil qilish kerak. O'qituvchining sportchi bilan suhbat, o'qitish natijasini baholashga, o'quvchining harakat to'g'risida tasavvurini amalda bajarishi bilan taqqoslashga, uning texnikani qanday tushunishini tekshirishga, kelgusi mashg'ulotlar uchun vazifalar belgilashga imkon beradi. Tahlil har mashg'ulotda o'qitish jarayonida va, ayniqsa, mashg'ulot oxirida o'tkaziladi.

### **1.3 KO'RSATISH USLUBIYATI VA UN DAN FOYDALANISH**

Sport texnikasini o'qitishda namuna ko'rsatish ham muhim rol o'ynaydi. Ko'rsatilayotganni kuzatib, o'quvchi sport texnikasining yaxlit ko'rinishini qamrab olishi, ijroning oson yoki qiyinligi va boshqa ko'p narsalar to'g'risida tasavvur hosil qilishi mumkin. O'qitishda ko'rsatishning muhim roli yana shundaki, namoyish qilinayotgan texnikani ko'z bilan ko'rganda, u o'quvchilar ongida eng haqqoniylikni aks etadi, harakat haqida hosil bo'lgan tasavvur to'g'ri bo'ladi.

Odatda, mashqni o'qituvchi ustoz yoki texnikasi yaxshi sportchi ko'rsatadi. Shuningdek, kinofilmlar, kinohalqalar, kinogrammalar, video, plakatlar, fotosuratlar, rasmlar, maketlar namoyish qilish kerak.

Texnikaning unsurlari to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi ko'pincha alohida unsurlarni ko'rsatib beradi. Masalan, asbobni qanday ushlashni yoki yadro itqitishda panjalarning eng oxirgi harakatini yoki tepsinish joyiga oyoq tagi qanday qo'yilishini va shu kabilarni alohida-alohida ko'rsatadi.

Sport texnikasini namoyish qilishda harakatning tez bo'lishi, ko'rib idrok qilib olishni qiyinlashtiradi. Ba'zan, masalan, lappak, nayza uloqtirish va yadro itqitishda o'qituvchi sekinlashtirib ko'rsatishdan foydalanishi mumkin.

Juda murakkab yengil atletika turlaridagi ayrim unsurlarni joydan turib ko'rsatish yengilroq. Masalan, turnikda, halqalarda



osilib turib, uzunlikka «qaychi» usulida sakrashdagi oyoq harakatlarini sekin ko'rsatish mumkin. Yugurib kelib «oshib o'tish» usulida balandlikka sakrashda to'sincha ustidan o'tish paytini gimnastik otida (ko'ndalang qo'yib) ko'rsatish mumkin. Gimnastik otida g'ov osha yugurishdagi to'siq ustidan o'tishni ko'rsatsa ham bo'ladi. Ammo o'qitishda sekin «ko'rsatishga» juda berilib ketish yaramaydi. U faqat tushuntirish uchun kerak, harakatlarni tez va yaxshi bilib olishga va ularni tushunishga yordam beradi.

Ko'rsatishni kuzatayotganda, harakat mazmuniga e'tibor berish lozim. O'quvchi ko'rsatilayotgan harakat yoki faoliyatni maydachuyda unsur (detal)lariga e'tibori bo'lmay, harakat vazifasi qanday hal etilayotganiga e'tibor qilish, kerak. Unda yaxlit faoliyat haqida, uning asosiy tizimi va bajarish tezligi to'g'risida tasavvur hosil bo'lishi kerak. Shuning bilan birga mazkur faoliyat boshidan oxirigacha qanday maromda bajarilishini ham tasavvur etmoq kerak. Keyinchalik o'quvchining kuzatishi unsurlasha boradi, uning e'tibori alohida harakatlarga, ijrodagi «nozik» tomonlarga jalb qilinadi. Lekin mashg'ulotlar jarayonida goh faoliyatning yaxlit ijrosiga e'tibor berish kerak bo'lsa, goho unsurlarni «hijjalab» tushuntirish kerak bo'ladi.

#### **1.4. AMALIY BAJARISH VA O'QITUVCHINING BEVOSITA YORDAMI USLUBIYATI VA UN DAN FOYDALANISH**

O'qituvchi sport texnikasini o'qitayotgan paytda, o'quvchiga kerakli holatni amalda egallashga yoki zarur harakat qilishga yordam berishi mumkin.

O'qituvchining jismoniy yordami bilan sportchida o'rganilayotgan texnikasi to'g'risidagi kinolavha hissiyot asosida tasavvur hosil bo'ladi. Bu mustaqil ijro paytidagi hissiyotga ozmi-ko'pmi o'xshash bo'ladi. O'qituvchi hammadan ham ko'proq dastlabki holatlarni, gavda tutishni va texnika unsurlarini o'qitish paytida yordam berib yuboradi. Masalan, yadro itqitishni o'rgatayotganda, o'quvchining gavdasini engashtiradi, asbob tutgan qo'lining holatini to'g'rilab qo'yadi va hokazo.

O'quvchi mashqni yaxlit bajarayotganda yoki uning unsurini bajarayotganda ham o'qituvchi yordam berishi mumkin. O'qitish paytida bu juda foydali bo'lishi mumkin, lekin buning uchun o'qituvchi malakali bo'lishi, yordam berishning tegishli yo'llarini bilishi kerak.

## **1.5. SPORT TEXNIKASINI EGALLASH**

Harakatni va faoliyat haqidagi tasavvurini amalga oshirish bilan, o'quvchi sport texnikasini egallaydi. Bunga erishish o'qitish samarasini oshiradigan turli uslubiyatlar, usullar, yo'llar bilan bo'ladi. Bular ichida mashqni boshdan-oxirigacha yaxlit o'qitish uslubiyati (yaxlit uslubiyat) va bo'lak-bo'lak o'qitish uslubiyati (bo'laklash uslubiyati) birinchi o'rinda turadi.

## **1.6. MASHQNI YAXLIT O'QITISH USLUBIYATI.**

Bu - o'rganilayotgan harakat yoki faoliyatni (mashqni), qanday ko'rsatilgan va tushintirilgan bo'lsa, xuddi shunday yaxlit takrorlash demakdir. Yugurish, sakrash, uloqtirishni o'qitishda bu uslubiyat, shug'ullanuvchilarning shaxsiy qobiliyatiga mos keladigan harakat malakalarini hosil qilishga yordam beradi.

Juda murakkab texnikani yaxlit uslubiyat bilan o'qitishda oldiniga o'rganilayotgan harakatning mohiyatini o'zgartirmasdan oddiylashtirish kerak. Masalan, uloqtirishning mohiyati, asbobni tashlab yuborishdan iborat. Nayza turgan joydan tashlansa ham, yugurib kelib tashlansa ham, uloqtirish baribir uloqtirishligicha qolaveradi, faqat faoliyat murakkabligi o'zgaradi. Mashq asta-sekin murakkablashtirib boriladi. Har gal mashq oldingisidan murakkablashib, o'rganilayotgan texnikaning to'liq bajarilishiga asta-sekin yetib olinadi.

Texnika xususiyatlari qanday ekaniga qarab, mashqlarning murakkablashish tartibi har qaysi yengil atletika turida o'ziga xos belgilanadi. Yengil atletika turlari texnikasini soddalashtirish ham har xil bo'ladi. Masalan, uloqtirishni o'rganishni yugurib kelmasdan uloqtirishdan boshlayotganda, ana shu turgan joydan uloqtirishning o'zi ham soddalashtiriladi. Sakrash texnikasini

o'qitishda, faoliyatni murakkablashtiradigan harakatlar istisno qilinadi: birinchi mashq elementlar sakrashdan iborat bo'ladi.

Yugurish harakatlari nihoyatda tabiiy va insonga xos bo'lgani uchun, yugurishni o'qitish boshqacha bo'ladi. Yugurish texnikasini yaxlit uslubiyat bilan o'qitish mumkin. Birinchi mashq kichik tezlikda yugurishdan iborat bo'ladi. Keyingi mashqlarga harakat doirasini oshirishga, tepsinish to'liq bo'lishiga va hokazolarga erishish uchun, har xil tezlikdagi yugurishlar kiritiladi.

### **1.7. MASHQNI BO'LAKLAB O'QITISH USLUBIYATI**

Bu uslubiyat yaxlit mashqning ayrim qismlari to'g'risida tasavvur hosil qilish, ularni o'rganish, tuzatish, takomillashtirish va mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'quvchi birmuncha vaqt mashqning bir unsurini o'zlashtiradi. Ayrim harakat yetarli darajada mustahkam o'zlashtirilgandan so'ng, u yaxlit faoliyat bilan bog'lanadi. Buning uchun o'quvchi tuzatilgan unurning to'g'ri bajarilishiga e'tibor berib, yaxlit faoliyatni qaytadan bajaradi. Shuni nazarda tutish kerakki, alohida o'zlashtirilgan harakat yaxlit faoliyatning strukturasi o'zgartirmasagina u bilan oson bog'lana oladi.

Bo'laklab o'qitish uslubiyati bilan yaxlit o'qitish uslubiyati bir-birini to'ldiradi. O'qitish jarayonida ular navbatma-navbat qo'llaniladi. Oldin harakat yaxlit o'rgatiladi, keyin bo'laklab o'rgatiladi, keyin yana yaxlit o'rgatiladi va hokazo.

### **1.8. SPORT TEXNIKASINI AMALIY BAJARISHNI O'QITISH USULLARI VA YO'LLARI**

Ko'rsatilgan uslubiyatlar bilan sport texnikasini o'qitish jarayonida mashqni birinchi bor bajarishga va to'g'ri bajarishga yordam beradigan turli xil usullar va yo'llar qo'llaniladi. Odatda, bu usullar va yo'llar o'rganilayotgan mashqni bajarish sharoitini yengillashtirishga asoslangan.

Mashqni to'g'ri bajarish uchun, ayniqsa, birinchi gal to'g'ri bajarishda tashqi sharoitni yengillashtirish, ya'ni uloqtiruvchilar uchun asbob og'irligini kamaytirish, g'ov osharlar va sakrovchilar uchun to'siq balandligini pasaytirish, langarcho'p bilan

sakrovchilar uchun ushlab balandligini pasaytirish, yuguruvchilar uchun masofani qisqartirish va hokazolar tavsiya etiladi. Tashqi sharoitni yengillashtirish, unchalik to'g'ri bo'lmagan malaka mustahkamlanib qolmasin uchun, vaqtincha bo'lishi kerak.

Bir qator hollarda mashqning dastlabki ijrosi to'g'riroq bo'lsin uchun, uni sekinlashtirib bajariladi. Lekin kichik tezlikda ko'p mashq qilish yaramaydi, chunki noto'g'ri malaka hosil bo'lib qolishi mumkin. O'rgatilayotgan harakat yoki faoliyatni sekin bajarish ta'lim berish uchungina kerak. U harakatlarni birinchi gal o'rganayotganda to'g'riroq bajarish va xatolarni tuzatish uchungina qo'llaniladi.

Dastlabki sekin ijroning to'g'ri bo'lishiga o'qituvchi bilan bir vaqtda bajarish bilan erishish mumkin. «Men bilan birga bajaring» - deb, o'qituvchi harakatni sekin bajaradi, o'quvchi esa unga qarab harakatni takrorlaydi. Shu usul bilan ayrim harakatlarni ham bajarish mumkin. Masalan, o'quvchi, oldinga parallel siljiyotgan o'qituvchi bilan birga, ikki qadam yugurishni, langarcho'pni «qayta ushlab», uni tayanch holatiga o'tkazadi.

O'qitishning boshlang'ich davrida ko'proq, alohida-alohida ketma-ket tushuntirish va ijro etish usuli qo'llanadi. Bu usuldan oddiy texnikaning dastlabki holatini, gavda tutishni, ayrim unsurlarni o'qitish paytida foydalaniladi. Ayrim holatni yoki harakatni qisqa tushuntirishdan keyin o'quvchi shu unurni ijro qiladi, keyin yana yangi unurni o'qituvchi tushuntirib, o'quvchi ijro etadi va hokazo. Toki talab qilingan faoliyatni o'quvchi alohida-alohida, ketma-ket to'la bajaradigan bo'lgunicha shunday qilinaveradi.

Yengillashtirilgan sharoitda sport texnikasini to'liq yoki uning ayrim qismlariga o'xshatib bajariladigan imitatsiya (taqlid qilish) mashqlari ham foydalidir. Ularni talab qilinayotgan harakatni odatdagi sharoitda bajarayotgandek bajarish kerak.

Imitatsiya ko'proq uloqtirish texnikasini o'rganishda qo'llanadi. Uloqtiruvchi bunday mashqlarda ko'p kuch sarflamasdan, faqat harakat to'g'ri bo'lishiga e'tibor berib, uni ko'p marta takrorlay oladi. Yengil atletikaning boshqa turlarini o'rganishda ham texnikaning ayrim unsurlariga taqlid qilinadi.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, imitatsiya mashqlari, faqat endi boshlovchi sportchilarga emas, balki sport ustalariga ham texnikani bilib olishda va uni takomillashtirishda yordam beradi.

To'g'ri bajarish tashqi mo'ljallar qo'yish bilan yengillashadi. Bunday mo'ljallar har xil bo'lishi mumkin. Bu, avvalo, harakat yo'nalishini mo'ljallab olishdir. Masalan, asbobning yuqori trayektoriyada uchishiga erishish va oyoq kuchidan maksimal foydalanish uchun, yadroni baland qo'yilgan to'sincha yoki daraxt shoxi ustidan o'tadigan qilib itqitish tavsiya qilinadi. Yengil atletikada yerga chizilgan har xil chiziqlar keng qo'llanadi (to'g'ri yo'nalishda yugurish, uch hatlab sakrash, yugurib kelish va boshqalar uchun). Mo'ljallar harakat aylanasi oshirishga ham yordam berishi mumkin. Masalan, balandlikka sakrovchilarga texnikani o'qitish paytida balandlikka sakrab osib qo'yilgan to'pga siltovchi oyoq tagini yetkazish tavsiya qilinadi. G'ov ustidan o'tishda tananing oldinga egilishini oshirish uchun, o'quvchi g'ovning narigi tomonida o'qituvchi ushlab turgan ro'molchaga oldindagi qo'lini tekkiza olishi kerak.

Yo'lkadagi mo'ljallar yugurish paytida qadamning uzunligi va shiddatini o'zgartirishga yordam beradi. Masalan, qadam shiddatini oshirish uchun, yo'lkada bir-biridan 150 sm masofada qo'yilgan tayoqchalar ustidan to'xtamasdan yugurib o'tish qo'llaniladi. Yo'lkadagi mo'ljallar g'ovlar osha yugurishda, uzunlikka, balandlikka va uch hatlab sakrashda yugurib kelishda qadam maromini bilib olishga yordam beradi. Masalan, yangi shug'ullanuvchi qayerdan tepsinishni, qayerga tushishni va to'siqlar o'rtasida qanday qadam tashlashni ko'rib tursa, g'ov oshish unga osonroq bo'ladi. Nayza uloqtirishda «tashlash» qadamlari maromini, tashlashni va boshqalarni o'qitishda ham belgilar qo'yishdan foydalaniladi.

Sport texnikasini o'qitishda boshqa yo'llardan ham foydalaniladi.

Bir analizatorni yaxshi ishlatish uchun, ikkinchisini vaqtincha ishdan chiqarib qo'yish ham mumkin. Masalan, o'quvchiga lappak uloqtirish texnikasini o'rgatayotganda, ko'zni yumib aylanish tavsiya qilinadi. Ko'zni yumish, aylanish paytida muvozanatni saqlashdagi rolini oshiradi.

Bunday yo'l oddiy sharoitda aylana oladigan shug'ullanuvchilarga beriladi.

Sport mashqlarini ortiqcha mushak kuchisiz, erkin bajarish imkonini beradigan o'qitish usullariga alohida to'xtalish kerak. Asosiy yo'l - harakatlarni to'liq kuch sarflamay bajarib, sekin-asta maksimumga yetkazish yo'lidir. Sport texnikasini o'rganishda ko'pincha shug'ullanuvchilar maksimal kuch sarflashga - tezroq yugurishga, uzoqroqqa uloqtirishga, balandroq sakrashga intiladilar. Xuddi ana shu harakatlarni zo'r bermasdan erkin bajarishni o'rganishga to'sqinlik qiladi. Sportchi e'tiborini boshqa narsaga jalb qilish yo'li bilan ortiqcha zo'r berishga yo'l qo'ymasligi mumkin. Ortiqcha zo'r berishdan qutulish uchun mashqni bajarish vaqtida, masalan, start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tish paytida 2-3 qadam va 200 m masofaga yugurishda burilishdan chiqqandan keyin 5 qadam ko'zni yumib yugurish mumkin. Kuchlanishni bo'shatishga o'qitishning eng samarali usullaridan biri - mashqlarni goh maksimal jadallikda, goh kamroq jadallikda bajarishdir. Buning tipik misoli - o'zgaruvchan sur'atda yugurishdir.

Ko'rsatilgan hamma usullar va yo'llarning faqat o'qitish ahamiyati bor, xolos. Sportchi ortiqcha zo'r bermasdan, maksimal kuch sarflay oladigan bo'lgandan keyin bunga ehtiyoj qolmaydi.

O'qitish jarayonida texnikani o'stirishga mo'ljallangan maxsus mashqlardan eng ko'p foydalaniladi. Shuningdek, o'rganilayotgan mashqlarni o'yin jarayonida bajarish (ayniqsa, yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda) ham qo'llaniladi. Bunda shug'ullanuvchilar o'rganganlarini mustahkamlaydi hamda harakatlarni va faoliyatni ortiqcha kuch sarflamasdan, erkin bajaradigan bo'ladi.

## **1.9. TO'G'RI BAJARISHNI BAHOLASH, XATOLARNI TUZATISH**

Sport texnikasini o'qitish va takomillashtirish jarayonida to'g'ri bajarilishni muttasil baholab, xatolarni aniqlab va ularni tuzatib borish muhimdir. Shug'ullanuvchilar o'z xato va kamchiliklarini ko'ra bilishlari muvaffaqiyatli o'qitishning muhim sharti hisoblanadi.

To'g'ri bajarishni baholashda aniq seza bilishning muhim ahamiyati bor. Bu esa shug'ullanuvchilarning mashq jarayonida yaxshilana boradi.

Yengil atletik turlari texnikasining to'g'ri bajarilishini analiz qilishda ikkita analizator – ko'rish va harakatlantirish analizatorlari hal qiluvchi ahamiyatga egadir. O'z harakatlarini va texnika elementlarini nazorat qilishning eng yaxshi yo'li ko'zguda nazorat qilishdir. Kinotasmalarni ko'rib chiqish to'g'ri bajarishni nazorat qilishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. O'z harakatlarini ekranda ko'p martalab kuzatish natijasida o'quvchilar takomillashgan texnikaga tezroq erishadilar.

Yo'lkada qoldirilgan izdan harakatning qancha to'g'ri bajarilganini ma'lum darajada bilish mumkin. Masalan, yuguruvchi, tepsinish kuchi har xil bo'lishi natijasida qadamlar uzunligi o'zgarishini, qadamlarning simmetrikligini, oyoqni yerga qo'yganda oyoq tagi qanday qo'yilganligini aniqlay olishi mumkin. Yo'lkada qoldirilgan izdan g'ov osharlar ham, sakrovchilar ham, uloqtiruvchilar ham ko'p narsalarni bilib olishlari mumkin.

Ayrim texnika kamchiliklarini, ayniqsa, kuch ko'rsatishga mansub texnika kamchiliklarini aniqlashda o'quvchi mashqlarni har xil ijro etganda (maksimal kuch berganda, unchalik kuch bermay va hokazo), uning harakati natijalarini (yugurish tezligini, uloqtirish uzunligini va hokazo) o'lchash katta rol o'ynaydi.

Ijro to'g'riligini, avvalo, o'quvchining o'zi baholashi kerak. O'z fikrini aytishi kerakligini oldindan bilgani uchun, o'quvchi harakatlarning bajarilishiga va ularning analiziga e'tibor bilan qaraydi. Bu bilan shug'ullanuvchilarning faolligi ham ortadi. Lekin hal qiluvchi rol, baribir, o'qituvchining pedagogik mahoratida, uning o'qitishni tashkil qila olish, eng yaxshi vosita va uslubiyatlarni qo'llash, xatolarni oldinroq bilib, ularni bartaraf qila olish qobiliyatidadir. O'qituvchi ijro to'g'riligini 10-15 m masofadan kuzatib boradi. Bu unga harakatni yaxshiroq ko'ra olish imkonini beradi.

O'quvchilar harakatining to'g'riligini aniq baholash, undagi xatolarni topish uchun ko'p martalab kuzatish kerak. Avvalo, harakatning umumiy chizmasi to'g'ri yoki noto'g'ligini aniqlab, keyingi kuzatishlarda esa elementlarning to'g'ri bajarilishiga e'tibor

berish kerak. Keyinchalik texnikaning ayrim unsurlariga diqqat qilinadi.

Xatolarni ko'rganda, ularning sababini aniqlash kerak. Xatolar birinchi galda harakat haqidagi tasavvur noto'g'ri, noaniq bo'lganidan kelib chiqishi mumkin. Buni aniqlash qiyin emas. Buning uchun o'quvchidan noto'g'ri bajarayotgan harakatlarini qanday tasavvur qilayotganini so'rash kifoya. Odatda, avtomatlashgan tarzda o'tadigan harakat unsurlariga o'quvchining ongli ravishda aralashishi ham xatolarga sabab bo'ladi. Shuningdek, o'rganuvchining ortiqcha hayajonlanishi hatto yetarli darajada mustahkam o'zlashtirilgan harakatda ham xatoga olib kelishi ma'lum.

Bu ko'proq tomoshabinlar oldida hamda o'quvchi maksimal natija ko'rsatishga intilishi natijasida bo'ladi. Ayrim harakatlardagi xatolar, harakatning oldingi qismi noto'g'ri bajarilgani sababli ham hosil bo'ladi. Masalan, yadro itqitish noto'g'ri boshlanishi yadroni turtib yuborish vaqtida xatoga olib keladi, langarcho'pga tayanib sakrashda to'sincha ustidagi xato harakatlar ko'pincha yugurib kelish masofasini noto'g'ri belgilash orqasida hosil bo'ladi va hokazo.

Agarda bir vaqtda yo'l qo'yiladigan 2-3 xato sezilib qolsa, asosiy xatoni aniqlash kerak, chunki uni tuzatish bilan qolgan kamchiliklar ham bartaraf bo'lishi mumkin.

Nihoyat, shug'ullanuvchilarning charchashi, shuningdek, jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi natijasida ham harakatlar noto'g'ri bajarilishi mumkin.

Noto'g'ri o'qitish orqali, noto'g'ri o'rganish qanchadan-qancha besamar mehnat sarf- xarajatlarga olib kelishini ko'plar bilmasa kerak.

O'quvchilarning harakatlaridagi xatolarini tuzatish uchun quyidagi uslubiyat va yo'llardan foydalanish mumkin. Avvalo, xatolarni tuzatishning tabiiy uslubiyatini esda saqlash kerak. Bu uslubiyat bilan odatda, o'zining tabiiyligi tufayli to'g'ri bajariladigan, lekin ayrim sabablarga ko'ra vaqtincha xato bajarilayotgan harakatlar to'g'rilanadi. Masalan, yugurish texnikasini buzgan yangi shug'ullanuvchilarga 300-500 m ga tinch suratda yugurishni davom ettirish tavsiya qilinadi. Bir qadar



charchab qolganlari natijasida ular ko‘proq tejamli va ancha to‘g‘ri harakat qila boshlaydilar.

Xatolarni tuzatish uchun yaxlit harakatdan xato bajarilayotgan unurni ajratib olgach to‘g‘ri bajariladi. O‘rgatayotganda xatolarni tuzatish uchun o‘ta e‘tibor bilan bajarishni ham qo‘llash mumkin. Xatolar ma‘lum harakatni oshirilgan doirada, yuqori tezlikda ortiqcha kuchlanish bilan, ortiqcha bo‘shashish bilan va boshqa vositalarni bajarish bilan tuzatiladi. Masalan, o‘rtacha tezlik bilan yugurish vaqtida, yo‘lkaga oyoqni sust qo‘yishni yo‘qotish uchun «sidiruvchi» harakatga o‘ta e‘tibor berish tavsiya qilinadi; yadroni kichik uchib chiqish burchagi hosil qilib itqitish odat bo‘lib qolsa, uni tuzatish uchun yadro ataylab yuqorilatib itqitiladi; yugurish vaqtida o‘quvchi qo‘lini butunlay to‘g‘ri tutib yugurmasligi uchun, qo‘llarni ortiq darajada bukib yuguriladi; harakatlar bemalol bajarilishiga erishmoq uchun, mashqlar juda ham bemalol bajariladi. Bu yerda gap texnikaning bir elementini boshqasi bilan to‘la almashtirish ustida emas, balki noto‘g‘ri harakatni tuzatish haqidadir. O‘ta e‘tibor bilan bajarishda mustahkam malaka hosil qilib bo‘lmaydi.

## **1.10. O‘QITISH VA TAKOMILLASHTIRISH JARAYONI**

Yangitdan boshlovchi sport ustasi bo‘lguncha sport texnikasini o‘rganish jarayoni uzluksiz davom etadi. Odatda, bu jarayon shartli suratda o‘rganish va takomillashtirishga bo‘linadi. Bunday bo‘linish sportchining oldiga qo‘yilgan vazifani unsurlashtirishga imkon beradi. O‘qitish vaqtida shug‘ullanuvchilar asosan, to‘g‘ri bo‘lishiga erishadilar. Takomillashtirish jarayonida texnika unsurlarini yaxshilash, ayrim harakatlarni takomillashtirish, jismoniy va irodaviy fazilatlarni yanada rivojlantirish va hokazolar hisobiga texnik mahorat o‘sadi. Sport texnikasini o‘rganib olish muddati ko‘proq shug‘ullanuvchining qobiliyati va tayyorlik darajasiga, uning funksional imkoniyatlarining darajasiga, harakat tajribasiga va o‘rganilayotgan sport texnikasining murakabligiga bog‘liqdir.

Jismoniy jihatdan yetarli darajada tayyor sportchilar yengil atletikaning biror turining texnikasini o‘rta hisobda ikki yilda to‘g‘ri bilib oladilar.

Takomillashtirish jarayoni qancha davom etishini belgilab bo'lmaydi, chunki sportchilar tanlangan yengil atletika turi ning texnikasini, mashq qilinadigan hamma yillar davomida takomillashtira boradilar. Ayrim sport ustalarining texnikalarida uchraydigan kamchiliklar ko'proq oldingi o'qitish vaqtida yo'l qo'yilgan xatolar natijasi bo'ladi.

Endi boshlayotganlar bilan birinchi mashg'ulotlar, aslida, faqat sport texnikasini o'qitishga qaratilgan. O'rganilayotgan texnika malakaga aylanmaguncha, o'qitishga dars vaqtida ko'proq o'rin beriladi. Shug'ullanuvchilar mashqlar texnikasini bo'sh vaqtlarida mustaqil o'rganishlari ham mumkin. O'rganuvchi mustaqil mashg'ulotlarida o'qituvchining topshirig'iga binoan darsda bajarganlarini takrorlashi mumkin. Ba'zan o'qituvchi uyga maxsus vazifa beradi – texnikaning ayrim unsuri ijrosini yaxshilash, o'zlashtirilgan harakatni mustahkamlash. Bularni ertalabki badantarbiya o'rnida ham qilish mumkin.

Sport texnikasini o'qitish jarayonida har xil vazifalarni (ketma-ket va parallel) hal etishga to'g'ri keladi. Masalan, o'rganilayotgan harakatni bajaradigan bo'lgandan keyin, uni mustahkamlash kerak; undan keyin boshqa harakat o'zlashtirilib, keyin ular bir-biri bilan yoki yaxlit harakat bilan bog'lanadi va hokazo. Ba'zan o'qitishdagi bir vazifadan ikkinchisiga o'tish uchun, ayrim jismoniy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash zarur bo'ladi. Masalan, yangi g'ov oshar dadilligi yetishmagani uchun, g'ov ustidan o'tishda uchish fazosining trayektoriyasi past bo'lishidan cho'chiydigan bo'lsa, shunday qilishga to'g'ri keladi. Ko'pincha texnikani yaxshiroq egallashga kuch, tezkorlik, chidamlilik, bo'g'inlardagi harakatchanlik yetarli rivojlanmaganligi to'sqinlik qiladi. Natijada ma'lum narsani bilib olish va uni mustahkamlash vazifasi yetishmaydigan fazilatlarni rivojlantirish vazifasiga almashtirilishi mumkin. Shu bilan birga bu vazifalarni parallel hal etish ham mumkin. Masalan, dars boshida texnikani o'rgatib, keyin esa kerak fazilatlarni rivojlantirish mumkin. Boshqa-boshqa darslarda ham shunday qilsa bo'laveradi. Masalan, birinchi mashg'ulotni o'qitishga, ikkinchisini – fazilatlarni rivojlantirishga bag'ishlash mumkin. Imkoniyat boricha o'rganilayotgan mashqni yoki uning elementini bajarish yo'li bilan o'qitish va fazilatlarni rivojlantirish bir vaqtda o'tishi kerak. Masalan, sprint texnikasini o'zlashtirish

odatda, kuchni, tezkorlikni va maxsus chidamlilikni rivojlantirish bilan birga bo'ladi.

Yangi boshlovchilar bilan birinchi mashg'ulotlarning bosh vazifasi – oddiy va to'g'ri texnikani o'qitishdir. Keyinchalik uni qayta o'rganmasdan, faqat harakat yo'nalishini aniqlab ularni tezlashtirib, ijro doirasini oshirib, yangi elementlar qo'shib yaxshilay borish mumkin.

Yangi boshlayotganlar o'zlariga yoqqan yengil atletika turi bilan shug'ullana boshlaganlari ma'qul. Ularda birinchi mashg'ulotdan boshlaboq sport mashqlariga qiziqishni hosil qilish – keyinchalik sport mashqlari jarayonining muvaffaqiyatli o'tishi garovidir.

Lekin endi boshlovchi yengil atletikachilarning har darsiga sportcha yurish va sekin yugurish (chigal yozishda), qisqa masofaga yugurish yoki g'ovlar osha yugurish kiritiladi. Keyin bularga uloqtirishning bir turi, so'ng sakrashning bir turi qo'shiladi va oxirida sekin sur'atda yugurish bilan yakunlanadi. Shunday qilib, shug'ullanuvchilar bir darsda bir necha yengil atletika turining texnikasini bilib boradilar. Asta-sekin, darsdan-darsga o'tgan sari ular yengil atletika asosiy turlarining elementar texnikasini o'zlashtira boradilar. Bu har tomonlama jismoniy rivoj topishga yordam beradi, harakatlarni boshqara olish qobiliyatini oshiradi va sport ixtisosini to'g'ri tanlash uchun imkon beradi. 1-jadvalda o'qitish vaqtida qanday ketma-ketlikka amal qilish ko'rsatilgan.

Elementar texnikani o'qitish jadvalda ko'rsatilganga ko'ra kamroq turlardan iborat bo'lishi ham mumkin. Bu, avvalo, yangi boshlayotgan yengil atletikachilarning boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida yaxshi tayyorgarlik ko'rganlariga taalluqlidir. Elementar texnikani egallash, har bir yengil atletika turiga xos bo'lgan o'qitish uslubiyati asosida amalga oshiriladi (bu uslubiyatlar yengil atletikaning alohida turlariga bag'ishlangan boblarda berilgan).

**Yengil atletikaning asosiy turlarining elementar texnikasini o'qitishdagi ketma-ketlik**

<b>Yurish</b>	<b>Yugurish</b>	<b>Sakrash</b>	<b>Uloqtirish</b>
1. sportcha yurish	1. uzoq masofalarga yugurish 2. o'rta masofalarga yugurish 3. qisqa masofalarga yugurish 4. qisqa masofalarga estafetali yugurish 5. g'ovlar osha yugurish 6. 3000 m ga to'siqlar osha yugurish	1. yugurib kelib uzunlikka sakrash 2. yugurib kelib balandlikka sakrash 3. yugurib kelib uch hatlab sakrash 4. langarcho'pga tayanib sakrash	1. yadro itqitish 2. lappak uloqtirish 3. granat uloqtirish 4. nayza uloqtirish 5. bosqon uloqtirish

O'quvchilar o'rganishga yanada ongli va faol munosabatda bo'lishlari uchun, avvalo, ularni o'rgatilyotgan yengil atletika turi bilan tanishtirish sportchining organizmiga mashg'ulotlar qanday ta'sir ko'rsatishini, mazkur mashqdagi rekordlar va daraja normalarini gapirib berish tavsiya qilinadi.

Birinchi mashq bilan (keyingilari bilan ham) tanishtirish uchun uni ko'rsatish, u haqda gapirib berish va bevosita yordam ko'rsatish bilan bo'lishi mumkin. Murakkab bo'lmagan harakatlarni o'qitish odatda, ko'rsatish bilan boshlanadi. Masalan, o'qituvchi bunday deydi: «...Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasining «oshib o'tish» usulini o'zlashtirishni quyidagi mashqdan boshlaymiz... qaranglar...» Keyin u oddiy sakrashni ko'rsatadi. Shundan keyin aytadi: «E'tibor qiling, tepsinish to'sincha yaqinidagi oyoq bilan bajariladi. Demak, kim chap oyog'i bilan tepsinadigan bo'lsa, chap tomondan yugurib keladi va aksincha. Qani, hammanglar o'zlaringga kerakli tomonga o'tinglar. Endi qarab turinglar, chap tomondan sakraydiganlar uchun yana bir marta ko'rsataman». Shundan keyin o'qituvchi o'ng tomondan sakrovchilar uchun ham xuddi shu mashqni ko'rsatadi.

Shug'ullanuvchilar o'rgatilyotgan mashq bilan tanishgandan keyin, uni xotin-qizida takrorlab chiqishi, undan keyin amalda bajarishi kerak. Elementar texnikani yaxshi o'rganib olish uchun, o'rgatilyotgan mashqni yetarli darajada ko'p marta takrorlash kerak. O'rganishning boshlang'ich davrida takrorlash soni oz, urinishlar o'rtasidagi dam olish vaqti esa ko'p bo'ladi. Mashqlarni takrorlash sonini aniqlashda, mashqlardan qanchalik kuch kelishini va har qaysi mashg'ulotda yengil atletikachilar bir emas, bir necha mashq o'rganishlarini hisobga olish kerak. Shuning uchun yangi boshlayotganlar, masalan, past start olib olg'a intilishni 6-8 marta, yadroni turtishni 12-15 marta, balandlikka sakrashni 12-15 marta bajarishlari mumkin. Unchalik kuch kelmaydigan oddiy harakat yoki faoliyatni ko'proq takrorlash ham mumkin. Bu masalan, langarcho'pga tayanib sakrash texnikasi elementlarini – langarcho'pni tirab olish, langarcho'pga ko'tarilish kabilarni o'zlashtirishda zarur bo'ladi. Avtomat tarzda ijro etishga erishmoq kerak bo'lganda, texnika unsurlarini ko'proq takrorlashning ayniqsa, muhim ahamiyati bor. Biroq charchab qolib, harakatlarni bajarish qiyinlashib qolgan paytlarda mashqlarni takrorlamagan ma'qul.

Mashqlarni mashg'ulotlarga taqsimlashda, quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak. Murakkab bo'lmagan, u qadar kuch kelmaydigan mashqlarni har kuni o'qitish mumkin. Bu texnikaning elementlarini, masalan, nayzani uloqtirish oldidan orqaga mumkin qadar ko'proq uzatishni o'zlashtirayotganda, ayniqsa, zarur. Ayrim elementlarni mustahkamlash va avtomatlashtirishga erishish uchun ham tez-tez takrorlash kerak. Jismoniy va nerv kuchi ko'p talab qilinmasa, ancha murakkab bo'lgan harakatlarni egallashda ham har kuni o'rganish yaxshi natijalarni beradi. Anchagina ko'p kuch talab qiladigan mashqlarni boshlang'ich paytlarda haftada faqat uch mashg'ulotga kiritish kerak.

Elementar mahorat hosil qilishga odatda, 5-8 mashg'ulot kerak bo'ladi. Lekin tez hosil bo'lgan mahorat juda mustahkam emas. Odatda, yangi boshlayotganlarni o'qitishdagi bir haftalik tanaffus ularning o'zlashtirilgan texnikasiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'rganishning boshlang'ich davrida mashg'ulotlarda tanaffus bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Elementar texnikani bajara olishni yanada takomillashtirish zamini sifatida mustahkamlash

kerak. Buning uchun o'zlashtirilgan oddiy texnikani bir necha mashg'ulotlarda qatorasiga ko'p martalab takrorlash kerak.

Yengil atletikaning asosiy turlaridagi oddiy texnikani o'zlashtirgandan keyin, tanlab olingan yengil atletika turining hozirgi zamon texnikasini egallash bilan birgalikda ixtisos olayotgan mashqda tayyorlanishga yordam beradigan turlar texnikasini takomillashtirishni davom ettirish kerak. Masalan, uzunlikka sakrovchi yoki g'ov oshar qo'shimcha ravishda sprint texnikasini takomillashtiradi.

Agarda shug'ullanuvchilarga boshlang'ich texnika to'g'ri o'rgatilgan bo'lsa, keyinchalik faqat elementar va unsurlarni yaxshilash kerak bo'ladi. Birinchi navbatda, boshqa harakatlarga ham ijobiy ta'sir qiladigan element va unsurlarning bajarilishini yaxshilash kerak. Masalan, qisqa masofaga yugurishda oyoqning «chovlama» harakatini takomillashtirish, texnikaning ko'p unsurlarini yaxshilashga olib keladi: oyoq tagining yo'lkaga tegish nuqtasi yuguruvchi tanasi umumiy og'irlik markazining proyeksiyasiga yaqinlashadi, tepsinish tez oshadi, tepsinish burchagi kichrayadi, son va boldirning harakat doirasi ortadi, oyoq tagining roli kuchayadi.

Yanada mukammalroq texnikani bilib olish faqat harakatlar tizilmasiga emas, balki ularni ortiqcha kuch sarflamasdan, erkin bajara olishni o'qitishga ham bog'liq. Bu bilan bir qatorda, irodaviy va jismoniy fazilatlarni yanada rivojlantirish talab qilinadi.

Sport texnikasini ham yakka tartibdagi mashg'ulotlarda, ham guruh mashg'ulotlarida o'qitish kerak. O'qituvchi bor yakka tartibda mashg'ulotlarda texnikani o'qitish va xususan takomillashtirish muvaffaqiyatliroq bo'ladi. Lekin sport to'garak (seksiya)larida bir o'qituvchi ko'pincha 20-25 kishidan iborat guruh bilan mashg'ulot olib boradi, shuning uchun unga kuchli sportchilardan yordamchilar tayinlash kerak. Guruhli o'qitish har doim yakka o'qitish bilan birga olib boriladi. O'qituvchi o'rgatilayotgan mashqni butun guruhga, kerak bo'lgan taqdirda esa ayrim o'quvchilarga tushuntiradi va ko'rsatadi. To'g'ri bajarilishini kuzatayotganda, o'qituvchi imkoniyati boricha, har bir o'quvchiga alohida ko'rsatma berishi kerak.

## **Mavzuga oid nazorat savollar**

- 1.** Yengil atletika turlarini o‘qitish deganda nimani tushunasiz?
- 2.** Yengil atletika turlari texnikasiga oid o‘qitishning qanday uslubiyatlarini bilasiz?
- 3.** So‘z uslubiyati va undan foydalanish jarayonini so‘zlab bering.
- 4.** Ko‘rsatish uslubiyati va undan foydalanish jarayonini so‘zlab bering.
- 5.** Amaliy bajarish uslubiyati va undan foydalanish jarayonini so‘zlab bering.
- 6.** O‘qitish bosqichlarini tahlil qilib bering.
- 7.** Yengil atletika turlarini o‘qitishdagi ketma-ketlikni so‘zlab bering.

## **Mavzu bo‘yicha mustaqil ish**

- 1.** Yengil atletika turlari texnikalarini o‘qitishda qo‘llaniladigan uslubiyatlarning tavsifi.
- 2.** Yengil atletika turlarini o‘qitishda ketma-ketlik tartibi.

## **II BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARINI O‘QITISH USLUBIYATLARI**

### **2.1. SPORTCHA YURISH TEXNIKASI VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI**

#### **2.1.1. SPORTCHA YURISH TEXNIKASI**

Sportcha yurishning oddiy yurishga o‘xshash tomonlari ko‘p, lekin u harakatni boshqarish nuqtai nazaridan murakkabroq, shuning bilan birga, u samaraliroq hamdir.

Yengil atletik musobaqalarning qoidalariga binoan tez yuruvchining yerga tegmay qolgan vaqti hech bo‘lmasligi kerak, oyoq tagi yerda bo‘lgan paytda esa bir lahzaga bo‘lsa ham tizza to‘g‘rilanishi zarur. Bu qoidani buzgan tez yuruvchi lappakvalifikatsiya qilinadi, ya’ni musobaqadan chetlashtiriladi.

Tayanuvchi oyoqni vertikal paytida ortiqcha orqaga egilishi qoidani buzish deb hisoblanmaydi. Eng yaxshi tez yuruvchilarning ko‘plari yerga oyoqni tik qo‘yadilar va bu holatni vertikal paytigacha saqlab qoladilar. Sportcha yurish tezligi oddiy yurish tezligidan 2-2,5 baravar ko‘pdir. Bu tezlik qadam uzunligi va chastotasiga bog‘liqdir. Oddiy yurishdagi qadamlarning uzunligi 80-90 santimetr, sportchada esa 105-120 santimetr. Oddiy yurishda qadamlarning chastotasi minutiga 110-120 ta bo‘lsa, sportchada 180-200 ta va undan ham ko‘proq bo‘ladi.

Sportcha yurishda yuqori natijalarga erishish to‘g‘ri texnikaga bog‘liq bo‘lib, bu texnika bir qadam 0,27-0,33 soniyada bajarilishi sababli asab mushak koordinatsiyasi jihatidan murakkabdir. Yurish sur‘ati yuqori bo‘lishiga qaramay, tez yuruvchining qadamlariri haddan tashqari uzaytirib yuborishi ortiqcha energiya sarflashga, texnikaning buzilishiga va sport natijasining pasayishiga olib keladi.

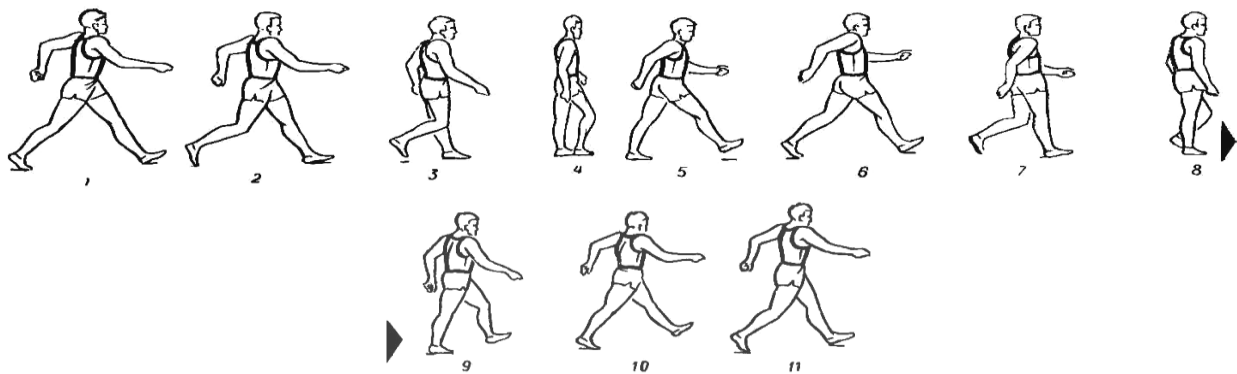
Sportcha yurishning texnikasi bilan tanishib chiqish uchun, harakatlarning bittagina zajirini ko‘rib chiqish yetarlidir. (1-rasm) Sportcha yurishda ham oddiy yurishdagidek yakka tayanch va qo‘sh tayanch holatlar galma-gal keladi. Sportcha yurish texnikasini tez yuruvchining vertikal paytidagi yakka tayanch holatidan, ya’ni gavdaning u. o. m. tayanch oyoqning xuddi



tepasida bo'lgan holatdan boshlab ko'rib chiqish qulayroq. Bu holatda tayanch oyoq to'g'rilangan bo'ladi. Ikkinchi (silkinch) oyoq bukilgan holda son qismi oldinga bir qadar yuqorilatib uzatiladi. Tananing u. o. m. oldinga siljib borishi bilan birgalikda tayanch oyoq to'g'riligicha qolaverib, vertikal holatdan qiya holatga o'tadi. Bu eng muhim bo'lgan depsinish fazasidir.

Oyoq tagi depsinayotib, uning uchi hali yerga tegib turganida, oldinga o'tib to'g'irlanib ulgurgan tovonni yerga qo'yiladi. Yerga tegish tovonning tashqi tomonidan boshlanadi. Tez yuruvchi soniyaning yuzdan bir ulushicha vaqt ichida qo'sh tayanch holatda bo'ladi-da, shu zahotiy oyoq oldinga uzatilgan oyog'ida yakka tayanch holatiga o'tadi.

Oyoq tagi bilan yerdan depsingandan keyin shu oyoqning boldiri tez yuruvchining olg'a siljishi, oyoq tagi bilan depsinish va sonning pastlab olg'a harakat qilishi natijasida hosil bo'lgan enersion-reaktiv kuchlar ta'sirida sal yuqori ko'tariladi. Bu payt boldirdagi yozuvchi mushaklar bo'shashib turadi. Bu harakatdan foydalanib tez yuruvchi shu oyog'ini (endi u silkinch oyoq) tezgina oldinga uzatadi. Silkinch oyoqning tagi yerdan unchalik yuqori ko'tarilmaydi. Oyoq oldinga siljishni davom ettirib, tizza bo'g'imi to'g'rilana boshlashi bilan bir vaqtda son qismi yuqorilab oldinga chiqariladi. Zarur bo'lgan balandlikka yetgandan keyin, son pastga tushiriladi, boldir oldinga harakatda davom etib, tovon yo'lkaga tegish paytida oyoq to'la to'g'rilanadi. Shu harakat tugagandan

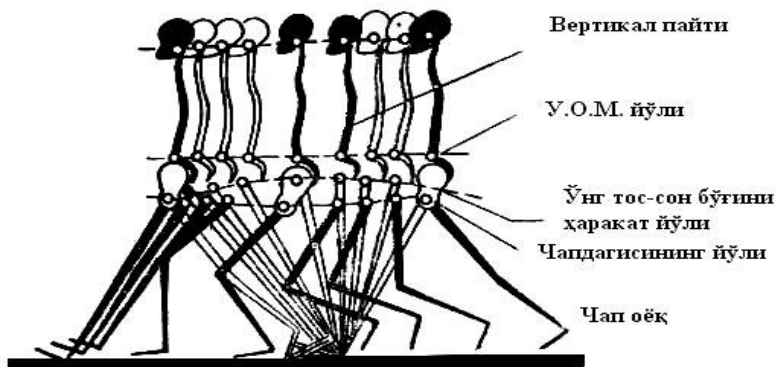


**1-rasm. Sportcha yurish (yondan ko'rinishi).**

keyin silkinch oyoq tayanchi bo'lib qoladi. Sportcha yugurishning oddiy yurishdan farqi shundaki, oyoq tovon yerga tegishidan (oldinda) boshlab vertikal paytigacha hech bukilmay

to'g'ri holatda bo'lib, faqat yerdan ajralayotgan paytdagina bir lahza bukiladi.

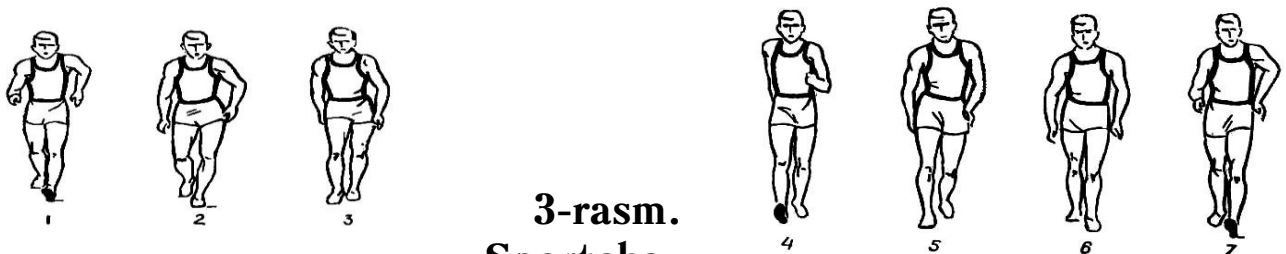
Sportcha yurish uchun tosning aniq sezilib turadigan o'ziga xos harakati xarakterlidir. Tez yuruvchi uchun tosning vertikal o'q atrofidagi harakati juda muhimdir. Shuningdek, tosning old-orqa (sagital) o'q atrofidagi harakati ham juda sezilib turadi. Bunday harakat vaqtida tos tayanch oyoq tos-son bo'g'iniga nisbatan sal pastga osilib tushadi.



**2-rasm. Sportchi yurishda u.o.m. ning harakat sxemasi**

Sportcha yurish paytida gavda tik yoki sal oldinga engashgan holatda bo'ladi. Ba'zi tez yuruvchilar gavdani oldinga engashtirib, tosni orqada qoldiradilar. Bu hech qanday foyda bermaydi. Bundan tashqari, gavdaning bunday holatida yurish qoidasini buzish (yugurishga o'tib ketish) mumkin.

Tez yuruvchi harakatini yuqoridan kuzatgan paytda yelka kamari bilan tosni qarama-qarshi tomonga burish natijasida, gavdaning o'ralayotganday harakatini osongina ko'rish mumkin. Bunday harakatlar qo'llar ishtirokida bajarilishi oyoq va tos harakatini muvozanatlaydi. Ular u. o. m. to'g'ri chiziq bo'ylab siljishdan chetga chiqishi darajasini kamaytiradi va oldindan cho'zilganlik va qisqarish doirasi ortishi hisobiga mushaklarga kuch berishini oshiradi.




**3-rasm. Sportcha yurish (oldindan ko'rinishi).**

Yurish paytida qo'llar bukilgan holda harakat qiladi bukilish darajasi esa turli vaqtda turlicha bo'ladi. Vertikal paytida ozroq oldinga yoki orqaga harakat qilganda esa ko'proq bukiladi. Qo'llar oldinga ichkari burilibroq gavdaning o'rta tekisligigacha ko'tarilib, orqaga esa tashqi tomonga burilibroq harakat qiladi; barmoqlar erkin. Yuqori tezlikka erishish va yurish tejamli bo'lishi uchun, tez yuruvchi gavdasining ilgarilab boradigan harakati to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi katta ahamiyatga ega. Ilgarilash qay daraja to'g'ri chiziq bo'ylab bo'layotganini u. o. m. trayektoriyasidan bilsa bo'ladi. Sportcha yurish to'g'ri bo'lsa, u. o. m. ning tik (vertikal) tebranish yo'li qo'sh tayanch holatidan sal oldin eng yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi; ammo umuman tez yuruvchi tanasining u. o. m. to'g'ri chiziqqa yaqin yo'lda harakat qiladi (2-rasm).

Tik paytda u. o. m. pasayishi tosning tayanch oyoq tos-son bo'g'imiga nisbatan «osilib» past tushishi natijasidir. Bu paytda o'ng va chap tos-son bo'g'imini birlashtiruvchi chiziq bir tomonga og'gani, silkinsh oyoqning tizzasida esa, tayanch oyoq tizzasidan ancha pastda ekani 3-rasmda ko'rinib turibdi. Bu harakat haddan ortiq bo'lmasligi kerak, chunki u tananing u. o. m. yo'lining to'liqsimonligini oshiradi. Qo'sh tayanch holatiga o'tish paytida silkinsh oyoq sonini ko'tarish va shu

#### **4-rasm. Sportcha yurayotganda oyoq tagining yerga qo'yilishi**



bilan ketma-ket tayanch oyoq tagi bilan depsinish u. o. m. balandligini ko'taradi (yoki pasaytirmaydi). Qo'sh tayanch holati oldindan tayanch oyoqni to'g'rilash va yelkani bir qadar ko'tarish ham shunga yordam beradi. Tez yuruvchi tananing u. o. m. yo'li to'liqsimonligini kamaytirish va uni to'g'ri chiziqqa yaqinlashtirish uchun, yuqorida ko'rsatilgan harakatlarni nazarda tutishi kerak.

Sportcha yurish paytida u. o. m. to'g'ri chizikli yo'ldan yon tomonga chiqishiga yo'l qo'yilmaslik kerak. Chetlanish yurganda tayanchlar siljish o'rta chizig'ining goh u, goh bu yonida bo'lishi natijasidir. Oyoq taglari tashqariga burilgan ekani va ularning ikki parallel chiziq bo'ylab yerga qo'yilishi yon tomonlarga tebranishni oshiradi. Bunga yo'l qo'yilmaslik uchun, tez yuruvchilar oyoq tagi ichki tomonini to'g'ri chiziqqa yaqinroq qo'yishga intiladilar (4-

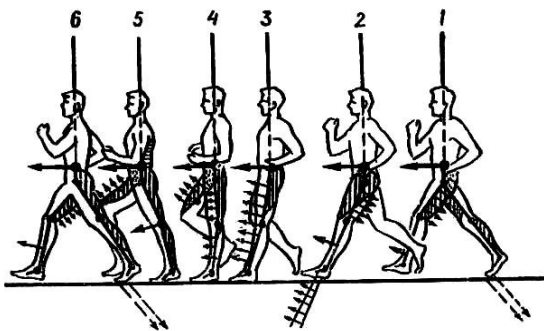
rasm). Faqat ayrim hollardagina, sprotchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, oyoq tagi sal tashqi tomonga burilib yerga qo'yiladi.

U. o. m.ning yon tomonga tebranishini kamaytirishda - qaysi oyoq tayanchda bo'lsa, shu oyoq tomonga (ma'lum chegaragacha) tos-son qismini harakat ettirish ahamiyatga ega. Bu harakat vertikal paytda yaxshi ko'rinadi.

Gavdaning va tos qismining vertikal o'q atrofida harakati ham, yonga tomon harakatlari ham mushaklar ishi doirasini oshirishga, ularni yaxshiroq bo'shashtirishga va ish tejamliroq bo'lishiga yordam beradi.

Sportcha yurishda tez yuruvchini oldinga yuboruvchi ishning asosiy mexanizmi oddiy yurishdagidan sal boshqacha bo'ladi. Tez yuruvchining tik holatidan oldinga harakati sonning orqa tomonidagi mushaklar (asosan, ikkita bo'g'indan o'tadigan bukuvchi mushaklar) faol qisqarishi bilan boshlanadi.

Qadamning boshlanishida yerdan depsinishda silkinsh oyoq ham qatnashadi. Uni tik holatdan oldinga uzatish u. o. m. bir qadar oldinga siljishiga sabab bo'ladi; bu esa tayanch oyoq mushaklari ishining samaradorligini oshiradi. Silkinsh oyoqning tezlanuvchan mayatniksimon harakati eng ko'p rol o'ynaydi; bu yugurgandagi kabi tayanch oyoqning yerdan depsinishini kuchaytiradi (5-rasm).



**5-rasm. Sportcha yurayotganda mushaklarning ishlash chizmasi.**

Yakka tayanchdan qo'sh tayanchga o'tganda, oyoq uchiga o'tish nihoyasiga yetadi. Bu paytda oyoq tagi yerdan depsina turib, sezilarli darajada bukiladi. Qo'sh tayanch fazadan tik holatga o'tish, sonning bukuvchi mushaklarining faol ishtirokida inersiya bilan bo'ladi.

Sportcha yurishda tananing qariyb barcha mushaklari, ayniqsa, oyoq mushaklari faol ishlaydi. Chindan ham ayni paytda ishlaydigan mushaklar qisqarib taranglashib, qolgan mushaklar bo'shashi

juda muhim. Busiz harakatlarni tejamli va to'g'ri bajarish mumkin emas. Yurishning yakka tayanch fazasida tayanch oyoqning to'g'ri turishi sondagi to'rt boshli mushakka unchalik zo'r kelishini talab etmaydi; bu ham tez yuruvchi harakatini yengillatadi. Tayanch oyoq bukilgan holatda bo'lgani esa oyoqning bukila borishi og'irlik kuchi ta'sirida davom etavermasligi uchun mushaklarga anchagina ko'p zo'r kelishini talab etadi. Qadamlar shiddati katta bo'lgani uchun, mushaklarni bo'shashtira bilishning ahamiyati yanada ortadi. Sur'at yuqori bo'lsa ham, sportcha yurishdagi harakatlar qo'pol, zo'rma-zo'raki bo'lmasligi kerak. Texnikasi mukammal tez yuruvchining harakatlari mayin, yurishi oddiy va tabiiy bo'ladi.

### **2.1.2. SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

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

O'qitishning asosiy vazifasi – sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'qitish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemaolol yurishni o'qitishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun eng qulay tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyida o'qitishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, shaxsiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

**1-v a z i f a.** Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

**V o s i t a l a r:** 1. Sportcha yurish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, erishilgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish. 3. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinolarni ko'rib chiqish). 4. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi.

Yurishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va tik paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlari umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.

2-v a z i f a. Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Oyoqni yerga tik qo'yib va tik paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini, tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. 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.

3-v a z i f a. Sportcha yurishda tosni harakatiga o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Tik o'q atrofida tosni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Tik o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a 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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Har bir mashq, texnika unsurini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin.

Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining 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-v a z i f a. Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkalarining to'g'ri harakatiga o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni faol ishlatib sportcha yurish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch ketmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarining 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. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi-100 metr.

5-v a z i f a. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

V o s i t a l a r: 1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish. 2. burilishlarda, qiya yo'lkalarda (pastga ham, yuqoriga ham), shoh ko'chada sportcha yurish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- a) gavda va boshning holatiga;
- b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga;
- v) qadam yetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);
- g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan ko'tarishga;
- d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga.

Yurish paytida ortiqcha tik va yon tomonga tebranishlarga yo'l qo'ymaslik kerak. Yurish masofasi asta-sekin orta borib, 400-800 metrgacha 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 eng qulay nisbatini va hokazolarni aniqlab olishi kerak.

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

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

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

1) oyoqning tizza bo'g'imini to'g'rilashga zo'r berib tepalikka chiqish;

2) gavnani oldinga engashtirib yurish; oyoqlar, albatta, to'g'rilanadi, qo'llar esa to'g'rilashga yordam beradi;

3) har bir qadamga gavnani oldinga engashtirib yurish; agarda chap oyoq oldinda bo'lsa, uning tagiga o'ng qo'lni, o'ng oyoq oldinda bo'lsa, uning tagiga chap qo'lni tekkizish kerak.

«Shaloplab yurish»ni yo'qotish va boldir mushaklarini mustahkamlash uchun quyidagi mashqlar qo'llanadi:

1. Keng qadam qo'yib, orqada oyoqning tagi to'liq yerga tegib, oldingi oyoqning esa to'voni yerda bo'ladi. Orqada turgan oyoqning uchiga o'tib, oldingi oyoqning tagi esa to'liq yerga tekkiziladi-da, keyin yana dastlabki holatga qaytiladi.

2. Gimnastik o'tirgichga yoki polga devordan 60-70 santimetr masofada sirtmoq qoqiladi. Devorga orqa o'girib, oyoq uchlarini sirtmoqqa tikib turiladi-da, qo'llar yordamisiz (yoki sal-pal yordam bilan), devorga yetguncha butun gavda orqaga og'diriladi. Keyin yana dastlabki holatga qaytiladi.

3. Oyoqni to'vondan boshlab yerga qo'yib keskin yumalatib, oyoq uchiga o'tib yurish.

4. Yumshoq yerda yurish.

Tosning tik o'q atrofida burilishini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi.

1. Oyoqlar orasi oyoq tagi kengligiga, qo'llar ko'krak oldida. Yelka kamari bilan tosning bir-biriga qarama-qarshi tomonlarga burilishlar.

2. Shuning o'zi qo'llarni sportcha yurishdagidek harakatlantirib bajariladi.

3. «O'rama» yurish: chap oyoqni unchalik oldinga emas, balki o'ng tomonga mumkin qadar uzoqqa qo'yiladi, o'ng oyoqni esa chap tomonga mumkin qadar uzoqqa qo'yiladi.

4. Shuning o'zi oyoqni to'g'ri chiziqqa qo'yib bajariladi (to'g'ri chiziq bo'ylab yurish). Oyoqlar yon tomonlarga emas, balki oldinga harakat qiladi.

5. Chap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda bukilgan, qo'llar ko'krak oldida. Bukilgan oyoq o'ngga va chapga keskin uzatiladi (chap tomonga uzatishga zo'r beriladi). Qo'llar oyoqqa qarama-qarshi tomonga harakat qiladi.



6. Shuning o'zi qo'llarga tayanib bajariladi.

7. Tik o'q atrofida tosni o'ngga va chapga keskin burib sakrashlar.

8. Chap yonbosh bilan oldinga tosni keskin burib yurish, o'ng oyoq bir gal chap oyoq oldida, ikkinchi gal esa uning ketidan (orqada qolib) harakat qiladi.

9. Shuning o'zi o'ng yonbosh bilan bajariladi.

10. Avval tik o'q atrofida tosni burib olib, oyoq uchini ichkariga burib yurish. Qadam uzunligi 40-50 santimetr.

11. O'ngga va chapga 2-4 metrdan oraliqda bo'lib, sportchasiga «ilon izi» yurish.

12. Qo'llarni salkam to'ppa-to'g'ri tutib, sportcha yurish. Qo'l va yelka kamari harakatini takomillashtirish uchun mana bunday mashqlar qo'llanadi:

1. Qo'llarni ko'krak oldida biriktirib, sportcha yurish.

2. Qo'llarni bosh orqasiga olib, sportcha yurish.

3. Yelkalarga qo'yilgan tayoqchani tirsak bo'g'imlarida qisib olib, sportcha yurish.

### **2.1.3. MASHG'ULOT O'TKAZILADIGAN JOYNING XUSUSIYATLARI, KIYIM VA POYABZAL**

Tez yuruvchi tayyorlov davrida gimnastika zalida, yengil atletika maneji hamda ochiq joylarda (istirahat bog'larida, o'rmonda va shoh ko'chalarda) mashq qiladi. Qishda qor so'qmoqlarda, qor ustida yuguradi yoki yuradi; bahor va yozda tez yuruvchilar stadionda, shoh ko'chada, ochiq joylarda mashq qiladi.

Tez yuguruvchining kiyimi kengroq, shamoldan yaxshi himoya qiladigan, issiq bo'lishi kerak. Tez yuruvchilar qishda, kuzda va bahorda kedilariga maxsus kigiz patak solib mashq qiladilar. Issiq jun paypoq, qo'lqop va sport shapkachasi bo'lishi, albatta, shart.

Tez yuruvchining tuflisi yozgi mashq mashg'ulotlari uchun bemalol va oyog'iga to'g'ri kelgan bo'lishi kerak; oyoqni yerga qo'yayotgandagi zarbni yumshatish uchun, tovon tagiga mikropor rezina, fetr yoki kigiz qo'yib olgan ma'qul. Trusi mayin materialdan tikilib, choklari bilinmaydigan bo'lishi kerak. Mayka terni yaxshi shimadigan, yeng o'mizlari katta-katta bo'lishi kerak. Quyoshli issiq kunda boshga yengilgina oq shapkacha kiyib olgan yaxshi.

## 2.2. QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI

### 2.2.1. QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI

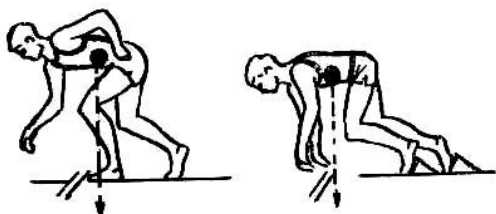
Qisqa masofalarga yugurish (sprint) to‘rtta shartli fazaga bo‘linadi: yugurishning boshlanishi – start, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish va marraga kelish.

**Yugurishning boshlanishi – start.** Sprintda yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo‘lagida tezlikni yuqori darajaga o‘stirishga imkon beradigan past start qo‘llanadi. Past startda yuguruvchi tanasining u. o. m. (6-rasm) yuguruvchi qo‘lini yo‘lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo‘ladi.

Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirtgaklari qo‘llanadi. (7-rasm) Ular depsinish uchun mustahkam tayanch bo‘lishini, oyoqlar joylanishi va tayanch sathlarining qiyali burchagi doim bir xil bo‘lishini ta‘minlaydi. Startning turli xil variantlarida start tirtgaklari qanday joylanishi 8-rasmda ko‘rsatilgan.

Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo‘llanadi (7-rasm). Unda oldingi tirtgak start chizig‘idan 1 – 1,5 oyoq tagi masofasida, keyingi tirtgak esa oldingi tirtgaktan boldir – ilik uzunligi oralig‘ida o‘rnatiladi. Oldingi tirtgakning tayanch sathi 45 - 50e, keyingisining sathi 60 - 80e nishab bo‘ladi. Tirtgaklarning o‘qlari orasidagi masofa odatda, 18 – 20 sm ga teng bo‘ladi. Ayrim yuguruvchilar oldingi tirtgakni start chizig‘idan uzoqlashtirib, tirtgaklar orasidagi masofani qisqartiradilar («cho‘zilgan start»), ayrimlari esa, orqadagi tirtgakni oldingiga yaqinlashtirib, tirtgaklar orasidagi masofani qisqartiradilar («yaqinlashtirilgan start»).

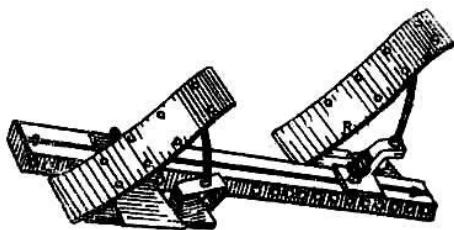
Tirtgaklarning joylanishiga qarab, tayanch sathlarining qiyalik burchagi ham o‘zgaradi: tirtgaklar start chizig‘iga yaqinlashgan sari bu burchak kichrayadi, tirtgaklar start chizig‘idan uzoqlashgan sari esa, burchak ham kattalasha boradi. Tirtgaklar o‘rtasidagi masofa va ularning start chizig‘idan uzoqligi yuguruvchining tana tuzilishiga, uning tezligiga, kuchiga va boshqa fazilatlariga bog‘lik.



**6-rasm. Past startda turish bilan yuqori startda turishning qaysinisi foydaliroq ekanini solishtirish**

Tuflining barcha mixlari tirgakning tayanch sathida bo'ladi; yuguruvchi faqat tuflisi tag charmining uchini yo'lkaga tekizib turishi kerak. «Startga!» komandasi bilan yuguruvchi qolipchalar oldiga o'tadi-da, to'nqayib qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa keyingi tirgakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jipslashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jipslashib turgan qolgan barmoqlar orasida qayishqoq ark hosil bo'ladi. Taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida qo'yiladi. Gavda to'g'ri, bosh ham gavdaga nisbatan to'g'ri tutiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shunday holatda butun e'tiborni keyingi komandaga jalb qilish kerak.

«Diqqat!» komandasi berilgandan keyin, yuguruvchi oyoqlarini sal to'g'rilab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavasining u. o. m. ni sal yuqorilatib oldinga siljitadi. Endi gavdaning og'irligi ikkala qo'l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda u. o. m. ning yo'lkadagi proyeksiyasi start chizig'idan 15-20 sm berida bo'lishi kerak. Oyoq taglari tirgaklarning tayanch sathiga qattiq tiraladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Tos yelkaga nisbatan sal yuqori ko'tariladi. Buning qancha yuqori ko'tarilishi jismoniy tayyorlik qandayligiga va startda oyoqlarning joylanishiga bog'liq.

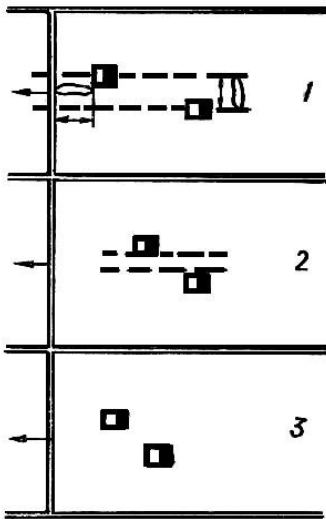


**7-rasm. Start tirgaklari**

Oyoq mushaklari kuchli bo'lgan yuguruvchi unchalik yuqori ko'tarilmasa ham bo'ladi. Bunday holatda tana og'irligini qo'lga ortiqcha o'tkazmaslik kerak, chunki signaldan keyin qo'lni yerdan ko'tarilgunga qadar vaqt 0,05 – 0,15 sek. cha ortiq ketadi (M. S. Lukin).

Tayyor turgan holatda oyoq tizzalarining bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Bu burchakning kattaroq bo'lishi (albatta, ma'lum miqdorda) oyoqlarni tezroq to'g'rilashga, ya'ni depsinishga

yordam beradi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirgakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak 65 - 100e ga, keyingi tirgakka tiralgan oyoq burchagi esa 100 - 200e ga tengdir. Masalan, jahon rekordchisi A.Xarida bu burchaklarning biri 90e ga, ikkinchisi 111e ga, L.Berruttida esa – 94 va 115e ga tengdir.



**8-rasm. Start tirgaklarini qo'yish I oddiy start uchun, II cho'zilgan start uchun, III yaqinlashtirilgan start uchun.**

Boshning gavdaga nisbatan holati o'zgarmay qolaveradi. Ko'z pastga qaragan bo'ladi. Yuguruvchining «Diqqat!» komandasidan keyingi holati haddan tashqari zo'rma-zo'raki bo'lmasligi kerak. E'tibor kuchaytirilsagina yetadi. «Diqqat!» komandasi bilan yugurishni boshlash uchun beriladigan signal orasidagi vaqt qancha bo'lishi qoidada

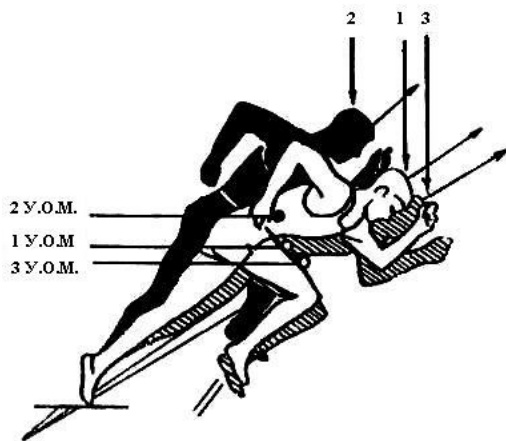
ko'rsatilmagan. Bu intervalni startyor turli sabablar bilan o'zgartirishi mumkin. Bu signalni o'z vaqtida qabul qilish uchun yuguruvchilardan zo'r e'tibor berishlarini talab qiladi.

Yuguruvchi to'pponcha ovozini (mashqda esa boshqa ovozni) eshitgach, darhol oldinga intiladi. Bu harakat qo'llarni oldinlatib yuqoriga tez siltash (bukib) bilan boshlanadi. Bu oyoqlarning ham tez harakat qilishiga yordam beradi.

Start tirgaklaridan depsinish ikkala oyoqda bir vaqtda start tirgaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Lekin bu bosim darhol turli vaqtda bajariladigan boshqa-boshqa ishga aylanib ketadi. Orqadagi oyoq sal to'g'rilanib, uning soni tezlik bilan olg'a uzatiladi; shu bilan birga oldinda turgan oyoq keskin to'g'rilanib, yuguruvchi tanasini oldinga otib yuboradi. Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni yuqori darajada tez bajarish kerak.

Startdan depsinishda gavda to'g'rilanadi. Startdan chiqayotganda butun gavdani to'ppa-to'g'ri cho'zib yuborish ko'proq foyda beradigandek tuyiladi (9-rasm). Chunki bunda gavdaning u. o. m. eng past tushgan bo'lib, depsinish burchagi nihoyatda o'tkir bo'lishi mumkin edi. Lekin startdan tos-son

bo'g'imini to'liq yozmasdan chiqqan ma'qul. Bunday chiqishda tananing u. o. m. yetarlicha pastda bo'ladi, shuning bilan birga bunday holat depsinish uchun qulay. Shuni ham aytib o'tish kerakki, tos – son bo'g'imining sal bukilganligi oyoqni yerga faol tushurib, yerga tiraydigan mushaklar ishi jadalligini oshiradi.

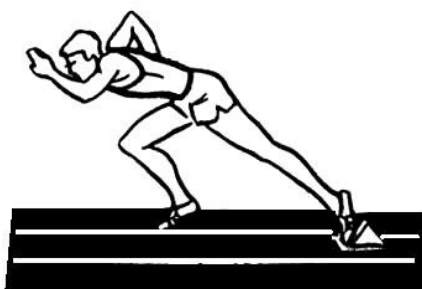


**9-rasm. Startdan to'g'rilanib cho'zilib chiqayotganda va tos-son bo'g'imini to'la yozmasdan chiqayotganda gavda va uning u.o.m. ning turli holatlari**

Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchiga hamda tezkorligiga bog'liq. Startdagi depsinish burchagi qanchalik kichik bo'lsin desak, yuqoridagi fazilatlar shunchalik rivojlangan bo'lishi kerak. Tabiiyki, endi boshlayotgan sprintchining jismoniy tayyorgarligi yetarli emas, u startdan chiqishni to'g'ri bajara olmaydi; u mahoratliga nisbatan kattaroq burchak hosil qilib depsinadi.

«Diqqat!» komandasidan keyin, signal berilgan zahoti yugura ketish uchun, yuguruvchi «jangavor» tayyorgarlik holatida bo'lishi kerak. Startdan chiqish harakatlarining barchasi bir mustahkam malakaga aylangan holdagina shunday bo'lishi mumkin. Shuni aytib o'tish kerakki, mashq ko'rgan yuguruvchilarda signaldan keyin startdan chiqishdagi birinchi harakat o'rtasida 0,1 soniya vaqt sarflanadi. Ozroq mashq ko'rgan yuguruvchilarda esa bu vaqt ko'proq bo'ladi. Demak, mashq jarayonida harakatga keltiruvchi reaksiya vaqtini qisqartirish mumkin.

**Startdan keyingi yugurish.** Qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun, startdan keyin tezda imkon qadar yuqori tezlikka erishish juda muhim. Buning uchun odatda, 20 – 25 m davom etadigan startdan keyingi yugurish xizmat qiladi.



**10-rasm. Yuguruvchining oldingi tirkakdan depsinish oxiridagi holati**

Startdan keyingi birinchi qadamlarning to'g'riligi va shiddati depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarining tezligiga bog'liq. Birinchi qadam oldingi tirgakdan depsinayotgan oyoqning to'liq to'g'rilanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoq soni ko'tarilishi bilan boshlanadi. Oyoqning soni to'g'rilangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish mushaklarning ishlash sharti nuqtai nazardan o'rinsizdir; bundan tashqari, tana ortiqcha yuqoriga ko'tarilib, oldinga siljishi qiyinlashadi. Bu tanani oldinga kam bukib yugurganda, ayniqsa, yaqqol ko'rinadi. Startdan chiqayotganda gavda to'g'ri engashgan, ya'ni ko'proq engashgan bo'lsa, son yotiq holgacha yetib bormaydi-da, yuqoridan ko'ra ko'proq oldinga yo'nalgan kuch hosil qiladi (10-rasm). Rasmda startdan chiqayotganda gavda ko'p engashgan bo'lib, son eng qulay ko'tarilsa, keyingi qadamga o'tish tezlanishi ko'rinib turibdi. Birinchi qadam oyoqni gavdaga nisbatan pastga-orqaga tez qo'yilishi va bu harakat kuchli depsinishga o'tishi bilan yakunlanadi. Bu harakat qanchalik tez bajarilsa, keyingi depsinish ham shunchalik tez va shiddatli bo'ladi. Chunki pastga tushayotgan oyoqning to'g'rilana borishi dinamik va boshqarish nuqtai nazardan yerdan depsinishga aylanib ketadi.



### **11-rasm. Past startdan yugurishning boshlanishi**

Birinchi qadamni mumkin qadar tez bajarish kerak. Yuguruvchi gavdasi engashgan bo'lgani uchun, birinchi qadamning uzunligi 100 – 130 sm gacha qisqaradi. Qadam uzunligini ataylab qisqartirish kerak emas, chunki qadamlar chastotasi bir tekis bo'lganda, qadamlar qancha uzun bo'lsa, tezlik shuncha yuqori bo'ladi.

Bukilgan oyoq gavda u. o. m.ning yo'lkadagi proyeksiyasidan orqaga qanchalik faol tushayotgani va to'liq to'g'rilanib, yuguruvchining olg'a suradigan kuch hosil qilayotgani 11-rasmda ko'rinib turibdi. Startdan chiqayotganda tananing nishabligi, son-

ning ko'tarilishi, depsinish, birinchi qadamning uzunligi, oyoqning tez qo'yilishi va to'g'rilanishi – bularning hammasi o'zaro bir-biriga chambarchas bog'liqdir.

Bir vaqtning o'zida depsinishdan sprintchining gavdasiga beriladigan boshlang'ich tezlik unchalik yuqori emas. Masofa mobaynida esa yugurish tezligi 11 m/sek ga yetadi, ayrim paytda bundan ham yuqori bo'ladi. Sprintchi har bir qadam sari tezlikni oshira boradi. Chunki keyingi har qaysi qadam kuchi tobora tez harakatlana borayotgan gavdaga ta'sir qiladi.

Yuguruvchining u. o. m. tayanch fazasining ko'p qismida tayanch nuqtasidan oldinda bo'lsa, tezlikni tobora oshira borish uchun eng yaxshi sharoit shunda bo'ladi. Shunda eng qulay depsinish burchagi hosil qilinadi va depsinish paytida hosil qilingan kuchning anchagina qismi gorizontal tezlikni oshirishga sarflanadi.

Startdan keyingi yugurish texnikasini mukammal bilgan va birinchi harakatlari yetarli darajada tez bo'lgan yuguruvchi birinchi qadamda yoki dastlabki ikki qadamda oyog'ini tana u. o. m. ning yo'lkadagi proyeksiyasidan orqaga qo'ya oladi. Keyingi qadamlarda oyoq tananing u. o. m. proyeksiyasiga, yana keyinroq esa oldinga qo'yiladi. Har bir qadamdagi depsinish bukilgan oyoqni tez ko'tarish va ikkinchi oyoqni to'g'rilashdan iborat bo'ladi; bunda yetakchi harakat sonni ko'tarish hisoblanadi.

Tezlik oshib borishi va start tezlanish miqdori kamaya borishi bilan birgalikda tananing nishabligi kamayadi va yugurish texnikasi asta-sekin masofa bo'ylab yugurish texnikasiga yaqinlashadi.

Past startdan yugurishda hamma kuch oldinga harakat qilishga qaratilgan bo'lishi kerak. Gavda tuzukkina (haddan ortiq emas) engashgan bo'lsa, bu silkinch oyoq soni ortiqcha yuqori ko'tarilishiga yo'l qo'ymasdan olg'a tomon harakatga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga pastroq ko'tarilgan silkinch oyoqni tezroq yo'lkaga tushirish mumkin.

Startda eng birinchi qadamlarning uzunligi taxminan quyidagicha ortib boradi: 1-qadam (oldingi start tirgagidan) – 3,5 – 4 oyoq tagi, 2 = - 3,5 – 4, 3 = - 4 – 4,5, 4 = - 4,5 – 5, 5 = - 5 - 5,5, 6 = - 5,5 – 6 oyoq tagi uzunligiga teng. Eng kuchli sprintchilarning qadam uzunligi qanday ortib borganini misol tariqasida ko'rsatib o'tamiz.

E. Ozolin – 125 - 130 - 150 – 162 – 176 – 187- 190- 202- 206 - 215 – sm

V. Maslovskaya – 115 – 85 – 120 - 137 – 148 – 155 – 160 – 170 – 175 sm.

Qadamlar uzunligi ortib borishi hatto qadam tashlash shiddati bir xil bo'lganda ham yugurish tezligini oshiradi. Gavda asta-sekin to'g'rilana borishi bilan birga depsinish burchagi kattalashib, uchish fazasi uzaya borgani sababli, qadam uzunligi orta boradi. Lekin qadam uzaya borishining asosiy sababi ortib borayotgan tezlikda harakat qilayotgan gavnaga depsinish kuchi hisobiga depsinishning tezlanishidir.

Depsinishni tezlatish uchun – demak, yuguruvchining siljishini tezlatish uchun ham – oyoqni pastga – orqaga (gavnaga nisbatan) tez tushurishning ahamiyati katta. Yuguruvchi yo'lkaga oyog'ini qanchalik tez qo'ysa, depsinishning foydasi shuncha ko'payib yugurish tezligi shunchalik tez oshadi.

Gavdaning har bir qadam sari tezroq harakat qila borishi uchish fazasini va bunga bog'liq bo'lgan harakat doirasini oshirishga imkon beradi.

Startdan keyingi yugurish oxirida tezlikning shiddat bilan o'sa borishi qolmaydi. Shundan keyin taxminan 50 – 60 m masofagacha yugurish tezligi juda oz ortib boradi. Yuguruvchi har qanday holda ham, o'zini masofani yugurib o'tadigan tezlikka mumkin qadar tezroq erishishga harakat qiladi. Lekin yuqori tezlikka ortiqcha kuchanmay, bemalol erishish kerak. Bunga hozirgi kunda sayyoramizning eng tez yuguruvchisi Yamaykalik Useyn Boltning yugurishi eng yaxshi namuna bo'la oladi.

Qo'llarni oldinga va orqaga shiddat bilan harakat qilishining katta ahamiyati bor. Startdan keyingi yugurishda ham qo'llar harakati asosan, masofada yugurishdagi bilan bir xil, lekin qadamlar kalta bo'lgani sababli, ularning silkinishi ham qisqaroq bo'ladi. Qadamlar uzunlashgan sari qo'llarning harakat doirasi ham oshadi.

Startdan keyingi birinchi qadamlarda hali tezlik rivojlanib ulgurmagani, yuguruvchining gavnani tuta bilishi yetarli bo'lmagani uchun, oyoqlar orasi masofada yugurish vaqtidagiga nisbatan kengroq ochilib yerga qo'yiladi. Shu sababli start tirkaklar orasini kengroq qilib, tayanch sathlari birmuncha



ichkariga qaratibroq qo'yilgani tuzuk. Tirgaklar shunday qo'yilsa, startda ham, yugurish boshlangandan keyingi birinchi qadamlarda ham yuguruvchining o'zini tutishi ancha to'g'ri bo'ladi. Tezlikning oshib borishi bilan oyoqlar o'rta chiziqqa yaqinroq qo'yila boshlaydi. Aslida, startdan keyingi yugurish 12 – 15 metrdan keyin bir nuqtada birlashadigan ikki chiziq bo'ylab yugurishdir.

Agarda bitta yuguruvchining 30 metr masofani startdan boshlab va yugurib kela turib bosib o'tishga ketgan vaqtini solishtirib ko'rilsa, startga va tezlikni oshirib qancha vaqt ketishini bilib olish qiyin emas. Bu faqat eng yaxshi yuguruvchilarda 0,8 – 1,0 soniyaga teng bo'ladi.

**Masofa bo'ylab yugurish.** Mazkur masofa uchun eng yuqori tezlikka yaqinlashganda, yuguruvchining gavdasi sal oldinga engashgan bo'ladi. Qadamlarning uzunligi va shiddati eng qulay nisbatga keladi. Erishilgan tezlikni saqlab olish uchun, yugurishning shunday usuli marragacha saqlanadi.

12-rasmdan ko'rinib turibdiki (4-6 kadrlar), yuguruvchi depsinish holatiga kelganda (tik paytida), silkinch oyoqni shiddat bilan oldinga yuqorilatib chiqaradi. Silkinch oyoqning soni tezlanib ko'tarila borib, anchagina oldinga o'tib ketsa ham depsinadigan oyoq oldinga sal engashgan-u, hali to'g'rilanmagan ekanini sezish qiyin emas. Silkinch oyoq soni yetarli darajada yuqori ko'tarilgan paytda depsinadigan oyoq tezda to'g'rilanadi. Tayanch oyoq to'la to'g'rilanib, to'piq bo'g'ini nihoyasigacha yozilganda (oyoq tagi bukilganda) depsinish tugaydi.

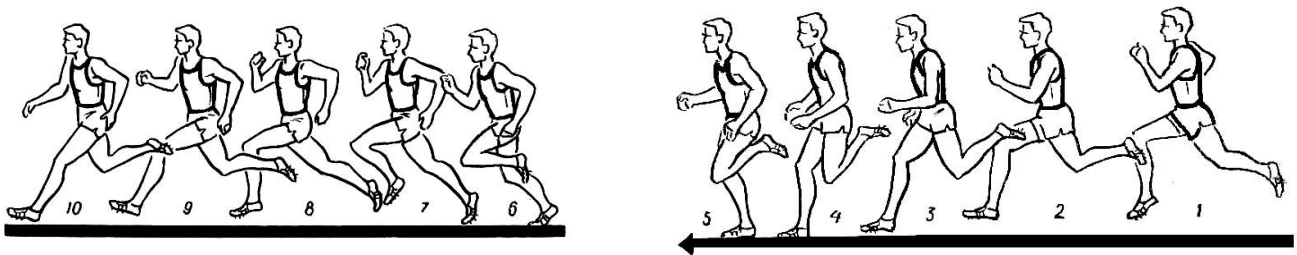
Uchish fazasida sonlar bir-biriga tez yaqinlasha boshlaydi. Orqada qolgan oyoq depsinishdan keyin bukilib son bilan oldinga harakat qiladi, silkinch oyoq esa yozilib tez yerga tusha boshlaydi. Silkinch oyoq sonning oldinga va yuqoriga qiladigan harakatini tezlashtirish uchun, uchish fazasida narigi oyoq yerga tushayotganda silkinch oyoqda hosil bo'lgan olg'a tomonga intilishdan foydalanish kerak.

Silkinch oyoqning, avvalo, sonning orqa mushaklari faol qisqarishi natijasida pastga va orqaga shiddat bilan tez harakat qilishi esa bundan ham muhimdir. «Tik» holatga o'tishni tezlatish, oyoq yerga qo'yilgandagi sekinlashish ta'sirini kamaytirish va shundan keyingi depsinishni kuchaytirish uchun, silkinch oyoqning bu hara-

kati keskin, aniq sezilarli bo'lishi kerak. Oyoq yo'lkaga oyoq tagining old qismidan boshlab qo'yiladi.

Yaxshi sprintchi qadamining uzunligi, oyoq tagi uzunligining 7 - 9 tasiga teng bo'ladi. Bu yugurish yo'lkasining sifatiga, shamolga, yuguruvchining tayyorgarlik darajasiga, qanchalik charchaganligiga va boshqa sabablarga qarab bir qadar o'zgarishi mumkin. Chap va o'ng oyoqdan qo'yilgan qadamlar har doim bir xil bo'lmaydi; kuchli oyoqdan boshlangan qadamlar har doim bir xil bo'lmaydi; kuchli oyoqdan boshlangan qadam uzunroq bo'ladi. Yugurish bir me'yorda, tezlik esa tekis bo'lishi uchun, ikkala oyoqdan qo'yilgan qadam uzunligi ham bir xil bo'lgani yaxshi. Bu yugurish sur'atining yanada yuqori bo'lishiga imkon beradi.

To'g'ri masofa bo'ylab sprintcha yugurishda oyoq tagi uchini to'g'ri tutib yerga qo'yish kerak. Oyoq taglari tashqariga ortiqcha burilib ketsa, depsinish sharoiti yomonlashib qoladi.



## 12-rasm. Masofada yugurish

Startdan keyin yugurishdagidek, masofa bo'ylab yugurayotganda ham, tirsak bo'g'imida bukilgan qo'llar oyoqlar bilan bir me'yorda orqaga-oldinga tez harakat qiladi. Qo'llar oldinga biroz ichkariga burilib, orqaga esa sal tashqariga burilib harakat qiladi. Yugurish paytida tirsak bo'g'imidagi bukilish burchagi bir xil bo'lmaydi: qo'l oldinga eng ko'p bukiladi, pastga tushganida yoziladi, orqaga-yuqoriga ko'tarilganida esa yana bukiladi. Bukilish burchagi inersiya kuchlariga qarab o'zgaradi, uni ataylab o'zgartirish kerak emas. Qo'lning bukilishi hammadam har xil bo'lib, asosan, oyoq harakatlarning doirasiga bog'liqdir.

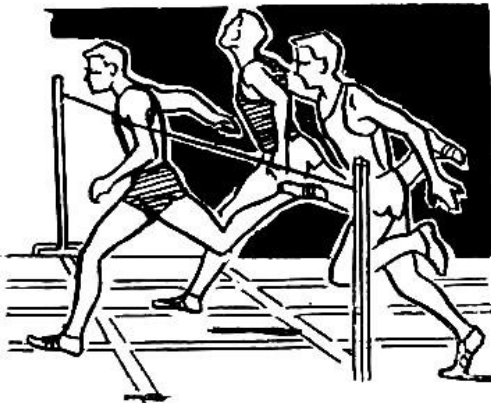
Panjalar yugurish paytida sal bukilgan yoki sal yozilgan (barmoqlar cho'ziq) bo'lishi mumkin. Ularni kuch bilan to'g'rilab yoki musht qilib olish kerak emas. Qo'llarning shiddatli harakati

yelkani ko'tarishga olib kelmasin – bu ortiqcha kuchanish boshlanganidan dalolat beradi.

Qo'l va oyoqlarning harakat shiddati bir-biriga bog'liqdir. Bu shiddat kesishma inersiyaga asoslangan bo'lgani uchun, qo'llar harakatini tezlashtirish qadamlar shiddatini oshirishga yordam beradi.

To'g'ri chiziq bo'ylab, og'ishmay yugurishning ahamiyati oz emas, chunki yon tomonlarga chayqalish yugurish maromini va muvozanatini buzadi.

Har qaysi muayyan paytda faol ishlamayotgan mushaklarini bo'shashtirib, ularga dam berishni bilmagan sprintchining yugurish texnikasini mukammal deb bo'lmaydi. Sprintdagi muvaffaqiyat anchagina jihatdan yengil, erkin va ortiqcha kuchanmay yugurishga bog'liq. Yuguruvchi startdan keyingi yugurishda, yuqori darajada kuch sarflash evaziga mumkin qadar ilgariroq eng yuqori tezlikka erishmoqqa intilsa, masofada yugurayotganda bu tezlikni nisbatan kam kuch sarflab saqlab qolishi kerak.



### 13-rasm. Marraga kelish

Startdan keyingi yugurish oxirida eng yuqori tezlikka erishib olgandan keyin, yuguruvchi o'zini yuqori darajada kuch berishdan «ozod etib», go'yo inersiya bilan yugurishda davom etayotganday, tezlikni kamaytirmay

borishi juda muhimdir. Tabiiyki, bunda charchoq sekinroq orta boradi-da, yugurishni uzoqroq davom ettirish mumkin bo'ladi. Startdan keyingi yugurishdan masofa bo'ylab yugurishga asta-sekin o'tiladi, lekin yuqori darajada kuch berishdan kamroq kuch berishga esa anchagina keskin o'tiladi. Eng yuqori tezlikka erishgan zahoti, yuguruvchi yuqori darajada kuch berishni to'xtatadi-da, bemaalroq yugurishda davom etadi.

**Marraga kelish.** Masofa mobaynida yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikni rivojlantirmagan bo'lsa, 100 va 200 metrlik masofa oxirida yugurishni yanada tezlatish mumkin bo'ladi. Biroq marraga kelishda oshiraman deb, masofa davomida cheklab yugurish yara-

maydi. Startdan boshlab imkoniyat boricha tezkor, yuqori tezlikka erishib olib, uni masofa oxirigacha kamaytirmay borgan ma'qulroqdir.

Yuguruvchining gavdasi marra chizig'idan o'tgan tik tekislikka tekkan paytda yugurish tugaydi. Yuguruvchi marra chizig'idan ko'krak balandligida tortilgan masofa nihoyasini bildiruvchi lentaga birinchi bo'lib gavdasini tegizadi. Lentaga tezkor tegish uchun, u lentagacha qolgan oxirgi qadamda ko'kragini keskin oldinga engashtirib, qo'llarni orqaga tortadi. Bunday usul «ko'krak bilan tashlashish» deb ataladi (13-rasm).



#### 14-rasm. Marrada olg'a tashlanish chizmasi

Bundan boshqacha usul ham bor. Unda yuguruvchi oldinga engashish bilan bir vaqtda bir yonboshini lenta tomon burib, yelkasini lentaga tegizishga intiladi (14-rasm). Har ikkala usulda ham marra tekisligiga «cho'zilib yetish» imkoniyati bir xil. Bu marraga otilish paytida tana u. o. m. ni mumkin qadar yuqori darajada oldinga o'tkazishdan iborat.

Lentaga otilish paytida yuguruvchining olg'a siljishi tezlashmaydi, balki tana pastki qismining olg'a siljishi nisbatan sekinlanib, tana yuqori qismining oldindagi tezlanishi hisobiga yuguruvchining marra tekisligiga tegish payti tezlashadi. Marraga otilish paytida yiqilmaslik uchun, gavda marra lentasiga tegishi bilan silkinch oyoq juda ham oldinga uzatiladi.

Yuguruvchi masofani o'tish uchun har gal bir xil miqdorda qadam qo'yadigan bo'lsa, marraga otilishni har gal bir xil uzoqlikdan (100-120 sm) va har gal bitta oyog'idan boshlaydigan bo'lsa, shundagina marraga otilish yuguruvchining lentaga tegishini tezlatadi. Shundagina yuguruvchining marraga kelishdagi harakatlari odat bo'lib qoladi-da, u marraga otilish haqida o'ylamaydi. Bordi-yu masofa oxirida yuguruvchi marraga otilishi haqida o'ylasa, oyog'ini moslashga urinsa va sh. o., unda

bularning hammasi tezlik pasayib ketishiga sabab bo'ladi, xolos (N. Ye. Teslenko).

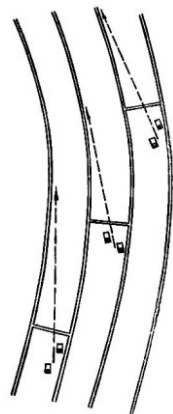
Marraga otilish san'atini bilmagan yuguruvchilarga, otilishni o'ylamay marra chizig'ini to'liq tezlik bilan yugurib o'tish tavsiya qilinadi.

Marradan keyin yugurish tezligi asta-sekin kamaytiriladi.

### 2.2.2. TURLI MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINING XUSUSIYATLARI

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

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



**200 metrga yugurish.** 200 metrga yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarmi yo'lkaning burilishida ekani bilan 100 metrga yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofaning ko'proq qismini to'g'ri chiziq bo'ylab yugurib o'tish uchun start turgaklari burilishiga urinma chiziqda yo'lkaning tashqi chetiga yaqin o'rnatiladi (15-rasm).

#### 15-rasm. Burilishda start turgaklarining qo'yilishi

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

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

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

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

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, sprintchi 200 metr oxirigacha yuqori tezlikda yugurib o'tishga qanchalik urinmasin, masofa oxirida, ayniqsa, ikkinchi 100 metrda tezlik, baribir, susayadi. Shu bilan birga, qadamlar uzunligi ham kamayadi.

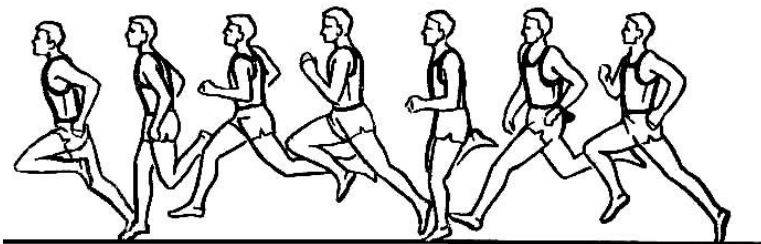
**400 metrga yugurish.** 400 metrga yugurish texnikasi asosan, sprintchasiga erkin qadam tashlashdan iborat bo'lib, faqat bunda tezlik yuqori bo'lgandagiga nisbatan kamroq jadallikda yuguriladi (16-rasm). Gavda 100 metrga yugurishdagidan kamroq engashadi, qo'llar ham sekinroq harakat qiladi. Qadamlarning uzunligi 7–8 oyoq tagi uzunligigacha qisqaradi-yu, yuguruvchi keng va erkin harakat qilishdan kechmaydi.

Startdan yugurib chiqish xuddi 100 metrga yugurishdagidek boshlanadi. 400 metrlik masofa uchun kerak bo'lgan tezlikka yetishib olgandan keyin, yuguruvchi bemalol qadamga o'tib,

erishgan tezlikni mumkin qadar uzoqroq saqlab qolishga harakat qiladi. Lekin sportchi qanchalik mashq ko'rgan bo'lmasin, uning tezligi borgan sari o'sayotgan charchash sababli, pasayib boradi. 400 m masofani har holda bir xil sur'atda yugurib o'tishga intilish kerak; bu birinchi 200 m bilan ikkinchi 200 m ni o'tishga ketgan vaqtdagi farq katta bo'lgandagiga nisbatan yuqoriroq natija ko'rsatishga imkon beradi.

400 metrga yugurishdagi tezlik burilishdan iborat birinchi 100 metrlikning boshlanishida juda tez va yuqori ko'tariladi, ikkinchi 100 metrlikda qariyb o'sha darajada qoladi, uchinchi 100 metrlikda sekin va oxirgi 100 m — keskin pasayadi. Marraga 70—50 metr qolganda tezlik, ayniqsa, ko'p pasayadi. 400 metrga yuguruvchi birinchi 100 metrlikni faqat 100 metrga yugurganida ko'rsata oladigan vaqtiga nisbatan atigi 0,3—0,5 sek sekinroq yugurib o'tishi kerak. Yaxshi mashq ko'rgan sportchi 400 metr masofaning birinchi 200 metrini o'zining 200 metrdagi shaxsiy rekordidan 1,3—1,8 soniya ortiqroq vaqtda yugurib o'tishi kerak.

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



**16-rasm. 400 m ga to'g'ri yo'lkada yugurish**

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

400 metrda yugurishda kislorodga bo'lgan talab juda yuqori bo'ladi, shuning uchun to'g'ri nafas olish juda katta ahamiyatga ega. Yuguruvchilarga birinchi 30–40 metrda tez nafas olishga ehtiyoj sezmagani uchun, bunga e'tibor ham bermaydilar. Startdan oldin, albatta, bir necha marta chuqur nafas olib chiqarish kerak. Yuguruvchilar startdan keyingi birinchi qadamlardan oldindan belgilab olingan nafas olish me'yoriga rioya qilishlari kerak. Nafas olish o'rtacha masofaga yugurishdagiga nisbatan tezroq va chuqurroq bo'lishi kerak. Kislorod yetishmagan sari 200–250 m dan keyin (tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarda — oldinroq) nafas olish tezlashadi. Bu qanchalik kech boshlansa, shunchalik yaxshi. Marraga yaqinlashgan sari yuguruvchi tobora tezroq nafas olishga majbur bo'ladi. Bunday nafas olish charchash sababli tabiiy hosil bo'lishini kutib turmaslik kerak. Aksincha, sal oldin nafasni ataylab tezlatish kerak.

### **2.2.3. QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

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

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

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

V o s i t a l a r. I. Qisqa masofalarga yugurish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati



maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, erishilgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. To'g'ri yo'lkada yugurish va pastki startdan yugurib chiqish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 3. Kinogramma va kinolarni ko'rib chiqish. 4. Eng yaxshi sprintchilarning yugurish texnikasini kuzatish.

2- vazifa. To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r. 1. 3–4 jadallikda 50–80 m ga tezlanishli yugurish. 2. Sonni baland-baland ko'tarib, oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib yugurish (30–40 m). 3. Oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib, bedana qadam yugurish (30–40 m). 4. Sonni orqaga tortib, boldirni yuqori silkib yugurish (40–50 m). 5. Sakrama qadamlar bilan yugurish (30–60 m). 6. Qo'llarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish. 7. 2-, 3-, 4- va 5- mashqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga o'tish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Barcha yugurish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka-yakka bajaradilar, ustoz esa texnikaga taalluqli ko'rsatmalar berib turadi. Texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlar guruh bo'lib bajariladigan bo'lib boradi. Tezlanishli yugurishda asta-sekin tezlikni oshira borish kerak, lekin yuguruvchining harakati siqiq bo'lishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Ortiqcha tanglik paydo bo'lgan zahoti tezlikni oshirish to'xtatiladi.

Yuqori tezlikka erishgandan keyin tezlikni birdaniga to'xtatmasdan, aksincha, har gal yuqori kuch sarflamasdan (erkin yugurib) yugurishni davom ettirishga urinmoq kerak. Erkin yugurish masofasi asta-sekin oshiriladi. Tezlanishli yugurish — sprintcha yugurish texnikasini o'rganishdagi asosiy mashqdir. Barcha yugurish mashqlarini ortiqcha zo'r bermay, erkin bajarish lozim. Sonni baland-baland ko'tarib yugurayotganda va bedana qadam yugurayotganda gavdaning yuqori qismi orqaga tashlanmasin. Boldirni orqaga silkib yugurishda, gavdani oldinga engashtirmay: mixli tufli kiyib yugurgan ma'qul. Tavsiya qilingan mashqlar jismoniy tayyorgarlikka qarab 3–7 martagacha takrorlanadi.

3- v a z i f a. Burilishda yugurish texnikasini o‘qitish.

V o s i t a l a r. 1. Katta radiusga ega bo‘lgan yo‘lkaning burilishida (4–6 yo‘lka) 50–80 m masofaga 3–4 jadallikda tezlanishli yugurish. 2. Birinchi yo‘lkaning burilishida 3–4 jadallikda (50–80 m) tezlanishli yugurish. 3. 20–10 m radiusga ega bo‘lgan doirada turli xil tezlikda yugurish. 4. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda to‘g‘ri yo‘lga chiqib (80–100 m dan) yugurish. 5. To‘g‘ri yo‘lda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda burila boshlab (80–100 m dan) yugurish.

M e t o d i k k o‘ r s a t m a. Yo‘lkaning burilishida erkin yugurish kerak, shuning uchun katta radiusli burilishda yugurish texnikasini to‘g‘ri o‘rganib olgandan keyingina kichik radiusli burilishda yugura boshlash kerak. Birinchi mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilarga burilishda yugurish xususiyatini eslatib turish, harakatlarning to‘g‘ri bajarilishini nazorat qilib turishlarini tavsiya qilish kerak.

Yugurib burilishga kirayotganda markazdan qochuvchi kuch hosil bo‘lmasdan ilgariroq gavdani burilish markazi tomon engashtira boshlashni yengil atletikachilarga o‘qitish kerak. Shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab mashqlar 3–8 marta takrorlanadi.

4- v a z i f a. Yuqori start texnikasini va start tezlanishini o‘qitish.

V o s i t a l a r. 1. «Startga!» komandasini bajarish. 2. «Diqqat!» komandasini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5–6 marta). 4. Gavdani oldinga qattiq engashtirib turib, signalsiz yugurishni boshlash (20 m gacha — 6–8 marta). 5. Signal bilan yugurishni boshlash va gavdani oldinga qattiq engashtirib, sonni shiddat bilan oldinga uzatib start tezlanishini bajarish (6–8 marta).

U s l u b i y k o‘ r s a t m a. Shug‘ullanuvchilar startdan yugurishda, oldindagi oyoqda teskari tomondagi yelka bilan qo‘lni oldinga chiqarishlariga e‘tibor berish. Startni o‘zlashtirgan sari gavda qiyaligini tobora yotiq yaqinlashtira borib, shundayligicha mumkin qadar uzoq yugurish. Texnikaning oddiy tomonlarini o‘zlashtirib olgandan keyingina signal bilan startdan chiqishga o‘tiladi.

5- vazifa. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'qitish.

V o s i t a l a r. 1. «Startga!» komandasini bajarish. 2. «Diqqat!» komandasini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (10–20 marta 20 metrgacha). 4. Yugurishni signal bilan (o'q uzilganda) boshlash. 5. «Diqqat!» komandasidan keyin turli xil vaqt o'tkazib berilgan signal bilan yugurishni boshlatish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Yugurishni boshlashga faqat startdagi holatlarni o'zlashtirgandan keyingina o'tish kerak.

Yuguruvchi startdan keyingi birinchi qadamlardayoq, gavdasini to'g'rilab olayotganda, start chizig'i bilan tirgaklar orasidagi masofani oshirish, gavdani to'g'rilashga xalaqit bermasligi uchun, startda turganda shug'ullanuvchining tepasiga reyka qo'yish mumkin. Yuguruvchining barvaqt gavda tiklashini yo'qotish uchun eng yaxshi mashq — bir qo'lni yerga yetkazib, gavdani yotiq tutgan holda yuqori startdan yugurishni boshlashdir.

Past startni o'rgatayotganda, signaldan oldin (falstart) yugurib chiqmaslikni uqtirish zarur. Buning uchun shug'ullanuvchilar «Diqqat!» komandasidan keyingi holatga komandasiz o'taveradi, faqat yugura boshlashdagi oxirgi signalni berish tavsiya qilinadi. Hamma harakatlarni to'g'ri bajaradigan bo'lgandan keyingina, o'q uzilganda past startdan chiqishni mashq qilsa bo'ladi. Takrorlash 3 dan 15 martagacha bo'lishi mumkin.

6- v a z i f a. Startdan keyingi yugurishdan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni o'qitish.

V o s i t a l a r. 1. Qisqa masofani katta tezlikda yugurib o'tgandan keyin inersiya bilan yugurish (5–10 marta). 2. Inersiya bilan erkin yugurishdan keyin tezlikni o'stirib borish: shu yugurish masofasi asta-sekin qisqarib, 2–3 qadamga keladi (5–10 marta). 3. Past startdan keyingi yugurishdan inersiya bilan erkin yugurishga o'tish (5–10 marta). 4. Past startdan keyingi yugurishdan keyin inersiya bilan erkin yugurgandan keyin tezlikni oshirib borish; bunda erkin yugurish oralig'i asta-sekin kamaya boradi (6–12 marta). 5. O'zgaruvchan yugurish. Yuqori kuch bilan yugurishdan inersiya bilan erkin yugurishga 3–6 marta o'tib yugurish.

U s l u b i y k o ' r s a t m a. Inersiya bilan erkin yugurishni oldiniga to'g'ri masofaning 60–100 m li bo'lagida o'qitish kerak. Yuqori tezlikdagi yugurishdan tezlikni yo'qotmasdan inersiya bilan erkin yugurishga o'tishni o'qitishga alohida e'tibor berish kerak.

7-vazifa. Burilishdan yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqayotganda to'g'ri yugurishga o'qitish.

V o s i t a l a r. 1. Goh burilishning oxirgi choragida tezlanishli yugurish, goh burilishdan to'g'ri yo'lga chiqishda inersiya bilan yugurish (50–80 m 4–8 martadan). 2. Inersiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshirishda tezlik oshirish masofasi asta-sekin qisqarib, 2–3 qadamgacha keladi (80–100 m 3–6 marta), 3. Ikkinchi mashqni burilishning to'la masofasida yugurib bajarib, to'g'ri yo'lkaqa chiqish oldidan tezlikni oshirishga intilish.

U s l u b i y k o ' r s a t m a. Bu vazifani shug'ullanuvchilar birinchi ikki mashqni o'rganib olganlaridan keyin hal qilgan ma'qul. Inersiya bilan erkin yugurish vaqtini asta-sekin — yugurayotganda kuch berish shiddatini o'zgartirishni o'rganib olgandan keyingina — tobora qisqartirib boriladi.

8- vazifa. Burilishdagi past startni o'qitish. Vositalar. 1. Burilishda start tirgaklarini o'rnatish. 2. Start tezlanishi bilan to'g'ri chiziq bo'ylab yo'lka raxiga chiqib, burilishni boshlash. 3. Startdan keyingi tezlanishni to'liq tezlikda bajarish.

U s l u b i y k o ' r s a t m a. Burilishdagi past startni o'rganishni to'g'ri yo'lkadagi past startni o'rganib bo'lgandan keyingina boshlash kerak. Yuguruvchi yuqori tezlikka erishib, sal gavdasini to'g'rilagandan keyin burilishga kirib borishi uchun, oldiniga startni yo'lkaning to'g'ri qismiga ko'chirsa ham bo'ladi. Shundan keyin to'g'ri yo'lning asta-sekin qisqartirib borib, start joyini yo'lning burila boshlagan yeriga, ya'ni asli start joyiga olib boriladi.

9-vazifa. Marra lentasiga otilishni o'qitish. V o s i t a l a r. 1. Yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib oldinga engashish (2–6 marta). 2. Asta va tez yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib engashib lentaga yetish (6–10 marta).

3. Yakka-yakka va guruh bo'lib, sekin va tez yugurayotganda oldinga yelkani burib engashib, lentaga yetish (8–12 marta).

U s l u b i y k o' r s a t m a. Lentaga tashlanib marra-ga kelishni o'rgatayotganda, erishilgan maksimal tezlikni masofa nihoyasigacha susaytirmay borish uchun iroda kuchini tarbiyalash kerak. Yuguruvchilarga yugurishni marra chizig'iga yetgan zahoti emas, undan keyin tugatishga o'qitish muhim. O'qitish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, mashqlarni kuchlari teng yuguruvchilar juft-juft bo'lib bajarishlari yoki kuchsizroqlariga imtiyoz berib bajarish kerak.

10-vazifa. To'la yugurish texnikasini yanada takomillashtirish.

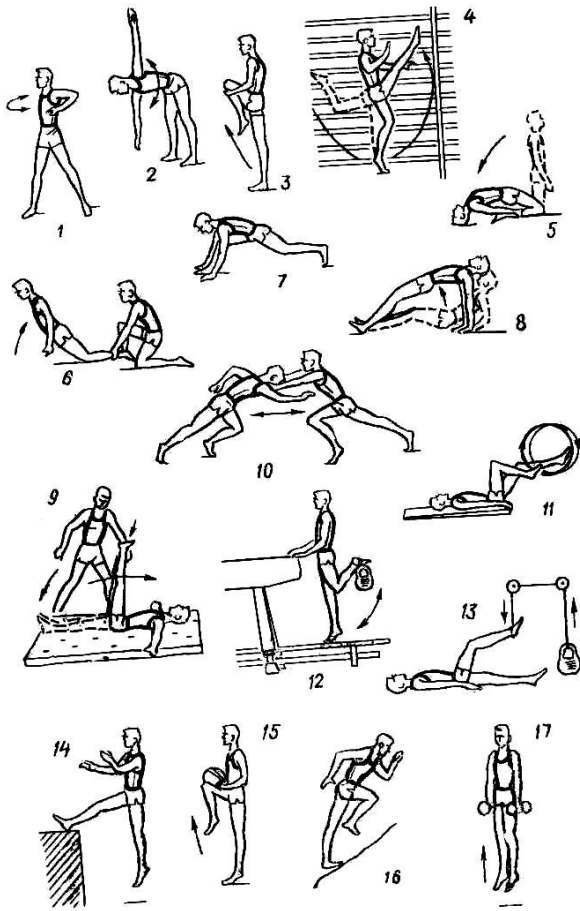
V o s i t a l a r. 1. O'qitish uchun qo'llangan mashqlarning barchasi va boshqa maxsus mashqlar. 2 To'liq masofani yugurib o'tish. 3. Chamalashlar va musobaqalarda qatnashish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Sprint texnikasini takomillashtirishning eng yaxshi yo'li— chala shiddatda bir tekis sur'atda yugurish; tezlanishli yugurib, tezlikni yuqori darajaga yetkazish; startdan turli jadallik bilan chiqib, tezlanishli yugurib, tezlikni yuqori darajaga yetkazishdir. Texnikani o'zlashtirmay turib va yetarli tayyorgarlik ko'rmay yuqori tezlikda yugurishga intilish deyarli hamma vaqt ortiqcha zo'r kelishga sabab bo'ladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun, avvaliga 1–2 va 3–4 jadallikda yugurish kerak. Chunki yengil, bemalol, zo'r bermay yugurganda sportchi uchun o'z harakatlarini nazorat qilish osonroq bo'ladi.

Shunday sharoitda mashq qilinsa, har qaysi kelasi mashg'ulotda tezlikni orttirib borsa bo'ladi. Lekin sprintchi ortiqcha zo'r kelib, mushaklariga ortiqcha kuch kelayotganini va harakati qiyinlashayotganini sezgudek bo'lsa, shu zahoti tezlikni kamaytirishi kerak. Mahorat kamol topa borishi bilan ortiqcha zo'r keladigan vaqt tobora keyinga surila boradi. Shunday qilib, sprintchining harakatida yengillik va bemalollik saqlanib qolib, yugurish tezligi tobora o'sib boradi.

Past start texnikasiga muttasil e'tibor berib borish lozim. Start signaliga reaksiya vaqti qisqarishiga alohida e'tibor berib, yugurishni barvaqt boshlab yuborishga yo'l qo'ymaslik kerak.

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'qitish tasvirlanganda, mashqlarning faqat bir darsda necha marta takrorlanishi ko'rsatildi. Bir darsga kiritilgan mashqlar turi juda ko'p bo'lsa, mashqlar miqdorini kamaytirish kerak bo'ladi. (17-rasm).



**17-rasm. Yuguruvchining maxsus mashqlari**

**2.2.4. MASHG'ULOT JOYINING XUSUSIYATI. KIIYIM VA POYABZAL**

Qishda sprintchilarning mashqi zalda, manejda va ochiq maydonchalarda (shibbalangan yoki bosilgan qor ustida, qipiq sepilgan, taxta to'shalgan yoki g'ishtqumoq yo'lkalarda) o'tkaziladi. Shug'ullanuvchilarning yakka tartibda topshiriqlari va tayyorgarlik darajalariga, iqlim sharoitiga, yopiq bino bor-yo'qligiga va boshqalarga qarab, bino ichida va

ochiq maydonchalarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarning bir-biriga nisbati har xil bo'ladi. Agarda yopiq bino bo'lmasa, mashg'ulotlarning barini ochiq havoda o'tkazish mumkin.

Bahor va yozda mashg'ulotlar stadionda, ochiq joylarda va zallarda o'tkaziladi. Ochiq joylarda sport o'yinlari, krosslar, jadalligi yuqori darajada bo'lmagan sprintcha yugurish, uloqtirish va har xil sakrashlar o'tkaziladi. Zalda esa shtanga, tosh ko'tarish mashqlari hamda akrobatika va gimnastika mashqlari bajariladi.

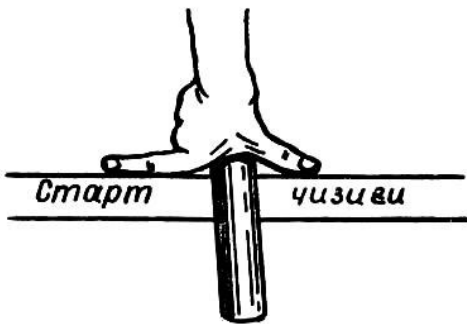
Qishda ochiq maydondagi mashg'ulotlar oddiy chang'ichilar kiyim-boshida o'tkaziladi. Tez yugurish va sakrash mashqlari mixi bor yengil atletik tuflida, qolgan hamma mashqlar esa basketbolchilar botinkasini kiyib bajariladi. Albatta, jun paypoq kiyish kerak.

Bahorda, qorlar eriyotgan vaqtda yo'lkaning qurigan joylarida, qipiq sepilgan yo'lkalarda yoki suvni tez shimadigan yerlarda

mashq qilsa bo'ladi. Asfalt yoki boshqa qattiq joylarda mashq qilinadigan bo'lsa, sprintchilar botinka ichiga namat yoki gubka patak solib olganlari ma'qul.

### **2.3. ESTAFETA YUGURISH TEXNIKASI VA UNI O'QITISH USLUBIYATI**

Stadiondagi yugurish yo'lkasi aylanasi bo'ylab o'tkaziladigan estafeta yugurish, shahar ko'chalarida o'tkaziladigan va yana boshqa xil estafetalardan farq qiladi. Stadionda o'tkaziladigan estafetali yugurishlar qisqa va o'rtacha masofali bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin.



#### **18-rasm. Past startda estafeta tayogchasini ushlash**

Qisqa masofalilarida alohida-alohida yo'laklardan (butun masofa oxirigacha yoki birinchi bosqichdagina) yuguriladi. O'rta masofada esa – bitta umumiy yo'lkadan yuguriladi (musobaqa qoidasiga qarang).

#### **2.3.1. QISQA MASOFAGA ESTAFETA YUGURISH TEXNIKASI**

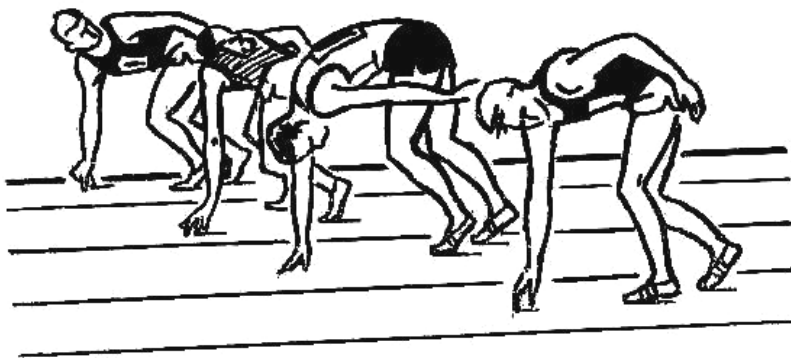
Birinchi bosqichda yugurish past startdan boshlanadi. Yuguruvchi estafetaning keyingi uchini o'ng qo'li uch barmog'i bilan tutib, boshmaldoq va ko'rsatkich barmog'ini start chizig'i yaqinida yerga tirab turadi (18-rasm).

Startdan keyingi va masofa bo'ylab yugurish 100 va 200 m dagi yugurish texnikasidan farq qilmaydi. Estafeta yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan doirada uzata bilishdadir. Estafetani bir bosqich oxirida o'n metr va ikkinchi bosqich boshlanishida 10 metr masofadan iborat jami 20 m li doirada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga binoan estafetani qabul qiluvchi, yugurishni uzatish doirasi boshlanishidan 10 m oldin boshlashi mumkin. Bu yanada yuqori tezlikka erishishga yordam beradi.

4x100 m yugurishda estafeta tayoqchasini uzatishning quyidagi usullari bor. Birinchi bosqichda start oluvchi estafeta tayoqchasini o'ng qo'lida ushlab, mumkin qadar yo'lkaning ichki raxiga yaqin yuguradi. Uni kutuvchi ikkinchi yuguruvchi, o'z yo'lkasining tashqi chizig'iga yaqin turib, estafetani chap qo'l bilan qabul qiladi. U to'g'ri yo'lni (ikkinchi 100 m ni) yo'lkaning o'ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan uchinchi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatadi, bunisi esa yo'lkaning chap tomonidan yuguradi. To'rtinchi bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'l bilan qabul qilib, yo'lkaning o'ng tomonidan yuguradi.

Uzatishning ikkinchi usuli – qabul qilingan estafeta tayoqchasini bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazib olish bo'lib, bu usul 4x100 m lik estafeta yugurish uchun noqulaydir. Chunki tayoqchani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish paytida uni tushurib yuborish mumkin.

2-, 3- va 4-bosqichlarda yuguruvchi sportchilar yugurish doirasi (10 m) bilan uzatish (20 m) doirasidan estafetani yuqori tezlikda qabul qilish va o'z bosqichlari kelib yugurib o'tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafetani qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi. O'ng oyog'ini yugurish boshlanishini ko'rsatadigan chiziq yaqiniga qo'yib, chap oyog'ini oldinga qo'yadi, o'ng qo'li bilan yerga tayanadi, chap



qo'lini esa orqaga – yuqoriga cho'zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap yelkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi (19-rasm).

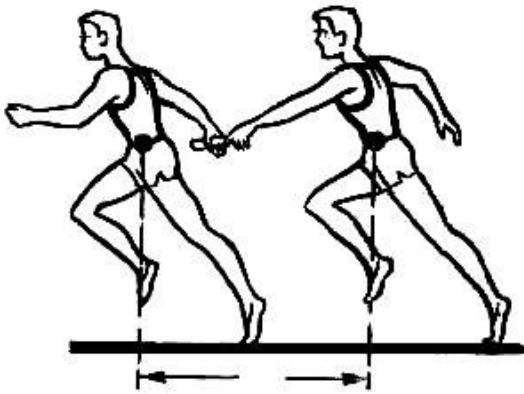
### **19-rasm. Startda turib estafeta qabul qilayotgan yuguruvchilarning holati**

Birinchi bosqichda yuguruvchi uzatish doira (zona)siga yuqori tezlikda yaqinlashadi. Uning yugurish doirasiga yetishiga 7-8 m qolganda, ikkinchi bosqichdagi yuguruvchi o'z yo'lkasining o'ng



tomonidan tez yugurib, uzatish doirasiga 2-3 qadam qolganda yetib kelayotgan sherigi estafetani uzatib ulguradigan darajada, mumkin qadar yuqori tezlikda erishmoqqa intiladi. Uzatish vaqtida yuguruvchilar orasidagi masofa (1-1,3 m) estafetani olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligi bilan estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan qo'li uzunligiga teng (20-rasm). Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin.

Sprintcha estafeta bosqichlarida yuguruvchining tezligi yuqori darajada bo'lib, uzatish doiralarida tezlik kamayishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Yaxshi sprintchi 100 m lik masofa oxirida uzatish doirasiga kelib 2 soniyada, ya'ni 10 m \ son. tezlikda yugurib o'tishi mumkin.



### **20-rasm. Estafeta uzatayotganda yuguruvchilar orasi eng uzoq payti**

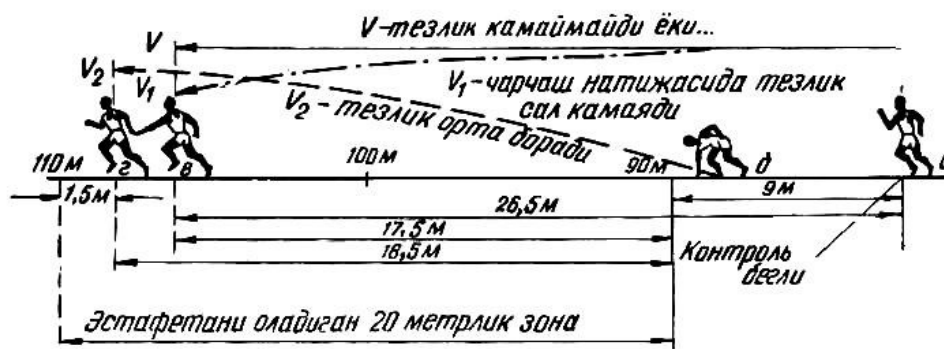
Demak, start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo'lishi uchun, 30 m lik masofadan to'liq foydalanishi kerak. Eng yaxshisi – estafetani uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir

xil bo'lganidir.

Estafetani uzatish paytigacha har ikkala yuguruvchining qo'llari, sprintdagidek harakat qiladi, ammo yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchiga estafetani uzatish darajasida yaqinlashishi bilan “xo'p” degan signal beriladi. Shu zahoti estafetani qabul qiluvchi, yugurish sur'atini o'zgartirmay, chap qo'lini boshmaldog'i bilan boshqa barmoqlari o'rtasida yerga qaragan burchak hosil qilib orqaga uzatadi. Uzatuvchi esa shu daqiqada o'ng qo'lini tezda olg'a uzatib, pastdan olg'a va sal yuqoriga yo'nalgan harakat bilan qabul qiluvchining kaftiga estafetani aniq joylab qo'yadi. Bordi-yu, estafetani qabul qiluvchi “xo'p” degan signal bilan emas, balki doira yo'lkasidagi mashq jarayonida belgilab qo'yilgan joyda qo'lini orqaga uzatadigan bo'lsa, bu juda ham yaxshi. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari nihoyatda bir-biriga mos bo'lishi kerak.

Estafetani aniq uzatish uchun, mashg'ulotlar vaqtidayoq qabul qiluvchi yugurishni qayerdan boshlashi kerakligini aniqlab olishi zarur. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari bir-biriga nihoyatda mos bo'lishi kerak.

Shuningdek, doiradan ma'lum masofada beriroqda belgi qo'yiladi. Uzatuvchi shu belgiga yetib kelishi bilan, qabul qiluvchi yugurishni boshlaydi (21-rasm).



**21-rasm.**  
Estafetani qabul qiluvchi yugurish boshlashi uchun qo'yiladigan nazorat belgini aniqlash chizmasi

Belgi bilan qabul qiluvchi orasidagi masofa estafeta keltirayotgan yuguruvchi xuddi estafetani uzatish joyida qabul qiluvchiga yetib oladigan qilib aniqlanadi.

Mashq jarayonida va chamalashlarda belgi qayerda bo'lishi aniqlanadi. Uzatish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqda baravar qadam tashlaganlari yaxshi. Buning uchun 100 m ga yuguruvchi shu qadar yaxshi mashq ko'rgan bo'ladiki, u uzatish doirasiga hamma vaqt bir joydan, bir xil oyoqda kirib boradigan bo'ladi. Bunga ishonch hosil qilish uchun esa uzatuvchining bosqichi bilan doirani 2-3 marta birga yugurib o'tish kerak. Qadamlar mos tushmagan taqdirda, doirada start oluvchi sherigining oyog'iga moslanishi kerak.

Ayrim estafetalarda qabul qiluvchi va uzatuvchining tezlik nisbati turli xil.

Masalan, 4x200 m, 4x400 m, 800+400+200+100 m bo'lganligi sababli, ba'zi o'zgartirishlarni kiritish kerak. 200 va 400 m ga yugurishdan chamalash va musobaqalarda oxirgi 10 m ning o'tish tezligini aniqlab, shunga asosan tegishli reja tuzish kerak. Tabiiyki, yuguruvchi o'z masofasini qanchalik sekin tamomlasa, uzatish doirasi boshidan nazorat belgigacha bo'lgan masofa ham shunchalar kam bo'ladi.

### **2.3.2. O'RTA MASOFAGA ESTAFETA YUGURISH TEXNIKASI**

800 m va undan ham uzun bosqichlarda yuguruvchi masofani unchalik yuqori bo'lmagan tezlikda tamomlaydi. Shuning uchun estafetani uzatish unchalik qiyin bo'lmaydi.

Estafetani qabul qiluvchi yugurishni yuqori startdan boshlaydi. U estafeta keltirayotgan yuguruvchi yetib kelishiga 15-20 m (ba'zan, ko'pchilik barobar kelayotganda 3-5 m) qolganda startga turadi. Qabul qiluvchi kallasini orqaga burib, yugurib keluvchiga qarab turadi va estafetani keta turib olish uchun uzatuvchi yetib kelishiga 3-6 metr (estafeta keltirayotganning tezligiga qarab) qolganda, yugurishni boshlaydi.

O'rtacha masofalarga estafeta yugurishda tayoqcha chap qo'l bilan pastdan o'ng qo'lga uzatiladi. Yuguruvchi ma'lum tezlikka erishib olib, tayoqchani o'ng qo'lidan chap qo'lga o'tkazadi.

Estafetani qabul qiluvchi tayoqchani doira ichida olishi uchun, yugurishdan oldin doiradan chiqmay turishi kerak.

Estafetalarda, ayniqsa, 10x1000 m kabi ko'p kishilik estafetalarda, yuguruvchilarni ularning kuchlarini hisobga olib bosqichlarga qo'yishning ahamiyati katta.

### **2.3.3. ESTAFETA YUGURISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgangandan keyingina estafeta yugurish texnikasini o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. O'qitishning asosiy vazifasi ikki sportchining yuqori tezlikda yugurib ketayotganda estafeta tayoqchasini bir-biriga aniq uzatish va qabul qilishni o'zlashtirishdan iborat. Quyida estafeta yugurish texnikasini o'qitish tartibi, ayrim vazifalar, ularni hal etish vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-v a z i f a. Estafeta yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilish.

V o s i t a l a r: 1. Estafeta yugurish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, erishilgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar,

Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k.

2. Estafeta yugurish turlari to'g'risida ma'lumot berish. 3. Estafeta tayoqchasini uzatish 20 metrli doirada yuqori tezlikda ko'rsatish va tushuntirish. 4. Kuchli yuguruvchilarning estafeta tayoqchasi uzatishlari tushirilgan kinolarni ko'rsatish. 5. Estafetani uzatishda hisoblab chiqilgan mo'ljalning va harakatlar aniq bo'lishining ahamiyatini tushuntirish.

2 – v a z i f a. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Tushuntirish va ko'rsatish orqali estafeta tayoqchasini pastdan uzatish usuli to'g'risida tasavvur hosil qilish. 2. Joyda turib estafeta tayoqchasini o'ng va chap qo'llar bilan uzatish (uzatish oldidan qo'llarni goh yugurayotgandagi kabi harakatlantirib, goh unday qilmay). 3. Yurib turib o'qituvchi signali bilan tayoqchani uzatish - qabul qilish. 4. Yurib turib uzatuvchi signali bilan tayoqchani uzatish, qabul qilish. 5. Oldin sekin yugurayotganda, keyin tez yugurayotganda tayoqchani uzatuvchi signali bilan uzatish. Nazorat belgisini o'qituvchi qo'yadi. 6. Yonmayon yo'lkada tez yugurib keta turib, estafeta tayoqchasini uzatish.

U s l u b i y k o' r s a t m a . Joyda turib estafeta tayoqchasini uzatish juft-juft bo'lib, ikki qator va doira yasab turib bajariladi. Uzatuvchi qaysi qo'lida estafetani tutib turgan bo'lsa, shunga qarama-qarshi yon tomonga qabul qiluvchidan sal nari surilib turadi. Yurib ketayotganda ham, sekin yugurayotganda ham estafeta uzatish xuddi shunday bajariladi.

3 – v a z i f a. Estafetani qabul qiluvchiga start olishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Bir qo'lda tayanib turib, to'g'ri yo'lkada start olish. 2. Buriishdan to'g'ri yo'lkaga chiqadigan joyda alohida-alohida yo'lkada bir qo'l bilan tayanib start olish. 3. To'g'ri yo'lkadan burilishga o'tar joyda alohida-alohida yo'lkada start olish. 4. Doira boshlanishidan nazorat belgigacha bo'lgan masofani aniqlash. 5. Uzatuvchi nazorat belgiga yetgan paytida alohida-alohida yo'lkada start olish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Yo'lakdagi doirada start olishni o'rganayotganda 2- va 4- bosqichdagi qabul qiluvchilar yo'lkaning tashqi chizig'i tomonda yugurishlariga, 3- bosqichdagilar esa ichki chiziq tomonda yugurishlariga e'tibor berishi kerak. Shuni hech

yanglishmay bajara oladigan bo'lgandan keyingina, uzatuvchining yugurishiga moslab start olishni o'rganishga o'tsa bo'ladi.

4. V a z i fa. 20 metrlik doirada estafetani yuqori tezlikda uzata olishga erishish.

V o s i t a l a r : 1. Yuqori tezlikda estafetani doirada uzatish (muayyan tarkibdagi jamoalarning har bosqichida shaxsiy nazorat belgilar qo'yiladi). 2. To'liq masofada ikki yoki ko'proq jamoalarning ishtirokida estafetali yugurish.

U s l u b i y k o ' r s a t m a. Estafetali yugurish texnikasi chigal yozdi mashqlari oxirida yoki undan keyin S - s jadallikda va yuqori tezlikda yugurib o'rganiladi va takomillashtiriladi.

Estafetani uzatish texnikasi asosan, juft-juft bo'lib o'rganiladi. Hamma o'z joyida, ya'ni burilish boshida yoki burilish oxirida mashq qiladi. Oldin 1-bosqichdagi yuguruvchi 2-bosqichdagi bilan, keyin 3-bosqichdagi 4-bosqichdagi bilan mashq qiladi. Undan keyin 2-bosqichdagi 3-bosqichdagi bilan mashq qiladi-da, nihoyat to'rttovi birga uzatish texnikasini takomillashtiradi. Mashg'ulot vazifasiga qarab bu tartib o'zgarishi mumkin.

Estafeta tayoqchasini uzatgan yuguruvchi tezlikni pasaytirib, estafetani qabul qilgan boshqa jamoalarning a'zolari yugurib ketganlaridan keyingina o'z yo'lkasidan chiqishi juda muhim.

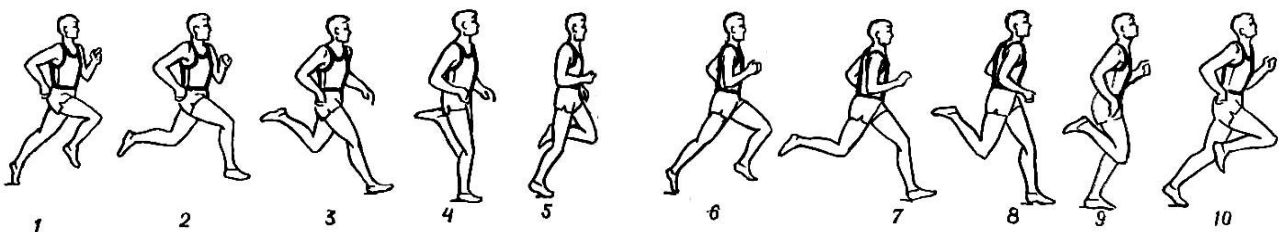
#### **2.3.4. ESTAFETA JAMOALARINING MASHQ QILISHIGA OID KO'RSATMA**

Jamoa tuzayotganda estafeta ishtirokchilarining bir qancha sharoitlarini hisobga olib, bosqichlarga bo'lish kerak. Doirada start oluvchining tezligi hamma vaqt yugurib keluvchiga nisbatan sekin ekanini nazarda tutib 1-bosqichga eng kuchsiz yuguruvchining, keyingisiga – undan kuchliroq yuguruvchini va hokazoni qo'yish kerak. Bu ikki yuguruvchining tezligi estafetani uzatish paytida ko'proq mos bo'lishiga yordam beradi. Shu bilan birga kimdir startdan chiqishni sevishini, boshqa biri esa startdan yugurib chiqqanda, yomonroq natija ko'rsatsa ham, estafeta yugurishda muvaffaqiyatli qatnasha olishini, albatta, nazarda tutish kerak. Kim burilishda, boshqa birov esa to'g'ri yo'ldan marraga kelishda yaxshi yugura olishini ham unutmaslik kerak. Mana shularning hammasi aniqlanib, nomzodlar aniqlangandan keyin, ularni bosqichlarga taqsimlab, mashq qilishni boshlash mumkin.

Qisqa masofada estafeta yugurishni mashq qilish – bu, avvalo, sprintcha tayyorgarlik va shu bilan birgalikda estafetani uzatish texnikasini takomillashtirishdir. Buning uchun asosiy shart – estafeta jamoasi a’zolarining doimiyliigi va uzoq vaqtli tajribasidir. Estafeta jamoasining mashqi sprintcha mashqning organik qismi hisoblanadi. Bu sprintchilar yuklamasini oshirmasligi kerak. Masalan, mashq davomida yuguruvchilar bir necha marta 100 metrdan yugurishlari kerak bo’lsa, buning o’rniga 4x100 m estafetali yugurish ma’qul. Tezlanishli yugurishni, kela turib yugurishni, chamalashlarni estafeta uzatish bilan yakunlash mumkin. Tezlanishni esa estafetani qabul qilish bilan boshlasa bo’ladi va sh. k.

Yuqori jadallikda yugurib, estafeta texnikasini takomillashtirishni, shuningdek, chamalashlarni sprintcha mashqning bir qismi sifatida mashg’ulot o’rtasida yoki yakunlovchi qism oldidan o’tkazish kerak. Tez-tez estafeta masofasini to’la yugurib turish juda muhimdir. Shundagina harakatlar odat tusini oladi, nazorat belgilar hisobi aniq bo’ladi.

Musobaqadan oldingi chigal yozdi oxirida juft-juft bo’lib, estafeta uzatishni yana bir mashq qilib olish lozim. Bunda, agar zarurat bo’lsa, nazorat belgilargacha bo’lgan masofani yana ham aniqroq qilib olish juda muhim. Bu asosan, shamol esayotganda (qarshidan bo’lsa ham, orqadan bo’lsa ham) juda zarurdir. Musobaqa va mashq jarayonida estafeta jamoasining tarkibi doimiy bo’lsa, jamoa a’zolari barcha harakatlarni yuqori darajada aniq bajaradigan bo’lib qoladi. Mustahkam malaka, harakatlarning avtomatlashgan darajaga yetishi va vaqtni his eta bilishi hal qiluvchi omillardir.



**22-rasm. O’rta masofalarga yugurish**

## 2.4. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI VA UNI O'QITISH USLUBIYATI

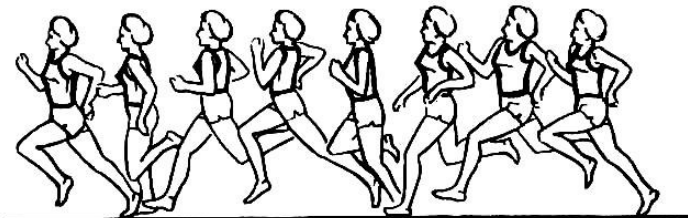
### 2.4.1. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI

O'rta va uzoq masofalarga 500 metrdan 1500 metrgacha yugurish asosan, yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m ga yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Yuguruvchi start holatida kuchliroq oyog'ini start chizig'i yaqiniga, ikkinchi oyog'i uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qo'yadi. «Diqqat» komandasidan keyin ikkala oyog'ini sal bukadi, gavdasini oldinga engashtirib, og'irlik markazini oldingi oyog'iga o'tkazadi. Lekin yiqilib tushmaslik va yugurishni oldin boshlamaslik uchun, u.o.m.ning proyeksiyasi oyoq uchidan oldinga o'tib ketmasligi kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'lni bukib oldinga chiqariladi. O'rta masofalarga yuguruvchilarning ayrimlari shu qo'l bilan yerga tayanadilar (start chizig'idan orqaroqda). Masofa qanchalik qisqa bo'lsa, yuguruvchining startda turishi shunchalik past starga yaqin bo'ladi.

Sportchi signal berilgan (o'q ovozi, «Marsh!» komandasi) zahoti yugurishni boshlaydi; birinchi qadamlarda uning gavdasi ko'proq engashgan bo'lib, keyinchalik asta-sekin tiklanadi. Qadamlar kengligi oshadi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib olib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga o'tadi (22-rasm).

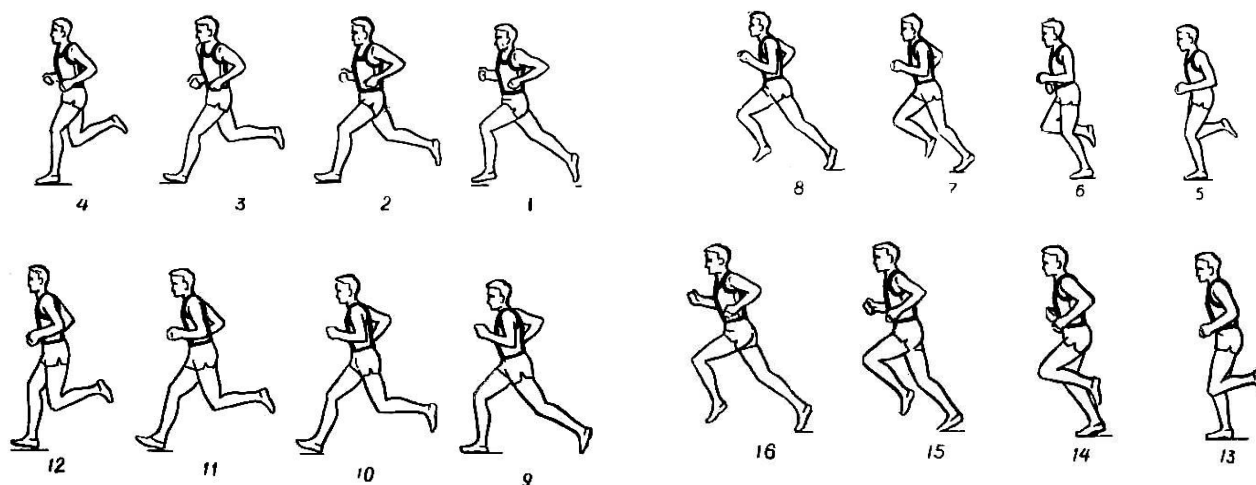
**Masofa bo'ylab yugurish.** Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan (5-7<sup>0</sup>) bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish kuchidan to'liq foydalanishga va oldinga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga haddan tashqari engashib olish «yiqilar daraja» yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadida, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari, ortiqcha engashganda, gavdani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan mushaklar doim tarang bo'ladi. Gavda engashmaganda esa depsinish uchun sharoit sal yomonlashsa ham, tizza bo'g'imi bukilgan bo'sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda holati to'g'ri bo'lsa, mushaklar va ichki organlar ishlashi uchun qulay sharoit tug'iladi.

Depsinish fazasida tos oldinga chiqarilishi o'rta va uzoq masofalarga yugurishning muhim xususiyati bo'lib, bu tayanch reaksiyasi kuchidan to'liqroq foydalanishga imkon beradi. Yuguruvchilar gavdasining engashishi  $2-3^{\circ}$  atrofida bo'ladi: depsinish paytida ortib, uchish fazasida kamayadi.



**23-rasm. O'rta masofalarga yugurish**

Boshning holati gavda holatiga yaxshigina ta'sir qiladi. Shuning uchun boshni to'g'ri tutib, oldinga qarash kerak.



**24-rasm. Uzoq masofalarga yugurish**

O'rta masofalarga yugurish texnikasida oyoqlar qanday harakat qilishi juda muhim. Oyoq sal bukilgan bo'lib, yerga mayin va qayishqoq qo'yiladi. Oldin oyoq tagining old qismi, keyin hammasi to'la yerga tegadi. Oyoq tagining bunday qo'yilishi oyoqning yerga qo'yilish joyi bilan yuguruvchi gavdasining u. o. m. proyeksiyasi o'rtasidagi masofani qisqartiradi va tayanch reaksiyasining tormozlanuvchi kuchlari ta'sirini kamaytiradi (23-rasm). Bo'sh oyoqning gavdaga nisbatan pastga-orqaga faol harakati ham bunga yordam beradi. Oyoq tagi old qismini qo'yish depsinishda faol ishtirok qiladigan boldir mushaklarining qayishqoqligidan tuzukroq foydalanish imkonini beradi. Yuguruvchilar oyoqlarining yo'lkadagi



izi bir chiziqda bo'ladi, oyoq uchlari o'ng tomonlarga deyarli burilmaydi.

Yerga tushgandan to tik holatgacha oyoq bukilishda davom etadi (yumshatish uchun bukilish). Bunda sonning to'rt boshli mushaki (boldir yozuvchi mushak) cho'zila boradi-da, natijada uning depsinish paytida qisqarishi osonlashadi. Oyoq tagining tepa tomon bukilishi ham yumshatishni yaxshilaydi.

Hamma bo'g'imlar to'liq to'g'rilansa, depsinish yaxshi bo'ladi. O'rta masofalarga yugurish paytida depsinish burchagi taxminan 50-55 darajaga teng bo'ladi. Depsinish to'g'ri bo'lganda tos sal oldinga chiqqan, bukilgan silkinch oyoq iligi depsinuvchi oyoq soniga parallel bo'ladi.

Silkinch oyoqning tez oldinga chiqarilishi depsinishni yengillashtiradi. Eng yaxshi o'rta masofaga yuguruvchilardan silkinch oyoq soni yotiq darajasigacha ko'tariladi. Uzoq masofalarga yuguruvchilar esa silkinch oyoq sonini uncha ko'p ko'tarmaydilar.

Depsinishni tugallagan oyoq mushaklari (sondagi to'rt boshli, boldirdagi va boshqa mushaklar) uchish paytida bo'shashib, oyoq tizza bo'g'imida bukilib, tezda oldinga chiqadi. Silkish bu mushaklar tayanch fazasida katta ish qilgandan keyin ozgina vaqt dam olayotgan paytga to'g'ri keladi.

Tik paytida yoki silkinch oyoq soni sal oldinga o'tganda, silkinch oyoq eng ko'p bukilgan bo'ladi. Oyoq bukilgan bo'lsa, uni oldinga tezroq uzatsa bo'ladi, lekin bu bukilish majburiy bo'lmasligi, antagonist mushaklar eng ko'p bo'shashganda bo'lishi kerak. Sonning olg'a tomon katta tezlikda harakat qilishi va silkish vaqtida mushaklarni bo'shashtira bilish silkinch oyoqning tizza bo'g'inida bukilish burchagining katta-kichikligiga ta'sir etadi. Bu burchak turli yuguruvchilarda 25-50 daraja atrofida bo'ladi.

Tik paytida silkinch oyoq tizzasida tayanch oyoq tizzasidan ancha pastda bo'ladi (bu oyoq va gavda mushaklarining bo'shashgani natijasi bo'lib, o'rta masofaga, ayniqsa, uzoq masofaga yugurish nihoyatda zarurdir – 24-rasm), tos esa tos-son bo'g'ining sagittal o'qi atrofida harakatlanadi. Uchishda eng muhimi - gavdaning muvozanatini va bo'shashgan holatini saqlashdir.

O'rta masofaga yugurishda sportchi minutiga 170-220 qadam qo'yadi.

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar qadamining uzunligi hatto bir sportchining o'zida ham bir xil bo'lmaydi. Bu charchashga, ayrim masofa qismlarida bir tekis yugurib bo'lmaslikka, yo'lka sifatiga, shamolga va sportchining kayfiyatiga bog'liq. Odatda, kuchli oyoq bilan qilingan qadam kuchsiz oyoqnikiga nisbatan uzunroq bo'ladi. Qadam uzunligi 160-215 sm ga teng.

Yugurish tezligini qadamni kengroq qo'yish bilan oshirish imkoniyati cheklangan bo'ladi, chunki bu ko'p kuchni talab qiladi. Bundan tashqari, qadam uzunligi asosan sportchining shaxsiy fazilatlariga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun tezlik qadamlar chastotasini oshirish hisobiga ortadi. Bu esa yuguruvchining mashq ko'rganlik darajasiga bog'liq.

Yelka kamari bilan qo'llarning harakati oyoqlar harakatiga bog'liq. Bu harakatlarni yengil, bemalol bajarish kerak. Bu esa yelka kamari mushaklarini bo'shatishni bilishga bog'liq. Qo'llarning harakati yugurish paytida muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Qo'llar harakatining doirasi yugurish tezligiga bog'liq. Panjalar olg'a harakatlenganda gavda o'rta chizig'ini kesib o'tmaydi va taxminan o'mrov suyagi darajasigacha ko'tariladi. Qo'l orqaga bor-ganda panja gavdaning orqa chegarasigacha yetadi (yuguruvchining yonidan qaralganda). Qo'llar mayatniksimon harakat qiladi, bar-moqlar yumuq bo'ladi, bilakka kuch berilmaydi, yelkalar yuqori tomon ko'tarilmaydi. Qo'l olg'a harakat qilganda, narigi tomon-dagi oyoq bilan tosning shu oldinga uzatilgan oyoq tomoni harakati hisobiga, olg'a ketgan qo'l tomondagi yelka ham sal oldinga chiqadi (tos tik o'q atrofida harakatlanadi). Qo'l eng oldinga va eng orqaga ketgan paytda eng ko'p, tik paytida esa eng kam bukil-gan bo'ladi.

Marraga kelish qancha davom etishi masofa qandayligiga va sportchida qancha kuch qolganiga bog'liq. Marraga kelishda qo'l harakati tezlashadi, gavda ko'proq engashadi, depsinish burchagi esa kamayadi. Sportchi asosan, qadamlar chastotasini oshirish hisobiga tez yugura boshlaydi.

Ba'zi yuguruvchilar masofa oxirida charchab qolib, gavdalarini orqaga tashlab yuguradilar. Gavdaning bunday holati tuzukroq yu-gurishga foyda bermaydi, chunki bunda depsinishdan hosil bo'ladigan kuch ko'proq yuqori tomon yo'nalgan bo'ladi.

Burilishda yugurish texnikasining ba'zi bir xil xususiyatlari bor: bunda gavda chapga, yo'lka raxi tomon biroz og'adi, o'ng qo'l chap qo'lga nisbatan kengroq harakat qiladi, o'ng qo'l tirsagi yon tomonga ko'proq chiqadi, o'ng oyoq tagi esa sal ichkariroq burilib yerga qo'yiladi.

Yuqori tezlikda yugurib boraverish natijasida organizmdagi kislorodga ehtiyoj ortadi; kislorod iste'mol qilish minutiga 4-5 litrgacha, o'pkada havo almashinish esa daqiqasiga 100-120 litrgacha va bundan ham ortiqroq darajaga yetadi. Shuning uchun yugurayotganda to'g'ri nafas olishning ahamiyati juda muhim. Kislorodga ehtiyoj ortganini asosan, nafas shiddatini oshirish hisobiga qondiriladi. Nafas shiddati va chuqurligi bilan yugurish sur'ati o'rtasida muayyan munosabat hosil bo'ladi.

Nafas maromi shaxsiy xususiyatlar bilan yugurish tezligiga bog'liq (yugurish tezligi ortgan sari nafas shiddati ham ortib boradi). Yugurish unchalik tez bo'lmaganda har 6 qadamda bir marta nafas olib-chiqarilsa, tezlik ortishi bilan bir nafas olib-chiqarish 4 qadamga (2 qadamda nafas olish, 2 qadamda nafas chiqarish) va ba'zan hatto 2 qadamga to'g'ri keladi.

Yugurayotganda nafasning qadamlar miqdoriga nisbati masofa boshidan oxirigacha turg'un bo'lishi qiyin. Shuning uchun boshlanishdagi nafas olish keyinchalik tezlasha boradi. Yuguruvchi nafasni to'xtatmasligi kerak. Ham burundan, ham yarim ochiq og'izdan baravariga nafas olish kerak. Bunda eng muhimi nafas chiqarish to'la bo'lishiga e'tibor berishdir.

#### **2.4.2. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

Yaxshi sportchining to'g'ri yugurishi, uning erkin va keng harakatlari – yugurish texnikasini tinmay takomillashtirish natijasidir. O'quv mashg'ulotlari stadion yo'lklarida va ochiq joylarda o'tkaziladi. Quyida o'qitish tartibi – alohida vazifalar va ularni hal qilish vositalari ko'rsatilgan. Undan tashqari, uslubiy ko'rsatmalar ham berilgan.

1- v a z i f a. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

V o s i t a l a r: 1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, erishilgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. 3. Yugurish texnikasini o'qituvchi yoki malakali yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun, kinolentalar, kinogrammalar va rasmlar, suratlardan foydalaniladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini ko'rsatganda, mashg'ulotdagilar yon tomondan, orqadan va oldindan ko'ra oladigan bo'lsin. Yugurishni ko'rsatuvchi to'g'ri yo'lda ham, burilishda ham (burilishni to'la o'tmasa ham bo'ladi) yugurib ko'rsatishi kerak.

2 - v a z i f a. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 2. 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish. 3. Tizzani baland-baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish, bedana qadam yugurish, boldirni orqaga siltab yugurish, joyda turib qo'l harakatlariga taqlid qilish va hokazolar.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Bu vazifani hal etishda o'qituvchi oyoq tagini yerga to'g'ri qo'yishni, depsinishni, silkinch oyoq sonini olg'a chiqarishni, yugurish paytida qo'llarni to'g'ri harakatlantirishni o'qitishi kerak.

Dastlabki yugurib o'tishlarda tezlik kam, keyin esa o'rtacha tezlikda yuguriladi. Bunda guruh-guruh bo'lib ham, yakka-yakka ham yuguriladi.

O'qituvchi, avvalo, qo'pol xatolarni tuzata boshlaydi: harakatlar umuman qovushmayotganini, son baland ko'tarilmayotganini, depsinish to'la bo'lmayotganini, gavda oldinga yoki orqaga haddan tashqari og'ib ketayotganini, yon tomonlarga tebranishlarni va shu kabilarni. Yugurib o'tish paytlarida o'qituvchi har qaysi sportchining texnikadagi shaxsiy kamchiliklarini va o'z xususiyatlarini aniqlaydi.

3 - v a z i f a. Yo'lkaning burilishida yugurish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Burilishda yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 2. Normal va kichraytirilgan radiusli yo'lkada takror-takror yugurish. 3. To'g'ri yo'lkadan burilishga kirib borishda va, aksincha, burilishdan to'g'ri yo'lga chiqishda yugurish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Uchinchi vazifaning hal etilishi o'quvchining to'g'ri yo'lkada yugurishni qanday o'zlashtirgan ekaniga bog'liq. Agarda burilishda yuguruvchining harakatlari erkin bo'lmasa, u paytda to'g'ri yo'lkada yugurishga qaytish ma'qul.

Aylana radiusini kichraytirib, 10-15 m gacha keltirish mumkin. Gavdaning aylana ichkarisi tomon engashish darajasi burilish radiusi qanchalik keskin ekaniga va yugurish tezligiga bog'liq. Burilish radiusi qancha kichik bo'lib, yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p engashadi.

4 - v a z i f a. Yuqori start texnikasini va start tezlanishini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Yuqori startdan yugurishni ko'rsatish. 2. «Startga!» va «Diqqat!» komandalarini bajarish va «Marsh!» komandasidan keyin 20-30 m ga yugurish. 3. Yuqori startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o'tish. Masofa 60-70 m gacha. 4. Burilish boshlanishida yuqori start olish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. O'rganishning boshida yuqori start olishni komandasiz, talabalarning o'zlari mustaqil, keyin 3-5 tadan guruh-guruh bo'lib jamoa bilan bajaradilar.

O'rganish vaqtida «Diqqat!» komandasidan keyin «Marsh!» ko'mandasigacha (o'q uzilsa tuzukroq) bo'lgan lahza ancha uzoq (4-5 sekund) bo'ladi, chunki to'g'ri turib olishga ulgurishlari kerak. Bora-bora pauza normal darajagacha qisqartiriladi. Boshni to'g'ri tutishga (dastlabki qadamlar tushadigan joyga qaraladi) e'tibor berish lozim. Start tezlanishida tezlik ortgan sari gavda to'g'rilana boradi.

5 - v a z i f a. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini takomillashtirish.

V o s i t a l a r: 1. 100 m dan 300 gacha yugurishni takrorlash. 2. 400 m masofada tezlikni o'zgartirib va tezlanib yugurish. 3. Yuqori startdan 400-800 m ga yugurib, masofa oxirida tezlanish.

U s l u b i y k o ' r s a t m a. Talabalardan ba'zilari ortiqcha kuchanib, juda ham tirishib yuguradi, lekin hech qanday maslahat yoki tushuntirishdan foyda chiqmaydi. Bunday hollarda 400 m ga va undan ham ortiqroq masofaga o'rtacha tezlikda yugurish yaxshi natija beradi. Chunki charchay boshlagan odam bemalolroq, tejamliroq yugura boshlaydi. Depsinishga (depsinadigan oyoq to'g'rilanishiga) alohida e'tibor berish lozim.

Yugurish texnikasini tuzatish uchun maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Masalan, depsinayotganda oyoq chala to'g'rilanadigan bo'lsa, buni tuzatish uchun tizimtik sakrab-sakrab yugurish yoki uch hatlab, besh hatlab sakrash va shu kabi oyoq yozuvchi mushaklar kuchini o'stiradigan boshqa mashqlar nihoyatda qo'l keladi. Yugurayotganda gavda ortiqcha engashsa yoki tos-son bo'g'imini bukish natijasida bo'sh oyoq soni baland ko'tarilmasa, buni tuzatish uchun sonni ataylab baland-baland ko'tarib, gavidani biroz ko'tarib, yelkalarini orqaga tortibroq yuguriladi.

Yugurish paytida yon tomonlarga tebranish – ko'pincha oyoqlarni keng qo'yish sababli hosil bo'ladi. Bunday xatoni stadion yo'lkasida chizilgan chiziq bo'ylab, oyoq taglarini parallel qo'yib yugurish bilan tuzatsa bo'ladi.

### **2.4.3. MASHG'ULOT JOYINING XUSUSIYATLARI, KIIYIM VA POYABZAL**

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar qishda yopiq binoda gimnastika va o'yin zalida, yengil atletika manejida ham, ochiq havoda (qori bosilgan yo'lkalarda, uncha qalin bo'lmagan qalin qorda, maxsus qipiq yo'lkalarda) ham mashq qilaveradi. Ochiq havodagi mashg'ulotlarni shamoldan panaroq joyda (o'rmonda, parkda) o'tkazish ma'qul. Yuguruvchining kiyimi yengil, issiq va bemalol bo'lishi kerak. Qishda ostiga kigiz tikilgan tufli yoki kedi kiyib mashq qilinadi.

Bahorda, yozda va qisman kuzda mashg'ulotlar asosan, stadionda va ochiq joylarda o'tkaziladi.

Yuguruvchilar stadiondagi mashg'ulotlarining ko'p qismini qipikli yo'lkada, chigalyozdi va yakunlash qismini esa futbol maydonida o'tkazadilar. Stadion yo'lkalarida yugurish uchun olti mixli (mixlarining uzunligi qisqa masofalarda

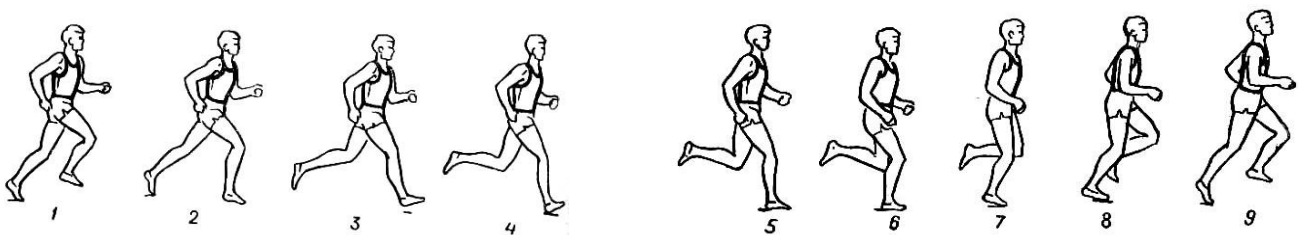
yuguruvchilarnikidan ancha kaltaroq) yengil atletik tufli bo'lishi zarur. Chigalyozdi hamda ochiq joylarda yugurish uchun tagi qayishqoq rezinali yengil tufli kerak.

## **2.5. O'TA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI VA UNI O'QITISH USLUBIYATI**

O'ta uzoq masofalarga yugurish, ayniqsa, marafoncha yugurish sportchidan nihoyatda tirishqoq va juda chidamli bo'lishni talab qiladi. Marafoncha yugurish paytida ish quvvati uncha yuqori emas, ammo umumiy ish miqdori juda kattadir. Marafoncha yugurish paytida sportchining yuragidan 5 tonnaga yaqin qon aylanib o'tadi, umumiy energiya sarflash miqdori ham juda yuqori bo'ladi. Buning uchun yugurish jarayonida energiya beradigan moddalar zapasi kamayadi, qondagi qand miqdori kamayadi, natijada yuguruvchining ish qobiliyati pasayadi. Shu sababli marafoncha yugurish paytida sportchilarga darmon bo'lishi uchun, ovqatlanish punktlari tashkil qilinadi. Odatda, marafonchilar ham tez yuruvchilar tanovul qiladigan to'yimli ichimlikdan iste'mol qiladilar.

### **2.5.1. O'TA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI**

O'ta uzoq masofaga yugurish texnikasining uzoq masofaga yugurish texnikasidan farqi ko'p emas (25-rasm). Yugurish uzoq vaqt (marafoncha yugurish 2 soatdan ortiq) davom etishi sababli yugurishning o'rtacha tezligini kamaytirmay, ammo tejamli harakat qilish juda muhim. Shoh ko'chada yugurayotganda yerning qattiqligi (asfalt, tosh) ham yugurish texnikasiga ta'sir qiladi. Marafonchining yugurishiga alohida mayinlik va harakatlari bema'lol ekani xosdir.



**25-rasm. O'ta uzoq masofalarga yugurish**

Ishdan bo'sh paytida mushaklar bo'shatiladi, oyoq uchidan boshlab, yumshoqqina yerga qo'yiladi. Oyoq tagini birdan to'la yerga qo'yish unchalik foyda bermaydi: oyoq tagi bilan amortizatsiya qilish qiyinlashadi, oldingi tayanchning reaksiya kuchi oshadi, boldir orqa mushaklarining ish sharoiti yomonlashadi, umuman esa marafonchining ildamlash tezligi kamayadi. Oldingi tayanch vaqtida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlash ta'sirini kamaytirish uchun, marafonchi oyoq taglarini u. o. m. proyeksiyasiga yaqinroq qo'yishi kerak. O'ta uzoq masofaga yuguruvchilarning qadami uncha uzun bo'lmaydi (140–160 sm). Oyoqning depsinish fazasidagi og'ish burchagi 55–60 darajaga yetadi. O'ta uzoq masofalarda yugurishdagi depsinish kuchi boshqa masofalarga yugurishdagidan kamroq bo'ladi. Silkinch oyoq soni unchalik yuqori ko'tarilmaydi. Bu uchish fazasida u. o. m. balandlab ketmasligiga yordam beradi. Shu sababdan va qadamlar qisqaroq bo'lgani uchun, yugurish vaqtidagi gavda u. o. m. ning tik tebranishi o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardan ko'ra marafonchilarda kamroq bo'ladi. Silkinch oyoqning tizza bo'g'imi tik paytida boshqa masofalarga yugurayotgandagidan ko'ra kamroq bukiladi, chunki bunda silkinch oyoqning gorizontaal tezligi kamroq bo'ladi. Shoh ko'chada yugurayotganda mushaklar va bo'g'imlar lat yemasligi uchun marafonchilar tuflilariga oyoqni yerga qo'ygandagi zarbni qirqadigan har xil (yumshoq rezinka, namat, fetr) patak solib oladilar.

Qo'llar o'tkir burchak hosil qilib yoki to'g'ri burchak darajasigacha bukilib, oldi -orqaga mayin va bir me'yorda harakat qiladi-da, muvozanat shariatini yaxshilaydi; panjalar gavdaning o'rta chizig'idan o'tib ketmasligi kerak.

Gavda oldinga nihoyatda kam engashgan bo'lishi depsinish yaxshi bo'lishiga yordam beradi. Kalla to'g'ri tutiladi va to'ppa-to'g'ri oldinga qarab yuguriladi.

Tepalikka yugurib chiqayotganda gavda ko'proq oldinga engashadi, harakatlar shiddati ortadi, qo'llar faolroq harakatlanadi. Qadamlar deyarli hamma vaqt qisqaroq bo'ladi,



oyoq uchidan boshlab yerga tushishigacha maxsus kuch beriladi.

Sal qiyalikdan pastga yugurayotganda, qadam kengligi oshadi, I yuguruvchining harakati erkinlashadi; gavdaning oldinga nishabligi ancha kamayadi.

Nafas olish maromi yugurish tezligiga bog'liq bo'lib, ma'lum marta qadam tashlashga moslangan bo'ladi. Masalan, 3 qadamda nafas olinib, 3 qadamda chiqariladi.

### **2.5.2. O'TA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

Odatda, sportchilar o'ta uzoq masofalarda yugurishni o'rta va uzoq masofalarda yugurish musobaqalarida qatnashgandan keyin boshlaydi. Shuning uchun ularga uzoq masofalarga yugurish texnikasi tanish bo'ladi. Bunday sportchilar shoh ko'chada o'tkaziladigan mashq mashg'uloti jarayonida qattiq yo'lda o'rganadilar, ortiqcha kuch sarflamay tejamli harakat qilishga intiladilar. Relefi har xil joylardan (tepaga, pastga) yugurayotganda o'z kuchidan unumliroq foydalanish uchun, har qaysi sportchi gavdani qanday tutgani qulay ekanini, qadam uzunligi, shiddati va nafas shiddati bilan qadamlar miqdorining nisbati qanday bo'lishi qulay ekanini aniqlab olishi kerak.

Agarda yangi boshlaganlarga o'ta uzoq masofalarga yugurish o'rgatiladigan bo'lsa, unda darslikning tegishli bobida berilgan o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'qitish metodikasi qo'llaniladi. Bunda ayrim mashg'ulotlarni shoh ko'chada o'tkazgan ma'qul (lekin qattiq yo'ldan oyoq og'rimasligi uchun 7–10 kunda bir marta shunday qilinsa bas). Bundan tashqari, shug'ullanuvchi shoh ko'chada tepalikka va pastlikka yugurish malakalarini bilib olishi kerak. O'qitish mashg'ulotlari bilan organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni galma-gal o'tkazish kerak. Bu davrda mashg'ulotlarni o'rmonda, yumshoq yoki qipikli yo'lkada ham o'tkazish lozim.

### **2.5.3. MARAFONCHINING KIYIMI VA POYABZALI**

Marafonchiga jun yoki paxtali mayka kiyish tavsiya qilinadi. Jun va paxtali mayka terni shimadigan bo'lgani uchun, organizmni issiq havoda qizib ketishdan, sovuq havoda esa shamollashdan saqlaydi. Ishqalanishdan saqlanish uchun maykaning o'mizlari kengroq, trusi esa yumshoq gazlamadan bo'lishi kerak. Issiq havoda yuguruvchilar oq shapkacha kiyadi.

Musobaqalarda ham, mashq mashg'ulotlarida ham yengil, yumshoq va qulay poyabzal kiyiladi. Odatda, marafonchilar g'alvirak rezinadan yasalib, ustiga gazmol yoki charm tikilgan maxsus patak solingan brezent shippakda musobaqaga qatnashadilar.

## **2.6. G'OVLAR (BARER) OSHA YUGURISH TEXNIKASI VA UNI O'QITISH USLUBIYATI**

Xotin-qizar, katta va kichik yoshdagi qizlar va qiz bolalar 30, 40, 60, 80, 100 m ga, kichik yoshdagi o'smirlar va o'g'il bolalar. ZO, 40 va 80 m ga, erlar va katta yoshdagi o'smirlar 35, 65, 110, 200, 400 m ga g'ovlar osha yuguradilar, bundan tashqari, kichik yoshdagi o'smirlar ham 110 m ga g'ovlar osha yugurishlari mumkin. Turli masofalardagi g'ovlar soni va ular orasidagi masofalar 2-jadvalda ko'rsatilgan.

G'ovlar osha yugurish masofasi shartli ravishda to'rt fazaga bo'linadi: start va startdan keyingi tezlanish, depsinish va g'ovlardan o'tish, g'ovlar orasida yugurish, marraga kelish.

### **2.6.1. 110 M. GA G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI**

**Start va startdan keyingi tezlanish.** G'ovlar osha yugurishda past start tekis yugurishdagiga nisbatan ancha qiyin sharoitda bajariladi, chunki g'ov oshar birinchi to'siqgacha bo'lgan kichik masofada mumkin qadar yuqori tezlikni oshirish bilan birgalikda, depsinish joyiga oyog'i to'g'ri kelishi uchun ma'lum miqdorda qadam tashlashi kerak.

G'ov osharlar start tirgaklarini ayrim paytda start chizig'iga yaqinroq, ayrim paytda — sprintdagidek, ba'zan esa start

chizig‘idan uzoqroq qo‘yadilar. «Diqqat!» komandasidan keyin g‘ov oshar tosinini yelkasidan sal yuqori ko‘taradi.

Yugurishning birinchi metrilaridayoq g‘avdani sprintchidan ko‘ra tezroq tiklab olishi lozim, chunki birinchi to‘siqdan o‘tishda yaxshiroq depsinish uchun, startdan keyingi 9–10 metrdayoq deyarli normal holatda yugura boshlashi kerak.

Birinchi g‘ovgacha bo‘lgan masofa 7 yoki 8 qadamda yugurib o‘tiladi. Qadamlar 7 ta bo‘lganda, startda silkinch (g‘ov ustidan birinchi o‘tadigan) oyoq oldinda bo‘ladi, 8 ta bo‘lganda esa depsinuvchi (g‘ov oshishda) oyoq oldingi tirgakka qo‘yiladi. G‘ov oshish uchun (g‘ovga) depsinishdan oldingi qadam avvalgilardan 25–30 sm qisqaroq bo‘ladi. Bu yaxshiroq depsinish va to‘siqdan tezroq o‘tishga imkon beradi. Depsinish joyi g‘ovdan 195–220 sm masofada bo‘ladi. Start chizig‘idan birinchi g‘ovgacha bo‘lgan masofada 8 ta qadam qo‘yilsa, qadamlar uzunligi taxminan 55, 115, 130, 145, 160, 180, 205, 175 sm bo‘lib, g‘ovdan 207 sm beridan depsiniladi; 7 qadam qo‘yilganda esa qadamlar uzunligi taxminan 90, 120, 160, 180, 205, 215, 187 santimetr bo‘lib, g‘ovdan 215 sm beridan depsiniladi.

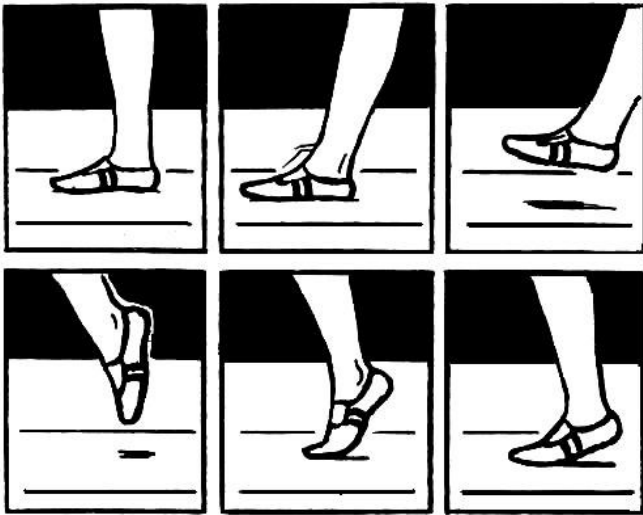
## **2-jadval**

### **Masofalarda g‘ovlarning qo‘yilishi**

Masofa, m	G‘ovlar miqdori	Balandligi, sm	Masofa, m			Eslatma
			startdan birinchi g‘ovgacha	g‘ovlar orasida	oxirgi g‘ovdan marragacha	
30	3	76,2	12,00	8,00	2,00	Qiz bolalar uchun
30	3	76,2	13,00	7,20	2,00	
35	3	76,2	13,72	3,14	3,00	
40	4	76,2	12,00	8,00	4,00	
65	5	76,2	13,72	9,14	4,72	
60	6	60,0	13,00	7,20	11,00	
100	10	76,2	12,50	8,50	11,00	
110	10	106,7*	13,72	9,14	14,02	
200	10	76,2	18,29	18,29	17,10	
200	10	76,2	17,80	17,80	22,00	
300	8	76,2	45,00	33,00	24,00	
400	10	91,4	45,00	35,00	40,00	

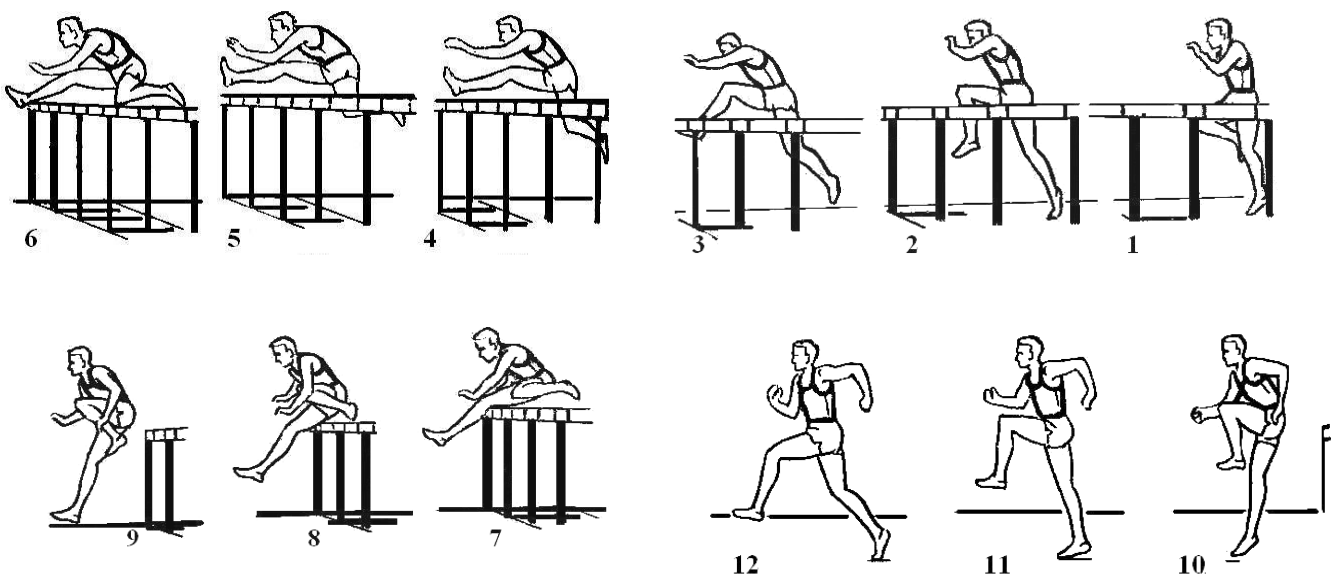
\*Kichik yoshdagi bolalar uchun – 91,4 sm

**Depsinish va g'ovdan o'tish.** G'ovga yaqinlashayotganda, oyoq depsinish joyiga aniq tushadi, degan ishonch bo'lishi zarur. Faqat shundagina yugurish tezligini saqlab qolib, to'siqdan yaxshi o'tish mumkin. Yaqin joydan depsinsa, u.o.m. to'siqdan juda baland ko'tarilib ketadi-da, to'siqqa tashlanish yomon chiqadi; uzoq joydan depsinganda esa g'ov ustida faol harakat qilish yomonlashib, g'ovdan o'tish shiddati kamayadi.

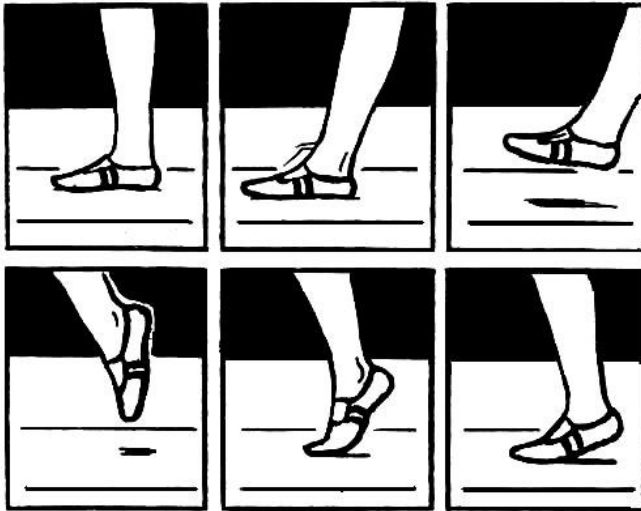


**26-rasm. Oyoqni yerga qo'yish va g'ov tomon depsinish paytida oyoq taglari holatining o'zgarishi**

Depsinuvchi oyoq depsinish joyiga qisqa masofaga yugurishda qanday qo'yilsa, bunda ham shunday qo'yiladi (26-rasm). G'ovdan o'tish bukilgan silkinch oyoq sonini yuqorilatib oldinga tez va baland kutarib (66-rasm), gavdani oldinga ko'proq engashtirishdan boshlanadi. Shu bilan deyarli bir vaqtda tayanch (depsinuvchi) oyoqda depsina boshlash kerak. Bu depsinishning oxiri oyoqning to'g'rilanishi va gavdani shiddat bilan g'ovga engashtirish paytiga to'g'ri keladi.



**27-rasm. 110 m ga yugurishda g'ovlardan o'tish**



**28-rasm. G‘ovdan keyin yerga tushish va birinchi qadam depsinishi paytida oyoq tagi holatining o‘zgarishi**

Qo‘l harakatlari deyarli tekis yugurishdagi harakatlarga (silkinch oyoqqa teskari tomondagi qo‘l ko‘proq to‘g‘rilanadi) o‘xshash

bo‘ladi. Qo‘l harakatlari yugurish tezligini saqlashga, gavdani g‘ov tomonga ko‘proq engashtirishga, muvozanat saqlashga, tuzukroq depsinishga va g‘ovdan yaxshi o‘tishga yordam beradi. G‘ov ustiga o‘tayotganda silkinch oyoq bilan birgalikda narigi tomondagi qo‘l ham oldinga uzatiladi, bu qo‘l kafti pastga qaragan, barmoqlar esa to‘g‘ri tutiladi. Shu bilan bir vaqtda ikkinchi qo‘l bukilgan holda tirsak bilan panja gavda chizig‘idan o‘tguncha orqaga harakat qiladi.

Ba‘zi yuguruvchilar g‘ov ustiga o‘tayotganda ikki qo‘llarini baravar olg‘a cho‘zadilar-da, keyin birinchi usuldagi kabi (bir qo‘l bilan) harakat qilaveradilar. G‘ov ustiga o‘tayotganda gavdaning engashishi, silkinch oyoq sonining balandligi va keyin shu oyoqning to‘g‘rilanishi — g‘ov oshar u. o. m. ni minimal darajada yuqori ko‘tarib, g‘ovdan o‘tib ketadigan darajada bo‘lishi kerak.

Ko‘pincha depsinish va unga aloqador harakat — g‘ov ustiga o‘tishni g‘ovga hujum yoki g‘ovga tashlanish deb ataydilar. Siltanib, g‘ovga tashlangandan keyin, g‘ov oshar tayanchsiz fazaga o‘tadi.

Bu ham g‘ovgacha kelayotgandagi kabi shiddat bilan bajarilmog‘i kerak. Harakatlarda uzilish bo‘lmasligi kerak, silkinch oyoq tez yozilib, shu oyoq tagi g‘ovning tepa taxtachasi ustida bo‘lganida, gavda eng ko‘p engashgan bo‘ladi (27-rasmga qaralsin).

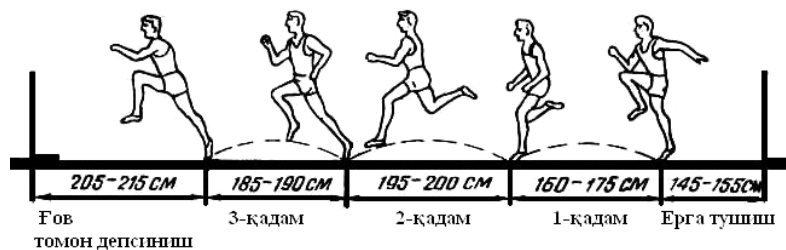
Shu paytda depsinuvchi oyoq bir qancha bukilgan holda ancha orqada qolib ketadi. Silkinch oyoq faol yerga

tushayotganda, depsinuvchi oyoq tizzasi bukilib, u ham tez yuqorilab oldinga harakat qiladi. Bu paytda qo'llar holati o'zgaradi. Silkinch oyoq tomondagi qo'l oldinga uzatiladi, narigi qo'l esa oddiy yugurishdagi kabi bukilib orqaga harakat qiladi-da, oldinga uzatilayotgan depsinuvchi oyoq uning tagidan o'tadi.

G'ovdan o'tib tushayotganda gavdani to'g'rilab yubormay, oyoqlar holatini faol o'zgartish juda muhim. G'ovning narigi yog'ida yerga oyoq qo'yish oldidan gavda biroz to'g'rilanadi. To'siq ustida harakatni bir lahza ham to'xtatmaslik kerak.

G'ovdan keyin yerga tushganda olg'a jilish tezligi kamaymasligi, g'ovlar orasida yugurish maromi buzilmasligi kerak. Bunda gavdani oldinga engashtirgancha, depsinuvchi oyoqni g'ovdan faol o'tkazish katta rol o'ynaydi. Oyoq yerga tegadigan joy gavdaning u. o. m. proyekpiyasiga yaqinroq bo'lishi kerak. Shunda oldingi tayanchning tormozlash ta'siri kamroq bo'ladi-da g'ov oshar to'xtalmay yugurib ketaveradi. Yerga to'g'rilangan oyoq uchida (28-rasm) g'ovdan 145–160 sm narida tushiladi.

Bo'yi pastroq yuguruvchilar g'ovdan keyin uzun bo'ylilarga nisbatan uzoqroq masofaga borib tushadilar. Bundan nariroq yoki beriroq tushish texnikaga bog'liq.



**29-rasm. 110 m ga yugurishda g'ovlar orasidagi uchta yugurish qadaming chizmasi**

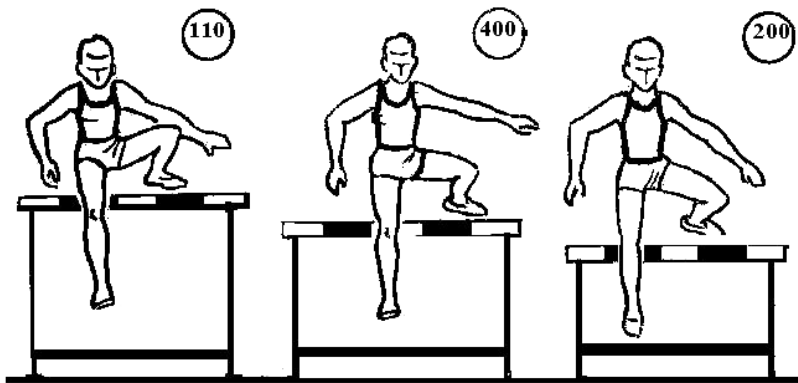
Texnika qancha past bo'lsa, yuguruvchi shuncha nariga borib tushadi.

G'ovdan keyin yerga tushishda tayanch oyoqni bukish yaramaydi; tezlik kamaymasligi uchun va yugurish maromi buzilmasligi uchun shu tayanch oyoqni u. o. m. ga yaqinroq qo'yish kerak. Depsinuvchi oyoqni o'z vaqtida faol olg'a o'tkazish (silkinch oyoqni tushirish bilan birga) yugurishni yaxshiroq davom ettirishga yordam beradi.

**G'ovlar orasida yugurish.** G'ovdan keyin yerga tushgan joy bilan keyingi to'siqdan o'tish uchun depsinadigan joy orasidagi masofa uch qadamda yugurib o'tiladi (29-rasm). G'ov ustidan ham to'g'ri chiziq bo'ylab o'tish, g'ovlar orasida ham to'ppa-to'g'ri yugurish kerak. G'ovlar orasida yugurish texnikasi ham deyarli qisqa masofaga tekis yugurish texnikasi kabidir. Yerga tushgandan keyin yuguruvchi to'xtamasdan birinchi qadam tashlaydi. Buning uzunligi taxminan 175–180 sm keladi. Qadam uzunligi keragidan kamayib ketmasligi uchun yugurish maromi va tezligini saqlab qolish kerak.

Oxirgi g'ovdan marragacha bo'lgan masofa (14 m 02 sm) tekis yugurishdagi yuqori tezlikda yugurib o'tiladi.

Yuqori g'ovlardan (106,7 sm) o'tib yugurish texnikasini egallash uchun, yuguruvchining boshqa xislatlaridan tashqari uning bo'yi ham katta ahamiyatga ega. Bo'y baland bo'lsa, g'ov oshish texnikasini tekis yugurish texnikasiga yaqinlashtirish mumkin bo'ladi. Past bo'yli g'ov osharlar to'siq ustidan «qadamlab» keta olmaydilar-da, ularning tayanchsiz fazalari cho'zilib, g'ovlar orasidagi yugurish tezliklari kamayib ketadi.



**30-rasm.**  
Balandliklari har xil g'ovlardan oshib yugurayotganda gavda engashishining va depsinuvchi oyoqning solishtirma holatlari

### **2.6.2. 200 M. GA G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI**

G'ovning unchalik baland emasligi (76,2 sm), bu masofada to'siqlardan o'tish texnikasi erkaklardan 110 m ga yugurishdagi kabi ahamiyat berishni talab etmaydi. Shu bilan birga

yuguruvchilarning chidamliligiga, g'ovlar orasidagi yugurish tezligiga, maromiga va aniqligiga talab anchagina ortadi.

**Start va startdan keyingi tezlanish.** 200 m ga g'ovlar osha yugurishdagi start va startdan keyingi tezlanish shu masofaga tekis yugurishdagining deyarli o'zidir. Faqat qadamlar sonini va uzunligini aniq taqsimlash muhim. Tekis yugurishda startdan burilishga urinma bo'ylab kirib boriladi, g'ovlar osha yugurishda esa faqat o'ng oyoqda depsinadigan g'ov osharlargina shunday qila oladilar. Chap oyoq bilan depsinuvchilar esa depsinuvchi oyoqlarini g'ovning yonidan olib o'tmaslik uchun — (chunki bunday o'tkazish qoidada man etilgan) — yo'lkaning o'rtasidan yoki hatto tashqi chekkasidan yugurishga majbur. Ikkala holda ham start tirgaklari yo'lkaning tashqi chetiga yaqin o'rnatiladi. Depsinuvchi oyoq oldingi tirgakka tiraladi. Start chizig'idan birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa (18 m 29 sm) 10 qadamda yugurib o'tiladi. Start chizig'idan birinchi g'ovgacha bo'lgan masofada qadamlarning taxminiy uzunligi (sm): 64, 123, 128, 153, 182, 210, 208, 202 va barer tomon depsinish 184 sm.

**Depsinish va g'ov ustidan o'tish.** Bu masofada g'ovlardan o'tish sxemasi 110 m dagiga o'xshash bo'lib, g'ov ustidan o'tish texnikasi yana ham yugurishdagi odimlashga yaqin bo'ladi. G'ov ustiga tez va yugurish maromini buzmasdan o'tish kerak. To'siqdan o'tayotganda g'ovdani g'ovlar orasida yugurayotgandagiga nisbatan ko'proq engashtirish zarur. G'ov ustidan juda pastlab o'tish (110 m dagi kabi) yaramaydi, chunki past g'ovdan o'tayotganda u. o. m. pasayib ketib, g'ovdan keyin yugurish ancha qiyinlashib qoladi.

G'ovdan o'tish boshlanayotganda silkinich oyoq qariyb odatdagi yugurishdagidek ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq tizzasi sal ko'tarilib oldinga tortiladi (baland bo'yli yuguruvchilar tizzani yotiq darajadan pastroq ko'taradilar). Qo'llar harakati yugurishda qanday bo'lsa, bu yerda ham shunday.

Oyoq g'ovdan 135–150 sm nariga uchidan boshlab yerga qo'yiladi

Qo'nish paytida yugurish tormozlanib qolmasligi uchun, u. o. m. deyarli tayanch nuqtasi ustida bo'lishi kerak. 200 m



ga yugurayotganda g'ov ustidan o'tish texnikasi kinotasmada ko'rsatilgan (31-rasm).

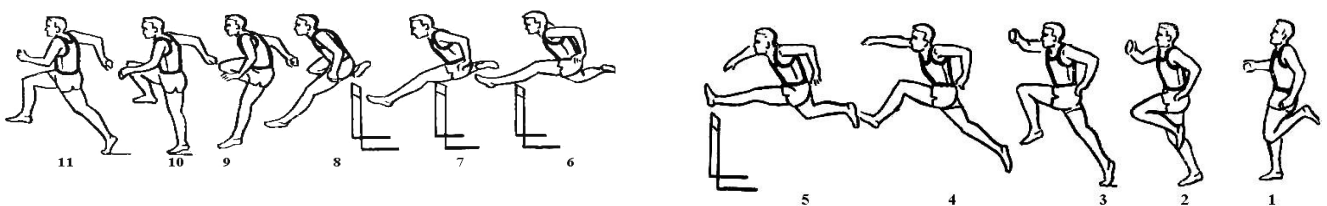
200 metrli masofada, burilish bo'ylab yugurayotganda, qo'shimcha qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Burilishda markazdan qochuvchi kuch chetga chiqarib yubormasligi uchun, g'ov oshar ham sprintchi kabi gavdasini chapga ag'dirib yugurishi kerak. Agarda g'ov oshar chap oyoq bilan depsinadigan bo'lsa, zarur daraja og'ishni saqlab turib, shu depsinuvchi oyog'ini to'siqdan o'tkazishi anchagina qiyin bo'ladi. Shuning uchun o'ng oyoq bilan depsinuvchilarga burilish bo'ylab yugurish yengilroq tushadi.

**G'ovlar orasida yugurish.** G'ovlar orasidagi masofa (18 m 28 sm) 7 qadamda yugurib o'tiladi. Boshlang'ich paytda bunday qila olmaganlar 8 qadam qo'yib — (9 qadam emas) — g'ovdan goh chap, goh o'ng oyoqda siltanib o'tishni o'rganib olishlari kerak. G'ov oshar g'ovdan keyingi birinchi qadamini kengroq qo'yishga harakat qilishi kerak. Bu, ayniqsa, odatdagi yugurishda qadami qisqaroqlar uchun juda muhim.

Har qanchalik charchab, masofa oxirida tezlik kamaysa ham g'ovlar orasidagi qadamlar sonini butun masofa mobaynida bir xilda saqlab qolish zarur. Oxirgi g'ovdan o'tgandan keyin qolgan 17 m 10 sm masofani, bor kuch va irodani ishga solib, mumkin qadar tez yugurib o'tish kerak. G'ovlar orasidagi qadamlarning taxminiy uzunligi (sm): 170, 190, 215, 220, 230, 234, 227 va g'ov tomon depsinish 213 sm.

### 2.6.3. 400 M. GA G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI

400 m ga yugurayotganda g'ovlardan (91,4 yem) o'tish texnikaga odatda, 110 m va 200 m ga yugurishdagi texnikaga to'g'ri keladi (32-rasm). Past bo'yli yuguruvchilarda esa ko'proq 110 m ga yugurishdagi texnikaga yaqinroqdir.



31-rasm. 200 m ga yugurishda g'ovdan o'tish

**Start va start tezlanishi.** Yugurish, 400 metrli tekis yugurishdagidek, past startdan boshlanadi. Startda oyoqlarni to‘g‘ri joylashtirib, birinchi to‘siqqacha necha qadam qo‘yishni hisoblab olish kerak.

Start tezlanishidan keyin yuguruvchi keng, erkin qadam bilan yugurishga o‘tadi-da, masofani oxirigacha shunday yugurib o‘tadi. Birinchi g‘ovgacha bo‘lgan 45 m masofa odatda, 22 qadamda yugurib o‘tiladi. Qadamni to‘g‘ri hisoblab, shunday qadam qo‘yish odat bo‘lib qolsa, bu depsinish joyiga aniq qadam qo‘yishga yordam beradi. 400 m ga yugurishda birinchi g‘ovgacha qadamlarning taqsimlanish namunasi (sm): 65, 115, 124, 126, 146, 164, 174, 187, 198, 200, 225, 231, 234, 229, 228, 243, 230, 236, 233, 236, 241, 219 va g‘ovga tomon depsinishi 206 sm.

**Depsinish va g‘ovdan o‘tish.** G‘ovdan 200–220 sm beridan depsiniladi. G‘ov ustiga o‘tish paytida silkinch oyoq 200 m ga g‘ovlar osha yugurishdagiga qaraganda yuqoriroq ko‘tariladi. Gavda g‘ov tomonga faol engashadi. Qo‘llar harakati 100 - 200 m ga yugurishdagi kabi. Depsinuvchi oyoq g‘ov ustidan 200 m ga yugurishdagiga qaraganda yuqoriroq olib o‘tiladi. G‘ovdan keyin 130–150 sm nariga oyoq qo‘yiladi.

**G‘ovlar orasida yugurish.** G‘ovlar orasidagi masofani (35 m) bir xil miqdorda qadam tashlab, tezlikni pasaytirmay yugurib o‘tish, ayniqsa, 400 m. ga yugurishda qiyin. G‘ovlar orasidagi masofani eng kuchli yuguruvchilar 13 yoki 15 qadamda yugurib o‘tadilar. Kamroq tayyorgarlik ko‘rgan yuguruvchilar esa 17, hatto 19 qadamda yugurib o‘tadilar. Masofa oxirida charchab qolish natijasida masofani oxirigacha bir xil maromda, g‘ovlar orasidagi qadamlar miqdorini bir xil saqlab, yugurib bo‘lmaydi. Bunda g‘ovlar orasidagi masofalarning ko‘pchiligini 15 qadamda, charchoq paydo bo‘lgandan keyingilarini esa 17 qadamda o‘tsa bo‘ladi. Ba‘zan yuguruvchilar masofaning yarmigacha g‘ovlar orasini 13 qadamda yugurib, keyin 15 qadamda yugurib o‘ta boshlaydi.

400 m ga yugurishda g‘ov oldidagi depsinish joyiga aniq kelish uchun, ko‘zda mo‘ljal olib, qadamlar hisobiga tuzatish kiritish zarurati bor. Bunday qilish uchun g‘ovlar orasida yugurish mobaynida qadamlar uzunligi doim tenglashtirib

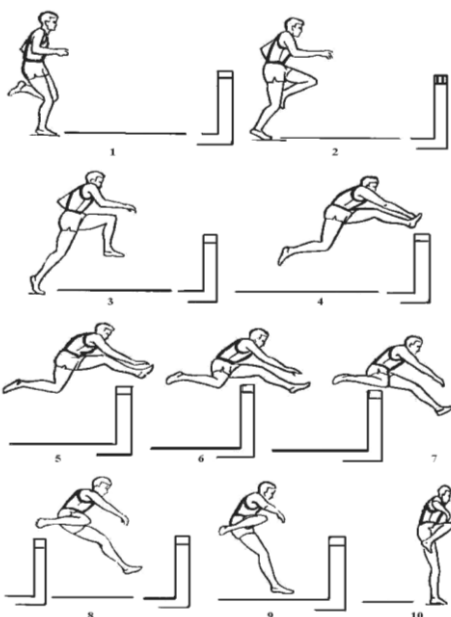
boriladi. Sportchi istagan oyog'ida birdek depsinaveradigan bo'lsa, juda ham soz. Bunda yumshoqroq yo'lkada, qarshidan shamol esayotganda va boshqa yugurish maromini o'zgartiradigan hollarda so'zsiz unga qulayroq bo'ladi.

G'ovlar orasidagi 15 qadamning taxminiy uzunligi (sm): 148, 210, 215, 207, 221, 215, 224, 222, 225, 223, 218, 212, 205, 200, 190 va g'ovga tomon depsinish 227 sm.

400 m ga yugurganda g'ovlardan o'ng oyoqda depsinib o'tgan ma'qul, chunki masofa davomida ikki marta burilishda yugurish kerak bo'ladi. Chap oyoqda depsinadigan g'ov oshar yo'lkaning tashqari chekkasidan yugurishga majbur bo'lgani uchun, u sal bo'lsa ham ortiqroq yo'l bosib o'tishi kerak bo'ladi.

#### 2.6.4. G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASIGA O'QITISH USLUBIYATI

Ko'pchilik yangi boshlayotgan yosh sportchi bolalar g'ovdan o'tishda qo'rqadi, shuning uchun o'qitish tartibiga qat'iy rioya qilish va jarohatlanishdan ehtiyot qilish, ayniqsa, muhim. G'ovdan o'tayotganda yiqilish va qattiq shikastlanish, oldini olish uchun, turli balandlikdagi to'siqlardan foydalannsh kerak. Oldinlari baland g'ovlarning tepa taxtasini yumshoq narsa bilan o'rash ma'qul (tekkanda tushib ketadigan to'sincha qo'yish yaramaydi). Hozirgi zamon



g'ovlar osha yugurish texnikasini egallash uchun, avvalo, yaxshi jismoniy tayyorlik, harakatlardagi tezkorlik, yugurish tezligi, bo'g'imlarda katta harakatchanlik va dadillik talab qilinadi.

1-v a z i f a. Shug'ullanuvchilarni g'ovlar osha yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

**32-rasm. 400 m ga yugurishda g'ovdan o'tish**

Vositalar: 1. G'ovlar osha yugurish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, nomdor sportchilarning erishgan natijalari, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Hozirgi zamon yugurish texnikasini tushuntirish. 3. G'ovlar osha yugurish to'g'risida kinolar ko'rsatish. 4. 2–3 g'ovda start olib, g'ov oshish texnikasini ko'rsatish.

Uslubiy ko'rsatma. Texnikani ko'rsatayotganda shug'ullanuvchilarning e'tiborini ko'proq g'ovga tekis yugurayotgandek dadil yugurib kelishga, g'ovga tashlanishga va g'ovdan o'tish maromi bilan g'ovlar orasida yugurishning bog'liq bo'lishiga jalb qilish kerak.

2-vazifa. Yurib kelib g'ovdan o'tishni o'qitish.

Vositalar: 1. Oddiy yurib kela turib, bir-biridan 5 m nari qo'yilgan, balandligi 50–76 sm to'siqlardan 2–3 tasining ustidan g'ov osharga o'xshab xatlab o'tish. 2. Shuning o'zini 10 metrdan yugurib kelib bajarish. 3. Past g'ov ustiga minib turib, ikkala oyoq bilan g'ov ustidan o'tish harakatlarini o'rganish. 4. Gimnastik devorchaga 4–5 oyoq tagicha naridan tayanib turib, bukilgan silkinch oyoqni ko'tarib, uni tizza bo'g'imida tez to'g'rilash. 5. G'ov yonida qo'llarni biron narsaga tayab turib depsinuvchi oyoqni g'ov ustidan o'tkazish. 6. Balandligi 50–76 sm g'ov ustiga minib turgan holatdan g'ov ustidan «odimlab» o'tish (turgan joyda ijro etiladi). 7. Xuddi shuning o'zini gimnastik ot, gimnastik skameyka ustida bajarish.

Uslubiy ko'rsatma. G'ovdan o'tayotganda ikkala oyoq (ayniqsa, depsinuvchi oyoq)ning to'xtovsiz va faol harakat qilishiga e'tibor berish kerak. G'ovgacha yurib yoki yugurib kelish oyoq uchida bajariladi. Qo'llar siltanib, bir tekis harakat qilishi kerak. Ayniqsa, g'ovdan keyin yerga tushib, birinchi qadam qo'yayotganda, depsinuvchi oyoq tomondagi qo'lni orqaga keskin yo'naltirish yaramaydi. Oyoq bilan qo'l harakati mos kelishi uchun, oldin g'ovni minib turib, oyoqlar harakatini o'zlashtirib olish, undan keyin esa bunga qo'llar harakatini moslash kerak bo'ladi.

3-vazifa. Yugurib kelib g'ovdan o'tayotganda, gavdani engashtirishni qo'l va oyoqlar to'g'ri harakati bilan bog'lab o'qitish (baland g'ov oshib yugurish uchun).

Vositalar: 1. Bir-biridan tezlanish paytidagi 4 - 6 - 8 qadam nari qo'yilgan 2-3 g'ov (76,2 - 91,4 sm) ustidan sekin yugurib o'tish. 2. Yerdagi g'ov ustidan o'tish holatidan o'tirib, gavdani qo'l va depsinuvchi oyoq harakatlari bilan bog'lab engashtirish. 4. Bir-biridan 3 - 4 metr nari qo'yilgan g'ovlar yonida yugurib, faqat depsinuvchi oyoqni ular ustidan o'tkaza borish.

U s l u b i y ko'rsatma. Shug'ullanuvchilar g'ov ustiga o'tayotganda gavdani barvaq engashtirmasliklariga e'tibor berilsin.

Yugurib borayotganda gavda «normal engashgan» bo'lib, g'ovdan o'tish uchun depsinish oxirida iloji boricha ko'p engashmoq kerak. Bu mashqni bajarishda silkinch oyoq to'g'rilanib, unga teskari tomondagi qo'l odinga uzatiladi. Baland g'ovlarda depsinuvchi oyoqni olg'a tortayotganda, gavda barvaqt to'g'rilanib ketmasligi uchun, gavdaning engashgan holatini saqlab qoladigan qo'shimcha kuch sarflash kerak bo'ladi. Oyoq uchida yugurishga e'tibor beriladi.

4 - v a z i f a. Startdan birinchi g'ovgacha va g'ovlar orasida talab qilinadigan maromda yugurishni o'qitish.

Vositalar: 1. Yuqori startdan birinchi g'ovgacha 8 qadamda yugurib o'tishning orasi qisqartirilib, bir-biridan 3 qadam nari qo'yilgan ikki g'ovdan o'tish bilan bog'lash. 2. Asta-sekin g'ovlar orasini qoidadagi darajaga yetguncha uzaytirib, shu mashqning o'zini belgilar qo'yilgan yo'lkada va belgisi yo'q yo'lkada bajarish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Startdan keyin gavdani orqaga tashlamasdan to'siqqa dadil yugurib kelish kerak. Shu maqsadda ayrim paytda yo'lkada ko'rsatilgan belgilar ustidan yugurib o'tish tavsiya qilinadi.

Gavda har doim «yugurish nishabligida» bo'lib, g'ov ustiga o'tishda ko'proq engashadi. Harakatlar erkin va bemalol bo'lishi kerak. Shunda g'ovgacha yugurib kelish maromi g'ovdan o'tishga mos tushadi.

G'ovlar orasida yugurayotganda keyingi qadamlar uzunligi eng qulay bo'lishi uchun, birinchi qadam uzunligini belgilab (yuguruvchining oyoq tagidan 6 tasiga teng) olish kerak. Past startdan yugurish texnikasini egallash uchun, avvalo, birinchi g'ovgacha bo'lgan masofani qisqartib, 8 qadamda yugurib o'tishini o'zlashtirib olish kerak.

Agarda sportchining oyog'i depsinish joyiga to'g'ri tushmasa, startda oyoq holatini o'zgartirish kerak emas, balki yo'lkadagi belgilar ustidan yugurib mashq qilish kerak. Ko'pchilik boshlayotgan yosh yengil atletikachilarning xatosi asosan yugurishni shoshilinch, haddan tashqari kuchanib boshlashdan iborat bo'ladi. G'ov oshar qo'llari bilan juda keng doirali harakat qilib, qadamlar kerakligicha uzun bo'lishiga va g'ovga dadil yaqinlashishga e'tibor qilib, shiddat bilan tez yugurishi kerak.

Harakatlar, yugurish maromi va g'ovdan o'tish to'g'ri bo'lib borgan sari g'ovning balandligi orttirib boriladi. To'siqlar orasidagi masofa ham, to'siqlar miqdori ham ko'paya boradi.

5-vazifa. Tanlangan masofada yaxlit yugurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar: 1. Yuqori startdan va past startdan turli miqdordagi va balandlig har xil g'ovlar ustidan yuqori tezlikda o'tish. 2. Oralaridagi masofa qisqartirib va oshirib qo'yilgan, balandligi har xil g'ovlar ustidan yugurib o'tish. 3. G'ov osharning maxsus mashqlari (72-rasm).

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rganayotganda g'ov ustidagi harakatlar uzluksiz bo'lishiga, g'ovlar orasidagi yugurish maromi esa g'ovlardan o'tishga mos bo'lishiga erishmoq kerak. Shu bilan birga, u. o. m. ortiqcha tebranmasligi kerak. Qishki va bahorgi mashqlar paytida ko'p narsaga erishish mumkin, lekin texnikani uzil-kesil takomillashtirish stadionda to'liq masofani yugurib o'tish bilan ta'minlanadi.

Yugurish texnikasi va maromini takomillashtirish bilan mashg'ulotning boshida yuguruvchi charchamasdan oldin shug'ullangan yaxshi; buning uchun uch-beshta g'ov yetarlidir. Boshda harakatlar sal yuqori tezlikda, keyin esa yuqori tezlikda bajariladi. Yugurish tezligi, g'ovdan o'tish texnikasi va maromi bir-biriga juda ham bog'liqdir. Shuning uchun uzoq vaqt

tezlikka e'tibor bermay, faqat texnikani takomillashtirish ustida ishlash yoki buning aksicha yo'l tutish mumkin emas.

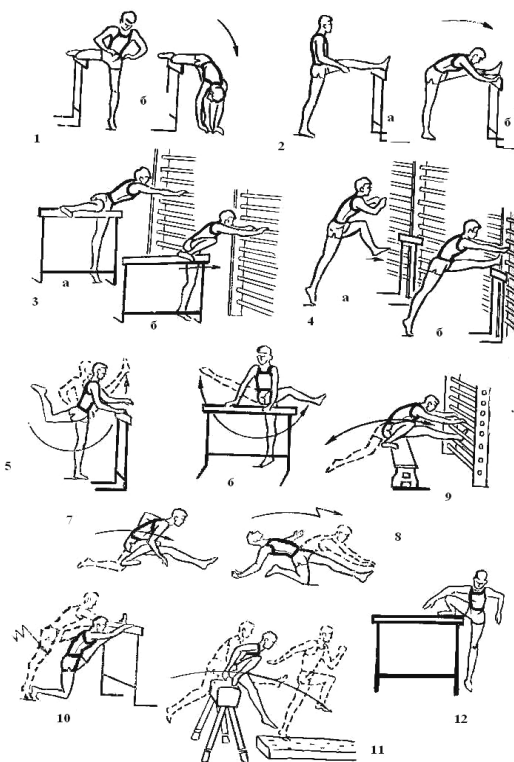
Texnikani yaxshilashga mo'ljallangan mashqlar oldidan hamma vaqt mushaklar qayishqoqligini va bo'g'imlar harakatchanligini o'stiradigan maxsus mashqlardan iborat chigal yozdi qilish kerak. Bunday chigal yozdiga yuqori startdan yugurib, 3–5 ta g'ovdan osongina va yengil o'tadigan bir nechta mashq qo'shiladi.

Startga va dastlabki ikki g'ovdan o'tishga alohida e'tibor berish lozim. Texnikani ba'zida yuqori startdan yugurib takomillashtirsa ham bo'ladi. Bunda yuguruvchining mashqda zarur bo'lgan ish qobiliyati saqlab qolinadi. G'ov oshar g'ovga juda qattiq tegib ketganda ham, masofada qoqilib ketganda ham yugurishni davom ettiraverishga o'zini o'rgata borishi lozim.

Past start va birinchi g'ovgacha yugurish maromi yugurishning eng og'ir va muhim qismi bo'lgani uchun, musobaqadagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan shunga bog'liq bo'lgani uchun, bularni o'rganib olishga alohida vaqt ajratish kerak bo'ladi. Birinchi g'ovgacha ham, g'ovlar orasida ham qadamlar qanday bo'lishining optimal hisobiga katta ahamiyat berish kerak.

G'ovlar osha yugurish texnikasini bilib olish, uni takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni doimiy ijro etib turish kerak.

Sportchi maxsus mashqlardan tashqari har kuni ertalab (30 min.gacha) badantarbiya qilishi kerak. Unga jismoniy faollikni yaxshilashga hamda g'ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Shu maqsadda g'ov osharning maxsus mashqlari keng qo'llaniladi (33-rasmga qaralsin).



**33-rasm. G'ov osharning maxsus mashqlari**

## **2.6.5. MASHG‘ULOT JOYINING XUSUSIYATLARI, JIHOZLAR, KIYIM VA POYABZAL**

Tayyorlov davrida gimnastika asboblardagi (ot, eshak gimnastik devorcha, gimnastik stol) mashqlar zalda bajariladi. Ayrim mashg‘ulotlar o‘yinlar va og‘ir atletika zallarida o‘tkaziladi.

Qish paytidagi ochiq havodagi mashg‘ulotlar shamoldan to‘silgan joylarda o‘tkaziladi. Yugurish va maxsus mashqlar bosilgan qor ustida (bog‘dagi xiyobonda, maydonchada) yoki qipikli yo‘lkalar ustida o‘tkaziladi. Ba‘zi mashg‘ulotlarni yuqaroq qorda o‘tkazsa ham bo‘ladi.

Yuguruvchining kiyimi issiq, keng va yengil bo‘lishi kerak. Poyabzal – kedi yoki issiqroq tuflari bo‘lishi mumkin.

Yozda mashg‘ulotlar stadionda yoki ochiq joylarda o‘tkaziladi. Ochiq joylarda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda yengil rezina poyabzal kiyish kerak. Tagida mixlari bor yengil atletik tuflilar oyoqqa yopishib turishi lozim. Tovuqlar ostiga rezina patak solib olish kerak.

## **2.7. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASI VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI**

### **2.7.1. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASI**

Yugurib kelib balandlikka sakrash - texnik jihatdan murakkab sport turlaridan biri bo‘lib, sportchining jismoniy imkoniyatlari oldiga yuqori talablarni qo‘yadi. Balandlikka sakrashni to‘sincha ustidan o‘tish shakliga qarab besh usuli mavjud: 1. «Hatlab o‘tish», «To‘lqin», «Perekat», «Oshirib o‘tish», «Fosberi-flop». Bu usullarning barchasi shartli ravishda bir xil fazalarga ega: 1) yugurib kelish, 2) depsinish, 3) to‘sincha ustidan o‘tish “uchish” va 4) yerga qo‘nish.

**Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.** Yugurib kelishning asosiy unsurlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo‘nalish, marom va depsinishga tayyorlanish bo‘lib, ular balandlikka sakrash usullarining hammasida bor.



Yugurib kelish tezligi depsinishga yaqinlashgan sari ortib boradi (34-rasm).

Eng usta sakrovchilarning depsinish paytidagi tezligi 6,5–7 m/sek ga yetadi.

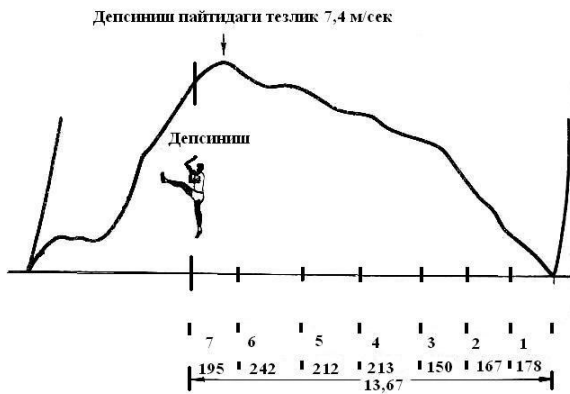
Yugurib kelishning oxiridagi 2–4 qadamda sportchi depsinishga tayyorlanadi (74-rasm). U oxirgi yugurish qadamlarini tez bajaradi, lekin oxiridan bitta oldingi qadamdan boshlab tayanch fazasida oyog'ini ko'proq buka boshlaydi, shu sababli tayanch fazalari uchish fazasidan ko'proq bo'ladi. Sakrovchi gavdasining u. o. m. Oxista pasaya boradi. Bunga oxirgi qadamlarni uzaytirish va ularni oyoq tagini to'la yerga qo'yib bajarish hamda gavdani oldinga engashtirish yordam beradi. Sakrovchi gavdasining u. o. m. yugurib kelishning oxiridan bitta oldingi qadamida eng ko'p pasayadi. Silkinch oyoqni bukib, bu xilda cho'nqayish oldinlab yuqoriga keskin otilib ham depsinuvchi oyoqni yerga qo'ymasdan, gavdada dastlabki harakat tezligi hosil bo'lishiga imkon beradi (3–6 kadrlar). Bunday holda keyingi depsinish kuchlari yuqoriga harakat qilib boshlagan gavdaga ta'sir etib, sakrovchining boshlang'ich ko'tarilish tezligini oshiradi.

Bir oyoqda cho'nqaygan holatdan u. o. m. ni pastdan yuqoriga tez ko'tarish oyoqni depsinish joyiga tezroq qo'yishni ta'minlaydi va oxirgi yugurib kelish qadamini 30–33 sm qisqartiradi.

Yugurib kelish tezligi yuqori bo'lsa, depsinish yaxshi chiqadi, shuning uchun uzoqroqdan yugurib kelinadi. Bu tezlikni ravon oshirishga, oxirgi yugurish qadamlarini erkinroq bajarishga va umuman depsinishga yaxshiroq tayyorlanishga imkon beradi.

Yugurib kelish 7–9 yugurish qadamlaridan iborat bo'ladi. Nazorat belgi yugurib kelishning boshida va uchinchi qadamida qo'yiladi. Yugurib kelishning uzoqligi ko'proq sakrovchining katta tezlikda depsina olish qobiliyatiga bog'liq. Yugurib kelish birdaniga yugurishdan yoki 2–4 qadam tezlana boradigan yurishdan boshlanishi mumkin. Keyingi xil yugurib kelishning uzoqligi 15–17 metrgacha yetadi. Masalan, 2 m 16 sm balandlikka sakraganda, asosiy yugurib kelish, 7 yugurish

qadamidan (11 m 74 sm) qo‘shimchasi esa 4 ta tezlanuvchi qadamdan (3 m 50 sm ) iborat edi.



**34-rasm. Balandlikka sakraganda (2 m 21 sm natija ko‘rsatganda) yugurib kelish tezligini ko‘rsatuvchi egri chiziq va qadamlar uzunligi**

Umuman yugurib kelish esa 15 m 24 sm ga teng bo‘ladi.

Yugurib kelish burchagi «hatlab o‘tish» va «yonboshlab o‘tish» usullarida 30–45° ga, «to‘lqinda» –75–90° ga, «oshib o‘tish» –30–40 ga teng. Yugurib kelishning eng qulay burchagi faqatgina sakrash usuliga bog‘liq bo‘lmay, balki depsinishga yaqinlanish va to‘sincha ustidan o‘tish texnikasining yakka tartibda xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Yugurib kelish burchagini o‘zgartirish bilan, depsinish joyini yaqinlashtirish yoki uzoqlashtirish mumkin. Burchak qanchalik o‘tkir bo‘lsa, depsinish joyi to‘sincha proyeksiyasiga shuncha yaqin bo‘lishi mumkin. Yugurib kelish burchagi kattalashgan sari depsknish joyi to‘sincha proyeksiyasidan uzoqlasha boradi.

Yugurib kelish maromi muhim ahamiyatga ega. Odatda, yugurib kelish boshida qadamlar uzunligi ravon va simmetrik ortib boradi.

Qadamlar maromi yugurib kelishning oxirida, ayniqsa, muhim bo‘lib, uni qadamlar uzunligi, zo‘r berish va tezlikning bir-biriga nisbati qanday ekani bilan aniqlasa bo‘ladi. Oxirgi qadamlar nisbatining bir necha varianti mavjud.

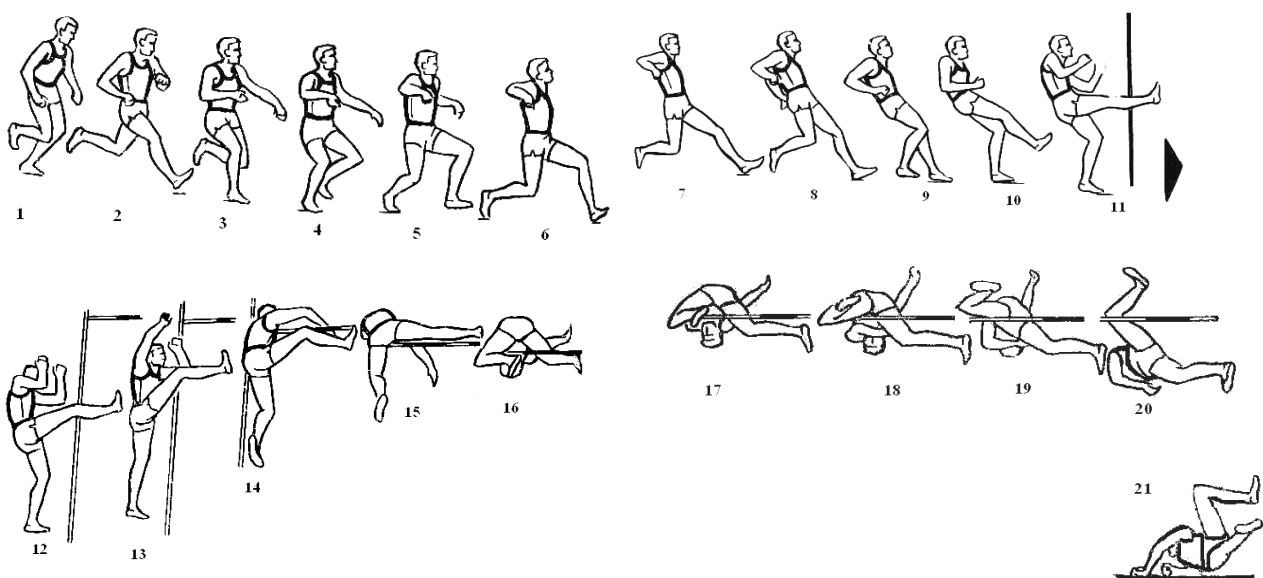
Birinchi variantda depsinish joyidan orqaga hisoblagandagi uchinchi qadam eng uzun, oxirgi qadam sal kaltaroq, o‘rtadagi qadam esa eng kalta bo‘ladi . Bunda yugurib kelish tezligining ravon ortishi oxirgi qadamlarda keskin ko‘payadi.

Ikkinchi variantda oxirigidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa 30–40 sm qisqaroq bo‘ladi. Bu qadamlarni qo‘yayotganda tezlik yanada ko‘proq oshadi.

Uchinchi variantda, oxirgi to‘rtta yugurish qadamida oldingi variant ikki marta takrorlanadi (75-rasm). Masalan, V. Brumel 2 m 12 sm balandlikka sakraganda, yugurish qadamlarining nisbati, depsinish joyidan boshlab mana bunday edi: 197–245– 210–213. Oxirgi qadam anchagina qisqarishi (48–45 sm ga) sportchi o‘z gavdasini silkinch oyoqda cho‘nqaygan holatdan tezda depsinuvchi oyoqqa o‘tkazishiga, yugurib kelish tezligining kamayishi juda kam bo‘lishiga, tayanch depsinish fazasiga ketadigan vaqt qisqarishiga, tezroq va yaxshiroq depsinishga imkon beradi.

**Depsinish.** Barcha depsinish harakatlari yugurib kelishdagi oxirgi qadamga, silkinch oyoqda olg‘a siljish qanday bo‘lishiga bog‘liq. Silkinch oyoqda olg‘a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun, sakrovchi uni yerga qo‘yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez yerdan uzib, oyoq uchida olg‘a siljishni davom ettiradi. Bunday holatda sakrovchining gavdasi tik tekislikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qila boshlaydi.

Silkinch oyoq oldinlab yuqoriga harakat qilayotganida, tos yelka o‘qidan oldinga, depsinuvchi oyoq esa tos chizig‘idan oldinga o‘tadi (35-rasm, 4-7 kadrlar).



35-rasm. “Oshib o‘tish” usulida sakrash.

Tananing bu qismlarining harakat tezligi turlicha ekani sakrovchini shunday holatga olib keladiki, unda gavdaning oldinga engashish burchagi depsinish uchun qo'yilgan oyoqning og'ish burchagidan kam bo'ladi. Gavda va oyoq o'rtasidagi burchak taxminan  $160-165^{\circ}$  ga teng (V. M. Dyachkov fikricha) bo'lsa, tuzukroq hisoblanadi.

Silkinch oyoqda olg'a siljiyotganda shu oyoqni faol to'g'rilash faqat u. o. m. ning oldinlab yuqoriga ravon egri chiziq bo'ylab harakat qila boshlashi uchungina emas, balki oyoqning shuning ketidan boshlanadigan silkinch harakatining doirasini va tezligini oshirish uchun ham foydalidir.

Oxirgi qadam qo'yilayotganda, ikkala qo'l ravon harakat qilib, eng ko'p orqaga tortiladi. Qo'llarni orqaga tortish ikki xil ijro etiladi:

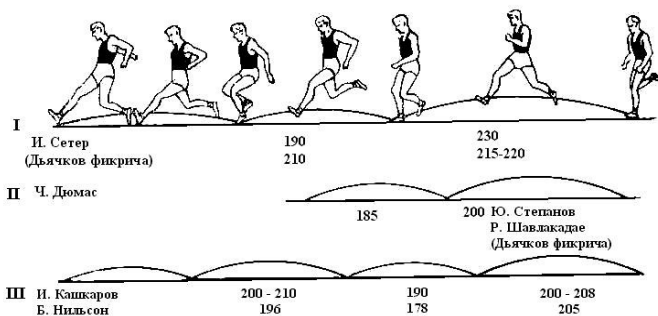
1) depsinuvchi oyoq tomondagi qo'l juda orqaga tortilib, narigi tomondagi qo'lning tirsagi ko'krak oldida bukiladi; 2) ikkala qo'l oldiniga yon tomonlarga ko'tarilib, keyin tirsaklari bukilib orqaga tortiladi. Ikkinchi variant ma'qulroqdir.

Depsinuvchi oyoq yerga tovondan boshlab, qariyb bukilmay qo'yiladi. Uning keyinchalik bukilishida tormozlanish nihoyatda kam bo'ladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq yerga yumshoq, zarbsiz, kuch bilan tayanmay qo'yiladi. Shundan keyingi daqiqadayoq sakrovchining gavdasi shiddat bilan olg'a intilishi bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi bukiladi (Brumelda  $130^{\circ}$  gacha), tos esa tezgina oldinlatib yuqoriga chiqadi (35-rasm, 9-11 kadrlar). Tos oldinga chiqqani sababli, sakrovchining gavdasi shunday holatga o'tadiki, unda depsinish kuchlarining tasiri tik yo'nalgan bo'ladi (to'piq bo'g'imi, tos-son bo'g'imi va gavdaning yelka o'qi shu chiziqda bo'lishi kerak). Depsinishning shundan keyingi jarayonida depsinuvchi oyoq, gavda tez to'g'rilanadi, oyoq bilan ikkala qo'l yuqori tomon silkinadi.

Depsinuvchi oyoq to'g'rilanayotganda, ayniqsa, silkinch oyoq yuqori tomon harakatlanayotganda, gavdaning tos-son bo'g'imi bukilmasa, depsinuvchi oyoqni to'g'rilaydigan (yozuvchi) mushaklar ishi foydaliroq bo'ladi.

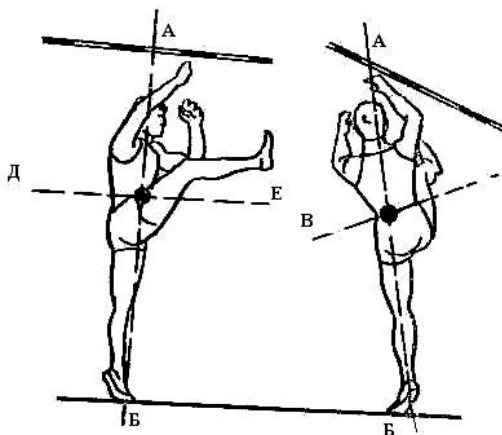
Gavdaning oldinlab-yuqoriga tez siljishida silkinch oyoq faol ishtirok etadi. Oxirgi qadamda depsingandan keyin;

silkinch oyoq oldinlatib yuqoriga chiqa boshlab, tobora tezlasha boradi (9-13-kadrlar). Shunday harakat qilayotganda oyoq tik holatga tobora ko'proq yaqinlashib borayotgan gavdani go'yo tortib ketayotganday bo'ladi. Silkinch oyoq yo bukilgan, yoki to'g'rilana borayotgan bo'lishi mumkin. To'g'rilanib borayotgan oyoqni silkib depsinish yaxshiroq chiqadi. Bunda depsinish orqali tos oldinlab yuqoriga ildamroq harakat qilayotgan bo'ladi. Son ham shu yo'nalishda silkinadi. Ilik songa ergashib olg'a chiqadi, oyoqning tizza bo'g'imi to'g'rilanadi, oyoqning yuzi esa gavda tomon bukiladi. Qo'llar orqaga ko'tarilib, yoy bo'ylab pastga tusha boshlagandan keyin, ularni to'liq to'g'rilab yuborish yaxshi bo'lmaydi. Qo'llar yuqori ko'tarilib, tirsaklari 90° gacha bukilganda, ular harakatining burchak tezlanishi ortadi. Oyoqni silkish bilan birga qo'llarni tez ko'tarish natijasida depsinish yana ham yaxshiroq bo'ladi.



**36-rasm. Uch (I), ikki (II) va to'rt (III) yugurish qadamida depsinish oldidan yugurib kelish maromining variantlari**

Depsinganda sportchi gavdasini yuqoriga yo'naltiradi va uchishning boshida tik holatni bir necha vaqt saqlab qoladi. Keyin u to'sincha ustida asta-sekin yotiq holatga o'ta boshlash bilan bir vaqtda, ko'kragini to'sincha tomon bura boshlaydi (15-kadr).



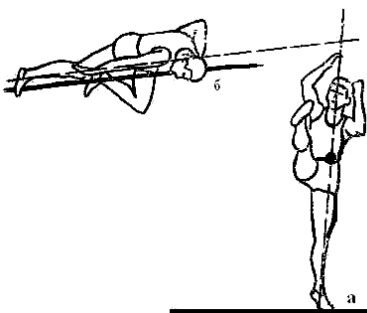
Keyinchalik gavda aylanma harakat vositasida to'sinchadan uzoqlashadi. Bunday aylanma harakatlarning davom etishi yerga yumshoqroq tushish imkonini beradi.

**37-rasm. Depsinayotganda sakrovchi gavdasining asosiy o'qlar – uzunasiga (AB), ko'ndalang (VG) va old-orqa, ya'ni sagittal (DYo) o'qlar atrofida aylanishi**

To'sincha ustidan o'tish va undan uzoqlashish uchun zarur aylanma harakatlar bo'ylama o'q (37-rasm. AB) ko'ndalang o'q (VG), old-orqa o'q (DE) atrofida sodir bo'ladi.

Gavdaning ko'ndalang o'q atrofida aylanishi depsinganda boshlanib, sakrovchi gavdasining tepa qismlarini yugurib kelish chizig'i bo'ylab yuqori ko'tarib, to'sinchadan o'tkazishga xizmat qiladi. Aylanish depsinish uchun oyoq qo'yish natijasida hosil bo'ladi. Bunda gavdaning pastki qismlarining siljishi sekinlashib, tepa qismlar harakati tezligi ortadi. Depsinish tugash paytida juft kuch paydo bo'lib, aylanish momentini hosil qiladi, chunki depsinishning ta'sir kuchi gavdaning u. o. m. dan orqaroqda yuqori tomonga yo'nalgan bo'ladi (37-rasm, AB).

Depsinishdan keyin silkinch oyoqning juda baland ko'tarilishi hisobiga gavda ko'ndalang o'q atrofida aylanadi. Bunda depsinuvchi oyoq bilan gavda to'g'ri bo'ladi. Silkinch oyoq bilan bir vaqtda tosning shu oyoq tomondagi qismi ham baland ko'tariladi-da, ichkari tomon burilib, sal oldinga chiqadi. Silkinch oyoq bilan tosning bunday yuqorilab olg'a harakat qilishi tayanchda turgan depsinuvchi oyoqni to'sincha tomon bura boshlaydi. Gavdaning uzuna aylanishida qo'llar ishtirok etadi. Silkinch oyoq tomondagi qo'l harakatining doirasi ham, shiddati ham narigi qo'ldan ko'ra kattaroq bo'ladi. U sal oldinroqqa chiqib, sakrovchining gavdasi barvaqt to'sincha tomonga aylanishi va engasha boshlashiga yo'l qo'ymaydi.



**38-rasm. Depsinayotganda (a) gavdaning uzunasiga va old-orqa o'qlar atrofida aylanishi va ko'tarilib, to'sincha ustidan o'tayotganda (b) bu aylanishning kuchayishi**

Old-orqa o'q atrofida aylanish depsinib ko'tarilish paytida gavdaning depsinuvchi oyoq tomonga sal engashishi hisobiga bo'ladi. Natijada juft kuch (og'irlik kuchi va tayanch reaksiya) paydo bo'ladi (38-rasm, a). Aylanish momenti hosil bo'lib,

sakrovchining to'sincha tepasida yotiq holatda bo'lishiga imkon beradi (38-rasm, b).

**To'sincha ustidan o'tish.** Depsinish vaqtida boshlangan uch o'q atrofida aylanish to'sincha ustidan yaxshi o'tish yetarli emas.

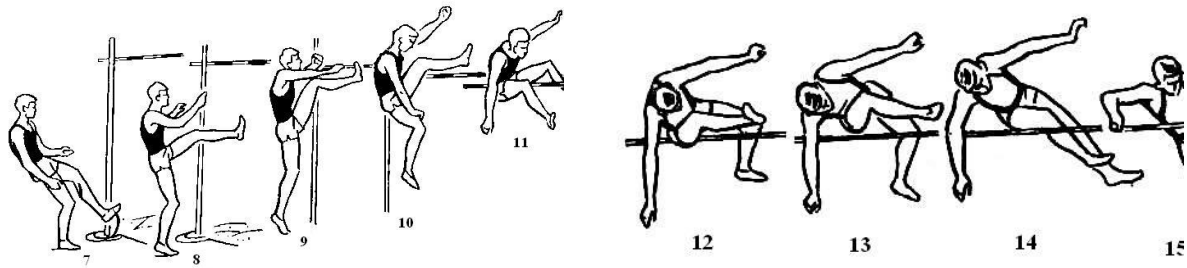
Sakrashning oshish usulida sakrovchi, depsingan zahoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtirishga intiladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ini bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan yelkasini to'sincha tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchi gavdasining bu qismlarini uzoqdagi qo'li bilan birga to'sincha orqasida pastga tushiradi. Bu harakatlar natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va to'sincha tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi yotiq holatga keladi. To'sincha tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab aylanishini tezlashtirish muhimdir. Shu maqsadda sakrovchi silkinch oyog'i tos-son bo'g'imini gavda bilan bir chiziqda bo'lish darajasigacha to'g'rilab, to'sincha bo'ylab siljitadi. Bu paytda depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'imlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi.

Gavdaning bu qismlarining bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchining to'sincha tepasida ko'kragini yerga burgan holatda bo'la olishiga imkon beradi.

Keyin sakrovchi to'sinchadan uzoqlashishga harakat qilib, aylanma harakatlarni tos va depsinuvchi oyog'ini to'sincha ustidan o'tkazadigan yo'lga soladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ining tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tosini esa tos-son bo'g'imidagi harakatchanlik qancha yo'l qo'ysa, shuncha to'sincha tomon boradi.



**39-rasm. Balandlikka «hatlab» o'tish usulida sakrash**



**40-rasm. Balandlikka “to‘lqin” usulida sakrash**

Bazi sakrovchilar gavdani to‘sincha narigi yog‘ida tobora pastlata borib, depsinuvchi oyoqni asta-sekin to‘g‘iraydilar-da, oyoq tagini yuqori tomon buradilar. Depsinuvchi oyoq silkinch oyoq bilan bir vaqtda yuqoriga ko‘tarilib, tizzasi bukilib, gavdaga iloj boricha yaqin keladigan variant yaxshiroq. Bunda aylanish momentini kuchaytirishga va bosh bilan gavda old qismini to‘sinchani narigi tomoniga keskinroq sho‘ng‘itib yuborishga imkoniyat tug‘iladi.

Bo‘ylama o‘q atrofida aylanma harakat kuchli bo‘lgani sababli, sportchining gavdasi to‘sincha atrofida emas, balki orqasi bilan yer tomonga aylanib ketishga ham intiladi. Kurak bilan yerga tushish xavfli. Bunga yo‘l qo‘ymaslik uchun tajribali sakrovchilar bitta yoki ikkala qo‘llarini baravar cho‘zib yuboradilar. Bunda inersiya momenti ortib, gavdani bo‘ylama o‘q atrofida aylanish tezligi oldingidan kamayadi.

**Yerga tushish.** Gavdani hamma qismlari to‘sincha ustidan o‘tgandan keyin yerga yumshoq tushish uchun, sakrovchi gavdani bo‘ylama va ko‘ndalang o‘qlar atrofida aylanish tezligini yo‘qotishga intiladi. Agar to‘sinchadan gavdani bo‘ylama o‘q atrofida aylantirib uzoqlashiladigan bo‘lsa, sportchi odatda, ikki qo‘li va silkinch oyog‘i bilan yerga tushadi. Qulayrog‘-u, lekin murakkabroq usulda to‘sinchadan o‘tganda, gavdani aylanishi (asosan, ko‘ndalang o‘q atrofida) kuchayib ketishi natijasida ikki qo‘l tik turib, ko‘pincha esa oldin bir qo‘lda yerga tushiladi. Sakrovchi gavda yerga tushishini qo‘lni tarang bukib yumshatadida, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

**«Hatlab o‘tish» usulida sakrash.** Yugurib kelish yon tomondan 30-45 burchak ostida bajariladi. To‘sinchadan uzoqda turgan oyoq bilan, chuqur chetidan 70-80 sm naridan depsiniladi.



Sakrovchi depsingandan keyin gavdasini tik holatda saqlab, yuqoriga ko'tariladi; tizzasi bukilgan silkinch oyoqni balandroq ko'taradi: depsinuvchi oyoq esa pastga erkin tushib turadi (39-rasm). To'sincha balandligiga yetganda, silkinch oyoq keskin to'g'rilanadi va tez to'sincha orqasiga tushiriladi. Undan keyin gavdani juda ham engashtirib, to'sinchadan «hatlab o'tiladi». Bu bilan bir vaqtda qo'llar ham pastga tushiriladi. Sal bukilgan depsinuvchi oyoq yoysimon harakat bilan to'sincha ustidan o'tadi. Sportchi yon tomonini to'sinchaga burib, silkinch oyog'ida yerga tushadi. Balandlikka "hatlab o'tish" usulini yengil atletika bilan endi shug'ullanuvchi bolalarda "fosberi-flop" usulida yoysimon yugurib kelishni o'qitish paytida qo'llasa bo'ladi.

**«To'lqin» usulida sakrash.** «To'lqin» usulida sakrashda (40-rasm), yugurib kelish to'g'ri burchak ostida yoki biroz yon tomondan bajariladi (60–75°). Yon tomondan yugurib kelishda depsinish joyi to'sinchaning proyeksiyasiga yaqinlashadi. Silkinch oyoq harakati erkinroq, gavdaning to'sincha ustidan o'tish texnikasi ham yengilroq bo'ladi. To'g'ridan yugurib kelishda, chuqur chetidan 150 sm naridan depsiniladi.

Depsingandan keyin silkinch oyoqning tagi bilan boldiri to'sincha tepasiga ko'tarilganda, gavda esa yugurib kelish yo'nalishi tomonga engashib, depsinuvchi oyoq tomonga sal burilganda, depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imida sal bukiladi. Silkinch oyoq tagi shiddat bilan ichkariga burilib, oyoqning o'zi tezda to'sincha narigi yog'iga tushiriladi. Shu paytda, to'sinchadan teskari tomonga engashgan gavda to'sincha bilan to'sinchaga nisbatan iloji boricha yuqori ko'tarilgan depsinuvchi oyoq (to'g'rilangan yoki sal bukilgan bo'ladi) tomonga ko'kragi bilan buriladi; oyoq tagi bilan tizza tashqariga buriladi. Gavda bosh bilan birgalikda yugurib kelish yo'nalishi tomonga yanada ko'proq engashadi. Silkinch oyoq bilan gavda yoy («to'lqinsimon») hosil qiladi. Bu yoyning eng yuqori nuqtasiga tos ko'tariladi. Qo'llar pastga tushiriladi, yoki ikki tomonga yoziladi yoki tirsak bo'g'imida sal bukilib orqaga tortiladi.

Depsinuvchi oyoq to'sincha ustidan yoysimon harakatni davom ettirib o'tib, gavdadan oldinlab pastga tushiriladi. Bir

vaqtda ko'krak kerib, gavda yoziladi, tirsak bo'g'imida bukilgan qo'llar gavdaning yuqori qismi bilan birga yuqoriga ko'tarilib, orqaga tortiladi. Silkinch oyoq tizzada bukilib, oyoq tagini orqalatib yuqoriga yo'naltira borib, orqaga ko'tariladi. Yonbosh yoki ko'krakni to'sincha tomon burib, depsinuvchi oyoq bilan yerga tushiladi.

**«Yonboshlab o'tish» usulida sakrash.** Yugurib kelish to'sinchaga nisbatan  $30-45^\circ$  burchak ostida bajariladi. To'sinchaga yaqin turgan oyoqda chuqurdan 80–90 sm naridan depsiniladi. Yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish va depsinish «oshib o'tish» usulidagidek bajariladi.

Ko'tarilishning boshida gavda qariyb tik holatda to'sinchaga yon berib faqat depsinuvchi oyoq tomonga sal engashibroq turadi. Ko'tarilishni davom ettirib gavda to'sincha tomoniga yana ko'proq engashadi, silkinch oyoq va qo'llar to'sinchadan yuqori ko'tariladi, bukilgan depsinuvchi oyoq esa pastda qoladi (81-rasm). Sakrovchi go'yo to'sincha ustiga yonboshlab olmoqchidek tuyuladi. Keyingi daqiqada u shunday qiladi ham: silkinch oyoqni lanka bo'ylab cho'zadi, to'sincha tomon qattiq engashadi va shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tezda bukib silkinch oyoq soni omon tortadi. Demak, sakrovchi to'sinchaga yonboshlab, depsinuvchi oyog'ini silkinch oyoq bilan to'sincha orasidan olib o'tadi. Shu harakat bilan bir vaqtda, ayniqsa, gavdani yotiq holatgacha engashtirish orqali to'sinchadan yuqori ko'tariladi. Depsinish paytida hosil bo'lgan gavdaning aylanma harakati tufayli sakrovchi to'sincha ustidan o'tadi, shu bilan bir vaqtda yerga yuzi va ko'kragi bilan buriladi.

«Yonboshlab o'tish» usulida sakrashda to'sincha ustidan yaxshiroq o'tish uchun yonboshlab yota boshlagan paytda silkinch oyoq bilan gavda to'sinchaning narigi yog'iga tushiriladi.

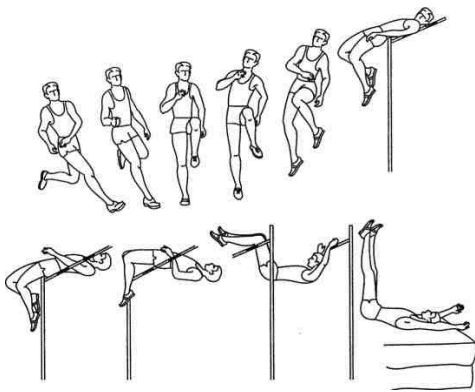
**“Fosberi-flop” usuli.** Balandlikka sakrashning “fosberi-flop” usuli paydo bo'lgani, sakrashdan keyin yerga qo'nish joyiga yangi yumshoq mato (paralon to'shak) larni qo'llashni taqozo etdi.

Yugurib kelishning tezligi va uzunligi har bir sportchining texnik mahorati va jismoniy sifatlarining rivojlanganlik

darajasiga qarab alohida tanlanadi. Bu usulda yugurib kelish yuqori tezlik va yoysimonligi bilan tavsiflanadi. Dastlabki qadamlar qariyb to'g'ri chiziq bo'ylab, to'sincha sathiga perpendikulyarga yaqin holda bajariladi. Oxirgi 3-5 qadamlar yoy bo'ylab bajariladi. Agar tezlik sust bo'lsa, yoy bo'ylab qadamlar kam bo'ladi, agar tezlik yuqori bo'lsa, yoy shaklda yugurish qadamlari ko'payib boradi. Yoy shakli bo'ylab kichik radiusda yugurib kelishda tezlik yuqori bo'lgan taqdirda hosil bo'lgan markazdan qochuvchi kuch sakrovchiga deysinishni samarali bajarishida bir qancha qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Yugurib kelishning eng qulay tezligi yugurish qadamlarining soniga o'zaro bog'liq bo'ladi. Sakrovchi odatda, yugurib kelishni, uncha katta bo'lmagan yurishdan boshlab, 9-11 yugurish qadamlarini bajaradi. Yugurib kelishning boshida gavda oldinga engashganroq holatda bo'lib, qadamlar oyoq poyining oldingi qismidan "sidiruvchi" harakat bilan bajariladi. Bu, yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasiga yaqinroq holatda bajariladi. Yugurib kelish qadamlari keng, erkin harakat bilan bajarish orqali oyoq poyini tarang va yuqori holatda ushlanadi. Yugurib kelish tezligi birdaniga oshiriladi va uning oxirida yana bir muncha ortadi. Yetakchi sakrovchi sportchilarda yugurib kelish tezligi 7,9-8,2 metr soniyani tashkil qiladi.

"Fosberi-flop" usulida sakrashda yugurib kelishning murakkab unsurlaridan biri – yoy bo'ylab yugurishning oxirgi qadamlari bo'lib, yugurib kelish tezligiga, yoyning qiyshiqqligiga, sakrovchining gavdasining og'irligiga bog'liq holda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuchdir. Ana shunga qarshi sakrovchi o'z gavdasini yoy markazi tomon engashtiradi. Oyoq poyi sakrash sektoridagi yerga to'liq bosib qo'yiladi. Poy yugurib kelish chizig'i bo'ylab tashqariga burilmay qo'yiladi. Qo'llar oyoqlarga nisbatan teskari ichkariroq harakat qiladi. Oxirgi qadamning uzunligi 10-15 sm ga qisqaradi. Sportchi mahoratining o'sishi bilan yugurib kelishning tezligi emas, balki yugurib kelishning oxirgi qadamlarining sur'atini oshirish qobiliyati muhimroq ahamiyatga ega bo'ladi.

Endi “fosberi-flop” usulida sakrashning muhim unsurlaridan biri, bu depsinishga tayyorlanish amalidir. Bu amal oxirgi ikki qadamda bajariladi. Silkinch oyoq yerga ohista, yumshoq qo‘yilib, sakrovchi uning ustidan o‘tayotib, tanasini oldinga faollik bilan poy orqali siltanuvchi oyoqqa o‘tkazib, uning depsinish joyiga samarali qo‘yilishini ta‘minlaydi. Gavda to‘g‘ri holatini saqlagan holatda, yuqorida ushlab turiladi. Depsinuvchi oyoq tizza bo‘g‘imida to‘g‘rilangan holda poy to‘liq to‘sinchaga parallel qo‘yiladi. Mushaklar tarang holda bo‘ladi. Har ikkala qo‘l tirsaklarda ozgina bukilgan holda orqaga, yelka va gavda yoyning markazi tomonga ozgina engashgan holatda bo‘ladi. Samarali depsinishda oxirgi ikki qadamda umumiy og‘irlik markazining pasayishi muhim ahamiyatga ega.



#### **41-rasm. Balandlikka “fosberi-flop” usulida sakrash texnikasi**

Yoy bo‘ylab yugurganda sakrovchilarning tizza bo‘g‘imida kamroq bukilishi kuzatiladi. Bu markazdan qochuvchi kuch ta‘sirida hosil bo‘luvchi qo‘shimcha kuchlarning natijasi bilan bog‘liq. Bu yoy bo‘ylab yugurish to‘g‘ri masofa bo‘ylab yugurishga nisbatan sportchining mushaklariga ancha yuqoriroq talab qo‘yilishidir.

Depsinish oyoqni depsinish joyiga qo‘yishdan boshlanib, oyoqni yerdan uzilishi bilan yakunlanadi. Balandlikka sakrashning bu muhim fazasida yugurib kelishda hosil qilingan yotiq tezlikni tik tezlikka o‘tkazib, gavdaga yuqoriga uchib chiqish uchun yuqori tezlikka hamda qulay burchakni hosil qilishga ega bo‘lishi orqali, to‘sinchadan samarali o‘tishga sharoit yaratiladi.

Taranglangan mushaklar bilan tizza bo‘g‘imida to‘g‘rilangan depsinuvchi oyoq yerga qo‘yilgandan keyin, yugurib kelish tezligi hamda og‘irlik kuchining ta‘sirida oyoq tizza bo‘g‘imida bukiladi. Ana shu yumshatish fazasida samarali depsinish uchun sharoit yaratiladi. Vertikal holatga o‘tish chog‘ida, tizza bo‘g‘imidagi bukilish burchagi 150-160<sup>0</sup> bo‘lib, uzunlikka sakrashdagi bukilish

burchagiga yaqinlashadi (qiyoslash uchun: “oshirib o‘tish” usulida balandlikka sakrash chog‘ida tizzadagi bukilish burchak kattaroq bo‘lib, u  $90-105^0$  ga teng bo‘ladi). Tik holatdan o‘tgandan keyin depsinuvchi oyoqning faol to‘g‘rilanishi boshlanadi. Ana shu paytda oyoqni yozuvchi mushaklarning kuchi, sakrovchining u.o.m. hamda yelkasidan o‘tishi kerak. Silkinish oyoqni yarim bukilgan holatda to‘sincha tomonga bajarib, sakrovchini to‘sinchaga nisbatan orqasi bilan burilishga yordam beradi. Ikkala qo‘l faol yuqoriga-oldinga, kalladan sal yuqoriroq ko‘tariladi. Bu usuldagi depsinishga sarflanadigan vaqt 0,17-0,19 s. ga teng bo‘lib, oshirib o‘tish (perekidnoy) usuliga nisbatan bir yarim barobar kam. Balandlikka “fosberi-flop” usulida sakrashda uchib chiqish burchagi  $50-60^0$  ga teng: yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo‘lsa, uchib chiqish burchagi shuncha kam bo‘ladi.

Depsinuvchi oyoq yerdan uzilgandan keyin uchish fazasi boshlanadi.

**Uchish** - texnik amal bo‘lib, u to‘sincha ustidan muvaffaqiyatli o‘tish uchun eng qulay sharoitlarni yaratishga qaratilgan jarayondir.

Depsingandan keyin silkinuvchi oyoq depsinuvchi oyoqqa tushiriladi va har ikkala oyoq ham tizza bo‘g‘imida bukiladi. Sakrovchi to‘sinchaga orqasi bilan bo‘ladi. Yelka silkinuvchi qo‘l bilan to‘sincha orqasiga yuboriladi. Sakrovchi beli egilib, to‘sincha ustida “yarim ko‘prik” holatini qabul qiladi. Iyak ko‘krakka qarab bosiladi. Tos to‘sincha ustida bo‘lganda, yelka uning sathidan pastroqqa tushiriladi, oyoqlar esa tos-son bo‘g‘imida sal bukilib, tizza bo‘g‘imida to‘g‘rilanib, yuqoriga ko‘tariladi. Ana shu yerda u.o.m.ni to‘sinchaga nisbatan o‘tayotganida tizzaning tezroq to‘g‘rilanishiga e‘tibor berish kerak. Shundan keyin sakrovchining u.o.m. va butun gavdasining pasayishi boshlanadi. Sakrashning yakuniy qismida, sakrovchi ehtiyotkorlik bilan qo‘nish uchun sharoit yaratishi kerak.

Balandlikka sakrashda zamonaviy qo‘nish joylari, qo‘nish to‘g‘risida o‘ylamasa ham bo‘laveradi, ammo bu “fosberi-flop” usuliga tegishli emas. Chunki bu usulda qo‘nish texnikasiga alohida e‘tibor berish kerak. Negaki bu usulda sakrovchi qo‘nishni orqaga yoki yelkalarga tushish bilan bajaradi. Ana shunday paytdagi kichik texnik xato ham sakrovchiga jarohat yetkazishi mumkin.

Shuning uchun katta yoshdagi bolalarni, avvalo, to'g'ri qo'nish texnikasiga o'qitish zarur. Chunki yumshoq to'shamalarga bo'lsa ham, qo'nishdan qo'rqqan yosh sportchilar, sakrashning bu usulini o'rganishni rad etishlari mumkin. Bu usuldagi qo'nishni o'qitish kichik yoshdagi bolalarda yengil ko'chadi. Chunki ular uncha qo'rqmaydi. G'ujanak bo'lib, ko'zlarni yumgan holda orqaga yiqilishni o'rgangandan keyin, bu usulda sakrash texnikasini o'qitishga o'tish mumkin.

Ba'zi sportchilar qo'nishni yumshatish uchun, to'shamaga avval silkinuvchi yoki ikkala qo'l bilan tushadilar. Ayrımlari esa to'shamaga yelkasi bilan tushgan zahoti sonlarning faol harakati hisobiga orqaga o'mbaloq oshishni bajarishni xush ko'radilar. Ammo uchish chog'ida sonlarni tez ko'tarishga o'rgatmaslik kerak – bu havoda o'mbaloq oshishga olib kelib sakrovchi kallasi bilan qo'nishi mumkin. Sakrovchi u.o.m. to'sinchadan o'tgandan keyin tos-son bo'g'imida bukilish hisobida, tosni pastga tushirmasin. Bunday harakat oyoqlarni to'sincha ustida pastga tushirib, uni yengil urib ketishi mumkin. (41-rasm)

### **2.7.2. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

«**Oshib o'tish**» usulida sakraganda yerga tushish vaqtida qo'lga katta kuch kelishi va yonbosh bilan qattiq tushish mumkin. Shuning uchun sakrovchiga avvalo, yerga mayin tushishni o'qitish, yelka kamari va qo'l mushaklarini mustahkamlash hamda yerga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

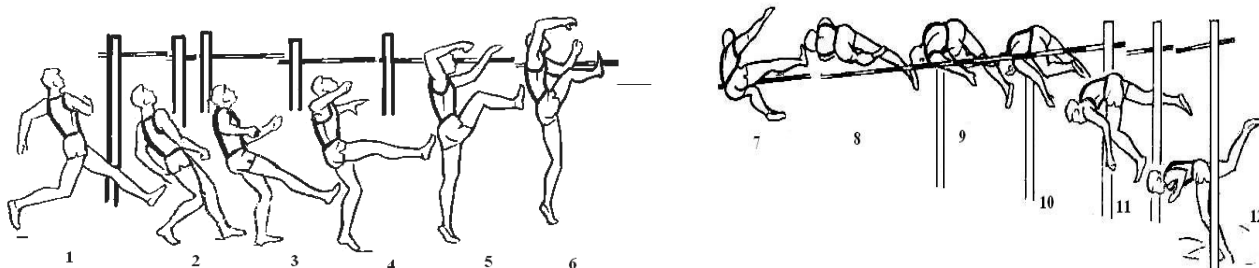
O'qitishni 1–4 yugurish qadami tashlab sakrashdan boshlagan ma'qul. Shunda shug'ullanuvchining depsinishni va keyinchalik to'sincha ustidan o'tishni bilib olishi osonroq bo'ladi. Depsinish va to'sincha ustidan o'tishni o'zlashtirgandan keyin ancha uzoqroqdan yugurib kelib, asta-sekin tezlikni va to'sinchani ko'tarib sakrashga o'tiladi.

Har bir harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar to'sincha ustidan sakrab o'rganiladi. Chinakam mashqqa yaqin keladigan mashqlardan tashqari, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan, umumiy rivojlantiradigan va maxsus

mashqlarni keng qo'llash kerak. Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'qitish uslubi berilgan. Boshida (1–3-vazifalar) balandlikka sakrashning yuqorida tasvirlangan usullaridan istalganining texnikasini bilib olish uchun zarur asosiy malakalarini o'qitish ko'zda tutiladi.

1-vazifa. Balandlikka sakrash texnikasini shug'ullanuvchilarga tanishtirish.

Vositalar: 1. Balandlikka sakrash yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, erishilgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Ko'rgazmali o'quv qurollarini ko'rsatish (kinogramma, kinohalqalar va boshqalar). 3. To'la sakrash texnikasini va uning ayrim unsurlarini ko'rsatish. 4. O'rganilayotgan sakrash usulining asosiy yaqinlashtiruvchi mashqlari bilan va o'zlashtirish tartibi bilan tanishtirish. Muhimroq harakatlarga va ularning birikmalariga o'quvchilar e'tiborini jalb qilish, zarurat bo'lsa, ularni ko'p marta namoyish qilib ko'rsatish juda muhimdir.



#### 42-rasm. Balandlikka “Perekat” usulida sakrash

2-vazifa. To'g'ri depsinish texnikasini o'qitish.

Vositalar: 1. Depsinuvchi oyoqni aniqlash. 2. Silkinch oyoqda cho'nqaygan holatdan oyoqni depsinish uchun tovondan boshlab to'la yerga qo'yish, gavdani oldinlatib yuqoriga jildirib, tarang turgan depsinuvchi oyoq ustiga o'tkazish. Silkinch oyoq orqada qolib, to'liq yozilmaydi: qo'llar silkib ko'tarilayotganda bukiladi. 3. Shuning o'zi, lekin depsinuvchi oyoqni yerga qo'yib, tez siljib, to'sni oldinlatib yuqoriga

chiqarish. Shuning ketidan silkinch oyoq tizzasini to'g'rilab, oyoq tagini tashqi tomonga qattiq bukib olg'a uzatish, tirsagi bukik qo'llarni silkinch oyoq bilan birgalikda yuqoriga ko'tarish. 4. Ustunchaga (devorga) yon tomon bilan turib va yaqin turgan qo'l bilan uni ushlab turib, silkinch oyoqni baland-baland erkin silkish. Bunda silkinch oyoqni harakat oxirida mumkin qadar bukmay, oyoq tagi tashqi tomonga bukilganligicha qolishi kerak. Shuning o'zini yuqori tomon sakrab bajarish. 5. Yura turib har uch yoki har to'rt qadamda silkinch oyoqni katta doirada qo'llar bilan baravar yuqoriga tez ko'tarish. Buni oldiniga yerdan ajratmasdan, keyinchalik esa yuqoriga erkin sakrab ijro etiladi. 6. Sakrab, yuqorida osig'liq narsaga silkinuvchi oyoq uchini yoki ikki qo'lni yoki boshni tekizish. 7. Ro'paradan va yonlama yugurib kelib, baland asboblari (ot, eshak, stol v. b.) ustiga sakrab, depsinuvchi oyoqqa va silkinch oyoqqa tushish; sakrab qo'llarga osilib — oyoqni gimnastik devorchaga tirab qolish yoki brusyaning bir yog'ochiga qorinda yotib qolish. 8. Yurib kela turib depsinish va yuqori tomon sakrash, ko'tarilayotganda silkinch oyoq bilan ikkala qo'lni pastga tez tushirish, to'sni yanada oldinroq chiqarish. Shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq tizzasini bukish, oyoq tagini silkinch oyoq yuqorisi — dumba tomon tortish va silkinch oyoqda yerga tushish («to'lqin» yoki «yonboshlab o'tish» usulini o'rgatayotganda esa depsinuvchi oyoqda tushiladi). 9. Shuning o'zini, lekin to'sinchaga nisbatan 90° burchak hosil qilib, oldiniga 2—3 qadam tezlashib yurib kelib, 3—5 qadam yugurib kelib, to'sinchadan o'tib («ko'tarilib» o'tib) bajariladi.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Ko'rsatilgan yaqinlashtiruvchi mashqlar depsinish texnikasini o'rganishga yordam beradi. Ularni bajarayotganda silkinch oyoq va qo'l harakatlarining doirasi eng katta bo'lishiga, depsinuvchi oyoq va gavdaning to'la to'g'rilanishiga erishish kerak. Shundan keyin yuqoriga osig'liq narsa balandligini asta-sekin oshirib borib, unga sakrab yetishni mashq qilsa bo'ladi. Gavdani tik tutib to'sinchadan «ko'tarilib» o'tishga asosiy e'tibor berish kerak. Yugurib kelish uzoqligi va tezligi, shuningdek,



to'sinchaning balandligi o'zgarib turadi. Bu mashqda ilgari o'zlashtirilgan depsinish harakatlari mustahkamlanadi.

3-vazifa. Depsinishga tayyorlanishni va yugurib kelishdagi oxirgi qadamlar maromini o'qitish.

Vositalar: 1. «Ko'tarilish» usulida to'sinchadan sakrab o'tish — yugurib kelayotganda oxirgi 2—4 qadam uzunligi ortadi, bu qadamlarda oyoqlar tagi to'la yerga qo'yiladi, yugurib kelayotganda gavda olg'a engashgan bo'ladi. 2. Shuning o'zini silkinch oyoqda siljishni tezlatish va tosni oldinlatib yuqori chiqarish hisobiga oxirgidan bitta oldingi qadam uzunligini orttirib va oxirgi qadam uzunligini kamaytirib ( $1-1\frac{1}{2}$  oyoq tagi uzunligicha) bajariladi.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Ko'rsatilgan barcha mashqlarda gavdaning u. o. m. ohista pasaya borishiga erishish juda muhim. Depsinishga tayyorlanish oxirgi qadamlar qanday maromda bajarilishdan qat'iy nazar har doim yugurib kelish tezligini oshirish bilan bog'liq bo'lishi kerak. Silkinch oyoqdan depsinuvchi oyoqqa o'tishdagi asosiy harakat yelkalarni oldinda tutib qolgan holda, tosni oldinlatib yuqoriga chiqarish bo'lishi kerak.

4-vazifa. «Oshib o'tish» usuli bilan sakrashda gavda aylanishlarini o'qitish.

Vositalar: 1. Biror narsa yaqinida yon tomon bilan turib va shu narsaga yaqin tomondagi qo'l bilan unga tayanib, silkinch oyoqni shiddat bilan iloj boricha baland ko'tarayotib, tosni ichkari tomon burish va oyoq uchida baland ko'tarilish. 2. Shuning o'zini silkinch oyoq bilan birga tosning shu tomonini ham baland ko'tarib, tosni esa sal oldinlatish. Umuman bu harakat depsinish bilan tugaydi. 3. Shuning o'ziga bukik bo'sh qo'lni shiddat bilan silkish orqali qo'shib bajarish. 4. Yuqoridagi 1-,2- va 3-mashqlarni yurib keta turib, yelkalarni baland-baland ko'tarib bajarish. 5. Shuning o'zini erkin sakrab ko'tarilayotganda silkinch oyoq bilan ikkala qo'lni gavda yoniga tez tushirish (gavda bilan oyoq bitta to'g'ri chiziqda bo'ladi). Silkinch oyoqda yoki ikkala oyoqda baravar yerga tushish. Yerga tushish paytida gavda uzuna o'q atrofida  $180^\circ$  burilib ulgurishiga erishmoq lozim. Engashib tayanib turganda depsinuvchi oyoq tizzasini bukish bilan bir vaqtda oyoqni

ham, tozni ham tashqariga burib, oyoq tagini orqaga bukib, tovonni silkinch oyoq yuqorisi – dumba tomon yo'naltirish. 6. Shu mashqning o'zi, lekin qo'llarni yon tomonlarga ko'tarib turib, depsinuvchi oyoq tizzasini bukib, tozni uzuna atrofida tashqariga burish: har gal burilganda, gavdani tayanch oyoq uchida baland ko'tarish. 7. Shuning o'zi, lekin erkin sakraganda silkinch oyoqqa tushib, 180° burilayotganda silkinch oyoq bilan ikkala qo'lni tez pastga tushirish. 8. Yonlarni 5 qadam yugurib kelib, shu harakatlarning («piruet»larning) hammasini unchalik baland bo'lmagan to'sinchadan oshib ijro yetish; keyin to'sinchani tobora balandlatib, uzoqroqdan – 35° burchak hosil qilib va katta tezlikda yugurib kelib, o'sha mashqning o'zini bajarish.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** Gavdaning alohida qismlari o'z vaqtda, aniq va yetarli darajada tez harakat qilgandagina aylanish foydali bo'ladi. Depsinib ko'tarilayotganda aylanma harakatlar to'sincha tomonga emas (bu – qo'pol xato), balki to'ppa-to'g'ri yuqori tomonga yo'nalgan bo'lishiga ahamiyat berish kerak.

Erkin sakrashlar oldiniga tezlashib, yurib kela turib bajariladi. Ko'tarilayotganda silkinch oyoq bilan ikkala qo'lni pastga tushirishni ham, depsinuvchi oyoqni uning tizzasini tashqariga burib, tovonni silkinch oyoq yuqorisi – dumbaga yaqinlashtirib bukishni ham tez bajarish kerak. Shundagina ko'tarilayotganda gavdaning uzuna o'q va old-orqa o'q atrofida aylanishini ko'paytirsang bo'ladi. Gavdani to'g'rilab, pastga tushirilgan silkinch oyoq bilan bir chiziqda tutilsa, gavdaning uzuna o'q atrofida aylanishi kuchayadi.

**5- v a z i f a.** «Oshib o'tish» usulida sakraganda to'sincha ustidan qulayroq o'tishni o'qitish.

**Vositalar:** 1. Silkinch oyoqda to'sincha ustidan o'tishning eng yuqori nuqtasidagi kabi holatda turib – tozni tez orqaga tortib, shu bilan bir vaqtda boshni, gavdani va silkinch oyoq tomondagi qo'lni pastga tushirib («sho'ng'ib») – to'sinchadan o'tishning boshlanishiga taqlid qilish. 2. Shu harakatlarni depsinishga taqlid qilib bajarish, undan keyin ko'tarilib, to'sincha ustidagi eng yuqori nuqtaga yetganda bajarish – bunda barcha harakatlar boshdan-oyoq yaxlit

bajariladi. 3. Yaqinroq masofadan (3–5 qadamdan) yugurib kelib o'tish, balandlikdan oson sakrab o'tish, «sho'ng'ish» bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelib depsinishni yaxshilab o'zlashtirib olgach va «to'sinchani his etish» paydo bo'lgandan keyingina, eng foydali va eng murakkab «sho'ng'ish» usulida to'sinchadan o'tishni o'rganish kerak. Yuqorida ko'rsatilgan harakatlarga taqlid harakatlar qancha ko'p takrorlansa, bunday o'tishni o'rganish shuncha oson bo'ladi.

To'sincha ustidan «sho'ng'ib» o'tishni o'zlashtirayotganda gavnani uzuna va ko'ndalang o'q atrofida aylantirishni aniq bajaradigan bo'lib olish kerak. Bu o'tish usulini to'g'ridan-to'g'ri to'sincha tomonga yo'nalgan harakat bilan depsinib bajarish mutlaqo yaramaydi. Bunday ixtiyor talabalarda, ayniqsa, pastroq sakrash paytlarida, paydo bo'lishi turgan gap. Shuning uchun murakkabroq o'tish usulini o'qitishga shoshilmaslik kerak. Birinchi galda gavnani faqat uzuna o'q atrofida aylantirishni (to'sinchadan o'tishda) bilib olib, keyin ko'ndalang o'q atrofida aylantirish bilan birga bajarishga o'tmoq kerak.

«Sho'ng'ib» sakragandan keyin yerga to'g'ri tushishga ham alohida e'tibor berilishi kerak. Agarda yerga yumshoq tushish o'zlashtirilmagan bo'lsa, juda baland sakrash mumkin emas.

6- v a z i f a. Sakrashni boshdan-oyoq to'la ijro etishda harakatlarning alohida texnika unsurlarini va maromini takomillashtirish.

Vositalar: 1. Yugurib kelishning oxirgi 2, 3 yoki 4 yugurish qadamlarida ratsional maromlardan birini takror-takror bajarish. 2. Bir xil balandlikka har xil yugurib kelib (6–10 qadamdan) sakrashda yugurib kelishni qanday va qancha naridan boshlash eng qulay ekanini aniqlab olish. 3. Yugurib kelishni tezlata borib, uni oxirgi qadamlarda (oxirgi 2–1 qadamda) yanada oshirish va shu bilan bir vaqtda shu qadamlar maromini aniqlab olish. 4. Nazorat belgilarini qo'yib yugurib kelishda oyoqni depsinish joyiga to'g'ri tushirish. 5. Yugurib kelishning qulay burchagini aniqlash. 6. Ro'paradan yugurib kelib sakrash (yugurish tezligini oshirish); to'sinchani

turli xil balandlikka o'rnatib, sakrab o'tish («ko'tarilish» usulida). 7. Odat bo'lib qolgan usulda yugurib kelib «ko'tarilish», «piruet» va «oshib o'tish» usullarida sakrash. 8. Sakrash texnikasidagi bo'sh o'zlashtirilgan unsurlarni takomillashtirish (ularni sakrashni to'la bajarib ijro etish, ba'zan esa alohida taqlid qilib, keyin to'la sakrashga qo'shib bajarish). 9. Jismoniy fazilatlarini (kuchni, tezkorlikni, bo'g'imlar harakatchanligini) yaxshilashga qaratilgan maxsus mashqlar va harakat tuzilishi hamda maromi jihatidan o'rganilayotgan sakrash unsurlariga o'xshash harakatlarga taqlid qiladigan turli mashqlar.

Uslubiy ko'rsatmalar. Barcha ko'rsatilgan yugurib kelish texnikasining unsurlarini bir chekkadan, depsinish va to'sincha ustidan o'tishni o'zlashtirishga qarab o'qitish kerak. Yugurib kelish yo'nalishini, tezligini, uzoqligini yoki maromini belgilashdan oldin, barcha mavjud variantlarni tekshirib ko'rish kerak. Ro'paradan yugurib kelishni bajarishda oxirgi qadamlar maromini va u. o. m. ravon pasayishini takomillashtirish mumkin. Yugurib kelib sakraganda, gavdaning to'sincha ustida tik holatini saqlab qolish («ko'tarilish») bilan depsinish texnikasining asosiy unsurlarining barchasini juda yaxshi takomillashtirsa, ularni kerakligicha kuch sarflab bajarishni o'rgansa bo'ladi. Bunday sakrash bilan gavda yetarli darajada balandga tik ko'tariladigan, depsinish tugashida gavdaning yetarli to'g'rilanishiga, depsinishda silkinish harakatlarini (ayniqsa, silkinch oyoq bilan) katta doirada bajariladigan bo'lishiga erishsa bo'ladi.

Agarda sakrash texnikasi sezilarli buzilgan bo'lsa, u paytda uni qisqa yugurib kelib va to'sincha balandligini pasaytirib sakrashni tiklagan ma'qul. Texnika yaxshilangandan keyin, yana oldingiday sakrayverish mumkin.

Ba'zi elementlarga alohida e'tibor berish sakrashni to'la bajarishda umumiy maromni buzmay, shu unsurlarni takomillashtirish imkonini beradi. Ammo gohida texnika unsurlarini sakramay turib, taqlid qilib takomillashtirgan yaxshi.

Sakrashning boshqa unsurlarini ham samarali bajara olishni tekshirib ko'rmok kerak (to'g'rilanayotgan yoki bukik oyoqni silkish, bir yoki ikki qo'lni orqaga siltab ko'tarish, 2, 3 yoki 4 qadamdan yugurib kelish maromi, to'sinchadan o'tayotgandagi qo'llar va depsinuvchi oyoq harakatlarining xilma-xil variantlari va h. k.).

**Balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" usulini o'qitish.** Dastlabki uchta vazifa va ularni hal etish vositalari oldingi balandlikka sakrash turlarida ko'rsatilgan.

4-v a z i f a. To'sinchadan o'tish usulini va yerga tushishni o'qitish.

Vositalar: 1. 50—60 sm balandlikda o'rnatilgan to'sincha yonida turib, uning ustidan oldin sekin, keyin sakrashdagidek tez sur'atda erkin hatlab o'tish.

2. Yon tomondan 1 – 3 qadam yugurib kelib, to'sincha ustidan soddaroq hatlab o'tish.

Bunda barcha harakatlar 2—3 vazifalarda ko'rsatilganidek bajariladi.

3.1—3 qadam yugurib kelib, to'sincha ustida silkinch oyoqni to'g'rilash, keyin oyoq tagi bilan tizzasini ichkari tomon burib, shu oyoqni shiddat bilan pastga tushirish, tos bilan depsinuvchi oyoqning to'sincha tepasiga ko'tarilishiga erishish. Silkinch oyoqda yerga tushish.

4. Shuning o'zi, lekin to'sincha ustida gavnani depsinuvchi oyoq tomon bukib, qo'llarni pastga tushirish. Bu harakatlarni bir-biriga moslab bajargan to'sincha ustida yanada ko'tarilishiga va uni depsinuvchi oyoq bilan birga to'sincha ustidan tez olib o'tishga erishish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Shug'ullanuvchilar bunday usulda sakrab, boshlang'ich daraja normasini bajarsa, sakrashga qiziqish va qobiliyati borligi ma'lum bo'lsagina «oshib o'tish» usulida sakrashni takomillashtirishga o'tish kerak.

**Sakrashning «to'lqin» usulini o'qitish.** Dastlabki uchta vazifa va ularni hal etish vositalari boshqa usullarni o'qitishda qanday bo'lsa, bunda ham shunday.

4-v a z i f a. To'sincha ustidan o'tishni va yerga tushishni o'qitish.

Vositalar: 1. To'sinchadan 40-50 sm narida depsinuvchi oyoqda turib, silkinch oyoq bilan qo'llarni to'sinchadan yuqori ko'tarib, to'sincha ustidan o'tishdagi barcha harakatlarni soddalashtirib, ikki sur'atda bajarish.

Birinчисida – yerga tushish uchun silkinch oyoqni, tagini ichkariga burib, to'sincha narigi tomonida tez pastga tushirish; gavdani 180<sup>0</sup> burib, to'sinchaga ko'krak burib, depsinuvchi oyoqni, tagi bilan tizzasini tashqariga burib, yuqoriga ko'tarish; qo'llarni orqaga tortib, yuqoriga ko'tarish.

Ikkinчисida – silkinch oyoqda yerga tushgandan keyin depsinuvchi oyoqni ham tezda yerga tushirish, gavda bilan bukik qo'llarni yuqori ko'tarish, silkinch oyoqni esa tizzasini bukib, orqaga tortish. 2. 2-3 qadamdan to'ppa-to'g'ridan (90<sup>0</sup>) yugurib kelib, yuqoridagining o'zi bajariladi-yu, faqat sakrab past to'sincha ustidan o'tayotganda, yerga tushishga depsinuvchi oyoqni yanada tezroq pasaytirib, silkinch oyoqni tayanchga tekkizmaslik. 3. O'shaning o'zi, lekin to'sinchadan uzoqlashayotganda, gavdani va boshni bukik qo'llarni to'sinchadan olib qochib yuqorilatib, silkinch oyoqni orqaga tortish bilan birga depsinuvchi oyoqni yerga tushish uchun tez pastlatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bunday usulni «hatlab o'tish» usulidan keyin o'rganish yengilroq. Buning uchun depsinuvchi oyoqni to'sincha ustida to'xtatib qolmasdan, tezroq pasaytirib yerga tushish kerak bo'ladi.

«**To'lqin**» usulida harakatlarni boshqara olishni o'zlashtirish, past to'sinchadan (40–50 sm) yoki gimnastik skameykadan o'tib taqlid mashqlari qilganda oson bo'ladi. Bu harakatlarni sakrash vaqtida bajarish ancha murakkabroq. Shuning uchun to'sinchadan sakrab o'tish to'la o'zlashtirguncha, harakatlar taqlidini sakrash mashqlari bilan birga bajaraverish kerak.

**Sakrashning “dumalab o'tish” (perekat) usulini o'qitish.** Dastlabki uchta vazifa va ularni hal etish vositalari oldingi balandlikka sakrash turlarida yozilgan.

4- v a z i f a. To'sincha ustidan o'tishni va yerga tushishni o'qitish.

Vositalar: 1. 2–3 qadam yugurib kelib, o'tish oson balandlikka sakrab depsinuvchi oyoqni bukib, boldirini silkinch

oyoq soniga tez tortish. To'xtatmasdan tezda uni to'sinchaga to'g'rilash va tagini to'sincha uzunasiga burib, qo'llarga tayanmay yerga tushish. 2. 2–3 qadamdan yugurib kelib, to'sincha ustida gavnani silkinch oyoq tomon qattiq egish, oyoq tagini shiddat bilan pastga burish, qo'llarni gavda bo'ylab tez uzatish. Silkinch oyoq harakati depsinuvchi oyoqni songa tortish va pastga tushirish bilan bog'lash; yerga tushish 1- mashqda qanday bo'lsa shunday. 3. Shuning o'zi, lekin to'sincha narigi yog'ida to'sinchaga yaqin turgan qo'lni, tirsagini qoriga tortib va qo'lning o'zini tashqariga burib, shiddat bilan pastga tushirish. Shu bilan bir vaqtda yonbosh bilan to'sincha tomon aylanayotib, ikkinchi qo'lni to'sinchaning narigi tomoniga yo'naltirish. 4. Shuning o'zi, lekin yuzni yerga tushish joyi tomon tez burish bilan birga boshni pastga egish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Ushbu sakrash usulidan harakatlar boshqarilishini va sakrashdagi chaqqonlikni yaxshilash uchun yordamchi mashq sifatida foydalanish mumkin.

### **2.7.3. “FOSBERI-FLOP” USULIDA SAKRASH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

Balandlikka “fosberi-flop” usulida sakrashni o'qitishni faqat maxsus jihozlar (qo'nish uchun yumshoq paralon to'shamalar) mavjud bo'lgan joylardagina amalga oshirish mumkin bo'lib, bu ehtiyotkorlik choralariga rioya qilishni talab qiladi.

1-v a z i f a. Balandlikka yugurib kelib “fosberi-flop” usulida sakrash texnikasi bilan o'rganuvchilarni tanishtirish.

V o s i t a l a r. 1. Fosberi-flop usulida sakrash yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, erishilgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Uslubiy ko'rsatmalar oldingi usullardagiga o'xshash.

2-v a z i f a. To'g'ri depsinish texnikasiga o'qitish.

V o s i t a l a r. 1) Gimnastika devorchasiga yon bilan turgan holda uni qo‘l bilan ushlab turib, depsinuvchi oyoqni yerga qo‘yish va depsinishni taqlid qilish. 2) Joyda turgan holda depsinuvchi oyoqni yerga qo‘yish va depsinishni oyoq va qo‘llarni silkitish bilan bog‘lab taqlid qilish. 3) Shuning o‘zini yuqoriga sakrash bilan. 4) Shuning o‘zini yurish harakatini bajargan holda, keyin yugurishda har 3-chi, 5-chi qadamda depsinish bilan. 5) Osib qo‘yilgan narsaga boshni yoki qo‘lni tekkizish bilan depsinish.

U s l u b i y k o‘ r s a t m a: Depsinishni o‘qitishga qaratilgan yondoshtiruvchi harakatlarni bajarganda, depsinuvchi oyoqning qo‘yilishi pastga-orqaga (tikka qarab) harakat bilan, to‘liq oyoq poyiga qo‘yish bilan amalga oshiriladi. Shunda silkinuvchi oyoq soni ichkariga burilib, tizza tovon bilan yon tomonga o‘tkaziladi.

3-v a z i f a. Yoy bo‘ylab yugurib kelishni depsinish bilan bog‘lab o‘qitish.

V o s i t a l a r: 1) 10-15 m radiusli aylana bo‘ylab yugurish. 2) To‘g‘ri masofada yugurishdan aylana bo‘ylab yugurishga o‘tish. 3) Aylana bo‘ylab yugura turib 1, 3, 5 qadamlarda yuqoriga depsinish. 4) Burilishga yugurib kira turib, uning o‘rtasida depsinish. 5) Burilish bo‘ylab yugurib kelib, to‘sincha oldida depsinishni taqlid qilish. 6) To‘liq yoysimon yugurib kelishdan osib qo‘yilgan narsaga qo‘l, oyoqni tekkizish.

U s l u b i y k o‘ r s a t m a l a r: Yoy bo‘ylab yugurib kelish chog‘ida gavdaning ichkari tomonga engashib va burilishga kirishda tezlanib yugurishga e‘tiborni qaratish kerak. Qo‘llarning bir-biriga “kesishib” harakat qilishiga (“tashqaridagi” qo‘l gavidaga ko‘ndalangroq qilib chiqarilsa, “ichkaridagi” ko‘proq orqaga yo‘naltiriladi) e‘tibor berish va hokazo.

4-v a z i f a. To‘sincha ustidan oshib o‘tish va yerga qo‘nish texnikasiga o‘qitish.

V o s i t a l a r: 1) Chalqancha yotgan va o‘tirgan holatlardan “ko‘prikcha” bajarish. 2) Joydan turib oyoq bilan depsinib, taxlab qo‘yilgan to‘shamalar ustiga sakrab chiqish. 3) Gimnastika otiga ko‘ndalang yotgan holatda, to‘sinchadan o‘tish holatiga o‘tish. 4) Rezinkaga orqa bilan turib, ikkala oyoq bilan depsinib sakrab o‘tish. 5) Joydan turib ikkala oyoq bilan ko‘prikchadan depsinib, rezinka ustidan sakrab o‘tish. 6) Yoy shaklida 3, 5, 7 qadamdan



yugurib kelib “fosberi-flop” usulida to‘sincha ustidan sakrab o‘tish.  
7) Yuqoridagi.

**V o s i t a l a r:** Ko‘rsatilgan mashqlarni ko‘p marta bajarib ko‘rgandan keyingina to‘sincha ustidan sakrab o‘tishga va 50 sm dan kam bo‘lmagan paralon yostiqlar ustiga qo‘nishni bajarishga kirishish mumkin.

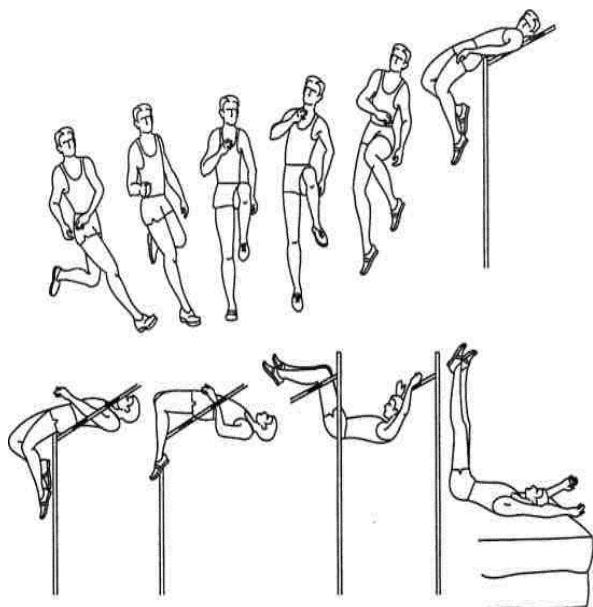
**U s l u b i y k o‘ r s a t m a l a r:** Joydan turib ikkala oyoq bilan deysinib “fosberi-flop” usulida sakrab o‘tishni bajarish chog‘ida, uchish fazasida tizzalarni imkon qadar pastroqqa qoldirib, iyakni ko‘krakka qisib, kallani harakat tomoniga burish kerak. O‘rgatilayotgan bolalar kuraklarda qo‘ngandan keyin, orqaga o‘mbaloq oshib harakatlarni yakunlaydilar.

**5-v a z i f a.** Yugurib kelib balandlikka “fosberi-flop” usulida sakrashni yaxlit texnikasiga o‘qitish va uni takomillashtirish.

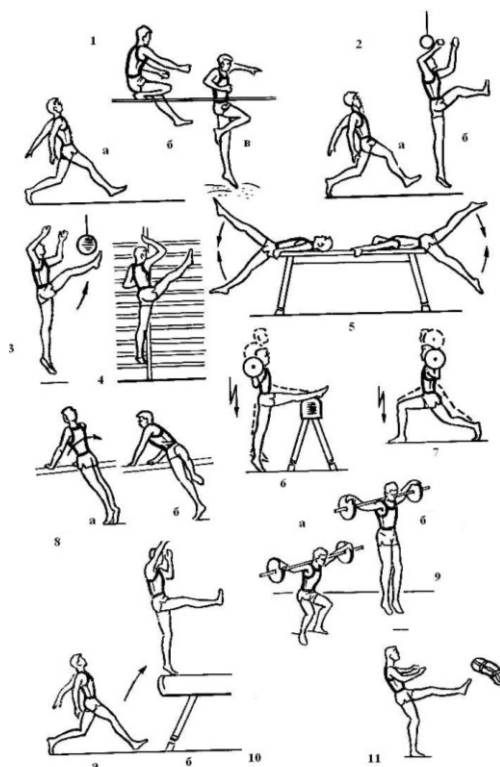
**V o s i t a l a r:** O‘qitishning bu bosqichida, sakrashni o‘rganuvchi bolalarning shaxsiy xususiyatlari, shuningdek, bajara olish va jismoniy harakatlarining mavjud imkoniyatlari aniqlanadi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi.

1) Qisqa va to‘liq yugurib kelib to‘sincha (rezinka) sakrashning har bir fazasida alohida e‘tibor berib sakrashlar. 2) To‘sincha ustidan sakrab o‘tishni yaxlit bajarish. Bunda texnika va natija baholanadi. 3) Gimnastika sakratgichi (ko‘prikcha) dan eng yuqori balandlikdagi to‘sincha ustidan sakrash. 4) Asosiy harakat amalining tuzilishi va maromiga o‘xshash bo‘lgan taqlidiy mashqlarni bajarish. 5) Eng yuqori natijaga, shaxsiy yugurib kelishdan sakrashlar.

**U s l u b i y k o‘ r s a t m a l a r:** “Fosberi-flop” usulida sakrash texnikasini yaxlit bajarib takomillashtirishda to‘sincha balandligini asta-sekin ko‘tarib borish bilan, yugurib kelish tezligini va yugurib kelishning oxirgi qadamlarining maromiy-sur‘at tuzilmasining samaradorligini oshirish. Sakrashni yaxlit bajarishda, navbati bilan texnika unsurlariga diqqatni qaratish uslubiyatini qo‘llash foydali. Takomillashtirish jarayonida o‘rganilayotgan sakrash usulini tuzilmasiga o‘xshash taqlidiy mashqlarni tez-tez bajarish maqsadga muvofiq. (43-rasm).



**43-rasm. Balandlikka “fosberi-flop” usulida sakrash texnikasi**



**44-rasm. Balandlikka sakrovchining maxsus mashqlari**

#### **2.7.4. MASHG‘ULOT JOYLARINING XUSUSIYATLARI, JIHOZLAR, KIYIM VA POYABZAL**

O‘rmondagi, istirohat bog‘i va ochiq joydagi mashg‘ulotlarni yumshoq yerda o‘tkazgan ma‘qul, chunki shunda oyoq mushaklarining qayishqoqligi yaxshilanadi. Bundan tashqari, tabiiy sharoitda turli xil mashqlarni bajarish mumkin: sakrab biron narsaga yetish, tabiiy to‘siqlar ustidan sakrash: tepalikka yugurib chiqish va undan pastga qarab yugurish, sakrab-sakrab yugurish va boshqalar.

Stadionda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar uchun depsinish sathidan 50–60 sm baland to‘dalangan qum bilan to‘ldirilgan chuqur zarur. Har bir mashg‘ulot oldidan qumni yumshatish va u quruq emasligiga ishonch hosil qilish kerak. Bu «oshib o‘tish» usulida sakrash vaqtida, ayniqsa, muhim, chunki bunda ko‘proq qo‘lda yoki yonboshlab yerga tushiladi. Depsinish joyi tekis va yetarli darajada qattiq bo‘lishi kerak. Ko‘chirsa va

surib baland-past qilsa bo'ladigan ustunchalardan foydalangan yaxshi.

Zalda sakrab tushgani qumli chuqurcha, yugurib kelish va depsinish uchun esa rezina yo'lka kerak. Gimnastik to'shaklarni bir-biriga jiplab qo'yib, ular ustiga tushsa ham bo'ladi.

Sakrash mashg'uloti uchun kerak inventar qatoriga o'lchaydigan to'sincha, ruletka, belkurak, xaskash, yerni tekislagich, dvijok, shibba va katokni qo'shish mumkin.

Sakrovchining mashqida gimnastika, yengil atletika va og'ir atletika asboblaridan keng foydalanish mumkin.

Balandlikka sakrovchining kiyimi odatdagicha. Ammo kuz-qishda ochiq havoda mashg'ulot o'tkazganda jun reytuz, trikotaj shapkacha, basketbol kedi va issiq paypoq kiyish tavsiya qilinadi. Zaldagi mashg'ulotda tagi rezina sport tuflisi yoki kedi kiyiladi. Stadionda yoki manejdagi g'isht-qumoq yo'lkada depsinuvchi oyoqqa mixi bor maxsus tufli, narigi oyoqqa esa yumshoq mixsiz tufli kiyiladi. Depsinuvchi oyoqdagi tufli tag charmining oldingi qismida 4 ta mix, tovonida esa 2 ta mix bo'lsa kifoya. Tuflining tag charmi 13 mm dan qalin bo'lmasligi kerak. Ochiq joylardagi (o'rmondagi, istirohat bog'idagi) yoki qipiq yo'ldagi sakrash mashg'ulotlarida kedi kiygan, sprint yoki g'ovlar osha yugurish mashg'ulotlarida esa – mixli tufli kiygan ma'qul.

## **2.8. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASI VA UNI O'QITISH USLUBIYATI**

### **2.8.1. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASI**

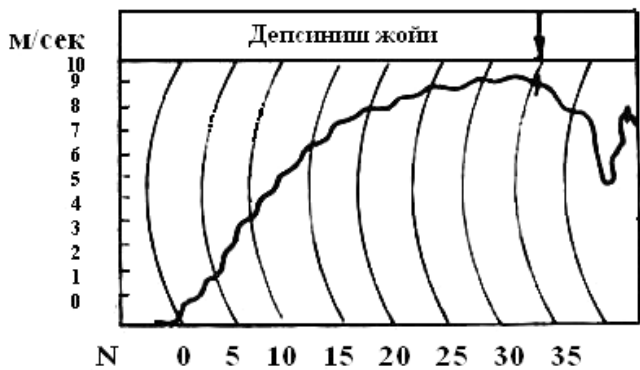
Uzunlikka sakrashda yuqori sport natijasiga erishish asosan, yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontal tezlikka va depsinish natijasida hosil bo'lgan tik tezlikka bog'liq. Shuning uchun depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Bundan tashqari, sakrash uzoqligi sakrovchining uchishdagi turg'unligiga, uning yerga tushish oldidagi va yerga

tushayotgandagi harakatlari qanchalar to'g'ri bo'lishiga ham bog'liq.

Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatni saqlay bilishiga va yerga tushishi uchun qulay holatga ega bo'lishiga yordam beradi.

Sakrashning barcha qismlari o'zaro uzviy bog'liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun, ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

**Yugurib kelish.** Yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 35–45 m, xotin-qizlarda esa 30–35 m gacha bo'ladi. Bu uzoqlik odatda, sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin



oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlik qanchalik tez oshirib olinadigan bo'lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamlari 20-22 tagacha yetadi.

#### 45-rasm. Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi

Yugurib kelishni aniqroq bajarish uchun uni quyidagi dastlabki holatdan boshlash tavsiya qilinadi: oyoqlar tagi bir chiziqda bo'lib, orasi 10 – 15 sm ochiq, tizzalari bo'g'imida sal bukilgan, qo'llar pastga osilgan yoki tizzalar ustida, gavda oldinga engashgan. Sakrovchi gavdasini oldinga yanada ko'proq engashtirib, o'z muvozanatini buzadi-da, yugurishni deyarli to'la jadallikda boshlaydi. Yugurib kelishning bunday boshlanishi dastlabki qadamlar bir xilligini ta'minlaydi va yugurib kelishni aniq bajarishga yordam beradi.

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti borligini ko'rsatadi. Birinchi variantda (45-rasm) sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan  $\frac{2}{3}$  qismida yoki undan sal ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda

bu tezlik depsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, depsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida yuqori tezlikka erishadi. Bunday yugurib kelishda tezlikni tekis tezlanish bilan oshira borish yengillashadi, lekin tezlikni oshirish bilan depsinishga tayyorlanishni bog'lashda qiyinchilik tug'iladi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.

Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10–10,5 m/soniyaga yetadi (V. M. D'yachkov, V. B. Popov).

Depsinadigan taxtaga to'g'ri qadam qo'yish uchun sakrovchilar, ayniqsa, endi boshlayotgan sakrovchilar 6 yugurish qadam naridan boshlab depsinish taxtasigacha zarur masofaga nazorat belgilarini qo'yib chiqadilar.

Usta sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini «kela turib yugurish» prinsipida yugurib o'tadilar. Shunda tezlik kamroq o'zgarib, taxtaga aniq oyoq qo'yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo'lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to'g'ri bo'lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxta orasidagi qadamlar miqdori juft bo'lgani ma'qul. Shunday bo'lganda depsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi (46-rasm).

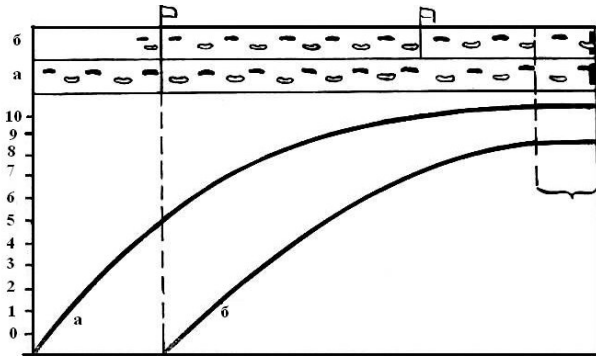
Yo'lkaning qattiqligi, shamol va boshqa sharoitlarning o'zgarishi bilan yugurib kelish uzoqligi sal o'zgaradi, lekin qadamlar soni doimiy bo'ladi.

Yugurib kelish vaqtida, ayniqsa, tezlanishning boshlanishi-sakrovchi gavdasi oldinga engashgan bo'ladi. Tezlik ortgan sari engashganlik kamayib boradi. Oxiridan bitta oldingi qadamda gavda tik holatda yoki oldinga sal engashgan bo'lishi kerak.

Yugurib kelish jarayonida sakrovchining butun e'tibori gorizontal tezlikni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Yugurib kelishning oxirida, sakrovchi depsinishga tayyorlanib, tezlikni saqlab qolishga harakat qilishi, ortiqcha kuchanmay erkin harakatlanmog'i kerak. Bu paytda yugurish tezligi pasaymasligi uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak.

**Depsinishga tayyorlanish** avvalo, butun e'tiborni depsinishga qaratmoq demakdir.

Oxirgi 4–2 qadamda uzunroq qadam tashlash, depsinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerga qo‘yganda, uni bukish hisobiga u. o. m. pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini yuqori tezlik va tekis maromda bajarib, bir onda depsinishga o‘tish nihoyatda ideal bo‘lar edi. Ammo ko‘p sakrovchilar, odatda, yugurib kelishning oxirgi 4 qadamidagina depsinishga tayyorlana boshlaydilar.



**46-rasm. Yugurib kelish tezligining o‘shib borishini ko‘rsatadigan egri chiziq va yugurib kelishni belgilash: a) malakali sakrovchilar uchun b) yangi boshlayotganlar uchun**

Bu qadamlar o‘ziga xos maromda bajariladi va depsinishga o‘tishni yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi. Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa o‘tish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq bo‘ldi. Bunda 4-qadam (yog‘ochdan orqaga hisoblanganda) 5-dan 5–15 sm uzunroq qo‘yiladi, oxirgidan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qo‘yiladi. Oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa bo‘ladi (3-jadval).

### **3-jadval**

#### **Depsinish oldidan oxirgi va undan bitta oldingi qadamlar uzunligining nisbati.**

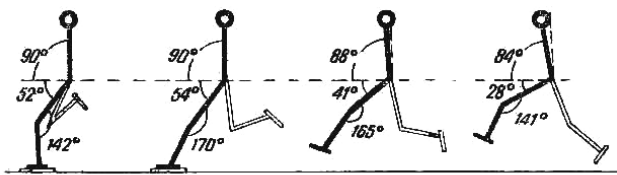
<b>Tartib raqami</b>	<b>Familiya</b>	<b>Oxirgidan oldingi qadam, m</b>	<b>Oxirgi qadam, m</b>	<b>Sakrash natijalari, m</b>
1	Ter-Ovanesyan I.	2,49	2,06	8,19
2	Bell G.	2,38	2,04	8,04
3	Robertson I.	2,52	2,06	8,11
4	Boston R.	2,54	2,41	8,28
5	Radchenko L.	1,96	2,15	6,15
6	Markova N.	1,99	1,22	6,04

Depsinishga faqat oxirgi to'rt qadamda emas, balki oxirgi ikki qadamda tayyorlansa ham bo'ladi. Bunda gorizontal tezlik kamroq pasaygani uchun bunday tayyorlanish foydaliroq, lekin shunga yarasha qiyinroq hamdir.

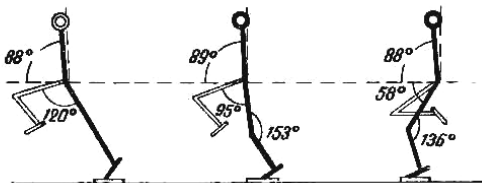
Oxirgi 4 qadamlar uzunligining o'zgarishi sababli gavdaning tik tebranishi ko'zga tashlanadigan darajada katta emas, lekin uni yo'lkada qoldirilgan qadamlar izi uzunligini o'lchash bilan tekshirib ko'rish mumkin.

Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, oxirgidan bitta oldingi qadam tugallanayotgan, oxirgi qadam boshlanayotgan paytda tayanch oyoqda (bu payt silkinch oyoq tayanchda bo'ladi) sal cho'nqayish sakrovchiga tayanch oyoqni faol to'g'rilash hisobiga depsinish oldi fazadayoq u.o.m. ni ko'tara boshlash imkonini beradi. Oxirgi qadamda u.o.m. oldiniga uncha ko'tarilmaydi, depsinish paytida esa yoy chizig'i bo'ylab yuqoriga keskin ko'tariladi. Bu samaraliroq depsinishga yordam beradi, chunki oldindan tik tezlik hosil bo'ladi. Shuning o'zi yugurishdan depsinishga o'tish vaqtidagi tormozlanish kuchini kamaytiradi. U.o.m. ning oldindan pastga tushishidan depsinishda foydalanish uchun oxirgi qadam uchish fazasida u.o.m. pasaya boshlamasdan oldin (mumkin qadar tezroq) oyoqni taxtaga qo'yib olish zarur.



**47-rasm. Depsinayotganda gavda bilan oyoqlar holatining chizmasi**



Shu bilan bir vaqtda oxirgi qadamning uchish fazasida silkinch oyoq oldinga faol chiqariladi. Oyoqni tezroq silkish

va gavdaning depsinish vaqtidagi zarur holatini saqlab qolish uchun depsinuvchi oyoq taxtaga tekkan zahoti to'sni mumkin qadar tez oldinga chiqarishi kerak.

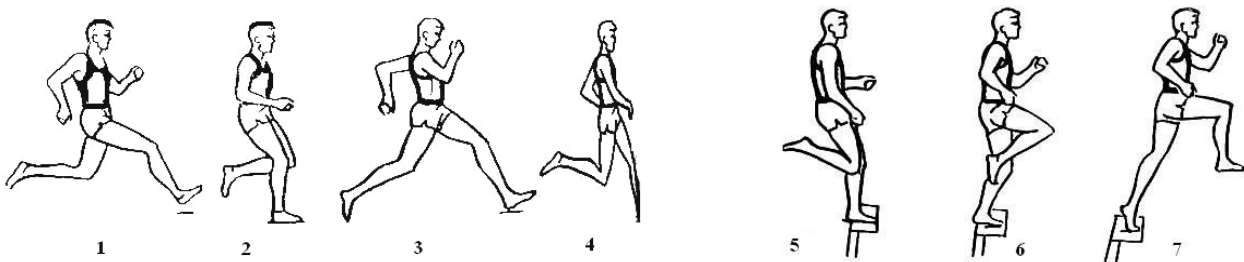
Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'ochga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga

ega. Bu gavda qismlarining harakati u.o.m. nisbatan qanday ekanini analiz qilib chiqmoq kerak (47-rasm).

Tizzasi  $170-172^{\circ}$  gacha to'g'rilangan depsinuvchi oyoq, yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proyeksiyasiga yaqinlatib taxtaga qo'yiladi. Masalan, oyoq taxtaga qo'yilayotganda, yotqlik chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak  $28^{\circ}$  dan  $54^{\circ}$  gacha oshadi. Yerga nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o'rtasidagi burchak  $141^{\circ}$  dan  $170^{\circ}$  gacha oshadi.

Agarda yugurish vaqtida gavda engashgan bo'lsa, oyoqni taxtaga qo'yayotganda u tik yoki juda kam engashgan bo'lishi kerak. Bu sakrovchining depsinuvchi oyoqqa shiddatliroq o'tishiga, gavda og'irligini tezroq tayanch ustiga yuklashiga va depsinishning oxirgi fazasiga o'tishga imkon beradi.

**Depsinish.** Sakrovchini oldinga-yuqoriga itqitib yuboradigan kuchli va tez depsinish, ko'proq oyoqni taxtaga to'g'ri qo'yishga va depsinishning o'zi qanday chiqishiga bog'liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo'yayotganida, oyoq bilan yo'lka o'rtasidagi burchak taxminan  $60-65^{\circ}$  ga teng. Masalan, bu burchak T.Shelkanova 6 m 48 sm ga sakraganida  $64^{\circ}$  ga, I. Ter-Ovanesyan 8m 01sm ga sakraganda  $60^{\circ}$  ga teng edi.



#### **48-rasm. Depsinishga yaqinlashish, depsinish uchun oyoq qo'yish va depsinish**

Sakrovchi oyog'ini tepsinish joyiga juda tez, sidirayotganday harakat qilib, faol qo'yadi. Bu harakat yugurish qadamidagiga o'xshash, lekin uchish fazasida sonlar tezroq yaqinlashtiriladi (48-rasm); bu depsinuvchi oyoqni taxtaga tezroq qo'yishga va ikkinchi oyoqni silkishni kuchaytirishga imkon beradi. Bundan tashqari, oyoqni tezroq taxtaga qo'yish gorizontaal tezlik saqlanishiga yordam



beradi, chunki oyoqni taxtaga qo'yish paytida u.o.m. proyeksiyasi bilan tayanch oralig'i qisqaradi. Shunga qaramay, tormozlanish hosil bo'ladi va olg'a intiluvchi tezlikni bir qancha pasaytiradi. Ammo gorizontal tezlik kamaygani evaziga, depsinish hisobiga tik tezlik ortadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor qilish nihoyatda muhimdir. Shunday qilsa, sakrovchining gorizontal harakatdan tushadigan katta yuklamaga bardosh berishi osonroq bo'ladi. Dinamografning ko'rsatishicha, tayanch oyoqqa tushadigan yuk 550-600 kg gacha yetadi (49-rasm). Oyoqni deyarli to'ppa-to'g'ri qo'yish tuzukroq depsinish uchun ham zarur (buni quyida ko'ramiz).

Oyoq tagi to'la taxtaga qo'yiladi-da, hali depsinuvchi oyoqqa tayanish boshlanmay turib, silkinch oyoq bukila boshlaydi, keyin harakat davomida yanada ko'proq bukilib, oldinga chiqariladi. Shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq ham sal bukiladi (50-rasm).

Depsinuvchi oyoqni kam bukish juda muhim. Bunday holda yoziluvchi mushaklar ancha qulay sharoitda ishlaydi, ularning qayishqoqlik xususiyatlaridan yaxshiroq foydalaniladi, demak, depsinish tezroq bo'ladi. Albatta, mushaklar kuchli va qayishqoq bo'lishi kerak, ammo eng muhimi – oyoqni taxtaga tarang va sal kam to'ppa-to'g'ri qo'yishdir. Agar taxtaga qo'yayotganda oyoq qattiq bukilsa, tayanch fazasida u yanada ko'proq bukilib, depsinish sharoiti yomonlashadi, depsinuvchi oyoqning yozilish vaqti oshadi, boshlang'ich tezlik va uchib chiqish burchagi kamayadi. Bunda sakrash uzoqligi kamayib ketadi.

U.o.m. tayanuvchi oyoq tagi tepasida bo'lsa, depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi 145-150<sup>0</sup> miqdorida bukiladi. Bu paytda qattiq bukilgan silkinch oyoq tizzasi tayanch oyoq tizzasi yonidan o'tayotgan bo'ladi.

Depsinish tezligi oyoqning silkish tezligiga ham ancha bog'liq. Depsinuvchi oyoq taxtaga tegayotgan paytda sal orqaga tashlanib turgan gavda tayanch oyoq eng ko'p bukilgan fazada tik holatga o'tadi. Olg'a harakatni davom ettirib (bu payt u.o.m. oldinlab yuqoriga harakatlanayotgan bo'ladi), sakrovchi oyoq silkishni tugallaydi.

Depsinayotganda silkinch oyoq harakatlari foydalibroq bo'lishida shu oyoq tos-son bo'g'imining tik bo'ylab ko'chish miqdori, binobarin, shu bilan birga, shu oyoq sonining ko'tarilish balandligi asosiy rol o'ynaydi. Depsinish oxirida silkinch oyoq tizzasining bukilish burchagi o'zgarishining ham ahamiyati bor. Silkinch oyoq yoziqroq bo'lsa, uning og'irlik markazining tik ko'chish doirasi va tik tezlanishi kattaroq bo'ladi, chunki oyoq og'irlik markazi trayektoriyasiga urinmaning ufqqa og'ish burchagi kattaroqdir.

Shu bilan birgalikda qo'l harakatlari ham bajariladi: silkinch oyoq tomondagi qo'lni qattiq bukib, sal orqaga tortib yon tomonga ko'tariladi va narigi qo'lni shiddat bilan oldinlatib yuqoriga, sal ichkariga tortib ko'tariladi. Oyoqni va ikki qo'lni silkishning yakunlovchi qismi bilan birgalikda depsinuvchi oyoqning barcha bo'g'implari katta kuch bilan tez to'g'rilanadi. Yelka va gavdaning ko'krak qismi sal yuqoriga ko'tariladi, gavda esa to'liq to'g'rilanadi. Depsinish tugash paytida gavda oldinga engashgan bo'lib, to'g'rilangan depsinuvchi oyoq bilan deyarli to'ppa-to'g'ri chiziq hosil qilishi kerak. Shundagina depsinish gavda og'irlikiga eng ko'p tezlanish berib, uni ko'proq tik bo'ylab yo'naltiradi. Depsinish burchagi uni ko'proq tik bo'ylab yo'naltiradi. Depsinish burchagi 70-75 atrofida bo'lmog'i kerak.

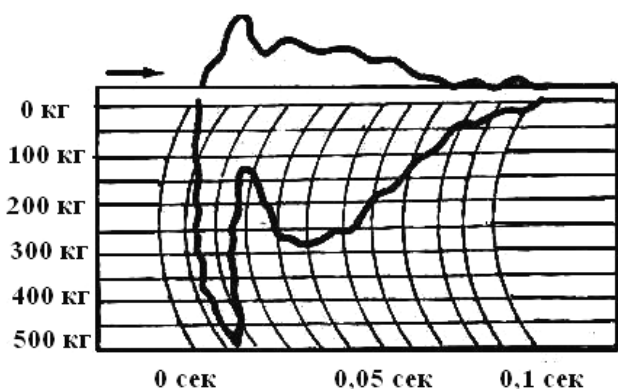
Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq qo'yishdan depsinish tamom bo'lganicha hammasi bo'lib 0,1-0,13 soniya vaqt o'tadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3,0-3,2 m/soniga yetishi mumkin. Depsinish tugallanish paytida depsinuvchi oyoq barmoqlari hali yerdan uzilmay turib silkinch oyoq va qo'llar eng yuqori nuqtaga ko'tarilib, tayanch vaqtidayoq u.o.m. yuqoriroq ko'tarilishga yordam beradi. Shunday qilib uchish fazasi boshlanishida u.o.m. balandroqda bo'ladi, binobarin u.o.m. trayektoriyasi uzunroq bo'ladi.

Samarali depsinish uchun oyoqni taxtaga juda tez qo'yib, butun tanani yuqorilatib oldinga itqitib yuborishga harakat qilish kerak. Depsinish paytida yelka va ko'krak bilan oldinga va yuqoriga intilib, tayanch oyoq ustidan tezroq oldinga o'tish muhimdir. Bu paytda kallani to'g'ri tutish kerak.

**Uchish fazasi.** Depsinishdan keyin, sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. trayektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani

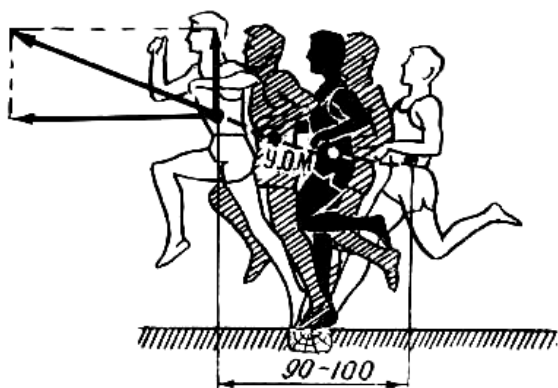
sakrovchining uchib chiqish burchagi eng yaxshi ( $45^{\circ}$  ga yaqin) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda  $25^{\circ}$  gacha yetadi. Ko'pincha esa u  $17-23^{\circ}$  ga teng bo'ladi.

Sakrashning uchish fazasini, ko'tarilishga, uch usuldan biriga mansub bo'lgan harakatlar bilan («oyoqlarni bukib», «ko'krak kerib» va «qaychi») uchishni davom ettirishga va yerga tushishga ajratsa bo'ladi.



**49-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi**

Ko'tarilish uzunlikka sakrashning barcha usulida bir xildir. Depsinishdan keyin depsinuvchi oyoq biroz orqada qoladi, keyin esa sonning oldinga ko'tarilishi va boldirning orqaga harakati natijasida bukila boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda silkinch oyoq sonning pastga va boldirning inersiya bilan oldinga harakati natijasida yozila boradi.



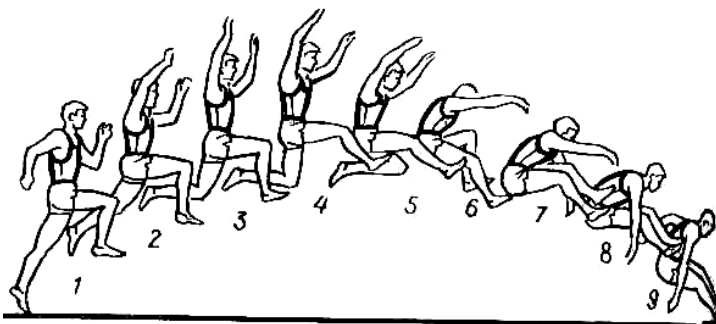
**50-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish chizmasi**

Ko'tarilib chiqqan zahoti gavda, taxminan, depsinishdan keyingi holatda bo'ladi. Qo'llar sal pastga tushib, muvozanat saqlanadi. Bunday o'tish holati «uchish qadami» deb atalib, sakrovchi ko'tarilib chiqqan zahoti shunday holatda bo'ladi. Buning davom etishi sakrash uzoqligining chorak qismidan nariga o'tmaydi. Uchish qadami «qaychilash» bilan, ko'krak kerish yoki

oyoqlarni bukish bilan tugaydi. Sakrash usuliga qarab (aniqrog‘i, uchish fazasidagi harakat qanday ekaniga qarab) uchish qadamida ba‘zi bir xususiyatlar bo‘lishi mumkin. Lekin qadamda harakatning asosiy tuzilmasi bir xildir.

Sakrashning qanday usuli bo‘lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlari bilan birgalikda, to‘ni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavnani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo‘qolishiga sabab bo‘lishi mumkin. Buning oldini olish uchun, sakrovchi depsinib bo‘lgan zahoti tezda gavnani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo‘lini yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, silkinch oyoqni oldinga cho‘zib to‘g‘rilashi, undan keyin esa pastga tushishi kerak. Agarda mana shunday harakat odat tusiga kirib qolsa, muvozanatni yo‘qotmay sakrash va yerga barvaqt tushib qolmaslik mumkin bo‘ladi. Keyinchalik orqaga engashishni, ikki qo‘lni va silkinch oyoqni uchish fazasi boshida to‘g‘ri harakatlantirishni bilib olgandan keyin, dadilroq depsinaversa bo‘ladi. Bunda sakrovchi muvozanat yo‘qotish g‘amini yemaydi.

**«Oyoqlarni bukib» sakrash texnikasi.** Bu usul ancha oddiy va tabiiydir. Yangi boshlayotganlar o‘rgatilmadan turib shu usulda sakraydilar. «Uchish qadam» tashlab ko‘tarilgandan keyin (51-rasm), orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko‘krakka tortish kerak.

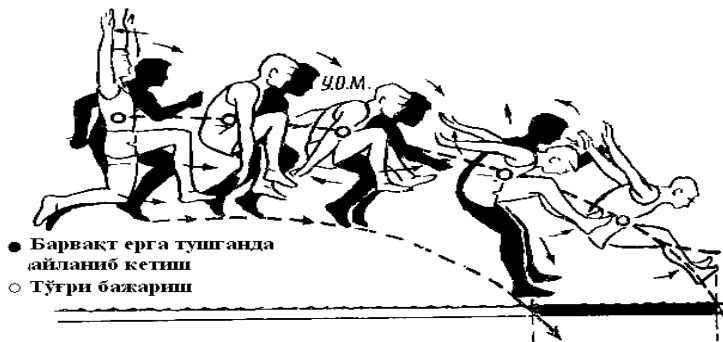


**51-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “oyoqlarni bukish” usulida sakrash**

Bu holatda gavnani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerga tushishga 0,5 m qolganda oyoqlar sal kam to‘liq to‘g‘rilanadi. Qo‘llar boshlagan harakatni davom ettirib, pastga – orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar yerga

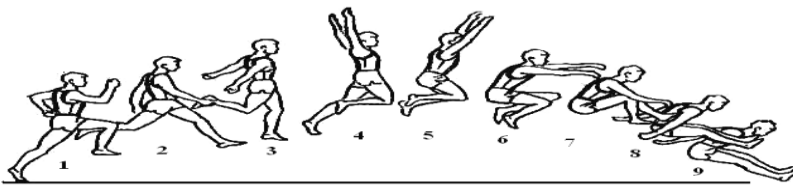
tushish oldidan yaxshiroq cho‘zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Oyoqlarni buklab sakrash usulidagi jiddiy kamchilik uchib chiqqandan keyin oldinga aylanish momentining ortib ketish ehtimolidir. Depsinishdan keyingi salgina aylanish ham kuchayib ketadi. Oyoqlarni bukish va unga engashish natijasida sakrovchi aylanish radiusini kamaytiradi,



**52-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “oyoqlarni bukish” usulida sakraganda gavdaning aylanishi va uchishi**

burchak tezligini va aylanish momentini oshiradi; bu esa muvozanatni yo‘qotish deganidir (52-rasm). Muvozanatni saqlash uchun gavdani tiklash, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.



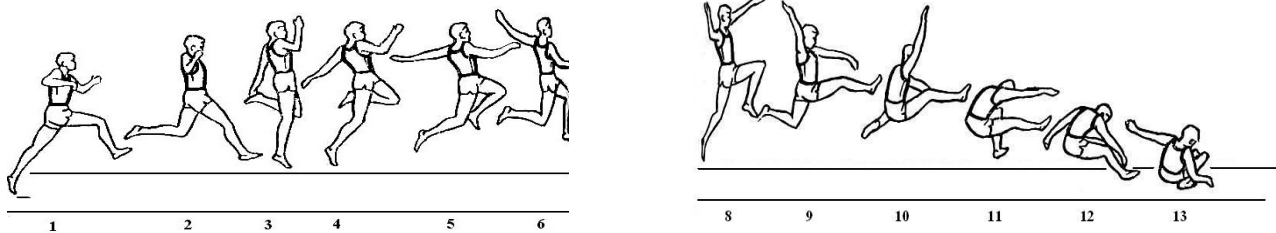
**53-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “ko‘krak kerib” usulida sakrash**

«Ko‘krak kerib» sakrash texnikasi (53-rasm) quyidagicha bajariladi. Sakrovchi «qadamlab» ko‘tarilgandan keyin silkinch oyog‘ini pastlatib orqaga tortib, bungacha sal ildamlab qolgan depsinuvchi oyoqqa yaqinlashtiradi. Shunday qilib ikkala oyoq ham sal orqada qoladi: silkinch oyoq ko‘proq to‘g‘rilangan, depsinuvchi oyoq tizzasi esa qattiq bukilgan. Shu bilan bir vaqtda, tos u.o.m. ga nisbatan oldinga siljiydi-da, sakrovchi ko‘kragini kerib, belini orqaga egadi. Bunday harakatga yarim bukilgan qo‘llarni yon tomonlardan orqaga yoki orqadan yuqoriga aylantirib, yon tomonlarga tez harakat qilishi yordam beradi.

Sakrovchi shunday ko‘krak kerganicha taxminan uchish fazasining yarmini uchib o‘tadi. Bunday uchishni u pauzadek sezadi.

Yerga tushish paytida gavda olg'a engashadi. Gavdaning oldingi yuzasidagi taranglangan mushaklar tez bukilishga yordam beradi. Oyoqlar tezda oldinga uzatiladi, gavda oldinga engashadi, qo'llar esa oldinlab pastga harakatlanib, yerga tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.

«Ko'krak kerish» usulining kamchiligi shundan iboratki, sakrovchi ko'pincha depsinish vaqtidayoq ko'krak kera boshlaydi. Lekin sakrash texnikasini to'la o'zlashtirib olmagan sakrovchilargina bunday xato qiladilar. Ular ko'krak kerishni o'ylab, tayanch vaqtidayoq orqaga egila boshlaydilar; natijada depsinish yaxshi chiqmay qoladi. Bundan tashqari, yerga tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko'pincha barvaqt bo'ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerga tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo'lsa, ko'krak kerish uchish fazasida, yerga tushishga tayyorlanish o'z vaqtida bo'lsa, bu usulda sakrash juda yaxshidir.



**54-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “qaychi” usulida sakrash**

**«Qaychi» (to'g'rirog'i “havoda yugurish”) usulida sakrash texniksi.** «Oyoqlarni buklab» va «ko'krak kerish» usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va qadam tashlab ko'tarilishdagi harakatlar o'xshashligi g'ujanak bo'lganda yoki ko'krak kerganda buziladi. Sakrovchilarning harakatdan harakatga o'tishi keskin bo'lmasligi uchun intilishlari «qaychi» usulida sakrashga olib keldi. Bu usulda biron harakat ikkinchisiga ravon o'tadi. «Qaychi» deyilgani harakat xarakterini to'g'ri ifodalaydi. Chunki uchish vaqtida oyoqlar to'g'rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda oyoqlar yugurishdagiga o'xshagan, lekin ancha keng harakat qilib,  $2^{1/2}$  yoki  $3^{1/2}$  marta odimlanadi. Shuning uchun bunday usulda sakrashni «havoda yugurib sakrash» deb ham ataydilar.

«Qaychi» usulida sakrash (54-rasm) mana bunday bajariladi: silkinch oyoq uchishdagi «qadam» holatidan to'g'rilanib pastga turib tushiriladi, depsinuvchi oyoq esa oldinga tortila boshlaydi. Shu harakatlarni davom ettira turib silkinch oyoq orqaga harakatlanib, harakat oxirida boldirni orqaga silkib yuboradi, depsinuvchi oyoq esa shu bilan bir vaqtda bukilgan holda oldinga (son bilan) chiqariladi. Silkinch oyoq pastga tushayotganda tos oldinga chiqadi va gavda orqaga engashadi. Shundan keyin chap oyoq pastga tushiriladi va keyin orqaga tortiladi. Shu vaqtda o'ng oyoq (tizzasi bukilgan holda) oldinga chiqariladi. Gavda yanada ko'proq orqaga engashadi. Keyin o'ng (depsinuvchi) oyoq pastga tushirilmadan tizzasida to'g'rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin shilkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da, yerga tushish oldida to'g'rilanib, depsinuvchi oyoqqa qo'shiladi. Silkinch oyoq oldinga o'tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerga tushish yaxshi bo'lishiga yordam qiladi.

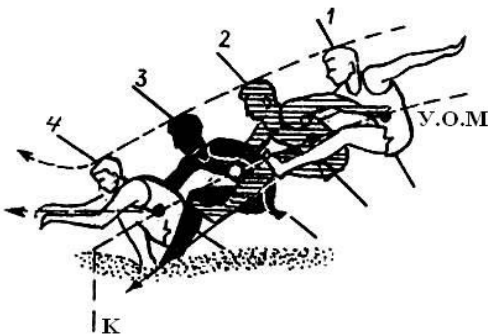
«Qadamlab» uchib chiqqandan keyin qo'llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo'l tirsagi nihoyasigacha to'g'rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko'tariladi. Narigi (o'ng) qo'l esa depsinish oxirida bukilgan bo'lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to'g'rilanadi-da, keyin yuqoriga yo'naladi. Qo'llar bilan birgalikda sakrovchining yelkasi ham tosga qarama-qarshi harakat qiladi va shu bilan muvozanatni saqlashga ko'maklashadi. Oyoqlarni oldinga uzatib, qo'llar bilan yelkalarini pastga tushirgandan keyingina sakrovchi yerga tushadi. Sakrashdagi barcha harakatlar, yugurishdagi kabi tabiiy holda ketma-ket davom etadi va yugurib kelishning davomi hisoblanadi. «Qaychi» usulining qiymati ham ana shunda.

«Qaychi» usulida 4-5 m ga sakralsa  $3^{1/2}$  marta qadamlab bo'lmaydi, chunki havoda uchish vaqti kam, oyoq harakatlari esa juda keng bo'lgani uchun ulgurib bo'lmaydi. Uzoqroqqa (8-8,5 m) «qaychi» usulida sakraganda  $3^{1/2}$  marta odimlasa bo'ladi.

Ko'pincha «qaychi» usulida sakraganda, gavdaning oldinga aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

**Yerga tushish.** Yerga to'g'ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. Yerga tushishi to'g'ri bo'lmagani uchun yaxshi natijaga erisha olmaydigan sakrovchilar ozmuncha bo'lmaydi.

Har qanday usulda sakraganda ham, yerga tushishdan sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon «uloqtirib» yuborib, tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak (55-rasm). Gavda haddan tashqari oldinga bukilmaligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.



**55-rasm. Uzunlikka sakrovchining yerga tushish oldidagi xarakterli holatlari**

Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerga tushish bir xil bo'ladi. Sakrovchining tovonni qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi – bu yerga tushishni mayinlashtiradi va sakrovchi tayanchdan o'tib ketguncha u.o.m. ni pastlatib olg'a suradi.

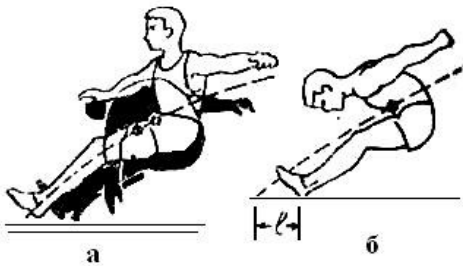
Yerga «cho'qqayib» tushish variantida (56-rasm, a) sakrovchi tushishga tayyorlanayotganda gavdasini oldinga kamroq engashtiradi, lekin oyoqlarini faolroq yuqori ko'taradi. Sakrovchining bu harakati u.o.m. o'zining dastlabki uchib chiqish darajasigacha, ya'ni depsinish tugayotgan paytdagi balandligi darajasiga qaytgan paytda boshlanadi. Yerga tushishga yaqinlashayotganda sakrovchi tos-son bo'g'imini yozib, tosni va oyoqlarni oldinga chiqaradi, gavdani esa orqaga olib qochadi. Sakrovchi tosni sal oldinga chiqarib, oyoqlarni olg'a «uloqtirib» yuborsa, o'z u.o.m. trayektoriyasining yer bilan kesishadigan joyiga yaqinroqda qumga tushishi mumkin.

G'ujanak bo'lib qo'nish variantida (56-rasm, b) sakrovchi oyoqlarini yuqori ko'tarish bilan birgalikda gavdani oldinga engashtiradi.

Sakrovchining gavdasi oldinga qanchalik ko'p engashsa, oyoqlarni yotiqlikgacha ko'tarish shuncha qiyinlashadi. Shunday



qilib, sakrovchi g'ujanak bo'lib yerga tushganda, nazariy mumkin bo'lgan nuqtaga yeta olmaydi. (V.M.Dyachkov hisobicha 25sm cha beriga tushadi).



**56-rasm. Yerga o'tirib (a) va g'ujanak bo'lib (b) tushishning chizmasi**

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor: 1) juda ham past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish; 2) oyoqlarni yelka kengligida kerib yerga tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga u.o.m. ni yanada pastroq tushirishga imkon hosil bo'ladi; 3) bu usul birinchi usulga o'xshash, lekin bunda yerga tushgandan keyin, to'sni ilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o'tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib, orqaga yiqilish, mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.

## **2.8.2. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

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

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo'lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o'tloq yerdan yaxshi yumshatilgan qum ustiga tushib bajarsa ham bo'ladi.

1-vazifa. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish.

U s l u b i y k o' r s a t m a. Yugurib kelish, depsinish, «oyoqlarni buklab» uchish usuli va yerga tushish to'g'risida tasavvur hosil qilish.

V o s i t a l a r. 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, nomdor sportchilarni erishgan natijalari, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. To'liq yoki o'rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinogramma, kinolavha va plakatlarni ko'rib chiqish. Eng usta sakrovchilar texnikasini musobaqalarda kuzatish.

2-v a z i f a. Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish.

V o s i t a l a r. 1. O'rtacha masofadan (10-12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan depsinib uzunlikka sakrash.

2. Shuning o'zi, lekin taxtadan yoki ma'lum belgilangan joydan depsinib sakrash.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. 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 joyga 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-v a z i f a. Depsinish texikasini «qadamlab» uchish bilan bog'lab o'qitish. Qisqa yugurib kelishdan sakrab, depsinishdagi asosiy xatolarni belgilab olgandan keyin, depsinishni o'qitishga o'tish kerak. Shug'ullanuvchilar sakrash mashqlarini bajarayotganda depsinuvchi oyoqni qo'yayotganda va bukayotganda, to'piq, tizza va tos-son bo'g'imlarida taranglik his

etishlari kerak. Buning ketidan barcha oyoq bo'g'imlarini faol to'g'rilashga erishish mumkin.

V o s i t a l a r: 1. Turgan joyda to'sni 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. 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. 6. Taxta bilan sakrab tushadigan joyning qoq o'rtasida 50-60 sm balandlikda qo'yilgan to'sincha 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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Depsinishda silkinch oyoqning ahamiyatini sezish uchun, o'rganish boshida, turgan joydan bir oyoqda depsinib sakraladi. Buning uchun depsinuvchi oyoqni chuqur chetidan 1,5 metr 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.

Depsinish to'g'ri bajarilishiga e'tibor berib, depsinuvchi oyoq to'la to'g'rilanishiga va ikkinchi oyoq tez yuqori ko'tarilishiga erishmoq kerak. Depsinishni o'zlashtirishdagi asosiy mashq 3-5 qadamdan yugurib kelib sakrashdir. Ayniqsa, depsinish paytida zo'r bera olishni o'qitish juda muhimdir. Buning uchun asta-sekin balandlatadigan biron to'siq yoki to'sincha ustidan o'tib uzunlikka sakraladi. To'siqlardan o'tib sakraganda butun e'tibor depsinishga beriladi va dadil yugurib keladigan bo'linadi: depsinganda yuqori darajada zo'r berish qobiliyati hosil bo'ladi. Dastlab arg'amchidan, keyin to'sinchadan, yana keyinroq esa anchagina qiyin to'siqlardan (skameyka, g'ov va h.k.) o'tib, mashq qilish mumkin. Bunday sakrab mashq qilish depsinish texnikasi yaxshiroq bo'lishiga – silkinch oyoq yuqoriroq va shiddatliroq ko'tarilishiga, qo'llarni

tuzukroq silkib ko'tarish va boshqalarga yordam beradi. Bunga to'sinchalar ustida uzunlikka sakrash orqali erishiladi.

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

4-v a z i f a. Yerga tushish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 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 to'sincha 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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Sakrashning bu unsuri 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 yosh shug'ullanuvchilar, mushaklari zaiflik qilib, yerga tushayotganda oyoqlarini yuqoriroq ko'tara olmaydilar. Shuning uchun yerga tushishni sonlari ko'taradigan mushaklar kuchini oshiradigan maxsus mashqlarga qo'shib o'qitish kerak.

5-v a z i f a. Yugurib kelishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va oxirgi 4 qadam maromini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakraganda, depsinuvchi oyoqni «sidiruvchi harakat» bilan depsinish joyiga tezlashtirib faol qo'yish. 2. Shuning o'zini 60-80m

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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Yugurib kelishdan depsinishga o'tishdagi qadamlar maromi, doimiy mashq qilishni talab qiladi. Har qanday uzoqlikdan yurib kelib uzunlikka sakraganda ham oxirgi qadamlar maromiga e'tibor berish kerak. Oxirgi besh qadam uzunligini o'lchab, ular maromi qanchalik to'g'ri ekanligini aniqlash zarur. Shug'ullanuvchilarga oxirgi qadamlarning maromining va oyoqni taxta ustiga, qadamni qisqartirib, tez qo'yishning ahamiyati va xususiyatlarini tushuntirish kerak. Buning uchun qiya yo'lkanan foydalanish lozim. Qiya yo'lka bo'ylab juda ko'p martalab qisqa va o'rta masofada katta tezlikda yugurib kelib depsinishga yaqinlashish texnikasini va depsinish texnikasini takomillashtirish imkonini beradi.

Yugurib kelishda oxirgi qadamlar maromining to'g'ri bo'lishiga intilish bilan birga, bu qadamlar shiddatini oshirishni ham o'qitish kerak. Oxirgi qadamlarni kuchanmay bemalol bajarishni tez-tez eslatib turish kerak. Oxirgi qadamlarda ham «baland» yugurishning ahamiyati katta. Buni faqat oxirgi qadamlarini cho'zib-cho'zib, oyoqlarni yarim bukib qo'yadiganlarga eslatib turish kerak.

6- v a z i f a. Uzunlikka sakrash texnikasini yaxlit takomillashtirish (o'rtacha yugurib kelishdan).

V o s i t a l a r: 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 to'sincha ustidan, o'rtacha yugurib kelib, uzunlikka sakrash. 4. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqalashish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Ayniqsa, ishonch va kuch bilan depsinadigan bo'lishga alohida e'tibor 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).

**7-v a z i f a.** To'liq yugurib kelish masofasini aniqlash, nazorat belgilari qo'yish va taxtaga aniq oyoq qo'yishni o'qitish.

**V o s i t a l a r:** 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 metrgacha masofada g'ovlar osha yugurish. 5. To'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** 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'rinishdagi taassurotga qarab tuzatish kiritishga intilmasdan, har gal depsinuvchi oyoq qayerga tushsa, shu yerdan depsinish lozimligini o'quvchilarga bir necha bor tushuntirish kerak.

Keyin taxtadan qancha nari o'tgan yoki qancha yetmay qolganiga qarab, nazorat belgini ham, boshlang'ich belgini ham shuncha olg'a yoki orqaga surish kerak. Shundan keyin yana 2-3 marta, lekin endi taxtadan depsinib sakrasa bo'ladi. Bundan so'ng yugurib kelish uzoqligi ruletka bilan o'lchab olinadi. Keyinchalik yugurib kelish uzoqligini (ham birinchi, ham ikkinchi qismining) aniqlash yana zarur bo'ladi.

Sakrovchi nazarida, yuqori tezlikka yetishib olish uchun yugurib kelish masofasi kamlik qilayotganday tuyilsa, u asosiy tezlanishga yana ikki yugurish qadamini qo'shishi kerak. Agar yugurib kelish oxirida charchab qoladigan bo'lsa yoki tezlikni oshirishga ulgurayotganini sezsa, yugurib kelishni shunga yarasha 2 yugurish qadamiga qisqartirishi kerak. Ehtimol, bu ham kamlik qilar (ayniqsa, yangi boshlayotgan sakrovchilarga), unda yugurib kelish 4 qadam kamaytiriladi. Yugurib kelishning ikkinchi qismi

hamma vaqt bir xil 6 qadam bo'ladi. Musobaqada qadamlar sal uzunroq bo'lib, yugurib kelish masofasi umuman biroz uzayishini yodda tutish kerak.

Mashqda yugurib kelishni takrorlashda o'quvchilardan oxirgi qadamlarda tezlikni kuchanmay oshirishni va kuchliroq depsinishni qayta-qayta talab qilish kerak.

Yuqori darajali sakrovchilar yugurib kelishning ikkinchi variantini bajarganlari ma'qul; bunda nazorat belgini boshlang'ich chiziqqa yaqinroq surib, yugurib kelishning ikkinchi, ya'ni katta qismini kela turib yugura ketish prinsipida o'tiladi.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'qitishning birinchi kunidanoq o'quvchilarni taxtaga yaqin qadam qo'yishga odatlantirish kerak. Buning uchun, qanday bo'lmasin, har gal faqat taxtadan yoki chiziqdan sakrash kerak. Taxtadan yoki chiziqdan 3 sm narida, xivichlardanmi, arqondanmi, qamishdanmi, albatta, chegara qo'yilishi kerak. Shuningdek, o'quvchilar ortiqcha kuchanmasdan, bemalol yugurib kelishlarini yoki depsinishlarini nazorat qilib turish ham zarur.

8-v a z i f a. «Qaychi» usulida (to'g'rirog'I, "havoda yugurish" usuli deb atash ma'qul) uchish vazifasi texnikasini o'qitish. Agarda shug'ullanuvchida «qaychi» usulida sakrashga moyillik sezilsa, unga ertaroq, masalan, 4-vazifani hal qilishni kutmasdan bu usul harakatlarini o'rgataversa bo'ladi.

V o s i t a l a r: 1. Qisqa yugurib kelib «qaychi» usulda sakrashni ko'rsatish; kinolavhalar, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; mahoratli sakrovchilar 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, keyin orqaga siltab boldirni yuqoriga silkish, depsinuvchi oyoqni esa oldinlatib yuqoriga uzatish. Depsinuvchi oyoqni pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o'tish. 3. Turnikdami, halqalardami osilib turib, «qaychi» usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish. 4. Xuddi 3-mashqning o'zi-ku, lekin yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga yetkazib, ikkala oyoqda yerga tushish. 5. 3-5 qadamdan yugurib kelib, ko'proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda,

odimlayotganday yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 6. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'rnini havoda yugurish harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. «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 doirasi 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 uzaytirsam bo'ladi.

9-v a z i f a. «Ko'krak kerish» usulining uchish fazasi texnikasini o'qitish. Agarda shug'ullanuvchida bu usulda sakrashga moyillik ertaroq sezilsa, bu usulni o'qitishni oldinroq, 4-vazifa oldidan boshlasam ham bo'ladi.

V o s i t a l a r. 1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish; sakrash texnikasi tasvirlangan kinlavhalar, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; «ko'krak kerib» sakraydigan ustalar texnikasini kuzatish. 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 gavnani 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 tramlindan depsinib sakrash. 6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadamlab uchayotgan» holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, to'sinchani oyoq tagi bilan urib tushirish. To'sincha depsinish joyidan 1,5-1,8 m narida 20-30 sm balandlikka o'rnatiladi. 7. Balanddagi bir nimadan (o'tirg'ich, eshak) pastdagi qum solingan chuqurga yoki mat ustiga tushish; depsinuvchi oyoq



oldinda, silkinch oyoq orqada. Silkinch oyoq oldinga chiqqandan keyin uni pastlatib orqaga tortiladi, tos sal oldinga chiqariladi. 8. 4-mashqning o'zi, lekin yerga tushish paytida 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».

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. «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 oq silkinch oyoqni pastga tez tushirib, ko'krak keriladi.

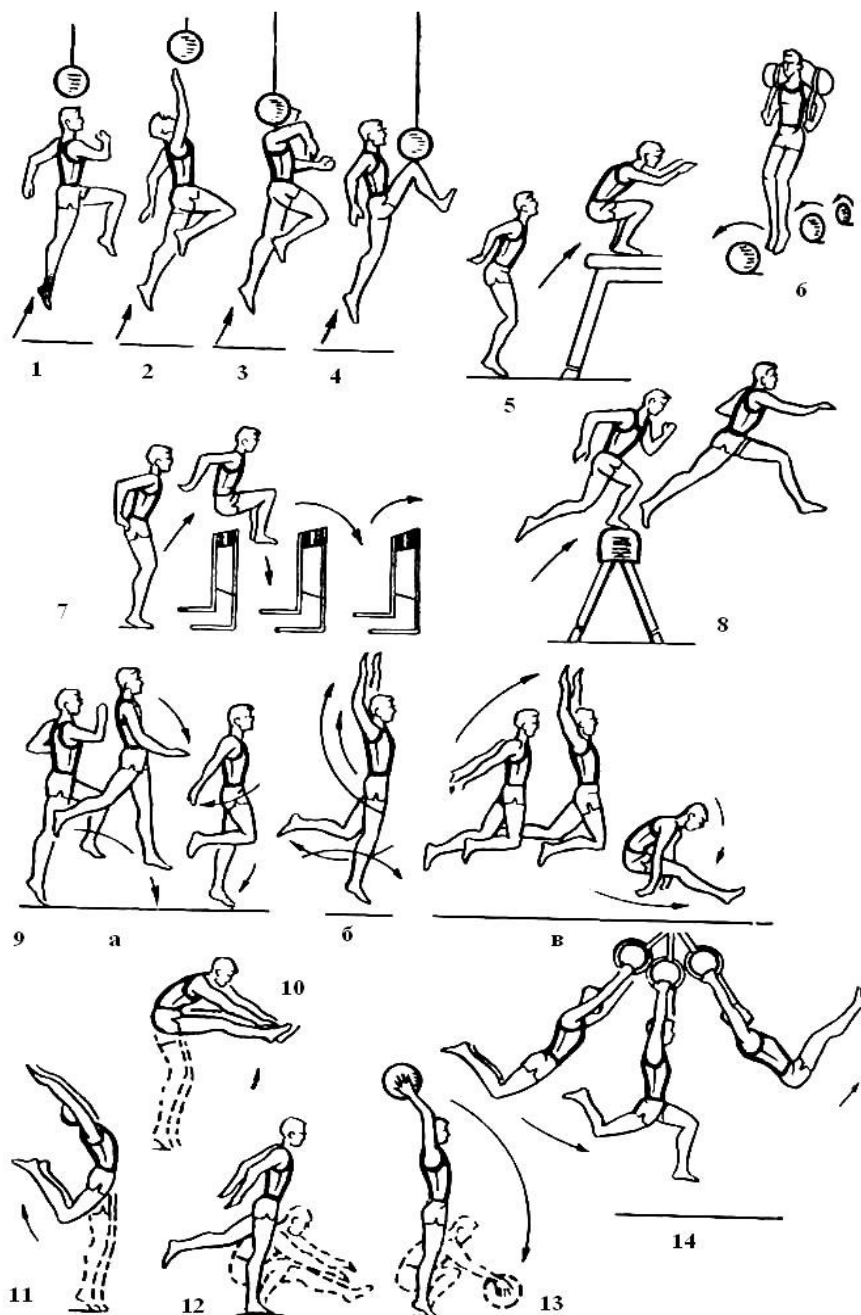
10-v a z i f a. Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.

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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Uzunlikka sakrash texnikasini o'qitish jarayonida shug'ullanuvchilar usullardan birini boshqalariga nisbatan yaxshiroq o'zlashtiradi. Ustoz 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 mashq jarayonida takomillashadi. Bunda texnikani yaxshilash vazifalari bilan irodaviy va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish vazifalari chambarchas bog'lanib ketadi.

Sakrovchanlikni yaxshilash uchun, 57- rasmdagi 1-7 mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlarni yetarli darajada ko'p marta, mushaklar sezilarli charchaguncha bajarmoq lozim.



**57-rasm. Uzunlikka sakrovchi bilan uch hatlab sakrovchining maxsus mashqlari**

### **2.8.3. MASHG‘ULOT JOYINING XUSUSIYATLARI, JIHOZLAR, KIYIM VA POYABZAL**

Uzunlikka sakrovchilar o‘z mashqlarini kuzda va yozda yengil atletika stadionida, qishda binoda (yengil atletika maneji, yengil atletika yoki gimnastika zalida) va ochiq maydonchalarda (qori bosilgan yo‘lkada, qipiq sepilgan yo‘lkada, qalin qorda) o‘tkazadilar. Bahorda va qisman yozda mashg‘ulotlar ko‘pincha sakrash xarakteriga ega bo‘lib, ochiq joylarda (o‘rmonda, parkda, o‘tloq yerda) o‘tkaziladi, ayrim mashg‘ulotlar esa nishab yo‘lkalarda olib boriladi.

2-3<sup>o</sup> nishab 20-25 m uzunlikdagi yo‘lka 8-10 m li yotqlik qismga ulanib ketgan bo‘lishi kerak. Shunda yugurib kelish texnikasi va maromini buzmay, yaxshi deqsinsa bo‘ladi.

Sakrash mashqlarining ko‘p qismini yumshoq yerda (gimnastik matoda, rezinali yo‘lkada, qipikli yo‘lkada, o‘tli futbol maydonida va h.k.) o‘tkazish lozim.

Stadion yoki yengil atletika zalidagi bor asboblardan tashqari og‘irliklar bilan bajariladigan maxsus sakrash mashqlari uchun qum to‘ldirilgan xaltalar ham kerak bo‘ladi. Ular ochiq joylarda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda ham ishlatiladi.

Sportchilar odatdagi yengil atletik kiyimda mashq qiladilar. Sovuq havoda junli reyuz va shapkacha kiyish kerak.

G‘isht-qumoq yo‘lkada, yog‘och polda va rezinali yo‘lkada chigalyozdi qilish, ochiq joylarda yugurish va boshqa mashqlar qilish uchun tagi rezina tufli kerak. Shuningdek, sprintchilar kiyadigan yengil atletik mixli tufli ham bo‘lishi zarur.

## **2.9. YUGURIB KELIB UCH HATLAB SAKRASH TEXNIKASI VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI**

### **2.9.1. UCH HATLAB SAKRASH TEXNIKASI**

**Uch hatlab sakrash** – yugurib kelishdan va uchta ketma-ket sakrashdan, ya‘ni 1) bir oyoqdan yana shu oyoqning o‘ziga «sapchish»dan, 2) «qadam» qo‘yib, ikkinchi oyoqqa tushishdan va 3) «sakrab», ikki oyoqda yerga tushishdan iborat.

Uch hatlab sakrashda natija sakrovchi qoldirgan izlarning deqsinish taxtasiga eng yaqinidan boshlab o‘lchanadi. Uch hatlab

sakrash uzoqligi asosan, yugurib kelishda hosil bo'lgan gorizontal tezlikka va depsinish vertikal tezligiga bog'liq.

Sakrovchining gorizontal tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni yerga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizontal tezlik qancha ko'p tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi. Gorizontal tezlikning pasayishini kamaytirish uchun, asosan, depsinuvchi oyoq tagi yerga tegish joyini sakrovchi gavdasining u.o.m. proyeksiyasiga yaqinlashtirish kerak. Gorizontal tezlikning tayanch fazasi boshida yo'qolishi depsinishdan hosil bo'lgan tezlik hisobiga bir qadar qoplanadi. Ammo baribir, gorizontal tezlik kamayadi.

«Qadam» va «sakrash» uzoqroq bo'lishi uchun uchib chiqish burchagi oshiriladi. Hozirgi zamon sakrovchilarida uchib chiqish burchagi «qadamda» - 11-14<sup>0</sup> ga, «sapchishda» - 14-18<sup>0</sup> va «sakrashda» 18-22<sup>0</sup> ga teng (Yu.Veroxshanskiyning ma'lumoti). Tabiiyki, uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi trayektoriya balandlashadi. «Sapchish», «qadam» va «sakrash» trayektoriyalarining balandligi gorizontal tezlik darajasiga bog'liq. U qancha yuqori bo'lsa, uchib chiqish burchagini oshirish ham shuncha qiyin bo'ladi. Lekin gorizontal tezlik yuqori, uchib chiqish burchagi katta bo'lsagina, uch hatlab sakrashda tuzuk natija ko'rsatish mumkin.

Odatda, uchala sakrashdan eng uzog'i - «sapchish», «sakrash» esa kaltaroq va eng qisqasi - «qadam» bo'ladi. Uch hatlab sakrashdagi «sapchish», «qadam» va «sakrash»larning taxminiy nisbati 4- jadvalda ko'rsatilgan.

#### 4- jadval

“Sapchish”, m	“Qadam”, m	“Sakrash”, m	Natija, m
4,80	3,00	4,20	12,50
5,10	4,00	4,40	13,50
5,40	4,35	4,75	14,50
5,80	4,50	5,20	15,50
6,20	4,70	5,60	16,50

Jahondagi eng kuchli sakrovchilarning sakrashlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki (Yu.Veroxshanskiy), sakrash tezligini oshirganda

uning qismlari o'rtasidagi nisbat quyidagicha proporsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan I-36,5%, II-29,0%, III-34,5% ni tashkil qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun mana bunday nisbat optimaldir: I-(6,38-+0,16)+II-(5,16-+0,16)+III-(5,96-+0,13).

Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu qismlar uzunligining bir-biriga nisbati qanday ekani 5-jadvalda ko'rsatilgan.

## 5-jadval

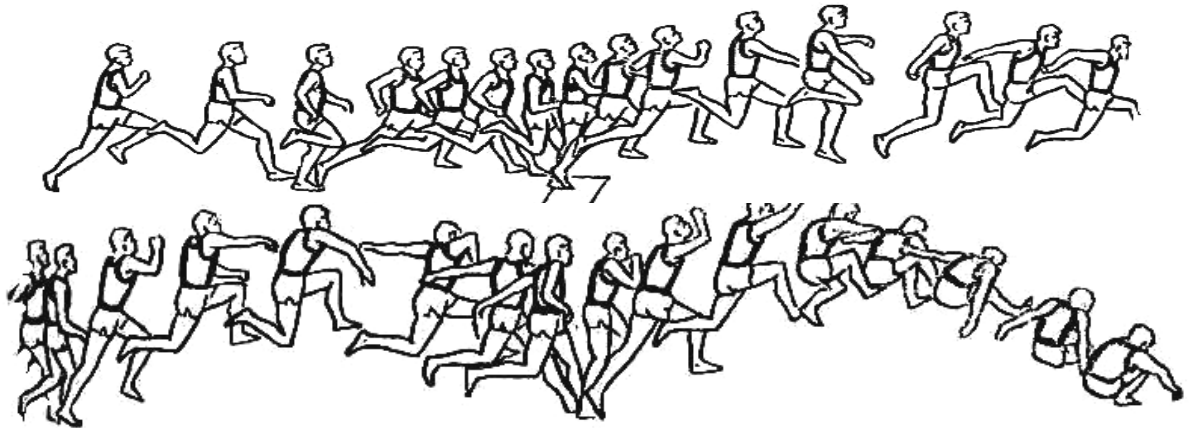
Familiyasi ismi	“Sapchish”, m	“Qadam”, m	“Sakrash”, m	Natija, m
Goryaev V.....	6,50	5,05	4,93	16,43
Shcherbakov L.....	6,07	5,15	5,24	16,46
Da-Silva.....	6,28	4,95	5,33	16,56
Kreer V.....	6,50	5,07	5,14	16,71
Shmidt Yu.....	6,00	5,02	6,01	17,03

**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 farqlar ham bor.

35-40 m dan yugurib kelganda, tezlik to oxirgi qadamgacha tekis oshib boradi. Oxirgi 4 qadam ancha tezroq va kaltaroq; ularning maromi 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 tik holatda bo'ladi. Bularning hammasi gorizontal tezlikni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi. Uch hatlab sakrash texnikasi 58-rasmda ko'rsatilgan.

«**Sapchish**» kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida (60-68<sup>0</sup>) 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.



### 58-rasm. Yugurib kelib uch hatlab sakrash

Sakrovchi birinchi bor depsinishda katta 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  $14-18^0$  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. Depsinish esa xuddi o‘zidan uzoqroqda orqada qolganday yakunlanadi (bunda gavda bilan depsinishni tugatgan oyoq o‘rtasida o‘tmas burchak hosil bo‘ladi). Qo‘llar silkinib depsinishni kuchaytirishga va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

«Sapchish»ning uchish fazasidagi «qadamlab» uchishning boshlanishi bir qancha cho‘ziladi (to‘liq uchishning  $1/3$  gacha). Qo‘l va oyoqlar harakati sekinroq davom etadi. Undan keyin oyoqlar faol almashib, «qaychi» hosil qiladi: silkinch oyoq orqaga sidiruvchan harakat qiladi, depsinuvchi oyoq esa qattiq bukilib, oldinga chiqariladi. Oyoqlarni almashtirish oxirida depsinuvchi oyoqning soni, xuddi sakrovchi oyog‘ini yo‘lkaga faolroq qo‘yish uchun silkiyotganday ko‘tariladi. Bu harakat «silkish» deb ataladi. Keyin sakrovchi oyog‘ini «sidiruvchan» harakat bilan 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 qayishqoqligidan 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 yetgandayoq boshlash kerak. Shunda orqadagi oyoq silkinch harakatni ertaroq boshlaydi va kattaroq tezlanish hosil qiladi.

Depsinuvchi oyoq sonini «silkish» vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon biroz engashadi. Ammo oyoqni yerga qo'yayotganda bu engashuv 3-4<sup>0</sup> 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 tekkizib tushish kerak. Bu payt u.o.m. tayanch oyoq ustida bo'ladi. Shundan keyingi depsinish tuzuk chiqishi uchun va uchib chiqish burchagi kichiklashishi uchun, bu tayanch oyoqni ortiqcha bukib yuborish yaramaydi.

Silkinch oyoqning «sapchish» uchish fazasida boshlangan harakati depsinuvchi oyoqni yerga qo'yish paytida tezlashadi. Silkinch oyoq tayanch oyoq yonidan o'tib, tezda oldinga yuqoriga ko'tariladi va bu bilan depsinishga yordam beradi. Sakrovchi depsinuvchi oyog'ini to'g'rilab yo'lkadan ajraladi va uchish paytida yugurish «qadami» holatida bo'ladi. Bu yerdagi depsinish burchagi «sapchish»dagidan kamroq bo'ladi. Bu kamaygan gorizontal tezlik o'rnini depsinish hisobiga to'ldirish tuzukroq bo'lishiga imkon beradi. Shunga yarasha u.o.m. ning uchib chiqish burchagi ham kamayadi (taxminan 11-14<sup>0</sup> gacha). Depsinish oxirida gavda ko'proq engashib, 5-6<sup>0</sup> 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 holatdan oyoq, xuddi «sapchish» oxirida yerga qo'yilganidagi kabi, sidiruvchi harakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi hamda yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. «Sapchish» dagi kabi bunda ham oyoq yo'lkaga tegish paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zahoti gavdaning engashishi ham kamayadi. Shu bilan bir vaqtda sakrovchi qo'llarini oldinga shiddatli silkib ko'tara boshlaydi.

Sakrovchilar ko'pincha «qadam» qismini uzaytirish hisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar. Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish hosil bo'lib, gorizonta 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<sup>0</sup> bo'ladi. Sakrovchi depsingandan keyin «qadam» holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldinga tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi, oyoqlarni bukkan holatga keladi.

Bu paytda oldinga aylanib ketmaslik uchun, sakrovchi qo'llarini ko'tarib, umurtqa pog'onasini to'g'rilashi kerak. Keyingi harakatlar, ya'ni gavdani 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.

**Uch hatlab sakrashni to'la bajarishdagi ayrim xususiyatlar.** Uch hatlab sakrashda uchala depsinish ham, uchala yerga tushish ham bitta to'g'ri chiziqda bo'lishi kerak. Uch hatlab sakrashda shoshilmaslik kerak. Uning maromi «uzoq uchiladigan» sakrashga, depsinish joyiga oyoqni juda tez qo'yib, undan ham tez va kuchli depsinishga asoslangan. Uch hatlab sakrashni to'la bajarishning ma'nosi «uchish», mushaklarni tarang qilib yerga tushish va shu zahoti depsinib, yana «uchish» dan iboratdir. Eng kuchli sakrovchilardagi uch hatlab sakrashning kinematik tavsifi 6-jadvalda ko'rsatilgan.

### **2.9.2. UCH HATLAB SAKRASH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

Uch hatlab sakrash texnikasini faqat jismoniy tayyorligi yetarli bo'lgan shug'ullanuvchilarga o'qitish mumkin. Oldin qisqa masofalarga yugurish va uzunlikka sakrash bilan shug'ullanganlarga o'qitish 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-v a z i f a. Shug'ullanuvchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

V o s i t a l a r. 1. Uch hatlab sakrash yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, nomdor sportchilarning erishgan natijalari, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. O'rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini ko'rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinolavha va plakatlarni ko'rib chiqish. Musobaqadagi usta sakrovchilar texnikasini kuzatish.

2-v a z i f a. Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o‘qitish.

V o s i t a l a r: 1. Turgan joydan uch hatlab sakrash. 2. Shu mashqning o‘zini belgilarga qarab bajarish. 3. «sakrab qadamlash» - oyoqdan oyoqqa «qadamlab», uchish fazasini tobora oshirib, ko‘p marta sakrash. Shuning o‘zi, lekin 20-30 m masofaga kim kam qadam tashlab yetish, 5-7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi).

### 6-jadval

#### Eng kuchli sakrovchilardagi uch hatlab sakrashning kinematik xarakteristikasi

№	Familiya	Sakrash natijasi, m	Yugurib kelishning oxirgi tezligi, m / sek.	I sakrash					
				Uchib chiqishning boshlang‘ich tezligi, m / sek.	Gorizontal tashkil etuvchisi, m / sek.	Vertikal tashkil etuvchisi, m / sek	Uchib chiqish burchagi gradus	Ko‘tarilish balandligi, m	Sakrash uzunligi, m
1.	Malxerchik R.	15,51	9,70	9,15	8,85	2,30	14	0,26	5,80
2.	Shcherbakov L.	15,90	9,80	9,20	8,90	2,50	16	0,32	6,00
3.	Ryaxovskiy O.	16,25	10,00	9,20	8,90	2,55	16	0,33	6,20
4.	Kreer V.	16,30	9,80	9,10	8,70	2,66	17	0,37	6,10
5.	Fedoseev O.	16,35	10,20	9,35	8,90	2,88	18	0,42	6,55
6.	Goryaev V.	16,39	9,90	9,20	8,80	2,84	18	0,41	6,54
7.	Shmidt Yu.	16,81	10,35	9,80	9,45	2,36	44	0,29	6,99

II sakrash						III sakrash					
Uchib chiqishning boshlang'ich tezligi, m/sek	Gorizontal tashkil etuvchisi, m/sek	Vertikal tashkil etuvchisi, m/sek	Uchib chiqish burchagi gradusi	Ko'tarilish balandligi	Sakrash uzunligi, m	Uchib chiqishning boshlang'ich tezligi, m/s	Gorizontal tashkil etuvchisi, m/sek	Vertikal tashkil etuvchisi, m/sek	Uchib chiqish burchagi gradusi	Ko'tarilish balandligi, m	Sakrash uzunligi, m
8,20	7,95	1,98	14	0,20	4,71	7,55	7,20	2,33	18	0,27	5,00
8,60	8,40	1,80	12	0,16	4,70	7,40	7,00	2,60	21	0,35	5,20
8,80	8,60	1,67	11	0,14	4,60	7,50	7,10	2,58	20	0,34	5,45
8,95	8,65	2,00	13	0,20	5,15	7,60	7,30	2,10	16	0,23	5,05
8,90	8,75	1,70	11	0,14	4,50	7,70	7,30	2,37	18	0,23	5,30
8,70	8,55	1,55	12	0,17	4,59	7,52	7,20	2,32	18	0,28	5,26
9,00	8,82	1,73	11	0,15	4,90	7,70	7,40	2,70	20	0,37	5,92

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.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** O'rganuvchilar birinchi urinishdayoq uch hatlab sakrash chizmasini o'zlashtira boshlaydi. Lekin boshda ko'proq sakrash mashqlarini: «sakrash qadamlarini» va ayniqsa, «sapchishni» o'zlashtirishga ko'proq e'tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda «sapchish»ni o'zlashtirishning eng yaxshi mashqi predmetlar (to'ldirma to'plar) ustidan ko'p marta «sapchib» o'tishdir.

Dastlabki paytlarda mashq texnikasining qismlarini o'qitish kerak emas. Eng muhimi, uch hatlab sakrash chizmasini va maromini o'zlashtirishdir. O'rganuvchilar yugurgandagidek

qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buning uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko'proq bajarishi lozim. Talabalarni nisbatan bir xil maromga o'qitish uchun belgilar oralig'i bir xilda bo'lgani ma'qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, «B-i-i-r, i-k-k-i-, u-uch» deb sanab turish kerak.

3-v a z i f a. «Sapchish» va «qadam» dan keyin yerga tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Silkinch oyoq sonini yotqlikdan 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 yetti 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 qadam» va «sapchish» mashqlari. 5. Qisqa yugurib kelib, uzunlikda 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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni «silkish»ni va depsinish uchun tez yerga qo'yishni o'qitishdir. Yozilgan mashqlarni tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi trayektorianing yetarli darajada baland bo'lishiga erishish zarur. Qumli chuqurga «sapchib» sakrash mashqini ko'proq bajarish kerak. Shunda mushaklar kamroq charchaydi, mashqni ko'proq takrorlasa bo'ladi. «Sapchish»ni yo'lkadan ko'ra, o'tloq futbol maydonida bajargan yaxshiroq.

Oyoqni «sidiruvchan» qo'yish tezligiga ko'proq e'tibor berish kerak. Shundagina u yo'lkadagi u.o.m. proyeksiyasiga yaqinroq tushadi. Yerga tushish 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 «silkitab» ko'targanda gavda ko'proq engashishini, oyoqni depsinish joyiga qo'yganda kamroq engashishini yodda tutish kerak.

4-v a z i f a. «Sapchish»ni «qadamlab» sakrash bilan bog'lashni o'qitish.

V o s i t a l a r : 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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. «Sapchish» dan keyin kuchli depsinish uchun, uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. «Sapchish» da sonni shiddat bilan «silkitab» ko'tarish va sal kam to'ppa-to'g'ri oyoqni u.o.m. 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 takrorlash kerak bo'ladi.

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

5-v a z i f a. «Qadam»ni «sakrash» bilan bog'lashni o'qitish.

V o s i t a l a r : 1. Qisqa yugurib kelib, «qadam» holatida uzunlikka sakrash. Qumli chuqurga bir oyoqda tushib, oldinga yugurib o'tish. Sonni baland «silkitab» ko'tarishga va uchish fazasining ikkinchi qismida ikki qo'lni 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 silkitab, qo'llarni orqaga cho'zib, gavdani oldinga engashtirish. Keyin tayanuvchi oyoqni «sadiruvchi» 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. 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 «silkitab» ko'tarish; oyoqni faol qo'yib depsinish

va «sakrash»ni bajarish. 5. «Sakrash qadamlar»ni ko'p-ko'p takrorlash. 6. O'rtacha masofadan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.

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

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

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

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

**Metodik ko'rsatmalar.** Uchinchi sakrash texnikasi unchalik qiyin emas. Muhimi, kuchsizroq oyoq bilan kuchli depsinishni o'qitishdir. 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 qiladida, uning harakat amplitudasi katta bo'ladi. Kuchsizroq oyoqdan uzunlikka tuzukroq sakrashni bilib olsa, uch hatlab sakrash ham uzunroq bo'ladi.

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

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

**Vositalar:** 1. Uch hatlab sakrash alohida qismlarini bilib olishga, sakrash unsurlari va unsurlarini 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 doiradan 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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Belgilarga qarab sakrash – zarurat bo'lsagina, «sapchish» bilan «sakrash» nisbati to'g'ri bo'lishi uchun qo'llanadi. «Qadam»ni uzaytirishga ko'proq e'tibor berish kerak. Bunda «qadam» uzunligi «sapchish» to'g'ri bajarilishiga bog'liq ekanini unutmash kerak. «Sapchiganda» oyoqlar almashishi kech bo'lsa, depsinuvchi oyoqni baland silkilsa 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-v a z i f a. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirish va uning eng qulay uzunligini aniqlash. Depsinuvchi oyoqni taxtaga aniq tushirish.

V o s i t a l a r: 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.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. 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'qitish boshidanoq taxtaga aniq tushishga odatlantirish juda muhim. Buning uchun uch hatlab, ikki hatlab va boshqa sakrashlarning barchasini taxtadan yoki chiziqdan depsinib bajarish kerak. O'qitish oxirida shug'ullanuvchilar uch hatlab sakrashda o'z kuchlarini sinab ko'rishlari va erishgan natijalarini bilib olishlari lozim. Bunda «sapchish», «qadam» va «sakrash» uzunliklarini ham o'lchab olinsa, juda ham ma'qul bo'ladi. Sakrash texnikasini

yanada takomillashtirish shug‘ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy qanday rivojlanganiga anchagina bog‘iq bo‘ladi.

### 2.9.3. UCH HATLAB SAKRASH SPORT MASHG‘ULOTI

Uch hatlab sakrashda yaxshi jismoniy rivojlangan, tez yuguradigan va juda sakrovchan sportchilargina yuqori natijaga erisha oladilar. Sportchining bo‘yi va vaznining ham ma‘lum ahamiyati bor. 7- jadvalda eng usta sakrovchilar haqidagi ma‘lumotlar ko‘rsatilgan.

O‘n olti yoshdan keyin mashq qila boshlagan yangi sportchining I daraja normasini bajarish uchun 3 – 4 yil kerak. Mana shu vaqt ichida, yil bo‘yi muntazam mashq qilish jarayonida, u uch hatlab sakrash, uzunlikka sakrash va qisqa masofalarga yugurishning zamonaviy texnikasini egallashi va o‘zining umumiy jismoniy tayyorlik darajasini ancha yaxshilashi, mushaklar kuchini, harakat tezkorligini va sakrovchanlikni keskin oshirishi kerak.

7- jadval

Familiya	Mam- lakat	Uch hatlab sakrash natijasi, m	Uzun- likka sak- rash natija si, m	Bo‘- yi, sm	Vaz- ni kg	100 m ga yugu- rish natijasi , sek	Ikki oyoqda depsinib yuqoriga sakrash (joydan) sm
Shmidt Yu.	Polsha	17,03	7,92	184	77	10,4	-
Kreev V	SSSR	16,71	7,19	180	70	11,1	86
Fedoseev O.	SSSR	16,70	7,77	184	81,5	10,6	90
Goryaev V.	SSSR	16,63	7,57	182	78	11,2	88
Shcherbako P L	SSSR	16,46	7,35	175	73	11,1	85
Ryaxovskiy O.	SSSR	16,59	7,38	175	69	10,7	84

Birinchi yil mobaynida kelasi yillardagi hajmi va jadalligi juda katta mashg‘ulotlar uchun texnik va jismoniy asos barpo etadigan mashqlar o‘tkaziladi.



## **2.9.4. UCH HATLAB SAKRASHDA KICHIK DARAJALI SAKROVCHILARNING SPORT MASHQLARI**

- M a s h q q i l i s h n i n g a s o s i y v a z i f a l a r i : 1. Yugurib kelib uch hatlab sakrashning to'g'ri texnikasini bilib olish.
2. 100 m ga yugurish texnikasini va tezligini yaxshilash.
  3. Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini (asosiy mushak guruhlari kuchini, turli harakatlardagi tezkorlikni, tos-son bo'g'imidagi va umurtqadagi harakatchanlikni, umumiy chidamlilikni, chaqqonlikni) yuksaltirish.
  4. Uch hatlab sakrash va qisqa masofalarga yugurish talablariga moslab mushaklar kuchini (oyoqni yozadigan, son ko'taradigan, qadni rostlaydigan, sonni bukadigan mushaklarning qorin va yelka kamari mushaklarining kuchini) rivojlantirish.
  5. Uch hatlab sakrash va qisqa masofalarga yugurishga moslab harakatlar tezkorligini yaxshilash.
  6. Ikkala oyoqda ham depsinishdagi sakrovchanlikni rivojlantirish. Kuchsizroq oyoqda sakrovchanlikni ancha oshirish.
  7. Oyoqlarning tos-son bo'g'imidagi oldinga-orqaga harakat amplitudasining eng katta bo'lishiga erishish.
  8. Sakrash mashqlarini ko'p marta takrorlab bajarish va 100 m ga yugurishda maxsus chidamlilik hosil qilish
  9. Mashq planida ko'rsatilgan boshqa yengil atletik turlarning elementar texnikasini bilib olish.
  10. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.
  11. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Bu vazifalarni hal etish vositalari, mashg'ulotdagi dozalar va rejalashtirish namunasi mashg'ulotning yillik rejasida ko'rsatilgan.

Mashg'ulotlar 11 oyga rejalashtiriladi. Bir haftada 4 ta (yilda 140-150) mashg'ulot o'tkaziladi, bir yilda 30 musobaqa, shundan 10 tasi sprintdan, 10 tasi uzunlikka sakrashdan, 10 tasi uch hatlab sakrashdan rejalashtiriladi. Bundan tashqari, bir haftada 4-6 marta ertalab mashqlar bajariladi.

Agar mashg'ulotlar stadionda o'tkaziladigan bo'lsa, uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatishni boshlayverish kerak. Shuni esda saqlash kerakki, uch hatlab sakrash texnikasini o'rganish sakrash mashqlariga asoslangan, yuklama esa ancha baland bo'ladi. Shuning uchun texnikani egallashga qaratilgan mashqlar bir yo'la

kuchni, tezkorlikni va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Mashg'ulotni tayyorlov davrining birinchi oyida qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish va takror-takror bajariladigan sakrash mashqlari keng qo'llaniladi. Ayniqsa, harakat strukturasi uch hatlab sakrashga mos maxsus sakrash mashqlarini ("sapchish", "qadamlash" kabi) ko'proq qo'llash kerak. Jismoniy fazilatlarni rivojlantiradigan har xil sakrash mashqlarini bajarayotganda ham to'g'ri texnikani o'rgataverish kerak.

Yopiq binodagi mashg'ulotlar ko'p jihatdan uch hatlab sakrash texnikasini o'qitishga hamda maxsus va umumiy jismoniy tayyorlik hosil qilishga qaratiladi.

Mashg'ulotlar ko'proq ixtisoslashgan kuzgi-qishgi bosqichning ikkinchi yarmidan boshlab sakrash mashqlari tezroq va ko'proq miqdorda qo'llaniladi, turli xil masofadan yugurib kelib, uch hatlab sakrash qo'shiladi, sprintdan va sakrashdan chamalashlar o'tkaziladi. Shu bilan birgalikda, umumiy jismoniy tayyorlik darajasini oshirishni ham unutmaslik kerak.

Bahorgi tayyorlov bosqichida, birinchi imkoniyat tug'ilishi bilanoq, mashg'ulotlar sport maydonchalarida, bog' va xiyobonlarda, daryo sohilidagi qumloqlarda o'tkazilishi kerak. Asosan, sakrash mashqlaridan va maxsus sprintcha mashqlardan iborat ixtisoslashgan tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun bu oyda kross va uloqtirishlardan foydalaniladi.

**Musobaqalashuv davrida** mashg'ulotlar stadiona ko'chganda (ilk musobaqalashuv davrida) o'rta va uzoq masofadan yugurib kelib, uch hatlab sakrashni ko'paytirish, yugurib kelishlarni takror-takror bajarish, sakrash mashqlarini ("sapchish" va "qadamlash") 100 m masofada maksimal jadallik bilan bajarish zarur. Bu vaqtda sprintga ham yetarli e'tibor beriladi. Ilk musobaqalashuv bosqichining oxirida birinchi yil tahsil olayotgan sportchi uch hatlab sakrashdan ilk musobaqalarga tayyor bo'lishi kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida yangi boshlaganlar rejada ko'rsatilgan mashqlardan foydalanib, mashg'ulotlarni davom ettiradilar.

Rejaning haftalik siklida ko'rsatilgan mashqlarning hammasi mashg'ulotga ko'r-ko'rona kiritilsa, yuklamaga sportchining qurbi

yetmay qolishi mumkin. Shuning uchun har qaysi mashg'ulotni bajarishga hammasi bo'lib 2 – 2,5 soat vaqt ketadigan (dam olish intervallari bilan) mashqlardan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lsa, birinchi galda o'xshash mashqlar chiqarib tashlanadi. Masalan, bir darsga rejada ko'rsatilgan sprintcha mashqlardan bir qisminigina kiritish mumkin. Mashg'ulotda birinchi mashqdagi natijani chamalab ko'rish nazarda tutilgan bo'lsa, undan oldin umuman va ayniqsa, jadal mashqlardagi yuklama kamaytiriladi.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlar (guruh va individual) chigal yozdidan, sprintcha mashqlardan, uch hatlab sakrash texnikasini o'qitishdan, sakrash mashqlaridan, kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan, shuningdek, yakunlovchi yugurish va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi.

Mashg'ulotlarga umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, faol dam olish mashqlari, faol dam olish mashqlari yoki sportchining yetarli rivojlanmagan fazilatlarini rivojlantiruvchi boshqa mashqlar ham kiritilishi mumkin.

To'liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash faqat musobaqalarda va haftada bir marta mashg'ulotda bajariladi. Agar yumshoq yer bo'lsa, 2 – 3 marta ko'proq sakrasa ham bo'ladi.

Erta musobaqalashuv bosqichida, keyin asosiy musobaqalar bosqichida maksimal jadallik talab qilmaydigan mashqlarning hajmi kamaytiriladi. Buning evaziga maksimal jadallik bilan bajariladigan mashqlar ko'paytiriladi. Asosiy musobaqalar bosqichining ikkinchi yarmida, ya'ni sakrovchilar yuqori sport natijasiga erishishga harakat qiladigan vaqtda mashg'ulot ishining umumiy hajmi kamaytiriladi, lekin sprint, uch hatlab sakrash va sakrash mashqlari nihoyatda jadallik bilan bajariladi.

### **2.9.5. UCH HATLAB SAKRASHDA YUQORI DARAJALI SAKROVCHILAR MASHG'ULOTINING XUSUSIYATLARI**

M a s h g ' u l o t n i n g a s o s i y v a z i f a l a r i: 1. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish; “sapchish”, “qadam” va “sakrash” uzunligini oshirish, yerga tushish joyiga oyoq qo'yilishini aktivlashtirish.

2. Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini oshirish.

3. Ma'naviy va irodaviy fazilatlarni oshirish.

#### 4. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Bundan tashqari, sportchining individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan boshqa vazifalar ham hal etilishi mumkin.

Mashg'ulotlar haftada 5 marta o'tkaziladi: 3 kun mashg'ulot, 1 kun dam olish, 2 kun mashg'ulot, 1 kun dam olish. Eng yuqori yuklamali mashg'ulotlar 1 – va 3 – kuni bo'ladi. Masalan, 1-kuni mashqlarning jadalligi yuqori bo'lsa, 3 – kuni mashqlar ko'paytiriladi.

**Tayyorlov davridagi** mashg'ulotning dastlabki oyidayoq yuqori darajali sportchilar mashg'ulot mashqlarini ko'paytiradilar va ularni ancha jadallik bilan bajaradilar. Avvalgidek sakrash va sprint texnikasi yaxshilanaveradi. Ko'pchilik mashqlarni bajarishda shunga e'tibor beriladi.

Tayyorlov davrining oxirida sportchilarning uch hatlab sakrash, uzunlikka sakrash va 30 – 100 m ga yugurishdagi natijalari oldingi yil shu paytdagidan yuqori bo'lishi kerak.

**Musobaqalashuv davrining** asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotlar ancha maxsuslashtirilgan xarakterga ega bo'ladi va sakrash mashqlari kamroq kiritiladi, sprint oldingiga nisbatan ozroq o'tkaziladi, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa faol dam olish uchun ham qo'llanadi. Butun tayyorgarlik uch hatlab sakrashda eng yaxshi natijaga erishishga qaratiladi.

Mashg'ulot rejasi oldingi mashg'ulotlarga nisbatan ko'proq individuallashtirilgan bo'lishi kerak. Oraliq mashqlar natijasiga, bir yillik mashqlar natijasida sportchining uch hatlab sakrash usuli va bunda erishgan yutug'iga qarab sportchining kuchli va bo'sh tomonlari aniqlanadi. Shunga binoan yillik planda o'zgartirishlar kiritiladi. Uch hatlab sakrashda yaxshi natijaga erishish uchun mashg'ulotga, oldingidek, sprint va sakrash mashqlari ko'proq, to'liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash esa kamroq kiritiladi.

Mashg'ulot mashqlarining davom etish vaqti bir xil emas: haftalik sikldagi dastlabki ikki mashg'ulot 1,5 – 2 soat davom etadi; uchinchi mashg'ulot 3 soat, to'rtinchisi 1 – 1,5 soat va beshinchisi 2 – 3 soat davom etadi. Chamalashlar va musabaqalar kuni mashg'ulot uch soatdan ko'proq davom etishi ham mumkin, ammo bunda mashqlar o'rtasidagi dam olish vaqti uzayadi.

Uchta ketma-ket mashg'ulotdan keyin sportchi o'z kuchini to'liq tiklay olmasligi mumkin. Lekin dam olish kundan keyingi

haftalik siklning birinchi mashg'uloti oldidan sportchi o'zida charchoq sezmasligi kerak. Aks holda mashg'ulot ishining jadalligini kamaytirish zarur. Jadal mashg'ulot arafasida yuklamani oshirish yaramaydi.

Mashg'ulotning yillik rejasi bajarilgandan keyin, kelgusi yilga shu yo'sinda reja tuziladi. Bunda yana oraliq mashqlarning natijasi va, ayniqsa, sprint hamda uch hatlab sakrashda erishilgan natija hisobga olinadi. Bor ma'lumotlarga asoslanib vazifalar qo'yiladi, ularni hal etish uchun esa planda ko'rsatilgan mashqlardan tanlanadi. Boshqa mashqlardan foydalansa ham bo'ladi. Oldingidek texnikani takomillashtirishga ham e'tibor beriladi.

**Qo'shimcha mashg'ulot mashqlari.** Asosiy mashg'ulot mashqlaridan tashqari, haftada 5-6 marta ertalab, yetarli rivoj topmagan fazilatlarni rivojlantiradigan bir qator mashqlarni mustaqil bajarish kerak. Ertalabki mashg'ulot kompleksini bajarish 30 -40 min. vaqtni oladi. Vaqt ziqroq bo'lsa, kamroq mashq qilsa ham bo'ladi.

Uch hatlab sakrash mashqlari kompleksi har bir sakrovchi uchun alohida belgilanadi. Mashqlar kompleksi namunasini ko'rsatib o'tamiz: badan qizitish uchun sekin yugurish – 2 – 3 min; egiluvchanlik uchun va, ayniqsa, oyoqni orqaga tortishdan 5-6 mashq; turgan joydan uch hatlab yoki besh hatlab sakrash – 3 – 5 marta; har har qaysi oyoqda bir martadan “sapchish” (yoki shu yo'sinda “sakrash qadam”) yoki mumkin qadar balandroq va tezroq “sapchish”, “sakrash qadamlari” (2x30 – 60 m); turgan joyda sonni baland-baland ko'tarib, sal-sal olg'a siljib yugurish – 1x30 m; sonni bukuvchi mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar: Masalan, bir oyoq tovonini balandroq (30 – 50 sm) ustiga qo'yib, chalqancha yotgan holatda gavdani to'g'rilab tovonga, kurakka va boshga tayanib qolish bilan bir vaqtda bo'sh oyoqni yuqoriga mumkin qadar katta amplitudada silkish. Oyoqni tushirib, yana to'g'rilanib, silkishni takrorlash; keyin narigi oyoq tovoniga tayanib, yana shunday mashq qilish. Oxirida 1 min. sekin yugurish, keyin dushga tushish.

Qishda ertalabki qo'shimcha mashg'ulot mashqini goho chang'ida yurish yoki konki uchishga almashtirish mumkin.

**Oraliq mashqlar.** 1. Past startdan 30 metrga yugurish. 2.100 m ga yugurish. 3. Shtangani ko'krakka ko'tarish; shtangani dast

ko'tarish. 4. 6 qadam yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 5. 12 m dan yugurib kelib, silkinch oyoqdan depsinib uzunlikka sakrash.

Sakrovchining maxsus tayyorgarligini quyidagi mashqlar bilan nazorat qilsa ham bo'ladi.: kela turib 30 m ga yugurish; bir oyoqda "sapchish"; 30-60 m ga "sakrash qadamlari" va h.k.

**Musobaqalarga tayyorlanish va ularga qatnashish.** Uch hatlab sakrashdan ta'lim olayotgan sportchilar qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash musobaqalariga qatnashadilar (ularning soni va oylarga taxminan taqsimlanishi rejada ko'rsatilgan). Sportchi bir yilda hammasi bo'lib, 30 ta turli xil musobaqalarda ishtirok etadi. Shug'ullanuvchilarning mashq ko'rganlik darajasini alohida oraliq mashqlarda tekshirib turish, shuningdek, kela turib va past start olib qisqa masofalarga yugurishni chamalab turish kerak. Quyidagi mashqlar, ayniqsa, yaxshi: 3 qadam yugurib kelib, uch hatlab sakrash; 10-12 m dan yugurib kelib, uzunlikka (kuchsizroq va kuchli oyoq bilan galma-gal depsinib) sakrash: eng kam qadam sarflab, 40 m ga "sapchib" va "sakrash qadam" bilan yetish. Sportchi musobaqa sharoitiga yaqin sharoitda ko'proq mashq qilishi, bunda maksimal jadallik ko'rsatishga va o'z natijasini ko'tarishga intilishi kerak.

Musobaqagacha qolgan oxirgi hafta siklida musobaqa kunigacha kuchni to'liq tiklash kerak. Ayniqsa, mashqlarning takrorlanish sonini va davom etish vaqtini kamaytirish lozim. Qisqa masofalarga yugurishni, yugurib kelishni va sakrash mashqlarini maksimal jadallikda bajarishga berilib ketmaslik kerak. Mashqlarni o'rtacha kuch sarflab, yengil bajarishga ko'proq e'tibor berish darkor. Bu haftadagi ertalabki mashqlar faol dam olish va yuqori ish qobiliyatini saqlash uchun kerak.

Musobaqalarga tayyorlanayotganda haftalik mashg'ulot sikli 8-jadvalda ko'rsatilgandek bo'lishi mumkin.

Bunda dastlabki haftalarning yakshanba kunlari musobaqa o'rniga sprintdan va uch hatlab sakrashdan chamalash o'tkazish yoki sprint, yugurib kelish, uch hatlab sakrash va sakrash mashqlari o'tkazish mumkin. Agar musobaqa yaqinlashib qolgandagi haftalarda ma'suliyati kamroq musobaqalarda qatnashmoq kerak bo'lsa, unda qabul qilingan planni o'zgartirmagan yaxshi.

## Musobaqa oldidan bir haftalik mashg'ulot plani namunasi

Mashg'ulot vaqti	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	Sayr va egiluvchanlik	Odatdagi chigalyozdi	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr	Odatdagi chigalyozdi	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr
Soat 18 da	O'rmondagi mashg'ulot	Dam olish	Stadiondagi mashg'ulot	Stadiondagi yoki o'rmondagi mashg'ulot:	Dam olish	O'rmonda odatdagi chigalyozdi	Chigalyozdi sinov sakrashlari
	1. 20-30 min. Sekin sur'atda kross		1. Odatdagi chigalyoz 2. i	1. Odatdagi chigalyozdi			Uch hatlab sakrash musobaqasi
	2. Sakrash mashqlari		2. Sakrash mashqlari. Jumladan, har xil yugurib kelib uch hatlab sakrash	2. Sprint va yugurib kelishlar			

Mashg'ulotning musobaqalashuv davrida to'liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash haftada bir martagina qo'shiladi. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish va sakrovchanlikni oshirish boshqa kunlarda sakrash mashqlari qilish va qisqa yugurib kelib, uch hatlab sakrash yo'li bilan amalga oshiriladi.

### 2.9.6. MASHG'ULOT JOYINING XUSUSIYATI. INVENTAR

Uch hatlab sakrovchilar kuzda va yozda yengil atletika stadionida, qishda – yopiq binoda (yengil atletika manaji, yengil atletika zali, gimnastika zalida) va qisman ochiq havoda (qor bosgan, qori chala shabballangan yo'lkada, qalin qorda, usti yopiq yengil atletika yo'lkasida) ko'klamda va vaqt-vaqti bilan yozda ochiq joylarda (o'rmonda, o'tloqda, parkda) mashq qiladilar. Bahorda, iloji bo'lsa, qumloq yerda (daryo yoki dengiz bo'yida,

qum yo‘lkada) turgan joydan uch hatlab va besh hatlab sakrash, “sapchish” va “qadamlash” mashqlari tuzuk bo‘ladi.

Uch hatlab sakrashni va sakrash mashqlarini takrorlashni ko‘paytirish hamda shikastlanishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun, uch hatlab sakrashni, ayniqsa, sakrash mashqlarini po‘rsildoq yumshoq yerda (futbol maydoni qipiq sepilgan yo‘lkada) bajarish kerak. Bu, faqat yangilar uchun emas, balki yuqori darajali sportchilar uchun ham, ayniqsa, tayyorlov davrida juda muhim.

Yopiq binoda mashqlar rezina yo‘lkada, gimnastik to‘shak yoki qipiq sepilgan yo‘lka ustida bajariladi.

## **2.10. LANGARCHO‘PGA TAYANIB SAKRASH TEXNIKASI VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI**

Langarcho‘pga tayanib sakrashning boshqa yengil atletik sakrashlardan farqi – uning ko‘chma tayanch – langarcho‘p bilan bajarilishidadir. U yugurib kelishdan, langarcho‘pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho‘pda sakrovchining ko‘tarilishidan, to‘sinchani aylanib o‘tish va yerga tushishdan iborat. Bu sakrash fazalarining hammasi bir-biri bilan bog‘liq bo‘lib, ma‘lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko‘tarilish tezligiga va langarcho‘pni qanchalik yuqorisidan tuta olishga bog‘liq. Bular sakrovchining yugurib kelish oxirida erishgan tezligiga, uning bo‘yniga, texnika elementlarining barchasining aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho‘pning egiluvchanligi va tarangligiga bog‘liqdir.

Hozirgi vaqtda plastik massalardan yasalgan elastik langarcho‘plar bilan sakrash keng tarqalmoqda. “Fiberglass” langarcho‘pi eng ko‘p tarqalganidir. Bunday cho‘p juda egiluvchan va juda tarang bo‘ladi. Elastik langarcho‘pga tayanib sakrash texnikasi sakrashning dastlabki fazalarida langarcho‘p juda qattiq egilishiga va u keyinchalik tez va kuchli to‘g‘rilanib sakrovchini yuqoriga itqitib yuborishiga asoslangan bo‘ladi. Shuning uchun ular “katapulta qiluvchi” deb ataladi.

Egiluvchan langarcho‘plar ishlatilishi, sportchilarga langarcho‘pni yuqoriroqdan (4 m 50 sm gacha) ushlab imkonini berdi, bu esa natijalar tez o‘tib borishiga yo‘l ochdi. Masalan, temir langarcho‘p bilan sakragan vaqtlarda jahon rekordi 18 yil

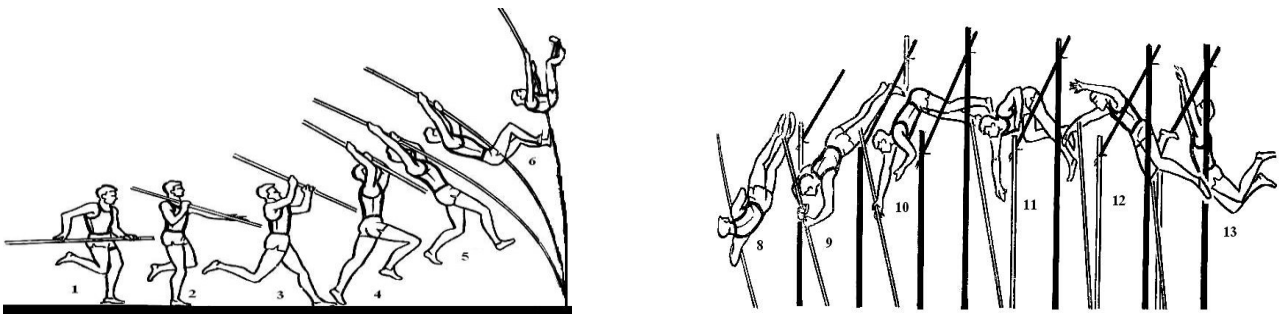


ichida atigi 3 sm ortgan bo'lsa, fiberglass langarcho'p ishlatila boshlangandan keyin jahon rekordi 5 yil ichida 48 sm ortdi.

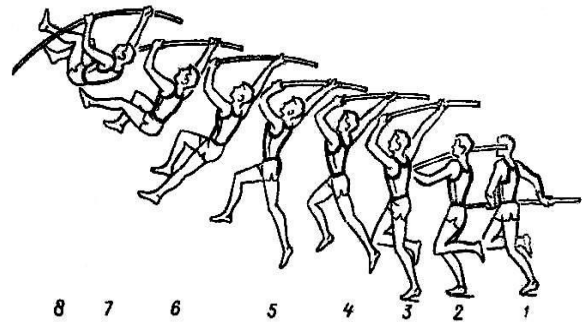
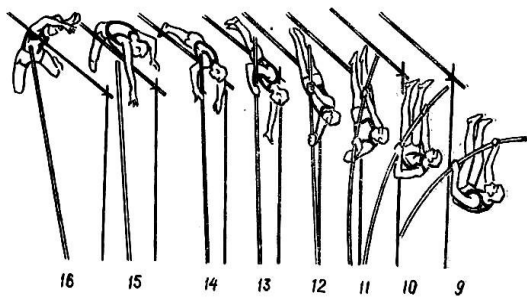
Elastik langarcho'pga tayanib sakrashda sportchi yugurib kelish oxirida langarcho'pning bir uchini tayanch qutiga tiraydi va depsinish vaqtida uni yugurib kelish inersiyasi natijasida ortgan o'z og'irligi bilan egadi. Keyinchalik osilish paytida sakrovchi o'zini orqaga tashlab (langarcho'pdan "uzoqlashib") hamda gavda va oyoqlarni yuqoriga ko'tara turib, langarcho'pga bo'lgan bosimni oshiradi va shu bilan birga, langarcho'pni yanada ko'proq egadi. Langarcho'pning eng ko'p egilgan vaqti sakrovchining boldiri tizzasi uning yonidan o'tayotganda bo'ladi. Eng usta sakrovchilarda fiberglass langarcho'pning egilish o'qi sakrash vaqtida 125-130 sm gacha yetadi, eng yuqori nuqtasi xorda bo'ylab 90-100 sm kamayadi.

Langarcho'p egilganda taranglanadi. Langarcho'p to'g'ri tanlangan bo'lsa, taranglik kuchi o'sib borish natijasida, eguvchi kuchni yengadi-da, cho'p to'g'rilanib, sakrovchini yuqoriga ko'tarib tashlaydi. Bu paytda sakrovchi qo'lida tortilaman, deb tayanchga bosimni orttirib qo'ymasligi, ya'ni cho'pning yoyilishiga to'sqinlik qilmasligi zarur. Yoyilayotgan langarcho'pning ko'tariluvchi kuchidan foydalanayotganda, uchib chiqishning vertikal holatini saqlab qolish uchun sportchi oyog'ini va tosini mumkin qadar langarcho'pga yaqinlashtirishga harakat qiladi. Langarcho'pning yoyilish kuchidan to'liq foydalangandan keyin, sakrovchi qo'llarida tortilib, yuzi bilan to'sinchaga buriladi va yuqoriga siltana boshlaydi. Langarcho'pdan yuqoriroq uchib chiqish uchun bu harakatlarning hammasini silliq va tez bajarish kerak.

Texnikaning ayrim elementlarini fiberglass yoki temir langarcho'pdabajarishda deyarli farq yo'q. Asosiy farq vaqtinchalik nisbatlar o'zgarishida, sakrash texnikasi ayrim elementlarini bajarishda va sakrovchi kuchining taqsimlanishidadir. ( 59-60-rasmlar).

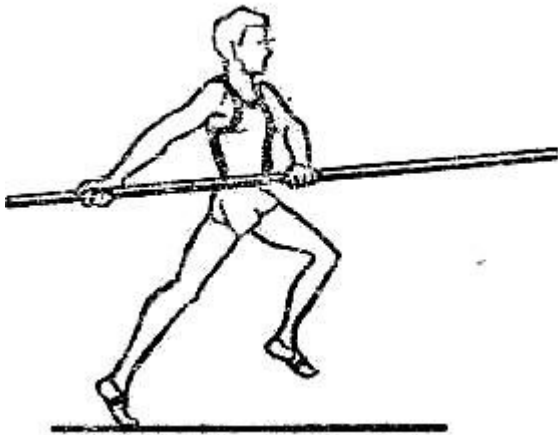


**59– rasm. Temir langar bilan sakrash (V. Bulatov)**



**60 – rasm. Fiberglass langar bilan sakrash (D. Pennel)**

**Yugurib kelish.** Yugurib kelishning boshlanish joyidan tayanch qutining langarcho‘pi tiraladigan devorigacha bo‘lgan masofa uzunligi (35 – 45 m), sakrovchining individual xususiyatlariga qarab o‘zgaradi (uzunlikka sakrashdagiga o‘xshagan). Yugurib kelish vaqtida sakrovchi langarcho‘pni ikki qo‘li bilan ushlaydi. O‘ng qo‘l langarcho‘pni chap qo‘ldan yuqoriroqdan tutadi, uning bosh barmog‘i langarcho‘pning ust tomonida, qolgan barmoqlar esa past tomonida bo‘ladi. (61-rasm)



**61 – rasm Langarni ushlash (yugurib borayotganda)**

Chap qo‘l bosh barmog‘i langarcho‘p pastida, qolgan barmoqlari esa ustida bo‘ladi. Langarcho‘p bosh barmoqda yotishi kerak. Yugurib kelish vaqtida langarcho‘p yon tomonda, bel balandligida tutiladi. Qo‘llar panjasi o‘rtasidagi masofa 60-90 sm ga teng.

Langarcho‘pni turli xil tutib yuguradilar: baland, (langarcho‘pning oldingi uchi startda kalladan yuqoriroq ko‘tariladi,  $45^\circ$ ), o‘rta (langarcho‘pning oldingi uchi kalla balandligida yoki undan sal yuqori bo‘ladi) va past (yugurib kelish vaqtida langarcho‘p gorizont holatda bo‘ladi). Ushlash, yugurib kelish vaqtidagi langarcho‘pning holati va qo‘llarning harakati o‘zaro bog‘liqdir. Masalan, langarcho‘pni keng tutganda, yugurib kelish vaqtida uni olib borish osonroq, lekin uni tayanchga o‘tkazish ancha qiyin, chunki chap qo‘l bilan qayta ushlash uchun ancha uzoq yo‘lni bosib o‘tish kerak bo‘ladi. O‘z navbatida,

langarcho'pni past tutib yugurib kelish qiyinroq, ammo bunda uni tayanch qutiga tushirish ancha osonlashadi.

Shuning uchun langarcho'pni pastroq ko'tarib yuguruvchi sportchilar uni keng tutadilar, aksincha, yuqori ko'tarib yuguruvchilar langarcho'pni torroq tutadilar. Fiberglass langarcho'p yuqori tutilgani va nisbatan og'ir bo'lgani sababli uni ko'tarib yugurish qiyin. Langarcho'pning og'irlik markazini o'ziga yaqinlashtirishga intilib, eng usta sportchilar yuqoridagi (o'ng) qo'lni to'g'rilanganicha orqaga tortib, langarcho'pni keng ushlaydilar. Langarcho'pni bunday tutish uning tebranishini kamaytirib, uni ko'tarib yugurishni va tayanch qutiga aniq qo'yilishini osonlashtiradi. Shuning uchun langarcho'p bilan sakrovchining yugurish texnikasi u.o.m. ning kamroq tebranishi, kamligi, uchish fazasi kamligi, qadamlar uzunligi bilan sprintchi texnikasidan farq qiladi. Sakrovchi yugurish vaqtida langarcho'pning ozroq tebranishiga harakat qiladi.

Fiberglass langarcho'pni ushlab balandligi temir langarcho'pga nisbatan yuqoriroq (430 – 460 sm). Bu – langarcho'pni bukishni bilishga, uning egiluvchanligiga va yugurib kelish tezligiga bog'liq. Sakrovchining bo'yi fiberglass langarcho'pda sakraganda temir langarcho'pga nisbatan unchalik katta rol o'ynamaydi.

Yugurib kelish ritmi juda muhim bo'lib, u ortiqcha kuchlanmasdan, tez boshlanadi. Yugurishni sekin boshlasa ham bo'ladi, lekin bu qadamlar aniqligiga va stereotipligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Gavdani oldinga engashtirib yugurishni boshlab, tezlik hosil qilib olgandan keyin sakrovchi sekin gavnani tiklab olib, u yog'iga tezlikni saqlab, erkin yuguradi. Qo'llar langarcho'pni mahkam tutadi, sakrovchi butun diqqatini langarcho'pni qutiga qo'yish va depsinishga jalb qiladi. Depsinishga 4 – 6 qadam qolganda, u tezlikni ravon oshirishga harakat qiladi. Depsinish paytiga kelib, ortiqcha kuchlanmay va o'z harakatlari ustidan nazoratni yo'qotmay, tezlik mumkin qadar oshiriladi. Yugurib kelish tezligining ahamiyati beqiyosdir. Langarcho'pda bajariladigan hamma murakkab harakatlar va sakrash balandligi ko'p jihatdan yugurib kelishning tez, yengil va aniq bo'lishiga bog'liq.

**Depsinishga tayyorlanish va depsinish.** Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini sportchi tezkorlik bilan yengil va erkin bajaradi.

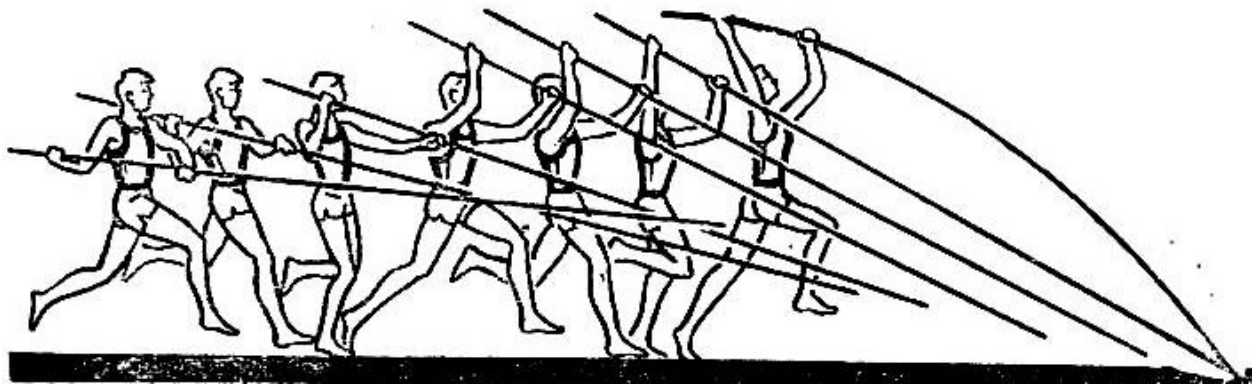
Gavda holati optimal to'g'ri va "baland" bo'lishi kerak. Bu shartlar depsinish texnikasiga ta'sir qiladi. Sal sekinroq bo'lsa ham, erkin yugurgan ma'qul. Sakrovchi yugurib kelishda oyog'ini uchidan boshlab yerga qo'yib yuguradi, oxirgi ikki qadamda esa oyoq tagini to'la yerga qo'yadi. Yugurib kelish oxirida qadam uzunligi keskin o'zgarmasligi kerak. Oxiridan bitta oldingi qadam oxirigidan taxminan yarim oyoq tagicha (20 – 15 sm) ortiq bo'ladi. Qadamlar ritmi va ularning bajarilish texnikasi uzunlikka sakrashdagiga o'xshashdir.

Depsinishga 2 – 3 qadam qolganda langarcho'p gorizontal holatda bo'ladi. Yugurib kelishning oxirgi 2 qadamida esa, sakrovchi langarcho'pning oldingi uchini pasaytiradi.

Langarcho'pni tayanishga chiqarilishining ikki varianti bor: "yelka ostidan" va "yelka ustidan".

Birinchi variantda, oxiridan bitta oldingi qadam vaqtida sakrovchi o'ng panjasini gavdaga yaqinlashtiradi, cho'p qo'lni esa oldinga chiqarib, langarcho'pni oldinga siljitadi. Keyin u langarcho'pni yuqoriga, yelka ustiga ko'taradi (o'ng qo'l panjasi engak yonida).

Ikkinchi variantda, oxiridan bitta oldingi qadam vaqtida sakrovchi, avvalo, langarcho'pni yelka darajasiga ko'taradi, keyin uni oldinga siljitadi. Ikkala variant ham yaroqli, ikkinchi variantda langarcho'pni oldinga chiqarishga kechikish ehtimoli ko'proq. Ikkala variantda ham sakrovchi langarcho'pning harakati to'g'ri chiziqdan chiqib ketmasligiga harakat qiladi va buning uchun o'ng panjani gavda oldidan o'tkazadi, chap yelkasini esa sal orqaga tortadi. Oxirida bitta oldingi qadam tugashi paytida va silkinch oyoqda tayanib turganda, oldinga chiqarilgan chap qo'l langarcho'pning oldingi uchini tayanch qutiga yo'naltiradi. Oxirgi qadamda sakrovchi langarcho'pni qutining oxirgi devorchasiga tiraydi. Langarcho'pni qutiga shiddatli yo'naltirish kerak emas. Sakrovchi o'zi bilan birga langarcho'pni ham oldinga harakat qildiradi turib, uning oldingi uchini qutining tubiga qo'yadi, langarcho'pning o'zi u yerdan surilib, qutining orqa devorchasigacha boradi. (62-rasm)



**62 – rasm. Langarni qadayotgandagi holatlar ketma-ketligi**

Langarcho‘p depsinuvchi oyoq depsinish joyiga qo‘yilishi bilan ketma-ket tirgakka yetadi. Oyoq depsinish joyiga tovonidan boshlab bukilmay qo‘yilib, tagi zudlik bilan to‘la yerga tegadi. Oxirgi qadam vaqtida o‘ng qo‘l langarcho‘pni kallaning o‘ng tomonidan yuqoriga chiqarilib, uning panjasining orqa tomoni chap yonga qaratiladi.

Fiberglassli langarcho‘pni qutiga qo‘yayotganda, chap qo‘l o‘ng qo‘lga yaqinlashmaydi. Qo‘lni ko‘chirish (qayta ushlash) sezilar-sezilmas bo‘ladi yoki butunlay bo‘lmaydi. Panjalar orasidagi masofa sakrovchining langarcho‘pni qanchalik buka olishiga bog‘liq. Keng tutganda cho‘pni egish osonroq, ammo harakatlarning ikkinchi qismini bajarish qiyinlashadi, chunki gavnani tortish, yuqori ko‘tarish goh u, goh bu qo‘lda galma-gal bajarilishi mumkin va aksincha, tor tutish, langarcho‘pning egilishini qiyinlashtiradi-yu, yuqoridagi harakatlarning bajarilishini yengillashtiradi. Shunday qilib, yumshoqroq (o‘z vazniga nisbatan) langarcho‘p ishlatadigan sakrovchi qo‘llarini ko‘proq tor tutishi kerak, qattiqroq langarcho‘p ishlatadigan sakrovchi esa qo‘llarini keng tutishni ko‘proq afzal ko‘rishi kerak. Depsinuvchi oyoqni yerga qo‘ygandan to sakrovchi tayanchdan uzilguncha depsinish fazasi davom etadi.

Sportchi depsinish vaqtida yugurib kelish natijasida hosil bo‘lgan tezlikni saqlashga va uni oldinlatib, yuqoriga yo‘naltirishga harakat qiladi. Langarcho‘pga tayanib sakrashning depsinish mexanizmi uzunlikka sakrashdagiga o‘xshash; qo‘l harakatlarigina boshqacha bo‘ladi.

Langarcho‘p tiralishining oxiri va depsinishning boshida langar mumkin qadar yuqori ko‘tarilishi kerak. Elastik langarcho‘p bilan sakrayotgandagi depsinish paytida qo‘llarni temir langardagi kabi

shiddat bilan to'g'rilab bo'lmaydi. Langar temir langarda sakragandagiga nisbatan ravonroq va ertaroq ko'tariladi. O'ng qo'l vertikal momentida (lekin temir langar ishlatgandagi kabi depsinish oxirida emas) to'g'rilangan bo'lishi kerak.

Sakrovchi langarcho'pni hali yerda turib depsinayotganda ega boshlashi kerak. Buning uchun langarcho'pning yuqori qismini to'g'rilangan (o'ng) qo'lda mahkam tutib, butun yugurib kelish kuchini chap qo'l vositasida oldinga siljitish va langarcho'pni egishga yo'naltirish kerak.

Taxminan to'g'ri burchak darajasida bukilgan chap qo'lini langarga tirab, sakrovchi bor kuchini og'ib turgan langarga perpendikulyar, ya'ni oldinlatib yuqoriga yo'naltiradi. Bu vaqt chap qo'lni yozib yuborish yaramaydi; unga butun gavdani olg'a yo'naltirib, faqat tayanib turilsa bas.

Chap qo'l langarcho'pni oldinga – yuqoriga yo'naltirayotganida, o'ng qo'l langarcho'pning yuqorigi uchini ushlab qoladi.

Bunday usul depsinish vaqtidayoq langarcho'pni egishga yordam beradi. Fiberglass langarcho'pning siltanish vaqtidagi egilish o'qi 30 -35 sm ga teng. Gavda to'g'ri, kalla ko'tarilgan, lekin orqaga tashlangan emas. Fiberglass langarcho'pga tayanib sakrashda depsinish burchagi 75 - 70e ga teng. Uchib chiqish burchagi 17 - 20e ga teng.

Langarcho'pni o'ng qo'l tutib turgan joyidan tushirilgan tik chiziq yer bilan kesishgan joy depsinish uchun eng qulay joy hisoblanadi. Fiberglass langarcho'pda depsinayotgan paytida, temir langarcho'pga tayanib sakrashdagiga o'xshab, ko'krak bilan langarcho'pga yaqinlashishga intilmay, aksincha, unga tiralib, xuddi uning tagiga kirib ketmoqchidek, uni bukishga harakat qilinadi.

Langarcho'pni yerga tirash va depsinish (tayanch-depsinish fazasi) langarcho'pga tayanib sakrash texnikasining muhim elementi hisoblanadi. Depsinish qanday bajarilgani sakrashning keyingi barcha fazalariga – osilish, gavdani ko'tarish, tortilish va to'sincha ustidan o'tishga ta'sir qiladi.

**Osilish.** Sakrovchi yerdan depsingandan keyin, langarcho'pga osilishga o'tadi. Osilish sakrovchi yerdan uzilgandan to gavdani cho'pdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilish fazasi

qisqa vaqt (taxminan 0,11 – 0,12 sek) davom etadi. Langarcho‘pga osilishdan asosiy maqsad – gavdani yuqoriga ko‘tara boshlash uchun yetarli tezlikka “sakrovchi langar” sistemasi vositasida erishishdir. Bu elastik langarcho‘p bilan sakraganda, asosan, cho‘pning egilishini davom ettirib, sakrovchi u.o.m. dan tayanch nuqtasigacha bo‘lgan radiusni kamaytirish bilan bajariladi. Bunga sakrovchining u.o.m. ma‘lum darajada pastroqda (cho‘pni tutish nuqtasiga nisbatan) bo‘lgani yordam beradi. Agarda sakrovchi bukilgan qo‘llarida osilgancha qolib, oyoqlarini yuqoriga tortsa, u o‘z og‘irlik markazini yuqori ko‘tarib, uni langarcho‘pning aylanish nuqtasidan uzoqlashtirib yuboradi-da, langarcho‘pning sakrovchi bilan birgalikdagi harakatini sekinlashtirib (burchak tezligini kamaytirib) qo‘yadi. Qo‘llarda barvaqt tortila boshlash jiddiy xato. Langarcho‘pga chiqish va keyinchalik osilish vaqtida gavdaning og‘irlik markazi pastda bo‘lishi kerak. Buning uchun sakrovchi cho‘zilgan qo‘llarda erkin osilishini davom ettirishi lozim. Ammo osilish holati – passiv holat emas. Sakrovchi osilish vaqtida ko‘krak va, ayniqsa, tos bilan oldinga siljishga aktiv harakat qiladi. Sakrovchi osilishning boshida gavdani chap oyoqqa nisbatan oldinga chiqaradi-da, ko‘proq ko‘krak kerib, gavdaning oldingi sathidagi mushaklarni cho‘zadi (bu oyoqlarni ko‘tarayotganda, ana shu mushaklar qisqarishi tezlashishiga yordam beradi). Depsinish vaqtida ko‘tarilgan o‘ng (silking) oyoq pastga erkin tushiriladi. Osilish vaqtida oyoqlarni orqaga “tashlamalik” kerak, chunki bunda gavdaning oldinga harakat tezligi pasayadi.

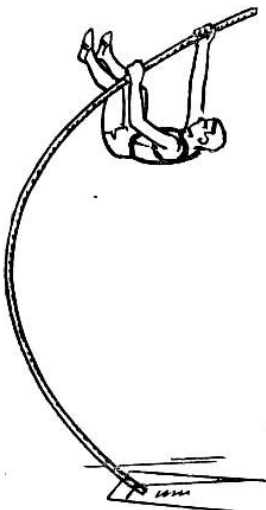
Yerdan uzilgandan keyin, sakrovchi chap qo‘li bilan langarga tayanmay qo‘yadi; lekin chap qo‘l bukikligicha qolib, olg‘a – langar tomon yo‘naltiriladi va gavda olg‘a yo‘naladi. Faqat chap qo‘l panjasigina kuchlangan bo‘ladi.

Sakrovchining to‘g‘ri chizikli harakati (yugurib kelayotganda va osilganda) gavdaning mayatniksimon silkinishiga o‘tishi natijasida, markazdan qochuvchi kuch hosil bo‘lib, u qo‘l ushlangan nuqtadan sakrovchi tanasi bo‘ylab yo‘nalgan bo‘ladi. Sportchi buni langarcho‘pdan tortib ketayotgan kuchdek his etadi. Markazdan qochuvchi kuch ta‘sirida langarcho‘p yanada ko‘proq egiladi. Markazdan qochuvchi kuch ta‘siri eng ko‘p vaqti sportchining og‘irlik markazi bukilgan langarning tasavvurdagi xordasiga yetib, markazdan qochuvchi kuch yo‘nalishi bukilayotgan

langar xordasiga mos kelganda bo'ladi. Shuning uchun osilish paytida sportchi gavdasi bilan mumkin qadar tezroq oldinga siljishga harakat qiladi.

Uzoqlashish sakrovchining u.o.m. langarcho'pning egilgan vaqtdagi xordasiga yetganda boshlanadi. Fiberglass langarcho'pga tayanib sakrashda uzoqlashish jami sakrash vaqtining 35 – 40 foizini (0,38 – 0,42 sek) oladi. U osilish vaqtida yelka harakatini sekinlatishdan boshlanib, sportchi gavdasi gorizontal holatda bo'lib, tos-son bo'g'imi eng ko'p bukilgan vaqtda tugaydi. Yelka kamari egilgan langarcho'pning xordasiga yetgan zahoti, sportchi qo'llar kuchi bilan uning oldinga harakatini sekinlatadi. Shu bilan sportchi gavadasining ketma-ket oldinga siljishi ham sekinlashtiriladi. Shu vaqtning o'zida oyoqlarning ko'tarilish tezligi ortadi. Uzoqlashayotganda sportchi, xuddi orqasida dumalayotgandek harakat qilib, tos va oyoqlarini tizzasi – yu, panjalari kuchi bilan ko'taradi. Langarcho'pga ta'sir etayotgan kuchni pasaytirmaslik uchun oyoqlar tizzasi barvaqt va keskin bukilmaligi darkor. Uzoqlashish vaqtida kallani orqaga osiltirmagan ma'qul, chunki unda mo'ljalidan adashib qolinadi, gavdaning oldingi yuzasidagi mushaklar tonusi bo'shashib, oyoqlarni yuqoriga ko'tarish qiyinlashadi. Qat'iyatsizlik bilan kechikib boshlangan uzoqlashish gavdaning langardan nari o'tib ketishiga va langarning itqitib yuborishi yo'qolishiga sabab bo'ladi.

O'z vaqtida tez uzoqlashish silkish radiusi qisqarishi va gavda og'irlik markazining burchak tezligi ortishi hisobiga langarcho'pning yanada ko'proq egilishiga yordam beradi. Uzoqlashishda sakrovchi gavdasi gorizontal holatda bo'lib, bukik tizzalar chap qo'l panjasigacha ko'tarilgan paytda, langar eng ko'p egilgan bo'ladi. (63- rasm).



### **63-rasm. Uzoqlashish va langar eng ko'p egilgan payt**

Depsish vaqtida olg'a tomon egila boshlagan langarcho'p asta-sekin egilish yo'nalishini chapga o'zgartirib boradi. Eng ko'p egilgan paytda langar yugurib kelish yo'nalishiga nisbatan taxminan 45° burchak hosil qilib egilgan, uning sakrovchi osilib



turgan yuqori qismi esa deyarli gorizontal bo'ladi. Bu fazani temir va fibergloss langarcho'pda sakraydiganlar boshqacha-boshqacha bajaradilar. Sportchi temir langarcho'pda sakrayotganda, silkinish katta ekanidan foydalanib, uzoqlashishga kamroq kuch sarflashga intiladi; fiberglass langarcho'pda sakrayotganda esa, u silkinishni ataylab barvaqt va keskin to'xtatib, langarga tushayotgan kuchni ko'paytiradi.

Langarcho'pning egilishi bilan tarang kuchlar paydo bo'lib, langarcho'pning egilishi ortgan sari, ular ham orta boradi. Eng ko'p egilgan paytda eguvchi kuchlar bilan tarang kuchlar tenglashadi, ammo sakrovchi gavdasining og'irlik markazi trayektoriya bo'ylab harakatlanib, langar o'qiga yaqinlashgani, uning harakati tezlanishi esa manfiylasha boshlagani uchun, langarga bosim kamayib, u to'g'rilana boshlaydi. Oyoqlarning bundan keyingi ko'tarilishi langarcho'p to'g'rilanayotganda bo'ladi. Sakrovchi langarcho'pning to'g'rilanishini qattiq tayanch paydo bo'lib qolgandek his qilib, uni mahkam tutgan holda, oyoqlarini yanada yuqoriroq ko'tarib, rostlanayotgan langarcho'p uchiga yaqinlashtirishga harakat qiladi.

**Gavdani to'g'rilash fazasi.** Langarcho'pning itqitib yuborishidan to'g'ri foydalanish uchun, sakrovchi uzoqlashish paytida bukilgan gavdasini to'g'rilay borib, oyog'ini langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirishi kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo'g'imi to'g'rilanishidan boshlanadi. To'g'rilangandan keyin sakrovchi to'sni langar cho'p bo'ylab mumkin qadar yuqori ko'tarishga harakat qilib, to'son bo'g'imini yozadi (64-rasm).



#### **64- rasm. Langar bilan sakrashda gavdani to'g'rilash**

Bu fazada tajribasiz sakrovchilar tortilish va burilishni boshlashga urinib, xato qiladilar. Tortilayotganda sakrovchi egilgan langarga bosimni yanada oshiradi va uning yozilishini sekinlatadi, barvaqt burila boshlaganda esa uning oyoqlari bilan to'si langardan nari ketib qoladi. Bunda langarcho'p sakrovchidan "tashqari" to'g'rilanadi. Shuning uchun

sakrovchi oyoqlarini to'g'rilab, tosini ko'tara boshlaganda, langar cho'pning to'g'rilanishi hisobiga yuqoriga harakat tezlanishi hosil qilingandan keyingina, qo'llarida tortilishni boshlasa bo'ladi. Tayanch qattiqlashganini (langarcho'p to'g'rilanganini) his qilgandan keyin sportchi qo'llari bilan tortilib va langar cho'pga ko'krak berib chapga burilib, yuqoriga harakatni bir tekis davom ettiradi.

Sakrovchi tos va oyoqlarini yuqoriga siljitib, o'ng qo'lini bukmaslikka harakat qiladi va tosni qo'l panjasigacha ko'tarib, qo'l bilan gavda o'rtasidagi burchakni kamaytirishga intiladi. Uzoqlashishda bukilgan chap qo'l, u.o.m. yuqorilashgan sari tobora ko'proq bukila boradi, sportchi bilagini langarga tirab oladi, langarcho'pda tortila boshlab, shu chap qo'li panjasini ko'kragining chap tomoniga yaqinlashtiradi.

**Tortilish** – o'ng qo'lda tortila boshlagandan to o'ng yelkani o'ng qo'l panjasigacha ko'targuncha davom etgan harakatdir. Langar tutgan qo'llar orasi keng bo'lgani uchun, ikkala qo'lda barobar emas, balki galma-galdan tortiladi, langarcho'pning ko'tarib tashlovchi harakati esa sakrovchining aktiv kuchlanishini yengillashtiradi.

Chap qo'lda tortilish o'ng qo'lning to'g'rilangan holatiga to'g'ri keladi, o'ng qo'lda tortilish esa chap qo'lda tayanchga o'tish va shu qo'l kuchi bilan ko'tarilish vaqtida bo'ladi. (65 - rasm).



### **65- rasm. Gavdani tortish va burilish**

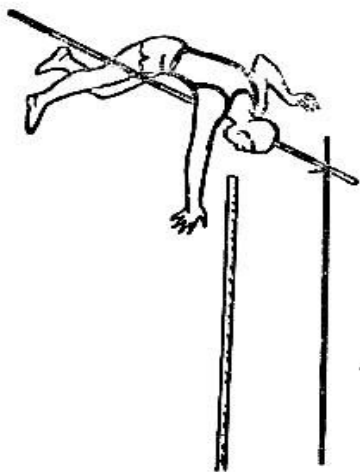
Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish – uzluksiz yagona kuch berishdir. Bu elementlarni bajarish aslo sekinlashmasligi kerak. Burilish mumkin qadar kech va tezroq bajariladi. Bunga qo'llarning uzun uzatiqlik bo'lishi va oyoqlarning yuqori (burmay) ko'tarib turilishi yordam beradi. Sakrovchi burilish vaqtidagi barcha harakatlarni tez bajaradi: betini pastga qaratadi va chap qo'lda ko'tariladi (bu paytda o'ng panja o'ng yelka yaqinida bo'ladi). Sakrovchi langarcho'pda burilishni oyoqlarni baland ko'tarib tayanchga o'tish bilan tamomlaydi; o'ng yelka langarcho'p yaqinida. Temir langarcho'pga

tayanib sakrash texnikasidan farqi shundaki, bunda shu payt chap qo'l to'liq to'g'rilanib langarcho'pdan turtinadi va to'sincha ustidan o'tish fazasi boshlanadi.

Elastik langarcho'p rostlanganda sportchini faqat yuqoriga emas, balki oldinga ham irg'itib yuborishi sababli, to'sincha temir langarcho'pga tayanib sakrashga nisbattan ancha uzoqroq (qutining tayanch devorchasi vertikalidan 50-60 sm nari) o'rnatiladi. To'sincha ustidan o'tish qo'llarni kuch bilan yozishdan boshlanadi. Sakrovchi langarcho'pning rostlanish kuchi va gavdaning ko'tarilishidan foydalanib, qo'llari bilan o'zini turtib yuboradi.

Chap qo'l bo'shab bukiladi va yuqoriga silkinadi. Bu silkinish o'ng qo'lning to'la to'g'rilanishi natijasida tez va shiddat bilan turtinib tugallanishiga yordam beradi.

Langarcho'pdan turtinish uning yerga nisbatan qiyalik burchagi 85 -90e ga teng bo'lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugallayotib, panjasining oxirgi harakati bilan langarcho'pni to'sincha tomon og'maydigan qilib, orqaga uloqtirib yuborishi kerak. Agarda dastlabki harakatlar to'g'ri bajarilgan bo'lsa, sakrovchi ko'p kuch sarflamay, planka ustidan "ko'tarilish" deyiladigan eng samarali usulda o'tadi. Bu usul quyidagilardan iborat: sakrovchi langardan turtinishni tugatayotganda, oyog'i yuqorida ekanidayoq plankadan yuqori ko'tariladi. Havoda oyog'ini tez planka orqasiga tushiradi. Gavda sal bukilib, yoysimonroq shaklga kiradi, kalla pastda, o'ng qo'l turtinishni davom ettirayotganday pastga cho'zilgan, chap qo'l qattiq bukilgan bo'lib, tirsagi yon tomonga qaragan bo'ladi. Sportchi inersiya bilan uchishni davom ettirib, to'sincha ustidan aylanib o'tadi. (66 - rasm).



### **66 –rasm. Langarni turtib yuborgandan keyin to'sincha ustidan o'tish**

Bu paytda sakrovchi o'z holatini yaxshi sezishi va harakatlarni o'z vaqtida bajarishi kerak: ikkala son plankadan o'tgandan keyin oyoqlarni pastga tashlash, to'sincha ustidan o'tayotganda qorin va ko'krakni ichga tortish va h.k. To'sincha ustida yelka, bosh va qo'llarni ko'tarishga shoshilmaslikning,

ayniqsa, ahamiyati katta. To'sinchadan uzoqlashish va yerga tushish texnikasi tushadigan joyga bog'liq. Agarda yiqilish joyi porolon kabi narsalardan bahaybat yostiqa o'xshab yasalgan bo'lsa, unday paytda sportchi yelkalari bilan boshini orqaga tortib, g'ujanak bo'lib pastga tushadi. U havoda oyoqlarini ko'tarib, "burchak" hosil qiladi, qo'llarini sonlariga yopishtiradi, bo'yin mushaklarini taranglab, iyagini ko'kragiga qisadi. (67 - rasm).



### **67- rasm. Langar bilan sakrashda yerga tushish**

To'sincha atrofida boshlangan aylanishni davom ettirib, sakrovchi orqasi bilan yerga tushadi va kuragida dumalaydi. G'ujanak bo'lib tushish yumshoq va xavfsizdir. Bunday yumshoq joy bo'lmay, payraxa to'kilgan joyga sakraladigan bo'lsa, sakrovchi ko'krak kerishga va oyoqlarini tizzada bukib, orqaga "tashlab" yuborishga majbur bo'ladi. Bunday paytda sakrovchi to'sinchaga yaqinlashib, uni urib tushirishi mumkin. Shuning uchun bu usul, yerga tushayotganda muvozanat saqlab qolishiga qaramay, unchalik foydali hisoblanmaydi.

## **2.10.1.LANGARCHO'PGA TAYANIB SAKRASH TEXNIKASINI O'QITISH**

Sakrashning murakkab va mukammal texnikasini birdaniga o'rganish qiyin, ammo oddiy asosini tezda o'rganib olish mumkin. Dastlabki o'qitishdagi muvaffaqiyat ko'proq shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi va irodaviy fazilatlariga bog'liq.

Elastik (fiberglass) langarcho'pi bilan sakrashni boshlashdan oldin, texnikaning asosiy elementlarini (langarcho'pni qutiga qo'yish, osilish, uzoqlashish, gavdani tortish, burilish va to'sincha ustidan o'tishlarni) o'zlashtirib olish kerak.

Dastlabki vaqtlarda langarcho'pning egiluvchanligining ahamiyati yo'q, chunki yangi shug'ullana boshlaganlar undan foydalana olmaydi. Yerga tushadigan chuqur bilan

langarcho'plarda kamchilik bo'lmasligining muhim ahamiyati bor. Langarcho'p bilan sakrashning murakkab texnikasini o'zlashtirib olishga yordam beruvchi turli xil mashqlar mavjud.

Asosiy vazifalarni hal etish uchun quyida ayrim vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1 – v a z i f a. Shug'ullanuvchilarga langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini tanishtirish.

V o s i t a l a r: 1. Langarcho'pga tayanib sakrash yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, nomdor sportchilar erishgan natijalari, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Sakrash texnikasini namoyish qilish. 3. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib (kinogramma, kinolavha va h.k.), texnika detallarini va xususiyatlarini tushuntirish.

2 – v a z i f a. Langarcho'p bilan yugurib kelishni o'qitish. Bu vazifa keyingi vazifalar bilan parallel hal etiladi.

V o s i t a l a r: 1. Langarcho'p bilan yurish va sekin yugurish. 2. Langarcho'p bilan 40 – 50 m gacha tezlanishli yugurish. 3. Langarcho'p bilan va langarcho'psiz kela turib 20 m ni yugurib o'tish vaqtini hisoblash. 4. Oralig'i turli xil masofadan yugurib kelib, langarcho'pni qutiga qo'yish bilan ko'zda mo'ljal olishni yaxshilash. 5. Yugurib kelishni aniqlash va takomillashtirish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Yurish va sekin yugurish vaqtida shug'ullanuvchilar langarcho'pni ko'tarib yugurishning o'zlariga qulay usulini o'zlashtiradilar.

Keyinchalik har bir sakrovchining yugurish tayyorligiga qarab, uning uchun yugurib kelish uzunligi aniqlanadi. Buning ikkita qulay usuli bor:

a) shug'ullanuvchi depsinish joyida turib, orqaga qarab yuguradi va chap oyog'i tushgan yerni belgilab, shu belgidan boshlab yugurib keladi;

b) shug'ullanuvchi istagan yeridan boshlab yugurib kelib, langarcho'pni qumga suqadi. Langarni qumga suqqandagi va qutiga tirragandagi depsinish joylari orasidagi farqni aniqlab, yugurib

kelish boshlanadigan joy shuncha nari yoki shuncha beri suriladi. Har gal yugurib kelishda erkin harakat qilish kerak.

3- v a z i f a. Depsinish texnikasini (langar tagiga kirib borish va osilish) o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Vertikal turgan langarcho'pni yuqoriga to'g'ri ko'tarilgan qo'l bilan ushlab, orqaga bir qadam tashlanadi va chap qo'l bilan o'ng qo'ldan 30 – 40 sm pastroqdan ushlanadi. Keyin shu joyda tik turib, silkinch oyoqni uzunlikka sakrashdagi kabi harakatlantirib ko'tarib, ko'krakni langarcho'pga tekkizishga intilish. 2. Shuning o'zi, lekin oldin bir qadam olg'a qadam tashlab depsinish va langarcho'pga osilishga o'tish. 3. Shuning o'zi, lekin 2 qadam tashlab, o'ng qo'lni langarcho'p bo'ylab sirpantirib tushib, depsinish vaqtida langarcho'pni chap qo'l bilan tutib qolish. 4. Arqonda xuddi langarcho'pda depsingan holatda osilib turish. 5. Shuning o'zini poldan depsinib bajarish. 6. Qisqa yugurib kelishdan arqonga yopishib olib, oldinga ko'krak surib harakatlanib depsinish. 7. Trener yordamida langarcho'p tagiga "kirib" borish. Sakrovchi depsinmaydi, trener uni orqasiga qo'lini qo'yib, oldinga siljitadi. 8. Bir do'nglikdan ikkinchi do'nglikka yoki ariqlardan hatlab sakrashlar. 9. Qisqa yugurib kelib langarcho'p tagiga kirib borish; depsinib birgina o'ng qo'lda osilib qolish.

M e t o d i k k o' r s a t m a l a r. Ko'rsatilgan vositalardan asosiylari - dastlabki uchta asosdir. Qo'llarda tortilib ko'tarilishga yo'l qo'ymay, muvozanatni saqlash va depsinishga e'tibor berish kerak. Qo'llar sal bukilib mumkin, lekin ularning haddan ortiq bukilib ketishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Osilgan paytda depsinuvchi oyoq orqada va to'g'ri bo'lishiga e'tibor berish zarur.

4 – v a z i f a. Langarcho'pni quti devoriga tirashni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Turgan joyda va yura turib langarcho'p qo'yilishini taqlid qilish. Yura turib va sekin yugurayotib, qo'llarni langarcho'p bilan olg'a chiqarish. Langarcho'pning pastki uchi yerda sudralib boradi. 2. Shuning o'zini sekin yugura turib, langar tagiga "kirish" holatida depsinib bajarish (qo'llarning yuqoriga shiddat bilan to'g'rilanishiga va uchish paytida silkinch oyoqni tushirishga e'tibor berish lozim). 3. Yo'lkaning raxiga, chuqurcha va shu kabi joylarga langarcho'pni qadashni mashq qilib (ayniqsa, ochiq joylardagi mashqlarda) yurish. 4. Uchinchi vazifadagi uchinchi mashqni langarni beldan pastga tushirgan holatdan

boshlab, uni tezroq boshdan yuqori ko'tarishga intilib bajarish. 5. Langarni ilgari mashqda qo'l sirpanib tushgan joyidan tutib, ikki qadamda qadash (texnika tasviriga qarang). 6. Shuning o'zini bir necha qadamdan bajarish. 7. Shuning o'zini depsinib va langarga osilib qolib bajarish. 8. Shuning o'zini 4 va 6 qadam yugurib kelib bajarish.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** Bu vositalarning asosiylari oxirgi to'rt mashqdir. Bu vazifani bajarishda talabalar langarcho'pni to'g'ri olg'a emas, balki yuqorilatib olg'a yo'naltirishlariga e'tibor berish kerak. 4 – 6 qadam yugurib kelganda, langarni qadash paytini aniqlash uchun, depsinishdan 2 qadam ilgariroq belgi qo'yib qo'yish mumkin. Yugurib kelishni 12 – 13 oyoq tagi miqdorida uzaytirib borish kerak; bu taxminan, 2 yugurish qadamiga teng keladi. Tasvirlangan mashqlarni o'zlashtirish jarayonida langarni qumga qadashdan maxsus qutiga qadashga o'tish asta-sekin bo'lishi lozim. Agar yugurib kelish uzoqlashgani munosabati bilan langarni qadashdagi ishonch sal o'zgargudek bo'lsa, goho-goho qumga qadashni takrorlab mashq qilish kerak.

5 – vazifa. Langarcho'pga osilib turganda oyoqlarni ko'tarishni va burilishni o'qitish.

**V o s i t a l a r:** 1. 4-6 qadamdan yugurib kelib depsinib, langarcho'pga osilish (langar, odatda, ushlanadigan yeridan 20 – 30 sm pastroq ushlanadi). 2. Shuning o'zi, lekin langarcho'p vertikal holatdan o'tganidan keyin ikki oyoqni olg'a silkish. 3. Shuning o'zi, lekin silkinch harakat oxirida depsinuvchi oyoq tomonga 180° burilish. 4. Asta-asta oyoqni tobora yuqori silkib, langarcho'pga yetkazishga harakat qilish. 5. Gimnastika snaryadlarida turli silkinishlar: halqa, turnik va bruslarda olg'a silkinib ko'tarilish, aylanib ko'tarilib, tayanib qolish va oyoqlarni yuqoriga tik ko'tarish. 6. Arqon va langarda mashqlar: qisqa yugurib kelib, sakrab arqonga osilib, oyoqlar bilan yuqoriga silkinib chap tomonga burilish. Shuning o'zini plangka ustidan o'tib bajarish. 7. Mustahkam o'rnatilgan langarcho'pga osilib, oyoqlarni ko'p marta silkib ko'tarish. 8. Langarcho'pning yuqorigi qismiga silkinuvchi oyoqni tekkizishga harakat qilib, langarcho'pga tayanib sakrash. Burilmasdan, oldinga yiqila turib, oyoqni tushirish. 9. Langarcho'pni qadab, qo'lni bo'shatmay, uning

yuqori tomonga o'girilish, (langar chap tomonda qoladi). Chap oyoqni qo'yib, o'ng oyoqni olg'a silkib, chap tomonga burilib, o'ng oyoqni pasaytirmaslikka intilish. 10. Shuning o'zini sakrab, o'ng oyoqni tushurib va ikkala oyoqda yerga tushib bajarish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Oldin oyoq bilan gavnani silkib, keyin qo'llarda tortilishga e'tibor berish kerak. Sakrash vaqtida sportchi langarcho'pdan juda uzoqqa o'tib ketmasligi kerak. Uzoqlashishga ko'proq e'tibor berish kerak. Burilishdan keyin oyoqlarni barvaqt oldinga tushirmaslik kerak, yelka langarcho'p yaqinida bo'lsin. Sakrashda ham, yerga tushishda ham hamma vaqt muvozanat saqlashga e'tibor berilsin. Yerga tushish vaqtida langarcho'p o'ng yelka yonida, qo'llar tirsagi yon tomonlarga yo'nalgan bo'lishi kerak. Shug'ullanuvchilarni yerga tushish texnikasi bilan ham tanishtirish kerak.

Yuqorida ko'rsatilgan vositalardan asosiylari dastlabki 4 ta mashqdir. Uchinchi mashq – langarcho'p bilan uzunlikka sakrab burilish - muhim mashqlardan biridir. Bu mashqda depsinish, langar tagiga kirib borish va uzun silkish elementlari, ya'ni sakrash texnikasining asosiy elementlari shiddat bilan bajariladi. Langarcho'p bilan uzunlikka sakrashda texnikaning alohida elementlarini yaxlit texnikaga bog'lab o'rganish qulayroq bo'ladi. Bunday sakrashga o'rgatayotganda, o'quv musobaqasini o'tkazish foydalidir.

6. – v a z i f a. To'sin ustidan o'tish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Stul ustida bukilgan oyoqlarni yuqori ko'tarib, yarim bukilgan qo'llarda tik turish. Oyoqlarni tushirib, qo'llarni tiklab, stul suyanchig'i ustidan o'tish. 2. Shu mashqning o'zi, lekin gimnastik skameyka ustidan depsinib barer yoki to'sincha ustidan o'tish. 3. O'tirgan holatdan aylanib, qo'llarda tik turish. Shuning o'zini to'sincha ustidan aylanib bajarish. 4. Yugurib kelib, skameykadan yoki plintdan depsinib, to'sinchadan sakrab o'tish. 5. Qimirlamaydigan langarcho'pdan to'sincha ustidan o'tish. 6. Yugurib kelib (6-8 qadamdan) o'qituvchi yoki uning yordamchisi ushlab turgan to'sinchadan sakrab o'tish. To'sincha, taxminan, 160-180 sm balandda, qutining orqa devoridan esa 150 – 200 sm narida. 7. Qutidan 100 – 150 sm naridagi to'sincha ustidan sakrab o'tish. 8. Sakrash o'zlashtirila borgan sari to'sincha balandroq ko'tarilib, qutiga yaqinlashtiraveriladi.



M e t o d i k k o' r s a t m a l a r. To'sincha ustidan tezroq o'tishga harakat qilish barvaqt burilishga sabab bo'ladi. Bunday hollarda ikki oyoq bilan yuqoriga silkinishga, to'sincha ustidan chalqancha yoki yonboshlab o'tiladigan bo'lsa, o'z vaqtida burilishga e'tibor berish kerak bo'ladi.

Shuningdek, to'sinchadan uzoqlashish va yerga tushishning to'g'ri bo'lishiga ham e'tibor berish zarur. Birinchi sakrashlarda, sakrovchi tegmasdan o'tishi uchun to'sinchani qo'lda tutib, past yoki baland qilib burish kerak. Bu sakrovchida ishonch hosil bo'lishiga yordam beradi.

7. – v a z i f a. Elastik langarcho'pga tayanib sakrashni o'qitish.

Sakrovchi temir yoki bambuk langarcho'pda texnika elementlarini o'zlashtirgandan keyingina, elastik langarcho'pga tayanib sakrashni o'rgana boshlashi mumkin. Bu vaqtga kelib, sportchi 330 – 360 sm balandlikdan langarcho'p bilan sakray olishi va elastik langarcho'pni 4 m yuqorisidan tutib yugura olishi kerak.

Oldinlari chuqurligi 40 sm dan normal 20 sm gacha o'zgaradigan maxsus o'quv qutisi ishlatib, o'qitish sharoitini yengillatsa ham bo'ladi. Sportchi langarcho'pni egib, o'z kuchini to'g'ri yo'naltirishni o'rganishi uchun egiluvchanligi ko'proq langarcho'pdan ham foydalanish mumkin.

Sakrovchi sakrash texnikasini egallab, langarcho'pni ko'proq egish natijasida ma'lum kuch sarflashni o'rgangandan keyin, ancha qattiqroq langarcho'pga o'tishi mumkin. Trener langarcho'p egilishini diqqat bilan kuzatib borib, uni o'z vaqtida almashtirish uchun maslahat berishi kerak. O'quvchi biron texnika elementini noqulayroq bajarganda ham, yerga tushganda lat yemaydigan hamma sharoit bo'lishi kerak. Shuning uchun dastlabki vaqtlarda tayanch qutining ikki yoniga ham porolon tiqilgan qopli yoki gimnastik to'shaklar solib qo'yiladi. Ishonch bilan sakrashning ikkinchi sharti o'qitish tartibiga rioya qilishdir (shoshilinch o'qitish zarurati yo'q bo'lsa).

Elastik langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini o'qitish tartibi:

1 –v a z i f a. Elastik langarcho'pni egishni o'qitish tartibi.

Vo s i t a l a r: 1. Depsinish joyida langarcho'pni qutiga qadab, chap qo'l bilan unga tayanib va o'ng qo'l bilan tutib turib,

ko'krak va tos bilan oldinga jilib, langarni egish. 2. Shuning o'zini 4-6 qadam yurib kelishdan langarcho'pni qutiga qadab bajarish. 3. Shuning o'zini sekin yugurib kelib, oyoqni yerdan uzmay bajarish. 4. Langarcho'pni pastrog'idan tutib, sekin yugurib kelishdan osilishga o'tib, langarni egish va depsingan joyga qaytib tushish. 5. Asta-sekin yugurib kelishni uzaytirib, langarning tutish joyini yuqorilashtirib depsingandan keyin egilgan langarda osilgancha, vertikal dan nari o'tish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Dastlab langarcho'pga chap qo'lni bukmay tayanishga yo'l qo'yish mumkin, lekin bora-bora o'rganish darajasi ortgan sari, chap qo'lning to'g'ri burchakka yaqin bukilishini talab qilish kerak. Qo'lning bukilish darajasi o'zgarishi mumkin, lekin panja har doim langar cho'pga tayanib qolishi kerak. Osilib turganda oyoqlarni tushirish elastik langarcho'p bilan sakraganda temir langarcho'p bilan sakragandagichalik katta ahamiyatga ega emas.

2 – v a z i f a. Oyoqlarni ko'tarish va uzoqlashish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Birinchi vazifadagi 5 – mashqning o'zi, lekin vertikal holatdan o'tayotganda tos harakatini sekinlatib, oyoqlarni oldinga "burchak" hosil qilib ko'tarish. 2. Oyoqlarni asta-sekin yuqoriroq ko'tarish, yelka kamarini esa dumalayotgandek, orqaga tortib, oyoqlar vertikal, gavda esa gorizontal holatda bo'lishiga intilish. U.o.m. albatta, langarcho'pdan orqada qolishi kerak. 3. Shuning o'zini turnikda yoki mustahkam o'rnatilgan qimirlamaydigan langarcho'pga osilib bajarish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Sakrovchining tosi langarcho'pdan oldinga o'tib ketmasligi kerak. Uzoqlashayotganda boshni orqaga yoki oldinga tashlamaslik kerak. Oyoqlarning tizzasini bukib ko'tarib, keyin to'g'rilasa ham bo'ladi. Langarcho'p egilayotganda, orqa bilan yiqilishdan qo'rqmaslik kerak, lekin, baribir, chuqur oldiga gimnastik to'shak to'shalishi zarur.

3 – v a z i f a. Langarcho'pda osilib turgan holatdan gavdani yuqoriga ko'tarish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r. 1. Yerda chalqancha yotib, kuraklarga tayanib, oyoqlar va tosni yuqoriga ko'tarish. 2. Yerga o'tirgan holatda orqaga dumbaloq oshib, qo'llarda tik turish. Shuning o'zini chapga

burilib bajarish. 3. Turnikda tayangan holatda orqaga tashlanib, yoy bo'lib irg'ib tushish. 4. Turnikda tayanib turgan holatda snaryadga gavdani tegizmay, orqaga aylanib chiqib, oyoqlarni tik ko'tarib qo'llarda turib qolish. 5. Bo'sh uchini sherigi ushlab turgan arqonga osilib olish, arqondan uzoqlashayotib, sherigi arqon uchini yon tomonga tortganda, gavdani yuqoriga "itqitib" yuborish. 6. Langar tagiga "kirib" borish, undan uzoqlashayotib, langarcho'p eng ko'p bukilgan vaqtida gavdani rostlanayotgan langarcho'p bo'ylab yuqoriga "itqitib" yuborish. Tos-son bo'g'imini to'g'rilab, yuqoriga qo'llar yordamida tortilib, langarcho'p bilan birga vertikalidan o'tib, oyoqlarni tushirish va yerga qo'nish.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** Eng muhimi langarcho'p bukilishi va rostlanishi bilan harakatlar bog'liq ekanini o'zlashtirib olishdir. Sakrovchi gavdasini to'g'rilayotganda, oyoqlari yuqorida bo'lishiga e'tibor berish kerak. Uzoqlashish va gavdani yuqoriga "itqitib tashlayotganda", chap qo'lni bukib, tirsagini langarcho'pga tayab olish va bu holatni sezib turish lozim. Keyinchalik 6 – mashq oxiriga burilishni qo'shish, ya'ni to'liq sakrashni to'sinsiz bajarish mumkin. Burilayotganda oyoqlarni pastga tushirish va barvaqt burilish yaramaydi. Elastik langarcho'pda burilish va qo'llarga tayanib ko'tarilish texnikasi temir langarcho'pga tayanib sakrash texnikasidan farq qilmaydi.

**4.- v a z i f a.** Sakrash texnikasini takomillashtirish. Langarcho'pga tayanib sakrash yaxlit texnikasini takomillashtirish.

**V o s i t a l a r:** 1. Langarcho'p bilan to'liq sakrash, lekin to'sinsiz. 2. Turli xil balandlikdagi to'sin ustidan langarcho'p bilan sakrab o'tish.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** Elastik langarcho'p doim yuqori tutiladigan bo'lgani uchun hamma vaqt uzoqdan yugurib kelish kerak (uni ikki yugurish qadamicha nari-beri surish mumkun). Qisqa yugurib kelishdan faqat ayrim mashqlar bajariladi. Qisqa yugurib kelishdan sakrash esa faqat yumshoqroq langarda, uni pastroqdan tutsagina mumkin. Yaxlit sakrashning umumiy ritmini egallab, uni takomillashtirish kerak. Buning uchun amplitudani qisqartmay, harakat tezligini oshirish zarur. To'sinchadan sakrashda, to'sincha qutining tayanch devoridan qancha uzoqlikda bo'lishini, turli xil balandlikda, individual ravishda aniqlanadi.

## 2.10.2 LANGARCHO‘PGA TAYANIB SAKRASHMASHG‘ULOTI

Langarcho‘pga tayanib sakrashda yuqori natijaga erishishni istagan sportchi mushak kuchini, harakat tezkorligini, maxsus chidamlilikni, harakatlarni boshqara olish qobiliyatini hamda dadillik va qat‘iyatlilikni, hal etuvchi paytda bor kuchini yuqori darajada safarbar qila olishni yuksak darajada rivojlantirishi kerak. Bundan tashqari, sakrovchi langarcho‘pga tayanib sakrash texnikasi nazariyasini ham o‘rganishi zarur.

Eng usta langarchilarning natijalari, ularning bo‘y va vazn ko‘rsatkichlari 9 – jadvalda ko‘rsatilgan.

**9 - jadval**

Familiya	Mamlakati	Natijasi, m	Bo‘yi, sm	Vazn, kg	100 m ga yugurish	Uzunlikka sakrash
Xanzen F.	AQSh	5,28	183	80	11,0	7,30
Pennel D.	AQSh	5,20	178	75	10,8	7,23
Preyssger M	GDR	5,15	183	75	11,4	6,30
Nikula P.	Finlyandiya	5,10	179	70	11,1	7,02
Bliznesov G.	SSSR	4,95	190	87	11,1	7,35

## 2.10.3. LANGARCHO‘PGA TAYANIB SAKRASHDA KICHIK DARAJALI SAKROVCHILAR MASHG‘ULOTI.

M a s h g ‘ u l o t n i n g a s o s i y v a z i f a l a r i : 1. Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini yaxshilash.

2. Maxsus jismoniy tayyorlikni yaxshilash;

a) langarcho‘pga tayanib sakrash talablariga moslab, qo‘l, yelka kamari va gavda mushaklari kuchini rivojlantirish;

b) qisqa masobaga yugurishga tayyorlanish talablariga muvofiq mushaklar kuchini, tezkorlikni va chidamlilikni rivojlantirish.

3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini egallash va natijani yaxshilash.

4. Langarcho‘pga tayanib sakrash texnikasini bilib olish; yangi boshlayotganlar sakrash texnikasining ayrim elementlarini o‘zlashtirishlari kerak. Qisqa (13 - a18) va o‘rtacha (24 - 26) yugurib kelib sakrash texnikasi va ritmini bilib olish.

5. Ma'naviy va irodaviy fazilatlarni oshirish.

6. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Bu vazifalarni hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar mashqlar dozasi va mashg'ulotlarni rejalashtirish yillik rejada ko'rsatilgan (52 - jadval)

Mashg'ulot mashqlari 11 oy davom etib, haftada 4 ta mashg'ulot, bir yilda 140-150 mashg'ulot o'tkaziladi. Bir yilda langarcho'pga tayanib sakrashdan 10 – 13 musobaqaga, sprint va yengil atletikaning boshqa turlaridan 10 – 12 musobaqaga qatnashiladi.

Langarcho'p bilan sakrovchilarning boshlang'ich mashg'ulotlari 1 – yil davom etadi, taxminan sport masteri normasiga yaqin yuqori natijaga esa 4 – 5 yillik jadal va muntazam mashg'ulotlardan keyin erishiladi. Kichik darajali langarchilarning mashg'uloti turli xil, ammo 50 foizgacha vaqt sakrash texnikasini egallashga sarflanadigan bo'lishi kerak.

Tayyorlov davrida mashg'ulotlar haftada 4 marta o'tkaziladi: qishda – 3 marta zalda va 1 marta ochiq havoda.

Yuklama, ayniqsa, sakrash mashqlari asta-sekin oshiriladi. Langarchi texnikadagi kamchilikni tuzatib, texnikani yaxshilab borishi kerak. Qish davomida mashg'ulotlarning davom etish vaqti va jadalligi mashqlarni takrorlash, ularning bajarilish tezligi, yugurib kelish masofasini ko'paytirish va to'sinchani yuqori ko'tarish hisobiga ortadi.

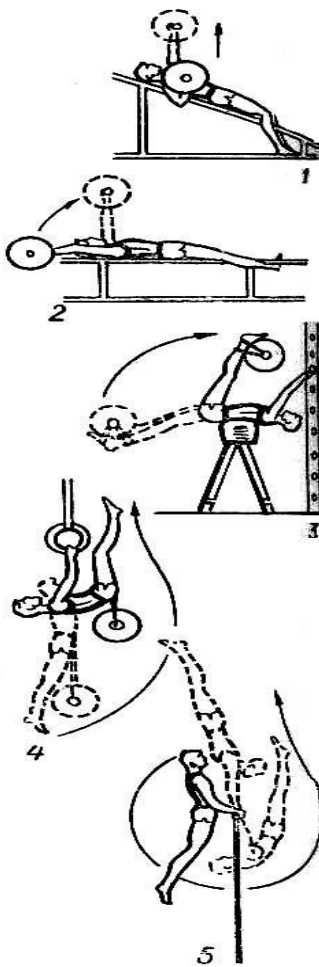
Mashg'ulotlarga langarcho'pga tayanib sakrashni, albatta, kiritish kerak (zal juda kichik bo'lsa ham). Avval alohida elementlarni va yaxlit sakrashda ularning bir-biriga bog'liqligini komillashtirish zarur.

To'sincha ustidan sakrashlar ustunchalarni quti devoridan (100-200 sm ) qo'yib bajariladi. Asta-sekin ustunchalar normal holatga yaqinlashtiriladi. Yugurib kelish uzunligi turli xil: 13-17 dan 20-24 m gacha bo'lishi mumkin. Bir mashg'ulotda oson balandlikdan 50 martagacha sakrab o'tish kerak. Bunda taxminan 50 foizida uzunlikka va uzoqda turgan to'sinchadan o'tib sakraladi. Ahyon-ahyonda kuchni rivojlantirish uchun 2 va 4 qadamdan yugurib kelib sakraladi.

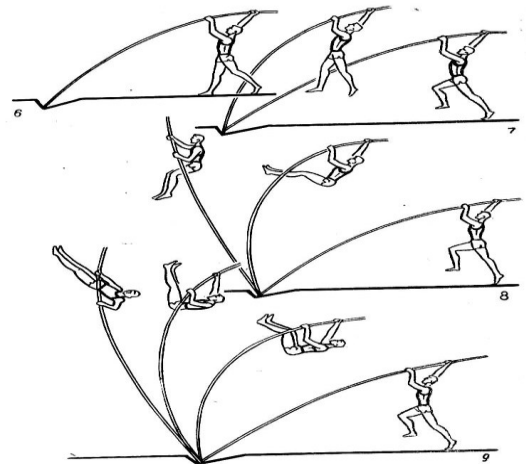
Sportchining irodaviy tayyorgarligiga ko'p e'tibor beriladi. Buning uchun sportchiga konkret vazifalar qo'yiladi, masalan,

to'sinchadan 3-4 marta ketma-ket o'tish yoki shu kabi konkret vazifalar tavsiya qilinadi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida mashg'ulotlar ochiq havoda, o'rmonda, bog'da o'tkaziladi. Yog'ingarchilik bo'lgan paytda yana binoga kirishga to'g'ri keladi. Va kuzgi- qishgi bosqich uchun ko'rsatilgan mashqlar bajariladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar oldingidek, ammo og'irliklarsiz bajariladi. Ular yugurishda yetarli yuk tushmaydigan mushaklarni qizdirish va egiluvchanlikni oshirish uchun chigal yozdi mashqlar vaqtida qo'llanadi.



Maxsus mashqlar (68 - rasm) texnikani bilib olish va zarur bo'lgan fazilatlarni, ayniqsa, mushak kuchini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi.



**68 – rasm. Langar bilan sakrovchining mashqlari**

**Musobaqalashuv davrining** boshida (ilk musobaqalashuv bosqichi sprint uzunlikka sakrash mashg'ulotlari davom etib, langarcho'pga tayanib sakrash texnikasi o'zlashtiriladi. Shuning uchun dastlabki ikki yilda mustahkam bo'lmagan malakani buzmaslik uchun langarcho'pga tayanib sakrash musobaqasiga tez-tez qatnashilmaydi. Sportchi ko'proq sprint, uzunlikka va balandlikka sakrash, uloqtirish musobaqalarida qatnashmog'i kerak.

Musobaqalashuv davrida yangi boshlayotganlarning mashg'ulotlari quyidagicha tashkil etiladi.: chigal yozdi, yugurish mashqlari, langarcho'pga tayanib sakrash uslubiyatini bilib olishga

yaqinlashtiradigan mashqlar, langar bilan sakrash, qisqa masofalarga yugurish, kuchni rivojlantirish uchun mashqlar, yakunlovchi yugurish va mushaklarga dam berish mashqlari.

Ayrim mashg'ulotlarda langarcho'pga tayanib sakrash balandlikka va uzunlikka sakrash bilan, sprint esa – barerli yugurish bilan almashtiriladi. Bundan tashqari, haftada bir mashg'ulot kuch va sprint tayyorgarligiga, yana bittasi – aktiv dam olishga (yengil kross, cho'milish, voleybol, basketbol o'yinlari va h.k.) bag'ishlanadi.

#### **2.10.4. LANGARCHO'PGA TAANIB SAKROVCHI YUQORI DARAJALI SPORTCHILAR MASHQLARINING XUSUSIYATLARI.**

Langarcho'p bilan sakrovchi malakali sportchining mashg'uloti kichik darajali sakrovchilar mashg'ulotidan ko'ra, ko'proq ixtisoslashgan katta bosim va, ayniqsa, mashqlar jadalroq bajariladigan bo'ladi.

**A s o s i y v a z i f a l a r:**

1. Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini takomillashtirish.
2. Maxsus jismoniy tayyorlik darajasini oshirish.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash.
4. Irodaviy fazilatlarni yanada rivojlantirish va sport musobaqalarida qatnashish tajribasi hosil qilish.

Asosiy vazifalardan tashqari, har bir sportchiga alohida shaxsiy vazifalar ham qo'yilishi mumkin.

**Mashg'ulot tayyorlov davrida** sakrovchining muvaffaqiyatiga asos yaratiladi. Bu umumiy jismoniy tayyorgarlikka ham, texnikani egallashga ham taalluqlidir. Shuning uchun qishda va bahorda mashg'ulot hajmi yozdagiga nisbatan ortiq bo'ladi. Mashg'ulotlar haftada 5 marta o'tkaziladi: 3 mashg'ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish. Mashg'ulotlardan biri ochiq havoda o'tkaziladi.

Qishda, hatto sakrash texnikasi yaxshi egallangan bo'lsa ham, ko'proq maxsus - tayyorlov va langarcho'pga tayanib sakrashga yaqinlashtiradigan mashqlarni bajarish kerak.

Kuchni rivojlantirishga ko'proq vaqt ajratiladi, og'irliklar (shtanga, to'ldirma to'p, qum xalta) bilan, shuningdek, gimnastika

snaryadlarida (arqon, xalqalar, bruslar, turnik, gimnastik devorcha) mashqlar bajariladi.

Mashg'ulot mashqlaridan tashqari, har kuni ertalab badantarbiya qilish kerak. Badantarbiyaning namunaviy kompleksi: sekin yugurish – 2 – 5 daq, badan qizish va harakat amplitudasini oshirish mashqlari; qo'lda osilib, gavnani 2x10 tortish; chalqancha yotish, 5-6 marta oyoqlarni ko'tarish; langarcho'pni qadashni ikki qadamdan kelib taqlid qilish; turgan joyda 15 daq. yugurish; 1 daq. sekin yugurish.

Nazorat mashqlar: 1. kela turib 30 m ga va past startdan 60 m ga yugurish.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

3. Shtangani tolchok qilish.

4. Chalqancha yotib shtangani jim usulda ko'tarish.

5. Kalla orqasidagi shtangani to'g'ri qo'llar bilan tortish.

6. 8 – 10 qadamdan yugurib kelib, langarcho'pga tayanib sakrash.

Texnikaning hali to'liq o'zlashtirilmagan yoki noto'g'ri bajarilayotgan muhim elementlarini takomillashtirishga, ayniqsa, ko'proq e'tibor berish kerak.

Yugurib kelish odatda, 2 qadamdan oshiriladi. Yugurib kelishni dastlab langarcho'pni qumga, undan keyin qutiga qadab tekshirish kerak. Yugurib kelish ritmini to'g'ri o'zlashtirib olish va tez kelayotganda langarni qadashni o'rganish uchun sakrashdagi yugurib kelishni ko'p martalab takrorlash kerak. Nazorat belgilar, mo'ljallar va shu kabilar qo'yilsa, bu vazifani bajarish osonlashadi. Bir mashg'ulotda hammasi bo'lib yugurib kelishni 10 -12 marta mashq qilish kerak.

Juda baland to'sinchadan o'tish uchun kerakli ritmda, harakat amplitudasi maksimal sakrash texnikasini o'rtacha va uzoqdan yugurib kelib sakrab takomil ettiriladi. To'sincha langar ushlangan joydan yuqori qo'yiladi. Undan tashqari, qisqa yugurib kelib va langar bilan uzunlikka sakraganda ham texnika takomil topadi (bunday sakrash o'rtacha va uzoqdan yugurib kelib sakrash oldidan 8 – 10 marta bajariladi).

Qishki musobaqalarga tayyorgarlik boshlanganda, sakrash miqdori kamayadi va tobora balandroqdan sakraladi. Musobaqa oldidan sportchilar 2 kun dam oladilar.



Qishki musobaqalar texnikani takomillashtirish va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash jihatidan ham qiziq, ham foydalidir. Lekin bunga qattiq e'tibor berib, alohida tayyorgarlik ko'rishga berilib ketish yaramaydi – bu asosiy musobaqaga tayyorlanishga halaqit berib qoladi. Langar bilan yuguruvchilar tayyorlov davrida 3 – 4 musobaqada qatnashmog'i kerak. Qisqa masofaga yugurishdan, shuningdek, uzunlikka sakrashni chamalash va musobaqalar juda foydali bo'ladi.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida ko'pchilik sportchilar yopiq binodan ochiq havoga chiqadilar. Shunda nihoyatda ehtiyot bo'lish, ayniqsa, langar bilan sakrashga zo'r bermaslik kerak. Qolaversa, qishgi musobaqalardan keyin, dastlabki vaqtlarda langar bilan sakrash hatto kamaytiriladi ham. Asosan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga, jumladan, yugurish tezligini yaxshilashga yana e'tibor beriladi. Shuning uchun bahorgi mashg'ulotga yugurish mashqlari, erkin yugurib o'tish va start olishlar ko'plab qo'shiladi. Bu vaqtda ayrim mashg'ulotlarni sprintchilar bilan birga, ularning programmasiga binoan o'tkazgan ma'qul. Bahorda kuch o'stirish ham davom etadi; qo'lda osilib tortilish, qo'llarni yerga tirab, bukib yozish, oyoqlarni ko'tarish va h.k. mashqlar qilinadi. Umumiy rivojlantiradigan mashqlar va bemalol sur'atda 20 – 25 daq. kross yugurish jismoniy tayyorgarlik darajasini har tomonlama yaxshilashga yordam beradi.

Musobaqa davridagi ilk musobaqalashuv bosqichida mashg'ulotlar ancha jadal va og'ir bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlar xilma-xil bo'lgani yaxshi. Mashg'ulotning davom etish vaqti har kuni bir xil bo'lavermaydi; nisbatan yengilroq mashqlar bilan og'irroqlari galma-galdan o'tkaziladi; mashg'ulotlar goh stadionda, goh dalada o'tkaziladi. Shu shartlarga amal qilinsa, asab sistemasini charchatmay, katta jismoniy nagruzka olsa bo'ladi.

Chigalyozdi kompleks mashqlarining qanday bo'lishi va qancha davom etishini uzil-kesil aniqlab olish kerak. Langar bilan sakray boshlash oldidan ozroq maxsus tayyorlov mashqlari qilib olinadi. Bu sakrashga ishtiyoq hosil qilish va texnikaning ayrim elementlarini takomillashtirish uchun kerak.

Texnika asosan, qisqa, o'rta va uzoq yugurib kelib, langar bilan sakrashda takomil topadi. Bir mashg'ulotda qisqa va o'rta yugurib kelishda 40 – 50 marta sakraladi. To'sincha ishonch bilan o'ta

oladigan balandlikka qo'yiladi. Bu sakrashlardan maqsad – texnikani avtomatizm darajasiga yetkazish va sharoit har xil bo'lishiga, charchashga qaramay, turg'unlikka erishishdir. Uzoqdan yugurib kelib sakrashda ham turg'unlikka erishmoq lozim. Musobaqalar oldi davrinig ikkinchi yarmi mashg'ulotlarida, uzoqdan yugurib kelib sakrash 15 – 20 marta takrorlanadi.

Sportchilarning irodaviy tayyorgarligiga katta e'tibor beriladi. Buning uchun, masalan, mashg'ulotlarga quyidagi vazifalar qo'shiladi: a) 10 marta sakrab, 5-8-10 marta, albatta, to'sinchadan o'ta bilish; b) yaqinroq surilgan ustunlardagi to'sinchadan sakrab o'tish; v) shubhasiz o'ta oladigan balandlikdagi yo'g'on, og'ir reykanadan, faner to'siqdan sakrab o'tish; g)ko'zda mo'ljal olishga o'rganish uchun o'lchanmagan masofadan yugurib kelib, langar bilan sakrash.

Yo'lka qanday holda, shamol yo'nalishi va ob – havo qanday bo'lmasin, hamma mashg'ulotlarni o'tkazaverish kerak. Ba'zan ataylab og'irroq sharoit tug'dirmoq lozim.

Yugurish mashqlari va turli masofalarga yugurish vositasida sprintcha tayyorgarlik ko'rishni to'la hajmda o'tkazish kerak. Langar ko'tarib yugurishni juda ko'p mashq qilish lozim. Gohogoho qo'lda langar bilan kela turib, yugura ketib 20 yoki 30 m ni qanchada o'tishni hisoblab ko'rish kerak. Bunday yugurish bilan tekis yugurish o'rtasidagi farq 0,1 – 0,2 soniya. dan ortiq bo'lmasligi kerak. Langar ko'tarib yugurish erkin, bemalol bo'lishi juda muhim.

Gimnastika snaryadlari, arqon daraxt shoxlarida kuchni, egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlar qilishga qishdagiga nisbatan kamroq vaqt ajratiladi. Bu vaqtda kuch va egiluvchanlikni rivojlantirishda erishilgan darajani saqlab qolish muhimdir. Agar kuch yetarli rivoj topmagan bo'lsa, oz-ozdan yuk ko'tarib, mashq qilib turish kerak. Mashg'ulotlarga faol dam olish mashqlari (masalan, uloqtirish) qo'shiladi. Bu vaqtdagi musobaqalar odatda, uncha ma'suliyatli bo'lmasa ham, ularda ishtirok etish shart. Ammo musobaqa oldidan mashg'ulotlar rejasini juda o'zgartirib yuborish yaramaydi. Agar musobaqa yakshanba kuni bo'lsa, payshanbada yuklamani kamaytirib, juma kuni dam olib, shanbada chigalyozdi qilish kifoyadir.

Mashg'ulot mashqlari haftada 5 marta 1,5 – 2 soatdan o'tkaziladi. Ikkinchi va to'rtincha mashg'ulotni ochiq joyda o'tkazgan ma'qul.

Asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg'ulot odatda, musobaqalar kalendarini hisobga olib planlashtiradi. Eng yaxshi natija ko'rsatish mo'ljallangan musobaqalarni oldindan belgilab olishning muhim ahamiyati bor.

Ma'suliyatli musobaqalarga tayyorlanayotganda, mashqlar hajmi sal kamayadi va yuklama jadalligi ortadi. Bu, avvalo, langar bilan sakrashga taalluqlidir. Langar bilan sakrash ko'pincha uzoq va o'rtacha yugurib kelishda bajariladi. Langarga kirib borish va qisqa yugurib kelib sakrashlar asosiy sakrash oldidan "ishtiyoq uyg'otish" uchungina ishlatiladi. Sakrash miqdori bir mashg'ulotda 10-15 martaga tushadi. Sportchi qatorasiga sakrayvermaydi, u sakragandan keyin dam oladi, shu gal sakragandagi xatolarini yaxshilab o'ylab chiqadi va kelasi sakrashga tayyorlana turib, o'zini psixologik moslaydi. Ko'p marta sakrashlarda o'zining shaxsiy rekordidan yuqoriroq sakrash maqsad qilib qo'yiladi. Bunga erishish mumkin ekanligi, ayniqsa, rekord balandlikdan o'tish sportchida o'z kuchiga ishonch hosil qiladi, uning musobaqada muvaffaqiyatliroq qatnashishiga yordam beradi. Musobaqa oldidan sportchida langar bilan sakrashga ishtiyoq, kurashga kirishish va g'alaba uchun kurashish ishtiyoqi bo'lishi kerak. Buning uchun ish, dam olish, gigiyenik rejimning bir-biriga nisbati to'g'ri bo'lishigina emas, balki langar bilan sakrashdan ham dam olish kerak. Oxirgi mashg'ulot mashqlarini langarsiz o'tkazmoq lozim.

Langar bilan sakrash texnikasi asosan, uzoq va o'rta yugurib kelib sakrashda takomil topadi. Sakrash ritmiga, ayniqsa, langarga chiqib borishga, silkinib yuqori ko'tarilishga e'tibor beriladi. Buning uchun sakrashlar miqdorining bir qismida langarni pastroq (5-10 sm) ushlab bajariladi. Shunda langar vertikalga tomon tezroq jiladi-da, sakrovchi hamma harakatlarni tezlatishga majbur bo'ladi, chunki bunday qilmasa to'sinchani tushirib yuboradi.

Tezlashtirib sakrash ritmini xayolda yoki ovoz chiqarib sanab takrorlansa, ritmni eslab qolish osonroq bo'ladi.

Sprintcha yugurish mashqi yengilgina, erkin, kuch kelmaydigan bo'lishi kerak. Bu vaqtda yugurishda erishilgan tezlik darajasini

saqlab qolish va undan yugurib kelishda to'laroq foydalanish muhimdir. Mushaklar kuchi darajasini gimnastika snaryadlarida, daraxt shoxlarida, arqonda mashq qilib saqlab borsa bo'ladi. Lekin bu vaqtda eng muhim vazifa – sakrashning o'zida mushak kuchidan to'laroq foydalanishni, harakatlarni tezlatishni, to'sinchadan epchil aylanib o'tishni va yerga to'g'ri tushishni o'rganishdir.

Uloqtirish mashqlari faol dam olish va umumiy tayyorlik darajasini saqlab qolish uchun mashg'ulotlarga qo'shiladi. Kross ham xuddi shu maqsadda, ayniqsa, musobaqa yoki og'irroq mashq bo'lgan kunning ertasiga o'tkaziladi. Kross 15-20 min. davom etadi; sur'ati tinch, bir me'yorda.

## 10 – jadval

### Langarcho'p bilan sakrovchi mashqining musobaqa oldidan haftalik rejasi namunasi

Kun	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	Sayr	Badan tarbiya	Badantarbiya	Badantarbiya	Badantarbiya	Sayr	Sayr
Kechqurun	Langarcho'pga tayanib sakrash, shtanga bilan mashq qilish (kuchli mashq qilish)	Sayr yoki yengil kross	Langarcho'p bilan sakramay, yengil mashq; uzunlikka sakrash, tezlanishli yugurish, uloqtirish	Shtanga bilan qisqa mashq; tezlanishli yengil yugurish	Dam olish	Musobaqa soatida chigal yozdi	Musobaqa

### Musobaqalarga tayyorlanish va ularda ishtirok etish.

Sakrovchi mashg'ulotning 1 – va 2 – yilida, langarcho'pga tayanib sakrashda yuqori natijaga erishishga intilmay, 8-10 ta musobaqada qatnashadi. Bu vaqtdagi musobaqalarda langar bilan sakrash texnikasini qanday egallaganligini va jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirib olish muhim. Shu bilan birga, langarcho'p bilan sakrovchi qisqa masofalarga yugurishdan, uzunlikka va balandlikka sakrashdan, shuningdek, yengil atletikaning boshqa turlaridan musobaqalarga ko'proq qatnashishi kerak. Bu vaqtda

musobaqalarga maxsus tayyorlanish kerak emas. Faqat musobaqadan oldingi ikkita mashg'ulotda yuklama pasaytirilsa va bir kun dam olinsa kifoya.

Yuqori darajali sportchilar ham tayyorlov davridagi musobaqalarga shunday tayyorlanadi. Ular yil davomida 25-30 ta musobaqaga qatnashadilar; bulardan ko'pchiligi langarcho'pga tayanib sakrashdan bo'ladi. Tayyorlov davrida 4-5 musobaqada qatnashish kerak; ulardan 3-4 tasi langarcho'pga tayanib sakrashdan bo'ladi. Musobaqalashuv davrida, ayniqsa, asosiy musobaqalar bosqichida, yuqori darajali sakrovchilarning mashg'ulotlari musobaqa kalendariga bog'liq bo'ladi. Har bir sakrovchining o'zi uchun, ayniqsa, muhim bo'lgan musobaqalarni belgilab olib, ularga alohida tayyorlanish kerak. Sakrovchilar musobaqa oldidan 2 – 3 kun dam oladi. Ayrim sportchilar musobaqa arafasida, musobaqa o'tadigan soatlarda, chigal yozdi qiladilar. Mashg'ulotlarning haftalik rejasi 10 – jadvalda ko'rsatilgan.

Odatda, langarcho'pga tayanib sakrash musobaqalari bir necha soat davom etadi. Asab energiyasini butun musobaqa davomida saqlab qolish muhimdir. Shuning uchun musobaqa vaqtida ko'p gaplashish va yangi boshlaganlarning qanday sakrayotganini kuzatish kerak emas va h.k. Jismoniy holatiga, texnikani egallaganlik darajasiga va sakrash sharoitiga qarab, sakrovchi musobaqani yuqoriroq balandlikdan boshlashi va har bir balandlikni birinchi urinishdayoq olishga harakat qilishi kerak.

Urinishlar orasida badanni sovitmay dam olib, keyingi balandlikka tayyorlanish kerak.

#### **2.10.5. MASHG'ULOT JOYINING XUSUSIYATI, JIHOZLAR, KIYIM VA POYABZAL**

Yaxshi langarcho'p yuqori natijaga erishishga yordam beradi. U yengil, egiluvchan bo'lishi kerak. Kapron, neylon, shisha tola va h.k. langarcho'plarni sakrovchilar endi o'zlashtirmoqda. Langarcho'p bilan juda balanddan sakrab o'tish vaqtida, yerga tushish joyiga alohida ahamiyat beriladi. Sakrovchilar yangi qirindi, mayda qilib kesilgan penoplast, gubka yoki rezina ustiga

tushadilar. Shu materiallar to'ldirilgan qoplar bilan o'ralgan ko'tarma yaxshilab yumshatilgan bo'lishi kerak.

Ustunlar, to'sincha, langarcho'p qadaladigan quti va yugurib kelish yo'lkasi musobaqa qoidalarini talabiga javob beradigan bo'lishi kerak.

Zalda o'tkaziladigan mashg'ulotda yog'och yoki rezinali yo'lkadan yugurib kelish va unga yuqori bo'lmagan balandlikka sakraganda brizent qorejagan gimnastik to'shaklar ustiga tushish mumkin. Ammo juda yuqoridan maxsus to'shaklar ustiga tushish kerak. Langar bilan sakrovchining mixli tuflisi va kiyimi qisqa masofalarga yuguruvchilar hamda uzunlikka sakrovchilarnikiga o'xshash bo'ladi.

## **2.11. ULOQTIRISHLAR TEXNIKASI VA ULARNI O'QITISH USLUBIYATI**

### **2.11.1. YADRO ITQITISH TEXNIKASI**

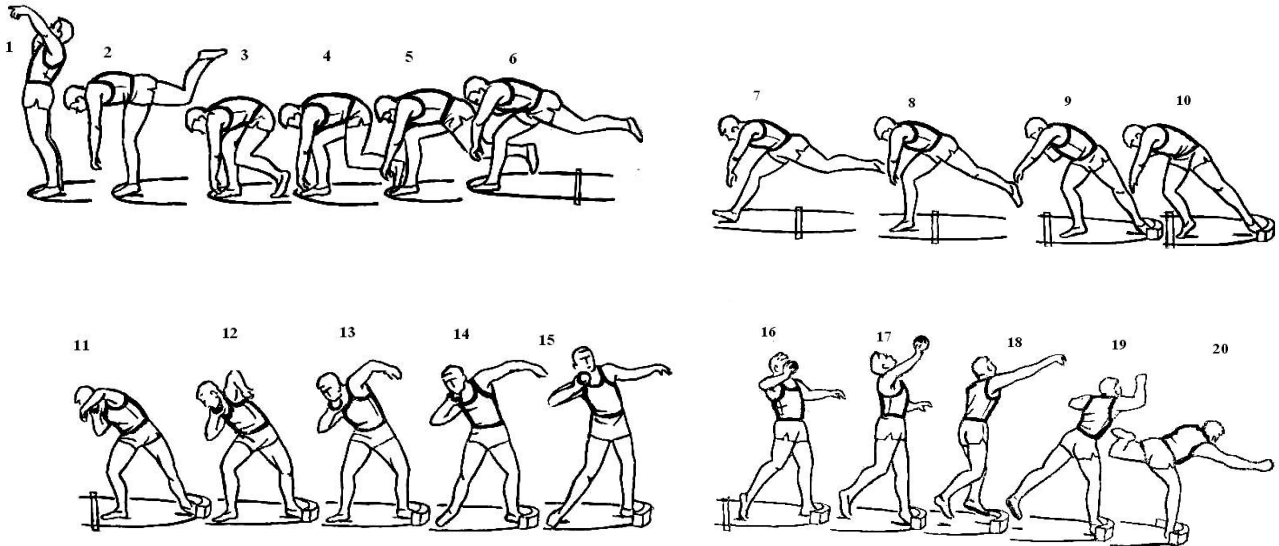
Yadro itqitish chegaralangan doiradan (diametri 213,5 sm) zarb bilan kelib, yelkadan bir qo'l bilan itqitib bajariladi. Itqitishdan oldin dastlabki holatda yadro sportchining bo'yni yonida bo'lib, musobaqa qoidasiga binoan qo'lning shu holati sakrab-sakrab borish vaqtida o'zgartirilmasligi kerak. Itqitayotganda yadroni yelka chizig'idan orqaga tortish mumkin emas. Itqitib bo'lgandan keyin, uloqtiruvchi doira ichida qolishi kerak.

Itqitish yadrolari turli xil og'irlikda bo'lishi mumkin, ammo musobaqalarda qatnashuvchilarning jinsiga va yoshiga qarab, ma'lum og'irlikdagi (3,4,5,6,7 kg 257 gr) yadrolar ishlatiladi.

Yadroning qancha uzoqqa tushgani doirani old tomoniga joylashtirilgan segmentning ichki raxidan, yadro yerga tushganda qoldirgan izigacha bo'lgan masofasi ruletka bilan o'lchanadi. Bir sportchining o'zi har gal bir xil eng qulay uchib chiqish burchagi hosil qilib, itqitadigan bo'lsa, yadroning uchish uzoqligi uning uchib chiqish paytidagini tezligiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun musobaqa qoidasiga rioya qilib, yadroning eng yuqori boshlang'ich tezlikda uchib chiqishiga erishmoq kerak.

Yadro itqitishda hamma ma'qul ko'rgani itqitish tomoniga orqa bilan turishdan, engashibroq sakrab borish usuli – itqituvchi qo'l tomondagi oyoqda sapchish usulidir. Sapchish deganda, sapchish

uchun chap oyoqni silkigan paytdan to o'ng oyoq yerga tushguncha o'tgan faza tushuniladi. Bunday sapchish usuli doira kichikligi sababli, gavdaning yadro bilan siljish tezligini salgina oshirishga yordam beradi.



**69-rasm. Yadro itqitish - yondan ko'rinishi**

Eng kuchli itqituvchilarda sapchishdan yadro uchib chiqishigacha davom etadigan itqitish jarayoni 0,8 soniyagacha davom etadi; sapchishga 0,45 soniyagacha, oxirgi kuchlanishga esa 0,35 soniyagacha vaqt sarflanadi. Sapchish uzunligi 90-95 sm gacha yetadi, sapchishda uloqtiruvchining yadro bilan siljish tezligi esa 2 m / soniyadan oshmaydi.

Sapchishda itqituvchini asosiy harakatlantiruvchi kuch - chap oyoqning silkinch kuchi bilan o'ng oyoqning depsinish kuchidir.

Yadroning sapchish bilan itqituvchining kuch berishi natijasida hosil bo'lgan tezligi (19 m ga itqitilganda) 13m/soniya gacha yetadi. Shu uloqtiruvchi yadroni turgan joydan itqitsa, yadroning uchish tezligi 12,3 m/soniyadan oshmaydi va uchish uzoqligi 1,2-2 m ga kamayadi.

Oxirgi kuch berishda yadroga kuch berish masofasining uzunligi 1,5 m gacha yoki undan ham ko'proq bo'lishi mumkin. Itqitayotgan vaqtda yadroning trayektoriyasi sapchishning boshida bir qadar ko'tariladi, depsingandan keyin, to ikki oyoq yerga tushgunga qadar, yotiqlik holatida yo'naladi va oxirgi kuch

berishda uchib chiqishda (38-40<sup>0</sup>) burchak hosil qilib, keskin ko'tariladi.

Yadro itqitish texnikasi 69-rasmda ko'rsatilgan.

**Yadroni qo'lda tutish.** Itqitish oldidan o'ng qo'l barmoqlarini to'g'rilab turib, yadro panjalar ustiga qo'yiladi. O'ng (chap) qo'l panjasi yadro og'irligi ta'sirida yoyiladi (70-rasm). Bilak tik holatda saqlanadi; ko'rsatkich, o'rta va yon barmoqlar oralari sal ochiq; jimjiloq esa bukilgan bo'lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida yadroni dumalatmay ushlab turadi.

Yadro erkin barmoqlar ustida bo'lishi kerak. Agarda yosh sportchining barmoqlari itqitish vaqtida yadroning og'irligi ta'sirida bukilsa, u paytda mushaklarni taranglab, uning ortiqcha bukilishiga qarshilik ko'rsatish kerak. Bunday holda shug'ullanuvchiga, to mushaklarni mustahkamlab olguncha, yadroni kaftga yaqinroq tutish tavsiya etiladi.

Sapchish oldidan yadro bo'yin oldida tutiladi (71-rasm). Tirsak gavdadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuchlanish boshlanadigan yo'nalishida bo'ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o'girib turganida, tirsak oldinga-o'ngga ko'tariladi. Albatta, yelka va bilak uzunligiga, mushaklar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo'lishi mumkin. Yadroni osig'li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi.



**70-rasm. Yadro itqitish oldidan dastlabki holat**

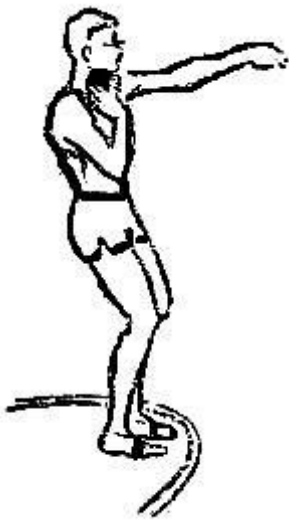
### **Sapchishga tayyorlanish va sapchish.**

Uloqtiruvchi sapchishdan oldidan doiraning itqitish yo'nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi (72-rasm). Uloqtiruvchining sapchish oldidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin bo'ladigan keyingi holatga o'xshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq o'sha holatga yaxshi tayyorlanib olishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, orqa o'girib turgan holatda, sapchishni gavdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.



Itqitish tomoniga orqa qilib turgan holatdan sapchish boshlashdan oldin, o'ng oyoq doira chambaragiga juda yaqin joylashtirilib, chap oyoq esa uchi bilan orqaroqda yoki o'ng oyoq yonida turadi. Ko'zlar itqitish tomoniga – qarama-qarshi tomonga qaragan bo'ladi. Chap qo'l oldinga-yuqoriga erkin ko'tariladi.

Yadro itqitishda sapchishni bajarish vaqtida sportchi oldida quyidagi vazifalar turadi: yadro bilan gavdaning gorizontal tezligini oshirish; oxirgi kuch berish uchun qulay vaziyatga ega bo'lish va sapchishdan oxirgi kuch berishga ravon o'tish uchun qulay sharoit hosil qilish.



### **71-rasm. Sapchish oldidan yadroni bo'yinga yaqin tutish**

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, o'ng oyog'ining uchiga ko'tariladi va gavda og'irligini unga o'tkazib, chap oyog'ini itqitish tomoniga yuqorilatib, orqaga uzatadi. Keyin oldinga engashib, o'ng oyoqda cho'nqayadi-da, chap oyoqni bukib pastga tushiradi yoki o'ng oyoqqa yaqinlashtiradi. Shundan keyin chap oyoqni itqitish yo'nalishida silkib turib, o'ng oyoqda depsinib sapchiladi. Chap oyoqni orqaga silkitayotganda itqituvchining og'irligi o'ng oyoqda bo'ladi. Chap oyoqni orqaga uzatish bilan birga, itqituvchi ham o'ng oyoqda turganicha shu tomonga siljiy boshlaydi. Sonlarning bir-biridan uzoqlashuvi yuqori drajagacha ( $120^0$  va ko'proq) yetadi. Uloqtiruvchi bu paytdayoq oxirgi kuchlanish boshlash uchun xarakterli bo'lgan holatda bo'ladi. Faqat o'ng oyoqda depsinib, uning iligini chap oyoq tomon tortish, ya'ni sapchishni tugatishgina qoladi.

Sapchish vaqtida o'ng oyoq bilan depsinishni tovonga yumalatib o'tib bajarish ham mumkin; bu paytda tizzani bukuvchi mushaklar tarang bo'lib, oyoq to'liq to'g'rilanmaydi.

Sapchiganda oyoq xuddi yerga ilinib qolgandan keyin chiqib ketgandagi kabi tez olg'a tortiladi. Bu tizzani bukish paytida mushaklarning qayishqoqlik xususiyatlaridan yaxshi foydalanishiga yordam beradi va shu sababli harakat yuqori tezlikda bajariladi. Ammo faqat antagonist-mushaklar keraklicha bo'shshgandagina, mushaklar qisqarishi mumkin.

Oyoqni kuch bilan yerga bosish zarur samaraga erishishga xalaqit berishi mumkin. Depsinishning oxirida son unchalik ko‘p ko‘tarilmasa, tizzani tezroq bukib, oxirgi kuchlanishning boshlanishi oldidan yaxshiroq g‘ujanak bo‘lib olinadi.

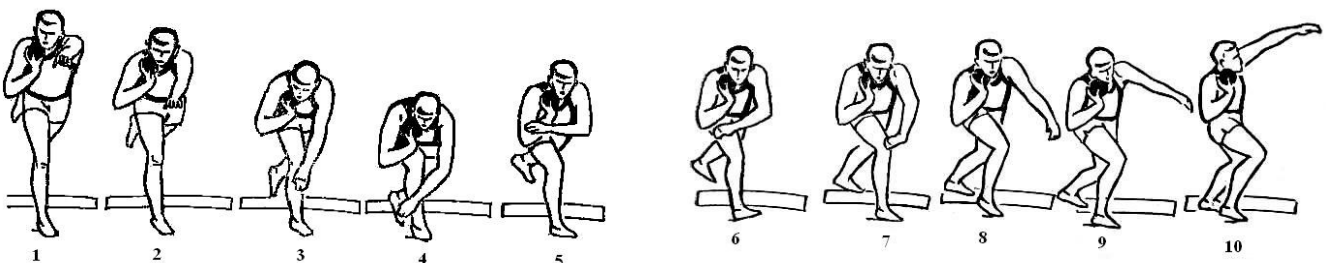
Tizzaning tez va mumkin qadar to‘liqroq yaqinlashtirilishi oxirgi kuchlanishni o‘z vaqtida boshlash va oyoq mushaklarining kuchidan yaxshiroq foydalanish uchun zarur shartdir.

Sapchish chap oyoqni dastlab orqaga ko‘tarmasdan ham bajarilishi mumkin. Bunday holda sapchish uchun chap oyoqni silkish, o‘ng oyoqda cho‘nqayish va gavdani engashtirish bilan birgalikda boshlanadi. Ammo sapchishning bunday boshlanishi to‘ni oldinroq burishga olib keladi, bu esa yadro itqituvchilar orasida ko‘p tarqalgan xatodir.

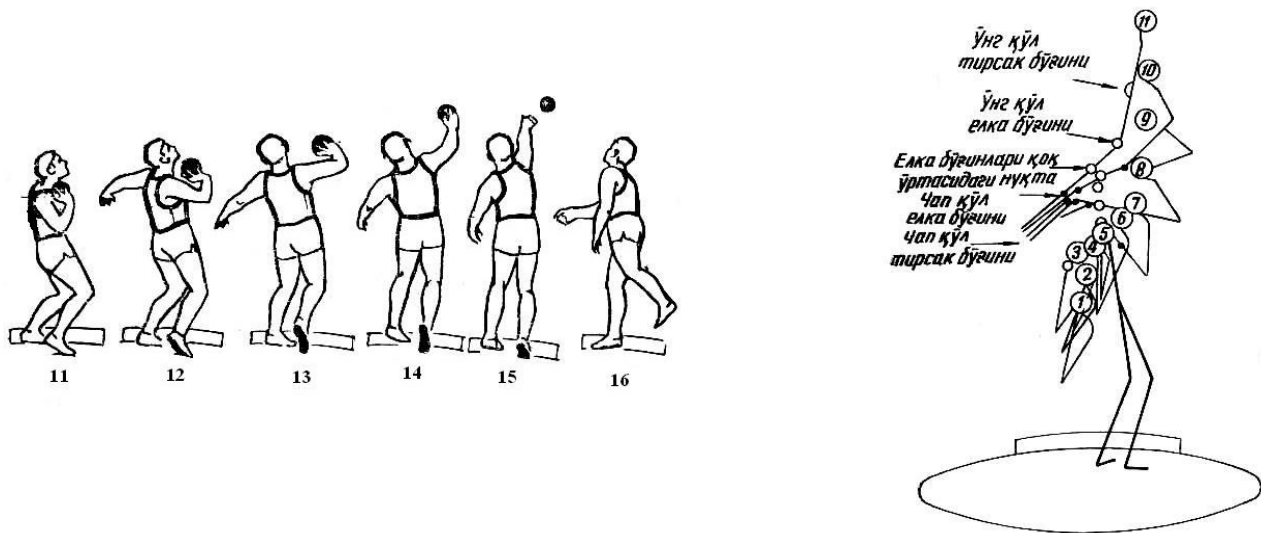
Chap oyoqni tezroq silkish, yengil atletikachining doirada tez siljishini ta‘minlash bilan birgalikda, chap oyoqning tezroq yerga qo‘yilishiga ham yordam beradi, bu esa o‘z vaqtida oxirgi kuchlanishni tezroq bajarish uchun, ayniqsa, muhim.

Sapchib, yana o‘ng oyoq uchiga tushiladi; oyoq tagi dastlabki holatida qoladi yoki sal ichkariga buriladi. Bu ichkari burilish ko‘payib ketsa, ayniqsa, kam egiluvchan sportchilarda, gavdaning o‘sha tomonga barvaqtroq burilishiga va erta to‘g‘rilanilishiga sabab bo‘ladi.

Sportchi sapchigandan keyin shunday bir oraliq holatdan o‘tishi kerak-ki, bu holat oxirgi kuch berish davom etib boradigan masofaning imkon qadar uzoqroq bo‘lishini ta‘minlasin. Bunday holat gavdani itqitish yo‘nalishiga qarama-qarshi tomonga keragicha engashtirganda va gavda og‘irligini bukik o‘ng oyoqqa tushirganda paydo bo‘ladi; shunda yadro mo‘ljaldagi uchib chiqish joyidan eng ko‘p uzoqlashgan bo‘ladi.



**72-rasm. Yadro itqitish- orqadan ko‘rinishi**



**73-rasm. Itqitish jarayonida yelka kamari nuqtalari bilan yadro holatlarining o'zgarishi. Orqadan ko'rinishi**

Sapchiganda o'ng oyoq yerdan uzilgandan to ikkala oyoqda yerga tushguncha gavdaning holati bir qancha o'zgaradi – chap oyoqni silkigan paytdan boshlab sal to'g'rilana boradi (73-rasm). Ammo faqat oyoq tagini yerga sal ichkari burib qo'ygandagina, gavdani mana shunday to'g'rilasa bo'ladi.

Sapchishdan keyin, chap oyoq uchidan boshlab, segment yaqiniga, doira diametridan taxminan  $1/2$  oyoq tagi masofasicha chaproqqa qo'yiladi (74-rasm); bunda itqitish yo'nalishidan o'ng tomonda o'tkir burchak hosil bo'lishi kerak. Oyoq tagining bunday yo'nalishi oyoq bilan depsinish oxirigacha saqlanadi.

**Oxirgi kuch berish.** Ma'lumki, yadroning uchib chiqish tezligi sportchi kuchining unga ta'sir etib borish yo'li (masofasi) ning uzunligiga to'g'ri, sportchi kuchining ta'sir etish vaqti miqdoriga esa teskari mutanosibdir. Shuning uchun sportchi eng uzun yo'lda eng katta tezlanish bilan itqitishga butun iroda kuchini jalb etishi kerak. Bunday shaylanish musobaqada yuqori natija ko'rsatish uchun zarurdir.

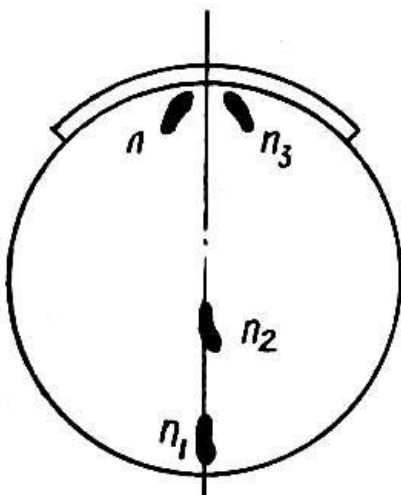
Yakunlovchi fazani bajarishda, kuchni yadroga ko'proq yo'l bo'ylab ta'sir etishi uchun oxirgi kuch berishni mumkin qadar erta boshlash zarurdir. Shu sababli chap oyoqni tezroq yerga qo'yish kerak, chunki oxirgi kuch berish faqat qo'sh tayanch fazasidagina faol bajarilishi mumkin.

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo'l davomida eng qulay burchak ostida, mushaklarning itqitish vaqtidagi qayishqoqlik xususiyatlaridan foydalanib, faol ta'sir qilish kerak. Yadroning

itqitib yuborilishi go‘yo sapchishning davomidek bo‘lib chiqishi lozim. Chap oyoq yerga tayanib turganda, o‘ng oyoqni yerga bosib, uloqtiruvchi tosini sal olg‘a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik mushak guruhlari cho‘ziladi-da, potensial energiya hosil bo‘ladi. Mushaklar cho‘zilgandan keyin, ularning qayishqoqligidan foydalanib, yadro itqituvchi tezda yelka kamarini buradi va qo‘lni to‘g‘rilab turib, yadroni kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.

Bir uloqtiruvchining o‘zida, oxirgi kuch berish vaqtida, oyoqlarning to‘g‘rilanish tezligi ko‘p omillarga bog‘liq bo‘lib, birinchi navbatda, ma‘lum burchak ostida yengish kerak bo‘lgan inersiya kuchiga hamda gavda va qo‘lning to‘g‘rilanish kuchiga bog‘liqdir. Gavdani yadro bilan birga to‘g‘rilash va burish uchun (ta‘sir aks ta‘sirga tengdir, degan qonunga binoan) oyoqlarga bosim ortib, bu ularning to‘g‘rilanish tezligi o‘zgarishiga ta‘sir etadi.

Oxirgi kuch berishning oxirgi qismida oyoqlar, gavda va qo‘l harakatlarining bir vaqtda bo‘lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to‘g‘rilanishi sabab bo‘ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to‘g‘rilanishiga qarab emas, balki, avvalo, ish quvvati va harakatning yo‘nalishiga qarab baho berish kerak.



#### **74-rasm. Yadroni itqitayotganda oyoqlar izining joylashish chizmasi**

Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda, tirsak bo‘g‘imining to‘g‘rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e‘tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo‘lning tezroq yozilishiga va yadroning barmoqlardan sirg‘anib ketmasligiga yordam beradi. Yelka kamarini qo‘l bilan birga burish qo‘lning tirsak bo‘g‘imini to‘g‘rilashdan oldin boshlangani sababli, ko‘pincha tirsakni oldinga chiqarib yuborib, xato qilinadi.

Yadro uchib chiqishidan oldin, o‘ng oyoqda depsinish tugagandan keyin, sakrab oyoqlar almashtiriladi. Oxirgi kuch berishdan oldin yerga tarang qo‘yilgan chap oyoq harakatda tana

massasi bosimi ta'sirida sal bukiladi va shu zahoti tezda to'g'rilana boshlaydi.

Yadroning uchib chiqish vaqtida o'ng qo'l va chap oyoq yadroning uchish yo'nalishidagi bitta tik tekislikda bo'ladi. Itqitish oxirida o'ng yelka odatda chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap yelkani maxsus pasaytirish kerak degani emas, albatta. Yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlatib yuborish uchun, uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuchni berib yuborishi juda ham muhim.

Chap qo'l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o'ng oyoq yerga qo'yilgandan so'ng oxirgi kuchlanishdan oldin chap qo'l yon tomondan aylantirib, orqaga faol tortiladi. Uloqtiruvchi bu bilan mushaklarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavnani to'g'rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uloqtiruvchi boshining holati, uning oldinga qarashiga mos bo'ladi. Eng usta itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol o'zgartiradilar va o'ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini to'xtatadilar. Oyoqlar holatini faol va o'z vaqtida o'zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos deysinmoq kerak.

Yadro itqitish maromi, uloqtiruvchi harakatlarining sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining maromi bilan aniqlanadi. Eng kuchli itqituvchilar maromini yadro itqitishning ayrim fazalarining quyidagi vaqtincha nisbati bilan aniqlash mumkin: 4-5, 2-3, 1,3-4.

O'ng oyoq yerga tushgandan keyin, chap oyoqni yerga qo'yishgacha o'tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida – oyoqni faol silkinch fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganimiz birlikka nisbatini birinchi raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari o'ng oyoqda sapchish vaqtini – o'ng oyoq tagi ko'cha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtini yana o'sha raqam (1) ga nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa oxirgi kuch berishning eng faol qismini – chap oyoq yerga tushgan paytdan yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish maromi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

## 2.11.2. YADRO ITQITISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI

Yadro itqitish texnikasini barcha shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy tayyorlik darajasi qandayligidan qat'iy nazar, o'qitish mumkin. Birinchi mashg'ulotlarda, ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi kam bo'lgan bolalar uchun ancha yengil yadrolar qo'llaniladi. Yadrolar soni shug'ullanuvchilar soniga to'g'ri kelsa, tuzuk bo'ladi.

Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish maydonchasi tekis va qattiq yerda bo'lib, itqitish doirasi ham bo'lishi kerak.

Baxtsiz hodisa yuz bermasligi uchun, shug'ullanuvchilar maydonchani bir tomonida bir-biridan 5-6 metr narida turib, yadroni bir tomonga itqitadilar. Barcha shug'ullanuvchilar mashqni bajarib bo'lganlaridan so'nggina yadroni olib kelish uchun oldinga chiqishi mumkin.

Quyida o'qitish vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalari berilgan.

1-v a z i f a. Shug'ullanuvchilarni sapchib kelib yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

V o s i t a l a r: 1. Yadro itqitish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, erishilgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Asbob va musobaqa qoidalari bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish. 3. Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilib, doirada sapchib kelib yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.

2-v a z i f a. Yadroni to'g'ri ushlab va to'g'ri itqitib yuborishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Yadroni to'g'ri ushlabni ko'rsatish va to'g'ri ushlablarini tekshirish. 2. Yadroni itqitib yuborishga taqlid qilish. 3. Yadroni yuqoriga, keyin oldinlatib yuqoriga itqitish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Shikastlanishning oldini olish uchun, endi boshlayotganlar yadroni barmoqlar uchida ushlabmasligiga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarda itqitish

tomoniga yarim burilgan holatda unchalik chuqur cho'nqaymasdan yadro itqitish kerak.

Asosiy e'tibor yadro bor qo'lni to'g'rilash, to'g'ri bo'lishiga va bilakning yadro orqasidan borishiga qaratilishi kerak. Tirsak oldinga chiqarilsa, yadro barmoqlardan dumalab ketib, jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Qo'lni to'g'rilayotganda, yelka kamarini ham burish kerak. Yadro itqitish, itqitishni taqlid qilish bilan almashib turadi. Yadroni qo'l bilan itqitish, oyoqlarni sal bukishdan keyin bajariladi; keyin qo'l to'g'rilanishi bilan bir vaqtda oyoqlar ham to'g'rilanadi.

3-v a z i f a. Oxirgi kuch berishni, ya'ni sapchishdan keyingi yakunlovchi harakatni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Itqitish tomoniga yon tomon bilan turgan holatda turgan joydan yadro itqitish. 2. Shuning o'zini itqitish tomoniga orqa bilan turib bajarish. 3. Shuning o'zini faqat unga o'ng oyoqda turib, keyin chap oyoqni yerga qo'ya turib bajarish. 4. Ko'rsatib o'tilgan dastlabki holatlardan yadro itqitishni yadrosiz va yadro bilan bajarish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Joyda turib itqitishda, sapchishdan keyin keladigan harakatlarni va kuch berishlarni o'rganish kerak.

Turgan joydan yadro itqitish avval itqitish tomoniga yon tomon bilan turib, lekin dastlab yelka kamarini o'ngga burgandan keyin bajariladi. Bunda oyoqlar sal bukilgan bo'lib, o'ng oyoq tagi dastlab itqitish tomoniga qariyb to'g'ri burchak ostida joylashadi. Bu itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishga o'tish mashqi hisoblanadi.

Itqitish vaqtida o'ng oyoq va yelka kamari yadro orqasidan burila boradi – mo'ljalga olingan uchish tomoniga buriladi. Yelka kamarining burilishi o'ng oyoqqa bosilishdan oldin bo'lmasligiga e'tibor berish muhim.

Oxirgi kuch berishni bajarishda xatoga – bosh va yelka kamari chapga barvaqt burilishiga, yadro tutgan o'ng qo'l kechikib to'g'rilanishiga va tananing chapga yoki oldinga engashishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Shug'ullanuvchilarni qo'lni, chap oyoqni to'g'rilashni va yelka kamarini burishni bir vaqtda mos bajarishga o'qitish katta ahamiyatga ega.

Yadroni joyda turib itqitishni o'zlashtirgandan keyin, itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishni o'qitishga o'tiladi. Dastlabki holat asta-sekinlik bilan o'zgartirilib, gavdani o'ngga itqitish tomoniga orqa bilan turish holatigacha buriladigan bo'ladi. Sonlar keng kerilgan bo'lib, o'ng oyoq boldiri yuqori darajada tana ostiga tortiladi, tayanish oyoq uchida bo'ladi.

Bu mashqdan keyin chap oyoqni orqaga uzatib, o'ng oyoqda orqa bilan turgan holatdan itqitishga navbat keladi. Itqitishga tayyorlanish (oyoqni yuqoriga silkish) uchun gavdani oldinga engashtirib, o'ng oyoq soni bilan tizzani to tayanch oyoq uchiga o'tguncha olg'a chiqariladi. Itqitish chap oyoqni yerga tushirishdan boshlanadi.

Bu mashq oldingidan qiyinroq, lekin sapchishdan keyin oxirgi kuch berish fazasini bajarishga ancha yaqin. Shuning uchun mashg'ulotlarda bu mashqni bevosita sapchib itqitish oldidan qo'llash kerak.

Shug'ullanuvchilar harakatning umumiy chizmasini o'rganib olgandan keyin, ularning e'tibori ikki oyoqda tez va o'z vaqtida depsinsagina mumkin bo'lgan – sakrab oyoqlarni faol almashtirishga qaratiladi. Oyoqlar faol almashayotganda, oyoqlar yerdan barvaqt uzilmasligiga e'tibor berish kerak. Yelka kamari itqitish yo'nalishi tomonga burilib olgandan keyingina o'ng oyoq yerdan uziladi. Chap oyoq esa yadro uchib chiqishi bilan birga yerdan uziladi.

Oxirgi kuch berishda yadro yuqori tezlanishga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun oxirgi kuchlanishni bir tekis tezlik bilan bajaruvchi shug'ullanuvchilar ataylab tezlantirib itqitishlariga erishish zarur.

Itqitishning yo'nalishini nazorat qilib turish uchun, yadroni yuqoridagi mo'ljallar (daraxt shoxi, baland ustunchalarga qo'yilgan to'sincha yoki arqon va h.k.) ustidan o'tkazib itqitish yoki uzoqroqdagi mo'ljal tomonga yo'naltirib itqitishning ko'p foydasi bor.

Shug'ullanuvchilarda tananing ayrim qismlari harakati bir-biriga mos tushishi haqida tushuncha hosil qilish uchun, oxirgi kuch berishni yengil yadro bilan yoki yadrosiz taqlid qilish, shuningdek, silkinish vaqtida yadro itqitib yuborishdagiga teskari harakat qilish – «teskari yurish» foydalidir.



Bunday silkinishni yadro uchib chiqayotgan eng oxirgi paytda uloqtiruvchi o'tadigan holatdan boshlash kerak. Shu holatdan o'ng qo'l bukilib, yelka kamarini o'ngga burib, tasvirlangan oxirgi zo'r berishga binoan yadroni darhol itqitib yuboriladi.

Itqitish vaqtida tana va yadroni idora qilishni (tana og'irligidan, mushaklar qayishqoqligidan, oyoqlar kuchidan, tezlanishdan va harakatlarni erkin bajarishdan foydalanishni) takomillashtirish uchun og'irligi har xil yadro va toshlarni itqitish yoki otish; ko'krak oldidan bir va ikki qo'llab oldinga itqitish; ikki qo'llab yuqoriga va pastdan oldinga itqitish; ikki qo'llab yuqoriga va pastdan ko'tarib, orqaga kalladan oshirib itqitish, yadroni bosh orqasidan ko'tarib, oldinga itqitish qo'llaniladi.

Ko'rsatilgan mashqlar tegishli mushak guruhlarining rivojlanishiga ko'maklashadi va shu bilan texnikani o'rganish jarayoni ham tezlashadi.

4-v a z i f a. Sapchib kelishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Itqitish yo'nalishiga orqa o'girgan holda oldinga engashib, chap oyoqni orqaga uzatib, o'ng oyoqda yadrosiz sapchishlar. 2. Sapchishga tayyorlanish mashqlari va oyoqni silkib, ketidan sapchib ketish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Taqlid mashqlari yordamida sapchishni o'qitish oldingi vazifalarni hal etish bilan parallel bo'laveradi. O'ng oyoqda sapchishning to'g'ri bajarilishini his etish uchun, sherik yordamida bajarish kerak. Sherik sapchimoqchi bo'lgan shug'ullanuvchining orqaga uzatilgan chap oyog'idan tutib, sapchishni yotqlik holatda yo'naltirib ohista tortadi. Shug'ullanuvchi tortish kuchidan foydalanib, o'ng oyoqda sapchib, shu oyoqqa tushadi-da, uchini yerga qo'yib, boldirini chap oyoqqa yaqinlashtiradi. Sherik yordamida va sherigisiz sapchish qism-qism qilib, har gal 3-5 martadan bajariladi. O'ng oyoqda qattiq depsinmaslik kerak, aks holda sapchish juda yuqori bo'lib ketib, uzoqqa borib tushadi. Shu bilan birga chap oyoqni yaxshi silkib, o'ng oyoqni yaqinlashtirishni ham o'qitish shart.

Sapchishga tayyorlanishdan boshlab, to yerga tushguncha gavda og'irligi o'ng oyoqda bo'lishiga alohida e'tibor berish kerak.

5-v a z i f a. Yadroni sapchib itqitish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Yengil va normal yadrolarni sapchib itqitish. 2. Yadroni sapchib itqitishni taqlid qilish. 3. Musobaqa qoidalariga

rioya qilib, doira ichidan yadro itqitish. 4. Yadro itqitishdan chamalashlarda ishtirok qilish.

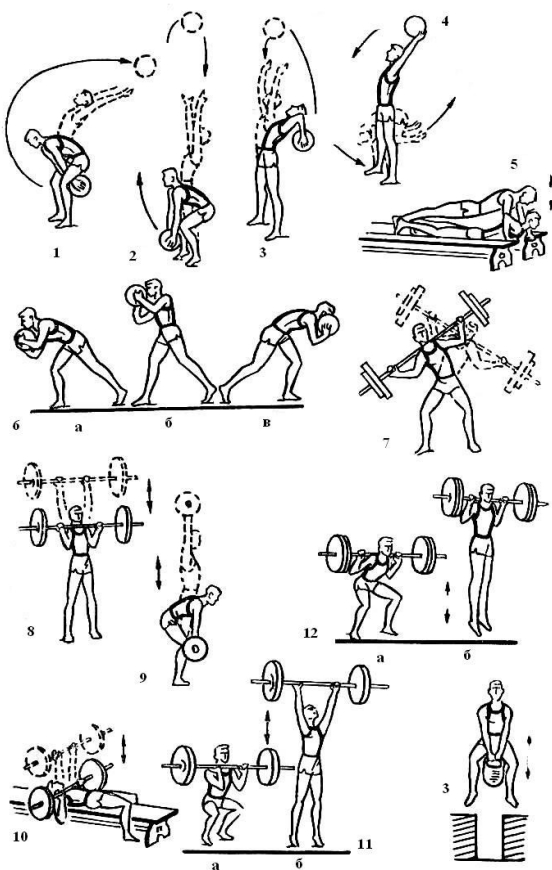
U s l u b i y k o ' r s a t m a l a r. Yangi shug'ullana boshlaganlar har mashg'ulotda yadroni turgan joydan itqitishlari (oxirgi kuch berishni bajarishlari) va sapchishni taqlid qilishlari kerak. Dastlab qisqaroq (40-50 sm) sapchigan yaxshi, chunki sapchish qisqaroq bo'lsa, itqitish sapchishga ravonroq ulanib ketadi.

Shug'ullanuvchilar sapchish vaqtida yelka kamarini dastlabki holatda saqlashlariga, sapchish bilan oxirgi kuch berish ulanib ketishiga, shuningdek, oxirgi kuch berish paytida harakatlarni tezlantira olishlariga erishmoq kerak. Baland sapchib yuborilsa, yerga tushganda gavdaning past tushishi ko'payib ketadi-da, natijada oxirgi kuch berishdan oldingi harakat uzoq-yuluq bo'lib qoladi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib olgandan keyingina oxirgi kuch berishni boshlashga intilish ham yomon ta'sir ko'rsatadi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib dastlabki holatda turgan joydan yadro itqitib mashq qilish ta'sirida ham shunday bo'lishi mumkin.

Sapchigandan keyin pauza bo'lib qolmasligi uchun, sapchish balandlab ketmasligi, qisqaroq bo'lishi va sakrovchi sapchishdan keyingi oyoq harakatlarini ustalik bilan bajaradigan bo'lishi kerak.

6-v a z i f a. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va yakka tartibda xususiyatlarni aniqlash.

V o s i t a l a r: 1. Doirada turib turli xil og'irlikdagi yadrolarni itqitish. 2. Yuqorida sanab o'tilgan mashqlarni bajarish. 3. Yaxshi natija ko'rsatish uchun yadro itqitish.



**75-rasm. Yadro itqituvchining maxsus mashqlari**

U s l u b i y k o ' r s a t m a l a r . Yadroni sapchib itqitish texnikasi asoslarini o'zlashtirayotganda xatolarni tuzatib, oldin uddalab bo'lmagan texnika unsurlarini o'rganib olishga urinib ko'rish kerak. Bu qismlar odatda, asbob uzoqroq uchishi uchun, sapchishni kattaroq tezlikda va oxirgi kuch berishga ulab bajarishga intilishga bog'liq bo'ladi. Oxirgi kuch berishda va yadro itqitishni kerakli maromda to'liq bajarishda oyoqlar, gavda va qo'llarning faol, bir-biriga mos ishlashiga alohida e'tibor berish kerak bo'ladi. Yadroni umuman va, ayniqsa, oxirgi kuch berishda eng ko'p tezlanish bilan itqitishga imkon beradigan boshqa vositalarni topishga ham harakat qilish kerak.

Yengil yadroni itqitish texnika yangi unsurlarini o'rganayotganda va harakatlarni kattaroq tezlikda bajarish uchun foyda beradi. Shug'ullanuvchilar quvvati ko'proq ish qilib, bunda orttirgan malakalarini normal yadro itqitishda ishlatishlari uchun, og'irroq yadro itqitib mashq qilinadi. Albatta, vazni har xil yadrolarni itqitish tegishli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga ham ko'maklashadi (75-rasm).

Shug'ullanuvchilar ayrim paytda o'rganilgan ba'zi harakatlarni bajara olmaydilar. Bunday hollarda uni uloqtiruvchiga to'g'ri keladigan harakat bilan almashtirishga to'g'ri keladi. Yakka tartibda xususiyatlar qanchalik to'g'ri hisobga olingani – itqitish paytidagi keyingi harakatlar qanchalik to'g'ri chiqishidan va natija qandayligidan ma'lum bo'ladi.

### **2.11.3. MASHG'ULOT JOYINING XUSUSIYATLARI KIYIM VA POYABZAL**

Yadro itqituvchilar mashg'ulotlarini kuzda va yozda stadionda, qishda esa bino ichida va qisman ochiq havoda o'tkazadilar. Ko'klamda (vaqt-vaqti bilan yozda ham) mashg'ulotlar asosan, kross yugurishga, turgan joydan xilma-xil sakrashlarga, tosh va yadro itqitib mashq qilishga imkoniyati bor bog'larda, o'tloqlarda o'tkaziladi.

Bino ichida mashg'ulot o'tkazish uchun gimnastik narvon, turnik, shtanga ko'taradigan taxta supa, shuningdek, uloqtiradigan asboblardan, ajralma shtanga, to'ldirma to'plar (2-5 kg), qum solingan xaltalar (5 dan 20 kg gacha), toshlar kerak bo'ladi. Stadionda

mashg'ulot o'tkazish uchun stadionda bo'lishi kerak bo'lgan inventardan tashqari og'irligi har xil yadrolar va shtanga ham bo'lishi zarur.

Yadro itqitish uchun tagiga beton qo'yib, ustiga tekis sement qatlami yoki asfalt yotqizilgan doira bo'lishi shart.

Kiyim odatdagi yengil atletikachilarning kiyimi bo'ladi. Shamolli sovuqroq kunlari issiq saqlaydigan va shamol o'tmaydigan qalinroq kiyim-bosh kiyiladi. Doiradan yadro itqitish uchun tagi pishiq rezinali yengil tufli kerak bo'lsa, boshqa yengil atletika turlari bilan shug'ullanish uchun esa tagidagi mixlari kalta-kalta tufli kerak bo'ladi. Qishda issiq, lekin to'piqni bukishga xalaqit bermaydigan tufli kiyib shug'ullanish kerak. Buning uchun patak solib tikilgan charm tufli yoki basketbol kedi bo'lsa juda ham yaxshi.

#### **2.11.4. LAPPAK (DISK) ULOQTIRISH TEXNIKASI VA UNI O'QITISH USLUBIYATI**

#### **2.11.5. LAPPAK ULOQTIRISH TEXNIKASI**

Lappak o'ziga xos burilish yordamida uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun, uloqtirilgan doiradan lappak tushgan yerida qoldirga izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi lappakni eng qulay burchak hosil qilib, katta tezlikda uchirishga harakat qiladi. Lappak tekisligining qo'ldan qay holatda chiqishining havo qarshiligini kamaytirishda va asbob yaxshiroq uchishida katta ahamiyati bor. Lappak uloqtirishda paydo bo'lgan texnika lappak shakli (yasmiqsimon yassi), vazni (yoshiga va jinsiga qarab 1-1,5-2 kg) va doira bilan chegaralangan uloqtirish joyini (diametri 2,5 m) belgilovchi musobaqa qoidasiga bog'liqdir.

Lappakni turgan joydan uloqtirsa ham bo'ladi, lekin faqat maxsus burilish orqali uloqtirganda uning ancha uzoqqa uchishiga erishmoq mumkin. Burilib uloqtirganda turgan joydan uloqtirishga nisbatan lappakning uchish tezligi soniyasiga 20 metr va undan ham ko'proq bo'lib, lappak 5-8 m uzoqroqqa tushishi mumkin.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari burilishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va lappakni qo'ldan chiqarib yuborguncha  $540^0$  (1,5 doira) aylanadilar. Uloqtiruvchining doira

yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi.

Uloqtiruvchi burilish vaqtida dastlabki holatdan boshlab aylanayotganda quyidagi fazalardan o'tadi: dastlabki qo'sh tayanchli faza, chap oyoqda yakka tayanchli faza, tayanchsiz (chap oyoq bilan depsingandan keyin) faza, o'ng oyoqda yakka tayanchli (yerga oyoq qo'yish vaqtidan boshlab) faza va yakunlovchi qo'sh tayanchli faza.

Lappakning eng qulay burchak hosil qilib uchishi ko'p jihatdan shamolning tezligi va yo'nalishiga bog'liq. Masalan, havo sokin paytlarda lappakning uchishi uchun eng qulay burchak taxminan 33-36<sup>0</sup> ga teng. Shamolga qarshi uloqtirilganda esa shamol tezligi oshgan sari, qulay burchak kamayib boradi. Shamol yo'nalishiga qarab uloqtirilganda uchish ko'proq bo'ladi. Lappakni soniyasiga 4-5 metr tezlikdagi shamolga qarshi uloqtirishda, qo'ldan to'g'ri chiqarilsa, shamolning har qanday yo'nalishiga yoki sokin sharoitga qaraganda uloqtiruvchi yaxshiroq natijaga erishishi mumkin.

**Lappakni tutish.** Lappak, pastga tushirilgan qo'lning bosh barmoqdan tashqari bukilgan barmoqlaridagi tirnoq bo'g'imiga tayanishi kerak. Bosh barmoq faqat lappak yuzasiga tegib turadi (76-rasm). Bunda panja kaft-bilak bo'g'imida sal bukilgan bo'lib, lappak gardishining yuqori qismi bilakka tegib turadi. Barmoqlar bir-biriga yaqin bo'lmasligi, tarang yozilgan ham bo'lmasligi kerak, chunki har ikkala holda ham lappakni boshqarish qiyinlashadi.



**76-rasm. Lappakni ushlash**

**Burilishga tayyorlanish.** Burilish uchun dastlabki holatda uloqtiruvchi doiraning orqa qismida turadi: oyoqlar yelka kengligida yoki sal kengroq ochiladi. Uloqtirish tomoniga nisbatan uloqtiruvchi tanasining holati ba'zi bir farqqa ega bo'lishi mumkin. Qulayrog'i uloqtirish tomoniga orqa o'girib turishdir. Bunday holatdan yon tomon bilan turishga nisbatan burilish ancha qiyinroq, lekin bunday vaziyatda uloqtiruvchining lappak bilan birgalikda

qiladigan harakat yo'li uzayadi, demak, aylanishni boshlashda, harakat miqdorini ko'paytirish uchun yaxshiroq sharoit yaratiladi.

Dastlabki holatda o'ng oyoq doiraning chekkasiga, gardishga juda ham taqab qo'yiladi. Dastlabki silkitishni boshlash yoki ayni vaqtda lappak tutgan qo'lni o'ng tomonga silkitishdan oldin chap oyoq yelka kengligida, hatto undan ham kengroq qo'yiladi. Oyoqlar doiraning uloqtirish tomoniga yo'nalgan deb faraz qilingan diametridan bir xil uzoqlikda joylashadi.

Uloqtirishga tayyorlanish vaqtida gavda deyarli tik turadi, oyoqlar sal bukiladi. Uloqtiruvchi burilishga tayyorlana turib lappak tutgan qo'lni o'ngga – orqaga silkitadi, dastlabki silkinishlari bunga yordam beradi. Silkitish vaqtida, lappak tutgan o'ng qo'l, avval gavdaning ozgina burilishi bilan birgalikda chapga olib boriladi, gavda og'irligi chap oyoqqa salgina o'tkaziladi. Keyin qo'l silkinib o'ngga olib boriladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Bu paytda o'ng oyoq tovon bilan, chap oyoq esa oldingi qismi bilan yerga tiraladi. Lappak silkitilayotganda yelka bo'g'imidan silkinish yelka kengligining erkin burilishi bilan birgalikda amalga oshiriladi va buning natijasida uloqtiruvchining tanasi silkinish oxirida buralib, muvozanatni puxta saqlab qolishi kerak.

Silkitish vaqtidagi lappak tutgan qo'l holatining ikki xil varianti ko'proq tarqalgan bo'lib, ular burilishning keyingi harakatlarini bajarish bilan o'zaro bog'liqdir.

Birinchi variantda silkitilayotgan lappak taxminan yelka bo'g'imi balandligida yoki sal pastroq turadi. Bunda gavda odatda, tik holatga yaqin bo'lib, qo'l esa deyarli yelka chizig'ida yoki undan orqaroqda joylashadi (77-rasm).

Ikkinchi variantda esa (kamroq uchraydi) gavda egilgan bo'lib, lappak yelka bo'g'imidan pastroqda, lappakni tutgan qo'l esa yelka chizig'idan ancha orqada turadi. Bunday holatda uloqtiruvchi silkitish vaqtida qo'lni band qilib qo'yadi (78-rasm). Aylanish boshlanishidagi har ikkala variant ham burilishni bir-biridan ancha boshqacha bajarishga olib keladi.

Tajribali uloqtiruvchilar tezda butun e'tiborni uloqtirishga jalb qilib, burilishni odatda, birinchi qo'l silkitishdayoq boshlaydilar.

**Burilish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish.** Lappak uloqtirishdagi burilish uloqtiruvchining chegaralangan tekislikda (doirada) harakat tezligini oshirishi uchun zarur. Uni bajarayotganda uloqtiruvchining oldida quyidagi vazifalar turadi:

a) oxirgi kuch berishda samarali foydalanish mumkin bo'lgan, mumkin qadar yuqori harakat tezligiga erishish;

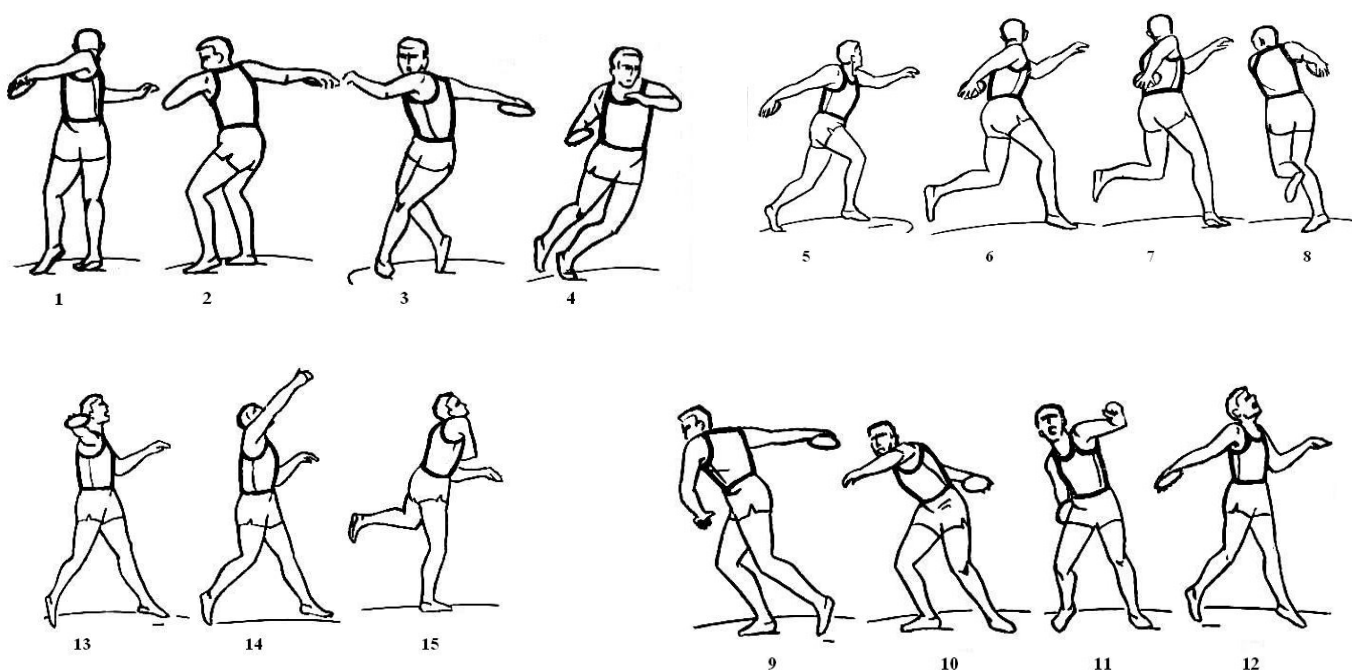
b) oxirgi kuch berishga keragicha tayyorlanib olish.

Uloqtiruvchi burilishdagi harakat tezligini, tayanib turgan holatdayoq yaratishi mumkin. Ammo burilish maromi to'g'riligini buzmaslik va mushaklar ortiqcha og'rimasligi uchun, aylanishni keskin boshlash kerak emas.

Sportchi uloqtirish texnikasini egallashi va jismoniy tayyorgarligining yaxshilanishiga qarab, aylanish tezligi oshib borishi mumkin.

Aylanish tezligini oshirish uchun, uloqtiruvchi oyoqlariga navbatma-navbat tayanib, tayanch vaziyatida o'ng oyoqni silkitib oldinga intilish mashqlaridan foydalanishi mumkin.

Burilish tezligini lappak tutgan qo'lni silkitish bilan birga burilish boshlanishida yelka kengligini tez burish bilan oshirish maqsadga muvofiqdek tuyuladi. Biroq burilish vaqtida qo'l harakatining tezlab ketishi natijasida mushaklar tarangligi yo'qolib, uloqtiruvchi asbob tizimining yaxlitligi qolmaydi, oqibatda uloqtiruvchi oxirgi kuch berishga kelganda og'ir ahvolda qoladi.



**77-rasm. Lappak uloqtirish texnikasi**

Bularning hammasi lappakni boshqarishga va oxirgi kuch berishni samarali bajarishga to'sqinlik qiladi. Lappak tutgan qo'l qanday holatda bo'lishidan qat'iy nazar, yelka kamarini tezroq aylantirishga intilmaslik kerak. Faqat yelka kamarining aylanish tezligi emas, balki bir butun uloqtiruvchi lappak tizimining tezligi muhimdir.

Lappak uloqtirishdagi burilish, butun gavda bilan birgalikda, chap oyoq uchida aylanishidan boshlanadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqda kuch berib va tos suyagini ozroq burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi. Natijada uloqtiruvchining oyoqlari tizzasi sal sirtga burilib tayanib qoladi.

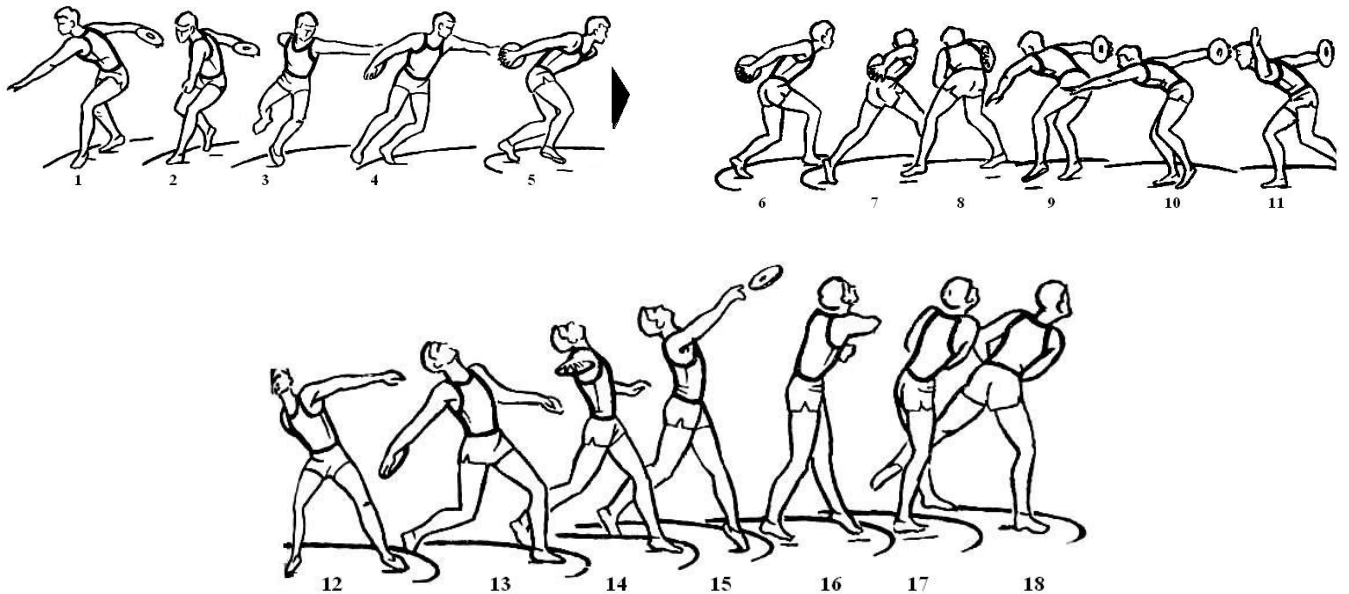
Depsingandan keyin, bukilgan o'ng oyoq aylanayotgan chap oyoq atrofidan zarb bilan o'tib, so'ngra uloqtirish tomoniga qarab qadam tashlaydi. Bu vaziyatda gavdaning chapga burilishi sekinlashadi. Sonni bukuvchi va tiklovchi mushaklarning oldindan taranglashuvi oyoqni tez rostlab olishga yordam beradi. Chap oyoqdagi turg'un holat, yakka tayanchli fazada harakatlarni faol bajarish uchun muhim shartdir. O'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan tos suyagi ham buriladi. O'ng oyoq harakatining yo'qolishi va chap oyoq bilan depsinish uloqtiruvchining oldinga siljib, aylanishiga yordam berishi kerak. Sonning yuqoriga harakat qilishi gavdaning baland ko'tarilishiga, demak, tayanchsiz vaziyatda ko'proq turishga sabab bo'ladi. Chap oyoq bilan yuqoriga depsinish ham shunday natijalarga olib kelishi mumkin.

Burilish vaqtida lappak tutgan o'ng qo'l, o'ng oyoq ortida turadi. Dastlab u chap oyoqning burilishi bilan bilinar-bilinmas pasayadi va keyin ko'tariladi, lekin buni oldindan ongli ravishda qilmaslik kerak. Burilish boshlanishidagi qo'lning anchagina pasayishi, lappak uloqtirish texnikasida bir qancha kamchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Gavda ancha tik holatda aylana (77-rasm) boshlansa, qo'l yotqlik sathga yaqin harakat qiladi.

Uloqtiruvchi burilishni boshlayotganda boshini to'g'ri tutadi va bu holatni butun burilish davomida saqlab qoladi. Boshning chapga keskin va ko'p burilishi yelka bo'g'imidagi mushaklarni ortiqcha taraglashtiradi va yelka bo'g'imini oldinroq burishga olib keladi. Bu uloqtiruvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.



Chap qo‘l harakati turlicha bajariladi. Ba‘zi hollarda yelka kamarining chapga oldinroq burilishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun, oxirgi kuch berishgacha chap qo‘lni ko‘krak oldida tutib turadilar.



**78-rasm. Gavdani engashtirib lappak uloqtirayotganda aylanish variantlaridan biri**

Ba‘zan esa burilish boshlanishida yelka bo‘g‘imi burilishidan oldin chap qo‘lni uloqtirish tomonga, sal orqaroqqa olib boradilar. Gavda aylanib olgandan keyin, qo‘l oldingi holatiga qaytadi.

Burilish vaqtida chap oyoqni tayanchdan uzgandan boshlab to o‘ng oyoqni yerga qo‘yishgacha bo‘lgan uchish fazasi eng passiv hisoblanadi. Shuning uchun tayanchsiz faza muddatini mumkin qadar qisqartirgan ma‘qul. Eng yaxshi uloqtiruvchilar o‘ng oyoqni qo‘yish oldidagina chap oyoqni yerdan uzadilar.

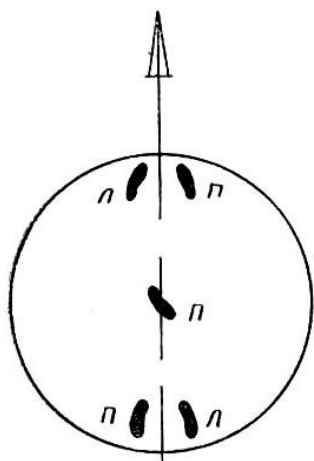
Chap oyoq bilan depsinishning oxiridagi qadamda sonlarning tomonlarga yozilishi  $90^0$  va undan ortiq darajaga yetadi. Shundan keyin bukilgan o‘ng oyoq poyning oldingi qismi bilan yerga qo‘yiladi. Bu uloqtiruvchi ko‘zlagan tomonga o‘ng yoni bilan burilgan vaqtida sodir bo‘ladi.

Uloqtiruvchi o‘ng oyog‘ini yerga bosish paytida, chap oyoq orqada qolib, qadam qo‘yayotgan holatda bo‘ladi, uning yelka kamari tos suyagiga nisbatan o‘ngga burilgan, lappak tutgan o‘ng qo‘l orqada taxminan yelka bo‘g‘imining balandligida, gavda sal oldinga engashgan, chap qo‘l ko‘kragi oldida bo‘ladi.

**Oxirgi kuch berish.** Uloqtiruvchi yuqorida tasvirlangan holatdan so‘ng burilgach, o‘ng oyog‘ini yerga qo‘yib oxirgi kuch berishni bajarishga o‘tadi. Bu paytda chap oyoq yerga qo‘yishga tayyor turishi kerak. O‘ng oyoq yerga tushishi bilanoq uning ham tezda yerga qo‘yilgani yaxshi, chunki oxirgi kuch berishning faol qismini qo‘sh tayanchli vaziyatdagina boshlash mumkin. Bu paytda lappak uloqtirish nuqtasidan yuqori darajada uzoqlashadi. Bunday shartlarga amal qilish lappakka mumkin qadar uzoqroq yo‘l orqali kuch ta‘sirini o‘tkazish imkonini beradi. Chap oyoq tagining oldingi qismi doiraning ichkari tomonidan chambarakning oldingi qismiga yaqin qo‘yiladi (79-rasm). Depsinganda o‘ng oyoq burilib uloqtirish yo‘nalishigacha yetadi. Bu paytda uloqtiruvchi qorin mushaklarini tarang tortib, gavdasini orqaga egmasligi kerak. Uloqtiruvchilar orasida keng tarqalgan xatolardan biri – yerga o‘ng oyoq bilan tayanish vaqtida uning shoshilinch va haddan ziyod aylanib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim.

O‘ng oyoq ta‘siri ostida chap oyoq qo‘yilishi bilan gavdaning o‘z o‘qi atrofida aylanishi boshlanadi. U uloqtirish tomonidan teskari tomonga engashgan bo‘lib, chap oyoq ustidan o‘tadi va ayni vaqtda uloqtirish tomoniga intiluvchi ba‘zi bir boshqa harakatlar ham bo‘ladi. Lappak tutgan qo‘lning yoy bo‘ylab harakati sezilarli darajada oshadi. Itqitish harakatini bajara turib, uloqtiruvchi yelka kamarini bir zumlik harakat bilan buradi. Lappakni chiqarib yuborish vaqtida yelka chizig‘i tos suyagi bilan teng tekislikka keladi. O‘z navbatida lappakni tutgan orqadagi qo‘l bu paytda yelka chizig‘iga tenglashadi. Lappakni chiqarib yuborish, yelka kamarining chapga burilishi tamom bo‘lishiga to‘g‘ri keladi.

Tirsak bo‘g‘imida sal bukilgan chap qo‘l yelka kamarining harakatiga qarab, yoy bo‘ylab chapga olib boriladi. Uloqtiruvchi chap qo‘lini olib borish bilan yelka kamari aylanishining tezlashuviga ko‘maklashuvchi oxirgi kuch berish boshlanishida mushaklar tarangligini oshiradi.



**79-rasm. Lappak uloqtirayotganda oyoqlar izining joylashish chizmasi**

Boshning chap tomonga keskin burilishiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki bu, odatda, yelka kamarining shoshilinch burilishiga va o'ng qo'lning oxirgi kuch berish oxirida faol harakat qilmay, sudralib qolishiga olib keladi.

Lappakning oxirgi kuch berishdagi yo'li katta radiusdagi yoy bo'yicha (80-rasm) o'tishi kerak. Lappak oyoqlar depsinishi tugashi bilanoq uloqtiriladi. O'ng oyoq depsinib turib, bevosita lappakning uchib chiqishidan oldin yerdan ko'tariladi va oldinga chap oyoq o'rnida qo'yiladi. Sal bukilgan chap oyoq burilishdan keyin yerga uchidan boshlab qo'yiladi. Dastlab unga bo'lgan bosim kuchining ortishi natijasida u anchagina bukiladi, keyin esa o'ng oyoq bilan birga gavda og'irligini ko'tarib tezgina tiklanadi. Tezroq depsinishda katta ahamiyatga ega bo'lgan oyoqlarning tez almashinishi natijasida chap oyoq lappak uchib chiqishi bilan bir vaqtda yerdan ko'tariladi. O'ng qo'l bilan lappakni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining lappakka ta'sir kuchi yo'nalishining o'zgarishi sababli lappak o'z o'qi atrofida chapdan oldinga – o'ngga chizig'i bo'yicha harakat qiladi.

#### **2.11.6. LAPPAK ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI.**

Lappak uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi.

Lappak uloqtirish o'rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralari ko'rish zarur. Masalan, mashg'ulot vaqtida lappak faqat bir tomonga uloqtiriladi. Lappak uloqtirish joylari, jumladan, iloji boricha bir-biridan olisroq bo'lishi kerak.

Guruh bo'lib o'qitish 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 lappak navbatma-navbat uloqtirilishi va maydonda harakat qilishga esa faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berilishi kerak.

Quyida o'qitish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar hamda o'qitish jarayoniga doir uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-v a z i f a. Shug'ullanuvchilarni lappakni aylanib uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.



### 80-rasm. Lappakning aylanayotgandagi yo'li (tepadan ko'rinishi)

Vositalar: 1. Lappak uloqtirish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda,

mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, erishilgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Lappakni doiradan burilib uloqtirish texnikasini ko'rsatish va ko'rgazmali qurollar yordamida texnik asoslarni qisqacha tushuntirish. Eng yaxshi lappak uloqtiruvchilarning texnikasini kuzatish. 3. Lappak, uni uloqtirish joyi va musobaqada uloqtirishni bajarish qoidalari bilan tanishtirish.

2-v a z i f a. Lappakni to'g'ri tutish va qo'ldan to'g'ri chiqarishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Lappakni tutishni ko'rsatib berib, shug'ullanuvchilar to'g'ri tutishyaptimi yoki yo'qligini ekanini tekshirib ko'rish. 2. Lappakni tutgan yo'l bilan silkinish va uloqtirishga taqlid qilish. 3. Lappakning to'g'ri aylanishiga e'tibor berib uloqtirish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Shug'ullanuvchilarning lappakni pastga tushirilgan bo'sh qo'l bilan, barmoq uchlarida qattiq changallasdan tutishlariga e'tibor berish kerak.

Dastlab lappakni uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doira holatida turib uloqtirish; oyoqlarni yelka kengligidan sal kengroq qo'yib, deyarli qaddini tiklash, tovonlarni biroz yon tomonlarga ochish lozim.

Avvalo, lappak tutgan qo'lni oldinga-orqaga erkin yo'naltirib, kichik ko'lamda tebranib ko'riladi. Qo'l harakati yelka kamarining sal burilishi bilan birga bajariladi. Lappak tutgan qo'lni yelka bo'g'imida ta'sir ettirmay, orqada silkitilgandan keyin lappakni uloqtirish kerak. Dastlab lappakni ko'rsatkich barmog'idan chiqarib, soat strelkasi yo'nalishi bo'ylab aylantirishga o'rgatiladi. Keyin lappakni ma'lum yo'nalishda uloqtirish o'zlashtiriladi va uchish vaqtida, u samarali holatda bo'lishini uchun, nimalar qilish kerakligi o'rgatiladi.

3-v a z i f a. Oxirgi kuch berish fazasini, ya'ni burilishdan keyingi yakunlovchi harakatni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Uloqtirish tomoniga yon bilan turib, lappakni joydan uloqtirish. 2. Xuddi shuning o'zi, lekin uloqtirish tomoniga teskari turib. 3. Xuddi shuning o'zi, lekin uloqtiruvchi qo'l tomonidagi oyoqda turib uloqtirish. 4. Biror narsa bilan yoki hech narsasiz oxirgi kuch berish fazasini taqlid qilish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Lappakni to'g'ri chiqarib yuborish malakalarini o'zlashtirishiga qarab, dastlabki holatni burilishdan keyingi oxirgi kuch berishni bajarish holatiga yaqinlashtiradi. Buning uchun shug'ullanuvchilar, avvalo, oyoqlarini keng yoyib, uloqtirish tomoniga yon bilan turadilar. Lappak bilan chapga-o'ngga harakat qilish asta-sekin ko'payib, yelka kamarini burish va o'ng oyoq tizzalarini bukib, gavda og'irligini unga o'tkazish bilan birga amalga oshiriladi. Harakat vaqtida gavdaning oldinga yoki yon tomonga egilishini qayd etmaslik, yelka kamarining o'ngga mumkin qadar to'la burilishini (buralib ketishini) kuzatish zarur.

Joydan o'ng oyoqda turib uloqtirish vaqtida, lappakni o'ngga-orqaga silkganda, chap oyoqni tayanchdan uzib, sonlar harakati bilan ortda qoldirish hamda gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazish kerak. Joydan uloqtirishni, odatdagi, burilishdan keyingi oxirgi kuch berishda, chap oyoqni yerga tushirayotib bajarish kerak. Bu shug'ullanuvchilarda o'rnak olsa arziydigan oxirgi kuch berishni bajarishning eng yaxshi varianti haqida tasavvur hosil qilish imkonini beradi.

Oxirgi kuch berish fazasi turli xil narsalar (rezinkali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi) bilan bajariladigan taqlid mashqlari yordamida o'rgatiladi. Harakat oldinda – o'ngda yelka balandligida turgan narsani nishonga olib, yelka kamarining faol

burilishi bilan boshlanadi. Shu harakatlarning o'zini lappak uloqtirish usuli bo'yicha (200-400 gramm yoki undan ortiqroq og'irlikdagi tosh, 1-2 kg vazndagi rezina tayoqchasini) uloqtirish bilan tugatish mumkin. Uloqtirishga nisbatan taqlid mashqlarini ancha ko'proq takrorlash mumkin, chunki bunda qo'shimcha vaqt ayrim unsurlarni o'rganish, oyoq, gavda va qo'l harakatlarining mutanosibligini kuzatishga imkon beradi.

4-v a z i f a. Lappak uloqtirish uchun aylanishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Turli xil tezlikda lappak bilan va lappaksiz aylanishlar. 2. Turli xil narsalar (rezinkali va yog'och tayoqlar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'p va h.k.) bilan aylanishlar. 3. Aylanish qismlarini bajarish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Lappak uloqtirish uchun aylanishlar oldingi vazifalarni hal qiluvchi mashqlar bilan parallel holda, dastlabki mashg'ulotlardan boshlab o'rgatiladi.

Aylanish, avvalo, lappaksiz, keyin esa lappak yoki boshqa ushlagga qulayroq bo'lgan narsa bilan o'rgatiladi. Ayniqsa, bir tomoni lappak sathini qoplaydigan va ikkinchi tomonidan uning gardishi yoniga biriktirilgan, qattiq keng tasmadan qilingan halqali lappakdan foydalanish yaxshi natija beradi. Kaft halqa va lappak sathi orasida joylashadi. Bunday lappak bilan taqlid mashqlarini bajarib, mushaklarni chiniqtiruvchi aylanish mashqlarini tez egallab olish mumkin. Taqlid mashqlar, yordamida burilishning ayrim vaziyatlari: burilish uchun dastlabki holat, dastlabki silkish, burilishga kirish, burilish vaqtida chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakrab o'tish, burilish maromlari o'rganiladi. Burilish texnikasining to'la bajarilishi to'g'ri yoki noto'g'riligi lappakni navbatdagi uloqtirishda tekshirib ko'riladi.

5-v a z i f a. 1. Lappakni burilib uloqtirish. 2. Doira ichidan lappakni kichik tezlikda uloqtirish. 3. Shuning o'zini tezlashtirib va natija ko'rsatish uchun uloqtirish. 4. To'rtinchi vazifaga doir mashqlar.

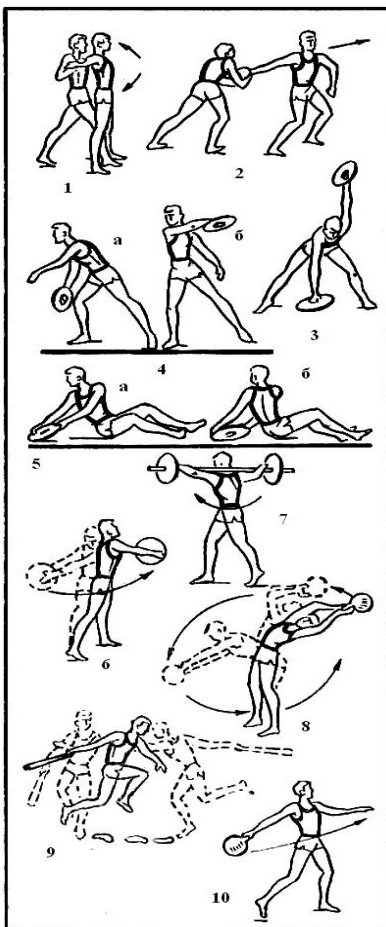
U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Lappakni burilib uloqtirishni uloqtiruvchi burilishga kirishni tugatgan, lekin hali ikkala oyog'i bilan tayanib turgan (77-rasmning 3-kadriga qarang) oraliqdagi dastlabki holatidan boshlashi kerak. Bunday holatda oyoqlar tagi tomonlarga ochilgan. Yelka kamari o'ngga burilgan vaqtida lappak tutgan qo'l gavda orqasiga olib boriladi.

Burilishni bajarayotganda boshni va yelka kamarini chapga tez burish yaramaydi. Shug‘ullanuvchilar burilishda turg‘unlikni egallashlariga va uni oxirgi kuch berishga qo‘shib bajarishni o‘rganishlariga qarab, qo‘lni o‘ngga keng harakat qildiradigan va buriladigan uloqtirish yo‘nalishiga yon bilan turish holatidan burilib uloqtirishga o‘tish mumkin.

Agar shug‘ullanuvchilar bunday dastlabki holatdan lappakni burilib uloqtirishni o‘rganishga qiynalishsa, u holda burilishni taqlid qilishga qaytish, oraliqdagi dastlabki holatdan uni bajarishni takrorlash, keyinchalik nisbatan to‘xtash holatini o‘zgartirib, o‘ngga burilish hisobiga gavdaning dastlabki holatini yana o‘zgartirish kerak bo‘ladi.

**6-v a z i f a.** Turli xil sharoitlarda lappak uloqtirish texnikasini takomillashtirish; texnikani individuallashtirish.

**V o s i t a l a r:** 1. Turli xil holatlarda lappakni burilib uloqtirish. 2. Lappakni doiradan shamolga nisbatan turli xil yo‘nalishlarda uloqtirish. 3. Ilgari aytilgan mashqlar. 4. Natija uchun lappak uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.



**U s l u b i y k o‘ r s a t m a l a r.** Burilib uloqtirishning asosiy chizmalari o‘zlashtirilgandan keyin, texnikadagi ayrim kamchiliklarni tuzatishga, shuningdek, burilib uloqtirish chizmasini egallash uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lmasa ham samarali uloqtirish imkonini beradigan qismlarni o‘rganishga kirishiladi. Burilishga kirish va oxirgi kuch berishda oyoqlarni faol harakat qildirishni o‘rganishga alohida ahamiyat berish kerak. Har bir uloqtiruvchi aylanishdan oldingi dastlabki holatning eng yaxshi variantini topishi va oyoqlarni faol, o‘z vaqtida almashtirishga intilishi lozim. Shu bilan bir qatorda oxirgi kuch berish vaqtida harakatlarini tezlashtirishga yordam beradigan uslubiyat va uslublarni izlashi kerak.

### **81-rasm. Lappak uloqtiruvchining maxsus mashqlari**

Sportchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, ko'rsatilgan vazifalar aniqlashtiriladi. Lappak uloqtiruvchilar bilan yadro itqituvchilar mashqining ko'pgina umumiy tomonlari bor («Yadro itqitish» bo'limiga qarang).

Lappak uloqtiruvchilarning xarakterli xususiyati shundan iboratki, ular mashqlarida lappak uloqtirishga moslab og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni ko'p qo'llaydilar (81-rasm).

### **2.11.7. MASHG'ULOT JOYINING XUSUSIYATLARI, JIHOZLAR**

Lappak uloqtirib mashq qiladigan joylar musobaqa qoidasiga binoan to'r bilan o'raladi. Bu musobaqa sharoitiga yaqin sharoitda mashg'ulot o'tkazishga imkon beradi va baxtsiz hodisalar ro'y bermasligi uchun ehtiyot chora bo'ladi. Qishda mashqlar binoda o'tkazilayotganda, osib qo'yiladigan arqon yoki sim to'rtutqichlar, shuningdek, yangi boshlayotganlarga o'qitishda bexatar uloqtiraverish mumkin bo'lgan rezina lappaklar kerak bo'ladi. Bulardan tashqari, tasmali lappaklar, sirtmoqli to'plar, faner raketkalar (oxirgi kuch berishni taqlid qilish uchun), turgan joydan va aylanib uloqtiradigan rezina trubkalar, shuningdek, turgan joydan uloqtiradigan tutqichli yadrolar ham ishlatiladi.

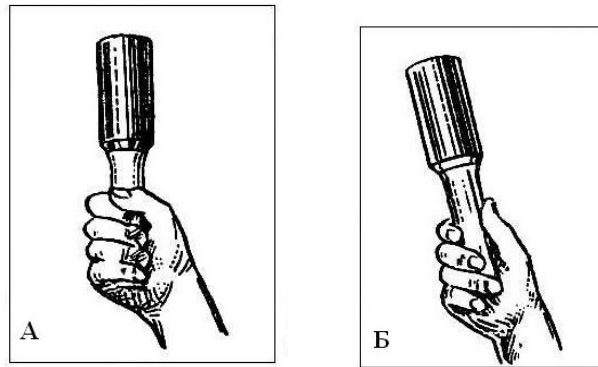
### **2.11.8. GRANAT VA KICHIK TO'PNI ULOQTIRISH TEXNIKASI VA UNI O'QITISH USLUBIYATI**

### **2.11.9. GRANAT VA KICHIK TO'PNI ULOQTIRISH TEXNIKASI**

**Granatni ushlab.** Sport granatini uloqtirishda kuch richagini uzaytirish uchun dastasining uchidan ushlangani ma'qul. Granatni oldingi to'rt barmoq bilan siqib ushlanadi, jimjiloq esa dastaning asosiga tiralib bukiladi (82-rasm). Bu usulda ushlanganda granatning bo'ylama o'qi boshqa xil usulda, ya'ni barcha barmoqlar bilan musht holida ushlagandagiga qaraganda bilakka nisbatan kichikroq burchak hosil qilib turadi. Granatni to'rt barmoq bilan ushlab tavsiya qilinadi, chunki bunda qo'lga



unchalik zo‘r kelmaydi va oxirgi harakat paytida granat yaxshi boshqariladi.



### 82-rasm. Granatni ushlash

Granatni yugurib kelib uloqtirganda eng ko‘p uzoqlikka erishish mumkin. Yugurib kelayotganda granat bukilgan qo‘lda bo‘lib, ko‘krak oldida yoki kaft ustida tutiladi (83-rasm).

Granat uloqtirish nayza uloqtirish bilan ko‘pgina umumiylikka ega.

Granat uloqtirishning asosiy farqi bu asbobning xususiyatiga va uni ushlash usuliga bog‘liq bo‘lib, uloqtirish harakatlari ancha erkin va yengilroq bajariladi. Granatning uchish vaqtidagi pastlanish momenti shunchalik ozki, hatto unga e‘tibor berilmasa ham bo‘ladi. Shuning uchun granat nayzaga nisbatan kattaroq burchak ostida uloqtiriladi va u tik yuzada aylanib uchadi.

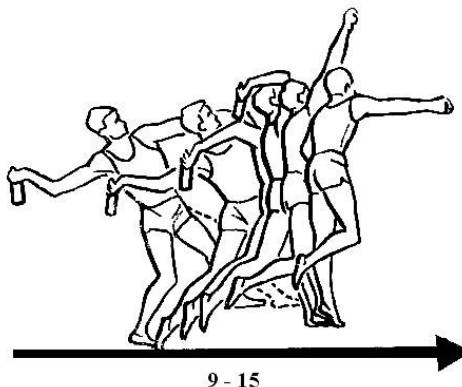
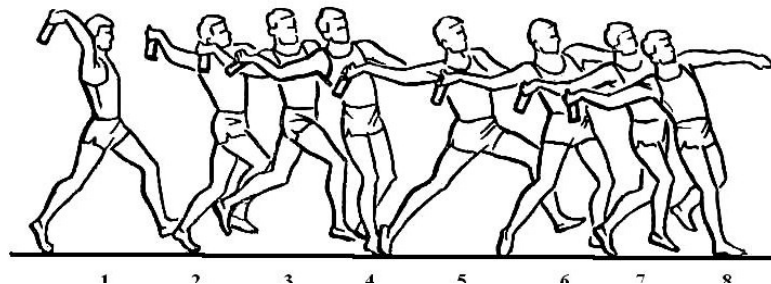
Nayza uloqtirishni o‘rganmagan yangi uloqtiruvchilar quyidagilarga e‘tibor berishlari kerak: yugurib kelish uzunligi 22-30 m, shundan 14-20 m granatni orqaga olib bormasdan, yugurishga ajratiladi. Yugurib kelishning qolgan qismi (8-10 metr) uloqtirishga tayyorlanish va uni bajarishga mo‘ljallanadi.

Yugurib kelish vaqtida granat tutgan qo‘lni taranglatmaslik kerak. Tezlanish bilan bajariladigan yugurib kelish tezligi uloqtiruvchining tayyorgarligiga bog‘liq. Bu tezlik uloqtirishga tayyorlanishni va uloqtirishning o‘zini bajarishga qiyinchilik tug‘dirmaydigan bo‘lishi kerak.

Granatni orqaga olib borish va uloqtirish to‘rt qadamda bajariladi. Yugurib kelayotganda granatni odatda, oldinda tutadilar, granatli qo‘lni orqaga olib borish esa uni pastga tushirishdan boshlanadi va granatni uloqtirish umuman 84-rasmda ko‘rsatilgan nayza uloqtirish usulida bajariladi.

Granatni orqaga olib borishni o'ng oyoq bilan qadam qo'yishdan boshlab, yuqoridan orqaga pastga bajarish mumkin (83-rasm). Uloqtiruvchi granatni orqaga olib borishda uloqtirish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga biroz engashishi va o'ng yelkani pastga tushira turib, yelka kamarini burishi kerak. Granatni orqaga olib borish chalishtirma qadamning boshlanishi bilan tugaydi.

Qolgan hamma harakatlarda (granat uloqtirishni o'rganish va mashqda ham ) «nayza uloqtirish» bo'limidagi ko'rsatmalarga rioya qilish kerak.



**83-rasm. Granatani orqaga tortib uloqtirish usuli**

**Kichik to'pni ushlash.** To'p o'rtadagi uchta barmoq bilan ushlab, jimjiloq to'pni bir tomonidan bosh barmoq esa to'pni ikkinchi tomonidan ushlab turadi.

Kichik to'pni uloqtirish texnikasi granat va nayza uloqtirishnikiga o'xshash bo'lib, farqi faqat uloqtirish asboblarning shaklida.

## **2.11.10. GRANAT (TO'PCHA) ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI**

1-v a z i f a. O'quvchilarni granat (to'pcha) uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

V o s i t a l a r: 1.Granat (to'pcha) uloqtirish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, nomdor sportchilar erishgan natijalari, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. O'quvchilarga granat (to'pcha) uloqtirish texnikasi bilan tanishtirishda ular haqida va texnikasidagi ayrim fazalarning xususiyatlari to'g'risida so'zlab berish. Ularning to'liq texnikasi tasvirga olingan kinogramma videotasmalar, kinolavhalar namoish etiladi. Musobaqa o'tqazish joyi va qoidalari bilan tanishtiriladi. O'qituvchi granat (to'pcha) uloqtirish texnikasini to'liq yugurib kelishdan uloqtirib ko'rsatadi.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r: O'quvchilarni granat (to'pcha) uloqtira olish darajasini bilish maqsadida ularga uloqtirib ko'rish tavsiya qilinadi.

2-vazifa. Granat (to'pcha)ni to'g'ri ushlab va qo'ldan chiqarib yuborishni o'qitish.

V o s i t a l a r: Granat (to'pcha)ni to'g'ri va aniq uloqtirish uchun, uni to'g'ri ushlab juda muhim hisoblanadi. Granatni dastasidan ushlaganda uning asosi jimjiloqqa tayansin. Qolgan barmoqlar granat dastasini mahkam ushlagan holatda bo'ladi. Katta barmoq, nayzani ushlagandek, granat dastasining o'qi bo'ylab ham, ko'ndalang holda ham joylanishi mumkin.

To'pcha uloqtiruvchi qo'l barmoqlari bilan ushlab olinadi. Uchta o'rtadagi barmoq to'pchaning orqa tomonida quloch sifatida joylashadi. Jimjiloq bilan bosh barmoq esa to'pchani yon tomonidan ushlab turadi. Granat yoki to'pchani qo'ldan to'g'ri chiqarib yuborishni o'qitish uchun quyidagi mashqlar bajariladi.

1) Granatni yoki to'pchani yelka sathidan oldinga yoki boshni ustidan sal yuqoriroq holatda tutiladi, oyoqlar yelka kengligida. Og'irlik oyoq poylarning oldingi qismiga og'iladi. Qo'l tirsak bo'g'imida erkin bo'shashtirilgan holatda tushirilgan bo'ladi.

Anashunday holatda qo'llarni oldinga-yuqoriga 8-10 marta to'xtamasdan birin-ketin taqlid harakatlari bajariladi. Undan keyin qo'l pastga, orqaga dastlabki holatiga qaytadi. 2) Anashunday dastlabki holatdan kichik to'pchani yerga urib, u sakrab chiqqanida ushlab olish. 3) Shu mashqning o'zini devorda bajarish. 4) Shu mashqning o'zini devorda 2,5 m balandlikda diametri 1 m bo'lgan doiraga 3-5 metr masofadan nishonga otish. 5) Uloqtirish tomoniga qarab turgan va chap oyoq oldiga qo'yilgan holatdan granat yoki to'pchani qo'lni keskin silkitish bilan uloqtirish. 6) Shu mashqning o'zini uloqtirish tomoniga yonlamasiga turib bajarish.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r:** Bu mashqlarni bajarishdan maqsad qo'llarni keskin silkitishga, qo'l mushaklarini bo'shata olishga, uloqtirish tomoniga asbobni aniq yo'naltira olishga o'qitishdan iborat. Shuning uchun o'qituvchi bolalarni granat yoki to'pni juda qattiq ushlamasligini nazorat qilib, o'z vaqtida bu haqda aytib turishi kerak. To'pchani uloqtirishga o'qitish zalda yoki sport maydonida, granat ham maxsus maydonda yoki ehtiyot choralari ko'rilgan zalda o'tkazilishi mumkin. Faqat granat uloqtirishni o'qitishda ehtiyotkorlik choralarni ko'rish zarur. Granat, to'pchani hamma uloqtirib bo'lgandan keyin granat, to'pchani olishga, uloqtirish maydoniga o'qituvchi aytsagina, chiqish mumkinligini o'qitish kerak.

**3-v a z i f a.** Granat (to'pcha)ni joydan turib uloqtirishga o'qitish.

**V o s i t a l a r:** 1) Uloqtirish tomoniga yonlama turgan holatdan oxirgi kuchlanish harakatini taqlidiy mashq qilish. Buning uchun yonlama turib, chap oyoqni oldinga qo'yib, uloqtiruvchi qo'l bilan rezina yoki boshqa biror narsani ushlab taqlid qilgan ma'qul. 2) Kichik to'pni yoki to'ldirma to'pni, dastlabki holatdan turib, devorga qarab uloqtirish. 3) Shuning o'zini gimnastik o'tirg'ichda o'tirib bajarish. 4) Shuning o'zini gavdani burib bir qo'lda va ikki qo'llab bajarish. 5) Oxirgi kuchlanish harakati holatini sherik bilan bajarish. 6) "Tortilgan kamon" harakat holatini taqlid qilish. 7) Granat yoki to'pni oldinga – yuqoriga joydan turib uloqtirish.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r:** Granat yoki to'pchani joydan turib uloqtirishga o'tish uchun, avval o'quvchi bolalarda qo'l, ko'krak mushaklarini erkin bo'sh tuta olishi, oyoqlarda

mahkamroq turishiga oid ko'nikma va malakalarni hosil bo'lganiga qarash muhim. Shuning uchun ko'rsatilgan harakat mashqlarini bajarishda erkin, mushaklarni bo'sh tutish va keng doirada bajarilishiga ahamiyat berish kerak.

4-v a z i f a. Uloqtirish qadamlari bilan yugurib kelishdan uloqtirishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1) Granat (to'pcha) ni bir qadamdan uloqtirish. Chap oyoqni joydan uloqtirish qadami holatiga qo'yib, gavdani uloqtirish tomoniga burib "tortilgan kamon" holatiga o'tish. 2) Chalishtirma qadamni bajarishni taqlid qilish. Uloqtirish tomoniga chap yon bilan turib orqaga cho'zilgan qo'l yelka sathida tutiladi. Tana og'irligi sal bukilgan o'ng oyoqqa o'tkaziladi, chap oyoq to'g'rilangan holatda o'ng oyoqdan 2,5-3 poy oldinga tayanchga qo'yiladi. Chap qo'l-ko'krak oldida.

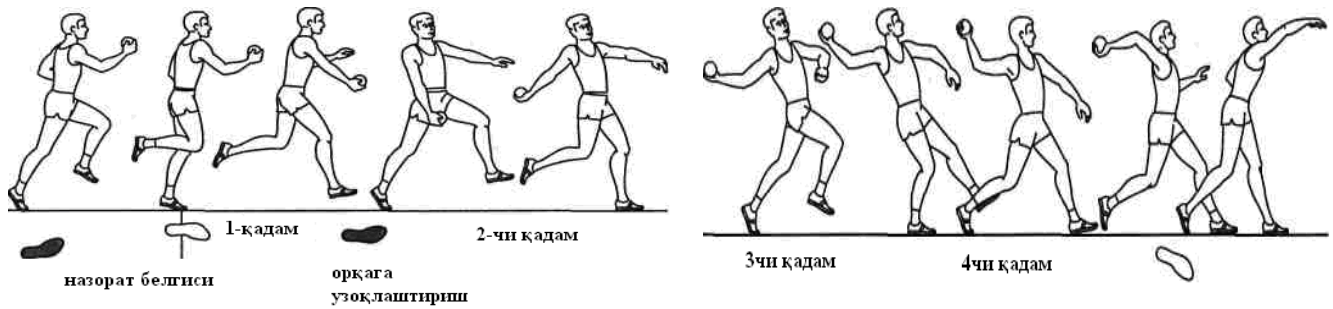
Keyin chap oyoqdan o'ng oyoqqa yengilgina hakalab, chap oyoq yana tayanchga qo'yiladi. 3) O'ng oyoq bilan chalishtirma qadamni tashlab chap oyoqni oxirgi uloqtirish qadam holatiga qo'yib, granat yoki to'pchani uloqtirish. Harakat o'qituvchi sanog'i ostida bajariladi. 4) Chalishtirma qadamni o'qituvchi yoki tajribali shug'ullanuvchining yordamida bajarish. Bunday mashqni bajarishda o'rganuvchining to'g'rilangan o'ng qo'lidan ushlab turiladi. Bu oyoqning gavdadan o'tib ketishini ta'minlash uchun qilinadi. 5) Granat yoki to'pchani uloqtirish qadamlari orqali nishonga uloqtirish. Nishon uloqtirish chizig'idan 10-12 masofada joylashtiriladi.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r: Ko'rsatilgan barcha mashqlarni bajarayotganda qo'l, ko'krak mushaklari erkin bo'shshagan holatda bo'lib, chalishtirma qadam qo'yganda tezlik bilan oxirgi uloqtirish qadamiga ko'chishga e'tibor berish zarur.

5-v a z i f a. Uloqtirishda yugurib kelish va granat yoki to'pchani ushlagan qo'lni orqaga uzoqlashtirish texnikasiga o'qitish.

V o s i t a l a r: 1) 2 qadam tashlab granat yoki to'pni orqaga uzoqlashtirishni taqlid qilish. Avval o'qituvchi buyrug'i bilan keyin mustaqil bajariladi. 2) Granat yoki to'pchani 2 qadam yurib turib orqaga uzoqlashtirish. 3) Shu mashqning o'zini 2 qadamda yugura turib bajarish. 4) 2 qadamda granat yoki to'pchani uzoqlashtirgandan keyin, chalishtirma qadamlarni bajarib, chap

uloqtirish qadamiga kelish. Bu yaxlit 4 ta uloqtirish qadami bo'lib, uloqtirilmaydigan va uloqtirish bilan bajariladi. (84-rasm).



### 84-rasm. To'pchani (granatni) orqaga uzoqlashtirish yo'li bilan "oldinga-pastga-orqaga"

6-v a z i f a. To'liq yugurib kelishdan granat yoki to'pchani uloqtirish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1) Uloqtirish tomoniga yuzlanib turish holatida granat (to'pcha) yelka ustida bo'lib, uni orqaga uzoqlashtirib chap oyoq bilan bir qadam tashlab nazorat belgisiga tushish. 2) Shu mashqning o'ziga chalishtirma qadamlarni qo'shib bajarish. 3) Shu mashqning o'zida uloqtirishlarni qo'shib bajarish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r: Ko'rsatilgan mashqlarning har biri 6-8 yugurish qadamlari bilan avval sekin, keyinchalik texnikani o'zlashtirish darajasiga qarab tezroq yugurib kelib, belgiga aniq tushishga e'tibor qaratiladi.

7-v a z i f a. Granat (to'pcha)ni uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

V o s i t a l a r: 1) Yuqorida ko'rsatilgan mashqlarni takrorlash. 2) Har bir o'quvchining xususiy tomonlarini aniqlab, granat (to'pcha)ni uloqtirish texnikasini belgilash. 3) Granat (to'pcha)ni ushlab yugurib kelish, chalishtirma va oxirgi kuchlanish qadamlarini to'g'ri bajargan holda takrorlash. 4) Granat (to'pcha)ni to'liq yugurib kelishdan texnik xatolarga yo'l qo'ymay to'liq uloqtirishni natijaga qaratib uloqtirishni takrorlash. 5) Sinov musobaqalarini o'tkazish. Musobaqalarda ishtirok etish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r: Uloqtirish texnikasini takomillashtirishda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yelka, tirsak, panja bo'g'imlardagi harakatchanlik, qayishqoqligiga e'tibor berish muhim ahamiyatga ega.

## **2.11.11. BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASI VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI.**

### **2.11.12. BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASI**

Bosqon metall shardan iborat bo‘lib, po‘lat sim orqali dastaga biriktirilgandir. Sharli kamar, po‘lat, cho‘yan yoki latundan 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 257 gramm, katta o‘smirlar uchun - 6 kg, kichik o‘smirlar uchun - 5 kg. Barcha asboblarning uzunligi bir xil (118-122 sm).

Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrga ega bo‘lgan sement yoki asfalt doiradan turib,  $60^0$  sektorda o‘tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo‘lgan ehtiyot to‘ri bilan to‘silgan bo‘lishi kerak.

Bosqon uloqtirish, uni dastlabki aylantirish, bir necha marta aylanish va asboblarni chiqarib yuborish bilan oxirlanadigan oxirgi kuchlanishdan iborat.

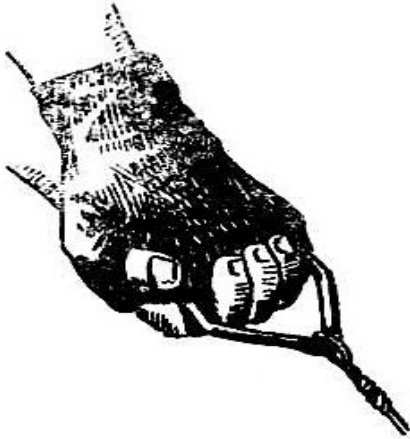
Uloqtirish vaqtida sportchi bosqonga o‘z kuchi bilan ta‘sir o‘tkazib, uni doiraga yaqin bo‘lgan egri chiziq bo‘ylab jadal harakatlantira boshlaydi. Bosqonni ufqqa nisbatan optimal burchak ostida ( $44^0$ ) uloqtirib yuborishga tayyorlash uchun u qiya yuza bo‘ylab aylantiriladi.

Uloqtiruvchining bosqonga berilgan kuchi bosqon og‘irligini yengish va unga markazga intiluvchi hamda urinma (tangensial) tezlanish bag‘ishlashga sarflanadi. Bosqonni aylantirayotganda juda katta markazdan qochuvchi kuch hosil bo‘ladi (60 m ga uloqtirganda bu kuch 270 kg dan ortiq bo‘ladi). Uloqtiruvchi ana shu kuchga qarshi tura olish uchun bosqonga qarama-qarshi tomonga engashishga majbur bo‘ladi. Bu esa uning aylanish vaqtida uning barqaror muvozanat holatini saqlab qolishga yordam beradi.

Aylanishlar vaqtida uloqtiruvchi bilan bosqon bir o‘q atrofida aylanayotgan yaxlit sistemani tashkil qiladi. Uloqtiruvchi va tortib turgan bosqon (aylanish vaqtida) faqat aylanma harakat qilib qolmasdan, uloqtirish yo‘nalishida olg‘a intiluvchi harakatni ham

bajaradi. Aylanishlar tezligi tinmay o'sib borishi kerak. Dunyodagi eng yaxshi uloqtiruvchilar bosqonni uch aylanishda uloqtiradilar.

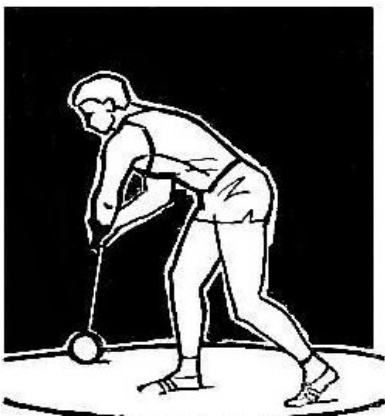
**Bosqon ushlash.** Bosqon dastasini avval chap qo'ldagi ko'rsatkich, o'rta, nomsiz barmoqlarning o'rta bo'g'imlariga hamda jimjiloqning o'rta va tirnoq bo'g'implari o'rtaligiga kiygiziladi. Mazkur barmoqlarning asosiy bo'g'implari ularga tegishli kaft suyaklari bilan bir chiziqda bo'lib, kaft panja bo'g'implarida bukilmay turadi.(85 -rasm)



### 85- rasm. Bosqonni ushlash

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'implari chap qo'lning asosiy bo'g'implariga mahkam yopishib turishi kerak. Bosh barmoqlar esa bir- birining ustiga krest shaklida joylashadi (chap, o'ng ustiga). Bunday usul eng kuchli uloqtiruvchilarga 300 kg dan ortiq kuch bilan tortilayotgan bosqonni tutib qolishga yordam beradi.

**Dastlabki holat.** Bosqonni aylantirishdan oldin uloqtiruvchi doirasining 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. (86-rasm)



### 86- rasm. Bosqonni aylantirishdan oldingi holat

O'ng oyog'ini sal bukib tana og'irligini uning ustiga tushirib turib, yelka kamarini o'ngga buradi va gavdasini salgina oldinga engashtiradi. 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.



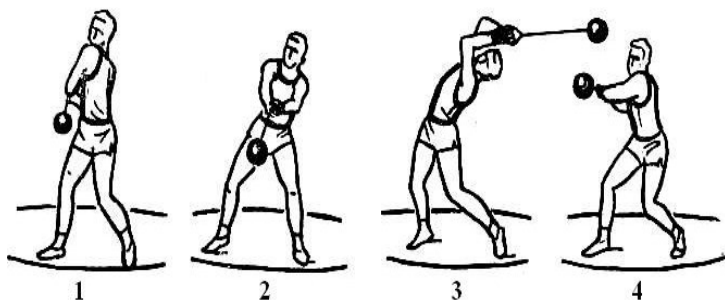
**Bosqonni dastlabki aylantirish** – uloqtirishning ajralmas qismi bo‘lib, qolgan harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi shunga bog‘liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda (13-14 metr/sek) harakatlantira boshladilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan 38-40<sup>0</sup> og‘ma bo‘ladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining og‘ishi 42-44<sup>0</sup> gacha oshadi.

Dastlabki aylantirishning birinchi davrasi oyoq va gavdani chala tiklagan holatda boshlanadi. Shu bilan birgalikda yelka 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, tosnı oldinga, bukilgan o‘ng oyoq ustiga chiqariladi.

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 uzqda ekanligi yaqqol ko‘rinadi.

Dastlabki aylantirishning ikkinchi davrasi (87 –rasm)



**87- rasm. Bosqonni dastlabki aylantirish**

Bosganning o‘ngdan-orqadan pastga-oldinga 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 vaqtdagi 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 toсни o'ngga ko'proq burishga va yelka kamarining o'ngga burilishini oshirishga yordam beradi.

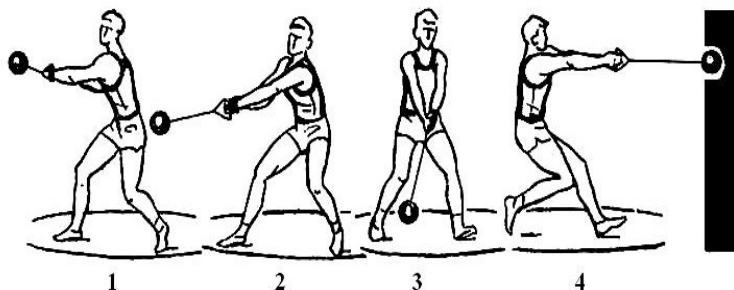
Dastlabki aylantirishda tana og'irligini bosqonga qarama-qarshi tomonga ko'chirish (asosan, tos qismining joy o'zgartirishi) katta rol o'ynaydi. Bosqon uloqtiruvchining chap yoki o'ng tomondan o'tayotganda tana og'irligi bolg'adan uzoqroq joylashgan oyoqqa ko'proq tushadi. Bu esa uloqtiruvchining muvozanatni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

Bosqon o'zining eng yuqorigi holatidan gavdaning o'ng tomoniga, yelka bo'g'inlarigacha pasayib harakatlanayotgan paytda uloqtiruvchi qo'llarini boshdan o'ng tomonga tushiradi va bunda 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. Harakatlar bir tekisda tezlashadi. Basharti bosqon harakatini siltab tezlashtirilsa, u holda bosqon tanadan o'zib ketadi va uloqtiruvchi unga yaxshi ta'sir ko'rsata olmaydi.

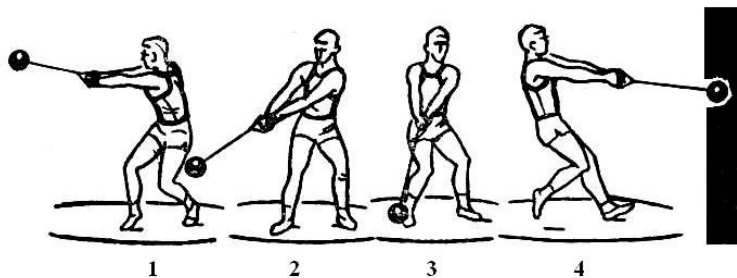
Gavda va uning qismlarini egilish burchagi hamda bo'g'imlarning burilishi har bir burilishda doimo o'zgarib turadi. Burilishlarda yakka va qo'sh tayanchli fazalar farq qilinadi.

**Burilishlarning qo'sh tayanchli fazalari.** Uloqtiruvchi birinchi burilishni



**88- rasm. Birinchi aylanishdagi qo'sh tayanch faza**

(88 -rasm) bosqon gavdaning o'ng tomonida yelka bo'g'imi balandligigacha tushgan paytdan 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 bukiladi. (89 rasm).



**89- rasm. Ikkinchi aylanishdagi qo'sh tayanch faza**

**Burilishga kirish.** Hamma burilishlar ham uloqtiruvchining yelka bo'g'imini chapga aylantirishi bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi bosqonni pastga eng quyi nuqttagacha 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) ortib borishi tufayli gavda orqaga ko'proq tortila boradi. Bosqonning eng quyi nuqtasi birinchi burilish vaqtida uloqtiruvchidan o'ng va pastroqda, uning tosigga nisbatan taxminan  $30-40^{\circ}$  holatida bo'ladi. Burilish vaqtida bolg'aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi nuqta ham aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan (sagittal yuzadan) siljib o'tmaydi, lekin uchinchi

burilishda unga yaqinlashishi mumkin. Agarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan o'tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo'ladi.

Uloqtiruvchi yelka kamarini toki tos sathi bilan tenglashguncha chapga buradi. Qo'llarini oldindan-o'ngdan siljitadi, chap qo'l bosqon bilan yaxlit chiziq tashkil qiladi; oyoqlar yarim bukilgan, chap oyoq o'ng oyoqqa nisbatan ko'proq bukilgan holatda bo'ladi. Bu paytda bosqon shari sportchining o'ng tomonidan o'ng oyoqning tizzasigacha pastga tushadi.

Burilishlar vaqtida boshni dastlabki aylantirishdagi kabi to'g'ri tutish kerak. Boshni sal chapga qiyshaytirish mumkin, lekin har doim bolg'a tomonga qarab turish lozim.

Yelka kamari tos bilan bir (frontal) yuzaga o'tgan zahoti uloqtiruvchi chap oyoq tovonida va o'ng oyoqning uchida chapga aylana boshlaydi. Buning natijasida chap qo'l bilan bir chiziqda turgan bolg'a ham chapga qarab tortiladi.

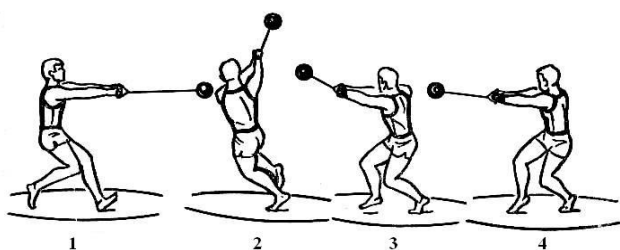
Uloqtiruvchining ikkala oyoqda aylanishi gavda chapga burilib bo'lguncha davom etadi (birinchi burilishda dastlabki holatdan  $90^0$ , ikkinchi va uchinchi burilishda esa  $75-80^0$  gacha). Uloqtiruvchi chapga aylanish bilan bir vaqtda oyoqlarini tizza bo'g'imidan sal yozadi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Shundan keyin chala yozilgan o'ng oyoq bilan siltanib, faqat chap oyoqqa o'tadi.

Birinchi burilishda bosqon shari uloqtiruvchining dastlabki holatidan chap tomonda yelka bo'g'imlari balandligigacha ko'tariladi. Ikkinchi va uchinchi burilishlarda esa yelka bo'g'imlaridan ancha pastda bo'ladi.

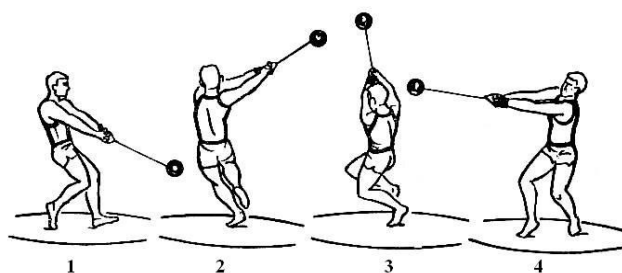
Uloqtiruvchi har bir burilishda 1,5-2 poy orqaga uloqtirish tomoniga siljiydi. Burilishlar vaqtida o'ng oyoq poyi chap oyoqqa yaqinlashtiriladi. Demak, uloqtiruvchining poylari uloqtirish yo'nalishida ikki parallel chiziq bo'ylab emas, balki taxminan shu yo'nalishda bir-biriga yaqinlashuvchi chiziqlar bo'ylab siljiydi. Poy uchlari sal kerilgan bo'ladi.

Uloqtiruvchining qo'sh tayanch fazasida aylanishni tezlashtirishda qatnashuvchi yirik mushak guruhlarining ishi uchun qulay sharoit vujudga keladi. Shuning uchun har bir burilishning qo'sh tayanch fazasi bosqonni tezlashtirish uchun eng qulay holatdir.

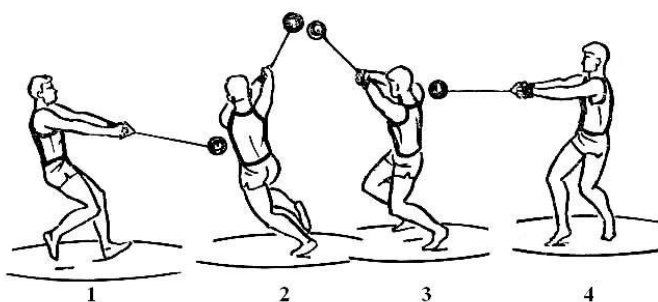
## Burilishlarning yakka tayanchli fazasi



**90- rasm. Birinchi aylanishdagi yakka tayanch faza**



**91- rasm. Ikkinchi aylanishdagi yakka tayanch faza**



**92- rasm. Uchinchi aylanishdagi yakka tayanch faza**

(90-, 91-92-rasmlar) Har bir burilishda yakka tayanchli fazaga o'tganda uloqtiruvchi to'g'ri tutilgan gavdasini orqaga tortadi va har bir burilishda buni oshirib 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 boradi. Sportchi bu kuchga qarshi turish uchun gavdasini yon tomonga ko'proq engashtirishga majbur bo'ladi.

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 bukadi va chap oyoqqa yaqinlashtiradi (tizzani-tizzaga) va ayni bir paytda to'sni chapga buradi.

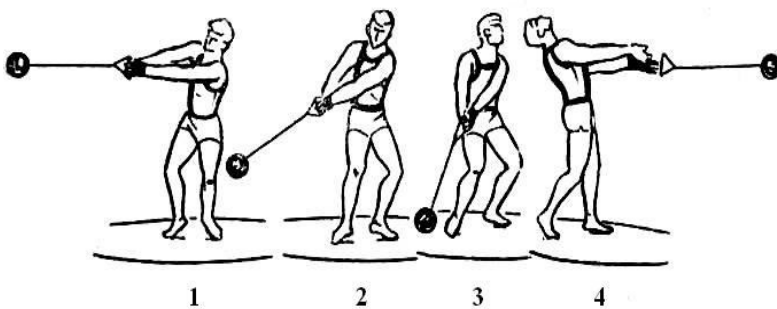
Har bir burilishdagi yakka tayanchli fazaning birinchi qismida bosqonning harakat tezligi bir muncha kamayadi, chunki yirik mushaklarning ish sharoiti qiyinlashadi.

Bosqon sharining yuqori nuqtadan quyi nuqtaga tushish harakati vaqtida uloqtiruvchi chap oyog'ining tagida aylanishni davom ettiradi va bu oyoq  $180^0$  ga burilib, tizza bo'g'imidan 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  $140-150^0$  ga, chap oyoq esa  $95-100^0$  ga bukiladi. Uloqtiruvchi tosni burish bilan «gavdani unga qayirishga» erishadi. Bu paytda qorin va orqa mushaklari ancha cho'ziladi.

Har qaysi burilishda tos va yelka kamarining siljishi 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 oxirida o'ng oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi. (93-rasm)



**93- rasm. Oxirgi kuch berish fazasi**

Bu paytda 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 uloqtirish davomida birinchi marta orqaga egiladi, qo'llar yozilgan bo'ladi.

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

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

Bosqon quyi nuqtadan tortilayotgan paytda uloqtiruvchi chapga 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, uchi bilan chapga buriladi.

Bolg'aning tortilishini asosan, chap oyoq tutib turadi va uloqtirishning oxirida bu oyoq tagining oldingi qismi yerga tayanadi. Harakat oxirida uloqtiruvchining gavdasi tizzadan sal bukilib turgan o'ng oyoq ustiga o'tadi, bosh esa oxirigacha orqaga egiladi.

Bosqon yelka bo'g'imi 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.

### **2.11.13. BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATLARI**

Bosqon uloqtirishni o'rgana boshlagan yangi shogird birinchi mashg'ulotdayoq, bosqonni unchalik tez bo'lmagan harakatlari natijasida vujudga keladigan 40-50 kg chamasidagi tortish kuchini yengishi kerak. Texnikani o'zlashtirish jarayonida harakat tezligi va kuch nagruzkasi ancha oshadi. Demak, bosqon uloqtirish texnikasini muvaffaqiyatli o'rganish uchun bu ishga kirishgan kishi yetarli darajada kuchli va ildam bo'lishi kerak.

Ayrim mashqlarni va uloqtirishni oldiniga sekin sur'atda bajarish kerak. Keyin texnika to'g'ri bo'lishini saqlab, sur'atni asta-sekin oshirib, maksimal darajaga yetkazishga harakat qilinadi. Ayrim mashqlarni takrorlash yoki takrorlamaslik ularning qanchalik o'zlashtirilganiga bog'liq. Bir darsda ko'pincha bir necha vazifani hal etadigan mashqlar beriladi. Masalan, bir darsda dastlabki aylanishni (ko'nikmani mustahkamlash uchun) mashq qilish, asbobsiz aylanishni (oyoqlar harakatini) o'qitish va yadro (tosh, qadoq tosh, to'ldirma to'p va hokazolar) uloqtirib mashq qilish mumkin. Oxirgi kuch berishni (bir aylanib uloqtirishni qo'shib) o'rgatayotganda, ilgari o'tilgan mashqlar (uloqtiruvchining dastlabki aylanishi va burilishlari) texnikasini takomillashtirishga ham e'tibor bersa bo'ladi.

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'qitish vazifalari:

1 – v a z i f a. Shug'ullanuvchilarni bosqon uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish. Ularda texnika to'g'risida to'g'ri tushuncha vujudga keltirish. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k.

V o s i t a l a r: 1. Bosqon uloqtirish yengil atletikaning turi ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, nomdor sportchilarning erishgan natijalar, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Bosqonning tuzilishini tushuntirish, uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari to'g'risida so'zlab berish. 3. Ko'rgazmali qurollar (plakatlar, rasmlar, kinogrammalar) yordamida uch marta aylanib bosqon uloqtirish texnikasini va texnikaning asosiy momentlarini ko'rsatish va tushuntirish. Uloqtirish texnikasini kinoekranda ko'rsatish.

2 – v a z i f a. Bosqonni to'g'ri ushlash va uni dastlabki aylantirishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Bosqon dastasini to'g'ri ushlashni mashq qilish. 2. Bosqonni ikki qo'llab ushlab tezlantirmay aylantirish.



Shug'ullanuvchilar faqat «bosqon olinsin» degan komanda berilgandan keyingina bosqonni olib kelish uchun maydonchaga chiqishlari mumkin.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** Dastlabki aylantirishni yarim o'tirgan holatda, gavda og'irligini bosqonga qarama-qarshi yo'nalishda 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 – aylanish tezlashtirilib bajariladi va bosqonni yerga urish bilan bu harakat 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 xalta, og'irlashtirilgan bosqon yoki ikki bosqonni, yengillashtirilgan va qisqartirilgan bosqonni) aylantirish dastlabki aylantirish texnikasini egallash uchun muhim ahamiyatga ega.

**3 – v a z i f a.** Burilish texnikasini o'qitish (muvozanat saqlash, burilish vaqtida bosqonning tortilish kuchiga qarshi tura olish).

**V o s i t a l a r:** 1. Bosqonsiz burilishlar: 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 gorizontal sath bo'ylab tezlanishsiz («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.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** 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 oshirib burilishlar asosiy mashq hisoblanadi. Bu mashqlar yordamida zaruriy harakat malakalari mustahkamlanadi. Harakatlarning to'g'ri ritmi hosil qilinadi, muvozanat saqlash yaxshilanadi, vestibulyar apparatning ishi takomillashadi.

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, asbobning aylanish tekisligi haddan tashqari qiyalatib yuboriladi. Bunday harakatda uloqtiruvchidan bosqon ilgari ketib, «asbobni 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 asbobni tortib borishi kerak.

Burilishlar texnikasini o'qitish va uni mukamallashtirishda 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 hamda ular bilan burilishlar va h.k.

4- v a z i f a. Oxirgi zo'r berishga o'qitish.

V o s i t a l a r: 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.

U s l u b i y k o ' r s a t m a l a r. Oxirgi zo'r berish texnikasini o'qitish 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.

5- v a z i f a. Bosqonni burilib turib uloqtirish texnikasiga o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Bosqonni, doira ichida va tashqarida turib uch burilib, oxirgi zo'r berishsiz, inersiya bo'yicha, qo'yib yuborib uloqtirish. 2. Bosqonni doirada va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan uloqtirish.

U s l u b i y k o ' r s a t m a l a r. Shunday hollar ham bo'ladi-ki, yangi shogirdlar doiradan 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 yerda 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 chizig'lik mana shu doira ichida harakatlarni to'g'ri bajarganidan so'ng temir gardishli normal sement doiraga o'tishi mumkin.

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

6 – v a z i f a. Bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

V o s i t a l a r: 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.

U s l u b i y k o ' r s a t m a l a r. Uloqtirish texnikasini takomillashtirayotganda, yuqorida ko'rsatib o'tilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarga kiritish kerak. Bosqon uloqtirish malakasini mustahkamlash uchun asbobni bor kuch bilan uloqtirish, ayniqsa, muhim. Bu sportchini musobaqaga yaxshi tayyorlaydi. Ko'pgina mashg'ulotlarga, 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 qilishni, ayniqsa, muhim ahamiyatga ega.

#### 2.11.14. BOSQON ULOQTIRISH MASHQI

Bosqon uloqtiruvchi yuqori natijalarga erishish uchun katta vaznga, yaxshi rivojlangan jismoniy va irodaviy fazilatlar hamda hozirgi zamon uloqtirish texnikasiga ega bo'lishi kerak. Eng kuchli bosqon uloqtiruvchilarning sport natijalari hamda ularning bo'y va vazn ko'rsatkichlari 11-jadvalda keltirilgan.

O'n sakkiz yoshga to'lgan havaskor uloqtiruvchilar bir yil davomida III daraja normasini bajarishlari mumkin. Yaxshi jismoniy fazilatlarga ega bo'lgan eng qobiliyatli shug'ullanuvchilar shu davr ichida II darajadan ham oshib keta oladi. Sport ustasi normasini bajarish uchun 2-3 yil, ba'zan undan ham uzoq muddatgacha qishin-yozin tinmay mashq qilish talab etiladi.

#### 11-jadval

#### Eng kuchli bosqon uloqtiruvchilarning sport natijalari hamda ularning bo'y va vazn ko'rsatkichlari

№	Familiyasi	Bosqon uloqtirishd-an eng yaxshi natijasi	Bo'yi, sm	Vazni, kg	Shtanga-ni tolchok qilish, kg	Shtanga-ni bilan o'tirib turish, kg	Joydan turib uch hatlab sakrash, m
1	Klim R.	69,74	185	108	150	200	8,80
2	Rudenzov V.	68,95	183	102	165	240	8,70
3	Bakarinov Yu.	69,55	170	100	150	260	9,00
4	Boltovskiy L.	67,89	185	105	140	210	8,60
5	Samosvetov A.	66,53	183	105	137	210	8,75
6	Nikulina Yu.	68,37	177	95	130	190	8,45

## **Kichik darajali bosqon uloqtiruvchilar mashqi**

M a s h q n i n g a s o s i y v a z i f a l a r i :

1. Bosqon uloqtirish texnikasini egallash va takomillashtirish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash: turli mushak guruhlari kuchini, turli-tuman harakatlar tezligini, umumiy chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish, bo'g'imlar va umurtqa pog'onasi harakatchanligini yaxshilash.

3. Maxsus tayyorgarlikni yaxshilash, ya'ni bosqon uloqtirishga moslab kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish.

4. Mashq rejasiga muvofiq yengil atletikaning boshqa turlari bo'yicha oddiy texnikani egallash.

5. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

6. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

Mashq haftasiga 4 marta o'tkaziladi; bir yilda 140-160 mashg'ulot bo'ladi. Sportchilar yil davomida bosqon uloqtirish bo'yicha 10-12 ta musobaqada va boshqa turlar bo'yicha ham taxminan shuncha musobaqada qatnashadi.

Mashqning tayyorgarlik davrida, ayniqsa, kuzgi – qishki bosqichida, uloqtiruvchining maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga ko'proq e'tibor beriladi. Shuningdek, uloqtirish texnikasiga o'qitish va uni takomillashtirish mashqlari ham olib boriladi. Shug'ullanuvchilar zalda (manejda) bosqonni dastlabki aylantirish va burilishlarni o'rganishlari mumkin. Shu maqsadda qum to'ldirilgan xaltalar, tasmali to'ldirma to'plar, zanjirli bosqonlar va boshqa asboblardan mashqlar bajariladi.

Maydonchada (stadionda) shug'ullanuvchilar bosqon uloqtirish texnikasini to'la egallashlari mumkin. Bu yerda burilish mashqlaridan tashqari, yoz oylaridagiga o'xshab, bosqonni to'la tezlik bilan uloqtirish ham mumkin. Buning uchun haftasiga 1–2 mashg'ulot ajratiladi. Qish sharoitida qiyinlashtirilgan xuddi shunday mashg'ulotlar bosqon uloqtiruvchining irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashq nagruzkasi, mashqlarni takrorlash sonini, ularning bajarilish tezligini va asboblarning og'irligini orttirish hisobiga oshirilishi kerak.

Uloqtiruvchining mashqida, jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga va uloqtirish texnikasini yaxshilashga yordam beruvchi maxsus mashqlar ham katta ahamiyatga ega. Bu

mashqlarni mashqning barcha davrida, lekin davrning vazifasiga qarab, har xil dozada qo'llash kerak.

Fevral oyining ikkinchi yarmida bosqon uloqtirishdan sinovlar o'tkazish mumkin. Nazorat mashqlarini mashqning hamma davrlari va bosqichlarida har oyda o'tkazib turish kerak.

Qishki musobaqalar bosqichida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash davom ettiriladi. Asosiy e'tibor oyoq va gavda kuchini bosqon uloqtirishga tatbiquan rivojlantirishga qaratiladi. Uloqtirish texnikasini takomillashtirishga ko'proq vaqt ajratiladi. Bu bosqichda ko'p miqdordagi burilishlarni bajarayotganda muvozanat saqlashni o'rganish kerak. Shu bilan birga bosqonni bir burilishdan uloqtirib va turli buyumlarni (qadoq tosh, yadro, tosh) bir qo'llab yoki ikki qo'llab boshdan oshirib orqaga va chap yelkadan oshirib orqaga (o'ngga-pastga-orqaga selpib turib) itqitib, yakunlovchi harakat texnikasini ham takomillashtirish kerak.

Qishki musobaqalarga odatdagi mashq mashg'ulotlarida tayyorlanib borish kerak: chigal yozdidan keyin bosqonni 3–6 marta musobaqa qoidasiga rioya qilib, natija uchun uloqtirish lozim. Mart oyida bosqon uloqtirish bo'yicha bitta xomaki sinov va bitta musobaqa o'tkazish mumkin.

Mashqning ko'klamdagi tayyorlov bosqichida mashg'ulotlar o'rmonda, bog'da, stadionda o'tkaziladi. Bunda bosqon uloqtirishni va bosqon bilan aylanishni, albatta, qattiq va tekis joyda bajarish kerak. Mashg'ulot zalga ko'chirilsa, bosqon uloqtirish o'rniga uloqtirish texnikasini takomillashtirish mashqlari qilinadi. Shtanga va tosh ko'tarish mashqlari haftasiga 2–3 marta mashg'ulotlar oxirida yoki maxsus mashg'ulotlarda (haftada ikki martadan ko'p emas) bajariladi. Kuch ko'paytirishga mo'ljallangan mashg'ulotlardan bittasini dam olish kunidan bir kun burun o'tkazish lozim.

Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun vaqt oshiriladi. Uloqtiruvchilar 6–8 marta burilishni erkin va muvozanatni saqlagan holda bajara olishlari kerak. Shuningdek, bosqonni, to'rtolti burilishdan uloqtirish mumkin, bunda oxir burilish va yakunlovchi harakatda tezlanishga alohida ahamiyat berilishi kerak.

**Musobaqalashuv davrida** musobaqalarning ilk bosqichida ham avvalgidek umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga

qaratilgan mashqlar bajariladi. Xuddi avvalgidek kuchni rivojlantirish uchun shtanga va qadoq toshlar bilan har xil mashqlar bajariladi (haftasiga 2–3 marta mashg‘ulot oxirida); haftasiga bir marta maxsus mashg‘ulot o‘tkazish ham mumkin. Musobaqa yoki xomaki sinov haftada bir marta o‘tkaziladi. Musobaqalardan oldin sportchilar bir-ikki kun dam oladilar. Musobaqa boshlanishidan oldinroq odatdagi chigal yozdini o‘tkazish tavsiya qilinadi.

Har bir mashg‘ulotda chigal yozdidan keyin bosqon uloqtirish boshlanishi, qolgan mashqlar esa uloqtirishdan keyin o‘tkazilishi kerak. Bunday tartibda uloqtiruvchilar xuddi musobaqadagidek, chigal yozdidan keyin darhol bosqon uloqtira boshlashga odatlanib qoladilar. Har kuni ertalab bajariladigan jismoniy mashqlar nagruzkasi gigiyenik badantarbiya darajasigacha pasaytiriladi.

Sportchiga har xil sharoitda bosqon uloqtirishni o‘qitish uchun mashg‘ulotlar joyini o‘zgartirib turish va ularni har qanday ob-havoda ham o‘tkazish kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashqlar nagruzkasining hajmi kamaytirilib, shiddati oshiriladi. Bu gap ko‘pincha yuqori tezlikda bajariladigan bosqon uloqtirishga taalluqlidir. Uloqtirish soni bir mashg‘ulotda 12–15 tagacha kamaytiriladi, ammo ular yuqori tezlikda bajariladi. Yirik musobaqalarga tayyorlanayotganda bosqonni ketma-ket emas, balki 6–8–10 daqiqa oralatib (3–4 marta), ya’ni xuddi musobaqalardagi tartibda uloqtirish kerak. Tanaffus vaqtlarida oldingi uloqtirishda yo‘l qo‘yilgan xatoni o‘ylab ko‘rish va navbatdavisini yaxshiroq uloqtirishga hozirlanish lozim.

Uloqtirish texnikasini takomillashtirishda burilishlar va oxirgi zo‘r berishdagi tezlanishga asoslangan uloqtirish ritmiga e’tibor berish kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini mumkin qadar boshqa joylarda (o‘rmonda, istirohat bog‘ida) o‘tkaziladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida oshiriladi. Bu uloqtiruvchining yaxshi dam olishiga yordam beradi va toliqishdan saqlaydi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun yuqorida bayon etilgan mashqlarni bajarishni davom ettirish kerak. Musobaqa va xomaki sinovlar haftasiga bir marta o‘tkazilishi lozim.

## **Yuqori darajali bosqon uloqtiruvchilar mashqining xususiyatlari**

Mashqning asosiy vazifalari. Kichik darajali bosqon uloqtiruvchilar uchun ko'rsatilgan vazifalardan tashqari:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish. Musobaqalarga muvaffaqiyatli qatnashish uchun zarur bo'lgan irodaviy va harakat fazilatlarini rivojlantirish.
3. Bolg'a uloqtirish texnikasini takomillashtirish. Aylantirish tezligini oshirish. Burilishlar vaqtida muvozanatni yaxshilash. Uloqtirishning to'g'ri ritmini egallash.
4. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar saviyasini oshirish, musobaqalarda qatnashish taktikasini egallash va ularda qatnashib tajriba orttirish.

Bu vazifalardan tashqari, shug'ullanuvchining individual xususiyatlaridan kelib chiqadigan boshqa vazifalar ham bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar haftasiga 5 martadan kam o'tkazilmasligi kerak. Bularning ayrimlarini uloqtiruvchi trenerning topshirig'iga muvofiq mustaqil bajarish mumkin.

Kichik darajalilar mashqi uchun keltirib o'tilgan ko'pgina ko'rsatmalar yuqori darajali sportchilar mashqiga ham taalluqlidir.

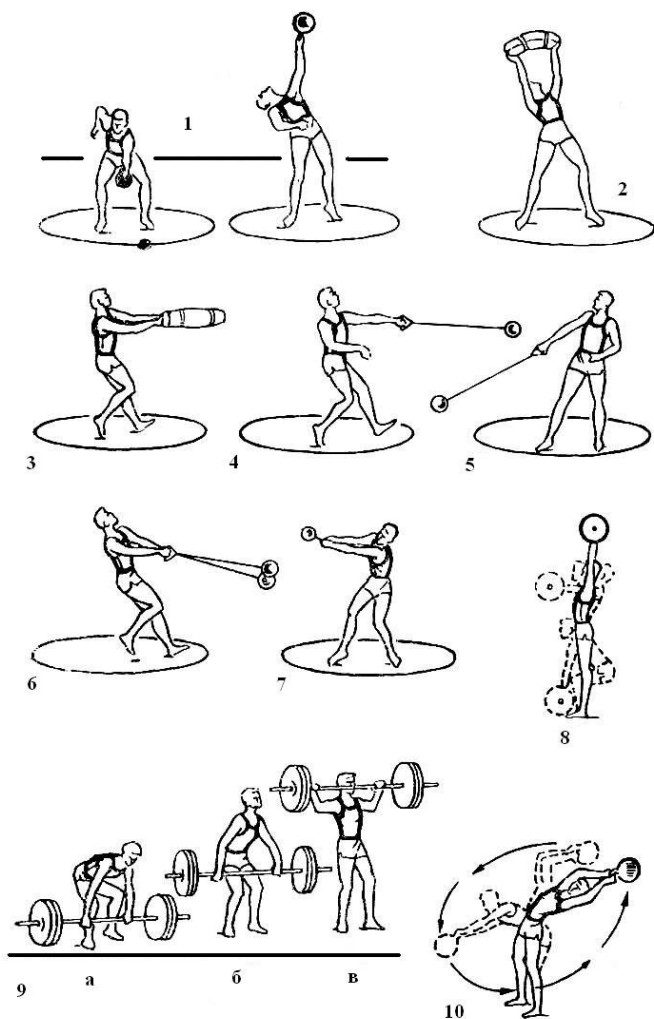
Shunga e'tibor berish kerakki, yuqori darajali uloqtiruvchilar birinchi mashg'ulotdan boshlaboq mashq nagruzkasining hajmi va shiddatini oshirishlari lozim.

**Tayyorgarlik davridagi** mashqlarda uloqtiruvchi barvaqt boshlanadigan musobaqalar bosqichidayoq yuqori natijalar ko'rsatishga tayyorlanishi kerak. Asosiy musobaqalar bosqichida esa mashqlar ko'proq ixtisoslashtirilishi kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari uloqtiruvchining jismoniy sifatlarini saqlab turish va yanada rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Butun bir yillik mashqlar mobaynida sportchi bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirib boradi. Uning ayrim unsurlarini tez-tez takrorlab turish va shu asosda ularni to'g'ri hamda aniq bajarishga erishish zarur.



## 94- rasm. Bosqon uloqtiruvchining maxsus mashqlari



Tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va zaifroq mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlarga ko'proq e'tibor berilishi lozim. Mashq ishlarining hajmi va intensivligi oshiriladi.

Haftalik siklda ish olib borganda, dam olishdan keyingi dastlabki 1-2 mashq mashg'ulotlari uloqtirish texnikasini takomillashtirish va tezkorlikni rivojlantirishga bag'ishlanadi. Dam olish kunidan oldin mashg'ulotni ancha shiddatli o'tkazish kerak. Nazorat mashg'ulotlari va xomaki sinovlarni dam olish

kunidan keyin yoki kichik nagruzkali mashg'ulotning ertasiga o'tkaziladi. Tayyorgarlik davridagi unchalik katta bo'lmagan musobaqalarga qatnashganda mashq nagruzkasini pasaytirmaslik kerak.

**Musobaqa davrining** barvaqt boshlanadigan bosqichida olib boriladigan mashqlarda uloqtiruvchi yuqori sport natijalarini ko'rsatishi kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashq nagruzkasining hajmi kamaytirilishi, shiddati esa oshirilishi lozim. Mashqlar bosqon uloqtirishdan eng yuqori natijalarga erishishga qaratiladi. Bu bosqichdagi mashqlar unchalik xilma-xil bo'lmaydi. Kuchni rivojlantirish uchun avvalgidek shtanga, qadoq tosh va og'irlashtirilgan bosqon bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Shu maqsadda turli xil sakrashlar va sprint ham o'tkaziladi.

Shug‘ullanuvchilarning emotsional holatiga, musobaqalardan keyin dam olishlariga e‘tibor berish zarur. Ayrim mashg‘ulotlarni bog‘da, yalang joyda o‘tkazish tavsiya qilinadi.

**Qo‘shimcha mashqlar.** Planda ko‘rsatilgan asosiy mashg‘ulotlardan tashqari, uloqtiruvchilar mustaqil ravishda qo‘shimcha mashg‘ulot ham o‘tkazishlari kerak. Har kuni ertalab maxsus badantarbiya qilish tavsiya qilinadi. Bosqon uloqtiruvchining jismoniy fazilatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlarni ham qo‘llash kerak (bosqonni joyda turib aylantirish, bosqon bilan burilish mashqlari, tosh, gantellar va boshqa narsalar bilan mashq qilish). Barcha mashqlarni faqat tinch sur‘atda bajarish kerak. Ertalabki jismoniy mashqlar taxminan mana bunday sxema bo‘yicha bajariladi:

1. Tez yurish, sekin yugurish (qizish uchun), sekin yurish –3–5 daq
  2. Umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari –10–12daq.
  3. Bosqon yoki boshqa narsalar bilan mashq bajarish –12–15daq
  4. Bir va ikkala oyoqda ko‘p martalab sakrash, turgan joyda dikirlash, sekin yugurish –3–5 daq
  5. Sekin yugurish –2–3 daq
- J a m i.** 30–40 daq.

Katta nagruzkali mashq kuni hamda musobaqa kunlari va musobaqadan bir kun ilgari ertalabki mashqlarni sayr qilish bilan almashtirish mumkin.

**Nazorat mashqlar:**

1. 30 m ga yugurish.
2. Turgan joydan uch hatlab sakrash.
3. «Vazn» uloqtirish.
4. Bosqon uloqtirish.
5. Shtangani ikki qo‘llab rivok qilish.
6. 32 kg toshni ikki qo‘llab boshdan oshirib orqaga uloqtirish.
7. Shtangani yelkaga qo‘yib, o‘tirib turishlar.

**Musobaqalarga tayyorlanish va ularga qatnashish.** Bosqon uloqtiruvchi o‘z turidan tashqari, yengil atletikaning boshqa turlaridan ham musobaqaga qatnashishi kerak. U bosqon uloqtirishdan bir yilda 18–20 marta musobaqalarga ishtirok qiladi.

Uloqtiruvchilar ba'zi musobaqalarda o'z navbatini kutayotganida qo'shimcha chigal yozdi qilishlari mumkin. Bunday chigal yozdi musobaqa joyida o'tkazilib, bosqonni joyda turib aylantirish, bosqon bilan burilishlar, tezlanishli yugurish, turli xil umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat (odatda, musobaqa joyida bosqon uloqtirishga ruxsat etilmaydi) bo'ladi.

Tayyorlov davrida, ilk musobaqalashuv bosqichidagi singari, alohida kun tartibi va alohida tayyorlanish talab qilinmaydi. Ammo musobaqa oldidan 1–2 kun dam olish kerak. Shuningdek, oxirgi mashg'ulotlarda nagruzkani pasaytirish ham mumkin.

Bolg'a uloqtirishdan yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun, musobaqalashuv davridagi mashqlarda, musobaqa oldi rejimiga rioya qilinadi. Haftalik sikl taxminan mana bu plan asosida o'tkaziladi.

Musobaqa oldi haftalik siklida mashqlarning miqdorlari, uloqtiruvchi musobaqa kuniga o'z kuchini tiklay oladigan bo'lsin. Barcha mashqlarning hajmini kamaytirib, ularni yuqori jadallik bilan bajarish kerak. Keyingi bir yoki ikki mashg'ulotda 5–6 marta bosqon uloqtirish bilan kifoyalanib, keyin boshqa mashqlar qilaversa bo'ladi. Musobaqalar davridagi ertalabki mashg'ulotlar faol dam olishga va asab sistemasi yaxshi bo'lishiga xizmat qilishi kerak.

## 2.11.15.MASHG‘ULOT JOYINING XUSUSIYATLARI. JIHOZLAR, KIYIM VA POYABZAL

Ko‘klamda, yozda va kuzda bosqon uloqtiruvchilar mashqi stadionda yoki ochiq joylarda, qishda esa stadionda yoki zalda o‘tadi. Bosqon uloqtiradigan va bosqon bilan mashq qiladigan maydoncha qattiq va tekis, iloji bo‘lsa, asfalt yoki sement yotqizilgan bo‘lishi kerak. Bosqon borib tushadigan yer yumshoq bo‘lishi kerak.

### *12- jadval*

#### Musobaqa oldidan bosqon uloqtiruvchi mashqining haftalik plani namunasi

Mashg‘ulotlar vaqti	Dushanba	Se-shanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	Odatdagi chigalyozdi	Sayr	Odatdagi chigal yozdi	Sayr	Odatdagi chigal yozdi Dam olish	Sayr	Sayr
Soat 18:00da	Mashg‘ulot o‘rmonda o‘tkaziladi 1. 20-ZOmin kross (sekin sur‘atda) 2. Yadro yoki tosh bilan mashq bajarish	Dam olish	Mashg‘ulot stadionda o‘tkaziladi: 1. Chigal yozdi 2.- Bosqon uloqtirish, 3. Sakrash 4. Sekin yugurish	Mashg‘ulot stadionda o‘tkaziladi: 1. Razi-ichka 2. Bosqon uloqtirish (ozroq). 3. Og‘irliklar bilan mashq qilish 4. Sekin yugurish		O‘rmonda yoki bog‘da chigal yozdi	Chigal yozdi, bosqonni sinov uloqtirish Musobaqa

Bosqon uloqtiruvchilar poyabzalining tagi qattiq rezinadan bo‘lib, poshnasi ham, ranti ham bo‘lmaydi.

Chap qo‘lga (chap yoqqa aylanadigan bo‘linsa) charm qo‘lqop kiyiladi. Chap qo‘l barmoqlariga bint o‘ragan yaxshi. Bosqon

uloqtiruvchilar kiyimi yengil atletikachilarning odatdagi kiyimidek bo'ladi.

Qishda to'g'ri yerda turib ham, qori va muzi tozalab tashlangan asfalt yoki sement yotqizilgan doiradan ham bosqon uloqtirsa bo'laveradi.

## **2.11.16. NAYZA ULOQTIRISH TEXNIKASI VA UNI O'QITISH USLUBIYATI**

### **2.11.17. NAYZA ULOQTIRISH TEXNIKASI**

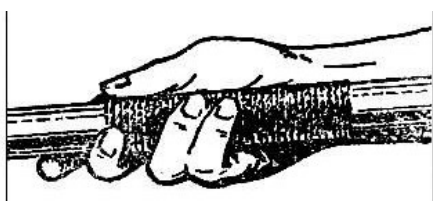
Nayzani erkaklar (og'irligi-800 gr, uzunligi-260 sm) ham, xotin-qizlar (og'irligi-600 gr, uzunligi-230 sm) ham uloqtiradi.

Nayza uloqtirish yugurib borayotib, nayza ko'targan qo'lni orqaga cho'zishdan keyin oxirgi kuchlanib nayzani uloqtirishdan iborat. Musobaqa qoidasiga binoan nayzani istalgan uzoqlikdan yugurib kelib, 29<sup>o</sup> burchakli sektorga uloqtirishga ham, yoki bir joyda turib nayzani aylanib uloqtirishga ham ruxsat etiladi; uni faqat o'ramdan (kanop o'ralgan joydan) ushlab kerak. Nayzalar metall dan yoki yog'ochdan bo'lishi mumkin. Yog'och nayza uchiga metall uchlik qilinadi. Ularning og'irlik markazi o'ramasida bo'ladi. Uloqtirish uzoqligi yugurib kelib nayza uloqtirilgan joydagi qiyshiq chiziqli to'sinchaning ichki qirg'og'idan boshlab, to nayzaning uchi tushgan joygacha o'lchanadi. Uloqtirish uzoqligi nayzaning dastlabki uchib chiqish tezligi va to'g'ri uchishiga (ya'ni uchib chiqish burchagi va holatiga) bog'liqdir. Nayza uloqtirishda yugurib kelish shuning uchun kerakki, u oxirgi kuch berish boshlanishigacha, uloqtiruvchi harakatining tezligini hosil qilib beradi. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilarning yugurib kelish uzunligi 27-30 metrgacha yetadi va hatto undan ham ortiqroq bo'ladi. Nayza uloqtiruvchi xotin-qizlarda esa yugurib kelish odatda, qisqaroq bo'ladi (23-26 m). Yugurib kelishning dastlabki, nayzani uzoqlashtirishning boshlanishigacha bo'lgan qismi 15-17 metrdan iborat bo'lib, bu masofa 10-12 qadamda bosib o'tiladi. Ko'pchilik eng kuchli nayza uloqtiruvchilar uloqtirish va nayzani uzoqlashtirish (qo'lni orqaga to'g'rilab, nayzani mumkin qadar orqaga olib borish) 9 metrdan boshlab (xotin-qizlar), 12 metrgacha (erkaklar) bo'lgan masofada bajaradilar.

Yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan gorizontal tezlik nayzani yugurmasdan uloqtirgandagiga nisbatan 15-20 metr uzoqroq masofaga uloqtirishga imkon beradi. Bunday natijaga faqat yugurib kelish bilan oxirgi kuchlanishni to'g'ri qo'shib olib borilgandagina erishish mumkin. Oxirgi kuch berishda yugurib kelish tezligidan qanchalik to'liq foydalanilsa, nayzaning uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'ladi.

Keyingi yillarda yangi konstruksiya bo'yicha tayyorlangan nayzalarning qo'llanilishi jahondagi eng kuchli nayza uloqtiruvchilarning natijalari o'sishida ma'lum darajada rol o'ynadi. Bunday nayzalar «planersimon» deb ataladi. Chunki to'g'ri chiqarib yuborilsa, bu nayzalar yaxshi planerlash va ko'taruvchi kuchining oshishi hisobiga uzoq vaqt uchadi. Yangi nayzaning qulayligi shunchalik zo'r bo'ldiki, hatto musobaqa qoidasiga nayzalar konstruksiyasiga taalluqli yangi cheklovlar kiritishga to'g'ri keldi.

**Nayzani ushlash.** Nayza ushlashning asosan, ikki usuli bor. Birinchi usulda nayza o'ramasi o'rta va bosh barmoq bilan mahkam tutamlab ushlanadi. O'rta barmoq nayzani ko'ndalang siqib, o'ramaning keyingi qismiga tiralib turadi (95-rasm). Bosh barmoq yuz tomoni bilan o'ramga yoki uning orqasiga mahkam yopishib turadi, erkin cho'zilgan ko'rsatkich barmoq, nayzaning ikkinchi tomonidan qiyaroq ushlab turadi. Nomsiz barmoq va jimjiloq esa o'ram ustida erkin, uncha yopishmagan holda yotadi.

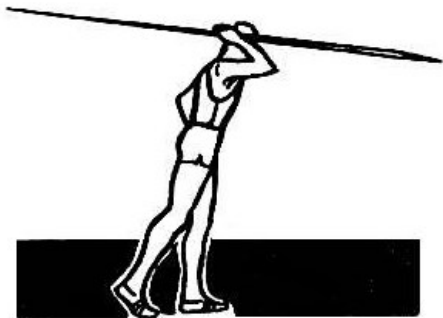


**95-rasm. Nayzani birinchi va uchinchi barmoq bilan siqib ushlash usuli**



**96-rasm. Nayzani birinchi va ikkinchi barmoq bilan siqib ushlash usuli**

Nayza bosh va o'rta barmoqdan chiqarib yuboriladi, shuning uchun ham bu barmoqlar nayzani mahkam ushlab turishi kerak. Qolgan barmoqlar esa nayzani uzoqlashtirish va uloqtirishda uni kerakli yo'nalishga qaratib uchirishga yordam beradilar.

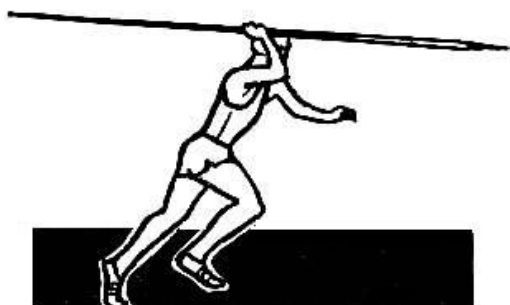


**97-rasm. Yugurish oldidan dastlabki holat**

Ikkinchi usulda nayza o‘rami bosh va ko‘rsatkich barmoq bilan tutalab ushlanadi (96-rasm). Oldingi usulda o‘rta barmoq nimani bajargan bo‘lsa, bu usulda ko‘rsatkich barmoq shu ishni qiladi. Qolgan barmoqlar mahkam ushlanmagan holda o‘ramda erkin yotadi. Ba‘zi uloqtiruvchilar nomsiz barmoqni nayza ostida bukib tutadilar, lekin bu uloqtirishda hech qanday ahamiyatga ega bo‘lmaydi. Nayzani birinchi usulda ushlab, ayniqsa, ilgari boshqa usullarda foydalanmagan kishilar uchun ancha qulay hisoblanadi. Chunki o‘rta barmoq ko‘rsatkich barmoqqa nisbatan faqat uzungina bo‘lmay, ancha kuchli hamdir. Buni dinamometrik o‘lchashlar aniqlab bergan.

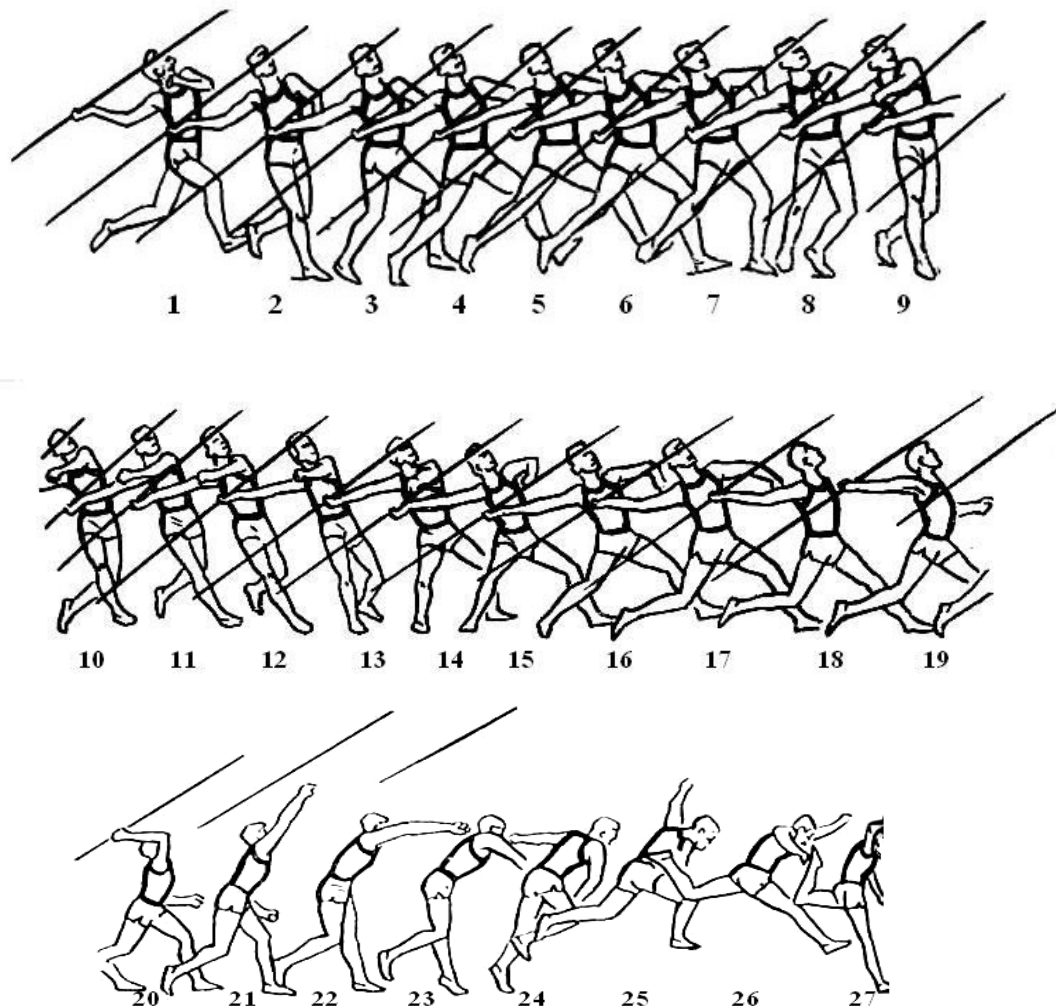
Yugurib kelish vaqtida nayzani «yelka ustida» va «yelka ostida» usullari bilan ko‘tarib yugurish mumkin. Turli variantli «yelka ustida» ko‘tarib yugurish usuli ancha qulay bo‘lib, barcha malakali nayza uloqtiruvchilar shu usuldan foydalanadi. Ikkinchi «yelka ostida» usuli esa hozir qo‘llanilmaydi.

**Yugurib kelishning dastlabki qismi.** Uloqtiruvchi yugurishdan oldin nayza uloqtiriladigan tomoniga erkin holatda qarab turadi. Nayzani yelka ustida ko‘tarib yugurganda uloqtiruvchi qo‘li bukilgan bo‘lib, nayzani yelka bo‘g‘imi ustida tutadi (97-rasm); tirsak oldinga yo‘naltirilib, panja taxminan quloq balandligida bo‘ladi. Nayza erkin ushlanadi, shuning uchun ham uning oldingi qismi biroz quyi tushgan yoki gorizontol holatda bo‘ladi. Yugurish borgan sari tezlashib, erkin bajariladi. Uloqtiruvchi birinchi qadamdan boshlab gavdasini oldinga tashlaydi, keyin dastlabki yugurib kelish qismi davomida uni birmuncha tiklaydi (98-rasm).



**98-rasm. Nayzani yelka ustida olib borish**

Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda yugurish tezligi 8m/soniyagacha yetadi. Nayza uloqtirishga yaqin qolganda yugurish tezligini oshirishga intilmaslik kerak, chunki bu holda mushaklar ortiqcha taranglashib ketishi mumkin.



**99-rasm. Nayza uloqtirish texnikasi**

**Nayza uloqtirishga tayyorlanish.** Uloqtirishga tayyorlanish aynan nayzani orqaga uzoqlashtirishdan boshlanadi (99-rasm). Bu paytda uloqtiruvchi faqat uloqtirishga tayyorlanibgina qolmay, oldinga siljish tezligini oshirishga ham harakat qiladi. Uloqtiruvchi nayzani to'la kuch bera olishi va uloqtirishning keyingi fazalarini sekinlashtirmay bajara olishi uchun nayza yugurish maydonining old chegarasidan keraklicha masofaga uzoqlashtiriladi.

Nayzani orqaga olib borish (uzoqlashtirish) chap oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi. Chap oyoq qo'yiladigan joyga nazorat belgi qo'yiladi. Uloqtiruvchi shu yerga kelganda nayzani uzoqlashtirib, uloqtirishga tayyorlana boshlaydi.



Uzoqlashtirishdan oldin nayza odatda, balandroq ko'tariladi. Keyin o'ng oyoq qadam tashlashi bilan nayza tutgan o'ng qo'l sal pasaytirilib, orqaga cho'ziladi. Nayza orqaga uzoqlashtirilganda o'ng yelka ham o'ng tomonga buriladi. O'ng oyoq yerga tushganda, uloqtiruvchining chap yelkasi uloqtirish tomonga qarab qoladi, tos o'qi esa oldingi holatini saqlaydi. Bu paytda o'ng qo'l orqaga cho'zilgan, nayzaning uchi sal yuqoriga ko'tarilgan, gavda orqaga tashlangan bo'ladi.

O'ng oyoq yerga tagining tashqi tomoni bilan qo'yiladi. Uloqtiruvchi uloqtirish tomoniga qaraydi. Lekin bu holat yelkaning burilishiga xalaqit bermasligi kerak. Oldinga siljish tezligini pasaytirmaslik uchun nayzani uzoqlashtirish yugurib kelish bilan birga erkin ravishda bajariladi.

Chap oyoq qadam qo'yishi bilan, nayza orqaga yana uzoqroq olib boriladi va o'ng qo'l deyarli to'g'ri holatga keladi. (4-5 kadrlar). Odatda, bu qadam katta va faolroq qo'yiladi, chunki chap oyoqning yerga qo'yilishi bilanoq, uloqtiruvchi o'ng oyoqni oldinga chiqarib olishga ulgurishi kerak bo'ladi. Bunday tayyorgarlik oyoqlar tananing yuqori qismidan oldinga o'tib ketish imkonini beradi, bu esa oxirgi kuchlanish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga egadir.

Keyingi qadam – uloqtirish oldi qadami bo'lib, u shartli qilib chalishtirma qadam deb nom olgan. Bu qadam o'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan bajariladi (9-12 kadrlar).

Bu qadam yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish jarayoni hisoblanadi. Shuning uchun yugurib kelishda hosil bo'lgan tezlikdan oxirgi kuchlanishda to'liq foydalanish shu jarayonning to'g'ri bajarilishiga bog'liqdir.

Agarda oldingi qadamda chap oyoq yerga qo'yilayotganda o'ng oyoq chap oyoqqa yaqin keltirilgan bo'lsa, chalishtirma qadamda oyoqlar yelka kamaridan ancha oldinga o'tib ketadi. O'ng oyoqni oldinga chiqarilishining oxirida gavda anchagina orqaga tashlanadi.

Uloqtiruvchi chap yelkasi bilan olg'a siljiyotgan paytda uning chap qo'l yelka kamarining o'ngga burilishdan tezroq oldinga o'tib, ko'krak oldida bukiladi. Nayza ushlagan o'ng qo'l erkin to'g'rilanib, uloqtirishga tayyorlanadi.

Bukilgan o'ng oyoq tezda chap oyoq oldidan chalishib o'tadi va yerga oyoq tagining tashqi qismi bilan elastik qo'yiladi. Chap oyoq

depsinib, yerdan uzilish vaqtida tos ketidan salgina o'ngga burilib, tagining tashqi qismiga tayanadi. Bu qadam xuddi chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakragandek juda tez bajariladi. Shunday qilib, o'ng oyoqda yerga tayanch holatga o'tiladi. Bu – chalishtirma qadamning to'g'ri bajarilishi uchun eng asosiy shartdir.

Chalishtirma qadamning uzunligi ko'proq tayanch oyoq (chap oyoq) depsinib yerdan uzilish kuchiga va yo'nalish tomon qilinayotgan qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo'lgan burchakning kattaligiga bog'liq. O'z navbatida, oyoqlarning bir-biridan uzoqlashish kattaligi uloqtiruvchi tanasining egiluvchanligiga va tosning o'ng tomonga qanchalik ko'p burilishiga bog'liq. Uloqtiruvchi kishi tosni o'ngga qanchalik ko'p bursa, chalishtirma qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo'lgan burchak shunchalik kichik bo'ladi va shu bilan birga yerdan depsinish kuchi bir xilda bo'lganda ham qadam kichikroq bo'lishi mumkin.

Tosning o'ngga burilishi bilan o'ng oyoq ham o'ngga buriladi; o'ng oyoq tagining o'ng tomonga burilishi yerga tushishi paytida, uloqtirish yo'nalishiga nisbatan 35-46<sup>0</sup> gacha yetadi.

Oxirgi faol kuch berishini ertaroq boshlash uchun chalishtirma qadamdan so'ng o'ng oyoqni yerga qo'yish oldidan chap oyoqni (uloqtirish qadamini bajarish uchun) oldinga chiqarishga ulgurish kerak. Chalishtirma qadam katta bo'lsa, uloqtirishga tayyorlanish yengilroq bo'ladi. Ammo bu qadam haddan tashqari uzun bo'lsa, uloqtirish paytida yugurib kelish tezligidan to'la foydalanish imkonini cheklab qo'yadi. Shuning uchun har bir nayza uloqtiruvchi o'zi uchun chalishtirma qadam uzunligini, yugurish tezligi va oxirgi kuch berishni belgilab olishi kerak.

Bu qadamni bajarayotganda yugurish tezligini mumkin qadar kamroq yo'qotish va so'nggi kuch berish oldidan foydali holatda turish kerak.

Nayzani orqaga o'tkazishning tugallanishiga yelka kamari o'qi, uloqtiruvchi qo'li va nayza bir yo'nalishda bo'lishi, deyarli uloqtirish yo'nalishi bilan to'g'ri kelishi tavsiya etiladi. Ammo ba'zi nayzani chiqarib yuborishni yaxshi egallagan uloqtiruvchilar chalishtirma qadam boshida yelka kamari va nayza ushlagan qo'lini o'ngga – orqaga yuborgan hollarda yaxshi natijalarga erishganlar. Gavdani burib qilingan bunday qo'l silkishda oxirgi kuchlanish paytida mushaklarning ishlashiga yaxshi sharoit yaratish mumkin.

Oxirgi kuch berishni bu usulda bajarish juda og'ir. Burilib qo'l siltash usulini qo'llaganlar orasida dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari ham bor. Bulardan ba'zilar (F.Xeld) tosini ancha o'ngga (90 darajagacha) burishadi. Aftidan, uloqtiruvchilar yugurishdan oxirgi zo'r berishga o'tayotganlarida gorizontal tezlik kamayishining asosiy sababi ham shu bo'lsa kerak.

Aslida, uloqtirishga tayyorlanish chap oyoq bilan keyingi qadamni boshlash orqali tugaydi (14-kadr). Bu qadam bilan birgalikda oxirgi kuch berish ham boshlanadi. Shuning uchun ham faqat tasvirlash qulay bo'lishi uchungina tayyorlanish fazasidan ajratib ko'rsatish mumkin.

**Oxirgi kuch berish va to'xtalish.** Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan tezroq bajariladi. Bunga yugurib kelishning ancha katta tezligi va nayzaning yengilligi yordam beradi. Nayzaning yengil bo'lishi uloqtiruvchiga yugurib kelishdagi gavda harakati tezligidan yaxshi foydalanish ham chap oyoqni yerga qo'ymasdanoq, faol oxirgi kuch berishni boshlab yuborish imkonini beradi. Yugurib kelishning davomi hisoblangan oxirgi kuch berish nayzani mumkin qadar tezroq uloqtirib yuborish bilan yakunlanadi. Uloqtirish qadamida yanada qudratliroq oxirgi kuch beraman deb, hali chap oyoq tayanchga tegmay turib, o'ng oyoqni shoshma-shosharlik bilan tez cho'zib yubormaslik kerak. Chalishtirma qadamdan keyin o'ng oyoqda yerga tushishdan boshlab, o'ng oyoqda muvozanatni saqlagan holda, chap oyoqni oldinga chiqarishga shoshilish kerak. Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda oyoqlarning bir-biridan qochish burchagi qadam vaqtida 60-70<sup>0</sup> gacha yetadi.

Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerga qo'yayotganda gavdani optimal darajada orqaga, uloqtirish yo'nalishiga qarshi tomonga tashlashi (lekin egilmasligi) kerak. Gavda tashlanishining maksimal miqdori o'ng oyoqning yerga qo'yilish oldidagi holatiga bog'liq. O'ng oyoq uloqtirish tomoniga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, gavdani orqaga tashlash imkoniyati shuncha oz bo'ladi va o'ng oyoq o'ngga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, orqaga tashlanish shuncha ko'p bo'lishi mumkin. Birinchisida yugurib kelish tezligidan to'liqroq foydalaniladi, ikkinchisida esa oxirgi kuch berish oshadi. Birinchisida gavda 22-23<sup>0</sup>, ikkinchisida 29<sup>0</sup> gacha orqaga tashlanadi.

Uloqtirish qadamida uloqtiruvchi chap yelka bilan olg'a siljib, chap oyoqni oldinga chiqaradi. Chap oyoqning yerga tegishi paytida, bukilgan o'ng oyoq sonini uloqtirish tomoniga yo'naltirish kerak. Shunda tosning yaxshi ishlashi uchun tayanch tug'iladi. Gavdani ishlatish va uloqtirish paytida bularning hammasi bir butun harakatdek bajariladi. O'ng oyoqning ichkari burilishining yana davom etishi, oxirgi kuch berishning sustlashishiga olib keladi. Tos o'qi uloqtirish yo'nalishiga nisbatan to'g'ri burchak darajasigacha buriladi. Bu esa yelka kamari burilishidan ortiqdir. Chap oyoq yugurib kelingan izlar yo'nalishidan 25-40 sm chaproqqa, deyarli bukilmay yerga mustahkam qo'yiladi. Bunda oyoq tagi yerga to'la tegib turishi kerak. Nayza tutgan o'ng qo'l gavda orqasiga cho'ziladi.

Gavda orqaga tashlanib, uning yuqori qismini nayza orqaga – o'ngga tortganda, o'ng oyoqning to'g'rilanishi gavdaning oldi qismi mushaklarini juda tarnglashtirib yuboradi. Bu paytda qorin mushaklarini bo'shashtirish kerak emas, chunki bu belni qattiq egishga, binobarin, keyin sekin to'g'rilashga olib keladi. Ba'zi eng kuchli uloqtiruvchilarning orqa gavda sathi bilan o'ng oyoq soni o'rtasida vujudga keladigan burchak kattaligi 140 darajagacha yetadi.

Uloqtiruvchi «tarang tortilgan kamalak» holatiga keladi, keyin tezda tiklanadi va hatto bir muncha oldinga (30-40 darajagacha) engashadi.

Uloqtiruvchi o'ng oyoqni zarb bilan urib, gavdani to'g'rilayotganda gavdasini ko'proq olg'a chiqarishi kerak. Ayniqsa, planerlashuvchi nayza uloqtirishda bu qism juda muhimdir.

Chap oyoq yerga qo'yilgan zahoti uloqtiruvchi ko'kragi bilan oldinga tashlanganda, uning ko'krak oldida bukilib turgan chap qo'li chapga – orqaga qarata cho'ziladi. Shu payt o'ng qo'l tirsak bo'g'imida sal bukilib, tezda tirsak bilan oldinga – yuqoriga buriladi va nayza og'irligi ta'sirida orqaga tortiladi. Boshning biroz chap tomonga egilishi o'ng qo'lni gavdaning harakat tekisligida va nayzani yelka ustidan olib o'tishni yengillatadi, lekin boshni noto'g'ri egish gavdani engashtirib qo'yadi, bu esa xato hisoblanadi.

Yelka kamarining burilishida qo'lni zarb bilan silkish nayzaning uchib chiqish tezligini oshirish uchun ham, uchib chiqishda yo'nalish berish uchun ham katta ahamiyatga egadir. Biroq qo'lni vaqtidan ilgari bukmaslik kerak. Odatda, nayzani uloqtirib yuborish aylanish o'qidan ancha uzoqlashtirilgan nuqtalarni juda katta tezlikda uloqtirish yo'li bilan bajariladi. Bunday harakat gavdani rostlashdan boshlab, oxirgi kuch berishning barcha fazalari uchun xarakterlidir. Nayzaga kuchni har qanday hollarda ham mumkin qadar uzoq yo'lda ta'sir ettirish kerakligini doim esda tutish kerak bo'ladi.

O'ng qo'l nayzani chiqarib yuborayotganda tirsak bo'g'inida keskin ravishda to'g'rilanadi va kaft-bilak bo'g'imlari bukiladi. Nayzani soat strelkasi bo'yicha aylantirib yuboruvchi barmoqlar ham bukiladi. Mexanika qonuniga asosan, silindr shaklidagi jism uchayotganda aylanma harakat qilsa, yaxshi turg'unlik hosil bo'lib, jismning havo qarshiligini yengishi osonroq bo'ladi (ma'lum darajada tezlik bo'lganda) va u uzoqroq masofani uchib o'tishi mumkin.

Uloqtirishning yakunlovchi fazasi – to'xtalish bo'lib, tez va zarb bilan yerdan uzilish natijasida olg'a sakrab, oyoqlarni faol almashtirish bilan bajariladi. Bu paytda uloqtiruvchi to'g'rilanib cho'zilayotgan chap oyoq ustidan o'tib, o'ng oyoq bilan qadam tashlaydi va to'xtalish uchun uni yerga mustahkam qo'yadi. 100-rasmda nayza uloqtirish vaqtida oyoq izlarining joylanish chizmasi ko'rsatilgan. Nayzaning uzoqqa uchishi uchun, uning uchib chiqish burchagi katta ahamiyatga ega. Hali yugurib kelinayotgandayoq nayza yotqlik holatdan biroz qiya holatga keltiriladi. Ya'ni uchi biroz ko'tarilib, uchish burchagiga yaqinlashtiriladi.

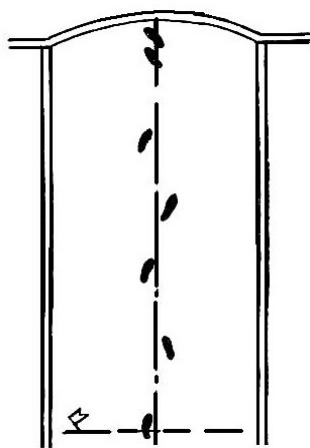
Nayzaning eng qulay uchib chiqish burchagi, hatto bir uloqtiruvchining o'zida ham doim bir xil bo'lib turmaydi. Buning qator sabablari bor. Shamol kuchi va yo'nalishi, nayza shakli, undagi og'irlik markazining joylanishi va havo bosimi markazi shular jumlasidandir. Hozir qo'llanilayotgan, yengil yog'och yoki metallardan yasalgan nayzalar ancha yo'g'on bo'lib, kam egiluvchandir. Ularni uloqtirish, kerakli burchak hosil qilish va yaxshi planerlashishga erishish uchun bir vaqtda kuch berish hamda nayzani to'g'ri yo'nalishga solish katta ahamiyatga egadir.

Nayza uloqtirish texnikasining uloqtiruvchilarning yakka tartibda xususiyatlariga qarab, boshqa variantlari ham bor. Nayzani orqaga uzoqlashtirish variantlaridan birida faqat yelka kamari burilib, tos burilmaydi (E.Ozolina). Bunday uzoqlashtirishda nayzani uloqtirish oldidan chalishtirma qadam bo'lmaydi, u oddiy qadam bilan deyarli bir xil bo'ladi. Bu texnikani faqat epchil sportchilargina qo'llashi mumkin.

Nayzani uzoqlashtirish usulining o'zgarishiga qarab nayzani 5 yoki 6 qadamda uzoqlashtirish va uloqtirish ham mumkin. E'tiborga sazovor variantlardan biri nayzani oldinga-pastga va orqaga olib borib uloqtirishdir. Bu yerda chap oyoq oldinga qadam qo'yayotganda, tirsak biroz tushirilib, nayza o'ng qo'lda yoy bo'ylab oldinga-pastga va biroz chetroqqa chiqariladi. Endi o'ng oyoq olg'a qadam tashlashi bilan yelka kamari o'ngga buriladi, pastga tushirilgan o'ng qo'l nayza bilan orqaga o'tkaziladi. Undan so'ng chap oyoq qadam qo'yishi bilan o'ng qo'l yoy bo'ylab harakatni davom ettirgan holda biroz yuqoriga – yelka barobar ko'tariladi. Keyin chalishtirma qadamdan boshlab harakat ilgari tasvir etilgan ketma-ketlikda bajariladi. Harakatni ancha erkin qo'l bilan bajaruvchi bu usul koordinatsiya jihatidan ancha murakkab bo'lsa ham foydalidir.

## 2.11.18. NAYZA ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'QITISH USLUBIYATI

Jismoniy tayyorgarlik ko'rgan va bo'g'imlari yaxshi harakatchan bo'lgan bolalarni nayza uloqtirishga o'qitish yaxshi natija beradi. Nayza uloqtirish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda jismoniy rivojlanishga, avvalo, mushak kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni



rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar ham bajarilishi kerak. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: tekis va to'siqlar osha yugurish, sakrash, turli holatda turib yadro, to'ldirma to'p, tosh uloqtirish yelka bo'g'imlari va boshqa mushak guruhlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar.(102 –rasmga qaralsin)

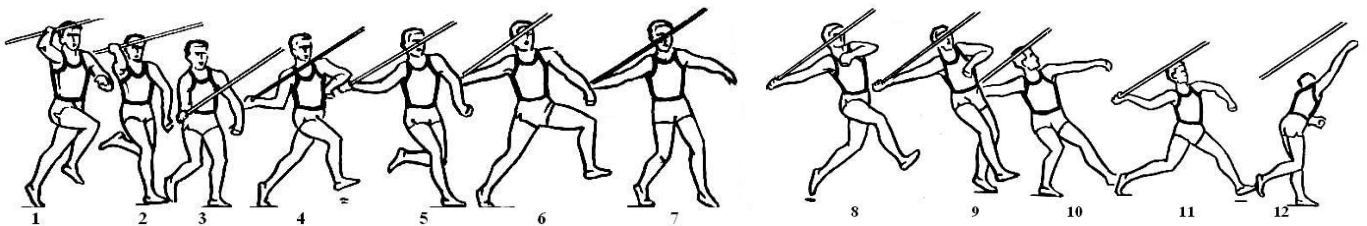
**100-rasm. Nayza uloqtirayotganda oyoqlar izining joylashish sxemasi**

Nayza uloqtirish mashg'ulotlarini yugurib keladigan yeri tekis va qattiqroq, nayza tushadigan yeri yumshoq bo'lgan maydonda o'tkazish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda 100-200 gramm yengillashtirilgan nayzalarni qo'llash tavsiya etiladi.

Mashg'ulotda shug'ullanuvchi qancha bo'lsa, nayza soni ham shuncha bo'lishi kerak. Lat yeyishning oldini olish uchun, nayza uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar qilib tirsak, panja va, ayniqsa, yelka bo'g'imlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish zarur. Nayzani chigal yozdi vaqtida bir necha marta yengil uloqtirilgandan keyingina kuchli uloqtirishga ruxsat etiladi. Mashg'ulotda nayza bir tomonga uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayzani olib kelish uchun maydonga chiqishni ustoz boshqarib turadi.

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

1-v a z i f a. Shug'ullanuvchilarning yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.



**101-rasm. Nayzani pastlatib orqaga tortish usuli**

V o s i t a l a r: 1. Nayza uloqtirish yengil atletikaning ekanligi, uning inson hayotidagi ahamiyati maktabda, tumanda, viloyatda, mamlakatda, qit'ada, jahonda rivojlanganlik holati, nomdor sportchilar erishgan natijalari, rekordlar, o'tkaziladigan musobaqalar, Osiyo, Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritilganligi. Shu sport turi bilan bog'liq qiziqarli voqealar haqida so'zlab berish va h.k. 2. Ko'rgazmali qurollardan foydalangan holda yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi asoslarini tushuntirish. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilar texnikasini kuzatish. 3. Nayza, nayza uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.

2-v a z i f a. Nayzani to'g'ri ushlab va qo'ldan chiqarib yuborishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Nayzani to'g'ri ushlabni ko'rsatish va tekshirib ko'rish. 2. uloqtirish tomoniga qaragan holda nayzani bir qo'llab va ikki qo'llab oldinga, pastga va oldinga uloqtirish. 3. Yengil (200-300

gramm) harsang tosh, koptoklarni yoki granatlarni uloqtirish (erkaklar uchun 500-700 gramm, xotin-qizlar uchun 300-400 gramm).

U s l u b i y k o ' r s a t m a l a r. Nayza ushlashni o'rta va bosh barmoq bilan ushlashdan boshlash kerak.

Nayzani chiqarib yuborish bosh orqasidan, yelka orqali bajariladi. Bunda chap oyoq oldinda, o'ng oyoq esa orqada uchida turadi. Yuz uloqtirish tomoniga qarab turadi. Uloqtiradigan qo'l dastlabki holatda yuqoriga ko'tarilib turiladi. Keyin u nayza og'irligi ostida yengilgina orqaga cho'ziladi. Buning uchun gavda sal orqaga tashlanadi. Uloqtirish, asosan, qo'l tirsak bo'g'imining to'g'rilanishi hisobiga, oldinga-yuqoriga qaratib bajariladi.

Nayzani qiya tuproq yerga otib, mashq qilish qulaydir. Ushlash uslubi qanday ekaniga qarab, oldiniga nayzani, asosan, o'rta qo'l bilan yoki ko'rsatkich barmoq bilan tutiladi. Keyin qo'lning yelka bo'g'imida erkin harakat qilishiga, mushaklarning qayishqoqlik xususiyatlaridan foydalanishga, bilak bilan panja to'g'ri harakat qilishiga va uchib chiqayotgan nayzani idora qila bilishga e'tibor beriladi. Nayzani boshqarish qanchalik o'zlashtirilganini tekshirib ko'rish uchun, uni yerdagi nishonga (chizilgan doira, kvadrat yoki uloqtirish chizig'iga) tashlab ko'rish kerak.

Bilak va panja harakatini bilib borgan sari nayza uloqtirish tobora kengroq doirada bajariladi. Gavdani orqaga tashlash va nayzani orqaga tortish endi gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib bajariladi.

Keyin asosiy e'tibor oyoqlar va butun gavda prujinasimon harakatlanishiga, bunda ko'krak bilan oldinga uloqtirayotgan qo'ldan ko'ra ilgariroq siljishga beriladi. Uloqtirish vaqtida oyoqni - «o'ta yozib» keyin uning ustidan olg'a o'tishga intilmoq lozim. Bu mashqda nayzani tashlash qanchalik to'g'ri ekani nayzaning uchish shiddati va aniqligiga, shuningdek, yerga qanday tushganiga qarab baholanadi. Nayzaning dum qismi biron yoqqa og'gudek bo'lsa, bu tashlash noto'g'ri bo'lganini ko'rsatadi.

Tosh, koptok, granat uloqtirish bilan nayza uloqtirish almashtirib turiladi. Bu uloqtirishni ancha erkin bajarishga o'qitish imkonini beradi.

3-v a z i f a. Oxirgi kuch berish fazasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Yelka kamarini o'ngga burgandan keyin uloqtirish tomoniga qaragan holda turgan joydan nayza uloqtirish.



2. Shu mashqning o'zini, o'ng tomonga yarim burilib turgan holda bajarish. 3. Joydan turib granat, tosh va koptok uloqtirish.

**U s l u b i y k o' r s a t m a l a r.** Oxirgi kuch berishni o'qitish turgan joydan nayza uloqtirishdan boshlanishi kerak. Birinchi mashqda yuz uloqtirish tomoniga to'g'ri qarab turgan holda nayza uloqtiriladi. Nayzani uloqtirishdan oldin nayza ushlagan qo'lni erkin ravishda orqaga tortib, yelka kamari o'ngga burilishi kerak.

Uloqtirish harakatlari uloqtirish texnikasining yozuvlariga muvofiq bajariladi. Nayzani «yelka ustidan» o'tkazishga va uni bilakni faol yozib tashlashiga asosiy e'tibor beriladi. Bu murakkab harakatni bilib olish uchun, har xil predmetlarni sherigi (yaxshisi o'qituvchi) yordamida tahlalab, oxirgi kuch berishni ko'proq taqlid qilish kerak. Bu vazifani bajarishdagi boshqa talablar oldingi vazifadagi kabi. Uloqtirish yo'nalishiga yarim burilib turgan joydan uloqtirishdagi talablar ham xuddi shunday.

Shundan keyin oldindagi chap oyoqni ko'tarib, tizzasi bukik o'ng oyoqda turgan holatdan boshlanadigan harakatlarni o'rganish boshlanadi. Tashlash chap oyoqni yerga tushirish bilan bir vaqtda bajarilib, tarang chap oyoq ustidan olg'a o'tish bilan tugaydi.

Oxirgi kuch berishni o'qitishda harsang tosh, yengil (500-600 g) granat, to'ldirma to'plar, barmoqlar bilan ushlanadigan moslamalar bilan bajariladigan mashqlar ishlatiladi. Granat yoki kalta (30-40 sm) tayoq uloqtirish vertikal tekislikda chiqarib yuborishni nazorat qilishga imkon beradi. Nayzani tez uloqtirib yuborishni bilib olmaganlar ko'proq uncha uzoq bo'lmagan masofadagi nishonga tosh otib mashq qilishlari kerak.

Oxirgi kuch berish boshlanishida chap oyoq yerga qanday qo'yilishiga va tirsak oldinga chiqqan «kamalak» holatidan o'tishga, shuningdek, oyoqlar faol harakat qilishiga ko'proq e'tibor beriladi. Tirsak bo'g'imi lat yeb qolmasligi uchun, nayzani uloqtirib yuborayotganda tirsakni pastga tushirib bo'lmaydi.

**4-v a z i f a.** Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o'tish texnikasini o'qitish.

**V o s i t a l a r:** 1. Chalishtirma (eng so'nggidan oldingi) qadamga taqlid qilish. 2. Chalishtirma qadamdan nayza (tosh, koptok) uloqtirishni taqlid qilish va uloqtirish. 3. Nayza (tosh, koptok) ni orqaga tortgan holda yugurib kelib uloqtirish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Yugurib kelishdan nayza uloqtirishga o'tish chalishtirma qadam vaqtida amalga oshiriladi. Buni bajarishda eng muhimi, oxirgi kuch berishni yugurish bilan qo'shib olib borishda tezlikni yo'qotmay turib, asbobdan yuqori darajada va tez o'tib ketishdir.

Chalishtirma qadamga, avvalo, (nayzasiz) taqlid mashqlari yordamida o'rgatiladi. Buning uchun uloqtirish tomoniga yon bilan yoki yarim burilgan holda turib, bukilgan o'ng oyoqni chap oyoqqa chalishtirib, chap oyoqdan o'ng oyoqqa yengil sakrash kerak.

Shundan keyin chalishtirma qadam yon tomon bilan tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq qo'yilib, tana og'irligi ko'proq o'ng oyoq ustiga joylashgan va chap oyoq oldin cho'zib ko'tarilgan, gavda biroz orqaga tashlangan va o'ngga burilgan holatda bajariladi. Qo'l nayzasiz (keyin nayza bilan) doimo yuqorilatib orqaga cho'zilgan holatda saqlanadi. Chap oyoq yerga qo'yiladi va uloqtiruvchi nayza otishning dastlabki holatiga o'tadi. O'ng oyoq yerga tegishi paytida chap oyoqni oldinga chiqarishni bilib borgan sari, yurib va yugurib kela turib chalishtirma qadam tashlashni o'rganishga o'tish kerak.

Chalishtirma qadamni tezlatish uchun, avvalo, chap oyoqda tez deysinmoq lozim.

5- v a z i f a. Nayza bilan yugurish va nayzani orqaga oborish texnikasini o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Nayzani yelka ustida ushlagan holda bir maromda va tez yugurish (50-60 m gacha). 2. Yurish va sekin yugurish paytida nayzani (tosh, to'p) orqaga tortish. 3. Shu mashqning o'zini yugurib kelishni tezlashtirayotib bajarish.

U s l u b i y k o' r s a t m a l a r. Nayza bilan yugurib kelish texnikasini oldingi vazifalarni hal qilish jarayonida bir yo'la o'rganish mumkin. Nayza bilan yugurishni o'qitish vaqtida harakatlarni erkin bajara olish va nayzani yelka ustida ko'tarib yugurish muhim ahamiyatga egadir. Nayza ushlash og'ir bo'lmasin uchun, uchini sal yerga qaratib, qiyaroq tutish kerak.

Nayzani orqaga oborish o'ng qadam bilan boshlanib, 2 qadamda bajariladi. Nayzani orqaga oborayotganda tezlikni pasaytirmaslik ayniqsa muhim.

6- v a z i f a. Nayzani yugurib kelib uloqtirishni o'qitish.

V o s i t a l a r: 1. Nayzani (tosh, to‘pni) dastlabki qisqa yugurib kelishdan (2-4-6 qadamdan) uloqtirish. 2. Yugurishni tezlashtirgan holda nayzani (tosh, to‘pni) uloqtirish. 3. Belgilangan uzoqlikdan to‘liq yugurib kelib nayza uloqtirish.

U s l u b i y k o‘ r s a t m a l a r. Qisqa yugurib kelib nayzani uloqtirishdan oldin 2-4 qadamdan uloqtirishga taqlid qilish kerak. Bu mashqlarni yengil tosh yoki to‘p bilan bajarish mumkin. Orqaga oborishni to‘g‘ri bajarilishini yugurib kelish uzoqligi va tezligini asta-sekin oshirib, nayzani yengil uloqtirish bilan birga olib borish kerak. Bunda shug‘ullanuvchilar diqqatini uloqtirish maromiga jalb qilish lozim: chunonchi, nayzani orqaga oborishning boshlanishi bilan uloqtiruvchining tezlanib siljishi, chalishtirma qadamga yaxshi e‘tibor berish va u bilan oxirgi kuch berishni ham birga bajarish. Oxirgi kuch berishda qo‘l har doim yelka ustidan o‘tishi, bilak esa oldinga-yuqoriga harakat qilishi kerak. Shug‘ullanuvchi yuqorida ko‘rsatilganlarni, ya‘ni lat yeyishdan saqlanish uchun qo‘lni yelka ustidan to‘g‘ri o‘tkazishni, nayza ushlashni to‘liq o‘rgangandan so‘ng, to‘liq yugurib kelib uloqtirishga o‘tishi mumkin.

Uloqtiruvchi bolalar uchun dastlabki yugurib kelish masofasining uzoqligi 8-10 yugurish qadamcha bo‘lishi mumkin. To‘liq yugurib kelish uzoqligi va nazorat belgilarni aniqlash uchun shug‘ullanuvchilarning har biri nayzani 2-3 marta to‘liq yugurib kelib uloqtirishi kerak. Shundan keyin, dastlabki holatdagi oyoqlar izi, chap oyoqning birinchi qadami izi va nayzani orqaga oborish vaqtiga to‘g‘ri kelgan chap oyoq izi belgilanadi. Oxirgi belgi uloqtirish uchun chegaralash yoyi qaerda bo‘lishi kerakligini ko‘rsatadi. Belgilar orasidagi masofalarni o‘lchab yugurib kelish uzunligini va nazorat chiziq uchun joyni aniqlash mumkin.

7-v a z i f a. Nayza uloqtirish texnikasi unsurlarini takomillashtirish va ularni individuallashtirish: turli xil sharoitlarda to‘g‘ri uloqtirish malakalarini mustahkamlash.

V o s i t a l a r: 1. Nayzani (tosh, to‘pni) 3-5 qadamdan yugurib kelib uloqtirish. 2. To‘liq yugurib kelib nayzani shamol yo‘nalishiga nisbatan turli tomonga uloqtirish. 3. Nayzani musobaqa qoidasiga rioya qilgan holda bor kuch bilan uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.

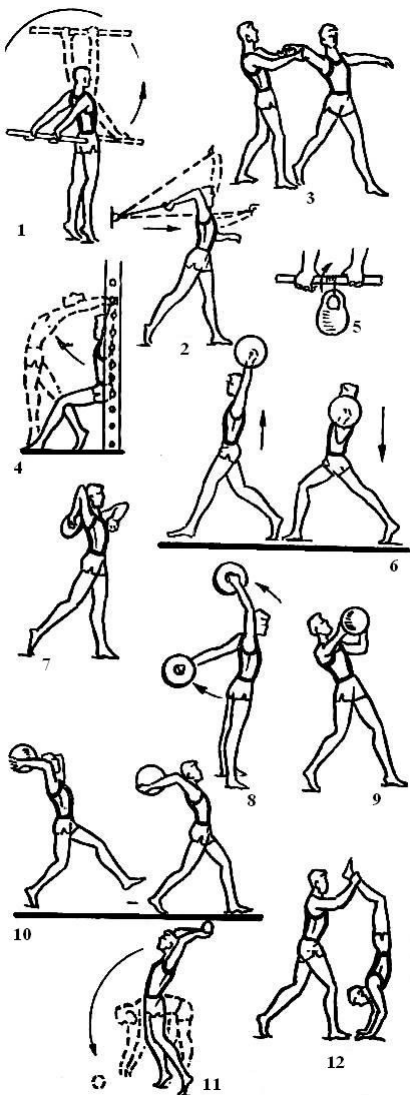
U s l u b i y k o‘ r s a t m a l a r. Nayzani yugurib kelib uloqtirishning asosiy chizmasini o‘rgangandan keyin, oxirgi qadamlar harakatining maromlari (ayniqsa, chalishtirma qadamning oxirgi kuch

berish bilan bog‘lab olib borilishi), nayzani orqaga oborish usuli, yugurib kelish uzunligi va uning eng qulay tezligi aniqlashtiriladi. Shu bilan bir qatorda, oxirgi kuch berishda oyoqlar bilan zarbli depsinishni o‘rganishga va oxirgi kuch berishdagi xatolarni tuzatishga ham e‘tibor beriladi.

Shuningdek, (ayniqsa, rejalash xususiyatiga ega bo‘lgan nayzalarda) nayzaning uchib chiqish burchagining to‘g‘ri bo‘lishini ham kuzatib turish kerak. Texnika va uloqtirish malakalari qanchalik mustahkam o‘zlashtirilganligi haqida chamalashlar va musobaqalardagi natijalarga qarab fikr yuritsa bo‘ladi.

### 2.11.19. MASHG‘ULOT JOYINING XUSUSIYATLARI, JIHOZLAR, KIYIM VA POYABZAL

Yoz va kuz oylarida nayza uloqtirish bo‘yicha mashg‘ulotlar stadionda, qishda esa usti yopiq binolarda (yengil atletika zali yoki



maneжда, gimnastika zali yoki shtanga ko‘tarish zalida) va ochiq havoda o‘tkaziladi. Ko‘klamda va qisman yozda mashg‘ulotlar daraxtzorda, sayhon yerda, istirohat bog‘ida, tosh uloqtirish, krosslar va turgan joydan xilma-xil sakrashlarni o‘tkazish mumkin bo‘lgan daryo bo‘ylarida olib boriladi. Nayza uloqtiruvchilarning bino ichida va stadionda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlari uchun umumiy jismoniy mashqlarda qo‘llaniladigan gimnastika narvoni, turnik, halqalar va taxta supa bo‘lishi ko‘zda tutiladi. Bino ichida nayza uloqtirish uchun ko‘zlari 3-4 santimetrli sim to‘rlardan iborat osma to‘siq ham bo‘lishi kerak. Arqondan qilingan to‘rlarning ko‘zlari yirikroq bo‘lsa ham bo‘laveradi, ammo bunda nayzalar uchun tegishli uskunalar talab qilinadi.

**102-rasm. Nayza uloqtiruvchining maxsus mashqlari**

Sim to'rga uloqtirish uchun ikkala uchiga rezinka qalpoqchalar kiydirilgan poynaksiz nayzalardan foydalangan ma'qul. Temir poynak o'rniga ham g'arov-tayoqlar uchun mo'ljallab tayyorlangan rezina qalpoqcha kiygizib qo'yiladi. Metall nayzalar o'rniga dyural naychalar yoki yog'och tayoqlar ishlatish mumkin. Bino ichida o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun kerakli qo'shimcha ashyolar: boshqa xil uloqtirish asboblari, qismlarga ajratiladigan shtanga, gantellar, uloqtiriladigan tasmali to'ldirma to'plar (2-5 kg va 0,5-1 kg), uloqtiriladigan mayda to'plar (100-200 g), qum solingan xaltalar (5-15 kg), uchiga yuk osig'lik arqon o'raladigan «g'altak», rezina chiviqlar hamda gimnastika va shtanga zallarining jihozlari.

Stadionda o'tkaziladigan mashg'ulotlardan nayza uloqtiruvchilar uchun yengil atletika ashyolari, qismlarga ajraladigan shtanga va gimnastika shaharchasining jihozlari bo'lishi kerak.

Qishda stadionda asfalt yoki sement yotqizilgan maydonchadan uloqtirgan ma'qul. Sovuq havoda nayza uloqtiradigan bo'lsa, sportchi mashq kiyim-boshi, boldirga yopishib turadigan shim yoki reyruz kiyib oladi. Qishda mashg'ulot o'tkazish uchun shamolda issiq saqlaydigan va harakatga xalaqit bermaydigan kiyim-bosh kiyiladi.

Nayza uloqtirish tuflisi tagining old qismida ham, tovonida ham mixlari bo'ladi. Tufli oyoqqa yopishib turishi kerak. Shuning uchun tufli qo'njli (botinka) bo'lib, uchidan yuqorisigacha shnurlanadigan bo'lgani yaxshi. Yumshoq yerda uloqtirishda qattiq yerdagiga nisbatan uzunroq mixi bor tufli kiyiladi. Qisqa masofalarga faqat old qismida mixi bor oddiy yengil atletika tuflisida yuguriladi. Ochiq joylarda, qipikli yo'lkalarda va taxta polda tagi pishiq rezinkali tuflicha chigal yozdi va mashq qilgan ma'qul. Qishda ochiq havoda mashg'ulot o'tkazganda, kam suv o'tkazadigan, issiqroq tufli kiyib olgan tuzuk.

## **Mavzuga oid nazorat savollari.**

1. Sportcha yurish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyatini so‘zlab bering?
2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyatini aytib bering?
3. O‘rta masofalarga yugurish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyatini gapirib bering?
4. G‘ovlar osha yugurish texnikasi, uning yugurish texnikasidan farqini ayting?
5. G‘ovlar osha yugurish texnikasini o‘qitish uslubiyatini so‘zlab bering?
6. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi, usullari va uni o‘qitish uslubiyatini aytib bering?
7. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi usullari va ularni o‘qitish uslubiyatini aytib bering?
8. Uch hatlab sakrash texnikasi va uni o‘qitish uslubiyatini aytib bering?
9. Yadro itqitish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyatini so‘zlab bering?
10. Granat va nayza uloqtirish texnikasi va ularning farqini aytib bering?
11. Lappak uloqtirish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyatini aytib bering?

## **Mavzu bo‘yicha mustaqil ish**

1. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o‘qitish uslubiyatlari.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o‘qitish uslubiyatlari.
4. Granat va nayza uloqtirish texnikasini o‘qitish uslubiyatlari.

## **O‘zbekiston Respublikasining yengil atletika sport turi bo‘yicha yagona sport tasnifi (klassifikatsiyasi)**

### **Xalqaro toifadagi O‘zbekiston Respublikasi sport ustasi**

O‘rnatilgan me‘yorlarni bajarish yoki quyidagi o‘rinlarni egallash:

- Olimpiya o‘yinlarida 1-10 - o‘rin;
- Jahon chempionatida 1-10 - o‘rin;
- Yopiq inshootda Jahon chempionati 1-4 - o‘rin;
- Jahon Kubogi finali (Qit‘alararo jahon Kubogi) 1-4 - o‘rin;
- Osiyo o‘yinlarida 1-3 - o‘rin;
- Osiyo chempionatida 1-2 - o‘rin, O‘zbekiston SU me‘yorini bajarish sharti bilan.

### **O‘ZBEKISTON SPORT USTASI**

O‘rnatilgan me‘yorlarni bajarish yoki quyidagi o‘rinlarni egallash:

- Yopiq inshootda Osiyo o‘yinlarida 1-2 - o‘rin;
- Yopiq inshootda Osiyo chempionatida 1-2 - o‘rin;
- Yoshlar o‘rtasida Jahon chempionatida 1-3 - o‘rin;
- O‘smirlar o‘rtasida Jahon chempionatida 1-2 - o‘rin;
- Yoshlar o‘rtasida Olimpiya o‘yinlarida 1-6 - o‘rin;
- O‘zbekiston Respublikasi SUN me‘yorini bajarish.

Yuqoridagilar normativ talablardan kelib chiqib normativ amal qiladi.

### **SPORT USTALIGIGA NOMZOD**

O‘rnatilgan me‘yorlarni bajarish yoki quyidagi o‘rinlarni egallash:

O‘zbekiston Respublikasi Chempionatlari (kattalar orasida) va kuboklarda 1-2 - o‘rin, 1-kattalar me‘yorini bajarish sharti bilan.

## **ME'YOR DARAJASINI BAJARISH SHARTI VA TALABI**

1. Sportchilarga **XALQARO TOIFADAGI O'ZBEKISTON SPORT USTASI (XTSU) va O'ZBEKISTON SPORT USTASI (SU)** unvoni, O'zbekiston Respublikasi Turizm va sport vazirligi buyrug'iga binoan O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi tomonidan o'tkaziladigan musobaqalarda va boshqa xalqaro musobaqalarda belgilangan me'yorlarni bajarganda beriladi.

2. O'zbekiston Respublikasi Turizm va sport vazirligining taqvim rejasiga muvofiq, O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi tomonidan o'tkaziladigan musobaqalarda XTSU va O'zbekiston SU unvoni, shu sport turdagi katta hakam milliy yoki oliy toifali bo'lishi hamda hakamlikda qatnashuvchilar orasida milliy yoki oliy toifali hakam 1 kishidan kam bo'lmasligi sharti bilan (shu turdagi kotibdan tashqari) beriladi. Sportchi tomonidan XTSU va SU me'yorlari unvoni birinchi marotaba bajarganda, shu sport turi bo'yicha musobaqa o'tkazilayotgan joyga bosh hakam, O'zbekiston Respublikasi Yengil atletika Federatsiyasi vakili va musobaqa o'tkazilishiga javobgar shaxs (yoki musobaqa inspektori) taklif etiladi va ular tomonidan O'zbekiston rekordi o'rnatilgan tartibi kabi natijalar tekshiriladi hamda protokolga kiritiladi.

3. 60m va 60m to'siqlar osha yugurishda XTSU unvoni Xalqaro Yengil atletika Assotsiatsiyasi yoki (IAAF) Kontinental Yengil atletika Federatsiyasi tomonidan o'tkazilgan musobaqalarda bajarganda beriladi.

4. Sportchilarga sportcha yurish bo'yicha XTSU va SU unvoni hakamlar hayati tarkibida ikki davlatdan hakamlar soni uchtadan kam bo'lmasligi, hamda xalqaro yoki kontinental sportcha yurish bo'yicha hakamlar guruhi a'zosi bo'lganda beriladi.

5. Stadion va maneжда o'tkaziladigan yugurish dasturlari, sportcha yurish va ko'p kurash turlarida XTSU, SU unvonlari, SUN toifasi faqat avtoxronometraj bo'lganda beriladi.

6. 60m va 60m masofaga to'siqlardan yugurish turlarida SU unvoni, musobaqada IAAF tasdiqlagan falstartni tekshiradigan maxsus apparatura bo'lmagan taqdirda, sportchilarga SU unvonini berish uchun ular boshqa musobaqalarda yana ikki marta ko'rsatishi lozim.



7. Estafeta yugurish bo'yicha XTSU unvoni sportchilarda SU unvoni bo'lganda, SU unvoni esa SUN ga ega bo'lganda beriladi.

8. Sportchilarga SUN me'yori respublika (Yengil atletika Federatsiyasi, engil atletika ROSMM, respublika Kasaba uyushmasi, "Yoshlik" va "Dinamo" jamiyatlari, MXSK tomonidan o'tkaziladigan chempionatlarda) va Toshkent shahri miqyosidagi past bo'lmagan musobaqalarda bajarganda beriladi. Shu sport turdagi katta hakam oliy toifali bo'lishi, hakamlar orasida 2 hakam toifadan past bo'lmasligi lozim.

9. Yengil atletika turlarida rekordlar va XTSU, SU unvoni, SUN toifasi shamol tezligi 2 m/sek ko'p bo'lmasligi, ko'p kurashda esa shamol tezligi hisobga olinadigan turlarning shamol ko'rsatkichi o'rta arifmetik qiymati 2 m/sek ko'p bo'lmagan taqdirda beriladi.

10. XTSU va SU unvonlarini berish uchun O'zbekiston Respublikasi Turizm va sport qo'mitasiga unvonlar berish hujjatlar to'plami bilan birga bosh hakam va bosh kotibning imzosi, toifasi va O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi muxri bosilgan ma'lumotnoma va shu sport turining ish protokolining nusxasini topshirishi lozim.

11. Sportchilarga 1-toifa me'yori Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar, shahar, viloyat markazlari birinchiligi miqyosidagi past bo'lmagan musobaqalarda bajarganda beriladi.

12. Sportchilarga 2-, 3- toifa va yoshlar toifa me'yorlari har qanday miqyosdagi musobaqalarda bajarganda beriladi.

13. 3-yoshlar toifasi 14-yoshgacha to'lgan, 2-yoshlar toifasi 16 yoshgacha to'lgan, 1-yoshlar toifasi 17 yoshgacha to'lgan yoshlarga beriladi.

14. Yopiq inshootda (manejda) ayrim yengil atletika turlari me'yorlari belgilab qo'yilmagan taqdirda, ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar me'yorlari qo'llaniladi.

15. XTSU va SU unvoni to'siqlar parametrlari va uloqtirish snaryadlar og'irligi erkaklar hamda ayollarga belgilangan tartibda bo'lganda beriladi. SUN toifasi har bir yosh guruhiga to'siqlarning balandligi, oralig'i hamda uloqtirish snaryadlarning og'irligi belgilangan tartibda bo'lganda beriladi.

16. Ko'p kurash turlarining natijalari IAAF jadvali asosida baholanadi. "Do'stlik" 4-kurashi natijalari O'zbekiston Yengil

atletika Federatsiyasi 1995-yilda tasdiqlagan jadvali asosida baholanadi.

17.Ko‘p kurash tarkibi:

### **Erkaklar**

- **O‘n kurash** – 1-kun: 100 m, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, 400 m ga yugurish. 2-kun: 110 m to‘siqlar osha yugurish, lappak uloqtirish, langarcho‘p bilan sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m ga yugurish.

- **Yetti kurash** – (yopiq inshootda) – 1-kun: 60 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash. 2-kun: 60 m to‘siqlar osha yugurish, langar cho‘p bilan sakrash, 1000 m ga yugurish

### **Yoshlar 18-19 yosh**

- **O‘n kurash** – 1-kun: 100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro (6kg) uloqtirish, balandlikka sakrash, 400 m ga yugurish. 2-kun: 110 m to‘siqlar osha (barerlar balandligi 99.14 sm oralig‘i 9 m, 14 sm) yugurish, lappak (1kg, 750gr.) uloqtirish, langar cho‘p bilan sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m ga yugurish

### **O‘smirlar**

- **Sakkiz kurash** – 1-kun: 100m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro (5kg) uloqtirish, 400 m ga yugurish. 2-kun: 110 m to‘siqlar osha (barerlar balandligi – 91.4 sm, oralig‘i 9 m, 14 sm) yugurish, balandlikka sakrash, nayza (700gr.) uloqtirish, 1000 m ga yugurish

- **Olti kurash** (yopiq inshootda) – 1 kun: 60 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro (5 kg) uloqtirish. 2-kun: balandlikka sakrash, 60 m to‘siqlar osha (barerlar balandligi – 91.4 sm, oralig‘i 9 m, 14 sm) yugurish, 1000 m ga yugurish

- **Uch kurash** (14-15 yosh): 110 m to‘siqlar osha (balanligi 91,4 sm, oralig‘i 8.50 m) yugurish, yadro (4 kg) uloqtirish, balandlikka sakrash (bir kunda)

- **Uch kurash** (yopiq inshootda, 14-15 yosh): 60m to‘siqlar osha (balandlik 91.4 sm, oralig‘i 8.50 m) yugurish, yadro (4 kg) uloqtirish, balandlikka sakrash. (bir kunda)

- **To‘rt kurash** «Do‘stlik» (14 yosh va undan yosh bo‘lgan) – 1-kun: 60 m ga yugurish, uzunlikka sakrash. 2-kun: to‘p (150 gr.) uloqtirish, 800 m ga yugurish

### **Ayollar**

- **Yetti kurash** – 1 kun: 100m to‘siqlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, 200m ga yugurish. 2 kun: uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m ga yugurish

- **Besh kurash** (yopiq inshootda): 60 m to‘siqlar osha (balandligi 76.2 sm, oralig‘i 8 m 50 sm) yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, uzunlikka sakrash, 800 m ga yugurish (bir kunda).

### **Qizlar**

- **Yetti kurash** – 1-kun: 100 m ga to‘siqlar osha (balandligi 76.2 sm, oralig‘i 8 m 50 sm) yugurish, balandlikka sakrash, yadro (3 kg) uloqtirish, 200 m ga yugurish, 2 – kun: uzunlikka sakrash, nayza (500 gr.) uloqtirish, 800 m ga yugurish

- **Besh kurash** (yopiq inshootda) – 60m ga to‘siqlar osha (balandligi 76.2sm, oralig‘i 8m 50sm) yugurish, balandlikka sakrash, yadro (3kg) uloqtirish, uzunlikka sakrash, 800m ga yugurish (bir kunda).

- **Uch kurash** (maydonda 14-15 yosh) – 100m ga to‘siqlar osha (balandligi 76.2sm, oralig‘i 8m 25sm), yadro (3kg) uloqtirish, balandlikka sakrash (bir kunda).

- **Uch kurash** (yopiq inshootda 14-15 yosh) – 60m ga to‘siqlar osha (balandligi 76.2sm, oralig‘i 8m 25sm) yugurish, yadro (3kg) uloqtirish, balandlikka sakrash (bir kunda).

- **“Do‘stlik” to‘rt kurash** (14 va undan kichik bo‘lgan yoshlar) –  
1-kun: 60m ga yugurish, uzunlikka sakrash. 2-kun: koptok (150gr.) uloqtirish, 500m ga yugurish.

## 18. To'siqlar osha yugurish

Masofa	Yosh toifasi	To'siqlar balandligi (metr)	1-to'siqgacha (metr)	to'siqlar oralig'ii (metr)	Finishgacha (metr)
<b>Erkaklar, yoshlar, o'smirlar</b>					
<b>60m t/yu</b>	13 yoshgacha	0,762	13.72	8.00	14.28
	14-15 yosh	0,838	13.72	8.50	10.78
	16-17 yosh	0,914	13.72	9.14	14.02
	18-19 yosh	0,99,1	13.72	9.14	14.02
	kattalar	1,067	13.72	9.14	14.02
<b>80m t/yu (8-to'siq)</b>	13 yoshgacha	0,762	13.72	8.00	10.28
<b>110m t/yu</b>	14-15 yosh	0,840	13.72	8.50	19.78
	16-17 yosh	0,914	13.72	9.14	14.02
	18-19 yosh	1,00	13.72	9.14	14.02
	kattalar	1,067	13.72	9.14	14.02
<b>300m t/yu (8-to'siq)</b>	14-15 yosh	0,838	45.0	35.0	10.0
<b>400m t/yu</b>	16-17 yosh	0,838	45.0	35.0	40.0
	18-19 yosh	0,914	45.0	35.0	40.0
	kattalar	0,914	45.0	35.0	40.0
<b>Ayollar, qizlar o'smir qizlar</b>					
<b>60m t/yu</b>	13 yoshgacha	0,650	13.00	8.0	15.0
	14-15 yosh	0,762	13.00	8.25	13.0
	16-17 yosh	0,762	13.00	8.50	13.0
	18-19 yosh	0,838	13.00	8.50	13.0
	kattalar	0,838	13.00	8.50	13.0

<b>80m t/yu (8- to'siq)</b>	13 yosh	0,650	13.00	8.0	11.0
<b>100m t/yu</b>	14-15 yosh	0,762	13.00	8.50	10.50
	16-17 yosh	0,762	13.00	8.50	10.50
	18-19 yosh	0,838	13.00	8.50	10.50
	kattalar	0,838	13.00	8.50	10.50
<b>300m t/yu (8- to'siq)</b>	14-15 yosh	0,762	45.0	35.0	10.0
<b>400m t/yu</b>	16-17 yosh	0,762	45.0	35.0	40.0
	18-19 yosh	0,762	45.0	35.0	40.0
	kattalar	0,762	45.0	35.0	40.0

## 19. IRG'ITISH VA ULOQTIRISH SNARYADLARI

Yosh toifasi	Lappak	Bosqon	Nayza	Yadro	Granata
<b>Erkaklar, yoshlar, o'smirlar</b>					
Kattalar	2kg	7.260kg	800gr	7.260kg	700gr
Yoshlar	1.750kg	6kg	800gr	6kg	700gr
O'smirlar (16-17 yosh)	1.500kg	5kg	700gr	5kg	700gr
O'smirlar (14-15 yosh)	1kg	5kg	700gr	5kg	500gr
O'smirlar (13yosh va undan kichik)	1kg	4kg	600gr	4kg	150gr (myach)
<b>Ayollar, qizlar, o'smir qizlar</b>					
Kattalar	1kg	4kg	600gr	4kg	500gr
Yoshlar	1kg	4kg	600gr	4kg	500gr
Qizlar (16-17 yosh)	1kg	3kg	500gr	3kg	500gr
Qizlar (14-15 yosh)	0.750kg	3kg	500gr	3kg	300gr
Qizlar (13 yosh va undan kichik)	0.750kg	3kg	500gr	3kg	150gr

## 20. DARAJALARNI TASDIQLASH

Darajalarni tasdiqlash uchun daraja va me'yorlarni bajarish sharti

Unvon va toifa me'yorlari									
Tur	Unvon, toifa va natijalar								
	XTSU	SU	SUN	1	2	3	Yoshlar toifalari		
							I	II	III
Erkaklar									
yugurish, m (min, sek)									
60	-	-	-	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
60 (avto)	-	-	7.14	7.34	7.64	8.04	8.44	8.94	9.54
100	-	-	-	11.3	11.9	12.7	13.4	14.2	15.2
100 (avto)	10.35	10.74	11.14	11.54	12.14	12.94	13.64	14.44	15.44
200	-	-	-	23.0	24.2	26.0	28.0	30.5	33.0
200 (avto)	20.85	21.55	22.24	23.24	24.44	26.24	28.24	30.74	33.24
300	-	-	-	37.0	39.0	42.0	44.0	47.0	52.0
300 (avto)	-	-	35.30	37.24	39.24	42.24	44.24	47.24	52.24
400	-	-	-	52.0	56.5	1:00.0	1:05.0	1:10.0	1:15.0
400 (avto)	46.10	48.00	49.80	52.24	56.74	1:00.24	1:05.24	1:10.24	1:15.24
600	-	-	-	1:27.0	1:33.0	1:40.0	1:46.0	1:54.0	2:05.0
600 (avto)	-	-	1:22.00	1:27.24	1:33.24	1:40.24	1:46.24	1:54.24	2:05.24
800	-	-	-	2:00.0	2:10.0	2:20.0	2:30.0	2:40.0	2:50.0
800 (avto)	1:47.00	1:50.50	1:55.00	2:00.24	2:10.24	2:20.24	2:30.24	2:40.24	2:50.24
1000	-	-	-	2:37.0	2:50.0	3:04.0	3:15.0	3:30.0	3:45.0
1000 (avto)	-	2:22.24	2:30.0	2:37.24	2:50.24	3:04.24	3:15.24	3:30.24	3:45.24
1500	-	-	-	4:10.0	4:25.0	4:50.0	5:10.0	5:30.0	6:00.0
1500 (avto)	3:40.00	3:50.00	3:57.00	4:10.24	4:25.24	4:50.24	5:24.24	5:30.24	6:00.24
3000	-	-	-	9:00.0	9:40.0	10:25.0	11:15.0	12:15.0	13:20.0
3000 (avto)	7:54.00	8:10.00	8:30.00	9:00.24	9:40.24	10:25.24	11:15.24	12:15.24	13:20.24
5000	-	-	-	15:33.0	16:38.0	18:05.0	19:20.0	20:30.0	-
5000 (avto)	13:35.00	14:12.00	14:52.00	15:33.24	16:38.24	18:05.24	19:20.24	20:30.24	-
10 000 18 yosh va undan katta bo'lganlar	-	-	-	32:40.0	36:00.0	40:00.0	-	-	-
10 000 (avto)	28:30.00	29:55.00	31:10.00	32:40.24	36:00.24	40:00.24	-	-	-
Estafeta yugurish, m (min, sek)									
4 x 100	-	-	-	44.0	46.5	50.0	53.0	56.0	1:00.0
4 x 100	39.30	41.25	42.75	44.24	46.74	50.24	53.24	56.24	1:00.24

(avto)									
4 x 400	-	-	-	3:27.0	3:45.0	3:59.0	4:19.0	4:39.0	4:59.0
4 x 400 (avto)	3:04.00	3:10.00	3:18.00	3:27.24	3:45.24	3:59.24	4:19.24	4:39.24	4:59.24
<b>To'siqlar osha yugurish, m (to'siqlar balandligi sm) (min, sek)</b>									
110 (106.7)	-	-	-	16.0	17.2	18.5	-	-	-
110 (106.7), avto	13.80	14.45	15.25	16.24	17.44	18.74	-	-	-
110 (100/9.14) 18-19 yosh	-	-	-	15.6	16.8	18.2	-	-	-
110 (100), 18-19 yosh, avto	-	-	14.85	15.84	17.04	18.44	-	-	-
110 (91.4/9.14), 16-17 yosh	-	-	-	15.2	16.4	17.8	19.0	20.5	21.6
110 (91.4/9.14), avto	-	-	14.45	15.44	16.64	18.04	19.24	20.74	21.84
110 (91.4/8.80) 14-15 yosh	-	-	-	14.9	16.2	17.6	18.8	20.3	21.4
110 (91.4/8.80), avto	-	-	-	15.14	16.44	17.84	19.04	20.54	21.64
400 (91.4)	-	-	-	59.0	1:04.0	1:10.0	-	-	-
400 (91.4), avto	50.00	53.00	55.65	59.24	1:04.24	1:10.24	-	-	-
400 (84), 16- 17 yosh	-	-	-	58.0	1:03.0	1:09.0	1:16.0	1:20.0	1:24.0
400 (84), avto	-	-	54.65	58.24	1:03.24	1:09.24	1:16.24	1:20.24	1:24.24
400 (76.2), 14-15 yosh	-	-	-	57.0	1:02.0	1:08.0	1:15.0	1:19.0	1:23.0
400 (76.2), avto				57.24	1:02.24	1:08.24	1:15.24	1:19.24	1:23.24
<b>To'siqlardan yugurish m (min, sek)</b>									
2000 suvli chuqurlik, 16-17 yosh	-	-	-	6:22.0	6:50.0	7:30.0	7:50.0	8:10.0	8:30.0
2000 (avto)	-	-	6:02.00	6:22.24	6:50.24	7:30.24	7:50.24	8:10.24	8:30.24
3000 suvli	-	-	-	10:00.0	10:45.0	11:35.0	-	-	-

chuqurlik									
3000 (avto)	8:32.00	8:55.00	9:25.00	10:00.24	10:45.24	11:35.24	-	-	-
<b>Shosse bo'ylab yugurish, km (soat, min, sek)</b>									
21 km 097.5m (yarim marafon) 18 yosh va undan katta bo'lganlar	1:03:00	1:06:30	1:10:00	1:15:00	1:22:00	1:30:00	-	-	-
42 km 195 m (marafon) 18 yosh va undan katta bo'lganlar	2:18:00	2:23:00	2:32:00	2:42:00	3:00:00	Marraga yetib kelish	-	-	-
<b>Kross, km (min, sek)</b>									
1	-	-	-	2:45.0	2:52.0	3:05.0	3:20.0	3:37.0	4:02.0
2	-	-	-	6:12.0	6:20.0	6:50.0	7:10.0	7:40.0	8:10.0
3	-	-	-	9:10.0	9:45.0	10:30.0	11:25.0	12:30.0	13:15.0
5	-	-	-	15:45.0	16:52.0	18:20.0	19:40.0	20.40	-
10	-	-	-31:35.0	33:05.0	36:25.0	40:25.0	-	-	-
<b>Sportcha yurish, km (soat, min, sek)</b>									
3 (15 yosh va undan kichik bo'lganlar)	-	-	-	-	14:55.0	16:20.0	18:00.0	19:00.0	20:00.0
5 (17 yosh va undan kichik bo'lganlar)	-	-	21:45.00	23:30.0	25:00.0	28:00.0	30:00.0	31:30.0	33:30.0
10	-	-	45:50.0	48:30.0	53:00.0	59:00.0	1:05.00	1:08.00	-
20 (18 yosh va undan katta bo'lganlar)	1:25:00	1:31:00	1:36.00	1:42:00	1:52:00	2:05:00	-	-	-
50 (18 yosh va undan katta bo'lganlar)	4:10:00	4:23:00	4:48:00	5:25:00	Marraga yetib kelish	-	-	-	-
<b>Yopiq inshootda yugurish, m (min, sek)</b>									
60	-	-	-	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
60 (avto)	6.70	6.85	7.00	7.34	7.64	8.04	8.44	8.94	9.54



200	-	-	-	23.6	24.8	26.6	28.6	30.8	33.0
200 (avto)	-	-	22.84	23.84	25.04	26.84	28.84	31.04	33.24
300	-	-	-	37.8	39.8	42.8	44.0	47.0	52.0
300 (avto)	-	-	36.10	38.04	40.04	43.04	44.24	47.24	52.24
400	-	-	-	53.0	57.5	1:00.0	1:05.0	1:11.0	1:15.0
400 (avto)	47.10	49.00	50.80	53.24	57.74	1:00.24	1:05.24	1:11.24	1:05.24
600	-	-	-	1:27.0	1:34.0	1:41.0	1:47.0	1:55.0	2:06.0
600 (avto)	-	-	1:23.00	1:27.24	1:33.24	1:41.24	1:47.24	1:55.24	2:06.24
800	-	-	-	2:02.0	2:12.0	2:22.0	2:32.0	2:42.0	2:52.0
800 (avto)	1:49.00	1:52.50	1:57.00	2:02.24	2:12.24	2:22.24	2:32.24	2:42.24	2:52.24
1000	-	2:22.44	2:30.0	2:39.0	2:52.0	3:06.0	3:17.0	3:32.0	3:47.0
1000 (avto)	-	2:23.50	2:30.00	2:39.24	2:52.24	3:06.24	3:17.24	3:32.24	3:47.24
1500	-	-	-	4:13.0	4:28.0	4:55.0	5:13.0	5:33.0	6:03.0
1500 (avto)	3:43.50	3:53.00	4:00.00	4:13.24	4:28.24	4:55.24	5:13.24	5:33.24	6:03.24
3000	-	-	-	9:03.0	9:43.0	10:28.0	11:18.0	12:18.0	13:23.0
3000 (avto)	7:57.00	8:13.00	8:33.00	9:06.24	9:43.24	10:28.24	11:18.24	12:18.24	13:23.24
5000				15:43.0	16:48.0	18:15.0	19:30.0	20:40.0	
5000 (avto)			15:02.00	15:43.24	16:48.24	18:15.24	19:30.24	20:40.24	
<b>Estafeta yugurish, m (min, sek)</b>									
4 x 200	-	-	-	1:34.0	1:38.0	1:45.0	1:52.4	2:03.0	2:10.0
4 x 200 (avto)	-	-	1:30.00	1:34.24	1:38.24	1:45.24	1:52.64	2:03.24	2:10.24
<b>To'siqlar osha yugurish, m (to'siqlar balandligi sm) (min, sek)</b>									
60 t/yu (106.7)	-	-	-	8.8	9.4	10.0	-	-	-
60 t/yu (106.7), avto	7.80	8.15	8.55	9.04	9.64	10.24	-	-	-
60 t/yu (100/9.14), 18-19 yosh	-	-	-	8.6	9.2	9.8	-	-	-
60 t/yu (100/9.14) avto	-	-	8.34	8.84	9.44	10.04	-	-	-
60 t/yu (91.4/9.14), 16-17 yosh	-	-	-	8.4	9.0	9.6	10.2	10.8	-
60 t/yu (91.4/9.14), avto	-	-	8.14	8.54	9.24	9.84	10.74	11.04	-
60 t/yu (91.4/8.80),	-	-	-	8.0	8.6	9.4	10.0	10.7	11.5

15 yosh va undan kichik bo'lganlar									
60 t/yu (91.4/8.80), 15 yosh va undan kichik bo'lganlar, avto	-	-	-	8.24	8.84	9.64	10.24	10.94	11.74
<b>To'siqlardan yugurish m (min, sek)</b>									
2000 t/o 16-17 yosh			5:55.00	6:15.0	6:43.0	7:23.0	7:43.0	8:03.0	8:23.0
2000 t/o (avto)			5:55.00	6:15.24	6:43.24	7:23.24	7:43.24	8:03.24	8:23.24
3000 t/o (91.4)				9:50.00	10:35.0	11:25.0			
3000 t/o (91.4) (avto)		8:45.00	9:15.00	9:50.24	10:35.24	11:25.24			
<b>Yugurib kelib sakrash (metr)</b>									
balandlikka sarash	2.25	2.13	2.00	1.90	1.75	1.60	1.50	1.40	1.30
langarcho'pga tayanib sakrash	5.50	5.10	4.60	4.20	3.60	3.00	2.80	2.60	2.20
uzunlikka sakrash	7.95	7.60	7.10	6.75	6.20	5.40	5.00	4.50	4.00
uch hatlab sakrash	16.70	16.00	15.10	14.20	13.20	12.10	11.40	10.70	10.00
<b>Uloqtirish (metr)</b>									
lappak 2 kg	61.00	54.00	48.00	42.00	36.00	29.00	-	-	-
lappak 1.75 kg (18-19 yosh)	-	-	50.00	44.00	38.00	31.00	-	-	-
lappak 1.5 kg (16-17 yosh)	-	-	53.00	47.00	41.00	34.00	28.00	24.00	21.00
lappak 1 kg (14-15 yosh)	-	-	-	51.00	44.00	38.00	32.00	28.00	25.00
bosqon 7.260 kg	74.00	65.00	58.00	51.00	43.00	33.00	-	-	-
bosqon 6 kg (18-19 yosh)	-	-	63.00	56.00	48.00	38.00	-	-	-

bosqon 5 kg (16-17 yosh)	-	-	67.00	59.00	51.00	41.00	37.00	32.00	26.00
bosqon 4 kg (14-15 yosh)	-	-	-	62.00	54.00	44.00	41.00	36.00	29.00
nayza 800 gr.	78.00	71.00	64.00	57.00	51.00	40.00	-	-	-
nayza 700 gr.( 16-17 yosh)	-	-	67.00	59.00	54.00	43.00	38.00	34.00	28.00
nayza 600 gr. (14-15 yosh)	-	-	-	61.00	56.00	45.00	40.00	36.00	30.00
nayza 500 gr. (12-13 yosh)	-	-	-	-	59.00	48.00	42.00	34.00	32.00
yadro 7.260 kg	19.00	17.20	15.30	14.00	12.00	10.00	-	-	-
yadro 6 kg (18-19 yosh)	-	-	16.50	15.20	13.00	11.00	-	-	-
yadro 5 kg (16-17 yosh)	-	-	18.20	16.50	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00
Yadro 4 kg (14 yosh va undan kichiklar)					15.50	13.30	11.20	10.00	9.00
granata 700 gr.	-	-	-	-	52.00	43.00	40.00	35.00	30.00
granata 500 gr. (14-15 yosh)	-	-	-	-	57.00	48.00	43.00	41.00	37.00
koptok 150 gr. (12-13 yosh)	-	-	-	-	65.00	55.00	45.00	40.00	35.00
<b>Ko'p kurash (ochkolar)</b>									
o'n kurash	7850	7000	6200	5500	4600	3600	-	-	-
o'n kurash, (18-19 yosh) yadro-6 kg, to'siqlar 100sm, lap- pak 1.75 kg	-	-	6415	5715	4815	3815	-	-	-
o'n kurash (16-17 yosh)			6500	5800	4900	4000	3800	3600	3400
sakkiz kurash, (maydonda),	-	-	5200	4500	3800	3100	2400	2100	1600

(16-17 yosh)									
yetti kurash (yopiq inshootda)	5850	5200	4500	4000	3400	2400	-	-	-
olti kurash (yopiq inshootda), (16-17 yosh)	-	-	4000	3500	3000	2400	2000	1700	1300
besh kurash (maydonda)	-	3600	3200	2700	2200	2000	-	-	-
uch kurash (14-15 yosh)	-	-	-	1800	1500	1200	1000	800	600
to'rt kurash, «Do'stlik» (14 yosh va undan kichik bo'lganlar)	-	-	-	-	300	260	210	180	120
<b>Ayollar yugurish, m (min, sek)</b>									
60	-	-	-	8.0	8.4	8.9	9.4	9.9	10.5
60 (avto)	-	-	-	8.24	8.64	9.14	9.64	10.14	10.74
100	-	-	-	12.8	13.8	14.8	15.5	16.6	17.5
100 (avto)	11.40	11.94	12.50	13.04	14.04	15.04	15.74	16.84	17.74
200	-	-	-	26.7	28.5	31.0	33.0	34.5	36.5
200 (avto)	23.35	24.35	25.44	26.94	28.74	31.24	33.24	34.74	36.74
300	-	-	-	42.0	45.0	49.0	53.0	55.0	57.0
300 (avto)	-	-	40.00	42.24	45.24	49.24	53.24	55.24	57.24
400	-	-	-	1:00.0	1:05.0	1:10.0	1:15.0	1:20.0	1:25.0
400 (avto)	52.30	54.60	57.30	1:00.24	1:05.24	1:10.24	1:15.24	1:20.24	1:25.24
800	-	-	-	2:22.0	2:34.0	2:45.0	3:00.0	3:15.0	3:30.0
800 (avto)	2:02.00	2:07.00	2:14.00	2:22.24	2:34.24	2:45.24	3:00.24	3:15.24	3:30.24
1000	-	-	-	3:05.0	3:20.0	3:40.0	4:00.0	4:20.0	4:45.0
1000 (avto)	-	2:44.00	2:54.00	3:05.24	3:20.24	3:40.24	4:00.24	4:20.24	4:45.24
1500	-	-	-	4:55.0	5:18.0	5:47.0	6:10.0	6:35.0	7:08.0
1500 (avto)	4:11.00	4:20.00	4:35.00	4:55.24	5:18.24	5:47.24	6:10.24	6:35.24	7:08.24
3000	-	-	-	10:40.0	11:33.0	12:48.0	13:53.0	14:48.0	15:50.0
3000 (avto)	9:00.00	9:25.00	9:52.00	10:40.24	11:33.24	12:48.24	13:53.24	14:48.24	15:50.24
5000	-	-	-	18:20.0	19:42.0	22:10.0	23:00.0	24:30.0	-
5000 (avto)	15:30.00	16:25.00	17:10.00	18:20.24	19:42.24	22:10.24	23:00.24	24:30.24	-
10000 (18 yosh va	-	-	-	39:50.0	44:00.0	47:40.0	-	-	-

undan katta bo'lganlar)									
10000 (avto)	33:20.00	35:20.00	37:00.00	39:50.24	44:00.24	47:40.24	-	-	-
2000 t/o (76.2)				7:35.0	7:55.0	8:15.0	8:25.0	8:35.0	8:40.0
2000 t/o (avto)			7:15.00	7:35.24	7:55.24	8:15.24	8:25.24	8:35.24	8:40.24
3000 t/o (76.2)				11:45.0	12:25.0	13:25.0			
3000 t/o (avto)	9:50.00	10:35.00	11:15.00	11:45.24	12:25.24	13:25.24	-	-	-
<b>Estafeta yugurish, m (min, sek)</b>									
4 x 100	-	-	-	51.0	54.4	58.5	1:02.0	1:07.0	1:11.0
4 x 100 (avto)	-	45.74	48.24	51.24	54.64	58.74	1:02.24	1:07.24	1:11.24
4 x 400	-	-	-	4:00.0	4:16.0	4:40.0	5:00.0	5:20.0	5:40.0
4 x 400 (avto)	3:30.0	3:38.00	3:50.50	4:00.24	4:16.24	4:40.24	5:00.24	5:20.24	5:40.24

<b>To'siqlar osha yugurish, m (to'siqlar balandligi sm) (min, sek)</b>									
100 (84)	-	-	-	16.0	17.2	19.0	-	-	-
100 (84) (avto)	13.25	14.24	15.24	16.24	17.44	19.24	-	-	-
100 (76.2/8.50), 16-17 yosh	-	-	-	15.7	16.9	18.7	20.0	21.0	24.0
100 (76.2/8.50), 16-17 yosh, (avto)	-	-	14.80	15.94	17.14	18.94	20.24	21.24	24.24
100 (76.2/8.25), 15 yosh va undan kichik bo'lganlar	-	-	-	15.5	16.7	18.5	19.8	20.8	23.8
100 (76.2/8.25), 15 yosh va undan kichik bo'lganlar, (avto)	-	-	-	15.74	16.94	18.74	20.04	21.04	24.04
400 (76.2)	-	-	-	1:08.0	1:13.0	1:21.0	1:27.0	1:30.0	1:35.0

400 (76.2) (avto)	56.50	1:00.24	1:04.15	1:08.24	1:13.24	1:21.24	1:27.24	1:30.24	1:35.24
<b>Shosse bo'ylab yugurish, km (soat, min, sek)</b>									
21km 097.5m (yarim marafon) 18 yosh va undan katta bo'lganlar	1:14:00	1:19:00	1:24:00	1:29:00	1:38:00	1:49:00	-	-	-
42km 195m (marafon), 18 yosh va undan katta bo'lganlar	2:44:00	2:53:00	3:08:00	3:20:00	3:38:00	Marra yetib kelish	-	-	-
<b>Kross, km (min, sek)</b>									
1	-	-	-	3:08.0	3:22.0	3:45.0	4:03.0	4:22.0	4:42.0
2	-	-	-	6:55.0	7:42.0	8:16.0	8:50.0	9:30.0	10:15.0
3	-	-	-	10:52.0	11:40.0	12:55.0	14:00.0	14:50.0	16:05.0
5	-	-	-	18:45.0	20:00.0	22:40.0	23:45.0	24.40	-
<b>Sportcha yurish, km (soat, min, sek)</b>									
5	-	-	-	27:00.0	29:10.0	32:30.0	34:10.0	36:30.0	38:30.0
5 (avto)	-	-	25:30.0	27:00.24	29:10.2 4	32:30.24	34:10.24	36:30.24	38:30.24
10	-	-	-	55:50.0	1:01.0	1:08.00	1:12.00	1:14.00	1:16.00
10 (avto)	46:30.00	48:40.00	52:00.00	55:50.24	1:01.24	1:08.24	1:12.24	1:14.24	1:16.24
20 (18 yosh va undan katta bo'lganlar)	1:36:00.0	1:45:00.0	1:50:00.0	1:58:00.0	2:08:00 .0	Marraga yetib kelish	-	-	-
<b>Yopiq inshootda yugurish, m (min, sek.)</b>									
60	-	-	-	8.0	8.4	8.9	9.4	9.9	10.5
60 (avto)	7.25	7.50	7.84	8.24	8.64	9.04	9.64	10.14	10.74
200	-	-	-	27.2	29.0	31.5	33.0	34.5	36.0
200 (avto)	-	-	26.04	27.44	29.24	31.74	33.24	34.74	36.24
300	-	-	-	43.0	46.0	50.0	53.8	56.0	58.0
300 (avto)	-	-	40.00	43.24	46.24	50.24	54.04	56.24	58.24
400	-	-	-	1:01.0	1:06.0	1:11.5	1:16.0	1:20.0	1:25.0
400 (avto)	53.14	55.60	58.30	1:00.24	1:06.24	1:11.74	1:16.24	1:20.24	1:25.24
600	-	-	-	1:42.0	1:49.0	1:58.0	2:05.0	2:11.0	2:20.0
600 (avto)	-	-	1:36.50	1:42.24	1:49.24	1:58.24	2:05.24	2:11.24	2:20.24
800	-	-	-	2:24.0	2:36.0	2:47.0	3:00.0	3:15.0	3:30.0
800 (avto)	2:03.50	2:08.50	2:15.50	2:24.24	2:36.24	2:47.24	3:00.24	3:15.24	3:30.24

1000	-	-	-	3:07.0	3:22.0	3:42.0	4:02.0	4:22.0	4:47.0
1000 (avto)	-	2:46.00	2:56.00	3:07.24	3:22.24	3:42.24	4:02.24	4:22.24	4:47.24
1500	-	-	-	4:57.0	5:20.0	5:49.0	6:12.0	6:38.0	7:11.0
1500 (avto)	4:13.00	4:22.00	4:37.00	4:57.24	5:20.24	5:49.24	6:12.24	6:38.24	7:11.24
3000	-	-	-	10:43.0	11:36.0	12:51.0	13:55.0	14:51.0	15:53.0
3000 (avto)	9:03.00	9:28.00	9:55.00	10:43.24	11:36.24	12:51.24	13:55.24	14:51.24	15:53.24
5000				18:30.0	19:52.0	22:20.0	23:10.0	24:40.0	-
5000 (avto)		16:35.00	17:20.00	18:30.24	19:52.24	22:20.24	23:10.24	24:40.24	-
2000 t/o (16-17yosh)(76.2)				7:28.0	7:48.0	8:08.0	8:18.0	8:28.0	8:33.0
2000 t/o (avto)			7:08.00	7:28.24	7:48.24	8:08.24	8:18.24	8:28.24	8:33.24
3000 t/o (76.2)				11:35.0	12:15.0	13:15.0	-	-	-
3000 t/o (avto)			11:05.00	11:35.24	12:15.24	13:15.24	-	-	-
4 x 200	-	-	-	1:48.0	1:54.0	2:05.0	2:10.0	2:16.0	2:24.0
4 x 200 (avto)	-	-	1:42.00	1:48.24	1:54.24	2:05.24	2:10.24	2:16.24	2:24.24
60 t/yu (84 sm)	-	-	-	9.4	10.2	11.0	-	-	-
60 t/yu (84 sm), avto	8.15	8.55	9.04	9.64	10.44	11.24	-	-	-
60 t/yu (76.2sm), 16-17 yosh	-	-	-	9.0	9.8	10.7	11.8	12.5	13.5
60 t/yu (76.2sm), 16-17 yosh (avto)	-	-	8.64	9.24	10.04	10.94	12.04	12.74	13.74
<b>60 t/yu (76.2/8.25sm), 15 yosh va undan kichik bo'lganlar</b>	-	-	-	8.8	9.6	10.6	11.7	12.4	13.4
60 t/yu (76.2/8.25sm), 15 yosh	-	-	-	9.04	9.84	10.84	11.94	12.64	13.64

va undan kichik bo'lganlar, (avto)									
<b>Yugurib kelib sakrash (metr)</b>									
balandlikka sakrash	1.90	1.80	1.70	1.63	1.50	1.40	1.30	1.20	1.15
langarcho'pga tayanib sakrash	4.05	3.70	3.30	3.00	2.80	2.40	2.20	2.00	1.80
uzunlikka sakrash	6.60	6.20	5.90	5.50	5.00	4.50	4.20	4.00	3.70
uch hatlab sakrash	14.00	13.40	12.70	12.00	11.40	10.50	10.20	9.90	9.50
<b>Uloqtirish (metr)</b>									
lappak 1kg	59.00	52.00	46.00	39.00	32.00	28.00	24.00	21.00	18.00
lappak 0.750 kg (15 yosh va undan kichik bo'lganlar)	-	-	-	42.00	35.00	31.00	27.00	24.00	21.00
bosqon 4 kg	63.00	54.00	47.00	40.00	33.00	28.00	24.00	22.00	20.00
bosqon 3 kg (17 yosh va undan kichik bo'lganlar)	-	-	51.00-	43.00	36.00	31.00	27.00	25.00	23.00
nayza 600 gr.	58.00	51.50	45.00	39.00	32.00	25.00	22.00	19.00	16.00
nayza 500 gr. (17 yosh va undan kichiklar)	-	-	51-	42.00	35.00	28.00	25.00	22.00	19.00
nayza 400gr. (12-13 yosh)	-	-	-	44.00	37.00	29.00	26.00	23.00	20.00
yadro 4 kg	18.00	15.50	14.00	12.00	10.00	8.50	7.80	6.50	5.50
yadro 3kg 17 yosh va undan kichik bo'lganlar	-	-	15.00-	13.50	11.50	10.00	9.00	7.80	6.80
granata 500 gr.	-	-	-	-	40.00	35.00	30.00	26.00	22.00
granata 300 gr.					45.00	40.00	34.00	30.00	25.00
koptok 150	-	-	-	-	55.00	45.00	37.00	32.00	25.00



gr. (12-13yosh)									
<b>Ko'p kurash (ochkolar)</b>									
yetti kurash	5950	5100	4200	3800	3100	2300	-	-	-
yetti kurash (16-17 yosh)	-	-	4300	4000	3200	2400	2000	1600	1300
besh kurash (yopiq inshootda)	4400	3800	3250	2900	2300	1900	-	-	-
uch kurash (14-15 yosh)	-	-	-	1800	1400	1200	1000	800	600
to'rt kurash «Do'stlik» (14 yosh va undan kichik bo'lganlar)	-	-	-	-	300	250	200	180	160

**2020 - yil I - yanvarga qadar yengil atletika bo'yicha  
O'zbekiston rekordlari**

Masofa, yengil atletika turi	Natija	F.I.Sh.	Shahar	O'rnatilgan vaqti
<b>Erkaklar</b>				
100 m	10.31	Petr Vorobev	Toshkent	17.07.85
200 m	20.34	Oleg Juravlyov	Toshkent	01.06.08
400 m	45.37	Sergey Lovachev	Termiz	22.06.84
800 m	1.46.98	Erkinjon Isakov	Fargona	21.06.2004
1500 m	3:44.0	Ilshat Kalimulin	Toshkent	30.07.87
5000 m	13.41.0	Ashur Normuradov	Toshkent	19.08.75
10000 m	28:48.4	Abduraman Ibragimov	Toshkent	09.08.80
Yarimmarafon	1:04.27	Andrey Petrov	Bekobod	21.04.2012
marafon	2:13:28	Vladimir Beloborodov	Angren	15.06.85
110 m g'/o yugurish	13.27	Sergey Usov	Toshkent	11.06.88
400 m g'/o yugurish	48.78	Aleksandr Xarlov	Toshkent	20.06.83
3000 m t/o	8:19.75	Anatoliy Dimov	Toshkent	31.07.80
Balandlikka sakrash	2.32	Gennadiy Belkov	Toshkent	29.05.82
Langarcho'pga tavanib	6.00	Radion Gataullin	Toshkent	16.09.89
Uzunlikka yugurib	8.10	Viktor Ruban	Andijon	7.07.85
	8.10	Aleksandr Potoskiy	Toshkent	06.06.92
Uch hatlab	17.36	Vladimir Chernikov	Toshkent	21.08.88
Yadro	20.81	Grigoriy Skorikov	Toshkent	24.05.83
Lappak	62.46	Sergey Jogolev	Chirchiq	23.05.80
Bosqon	82.66	Andrey Abduvaliev	Toshkent	08.07.97
Nayza	87.20	Viktor Zaysev	Toshkent	23.06.92
o'n kurash	8445	Ramil Ganiev	Yangiobod	5-6.08.97
10.94-7.58-				
Sportcha	1:23:22	Nikolay Bashkirsev	Buxoro	13.05.85
Sportcha	3:54:47	Ionat Olix	Tosh. vil.	03.08.85
Estafeta 4x100	39.81	O'zbekiston terma ja-	-	20.06.83
Estafeta 4x200	1:25,8	O'zbekiston terma		9.09.1980
Estafeta 4x400	3:05.20	O'zbekiston terma ja-	-	20.06.83

<b>Xotin-qizlar</b>				
100 m	11.04	Lyubov Perepelova	Toshkent	03.06.2000
150 m	17.44	Nigina Sharipova	Buxoro	6.08.2019
200 m	22.27	Elmira Barbashina	Toshkent	08.07.86
400 m	50.52	Marina Shmonina	Toshkent	06.07.90
800 m	1:56.21	Zamira Zayseva	Andijon	27.07.83
1500 m	3:56.14	Zamira Zayseva	Andijon	37.07.82
3000 m	8:26.78	Svetlana Ulmasova	Andijon	25.07.82
5000 m	15:05.50	Svetlana Ulmasova	Andijon	08.07.86
10000 m	31:57.42	Sitora Hamidova	Termiz	05.08.2017
Yarimmarafon	1:13:40	Sitora Hamidova	Termiz	28.10.2018
Marafon	2:30:36	Nadiya Usmanova	Guliston	07.10.84
100 m g' / o	13.00	Valentina Kibalnikova	Toshkent	25.06.2016
400 m g' / o	54.43	Tatyana Zubova	Toshkent vil.	23.06.1984
3000 m t / o	10:32,89	Irina Moroz	Andijon	20.09.2014
Balandlik	1.98	Lyudmila Butuzova	Chirchiq	10.06.84
Uzunlik	6.81	Yuliya Tarasova	Toshkent	05.06.2010
Uch hatlab	14.55	Anastasiya Juravlyova	Toshkent	07.06.05
Langarcho'pga	3.00	Farida Madiyarova	Toshkent vil.	25.04.2017
Yadro	19.40	Irina Bogomolova	Chirchiq	4.06.83
<b>3-ilova</b>				
<b>2010 - yil 1 - yanvarga qadar 16-17 yoshli yengil atletikachilar</b>				
Yengil	Natija	F.I.Sh	Shahar	O'rna-
		<b>Yoshlar 16-17 yosh</b>		
100 m	10.50	Anvar Kuchmuradov	Toshkent	1987
200 m	21.81	David Buchkov	Toshkent	1990
400 m	48.47	Igor Prokudin	Samarqand	1979
800 m	1.53.3	Irkin Nurmatov	Samarqand	1973
1500 m	3.55.4	Anatoliy Dimov	Toshkent	1973
3000 m	8.302	Aleksandr Kovalenko	Chirchiq	1981
5000 m	14:55.6	Anatoliy Dimov	Toshkent	1973
110 m	14.51	Sergey Usov	Toshkent	1981
400 m barerlar osha yugurish (91.4)	53.46	Andrey Dikalov	Toshkent	1989
2000 m to'siqlar osha	5:58.61	Andrey Maluxin	Bekobod	1984
Sportcha	45:25.5	Damir Mingazov	Chirchiq	1979
4x100m	41.84	O'zbekiston terma	Angren	1981

4x100m	3:19.6	O'zbekiston terma	Farg'ona	1978
Langarcho'p	5.20	Rodion Gataullin	Toshkent	1982
Balandlik	2.19	Oleg Azizmuradov	Samarqand	1979
Uzunlik	7.47	Aleksandr Potoskiy	Toshkent	1988
Uch hatlab	16.36	Dmitriy Litvinenko	Toshkent	1980
Yadro 5 kg	19.86	Grigoriy Kamulya	Toshkent	2006
Lappak 1,5 kg	59.64	Dmitriy Kipryushin	Buxoro	1987
Bosqon 6 kg	73.76	Vitaliy Xojatelev	Toshkent	1984
Nayza 800 gr	72.92	Sergey Voinov	Toshkent	1994
O'nkurash	71.19	Aleksandr Rasskazov	Toshkent	1988
<b>(11.7-6.81-12.47-2.00-51.9 / 15.7-42.08-4.40-55.36-4.40.1)</b>				
<b>Qizlar 16-17 yosh.</b>				
100 m	11.85	Lyudmila Lapshina	Toshkent	1986
200 m	23.8	Lyudmila Lapshina	Toshkent	1985
400 m	55.04	Tamara Savon	Sirdaryo	2006
800 m	2:04.76	Lyubov Kiryuxina	Farg'ona	1980
1500 m	4:23.0	Olga Marugina	Farg'ona	1980
3000 m	9:31.7	Margarita Jupikova		1980
5000 m	17:09.3	Oksana Safan	Angren	1987
Sportcha	23:25.0	Elena Alekseeva	Angren	1988
Sportcha	51:35.0	Aziliya Izmaylova	Angren	1987
100 m Barerlar osha yugurish (84)	13.97	Natalya Asanova	Andijon	2006
400 m barerlar osha yugurish	1:01.19	Elvira Gabdinova	Toshkent	1983
400 m barerlar osha yugurish	59.6	Elena Skornyakova	Chirchiq	1984
4x100 m	47.0	<b>O'zbekiston terma jamoasi:</b> Lyudmila Lapshina Yuliya Teplyakova Svetlana Bichurina Lyudmila Aleksenova	Toshkent Toshkent Toshkent Toshkent	1983

4x100 m	3:45.48	<b>O'zbekiston terma jamoasi</b> Svetlana Yurlina Roza Sattarova Lyudmila Pilipenko Natalya Abdullaeva	Guliston Yangiobod Samarqand Farg'ona	1981
Balandlik	1.84	Svetlana Radzivil	Toshkent	2004
Uzunlik	6.48	Nadejda Shaprinskaya	Toshkent	1984
Yadro 4 <i>kg</i>	15.80	Vaselina Kozyarskaya	Angren	2004
Lappak	51.80	Natalya Lisovskaya	Angren	1979
Nayza	56.80	Oksana Yarigina	Toshkent	1989
Uch hatlab	13.44	Elena Ыыsak	Toshkent	1992
Yettikurash	5167	Monika Andris	Toshkent	1981
<b>(15 90-12.41 - 1.71 -27.05 / 5.62-29.20-2:24.45)</b>				

## **O‘zbekiston Respublikasining sport bo‘yicha hakamlik toifalarini berish uchun tasnifiy (malakaviy) talablar**

«*Sport bo‘yicha hakam*» unvoni ikki yil davomida tuman yoki shahar miqyosidagi musobaqalarda jismoniy tarbiya jamoalarida kamida 5 marta hakamlik amaliyotiga ega bo‘lgan, musobaqa qoidalari bo‘yicha seminarda qatnashib, imtihon topshirgan shaxslarga beriladi.

«*Sport bo‘yicha 1-toifali hakam*» unvoni «Sport bo‘yicha hakam» unvoniga hamda ikki yil davomidagi hakamlik stajiga ega bo‘lgan, seminarda qatnashib, belgilangan imtihonlarni topshirgan, ikki yil mobaynida tuman yoki shahar miqyosidagi kamida 8 ta musobaqaga hakamlik qilgan, jumladan, ikki musobaqada menejer (muovin), bosh kotib (muovin) lavozimida yoki uch musobaqada: kamida shahar musobaqalarida katta hakam lavozimida faoliyat yuritgan, sport bo‘yicha hakamlarning 2 ta seminarini o‘tkazgan hakamlarga beriladi.

«*Sport bo‘yicha oliy toifali hakam*» unvoni «Sport bo‘yicha I toifali hakam» unvoniga ega bo‘lgan, kamida uch yil mobaynida musobaqalarga faol ravishda hakamlik qilgan va ushbu talablarni bajargan hakamlarga beriladi:

- sport bo‘yicha oliy toifali hakamlarni tayyorlashga oid ikki seminarda qatnashish hamda musobaqa qoidalari bo‘yicha imtihonlar topshirish;

- respublika miqyosidagi 5 ta musobaqada bosh hakamlar guruhi (menejer, menejer muovini, bosh kotib, bosh kotib muovini) tarkibida hakamlik amaliyotiga ega bo‘lish;

- tegishli sport tashkiloti, sport turi bo‘yicha federatsiyaning topshirig‘i bilan sport bo‘yicha I toifali hakamlarni tayyorlashga oid ikki seminarni o‘tkazishda ishtirok etish.

«*Sport bo‘yicha milliy toifadagi hakam*» unvoni kamida uch yil mobaynida «Sport bo‘yicha oliy toifali hakam» unvoniga ega bo‘lgan, musobaqalarga faol ravishda hakamlik qilayotgan va quyidagi talablarni bajargan hakamlarga beriladi:

- har yil turli miqyosdagi musobaqalarda turli lavozimlarda hakamlik amaliyotiga ega bo‘lish;

- 5 ta musobaqa chempionatida (O‘zbekiston birinchiliklarida menejer (muovin), bosh kotib lavozimlarida) hakamlik amaliyotiga ega bo‘lish;

- O‘zbekiston Respublikasi Turizm va sport vazirligi taqvimiy rejasiga kiritilgan respublika miqyosidagi uchta musobaqada menejer (muovin), bosh kotib sifatida hakamlik qilish nazorat tekshiruvidan o‘tish;

- oliy toifali hakamlarni tayyorlash bo‘yicha respublika miqyosidagi ikki seminarni o‘tkazishda ishtirok etish;

- respublika hakamlar seminarida qatnashish va musobaqa qoidalari bo‘yicha imtihon topshirish.

## 5-ilova

### 2010 - yil 1 - yanvariga qadar yengil atletika bo‘yicha jahon rekordlari.

100 m	9.58	Usain Bolt	Yamayka	21.0
200 m	19.19	Usain Bolt	Yamayka	24.0
400 m	43.03	Vayde Nikerk	YuAR	14.0
800 m	1:40.91	Devid Rudisha	Keniya	09.0
1000 m	2:11.96	Noy Ngeni	Keniya	05.0
1500 m	3:26.00	Xisham Elgurruj	Marokko	14.0
3000 m	7:20.67	Daniel Koman	Keniya	01.0
5000 m	12:37.35	Kenenisa Bekele	Efiopiya	31.0
10000 m	26:17.53	Kenenisa Bekele	Efiopiya	26.0
30000 m	1:26:47.4	Mozes Mosop	Keniya	03.0
100 km shosseda	6:13:33	Takaxiro Sinada	Yaponiya	21.0
3000 m t/o	7:53.63	Saif Shaxin	Qatar	03.0
110 m g' / o	12.80	Aris Merritt	AQSH	7.09.
400 m g' / o	46.78	Kevin Yang	AQSh	06.0
Balandlik	2.45	Xaver Sotomayor	Kuba	27.0
Langarcho'r	6.14	Sergey Bubka	Ukraina	31.0
Uzunlik	8.95	Maykl Pauell	AQSh	30.0
Uch hatlab	18.29	Djonatan Edvarde	Buyuk	07.0
Yadro	23.12	Rendi Barnes	AQSh	20.0
Lappak	74.08	Yurgen Shult	GDR	06.0
Bosqon	86.74	Yuriy Sedix	SSSR	30.0
Nayza	98.48	Yan Jelezni	Chexiya	25.0
O'nkurash	9126	Kevin Mayer	fransiya	16.0
20 km yurish	1:16:36	Yosuke Suzuki	Yaponiya	15.0

50.000 m yurish	3:35:27.2	Yoann dini	Fransiya	12.0
4x 100 m	36.84	Karter, Freyter, Bleyk, Bolt	Yamayka	11.0 8.20
4 x 200 m	1:18.63	Nikel, Uorren,	Yamayka	25.0
4 x 400 m	2:54.29	Yang, Pettigru,	AQSh	22.0
Yarimmarafon	58:18	Abraxam Kiptum	Keniya	28.1
Marafon	2:01.39	Eliud Kipchoge	Keniya	16.0
		<b>Ayollar</b>		
100 m	10.49	Florens Griffit-	AQSh	16.0
200 m	21.34	Florens Griffit-	AQSh	29.0
400 m	47.60	Marita Kox	GDR	06.1
800 m	1:53.28	Yarmila	ChSSR	26.0
1000 m	2:28.98	Svetlana Masterkova	Rossiya	23.0
1500 m	3:50.07	Genzebe Dibaba	Efiopiya	17.0
3000 m	8:06-11	Van Szunsya	XXR	13.0
5000 m	14:11,15	Tirunesh Dibaba	Efiopiya	06.0
10000 m	29:17,45	Almaz Ayana	Efiopiya	12.0
Soatbay	18 340 m	Tegla Lorouls	Keniya	07.0
30 km	1:45:50	Tegla Lorouls	Keniya	06.0
100 km shosseda	6:33:11	Tamoe Abe	Yaponiya	25.0
3000 m t/o	8:44,32	Beatris Chepkoech	Keniya	20.0
100 m g' / o	12.20	Kendra Xarrison	AQSh	22.0
400 m g' / o	52.20	Dalilah Muhammad	AQSh	28.0
Balandlik	2.09	Stefka Kostadinova	Bolgariya	30.0
Langarcho'r	5.06	Elena Isinbaeva	Rossiya	28.0
Uzunlik	7.52	Galina Chistyakova	SSSR	11.0
Uch hatlab	15.50	Inessa Kraves	Ukraina	10.0
Yadro	22.63	Natalya Lisovskaya	SSSR	07.0
Lappak	76.80	Gabriele Raynsh	GDR	09.0
Bosqon	82.98	Anita Vlodarchik	Polsha	20.0
Nayza	72.28	Barbora Shpatakova	Chexiya	13.0
Ettikurash	7291	Djeki Djoyner Kersi	AQSh	24.0
12.69-1.86-				
O'nkurash	8358	Austra Skudjite	Litva	15.0
12.49-46.19-				
Yurish 10.000 m	41:56.23	Nadejda Ryashkina	Rossiya	24.0
Yurish 20 km	1:26:52,3	Olimpiada Ivanova	Rossiya	06.0
4x 100 m	40.82	Jeter, Medisson, Nayt,	AQSh	10.0
4 x 200 m	1:27,46	Sbornaya AQSh	AQSh	29.0
4 x 400 m	3:15.17	Lidovskaya.	SSSR	01.1
Yarimmarafon	1:04:51	Joyselin Djepkosgey	Keniya	22.1
Marafon	2:15:25	Paula Redklif	Buyuk	13.0



2020 - yil 1 - yanvariga qadar yengil atletika bo'yichaOsiyo rekordlari.

№	Masofa, turi	Natija	Ismi, familiyasi	Davlat	Qayd
<b>Erkaklar</b>					
1	100 m	9.91	Femi ogunode	qatar	4.06.2015
2	200 m	19.88	Zhenye xie	kbnfq	21.07.2019
3	400 m	43.93	Yusef axmaed	Saudiya Ar-	23.08.2015
4	800 m	1:42.79	Yusuf saad kamel	Baxrayn	29.07.08
5	1000 m	2:18.91	Moxammed	Qatar	28.07.95
6	1500 m	3:29.14	Rashid Ramzi	Baxrayn	14.07.06
7	3000 m	7:34.67	Saif Shaxen	Qatar	14.05.04
8	5000 m	12:51.96	Albert rop	bruney	19.07.2013
9	10000 m	26:38.76	Abdulla Axmad	Qatar	5.09.03
1	3000 m s/p	7:53.63	Sayd Shaxeen	Qatar	03.09.04
11	110 m g'/o	12.88	Lyu Syan	XXR	11.07.06
1	400 m g'/o	46.98	Abderraxman	Qatar	30.06.2018
1	Balandlik	2.43	Mutaz Essa	Qatar	15.09.2014
1	Langarcho'r	5.92	Igor Potopovich	Qozog'iston	13.06.92
1	Uzunlik	8.48	Moxammed Al	Saud. Ar-	02.07.06
1	Uch hatlab	17.59	Li Yansi	KNR	26.10.2009
1	Yadro	21.13	Sultan Abdulmajid	Saudovskaya	8.05.2009
1	Lappak	69.32	Esan xaddadi	Eron	03.06.2006
1	Bosqon	84.86	Kodzi Murofusi	Yaponiya	29.06.03
2	Nayza	91.36	Sheng chao-tsun	taypey	26.08.2017
2	O'nkurash	87.25	Dmitriy Karpov	Qozog'iston	23-
10.50-7.81-15.93-2.09-46.81 / 13.97-51.65-4.60-55.54-4:38.11					
2	Yurish 20	1:16:36	Yusuke suzuki	Yaponiya	15.03.2015
2	Yurish	3:36:06	Yuy chaoxun	KNR	22.10.2005
2	4 x 100 m	37.60	R.Yamagata,	Yaponiya	19.08.2016
2	4 x 200 m	1:22.94	Yaponiya	Yaponiya	02.07.00
2	4 x 400 m	3:00.56	A.Samba,	Katar	30.08.2018
2	yarimmarafo	58:40	Abraham cheroben	Bruney	17.09.2017
2	Marafon	2:04:43	El xassan yel	Bruney	2.12.2018
<b>Ayollar</b>					
1.	100 m	10.79	Li Syuemey	XXR	18.10.97
2.	200 m	22.01	Li Syuemey	XXR	22.10.97
3.	400 m	49.08	Salwa Eid Nasser	BRN	20.08.2018
4.	800 m	1:55.54	LYu Dun	XXR	09.09.93
5.	1000 m	2:41.08	Mixo Sugimori	Yaponiya	19.06.02
6.	1500 m	3:50.46	Chu Yunsyia	XXR	11.09.93
7.	3000 m	8:06.11	Van Szunsyia	XXR	13.09.93

8.	5000 m	14:28.09	Szyan Bo		XXR	13.10.97
9.	10000 m	29:31.78	Van Szunsya		XXR	08.09.93
1	3000 m t/o	8:52.78	Ruth Chebert		Bruney	28.08.2016
P	100 m g'/o	12.44	Olga Shishigina		Qozog'iston	27.06.95
1	400 m g'/o	53.96	Xan King Song		XXR XXR	09.09.93
	Balandlik	1.99	Marina Aitova		Qozoqiston	13.07.2009
1	Langarcho'r	4.72	Li Ling		XXR	18.05.2019
1	Uzunlik	7.01	Veyli Yao		XXR	05.06.93
1	Uch hatlab	15.25	Olga ғыпакова		Qozog'iston	4.09.2010
1	Yadro	21.76	Li Meysu		XXR	23.04.88
1	Lappak	71.68	Yanlin Sao		XXR	14.03.92
1	Bosqon	76.68	Wang zheng		XXR	29.03.2014
1	Nayza	67.72	Xuixui Lyi		XXR	13.05.2019
2	Ettikurash	69.42	Gxada Shuaa		Suriya	25-
13.78-1.87-15.64-23.78 / 6.77-54.74-2:13.61						
2	O'nkurash	77.98	Irina Naumenko		Qozog'iston	26.09.04
12.58-34.63-3.30-37.57-55.91 / 14.42-5.98-12.51-1.77-4:59.03						
2	Yurish	42:30.13	Gao Xunmyao		XXR	24.10.95
2	Yurish 20	1:24:38	Lyu Xun		XXR	6.06.2015
2	4 x 100 m	42.23	Lin, yali,		XXR	23.10.97
2	4 x 200 m	1:35.90	Sbornaya Yaponii		Yaponiya	04.11.85
2	4 x 400 m	3:24.28	An, Bay, Kao, Ma		XXR	13.09.93
2	Yarimmarafo	1:05:22	Violah Jepchunba		Bruney	1.04.2017
2	Marafon	2:19:12	mizuka nogashi		Yaponiya	25.09.2005

# GLOSSARIY

**IAAF** – Xalqaro Yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF; angl. International Association of Athletics Federations;)

**Yengil atletika** – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlarining bir nechtasini birlashtirish ko‘rinishidagi ko‘pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.

**Yugurish** – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.

**Balandlikka sakrash** – vertikal holatdagi yengil atletikaning sakrash turi bo‘lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma‘lum bir balandlikka o‘rnatilgan plankadan oshib o‘tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

**Balandlikka sakrash usullari** – sportchilarning depsinishi va plankani zapt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko‘rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari “fosberi-flop”, “hatlab o‘tish”, “perikidnoy”.

**G‘ov** – har bir yo‘lakda o‘rnatiluvchi to‘siq ko‘rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkun. 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.

**Lappak (Disk)** – yapaloq doira shaklidagi, og‘irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o‘lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219 – 221 mm erkaklar uchun bo‘lgan (sportchilarning jinsi va yoshiga bog‘liq holatda) sport asbobi (snaryad) hisoblanadi.

**Nayza** – yengil atletikaning turida uloqtirish asbobi 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 2,60, erkaklar uchun 2,70 m ni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog‘liq bo‘lgan holatda).

**Nayza uloqtirish** – yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.

**Ko'pkurash** - yengil atletika turlari (yugurish, sakrash va uloqtirish)dan tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpiada o'yinlari dasturi tarkibida hozirgi ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun yettikurash turlari mavjud.

**O'nkurash (erkaklar)** – 100 m ga yugurish, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m, 110 m, g'ovlar osha yugurish, lappak uloqtirish, langar cho'pga tayanib sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m ga yugurish.

**Marafon** – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish turlaridan biri bo'lib, masofa uzunligi 42 km 195 m ni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).

**Uloqtirish** – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi).

**Pastki start** - spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni yuqori tezlikka boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tayanib turish holati.) va “Start (Shaylan)ga”, “Diqqat”, “Olg'a bos” ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.

**Sakrash** – odamning vertikal(tik) yoki gorizontal(yotiq) holatdagi to'siqlardan oshib o'tish usuli hisoblanadi.

**Uzunlikka sakrash** - gorizontal holatdagi yengil atletikaning sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib (depsinib) sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.

**Langarcho'pga tayanib sakrash** - vertikal (tik) turgan to'siqdan sakrash yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan planka (to'sincha)dan oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

**Sportcha yurish** – yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek, harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi.

**Sprinter** – yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

**Staer** – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

**Startyor (start beruvchi)** – yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.

**Yadro itqitish** – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini – ya'ni diametr o'lchami 2,135 m ga teng bo'lgan doira sahnasi ichidan chiqmagan holda soqqani (yadro) "itqitish" ko'rinishida amalga oshiriladigan jismoniy harakat.

**Uch hatlab sakrash** – gorizontol holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma-ketlikda uch bir yo'la sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, "sapchish" (bitta oyoqda yerdan itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), "qadam tashlash" (bitta oyoqda yerdan tiralib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), "sakrash" (yerdan itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.

**Falstart** – yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarning buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki startni boshlash ishorasi ko'rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sek. dan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.

**Marra** – yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi musobaqa uchun masofasiga tegishli bo'lgan masofani marra chizig'idan o'tib yakunlash 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.

**Shipovka** – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo'lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tish (mix)chalari bo'lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkun).

**Estafetali yugurish** – yengil atletikaning jamoaviy bahslashuv turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosining alohida

masofada yugurib o'tib estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi.

**Yadro** – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7.26 ( $\pm 5$  g) kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletikaning itqitish turida foydalanuvchi sport (asbob) snaryadi hisoblanadi.

**Texnika** – yengil atletika sportida, har bir turini bajarishga o'ziga xos san'ati (mahorati).

**Stipelchez** – suv bilan to'ldirilgan handaqdan va boshqa to'siqlar oshib 3000 m ga yugurishdan iborat Yengil atletika turi.

**“Fosperi-flop”** – yengil atletikada balandlikdan sakrab o'tish turi. AQShlik Dik Fosberi tomonidan yaratilgan.

**Yagona klassifikatsiya (tasnif)** - yengil atletika turlari bo'yicha sport daraja (razryad) va unvonlarni berishning me'yor va talablar.

**Jahon rekordi** –yengil atletika turi bo'yicha yengil atletikachilar tomonidan erishilgan dunyodagi eng yuqori natija. Masalan, 100 m ga yugurishda Useyn Boltning o'rnatgan jahon rekordi 9.58 soniyaga teng.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I. Karimovning 2002-yil 24-oktabr ”O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish to‘g‘risidagi” farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2017-yil 3- iyun “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori
3. D. P. Markov, N. G. Ozolin. Yengil atletika. T. “O‘qituvchi” - 1972 y.
4. G. G. Arzumanov, L. A. Malixina va boshq. Lyogkaya atletika v Uzbekistane. T. “Meditsina” - 1988 y.
5. A. I. Jilkin, V. S. Kuzmin va boshq. Lyogkaya atletika. M. “ACADEMA” - 2003 y.
6. E. R. Andres, R. Q. Kudratov Yengil atletika. T. 1998 y.
7. A. N. Normurodov. Yengil atletika. T “Ilm-ziyo ” – 2005.
8. K. T. Shokirjonova. Yengil atletika. T. “Lider Press” – 2007.
9. X.T.Rafiev. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. “Noshir” – 2012.
10. H. T. Rafiev, M. S. Olimov. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. Ilmiy texnika va axboroti-press nashriyoti, T. 2018

### Internet manbalari

1. Milliy olimpiya qo‘mitasining tarmog‘i – [www.sports.uz](http://www.sports.uz)
2. O‘zbekiston axborot agentligi tarmog‘i – [www.uza.uz](http://www.uza.uz)
3. Xalqaro yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i – [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
4. O‘zbekiston Respublikasi hukumat tarmog‘i – [www.gov.uz](http://www.gov.uz)
5. Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tarmog‘i – [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
6. Axborot ta’lim tarmog‘i – [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
7. O‘zbekiston Respublikasi Qonunchilik tarmog‘i – [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
8. O‘zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i – [www.uzath letcs.uz](http://www.uzath letcs.uz)
9. Rossiya yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i – [www.rusath letcs.uz](http://www.rusath letcs.uz)

## MUNDARIJA

**Kirish.....3**

**I BOB. Yengil atletika turlarini o‘qitish asoslari.....6**

1.1. O‘qitish uslubiyatlari.....6

1.2. So‘z uslubiyati va undan foydalanish.....7

1.3. Ko‘rsatish uslubiyati va undan foydalanish.....8

1.4. Amaliy bajarish va o‘qituvchining bevosita yordami  
uslubiyati va undan foydalanish.....9

1.5. Sport texnikasini egallash.....10

1.6. Mashqni yaxlit o‘qitish uslubiyati.....10

1.7. Mashqni bo‘laklab o‘qitish uslubiyati.....11

1.8. Sport texnikasini amaliy bajarishni o‘qitish usullari va  
yo‘llari.....11

1.9. To‘g‘ri bajarishni baholash, xatolarni tuzatish.....14

1.10. O‘qitish va takomillashtirish jarayoni.....17

**II BOB Yengil atletika turlari texnikasini o‘qitish  
uslubiyati.....24**

2.1. Sportcha yurish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyati.....24

2.1.1. Sportcha yurish texnikasi.....24

2.1.2. Sportcha yurish texnikasini o‘qitish uslubiyati.....29

2.1.3. Mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning xususiyatlari,  
kiyim va poyabzal.....33

2.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi va uni o‘qitish  
uslubiyati.....34

2.2.1. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi.....34

2.2.2. Turli masofalarga yugurish texnikasining xususiyatlari...45

2.2.3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o‘qitish  
uslubiyati.....48

2.2.4. Mashg‘ulot joyining xususiyati, kiyim va poyabzal.....54

2.3. Estafeta yugurish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyati.....55

2.3.1. Qisqa masofaga estafeta yugurish texnikasi.....55

2.3.2. O‘rta masofaga estafeta yugurish texnikasi.....59



2.3.3. Estafeta yugurish texnikasini o'qitish uslubiyati.....	55
2.3.4. Estafeta jamoalarining mashq qilishiga oid ko'rsatma....	61
2.4. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'qitish uslubiyati.....	63
2.4.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi.....	63
2.4.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'qitish uslubiyati.....	67
2.4.3. Mashg'ulot joyining xususiyatlari, kiyim va poyabzal....	70
2.5. O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi va uni o'qitish uslubiyati.....	71
2.5.1. O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi.....	71
2.5.2. O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'qitish uslubiyati.....	73
2.5.3. Marafonchining kiyimi va poyabzali.....	74
2.6. G'ovlar (barer) osha yugurish texnikasi va uni o'qitish uslubiyati.....	74
2.6.1. 110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi.....	74
2.6.2. 200 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi.....	79
2.6.3. 400 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi.....	81
2.6.4. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'qitish uslubiyati.....	83
2.6.5. Mashg'ulot joyining xususiyatlari, jihozlar, kiyim va poyabzal.....	88
2.7. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi va uni o'qitish uslubiyati.....	88
2.7.1. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi.....	88
2.7.2. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'qitish uslubiyati.....	107
2.7.3. "Fosberi-flop" usulida sakrash texnikasini o'qitish uslubiyati.....	111
2.7.4. Mashg'ulot joyining xususiyatlari, jihozlar, kiyim va poyabzal.....	114
2.8. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi va uni o'qitish uslubiyati.....	115
2.8.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi.....	115
2.8.2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'qitish uslubiyati.....	125
2.8.3. Mashg'ulot joyining xususiyatlari, jihozlar, kiyim va poyabzal.....	139
2.9. Yugurib kelib uch hatlab sakrash.....	139

2.9.1. Uch hatlab sakrash texnikasi.....	139
2.9.2. Uch hatlab sakrash texnikasini o‘qitish uslubiyati.....	145
2.9.3. Uch hatlab sakrash sport mashg‘uloti.....	152
2.9.4. Uch hatlab sakrashda kichik darajali sakrovchilarning sport mashqlari.....	153
2.9.5. Uch hatlab sakrashda yuqori darajali sakrovchilar mashg‘ulotining xususiyatlari.....	155
2.9.6. Mashg‘ulot joyining xususiyati. Inventar. ....	159
2.10. Langarcho‘pga tayanib sakrash texnikasi va uni o‘qitish uslubiyati.....	160
2.10.1. Langarcho‘pga tayanib sakrash texnikasini o‘qitish.....	172
2.10.2. Langarcho‘pga tayanib sakrash mashg‘uloti.....	180
2.10.3. Langarcho‘pga tayanib sakrashda kichik darajali sakrovchilarning mashg‘uloti.....	180
2.10.4. Langarcho‘pga tayanib sakrovchi yuqori darajali sportchilar mashqlarining xususiyatlari.....	183
2.10.5. Mashg‘ulot joyining xususiyatlari, jihozlar, kiyim va poyabzal.....	189
2.11. Uloqtirishlar texnikasi va ularni o‘qitish uslubiyati.....	190
2.11.1. Yadro itqitish texnikasi.....	190
2.11.2. Yadro itqitish texnikasini o‘qitish uslubiyati.....	198
2.11.3. Mashg‘ulot joyining xususiyatlari, kiyim va poyabzal.....	203
2.11.4. Lappak uloqtirish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyati.....	204
2.11.5. Lappak uloqtirish texnikasi.....	204
2.11.6. Lappak uloqtirish texnikasini o‘qitish uslubiyati.....	211
2.11.7. Mashg‘ulot joyining xususiyatlari, jihozlar.....	216
2.11.8. Granat va kichik to‘pni uloqtirish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyati.....	216
2.11.9. Granat va kichik to‘pni uloqtirish texnikasi.....	216
2.11.10. Granat (to‘pcha) uloqtirish texnikasini o‘qitish uslubiyati.....	219
2.11.11. Bosqon uloqtirish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyatlari.....	223
2.11.12. Bosqon uloqtirish texnikasi.....	223

2.11.13. Bosqon uloqtirish texnikasini o‘qitish uslubiyatlari.....	231
2.11.14. Bosqon uloqtirish mashqi.....	236
2.11.15. Mashg‘ulot joyining xususiyatlari. Jihozlar, kiyim va poyabzal .....	224
2.11.16. Nayza uloqtirish texnikasi va uni o‘qitish uslubiyati.....	245
2.11.17. Nayza uloqtirish texnikasi.....	245
2.11.18. Nayza uloqtirish texnikasini o‘qitish uslubiyati.....	254
2.11.19. Mashg‘ulot joyining xususiyatlari, jihazlar, kiyim va poyabzal.....	260
<b>Ilovalar.....</b>	<b>263-290</b>
<b>Glossariy.....</b>	<b>291</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar.....</b>	<b>295</b>

**RAFIYEV HAMROQUL TOLIBOVICH**

# **YENGIL ATLETIKA TURLARINI O‘QITISH USLUBIYATI**

Muxarrir: *L. Qo‘chqorova*  
Texnik muxarrir: *U. Asadov*  
Saxifalovchi: *M. Xamitov*

**Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.**

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, « Peterburg» garniturasida, Ofset qog‘ozi  
Bosma tabog‘i 18, 75 p.l. Adadi 300 nusxa. Buyurtma № 68  
«UMID DESIGN» nashriyoti  
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.  
O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy