

M. J. ABDULLAYEV



SPORT

MAHORATINI OSHIRISH

(yengil atletika)



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

M.J. ABDULLAYEV

SPORT MAHORATINI OSHIRISH

(yengil atletika)

DARSLIK

**YOSHLAR NASHRIYOT UYI
TOLIKHEHT – 2020**

UDK 796.(075.8)

BBK 75.1ya73

A 15

Mas'ul muharrir:

N.T. To'xtaboyev – p.f.n., dotsent

TAQRIZCHILAR:

M.S. Olimov – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, p.f.n.;

R.X. Kadirov – Buxoro Davlat universiteti «Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiati» kafedrası dotsenti, p.f.n.

Abdullayev, M.J.

A 15 Sport mahoratini oshirish (yengil atletika): [Matn]/darslik/
M.J. Abdullayev/Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.:
Yoshlar nashriyoti uyi, 2020. – 472 b.

Ushbu darslik Oliy o'quv yurtlarining 5112000 – jismoniy madaniyat fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan. Darslikda yengil atletika turlari texnikasi va yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha nazariy va amaliy ma'lumotlar keltirilgan.

UDK 796(075.8)

BBK 75.1ya73

ISBN 978-9943-6680-0-3

© M.J. Abdullayev, 2020

© YOSHLAR NASHRIYOT UYI

KIRISH

Yosh avlodning jismonan sog'lom, aqlan yetuk bo'lib o'sishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Xususan, «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi Qonun (2015), 2018-yil 5-martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5368-sonli farmon hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarni ishlab chiqish, murabbiy va o'qituvchilarning kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirishni talab qilmoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonunining qoidalariga muvofiq holda yangi o'quv rejalari, dasturlarining zamonaviy didaktik ta'minotini ishlab chiqish, Oliy o'quv yurtlari faoliyatida milliy tajribalarning tahlili va jahon miqyosidagi yutuqlar asosida yangi darsliklarni, o'quv adabiyotlarini yaratish vazifalari ko'rsatib o'tilgan.

Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyevning 2017-yil 9-martdagi O'zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shahri (Yaponiya)da o'tkaziladigan XXXII yozgi Olimpia va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlashga oid qarori iqtidorli, istiqbolli bor o'quvchi yoshlarni izlab topish va tayyorgarlikning ko'p yillik sikllariga yo'naltirish masalalariga qaratilgan.

Yurtimizda Kadrlar tayyorlash milliy dasturi hamda «Ta'lim to'g'risidagi» Qonunlarning qabul qilinishi, respublikamizda malakali kadrlarni tayyorlash, ularning bilim darajasini oshirish

AMBROTI RESPUBLIKASI

№ 60597

masalalarini hal etishda dasturulamal bo'lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, ushbu qonunlarning joylarda ijrosini ta'minlash, ta'lim sifatini oshirish bo'yicha bir qancha ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi yurtimizda o'tkazib kelinayotgan uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» musobaqalarida o'z aksini topmoqda. Ularda o'quvchi, talaba yoshlar toblanib, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga yo'naltirilib, xalqaro maydonlarda yurtimiz sharafigi munosib himoya qilib kelmoqdalar. Ayniqsa, o'quvchi yoshlarning rivojlanganlik darajasini oshirishda, sog'ligini mustahkamlashda va irodaviy fazilatlarini shakllantirishda yengil atletika mashqlaridan keng foydalanib kelinmoqda. Bilamizki, yengil atletika mashqlari turli xil bo'lib, Jahon chempionatlari va Olimpia o'yinlari dasturidan ushbu sport turi bo'yicha 47 ta oltin medal uchun kurash olib boriladi va bu turlarning barchasi «klassik» turlar hisoblanadi.

Bugungi kungacha yengil atletika mashqlarini o'rgatish va o'rgatish metodikasini takomillashtirish bo'yicha juda ko'plab yetakchi olimlar faoliyat yuritishgan hamda o'quv adabiyotlarni yaratishgan. N.G. Ozolin, Yu.G. Travin, V.P. Filin, L.S. Xomenkov, V.I. Voronin, E.N. Matveyev, Yu.N. Primakov, X.T. Rafiyev, G.G. Arzumanov, A. Malixina, K.T. Shakirjanova, R.Q. Qudratov, E.R. Andress, M.S. Olimov, N.T. To'xtaboyev, I. Soliyevlar shular jumlasidandir. Hozirgi texnika zamonasida elektron darsliklarga va yangi talqindagi yengil atletika darsliklarga bo'lgan ehtiyoj kun sayin ortib bormoqda. Biz ko'plab adabiyotlarni o'rganib, tahlil etganimizda aksariyat adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar va darsliklar xorijiy tillarda chop etilganligini ko'rishimiz mumkin. Ushbu olimlar tomonidan yaratilgan darsliklarda ularning mazmun-mohiyati juda chiroyli qilib ishlangan bo'lsa-da, yildan yilga o'rgatish metodikalari, musobaqa qonun-qoidalari o'zgarib bormoqda. Bu esa yangi adabiyotlarni yaratish ehtiyojini keltirib chiqaradi. Ushbu darslikning 7-8-modullari O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, p.f.n. M.S. Olimovning ko'p yillik mehnatlari asosida yig'ilgan ma'lumotlarga asosan tayyorlangan.

1-modul. YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. QADIMGI ZAMONDA YENGIL ATLETIKANING PAYDO BO'LISH TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

Yengil atletika mashqlarining rivojlanish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi.

Yengil atletika — qadimiy sport turlaridan biridir. Bu sport turi bilan insonlar qadimdan shug'ullanib kelganliklari tarixiy manbalar (arxeologik topilmalar — turli tosh haykallar, tosh qurollar, tangalar va kundalik xo'jalik uchun foydalanilgan ko'za, xum va likopchalardagi suratlar)dan bizga ma'lum. Ularda aks etgan ma'lumotlar va chizgilarda yengil atletika mashqlari bilan insonlar qadimdan jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, turli bellashuvlarda qatnashish va asosiysi, hayotiy zarur ehtiyojlari (ov qilish)ni qondirish maqsadida shug'ullanib kelganliklari o'z ifodasini topgan.

Yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari dastlab, Qadimgi Yunonistonda rivoj topa boshladi. Bu mashqlar (turli masofalarga yugurish, har xil sharoitlarda balandlik va uzunliklarga sakrash, nayza, toshlar va boshqa qurollarni uloqtirish) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Jismoniy harakatlar va mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egallagan va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining asosiy qismiga aylangan. Yengil atletika mashqlariga Qadimgi Yunonistonning Ellada shahrida eramizdan avvalgi 776-yilda o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida asos solingan. Afsona va tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, I Olimpiada o'yinlarida atletlar¹ bir *stadiyalik* (600 oyoq izi yoki 192,27 m) masofani yugurish

¹ **Atlet** — qadimgi yunonchada bellashuv, musoboqa ishtirokchisi, kurashchi ma'nolarini anglatadi.

orqali bahslashgan. Aynan mana shu masofaga yugurish g'olibi navbatdagi Olimpiada o'yinini o'z yurtida o'tkazish va Olimpia mash'alasini yoqish imkoniga ega bo'lgan. Birinchi Olimpiada o'yinlarining 1 stadiyalik masofasining birinchi g'olibi Ellada shahridan Koreb ismli atlet hisobalanadi. Keyinchalik Olimpiada o'yinlariga 2 va undan ortiq stadiyalik (dastlab 8, keyin 10, 12 va 24 stadiya) masofalarga yugurish turlari kiritiladi. Eramizdan avvalgi 708-yildan Olimpiada o'yinlariga beshkurash (pentatlon — disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1 stadiyaga yugurish, kurash) musobaqalari kiritiladi. Beshkurashga xilma-xil turlarning kiritilishi musobaqa ishtirokchilari va muxlislarda o'ziga xos qiziqish uyg'otgan.

Bu xildagi yondashuvdan Qadimgi Yunonistonda turli madaniy-ma'rifiy tadbirlar va tantanalar munosabati bilan yengil atletika turlari bo'yicha bellashuv hamda musobaqalar tashkil etilishi orqali xalq orasida uning ommaviyligi ortib borgan. Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi V–IV asrlarda yengil atletika asosiy turlariga asos solingan va shakllangan.

Eramizdan avvalgi 632-yildagi XXXVII Olimpiada o'yinlaridan boshlab musobaqalarda 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlar ham ishtirok eta boshlagan. Musobaqalar stadionda o'tkazilgan bo'lib, kattalar ishtirokidagi bellashuvlardan keyin yugurish masofalari oltidan bir qismgacha qisqartirilib, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan. Qizlar uchun esa yugurish musobaqalari har besh yilda bir marta bo'lib o'tgan.

Qadimgi Yunonistonda Olimpiada o'yinlari asosiy musobaqa hisoblangan. Bir stadiya (qisqa masofa)ga yugurishda qatnashuvchilar alohida va to'g'ri yo'lkalarda baland ovoqli karnaylarda «Diqqat!» va «Olg'al» buyrug'ini berish bilan yugurish bahslari boshlashgan. Uzoq masofalarga yugurishda esa to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurib borib, maxsus to'sinni aylanib qaytib kelish bilan yugurishlar amalga oshirilgan.

Beshkurash musobaqalari o'tkazilishi natijasida yengil atletikaning disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish kabi mashqlari rivojlana boshladi. Disk uloqtirish musobaqalarida atletlar balandlikda joylashgan 80x70 sm o'lchamdagi to'rtburchak

shakldagi toshdan yasalgan maxsus maydoncha ustida turib snaryadni biroz pastroqda joylashgan maydonga uloqtirishi lozim bo'lgan. Shu orqali disk uloqtirish turi asta-sekin rivojlana boshlagan.

Uzunlikka sakrash bahslari beshkurashning ikkinchi turi bo'lib, u har ikkala qo'lga ham ma'lum og'irlikdagi toshlarni ushlagan holda bajarilgan. Sakrash chog'ida bir vaqtning o'zida toshlarni orqaga uloqtirish zarur bo'lgan, o'sha davrdan bizgacha yetib kelgan ma'lumotlarga ko'ra, bu holatda sakraganda sakrash uzunligi ortgan va sakrovchining yerga tushish (qo'nish) vaqtidagi muvozanatini saqlashiga yordam bergan, degan xulosalar mavjud.

Nayza uloqtirish beshkurashning uchinchi turi bo'lib, u manbalarda keltirilishicha, nayzani imkon qadar uzoqqa va belgilangan nishonga yetkazish bilan izohlangan. Qolgan turlar esa musobaqani tashkil etuvchilar tomonidan ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda tanlangan.

Qadimgi Olimpiada o'yinlarining taraqqiy etgan davri eramizdan avvalgi V asrning o'rtalariga to'g'ri keladi. Bu davrda Yunoniston hududlarida kurash, ot choptirish, kamondan otish, qilichbozlik va boshqa sport turlari kabi yengil atletika turlari ham ommaviy tarzda rivojlangan.

Keyinchalik Yunoniston Rim imperiyasi tomonidan bosib olinishi oqibatida Olimpiada o'yinlari musobaqalari o'z ommaviyligi va jozibasini yo'qota boshladi. Shunga qaramasdan, musobaqalar eramizdan avvalgi 393-yilgacha davom etadi. Rim imperatori Feodesiya I taxtga o'tirishi va u xristian dini rahnamosi bo'lgani sababli Olimpiada o'yinlari musobaqalari ushbu din e'tiqodiga ko'ra taqiqlab qo'yiladi.

Albatta, qadimgi Olimpiada o'yinlari zamonaviy sport turlari va yengil atletikaning rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Aynan qadimgi Olimpiada o'yinlarining tashkil etilishi va o'tkazilishi zamonaviy Olimpiada o'yinlarining rivojlanishiga katta zamin yaratadi.

Yevropa xalqlari Yunonistonning tarixiy-madaniy merosi hisoblangan Olimpiada o'yinlarini qayta tiklash va o'tkazishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadi. Shu davrlarda, ya'ni

XVIII asrda Yevropa davlatlarida yugurish, sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqalar tashkil etila boshlanadi.

Zamonaviy yengil atletika sport turining vatani haqli ravishda Angliya hisoblanadi. Ayniqsa, yengil atletika sport turi Regbi, Oksford, Kembrij shaharlarida ommalashgan va rivojlana boshlagan. Bu yerdagi kollej va universitet jamoalari yengil atletikaning butun dunyoda ommalashishida katta hissa qo'shgan. Bu davrlarda yengil atletika bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etilgan. Angliyadagi puldor va amaldorlar tomonidan musobaqa ishtirokchilari uchun katta miqdordagi pul mablag'lari va qimmatbaho sovrinlar qo'yilgan. Shu sababdan qo'yilgan yutuq va sovrinlarni qo'lga kiritish uchun qatnashuvchilar soni ortib, yengil atletika turlari yanada rivojlana borgan. Ushbu musobaqalar va g'oliblar matbuot orqali ommaga keng targ'ib etilishi natijasida rasmiy musobaqalar o'tkazilib, unda ilk rekordlar qayd etila boshlagan.

1770-yilda soatbay yugurish bo'yicha birinchi musobaqa tashkil etiladi va unda dastlabki rekord natijasi rasmiy qayd etiladi. Unga ko'ra, bir soat davomida atlet 17 km 300 m masofani bosib o'tgan. Keyinchalik yengil atletikaning bu turi AQSHda ham rivojlana boshladi. AQSH yengil atletika havaskorlari Angliyadagi kabi musobaqalarda soatbay va ko'pkunlik yugurishlarga e'tibor qaratadi.

Bir vaqtning o'zida yengil atletika sport turi Angliya va AQSHda rivojlanishi bilan birga, dunyoning boshqa mamalakatlarida ham keng ommalashib bordi. Dastlab Fransiya, keyinchalik Germaniya, Skandinaviya xalqlari, Rossiya, Janubiy va Markaziy Afrika hamda Sharqiy Osiyo mamlakatlarida ham taraqqiy eta boshladi. Shu tariqa XIX asrning oxirlariga kelib, yengil atletika sport turi dunyoning ko'plab mamlakatlarida ommalashib, shug'ullanuvchilar soni orta boshladi.

Quyida keltirilgan jadvaldagi tasnifda berilgan turlar bo'yicha ochiq maydon (stadion)larda respublika, xalqaro miqyosdagi rasmiy va norasmiy musobaqalar o'tkaziladigan asosiy turlar berilgan.

Hozirgi kunda o'tkazilib kelinayotgan yengil atletika
musobaqalarining joriy etilishi to'g'risida ma'lumot

Turlar	Olimpiada o'yinlari		Jahon chempionati (ochiq)		Jahon chempionati (yopiq)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Yurish						
20 km	1956	2000	1983	2000	—	—
50 km	1932		1980			
Yugurish						
100 m	1896	1928	1983	1983	—	—
200 m	1900	1948	1983	1983	1985	1985
400 m	1896	1964	1983	1983	1985	1985
800 m	1896	1928	1983	1983	1985	1985
1500 m	1896	1972	1983	1983	1985	1985
5 000 m	1912	1988	1983	1995	—	—
10 000 m	1912	1984	1983	1987	—	—
Marafon	1896	1984	1983	1983		—
110 m g'o	1896	—	1983	—	—	—
100 m g'o	—	1932	—	1983	—	—
400 m g'o	1900	1984	1983	1983		—
3000 m t/o	1920	2008	1983	2007	—	—
4x100 estafeta	1912	1928	1983	1983		—
4x400 estafeta	1912	1972	1983	1983	1991	1991
Sakrash						
Uzunlik	1896	1948	1983	1983	1985	1985
Uch hatlab	1896	1996	1983	1993	1985	1991
Balandlik	1896	1928	1983	1983	1985	1985
Langarcho'pga tayanib	1896	1996	1983	1999	1985	1997
Uloqtirish						
Nayza	1908	1932	1983	1983	—	—
Disk	1896	1928	1983	1983		

1-jadvalning davomi

Bosqon	1900	2000	1983	1999	—	—
Yadro	1896	1932	1983	1983	1985	1985
Ko'pkurash						
O'ntkurash	1912	—	1983		—	—
Yettikurash	—	1984	—	1983	—	—
Olimpiada o'yinlariga kiritilmagan						
60 m	—	—	—	—	1985	1985
60 m g'o	—	—	—	—	1985	1985
3 000 m	—	1984	—	1980	1985	1985
Yettikurash	—				1993	—
Beshkurash	1908	1964		-	—	1993

2-jadval

**Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari
(stadionda)**

№	O'tkazilgan yil	Vaqti	Davlat va shahar	Turlar soni	Ishtirok- chilar soni
1.	1983-yil	7–14-avgust	Finlandiya Xelsinki	41	1355
2.	1987-yil	28-avgust – 6-sentabr	Italiya Rim	43	1451
3.	1991-yil	23-avgust – 1-sentabr	Yaponiya Tokio	43	1517
4.	1993-yil	13–22-avgust	Germaniya Shtutgart	44	1689
5.	1995-yil	5–13-avgust	Shvetsiya Gyoteburg	44	1804
6.	1997-yil	1–10-avgust	Gretsiya Afina	44	1882
7.	1999-yil	20–29-avgust	Ispaniya Seviliya	46	1821
8.	2001-yil	3–12-avgust	Kanada Edmonton	47	1677
9.	2003-yil	23–31-avgust	Fransiya Sen-Deni	47	1679

2-jadvalning davomi

10.	2005-yil	6–14-avgust	Finlandiya Xelsinki	47	1688
11.	2007-yil	24-avgust – 2-sentabr	Yaponiya Osaka	47	1981
12.	2009-yil	15–23-avgust	Germaniya Berlin	47	2013
13.	2011-yil	24-avgust – 4-sentabr	Janubiy Koreya Degu	47	1848
14.	2013-yil	10–18-avgust	Rossiya Moskva	47	1974
15.	2015-yil	22–30-avgust	Xitoy Pekin	47	2000
16.	2017-yil	5–13-avgust	Buyuk Britaniya London	48	2037
17.	2019-yil	22-sentabr – 6-oktabr	Qatar Doha	49	–
18.	2021-yil	14–22-avgust	AQSH Yujin	–	–

3-jadval

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari
(yopiq inshootda)

№	O'tkazilgan yil	Vahti	Davlat va shahar	Ishtirok etgan davlat soni	Ishtirok- chilar soni (dan ortiq)
1.	1985-yil	18–19-yanvar	Fransiya Parij	69	319
2.	1987-yil	6–8-mart	AQSH Indianapolis	84	402
3.	1989-yil	3–5-mart	Vengriya Budapesht	61	378
4.	1991-yil	8–10-mart	Ispaniya Seviliya	81	521
5.	1993-yil	12–14-mart	Kanada Toronto	93	537
6.	1995-yil	10–12-mart	Ispaniya Barselona	130	602

7.	1997-yil	7–9-mart	Fransiya Parij	118	712
8.	1999-yil	5–7-mart	Yaponiya Maebasi	115	487
9.	2001-yil	9–11-mart	Portugaliya Lissabon	136	510
10.	2003-yil	14–16-mart	Buyuk Britaniya Birmingem	132	589
11.	2004-yil	5–7-mart	Vengriya Budapesht	139	677
12.	2006-yil	10–12-mart	Rossiya Moskva	133	635
13.	2008-yil	7–9-mart	Ispaniya Valensiya	158	646
14.	2010-yil	12–14-mart	Qatar Doha	150	657
15.	2012-yil	9–11-mart	Turkiya Istanbul	171	629
16.	2014-yil	7–9-mart	Polsha Sopot	141	587
17.	2016-yil	17–20-mart	AQSH Portlend	137	487
18.	2018-yil	1–4-mart	Buyuk Britaniya Birmingem	144	632

1.2. XORIJIY MAMLAKATLARDA ZAMONAVIY YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISHI

Hozirgi zamon yengil atletika sporti Angliyaga boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837-yili Regbi shahri kollej o'quvchilari o'rtasida dastlabki musobaqa o'tkaziladi. Ushbu musobaqa dasturiga yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish, to'siqlar osha yugurish, og'ir jismlarni uloqtirish va 2 km masofaga yugurish turlari kiritildi. Keyinchalik Oksford va Kembrij universitetlarida o'tkazilgan musobaqalar dasturiga yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish, og'irlashtirilgan jismlarni uloqtirish, to'siq-

lar osha yugurish, kross yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash turlari kiritildi va musobaqalar o'tkazildi.

1864-yilda Oksford va Kembrij universitetlari talabalari o'rtasida birinchi bor yengil atletika bo'yicha rasmiy musobaqa tashkil etilib, shundan boshlab bu musobaqalar har yili o'tkazilgan. Dastlab mazkur musobaqalar dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritiladi. Keyinchalik esa musobaqalar dasturi bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldiriladi.

XIX asrning 60-yillariga kelib, yengil atletika musobaqalariga amaldor shaxslar ham qiziq boshlaydilar. Yengil atletika sport turi bilan mansabdorlar ham sport klublarida shug'ullana boshlaydi. Angliya mansabdorlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida «oddiy xalq» bilan birga qo'shib yugurishni istamas edilar. Ayniqsa, ular yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga muyassar bo'lgan oddiy xalq vakillariga yutqizishdan qo'rqishar edilar.

Shu munosabat bilan keyinchalik — 1864-yili Angliya sport klublari «Havaskorlik to'g'risida» nizom qabul qiladi. Unda yugurish yo'laklarida mansabdorlar bilan oddiy fuqarolar birga musobaqalashishi taqiqlab qo'yiladi. Shu nizomga asosan, oddiy xalq vakillari professionallar deb ataladi. Ular havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga ruxsat berilmaydi.

1865-yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiliklari tashkil etish va o'tkazishda «Havaskorlik to'g'risida»gi nizomga rioya qilgan holda musobaqalarni nazorat qilib turar edi.

1880-yilda Britaniya imperiyasi barcha yengil atletika assotsiatsiyalarini birlashtiradi va bu tashkilot «Havaskorlar yengil atletikasi» oliy tashkiloti maqomiga ega bo'ladi. U butun Angliyaga qarashli mustamlakalardagi barcha yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qilib, sportchilarni Xalqaro musobaqalarga tayyorlaydi va doimiy nazoratga oladi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning 70-yillarida avval harbiy qismlarda va fuqaro litseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yillardan boshlab litseylarda yugurish bo'yicha musobaqalar muntazam tashkil etilib, o'tkazilib kelingan. 80-yillar oxirida Fransiya rahbariyati fransuz atletik sport jamiyatlarining assotsiatsiyasini tuzadi. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'z zimmasiga oladi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868-yillardan boshlandi. Ayniqsa, Nyu-York shahrida atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta rasmiy musobaqa o'tkazildi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markaziga aylandi.

1874-yilda Garvard universiteti talabalari o'rtasida yengil atletika bo'yicha birinchi musobaqa bo'lib o'tdi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi tuzildi. «Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsiatsiyasi» va mamlakatda yengil atletikaga rahbarlik qiluvchi «Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi» tashkil qilinadi.

Germaniyada birinchi rasmiy yengil atletika musobaqalari 1888-yilda Berlindagi kriket va futbol klublari tamonidan tashkil qilingan. Mustaqil yengil atletika klublari esa 1890-yillarda paydo bo'lgan. 1898-yilda yengil atletikaning bosh tashkiloti — Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuzildi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887-yilda Shvetsiyada, 1897-yilda Norvegiyada va 1906-yilda Finlandiyada ommalashib, rivojlana boshlaydi.

Vengriya, Polsha, Chexiya, Slovakiya, Yugoslaviya va boshqa markaziy Yevropa mamlakatlarida yengil atletika sporti XIX asrning 90-yillarida rivojlana boshlaydi.

Dunyoning ko'plab mamlakatlarida yengil atletikaga sport turi sifatida XIX asrning oxirlariga kelib asos solingan.

Sportning yengil atletika turi taraqqiyoti uchun 1896-yilda Gretsiyaning Afina shahrida zamonaviy Olimpiada o'yinlarining qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Olimpiada o'yinlari orqali yengil atletika sport turi dunyo xalqlari o'rtasida shiddat bilan ommalashib bordi. Bu ommalashuv natijasida shu yili o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida yengil atletikaning 12 ta

turidan musobaqalar tashkil etiladi. U vaqtlarda Olimpiada o'yinlari faqat erkaklar uchun o'tkazilar edi.

Oradan to'rt yil o'tib yengil atletika shunday rivojlanadiki, 1900-yil Parijda tashkil etilgan II Olimpiada o'yinlarida 23 ta turdan bahslar olib borildi. Bu esa mazkur sport turining ommaviyligi ortib, taraqqiy etayotganidan dalolat berar edi.

Olimpiada o'yinlarida yengil atletikaning musobaqalar dasturiga o'zgartirishlar kiritib kelingan. Avvalgi musobaqalar dasturiga kiritilgan turlarning ayrimlari olib tashlangan bo'lsa, o'rniga boshqa yangi turlar joriy etila boshlagan. Masalan, 1896-yilgi birinchi Olimpiada o'yinlarida 12 ta tur, 1900-yili Parij (Fransiya)da 23 ta tur (avvalgisiga 11 ta yangi tur qo'shilgan), 1904-yili Sent-Luis (AQSH)da 25 ta tur (avvalgisidan 2 ta tur olib tashlangan va 4 ta yangi tur qo'shilgan). Olimpiada o'yinlari musobaqalar dasturiga bu kabi o'zgartirishlar kiritilishiga quyidagi omillar sabab bo'lgan:

- yengil atletika turlarining yildan yilga ommalashuvi;
- yengil atletika turlari texnikasining bajarilishidagi noqulayliklar;
- yengil atletika turlari texnikasini bajarishda sportchining jarohat olish ehtimolining yuqoriligi.

1912-yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan tashkilot – Xalqaro Yengil atletika havaskorlari federatsiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federatsiyaning maqsadi – federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, nizom va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

1912-yilda Stokgolm (Shvetsiya)da o'tkazilgan V Olimpiada o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlarida qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan Jahon va Olimpiada rekordlari yangilangan.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sportning rivojlanishi va ommaviyligi biroz sust holatga kelib qoladi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920-yilda o'tkazilgan XII Olimpia o'yinlarida qatnashmaydi. Bu esa avvalgi musobaqalarda o'zlarining natijalari bilan maqtana olmaydigan davlatlar vakillariga qo'l keladi.

Aynan shu Olimpiada o'yinlarida urushga qatnashmagan mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishadilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma Olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika qo'shma shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib kelgan. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlandiya yengil atletikachilari ularga jiddiy qarshilik ko'rsatishi natijasida keskin raqobat yuzaga kelar, ayrim turlarda esa ulardan yaxshiroq natijalar ham ko'rsatar edilar.

Zamonaviy Olimpiada o'yinlari tarixiga nazar solsak, 1916-yilgi Berlin, 1940-yilgi Tokio va 1944-yilgi Xelsinkida o'tkazilishi rejalashtirilgan Olimpiada o'yinlari o'sha davrdagi harbiy harakatlar va siyosiy qarama-qarshiliklar tufayli o'tkazilmagan.

1928-yilda Amsterdamdagi IX Olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletikaning 5 ta turi bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Shundan boshlab, ayollar o'rtasida ham musobaqalar doimiy ravishda o'tkazilib kelinadi.

U paytlarda yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakatlardan sportchilar qatnashgan edi. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashqlarni bajarish texnikalari ancha past bo'lgan, shu sabab rekordlar kamsonli qayd etilgan.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar kuzatiladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalib, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgaradi. Ayniqsa, Sobiq Ittifoq tarkibidagi ittifoqdosh respublika sportchilari katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida 1952-yili Xelsinkida o'tkazilgan XV Olimpia o'yinlaridagi musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 ta mamlakatlardan sportchilar ishtirok etadi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari egalladi. Olimpiada musobaqalarida birinchi marta qatnashgan Sobiq Ittifoq yengil atletikachilarning yuqori tayyorgarligi va bahslarda ishonchli harakatlari ularning ikkinchi o'rinni qo'lga kiritishiga asos bo'ldi. Uchinchi o'rinni angliyalik sportchilar egallaydi. Chexoslovakiya yengil

atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishadi: E. Zatopek uzoq masofalarga yugurish (5000 m, 10000 m va marafon yugurish)da uch marta g'alabaga erishadi. D. Zatopkova nayza uloqtirish bo'yicha jahon rekordini qo'yadi. Vengriyalik sportchi I. Chermak bosqon uloqtirish bo'yicha jahon va Olimpia rekordlarini yangilaydi.

1956-yili Melburndagi XVI Olimpiada o'yinlarida, ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika turlarida, shubhasiz, sport natijalari o'sishi kuzatildi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasida yangi Olimpia rekordlarini (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatadilar. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'rinni Sobiq Ittifoq va uchinchi o'rinni Avstraliya yengil atletikachilari egallaydi.

Yengil atletika taraqqiyotining yorqin ifodasi 1960-yili Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiada o'yinlari bo'ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960-yilda Sobiq Ittifoq sportchilari boshqa Yevropa mamlakatlari yengil atletikachilari AQSH sportchilariga yetib bo'lmaydi deb yurgan turlar (100, 200 va 800 m ga yugurish, balandlikka sakrash)da birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku Yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiada musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan ko'ra ko'proq g'alaba qozongan Sobiq Ittifoq yengil atletkachilari birinchi o'rinni egallaydi.

1964-yil Tokio (Yaponiya)da o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlaridagi yengil atletika musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqealikka sabab bo'ldi. Unda barcha qit'alarining 93 mamlakatidan 5151 nafar sportchi qatnashadi. Ular orasidan yuzlab yengil atletikachilar o'z mahorati va iqtidorini namoyish etib, sport natijalarini yaxshilashga erishdilar. Unda 11 ta Jahon rekordi o'rnatilib, 70 dan ortiq Olimpiada rekordlari yangilandi.

SAHARVA O'RTISOB
VA SERVA
LABOROT RESURS MARKA

Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritildi.

Yildan yilga yengil atletika sport turi dunyo mamlakatlari orasida ommaviyligi oshgani sari sport natijalari ham o'sib bordi.

1968-yili Mexiko Olimpiadasida 112 ta mamlakat sportchilari endi 20 ta sport turidan medallar uchun kurashadilar. Bu undan avvalgi musobaqalardan bitta sport turi ko'p demakdir. Yengil atletika sport turi esa o'zining rivojlanishida davom etdi. Xususan, shu yili yengil atletika bo'yicha erkaklar 24 ta, ayollar 12 ta turdan musobaqalashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlari ham avvalgilaridan qolishmagan holda Jahon va Olimpiada rekordlariga boy bo'ldi. Xususan, 100, 200 va 400 m, 110 m ga g'ovlar osha, 4x100, 4x400 estafetali yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho'pga tayanib sakrash, disk uloqtirish, yadro itqitish, o'nkurashda erkaklar, 100, 800 m, 4x100 estafetali yugurishda amerikalik ayol atletlar yuqori natija ko'rsatib, Jahon va Olimpiada rekordlarini yangiladi. Jumladan, 800 m ga yugurishda avstraliyalik, 1500 m ga yugurishda keniyalik sportchi Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga erishdi. Shuningdek, Avstraliya (800 m erkaklar, JR; 80 m g'/o ayollar JR), Keniya (1500 m erkaklar, OR), Buyuk Britaniya (400 m g'/o erkaklar JR), Sobiq Ittifoq (uch hatlab sakrash, erkaklar, JR; nayza uloqtirish, erkaklar, OR), Vengriya (bosqon uloqtirish, erkaklar, OR), Polsha (200 m, ayollar JR), Germaniya (yadro itqitish, ayollar JR), Ruminiya (uzunlikka sakrash, JR; disk uloqtirish, ayollar OR) kabi davlat vakillari ham Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga muvassas bo'lgan.

Shuni alohida qayd etish joizki, uch hatlab sakrash bo'yicha jahon rekordi bir necha bor yangilangan bo'lsa, uzunlikka sakrashda amerikalik Bob Bimon jahon rekordini birdaniga 55 sm ga yaxshilashga erishadi. Balandlikka sakrashda ham sensatsion natija qayd etgan yana bir amerikalik atlet Dik Fosberi 2,24 m lik plankani zabt etishda o'ziga xos yelka bilan sakrash usulini qo'llaydi va Olimpiada rekordini 6 sm ga yaxshilaydi. Bu usul o'zining qulayligi va sportchining jarohat olish ehtimoli kamligi bilan tez orada butun dunyoga ommalashib ketdi va shundan buyon bu

usul uning sharafiga nomlanib, «Fosberi-flop» usuli deya atalib kelinmoqda.

Mexiko Olimpiadasi o'zining sermahsulligi va yuqori natijalarga boyligi bilan tarixda qoldi va yengil atletika rivojida o'z o'rniga ega bo'ldi.

O'tgan asrning 70-yillarida yengil atletika jahon mamlakatlari o'ziga xos tarzda rivoj topdi va buni shu yillarda o'tkazilgan turli miqyosdagi musobaqalarda ko'rsatilgan natijalardan bilish mumkin.

80–90-yillar esa mazkur sport turining XX asrdagi rivojlanishining eng yuqori nuqtasi bo'ldi deyishga to'la asos bor. Chunki bu yillarda dunyoda ilm-fan, texnika va texnologiyalar o'tgan yillardagiga nisbatan jadallik bilan rivojlandi. Shu bois bu sohalarning rivojlanishi sport natijalarining o'sishiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmadi. Sport tibbiyoti va farmakologiya yo'nalishlari taraqqiy etishi, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimida sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'ldi. Buning natijasida shu yillarda o'tkazilgan Jahon chempionatlari va Olimpiada o'yinlarida sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalarning keskin o'sishi va ko'plab rekordlarning yangilanishiga erishildi.

1.3. O'ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISHI

Yurtimizda yengil atletika hayotiy zarur mashq sifatida o'ziga xos rivojlanish bosqichlariga va davrlariga ega. Jumladan, tabobat olamining buyuk asoschisi, mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino xasta-bemorlarning dardlariga davo sifatida gimnastika, suzish, kurash bilan birga, tez yurish, yugurish, sakrash, nayza uloqtirish, turli og'irliklarni ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Sohibqiron Amir Temir va Temuriy sarkardalar esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, chaqqon, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irtitish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. Bu davrlarda yengil atletika tushunchasi bo'lmagani bois, umumiy qilib, mashg'ulot deya ta'rif berilgan.

Tarixiy manbalardan ma'lum bo'lishicha, barcha davrlarda harbiy yurishlar oldidan askarlar va harbiylar yuqori jismoniy tayyorgarlikdan o'tganlar. Ular turli og'irliklar va qiyinlashtirilgan sharoitlarda mashg'ulotlar o'tab, o'zlarini jismoniy jihatdan chiniqtirgan. Shu jumladan, yugurish, nayza uloqtirish, turli xil sakrashlar bilan ham faol mashg'ulotlar olib borgan. Bu orqali ular kelgusi harbiy yurishlarga tayyorgarlik ko'rganlar.

Oradan ko'p yillar va asrlar o'tib, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari bajarilish jihatdan uslublari o'zgargan bo'lsa-da, lekin o'z xususiyati va ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Yillar suroni va silsilasi vatanimiz zaminida yashagan ajdodlarimizning taqdiriga turlicha ta'sir etgan bo'lsa ham, lekin ular jismoniy mehnat qilishdan, o'zlarining jismoniy kamolotini saqlashdan hamda salomatliklari haqida qayg'urishdan to'xtashmadi.

Dunyo mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida taraqqiy etayotgan davrlarda, bizning yurtimizda ham atletika rivojlanishining dastlabki bosqichlari yuz berayotgan edi.

Sobiq Ittifoq davri. XIX asrning ikkinchi yarmida Chor Rossiyasi o'lkamizning Farg'ona (Skobelev) hududini bosib olishi natijasida vodiya harbiy harakatlar avj ola boshlaydi. Shunday harbiy harakatlarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida harbiy qism va bo'linmalarda sport turlaridan musobaqalar tashkil etib kelinadi va birinchi havaskorlik to'garaklari faoliyat yuritadi.

XX boshlarida, aniqrog'i, 1916-yilda yugurish bo'yicha Rossiya Imperiyasida mashhur bo'lgan sportchi Lev Barxash ta'til vaqtida harbiy askar va ofitserlarning farzandlarini shug'ullantirish maqsadida Farg'ona (Skobelev) shahriga keladi. U Farg'ona shahridagi Marg'ilonsoy (hozirgi Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni yugurish uchun moslashtirib, yengil atletika bo'yicha ishqiboz va havaskorlarni yig'ib, to'garak tuzadi va ular bilan birgalikda mashg'ulotlar olib boradi. Uning tashabbusi bilan 280 metrlik yugurish yo'lagi quriladi, hatto u yerga sakrash uchun ustunlar ham o'rnatiladi. U paytlar yengil atletika to'garaklarida yoshlar bilan birga katta yoshdagi kishilar, harbiylar va ofitserlar ham qatnashganlar. To'garakka harbiy va ofitserlardan tashqari, sport

ishqibozlari jamiyatlari, xususi sport klublari hamda tashkilotlar a'zolari ham faol qatnashar edi.

Sobiq Oktabr inqilobidan so'ng Turkiston o'lkasida harbiy qism askarlari va ofitserlari o'rtasida o'tkazilgan musobaqalar orqali yengil atletika turlari keng ommalashib rivojlana boshlagan. 1919-yilda Turkiston Respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida Sport Kengashi tuziladi.

Ushbu Kengash Harbiy ta'lim Bosh Boshqarmasi tomonidan tashkil etiladigan sport musobaqalari va tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek, o'quvchi yoshlar va ishchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'z nazoratiga olgan. Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar doimiy ravishda o'tkazib kelingan.

1920-yilning oktabrida Toshkentda I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri terma jamoasi birinchi o'rinni qo'lga kiritgan. Musobaqa dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida mazkur terma jamoa a'zolari nafaqat bitta, balki G. Bernadskiy, D. Dadashevich, aka-uka Burmakinlar ikkitadan turda g'alaba qozongan.

1922-yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritgan natijalari bo'yicha birinchi rasmiy jadval tuziladi. Bu davrning yetuk yengil atletkachilari — N. Ovsyannikov, P. Taranov, Ya. Valishevlar xalq orasidan ishchi yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol targ'ibot ishlarini olib boradi.

1924-yilning mayida Toshkentda birinchi o'yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Keyinchalik uning o'rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etiladi va bu inshoot uzoq yillar davomida sportchilarga xizmat qiladi. Hozirda uning o'rnida boshqa ta'lim muassasalari va sport majmualari qurilgan. 1924-yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning 9 turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo respublikalarining davlat tuzilishiga ko'ra, 1924-yilda O'zbekiston SSR tashkil topadi va shu yildan e'tiboran O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshlanadi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II syezdi qarorlarining ijrosini ta'minlashda Respublika Komsomoli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini nazoratga olib, ular ustidan otaliqni o'z zimmasiga oladi. Buning natijasida nafaqat shahar joylarda, qolaversa, respublikaning barcha hududlaridagi yoshlar yengil atletika mashg'ulotlariga keng jalb qilina boshlanadi.

1926-yilning 15-iyulida Toshkentning Shayxontohur tumani-dagi Eski shahar («Spartak») stadionining tantanali ochilishi bo'lad. 1927–1928-yillari I va II Unumo'zbek Spartakiadalari o'tkaziladi va sportchilar saralanib, I Butunittifoq Spartakiadasiga tayyorgarlik ko'riladi.

1927-yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov 110 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 17,0 soniya natija ko'rsatadi, u shu musobaqada balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm ga sakrab, birinchi o'rinni egallaydi hamda o'zbek yengil atletikachilari orasida ikkikurash bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi. Bir yil o'tgach, I Butunittifoq Spartakiadasida N. Ovsyannikov mazkur masofani 16,2 soniyada yugurib o'tadi. So'ngra u 110 m ga g'ovlar osha yugurishda 15,2 soniya natija ko'rsatadi. Biroq u masofa bo'ylab yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun uning natijasi inobatga olinmaydi hamda bu natija rekord sifatida qayd etilmaydi.

I Butunittifoq Spartakiadasida N. Ovsyannikov bilan birga Yu. Dunayev balandlikka sakrashda (175 sm) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12,75 m), A. Tikunova disk uloqtirishda ikkinchi o'rin (25, 33 m), Z. Rikova ayollar o'rtasida langarcho'pga tayanib sakrashda birinchi o'rinni egallaydilar.

1929-yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasining sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlanadi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi boshqa shaharlarda ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika

sport turlarining ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati sifatida o'z samarasini ko'rsatgan.

O'ttizinchi yillarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida sezilarli ishlar amalga oshiriladi. Xususan, 1934-yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari o'rtasida o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazila boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etadi) 1934-yilning 5–12-sentabrida bo'lib o'tadi. Musobaqa dasturining erkaklar bahsida 16 turning 10 tasida o'zbek sportchilari (E. Pusillo – 100, 200 va 400 m ga yugurish, V. Bezrukov – 5000 va 10000 m ga yugurish, Yu. Dunayev – 110 m ga g'ovlar osha yugurish, E. Ryabushev balandlikka sakrash, N. Bespokoynov uch hatlab sakrash) g'alaba qozonadilar.

Ayollar o'rtasida 7 ta turdan musobaqa o'tkazilib, unda L. Shaternikova 100 m ga yugurish va balandlikka sakrash, T. Kuznesova disk uloqtirish, T. Basharina uzunlikka sakrash va 800 m ga yugurish bo'yicha g'alabalarga erishgan.

1936-yilning sentabrida IV Umumo'zbek Spartakiadasi o'tkaziladi. Spartakiadaning yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida L. Shaternikova, V. Sexmestrenko, M. Toporova, T. Besednova, L. Olixova, A. Kosarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatadilar. Shu yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 ta Respublika rekordi o'rnatiladi.

1937-yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va boshqa shaharlarda yengil atletika bo'limlari qoshida birinchi sport maktablari ochiladi. Bu kabi sport maktablarining tashkil etilishi respublikamizda yengil atletika sport turining rivojlanishi va ommalashuvida o'ziga xos o'rin egalladi.

1938-yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida o'zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi faxrli ikkinchi o'rinni egalladi. Mazkur musobaqada N. Severyukova, E. Demchenko, N. Kavtunova, K. Kapustyanskiy, Yu. Sholomiskiy, V. Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritadi.

Ikkinchi jahon urushining og'ir yillarida ham respublikamizda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishdan to'xtab qolmadi. Shu

yillarda, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan o'quv granatini uloqtirish, kross, to'siqlardan osha yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

Umumharbiy ta'limda respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari V. Bessekernix (Samarqand), V. Skavinskiy (Buxoro), P. Taranovlar (Toshkent) soha rivojlanishiga katta hissa qo'shganlar. Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalariga sportchilarni tayyorlaydi va ular bilan yuqori sport natijalariga erishdi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943-yili Olmaotada bo'lib o'tadi. Yengil atletika erkaklar das-turining 8 ta turidan 4 tasida o'zbek sportchilari 1-o'rinni egallaydi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 m ga yugurish, N. Bepakoynov 100 m ga yugurish hamda L. Kanaki uzunlikka va balandlikka sakrash bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi.

1944-yilda III Spartakiada musobaqalari Toshkentda o'tkaziladi. Unda erkaklar o'rtasida sportning 11 ta, ayollar o'rtasida esa 3 ta turi bo'yicha musobaqalar tashkil etiladi. Ushbu Spartakiada musobaqalarida A. Pusillo 100 va 400 metr ga yugurish, A. Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G. Kosarev nayza uloqtirish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi.

1945-yilning sentabrida O'zbekiston Spartakiadasi dasturi bo'yicha «Spartak» stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafardan ziyod sportchilar ishtirok etgan ushbu musobaqada yuqori sport natijalari qo'lga kiritilgan.

1946-yilga kelib, Respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: ayollar o'rtasida besh hatlab sakrashda N. Sevryukova, 3000 m ga to'siqlar osha yugurishda F. Hasanovlar g'olib chiqqan.

1948-yildan boshlab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948-yilning mayida Qirg'izistonning Frunze shahri (hozirgi Bishkek)da bo'lib o'tdi. Musobaqaning erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 ta turning 3 tasida g'oliblikni qo'lga kiritdi. Ayollar esa 9 ta turdan 5 tasida g'olib bo'ldi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Aleksey va Nadejda Bori-

sovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, Nadejda esa 100 va 80 m ga g'ovlar osha yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldilar.

1949-yildagi Sobiq Ittifoq Birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egalladi. Sovrindorlar orasida V. Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, Yu. Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar.

1949-yilning o'zida respublika bo'yicha 40 ta rekord yangilandi. Terma jamoaga kirgan Yu. Finke, S. Popov, Yu. Sholomiskiy, V. Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar katta maydonga chiqa boshladilar.

1950–1951-yillarda V. Gerasimchuk (uch hatlab) va Yu. Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Ikkinchi jahon urushi qatnashchisi N. Borisov esa 1950-yil Sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Olimpiada o'yinlariga birinchilardan bo'lib qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S. Popov 110 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951–1954-yillar mobaynida Sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952-yili sport ustasi S. Popov 110, 200 va 400 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda Respublika terma jamoasi tarkibiga qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilar jalb etila boshlandi. Terma jamoa safiga L. Sklyarova, V. Rodenko, L. Minina, A. Pugacheva, V. Tushkov, A. Xolmanskaya, G. Senkin, A. Chexonin, V. Puzanov, V. Puchkov, Yu. Krasilnikov, N. Haydarov, L. Moiseyenko, I. Chuvilin, V. Lomakin, T. Bondarenko, S. Gudoshnikova (Pavlova), V. Ballod, O. Turkeyeva (Nerovnaya), V. Sitnikova, I. Monastirskiy kabi iqtidorlar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordlarini yangilab, chempionat g'oliblari bo'lib, Butunittifoq miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, yurtimiz sharafiga himoya etdi.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100, 200, 400 m masofalarga yugurishda yetakchilik qilgan va u O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954-yillar 200 va 400 m masofalarga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning kuchli

sportchilari Mamatqul Altibayev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod qatorida tilga olina boshlaydi.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957-yillarda bo'lib o'tgan Butunittifoq Spartakiada musobaqalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni kashf etdi. Murabbiy V.P. Bessekernix rahbarligida Tamara Press 1955-yili yadro, disk, uchkurash musobaqalari bo'yicha uchta oltin medalni qo'lga kiritgan bo'lsa, Irina Press esa 1957-yili yadro itqitishda g'olib bo'lib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o'ringa sazovor bo'ladi.

1956-yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 9-o'rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo'yicha Spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib, 1956-yili Melburnda o'tgan XVI Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilga o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ladi. U 1960-yili Rimda o'tgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etadi. 1961-yili esa balandlikka sakrash bo'yicha navbatdagi mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi.

Yana bir iqtidorli sportchi Oleg Ryaxovskiy 1957-yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar Umumjahon Universiadasida uch hatlab sakrash bahslarida 16,01 m natija ko'rsatib g'oliblikka erishadi.

Igor Monastirskiy 1958-yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy Butunittifoq musobaqasida 100 m ga yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 soniyaga yangilab, masofani 10,4 soniyada yugurib o'tadi hamda qisqa masofaga yugurish bo'yicha birinchilardan bo'lib Sobiq Ittifoq Sport Ustasi unvoniga erishadi.

1958-yili Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi Xalqaro «Gigantlar» uchrashuvi bo'lib o'tadi.

Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoa tarkibida O'zbekiston vakili 1958–1959-yillar mamlakat chempioni bo'lgan toshkentlik O. Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16,59 m

natija ko'rsatib, jahon rekordini 3 sm ga yaxshilaydi va aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijalarni yangilashga erishadi. Respublikamiz sharafiga I. Monastirskiy (100 m), A. Chexonin (800 m), O. Ryaxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I. Chuvilin (langarcho'p), V. Lomakin (disk), I. Klyuyev (yadro), T. Bondarenko (80 m ga g'ovlar osha yugurish), L. Chernyavskaya (uzunlik), A. Xolmanskayalar (yadro, besh hatlab sakrash) munosib himoya qiladilar. Ammo Respublika terma jamoasi vakillari birinchi Spartakiadaga nisbatan sust qatnashib, umumjamoa hisobida 12-o'rinni egallaydi.

60-yillarda respublika bo'ylab yangi sport inshootlarining barpo etilishi natijasida shug'ullanuvchilarning soni sezilarli darajada ortadi va sportchilarni tayyorlash uslublari o'zgarib boradi. Xususan, V. Barishev, N. Bikov, A. Vink, Yu. Zakirov, V. Bessekernix, Yu. Sholomiskiy, V. Fedoseyev, M. Vnuchkova, Yu. Puzanova, A. Borisov, A. Osipov, V. Lyubarskiy, Yu. Krasilnikov, V. Vardzelov, G. Senkin, V. Litvinov, T. Saliyev, V. Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilari safini qobiliyatli yengil atletikachilar bilan to'ldirishda samarali faoliyat olib boradilar.

1960-yilda respublikada ilk bor «Xizmat ko'rsatgan ustoz» unvoni joriy qilinadi. Mana shunday yuksak unvonga birinchilardan bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolayevich (Toshkent), Kosarev Grigoriy Andreyevichlar (Toshkent) sazovor bo'lishgan.

1963-yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi ittifoqdosh respublika jamoalari orasida faxrli ikkinchi o'rinni egallaydi. Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi V. Ballod balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini qo'lga kiritadi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlikka I. Chuvilin langarcho'pga tayanib sakrashda 5-o'rin, V. Sitnikov 400 m ga yugurishda 6-o'rin, E. Machula uzunlikka sakrashda 6-o'rin, G. Nekrashevich nayza uloqtirishda 6-o'rin, T. Nerovnaya 800 m ga yugurishda 7-o'rin, O. Levenenko balandlikka sakrashda 8-o'rin, G. Podlazov nayza uloqti-

rishda 8-o'rin, E. Skorikov 200 m ga yugurishda 8-9-o'rin, E. Andris bosqon uloqtirish bo'yicha 6-o'rinni egallaganlar.

E. Andris 1963-yili bosqonni 67,57 m ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatadi. Uning bu ko'rsatkichi 19 yil mobaynida saqlanib turadi. 1963-yili u jahonning eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilari sakkizligidan o'rin egallaydi.

1963-yili Toshkentda bo'lib o'tgan musobaqada respublikamiz vakili German Kutyanin balandlikka sakrashda o'zining avvalgi respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. Keyingi yillarda G. Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 211 sm ga ko'taradi.

1969-yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 215 sm natija ko'rsatib, XTSU (Xalqaro Toifadagi Sport Ustasi) unvoniga sazovor bo'ladi.

1967-yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan. Jumladan, Viktor Kolmakov g'ovlar osha yugurishda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini yangilashni maqsad qiladi. U 400 m ga g'ovlar osha yugurishda mazkur masofani 52,5 soniyada bosib o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yangilashga erishadi. Shuningdek, u birinchilardan bo'lib 400 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha XTSU me'yorini bajaradi.

1967-yilda Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'ngkurash musobaqalarida «Sport ustasi» talab me'yorlarini bajaradi. Ularga qadar O'zbekiston yengil atletikachilari orasida ushbu tur bo'yicha «Sport ustasi» unvoniga hech kim sazovor bo'lmagan.

1967-yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq Spartakiadasida 15-16 yoshli qiz va o'g'il bolalar o'rtasida o'tkazilgan beshkurash musobaqalarida marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m ga yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqadilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ladi.

Shu yili Ashur Normurodov 3000 m ga kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 2 marta, 1500 va 5000 m masofalarda esa Sobiq Ittifoq chempioni bo'ladi.

A. Normurodov 1968-yili 5000 va 10000 m masofaga yugurishda ham mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi. Keyinchalik uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'pkarra chempioni va rekordchisi bo'ladi. U 1975-yili 5000 m masofaga yugurish bo'yicha 13:41:00 natija ko'rsatib, O'zbekiston rekordini o'rnatadi. Mazkur rekord hanuzgacha yangilangani yo'q.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969-yili uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatadi. Murabbiy B. Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m masofaga estafetali yugurishda 43,6 soniya, so'ng 43,3 soniya natijaga erishadi. Aynan shu to'rtlik 15–16 yoshlilar o'rtasidagi 4x200 m ga estafetali yugurish bo'yicha 1:33:1 natija bilan Sobiq Ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972-yil Kievda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi 5-o'rinni egallaydi. Ushbu Spartakiadada disk uloqtirish bo'yicha samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev 49,16 m (murabbiy S. Shklyar), 4x100 m estafetali yugurishda qizlar to'rtligi — Tatyana Shishkina, Lyudmila Storozkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar g'olib bo'ladilar. Tatyana Shishkina 200 m ga yugurishda 2-o'rinni, 100 m ga yugurishda 3-o'rinni (12,0), Anatoliy Dimov 5000 m ga yugurishda 2-o'rinni (15.03.4), 3000 m ga yugurishda 3-o'rinni (8:36,0), Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 3-o'rinni (14,84 m), Vyacheslav Bondarenko 400 m ga g'ovlar osha yugurishda 3-o'rinni (55,1 soniya) egallashga muvaffaq bo'ladilar.

1973-yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 8-o'rinni egallagan. Vladimir Zdobnov 200 m ga yugurish bo'yicha, nayza uloqtirish bo'yicha esa Lyudmila Dolgova (2-o'rin) sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan. 4x100 m ga estafetali yugurishda Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnovlar bronza medaliga sazovor bo'ladi. Sovrindorlardan tashqari, 200 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Tatyana Peresipkina 4-o'rinni, uch hatlab sakrashda Yevgeniy Yakimenko 5-o'rinni,

110 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandr Bershteyn 6-o'rinni va nayza uloqtirishda Gennadiy Ribkinlar 7-o'rinni egallab, jamoa yutug'iga salmoqli ulush qo'shadilar.

«Gigantlar» musobaqasi bilan bir paytda, Sobiq Ittifoq va AQSH yoshlari yengil atletika terma jamoalari o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. 1977-yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasidagi Xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil — Mixail Rastrigin 400 m ga g'ovlar osha (53.03 soniya, 3-o'rin), 110 m ga g'ovlar osha yugurishdan Aleksandr Xarlov (14,3 soniya, 3-o'rin), nayza uloqtirishdan Nadejda Tupisina (49,90 m, 2-o'rin) qatnashadi.

70-yillarda uzoq masofalarga yugurish turlari bo'yicha andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy G. Sayfulin tayyorlagan qobiliyatli sportchilar yorqin natijalar namoyish eta oldilar. U yosh sportchilar Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtiyamova)dek iqtidorlarning katta sportda yuqori natijalarga erishishida munosib hissa qo'shadi. Ular malakali va tajribali ustoz qo'lida tarbiyalanib, keyinchalik XTSU unvonlarini egallaydilar. Svetlana Ulmasova Jahon Kubogi sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m ga yugurish bo'yicha Jahon rekordchisi hamda «Xizmat ko'rsatgan sportchi» darajasiga yetadi. Har ikkala malakali sportchilar 1987-yili Xalqaro yengil atletika federatsiyasi tomonidan chop etilgan jahonning barcha davrlaridagi eng yaxshi o'ntalik sportchilar ro'yxatidan o'rin oladilar.

1980-yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili — 400 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandr Xarlov, 3000 m ga to'siqlar osha yugurishda Anatoliy Dimov (Sobiq Ittifoq rekordini o'rnatgan), nayza uloqtirishda Tatyana Biryulina (6-o'rin) ishtirok etadi. Moskva Olimpiadasidan biroz avval (12.07.1980) O'zDJTI yengil atletika kafedrası o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A. Vink) Podolsk shahrida o'tkazilgan Xalqaro musobaqada nayzani 70,08 m ga uloqtirib, jahon rekordini o'rnatadi.

O'zbek yengil atletikachilarining Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishi yosh yengil atletikachilar uchun yuqori sport natijalariga

erishishlari borasida turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu — zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondashuvni yanada kuchaytirdi.

1985-yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa Kubogi musobaqasida O'zbekiston terma jamoasi yana yosh uch nafar — E. Barbashina, V. Zaysev, S. Usov kabi iqtidorlar bilan ishtirok etib, sovrindorlar qatoridan o'rin egalladi. O'sha vaqtlarda 110 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha fransuz S. Karistan yetakchi sanalgan bo'lsa, mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V. Burmatov) ushbu masofada 13,56 soniya natija bilan O'zbekistonning yangi rekordini o'rnatadi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1985-yili langarcho'pga tayanib sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishadi. Ular tashkil etgan guruhlarda mamlakat va respublika birinchiligi musobaqalari g'oliblari, sport ustalari va Xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustalari bor edi. Ulardan guruh sardori Radion Gataulin — XTSU, jahonning sobiq rekordchisi va maktab o'quvchilari o'rtasidagi 1983-yil Yevropa chempionati g'olibi, sobiq mamlakat chempioni, 1986-yilda bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987-yildagi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori bo'lgan. R. Gataulin langarcho'pga tayanib sakrashda 5,90 m natija ko'rsatib, O'zbekiston rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi.

U 1988-yil Seul Olimpiadasida kumush medal sovrindori bo'ladi. 1989-yil 6,00 m natija ko'rsatib, Respublika rekordini navbatdagi marotaba yangilaydi va bu natija hozirgacha saqlanib qolmoqda.

1987-yilgi mavsumda O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida — 5-o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi bahsda 1-o'rinni egallagan.

1987-yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, O'zbekistonda ushbu sport turi naqadar keng rivojlanganini yana bir bor namoyish etdi.

1987-yilgi mavsumda R. Gataulin (langarcho'p, 3-o'rin), S. Usov (110 m ga g'ovlar osha yugurish, 9-o'rin), V. Ishutin (langarcho'p, 24-o'rin) jahonning 25 ta eng yaxshi yengil atletlari qatoridan o'rin egalladi.

Quyida taqdim etilayotgan jadvalda O'zbekiston yengil atletika-chilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari keltirilgan:

4-jadval

**O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq
championatlar g'olib va sovrindorlari**

Yozgi Sobiq Ittifoq chempionatlari		
Yil	G'olib	Sovrindor
1923	N. Ovsyannikov	—
1928	N. Ovsyannikov 110 m ga g'ovlar osha yugurish	N. Ovsyannikov — uch hatlab sakrash 13,20 m, 2-o'rin; Yu. Dunayev — balandlikka sakrash 175 sm, 3-o'rin, uch hatlab sakrash 12,75 m, 3-o'rin; A. Tikunova — disk uloqtirish 25,23 m, 3-o'rin.
1934	M. Toporova nayza uloqtirish, 36,63 m.	—
1937	—	A. Borisov — uch hatlab sakrash 13,92 m, 2-o'rin.
1938	—	A. Borisov — uch hatlab sakrash 14,39 m, 2-o'rin.
1944	—	A. Borisov — uch hatlab sakrash 14,28 m, 2-o'rin.
1947	—	A. Borisov — uch hatlab sakrash 14,25 m, 3-o'rin.
1948	—	A. Borisov — uch hatlab sakrash 14,22 m, 3-o'rin.
1949	—	V. Gerasimchuk — uch hatlab sakrash 14,58 m, 2-o'rin; Yu. Finke — balandlikka sakrash 186 sm, 3-o'rin.
1950	—	Yu. Finke — balandlikka sakrash 185 sm, 3-o'rin.
1951	—	S. Popov — 110 m ga g'ov yugurish 15,0 soniya, 3-o'rin; Yu. Finke — balandlikka sakrash 188 sm, 2-o'rin.

4-jadvalning davomi

1952	—	S. Popov — 110 m ga g'/o yugurish 14,9 soniya, 2-o'rin.
1953	—	S. Popov — 110 m ga g'/o yugurish 14,7 soniya, 2-o'rin.
1954	—	S. Popov — 110 m ga g'/o yugurish 14,5 soniya, 2-o'rin.
1955	—	V. Ballod — balandlikka sakrash 163 sm, 2-o'rin.
1956	V. Ballod — balandlikka sakrash 168 sm.	—
1957	O. Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash 6,29 m.	V. Ballod — balandlikka sakrash 168 sm, 2-o'rin.
1958	O. Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash 15,86 m.	
1959	—	O. Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash 16,38 m, 2-o'rin.
1960	—	V. Ballod — balandlikka sakrash 168 sm, 2-o'rin. V. Ballod — balandlikka sakrash 173 sm, 2-o'rin. Oleg Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash 16,14 m, 3-o'rin.
1961	V. Ballod — baladlikka sakrash 174 sm.	—
1963	—	V. Ballod — balandlikka sakrash 165 sm, 3-o'rin.
1964	—	V. Sitnikov — 4x400 m ga estafetali yugurish 3:09:8, 3-o'rin.
1967	A. Normurodov — 3000 m ga kross yugurish.	R. Babich — 200 m ga yugurish 32,5 soniya, 3-o'rin.
1968	R. Babich — 200 m ga yugurish 27,5 soniya.	A. Normurodov — 3000 m ga kross yugurish.
1970	—	A. Normurodov — 5000 m ga yugurish 14:01:00. R. Babich — 200 m ga yugurish 27,2 soniya, 2-o'rin. V. Chulkova — balandlikka sakrash 177 sm, 3-o'rin.

4-jadvalning davomi

1971	—	R. Babich — 200 m ga yugurish 26,9 soniya, 2-o'rin.
1972	—	V. Chulkova — balandlikka sakrash 179 sm, 2-o'rin.
1973	R. Babich — 200 m ga yugurish 26,7 soniya.	A. Polyushkin — 200 m ga yugurish 23,3 soniya, 2-o'rin.
1974	R. Babich — 4x100 estafeta yugurish 44,8 soniya.	—
1975	—	S. O'lmasova — 3000 m ga yugurish 9:03, 2-o'rin. G. Ivanov — 400 m 46,9 soniya, 3-o'rin.
1976	N. Morozova — 4x100 m estafeta yugurish 3:35:6.	S. O'lmasova — 3000 m ga yugurish 9:19:4, 3-o'rin. S. Shatalina — 400 m ga yugurish. S. Shatalina — 4x400 estafeta yugurish 3:36:2, 2-o'rin.
1977	—	S. O'lmasova — 3000 m 9:12:0, 3-o'rin.
1978	S. O'lmasova — 3000 m ga yugurish 8:48:4.	Z. Zayseva — 1500 m ga yugurish 4:05:0, 3-o'rin. A. Dimov — 3000 m ga yugurish 8:37:0, 2-o'rin. M. Bobirin, A. Rubinshteyn, V. Zdobnov, P. Vorobev — 4x100 m ga estafeta 40,72 soniya, 3-o'rin.
1979	S. O'lmasova — 3000 m ga yugurish 8:46,0.	—
1980	—	P. Vorobev, V. Tabakov, E. Antonenko, A. Xarlov — 4x200 m ga estafeta yugurish 1:25:8, 3-o'rin.
1981	—	Z. Zayseva — 1500 m 4:03:30, 2-o'rin. L. Kiryuxina, T. Aleksandrova, N. Danilova, Z. Zayseva — 4x800 m ga estafeta yugurish 8:20:92, 3-o'rin. Yu. Tone, Z. Xuzyaxmetova, V. Tabakov, P. Vorobev 4x100 m ga estafeta yugurish 40,52 soniya, 3-o'rin.
1982	S. O'lmasova — 3000 m ga yugurish — 8:26:78. JAHON REKORDI	Z. Zayseva — 1500 m ga yugurish 3:56:14, 2-o'rin. G. Kondrina — nayza uloqtirish 57,64 m, 3-o'rin. A. Xarlov — 400 m ga yugurish 49,52 soniya, 3-o'rin.

4-jadvalning davomi

1983	A. Xarlov — 400 m ga yugurish 48,78 soniya.	S. Lovachev — 400 m ga yugurish 45,71 soniya, 3-o'rin. Z. Zayseva — 1500 m ga yugurish 4:02:61. A. Parnov — langarcho'pga tayanib sakrash 5,60 m, 2-o'rin. L. Butuzova — balandlikka sakrash 191 sm, 2-o'rin M. Shmonina, V. Olenchenko, E. Barbashina, T. Vilisova — 4x100 m ga estafeta yugurish 43,82 soniya, 3-o'rin. T. Vilisova — 100 m ga yugurish 11,59 soniya, 3-o'rin.
1984	—	O. Azizmuratov — balandlikka sakrash 224 sm, 2-o'rin. R. Gataulin — langarcho'pga tayanib sakrash 5,65 m, 2-o'rin. V. Chernikov — uch hatlab sakrash 17,19 m, 3-o'rin. E. Barbashina — 100 m ga yugurish 11,61 soniya, 3-o'rin. N. Usmonova — marafon yugurish 2:36:03:0, 3-o'rin. G. Kazakova, V. Olenchenko, E. Barbashina, T. Vilisova — 4x100 m ga estafeta yugurish 44,95 soniya, 2-o'rin.
1985	S. Usov — 110 m ga g'ovlar osha yugurish 13,65 soniya. E. Barbashina — 4x100 m ga estafeta yugurish 43,65 soniya.	Z. Zayseva — 3000 m ga yugurish 8:43:76, 2-o'rin.
1986	S. O'lmasova — 5000 m ga yugurish 15:26:56.	V. Ishutin — langarcho'pga tayanib sakrash 5,65 m, 3-o'rin. R. Gataulin — langarcho'pga tayanib sakrash 5,85 m.
1987	—	A. Xarlov — 400 m ga yugurish 49,65 soniya, 2-o'rin. S. Usov — 110 m ga g'ovlar osha yugurish 13,55 soniya, 2-o'rin.

**O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq qishki
chempionatlari g'olib va sovrindorlari**

Yil	G'olib	Sovrindor
1974	—	V. Chulkova— balandlikkasakrash 174 sm, 2-o'rin.
1972	V. Chulkova— balandlikka sakrash 180 sm.	—
1973	—	R. Babich — 100 m gayugurish 12,0 soniya, 2-o'rin.
1975	—	R. Ivanov — 400 m gayugurish 48,7 soniya, 3-o'rin.
1976	L. Storokova— 60 m gayugurish, 7,1 soniya.	R. Ivanov — 300 m gayugurish 35,4 soniya, 2-o'rin.
1977	—	S. O'lmasova— 3000 m gayugurish 9:14:0, 3-o'rin.
1979	Z. Zayseva— 1500 m gayugurish 4:12:1.	—
1980	—	Z. Zayseva— 800 m gayugurish 2:01:7, 3-o'rin. Z. Zayseva—1500 m gayugurish 4:08:6, 3-o'rin.
1981	—	V. Klimov — 60 m gayugurish 7,93 soniya, 2-o'rin. V. Shumskix— 600 m 1:19:9, 2-o'rin.
1982	V. Tabakov — 200 m gayugurish 21,29 soniya; A. Safarov — 400 m gayugurish 46,88 soniya; S. O'lmasova— 1500 m ga yugurish 4:10:98; S. O'lmasova— 3000 m ga yugurish 8:54:19; G. Kondrina— nayzauloqtirish 61,44 m.	—

5-jadvalning davomi

1983	—	S. Lovachev — 400 m ga yugurish 47,05 soniya, 2-o'rin. L. Butuzova — balandlikka sakrash 188 sm, 3-o'rin.
1984	L. Butuzova — balandlikka sakrash 193 sm; V. Podmaryov — sakkizkurash — 6,539.	S. Lovachev — 400 m ga yugurish 47,24 soniya, 2-o'rin. R. Gataulin — langarcho'pga tayanib sakrash 5,60 m, 3-o'rin.
1985	—	S. Usov — 60 m ga yugurish 7,69 soniya, 2-o'rin.
1986	—	R. Gataulin — langarcho'pga tayanib sakrash 5,70 m, 2-o'rin.
1987	R. Gataulin — langarcho'pga tayanib sakrash 5,75 m.	S. Usov — 60 m ga yugurish 7,72 soniya, 2-o'rin. V. Chernikov — uch hatlab sakrash 17,35 m, 2-o'rin. M. Shmonina — 200 m ga yugurish 23,97 soniya, 3-o'rin.

6-jadval

**O'zbekiston yengil atletikachilarining Kross bo'yicha
Sobiq Ittifoq g'olib va sovrindorlari**

Yil	G'olib	Sovrindor
1975	S. O'lmasov — 3000 m ga yugurish, 9:21:0.	—
1977	—	S. O'lmasov — 2000 m gayugurish 5:56:8, 2-o'rin. S. O'lmasov — 3000 m gayugurish 9:35:6, 3-o'rin.
1979	S. O'lmasov — 3000 m ga yugurish, 9:25:0.	—
1980	S. O'lmasov — 3000 m ga yugurish — 9:29:0.	—
1982	S. O'lmasov — 3000 m ga yugurish — 9:19:6.	—

1983	S. O'lmasov — 3000 m ga yugurish — 9:00:3.	—
1984	—	Sh. Matrosova — 2600 m ga yugurish 7:59:2, 2-o'rin. S.O'lmasov — 5000 m ga yugurish 16:44:2, 2-o'rin. R. Shergazina — 3000 m ga yugurish 9:46:76, 2-o'rin.

Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiada musobaqalari an'anaga aylanib qolgan musobaqa hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar har doim va hamma vaqt juda qiziqarli o'tgan.

Masalan, Sobiq Ittifoq xalqlari birinchi Spartakiadasida 15 ta respublikadan tashrif buyurgan 1462 nafar sportchilar 9 kun davomida bahs olib borgan.

Spartakiadaning 30 yillik tarixi davomida yengil atletika-chilarning musobaqa tizimi 5 marta o'zgartirildi. Masalan, IX Spartakiada qatnashuvchilarning yoshi 23 gacha etib belgilangan edi.

Spartakiadaning yengil atletika bahslari 8 marta Moskva shahrida o'tkazilgan.

Sobiq Ittifoq xalqlarining IX Spartakiadasi birinchi marta Toshkent shahrida o'tkaziladi.

Ushbu musobaqalarning ochilish marosimi 1986-yil 16-sentabr kuni Markaziy «Paxtakor» stadionida juda yorqin, tantanavor ravishda o'tadi.

5 kun davom etgan musobaqalarga ittifoqdosh respublikalardan 1064 nafar yengil atletikachilar tashrif buyuradi. Sportchilar o'z chiqishlari orqali yengil atletika ishqibozlariga ko'plab hayajonli daqiqalarni hadya etadi.

Toshkentda bo'lib o'tgan startlar ko'pchilik qatnashuvchilar uchun omadli keladi.

8 ta sportchi birinchi marta «Xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustasi» va 44 nafar sportchi esa «Sobiq Ittifoq sport ustasi» talab me'yorlarini bajarishga erishadilar.

Toshkentda bo'lib o'tgan Spartakiadaning esda qolarli voqealaridan biri — bu ayollar o'rtasida 400 m ga yugurish bo'yicha o'tkazilgan yarim final bahslari hisobalanadi. Unda 36 yoshli Marina Stepanova Jahon rekordini o'rnatadi. U mazkur masofani havo issiq bo'lishiga qaramay, 52,94 soniyada yugurib o'tadi.

O'zbek yengil atletikachilarining hisobida Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida eng yuqori o'rin — to'qqizinchi o'rindir (1956, 1983 va 1986).

O'tkazilgan Spartakiadalarda o'zbekistonlik yengil atletikachilar jami 15 ta medal qo'lga kiritadilar (4 ta oltin, 3 ta kumush va 8 ta bronza).

O'zbekistonlik yengil atletikachilar orasida Spartakiadalarda eng ko'p medallarni qo'lga kiritgan sportchi — Valentina Ballod (Lebedinskaya) bo'lib, u 3 ta medal sohibi bo'lgan (1 ta oltin va 2 ta bronza).

1987—1990-yillar O'zbekiston Yengil atletika sportiga nazariy bilim bilan qurollangan yosh murabbiylar kirib keladi, buning natijasi 1988-yil Sobiq Ittifoq o'smirlarining IV sport o'yinlarida yaqqol ko'rinadi.

Ukraina Respublikasining Donesk shahrida bo'lib o'tgan bellashuvlarda respublikamiz yengil atletikachilari 2 ta oltin, 4 ta kumush va 6 ta bronza medallariga sazovor bo'lishadi.

1988—1989-yillar o'zbekistonlik yengil atletikachilari Jahon, Yevropa, Sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarini qo'lga kiritishdi.

1991-yil Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 oltin, 1 kumush, 1 bronza medallariga sazovor bo'lishdi.

1990—1991-yillari O'zbekistonda 18 ta Xalqaro toifali sport ustasi, 20 ta sport ustasi tayyorlangan. Binobarin, R. Gataulin, M. Shmonina Yevropa chempioni, V. Rijkenov, M. Shmonina Jahon chempionatida kumush medal sovrindorlari bo'lishgan.

1952—1996-yillar oralig'ida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida jami 29 nafar o'zbekistonlik yengil atletikachilar ishtirok etgan.

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishganidan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa Xalqaro musobaqalarga mustaqil «O'zbekiston terma jamoasi» sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. Ungacha o'tgan barcha musobaqalarda o'zbek sportchilari ittifoqdosh respublikalar singari Sobiq Ittifoq uchun ishtirok etganlar.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadalari. 1934-yildan 1957-yilgacha O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonda o'tkazilgan yengil atletika bo'yicha musobaqalar juda mashhur va tantanavor ravishda bo'lgan. Bu musobaqalar Ittifoqdosh respublikalarning poytaxtida o'tkazilgan. Mazkur Spartakiadaga Toshkent shahri uch marta mezbonlik qilgan.

1934-yilda o'tkazilgan O'rta Osiyo respublikalari I Spartakiadasida Qozog'iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etadi.

1943-yildan boshlab bu musobaqalar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi deb nomlana boshlandi.

Ushbu Spartakiada musobaqalari yilning kuz oylarida o'tkazilib, bu musobaqalar davrining uzayishiga sabab bo'ldi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalari 9 marta o'tkazilgan bo'lsa, ulardan o'zbek yengil atletikachilarining natijalari to'g'risida ma'lumotlar 8 tasida saqlanib qolingan. Unga ko'ra, o'zbekistonliklar 92 marta chempion bo'lgan (56 marta erkaklar va 36 marta ayollar). Spartakiadalarda o'zbek yengil atletikachilaridan eng ko'p chempion nomiga sazovor bo'lganlar: L. Skaskaya — to'rt g'alaba, E. Pusillo, A. Borisov, A. Kireyeva, S. Popov, Yu. Sholomiskiy va Yu. Finkelar uch martadan g'alaba qozonishgan.

Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalari. Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalari — bu juda nufuzli musobaqa sanalar edi. 1954-yildan boshlab o'tkazilib kelingan bu musobaqalar yengil atletikachilarni tarbiyalab yetishtirishda sezilarli ravishda o'z samarasini bergan. Bunday Butunittifoq Spartakiadalari Sobiq Ittifoqining 13 ta shahrida, shu jumladan, 2 marta Toshkent shahrida (1978 va 1984-yillar) o'tkazilgan.

Dastlabki to'qqizta Spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11-dan 16-gacha bo'lgan o'rinlarni egallab kelishar edi.

**O'zbek yengil atletikachilari – O'rta Osiyo respublikalari va
Qozog'iston Spartakiadalari g'oliblari**

№	O'tkazilgan joy va sana	G'olib ism-sharifi	Turi	Natijasi
Erkaklar				
I	Toshkent 1934-yil 5-12-sentabr	E. Pusillo E. Pusillo E. Pusillo V. Sexmestrenko V. Sexmestrenko Bezrukov V. Bezrukov Yu. Dunayev Ryabushev V.N. Bepokoynov	100 m 200 m 400 m 800 m 1500 m 5000 m 10000 m 110 m s/b balandlik uch hatlab sakrash	11,1 23,0 40,6 2:02:1 4:19:8 16:21:5 33:39:9 17,5 170 12,95
Ayollar				
		L. Shaternikova T. Boltalina T. Boltalina L. Shaternikova M. Toporova T. Kuznesova	100 m 800 m uzunlik balandlik yadro disk	13,3 2:46:0 499,5 145 1,10 31,06
Erkaklar				
II	Olmaota 1943-yil 26-28-sen- tabr	N. Bepokoynov Sadunin Sadunin N. Bepokoynov	100 m 800 m 1500 m uzunlik	11,6 2:0 5:2 6,56
Ayollar				
		L. Kanaki	balandlik	140
Erkaklar				
III	Toshkent 1944-yil 14-17-sen- tabr	Kurillo Kurillo A. Borisov A. Borisov G. Kosarev	100 m 400 m balandlik uzunlik nayza	11,4 54,1 170 6,56 50,92

IV	Frunze 1945-yil 14–17-sentabr	O'zbek yengil atletikachilari haqida ma'lumot yo'q		
V	Dushanbe 1948-yil 10–15-oktabr	G. Bezrukov S. Papov Yu. Finke Yu. Sholomiskiy A. Borisov A. Chernov	5000 m 110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash nayza	16:24:6 16,3 180 6,71 13,99 56,23
Ayollar				
		A. Kireyeva E. Shulik A. Kireyeva A. Kireyeva L. Skaskaya E. Demchenko	100 m 800 m 80 m s/b uzunlik disk yadro	13,0 2:31:6 12,6 5,16 37,0 410,95
Erkaklar				
VI	Olmaota 1950-yil 3–9-oktabr	Yu. Sholomiskiy S. Popov Yu. Finke V. Gerasimchuk A. Osi pov S. Lyaxov S. Lyaxov	100 m 110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash disk yadro	11,1 14,9 185 6,98 14,25 43,64 13,04
Ayollar				
		F. Hasanova F. Hasanova L. Trebuxina L. Skaskaya N. Borisova	400 m 800 m balandlik disk yadro	1:00:7 2:20:1 150 39,30 11,77
Erkaklar				
VII	Ashxobod 1952-yil 19–25-ok- tabr	S. Popov Yu. Finke Yu. Sholomiskiy V. Gerasimchuk G. Bryushko A. Osipov	110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash disk yadro	14,6 180 6,88 14,28 43,50 13,89

Ayollar				
		B. Lyubomudrova	80 m s/b	12,1
		L. Trebuxina	balandlik	154
		L. Skaskaya	disk	40,68
		N. Borisova	nayza	36,97
		V. Godenko	yadro	12,43
Erkaklar				
VIII	Toshkent 1954-yil 3-7-oktabr	V. Tushkov	100 m	10,7
		G. Senkin	400 m	49,3
		A. Chexonin	1500 m	3:56:4
		M. Finkelshteyn	110 m s/b	15,51
		Yu. Krasilnikov	balandlik	851
		O. Ryaxovskiy	uch hatlab sakrash	4,50
		I. Chuvilin	langarcho'p	4,106
		Yu. Krasilnikov	nayza	4,121
		A. Osipov	yadro	3,72
Ayollar				
		L. Sklyarova	100 m	12,4
		V. Ballod	balandlik	150
		A. Minina	uzunlik	5,49
		L. Skaskaya	lappak	39,16
		A. Xolmanskaya	nayza	42,68
		V. Rodenko	yadro	12,66
Erkaklar				
IX	Frunze 1957-yil 4-7 oktabr	I. Monastirskiy	100 m	10,6
		V. Tushkov	200 m	22,6
		Yu. Xielkov	400 m	49,0
		R. Fazlaxbarov	5000 m	15:00:6
		R. Fazlaxbarov	10000 m	31:50:8
		N. Xaydarov	400 m g'o	54,5
		O. Sorokin	uch hatlab sakrash	15,06
		L. Maonseenko	oltikurash	4,20
Ayollar				
		S. Gudoshnikova	100 m	12,3
		S. Gudoshnikova	200 m	25,8
		T. Bondarenko	80 m s/b	11,4
		V. Ballod	balandlik	165
		F. To'raxonova	nayza	50,80
		A. Xolmanskaya	beshkurash	4,158

1967-yilda jamoamiz birinchi marta kuchli o'ntalikka kiradi. Eng katta yutuq 1972-yilda (Kiev) va 1984-yil Toshkentda bo'lgan musobaqalarda qayd etilgan (5-o'rin).

O'zbek sportchi o'quvchilari 81 ta medalni qo'lga kiritgan: ulardan 29 tasi oltin, 24 tasi kumush va 37 tasi bronza medallardir.

Jumladan, Tamara Press (Samarqand) uchta oltin medal sohibasi bo'lgan. Irina Press (Samarqand), Tatyana Shishkina (Toshkent) va Lyubov Kiryuxinalar (Farg'ona) bittadan oltin, kumush, bronza medallarini qo'lga kiritishga musharraf bo'lgan.

Sakkizta sportchi (A. Malshenko, A. Dimov, N. Danilova, V. Klimov, S. Usov, I. Fokin, L. Frolova, I. Prokudin) 2 tadan medal sohibi bo'lishgan. Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalarida sovrindor hamda g'olib bo'lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlangan. Yettita sportchi (O. Levonenko, L. Storjokova, A. Dimov, V. Isayev, A. Kiryuxina, S. Kot, V. Rijkenov) Xalqaro toifadagi sport ustasi talablarini bajargan. 18 ta qatnashchi (Valentina Ballod, Tatyana Kozlova, Sergey Anikin, Yevgeniy Yakimenko, Sergey Jogolov, Olga Iskandarova, Natalya Danilova, Irina Chemina, Valeriya Klimov, Igor Prokudin, Alim Safarov, Vadim Gersov, Viktor Tabakov, Lyudmila Frolova, Valentina Nuritdinova, Nadejda Shaprinskaya, Yuliya Teplyakova, Olga Morugina) sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

Olimpiada o'yinlari. Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi dastlab 1952-yilgi Xelsinki Olimpiadasida qatnashgan. Finlandiyaning poytaxtida o'tkazilgan ushbu Olimpiada o'yinlari Sobiq Ittifoq sportchilari uchun birinchi Olimpiada sifatida tarixda qolgan. Unda Sobiq Ittifoq yengil atletika terma jamoasiga respublikamiz vakili toshkentlik Sobiq Ittifoq sport ustasi S. Popov jalb etiladi va u ushbu Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Keyingi Olimpiada o'yinlarida (Melburn — 1956 va Rim — 1960-yillar) balandlikka sakrash bo'yicha sport ustasi toshkentlik V. Ballod qatnashadi. Oradan 20 yil o'tgach, 1980-yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII Olimpiada o'yinlarida, yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O'zbekiston sportchilari kiritiladi (T. Biryulina, A. Xarlov, A. Dimov).

**Butunittifoq o'quvchilari spartakiadalarida O'zbekiston yengil
atletikachilari terma jamoasining g'oliblari va sovrindorlari**

№	Sana, joy	O'rin	G'olib	Ikkinchi o'rin	Uchinchi o'rin
I	Leningrad, 1954-yil	15	—	—	V. Ballod — balandlik 145 sm.
II	Kiev, 1955-yil	11	T. Press — yadro 13,56; disk 42,67; uchkurash 2,552.	V. Ballod — balandlikka sakrash 159.	V. Ballod — uchkurash 2291 ochko.
III	Moskva, 1956-yil	11	—	—	V. Shepilov — 400 m 50,6. I. Press 80 m g'o, beshkurash 4146 ochko.
IV	Riga, 1957-yil	15	I. Press — yadro 12,56.	I. Press — beshkurash 3963 ochko.	—
V	Tbilisi, 1958-yil	17	O. Levonnen- ko — balandlik 155 sm.	—	—
VI	Moskva, 1959-yil	15	—	—	—
VII	Baku, 1961-yil	16	—	—	—
VIII	Volgograd, 1963-yil	11	—	—	—
IX	Minsk, 1965-yil	12	—	—	—
X	Leningrad, 1967-yil	10	T. Pushka- reva — uchku- rash 3,284. I. Xavanskaya — 400 m, 58,0 s.	V. Lobkov — balandlik 191 sm.	—

8-jadvalning davomi

XI	Leningrad, 1969-yil	13	A. Malishenko – 400 m gʻ/o 55,8 s.	S. Anyakin – uzunlik, 7,07. T. Koznova – lappak, 44,58.	A. Malishenko – 200 m s/b – 25,2.
XII	Kiev, 1972-yil	5	S. Jogolov – lappak 49,16. T. Shishkina, L. Storjokova, N. Inilova, N. Minenko – estaf. 4x100 47,1 s.	T. Shishkina – 200 m, 25,1. A. Dimov – 5000 m, 15:03:4. V. Melixov – 110 m gʻ/o 15,4. E. Yakimenko – uch hat.sak. 15,05.	T. Shishkina – 100 m, 12,0. A. Dimov – 3000 m, 8:36:0. V. Bondarenko – 400 m gʻ/o 55,1. Yu. Sherbiy – uch. hat.sak. 14,84.
XIII	Olmaota, 1974-yil	11	–	S. Bezrukov – 110 m s/b 14,8.	O. Iskandarova – beshkurash 3,872. T. Prosenko – 400 m, 56,0.
XIV	Lvov, 1976-yil	8	–	M. Rastrapin – 400 m gʻ/o 53,5 s. N. Tupisina – Nayza 51,94.	N. Danilova – 800 m, 2:10:4. V. Isayevich. hat. sak. 15,06.

9-jadval

**Oʻzbekiston yengil atletikachilari – Olimpiada oʻyinlarida
(Sobiq Ittifoq davrida)**

№	Yil	Joyi	Sportchilar	Turi, natija, oʻrin
XV	1952	Xelsinki	S. Popov	110 m ga gʻ/o 14,7, 4-oʻrin.
XVI	1956	Melburn	V. Ballod	Balandlikka sakrash 160, 21-oʻrin.
XVII	1960	Rim	V. Ballod	Balandlikka sakrash 165, 15-oʻrin.
XXII	1980	Moskva	T. Biryulina	Nayza uloqtirish 65,08, 6-oʻrin.
			A. Dimov	3000 m ga yugurish 8:19:8, 8-oʻrin. (Sobiq Ittifoq rekordi)
			A. Xarlov	400 m ga yugurish 50,64, 5-oʻrin.

1.4. MUSTAQILLIKDAN SO'NG O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKACHILARINING MAMLAKAT VA XALQARO MIQYOSDAGI MUSOBAQALARDAGI ISHTIROKI

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil ravishda «O'zbekiston terma jamoasi» sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi 1992-yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAFga a'zo bo'ldi. 1993-yilda Osiyo yengil atletika Assotsiatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

Olimpiada o'yinlari. 1992-yil Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun sharaflı bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashib, bitta oltin medalni qo'lga kiritdi. 1996-yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan Olimpiadaning 100 yillik yubiley o'yinlarida O'zbekiston mustaqil davlatlar qatorida qatnashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari qatnashib, unda o'nkurashchimiz R. G'aniyev (8-o'rin) eng yuqori natijani qayd etdi. 2000-yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchimiz ishtirok etgan. 2004-yili Gretsiyaning Afina, 2008-yilgi Pekin, London — 2012 Olimpiada o'yinlarida qator sportchilarimiz ishtirok etib, yurtimiz sharaflini himoya qilganlar. 2016-yil Braziliyaning Rio de Janeyro shahrida o'tkazilgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 16 nafar sportchi 18 ta tur bo'yicha qatnashdilar.

Jahon chempionatlari. O'zbekiston yengil atletikachilari 1993-yil 13—22-avgust kunlari Germaniyaning Shtutgart shahrida o'tkazilgan IV Jahon chempionatida qatnashdi. Unda dunyoning 187 mamlakatidan 1689 ta sportchi ishtirok etadi, ular orasida yurtimizdan 7 ta sportchi qatnashadi.

1995-yil 5—13-avgust kunlari Shvetsiyaning Gyoteborg shahrida 191 mamlakatdan tashrif buyurgan 1804 nafar sportchining 8 tasi yurtdoshlarimiz bo'lgan.

1997-yil 1–10-avgust kunlari Afina (Gretsiya)da tashkil etilgan nufuzli musobaqada 198 mamlakatdan 1882 nafar atletlar medallar uchun bahs olib borgan. Unda terma jamoamiz 7 ta sportchi bilan qatnashgan.

1999-yili Ispaniyaning Seviliya, 2001-yili Kanadaning Edmonton, 2003-yil Parij, 2005-yil Finlandiyaning poytaxti Xelsinki, 2007-yil Yaponiyaning Osaka, 2009-yil Berlin, 2011-yil Janubiy Koreyaning Degu, 2013-yil Rossiyaning Moskva, 2015-yil Xitoyning poytaxti Pekin shahrida o'tkazilgan Jahon chempionatida o'zbekistonlik sportchilar ham ishtirok etgan.

Osiyo o'yinlari. O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994-yil Xirosima shahri (Yaponiya)da XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin – S. Munkova balandlikka sakrash, O. Yarigina nayza uloqtirish, R. G'aniyev o'nkurash, 2 ta kumush – V. Parfenov nayza uloqtirish, O. Veretelnikov o'nkurash va 3 ta bronza – K. Zaysev nayza uloqtirish, K. Sarnaskiy uzunlikka sakrash, V. Popov disk uloqtirish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1998-yil Bankok (Tayland)da o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachimiz ishtirok etib, 2 ta oltin – S. Voynov nayza uloqtirish, O. Veretelnikov o'nkurash, 3 ta kumush – A. Abduvaliyev bosqon uloqtirish, R. G'aniyev o'nkurash, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi E. Kvyatkovskaya, G. Xubbiyeva, L. Dmitriadi, L. Perepelovalar sovrindorlar qatoridan o'rin olgan. 2002-yili Janubiy Koreyaning Pusan shahrida tashkil etilgan XIV Osiyo o'yinlarida hamyurtlarimiz 1 ta kumush – L. Perepelova 100 m ga yugurish, 3 ta bronza – S. Voynov nayza uloqtirish, Z. Amirova 800 m ga yugurish, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi A. Kazakova, G. Xubbiyeva, L. Dmitriadi, L. Perepelovalar medallarni qo'lga kiritgan.

2006-yili Doha (Qatar)da XV Osiyo o'yinlarida vakillarimiz vaziyatni biroz o'zgartirishga erishdi. Unga ko'ra, 1 ta oltin – G. Xubbiyeva 100 m ga yugurish, 4 ta kumush – L. Andreyev langarcho'pga tayanib sakrash, V. Smirnov o'nkurash, G. Xubbiyeva 200 m ga yugurish, A. Juravleva uch hatlab sakrash va 1 ta bronza – Z. Amirova 800 m ga yugurishdan natija ko'rsatganlar.

2010-yilda Xitoyning Guandjou shahri mezbonlik qilgan XVI Osiyo o'yinlarida yurtdoshlarimiz jami 8 ta medal bilan umumjamoa hisobida 9-o'rinni qo'lga kiritgan. Undan, 2 ta oltin — S. Radzivil balandlikka sakrash, Yu. Tarasova yettikurash, 3 ta kumush — L. Andreyev langarcho'pga tayanib sakrash, G. Xubbiyeva 100 m ga yugurish, N. Dusanova balandlikka sakrash, 3 ta bronza — R. Tarzumanov nayza uloqtirish, G. Xubbiyeva 200 m ga yugurish, Yu. Tarasova uzunlikka sakrash bahslarida sovrindorlar qatoriga kirgan.

2014-yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida tashkil etilgan XVII Osiyo o'yinlarida vakillarimiz 2 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medalni qo'lga kiritgan. Ulardan 2 ta oltin — S. Radzivil balandlikka sakrash, O'zDJTI bitiruvchisi E. Voronina yettikurash, 2 kumush — L. Andreyev o'nkurash, A. Kotlyarova uch hatlab sakrash, 3 ta bronza — I. Zaysev nayza uloqtirish, N. Dusanova balandlikka sakrash, Yu. Tarasova yettikurash musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lganlar.

Shuningdek, uch bosqichli tizim — «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport musobaqalari joriy etilishi bo'lajak yetuk sportchilar uchun tajriba va mahorat maktabi vazifasini o'tamoqda.

Albatta, bugungi kundagi iqtidorli sportchi yoshlardan ertangi nufuzli xalqaro musobaqalarga sport zaxirasini tayyorlash, ularning mahorat va tajribalarini tizimli ravishda oshirib borish borasida ushbu uch bosqichli sport musobaqalarining o'rni beqiyosdir.

Uch bosqichli musobaqalarda o'z imkoniyat va mahoratlarini namoyish etgan yetakchi va tajribali sportchilarimiz talaygina. Xususan, ikki karra Olimpiada o'yinari va talabalarning Buntunjahon Universiadasi ishtirokchisi Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish), yoshlar o'rtasida Jahon chempioni, 2012-yilgi London Olimpiadasi ishtirokchisi Anastasiya Svechnikova (nayza uloqtirish), Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi, Incheonda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari va O'zbekiston Universiadasi g'olibi Yekaterina Voronina (ko'pkurash), ko'pkarra xalqaro musobaqalar g'olib va sovrindori, Osiyo o'yinlari g'olibi va Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Svetlana Radzivil (balandlikka

sakrash), yoshlar o'rtasida Jahon chempionati ishtirokchilari Andrey Retunskiy, G. Komulya, S. Burxanova, E. Kuznesova (yadro itqitish) va shu kabi iste'dodli sportchilarimiz yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalaridan katta sportga kirib kelgan va u orqali tajriba orttirib, xalqaro maydonlarda mamlakatimiz sharafigini himoya qilmoqdalar.

Tayanch iboralar

1. Olimpiada.
2. Musobaqa.
3. Atletika klubi.
4. Assotsiatsiya.
5. Mahorat.
6. Federatsiya.
7. NAAF.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Yengil atletika mashqlari qachon kelib chiqqan?*
2. *Jismoniy tarbiyada yengil atletika ma'lum darajada qachon mustaqil bo'la boshladi?*
3. *Eramizdan avvalgi Olimpia o'yinlari qachon o'tkazilgan?*
4. *1952-yili qaysi davlatda Olimpia o'yini o'tkazildi?*
5. *O'zbekistonda yengil atletika sport turi qachon paydo bo'lgan?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Лёгкая атлетика: учебное пособие. Под ред. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., — М.: МВО РФ, 2003.
2. *Локтев С.А.* Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. — М.: Советский спорт, 2007.
3. *Ozolin N.G.* Yengil atletika. — М.: 1980.
4. *Qudratov R.Q.* Yengil atletika. — Т.: 2010.
5. *Смурьгина Л.В., Ганибаев И.Д.* Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов. Учебно-методическое пособие. — Т.: 2012.
6. *Шакиржанова К.Т.* Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. — Т.: 2009.
7. *Шакиржанова К.Т.* Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. — Т.: 2008.

2-modul. YURISH

Yurish — bu odamning odatdagi harakatlanish usuli bo'lib, barcha yoshdagi odamlar uchun ajoyib tarzda jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq vaqt davomiyligidagi va ritm ko'rinishidagi yurish davomida odam tanasining deyarli barcha muskullari ish bajarishga jalb qilinadi, bu holatda yurak va qon-tomirlar tizimi, nafas olish, asab va organizmning boshqa organlar tizimlari faoliyati kuchayadi, moddalar almashinuvi faollashadi.

Odatdagi yurish, eng avvalo, sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Odam erta bolalik davridan boshlab yurishni boshlaydi. Biroq barcha odamlarning to'g'ri, chiroyli va tejamkor ko'rinishda yurishni o'rganishi zarur hisoblanadi.

Odatdagi yurishdan tashqari, yurishning bir qator boshqa turlari ham mavjud hisoblanadi: masalan, qadam tashlash, saf bo'lib yurish, sportcha yurish.

Sportcha yurishdan musobaqalarda foydalaniladi va bajarilishi texnikasi bo'yicha yurishning nisbatan murakkab usuli hisoblanadi, biroq shu bilan birgalikda, eng samarali yurish usuli sifatida qayd qilinadi. Sportcha yurishning tezligi odatdagi yurishdan deyarli 2—2,5 marotaba yuqori bo'lishi kuzatiladi.

Biroq yurish davomida yuqori tezlikka erishishda faqat sportcha yurishning texnik xususiyatlarini o'zlashtirishning o'zi yetarli hisoblanmaydi.

Bunda odatdagi yurish usuliga nisbatan yuqori qiymatdagi intensivlikda ish bajarish talab qilinadi, o'z navbatida energiya sarfi qiymati ortadi.

Ushbu holatga bog'liq ravishda, sportcha yurish mashg'uloti sportchi organizmiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi, uning ichki organlari va organlar tizimi holatini mustahkamlaydi, bu tizimlar ish qobiliyati darajasini yaxshilaydi, kuchning rivojlantirilishiga

va ayniqsa, chidamlilikning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, odamda iroda sifatini tarbiyalaydi.

Sportcha yurish odatdagi yurish usuli bilan ko'plab umumiylik jihatlariga ega hisoblanadi, biroq shu bilan bir vaqtda, sportcha yurish nisbatan yetarlicha darajada murakkab va samaraliroq yurish usuli hisoblanadi.

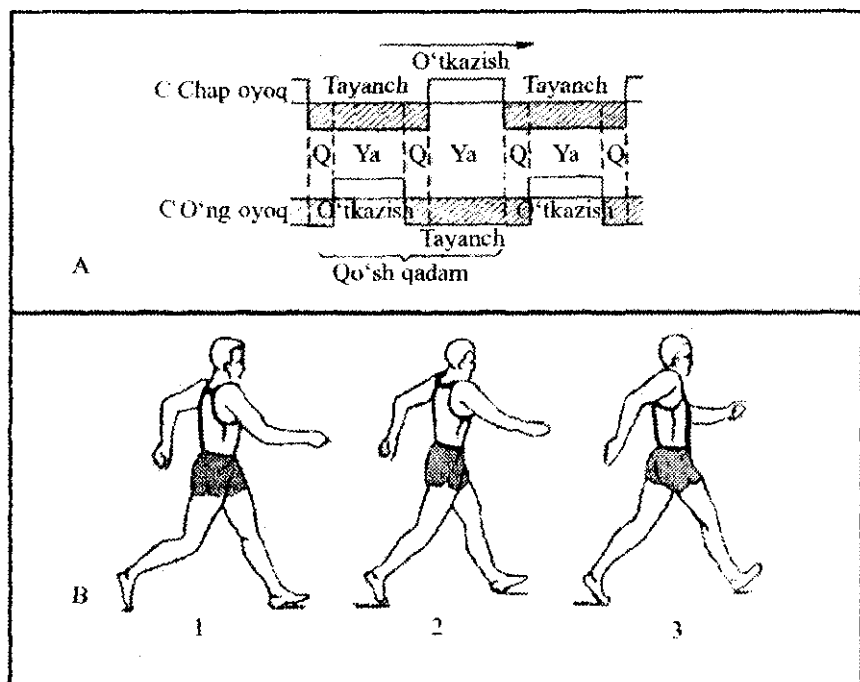
2.1. SPORTCHA YURISH

2.1.1. SPORTCHA YURISH TEXNIKASI ASOSLARI

Yurish – insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishida tabiiy ravishda qo'llaniladigan usuldir. Buning asosini qadam (odim)lar tashkil etadi. Qadam vositasida odam oyoq mushaklaridan foydalanib, yerdan depsinib oldinga siljiydi. Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir tartibda ko'p marta takrorlanadi. Bunday takrorlanuvchi harakatlar siklik harakatlar deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoqda bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir qadam siklini tashkil etadi.

Yurib ketayotgan odam harakatning bir sikli davomida yerga bir oyog'ida tayangan payti (yakka tayanch fazasi) yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (qo'sh tayanch fazasi) ham bo'ladi (*1-rasm*).

Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tishi uchun xizmat qiladi (silkinch oyoq). Tayanch paytida oyoq tana og'irligini ko'tarib turadi, uni muvozanatda tutib turadi va oldinga siljishini ta'minlaydi. Yurganda oyoq va qo'l bir-biri bilan kesishib o'tadigan yo'nalishda harakat qiladi. Yelka kamari bilan tos bir-biriga intilib, murakkab harakat hosil qiladi. Oyoq oldinga siljishi (depsinish) oxirida tosning oldinga og'ishi sal ko'payadi, shu oyoqni oldinga o'tkazish o'rtasida esa og'ish kamayadi. Yakka tayanch paytida tosning silkinch oyoq tomoni pasayadi, qo'sh tayanch paytida yana ko'tariladi. Oyoq bilan depsinish paytida, tayanch oyoq bilan tos ulangan bo'g'in harakatlanib, tos shu



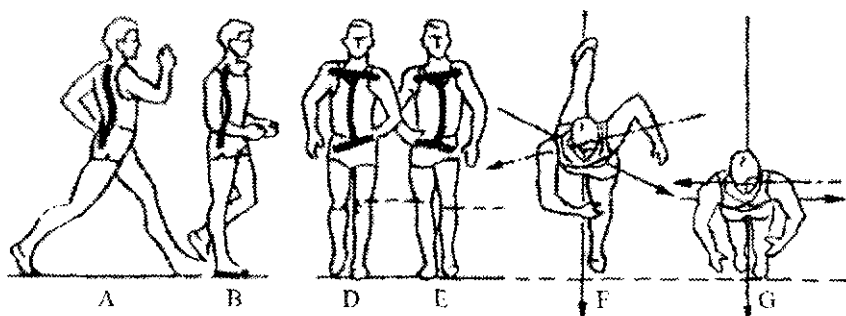
1-rasm. A. Yurayotganda qo'sh tayanch (Q) bilan yakka tayanch (YA) almashinishi:

B. 1 va 3-kadrlar — yakkatayanch, 2-qo'shtayanch holati

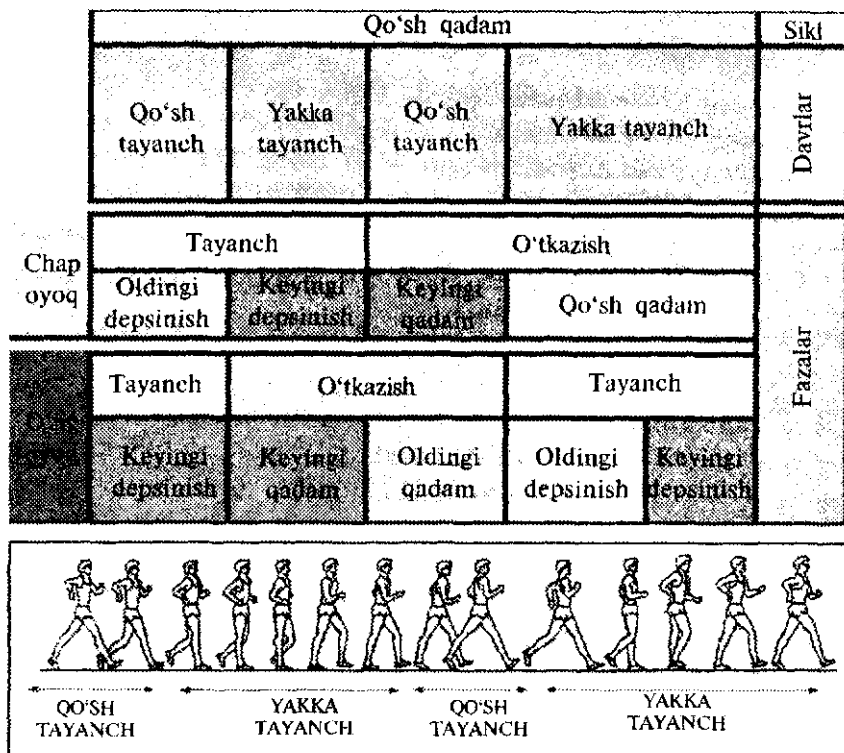
oyoq tomon buriladi. Qaysi oyoqqa tayanilsa, shu oyoq tosga ulangan bo'g'inda shu tartibda harakat sodir bo'ladi (2-rasm).

Shuningdek, tana ham har qadamda harakat qiladi: u sal bukiladi va to'g'rilanadi, yon tomonlarga engashadi va buraladi. Qadamlar sikli davomida har qaysi oyoqning bitta tayanch davri bitta o'tkazish davri bo'ladi. Bunda bir oyoq tayanch, boshqasi esa silkinch oyoq vazifasini bajaradi. Bir oyoq yerdan uzilib ulgurmasdan ikkinchisi tana og'irligini o'ziga oladi. Shuning uchun goh yakka tayanch, goh qo'sh tayanch holati yuzaga kelib turadi. Shunday qilib, bir sikl yakka tayanchning ikki davri va qo'sh tayanchning ikki davridan iborat bo'ladi (3-rasm).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldingi tayanch fazasidan va keyingi tayanch (depsinish) fazasidan



2-rasm. Yurayotganda tos harakati: engashish ortish (A) va kamayishi (B), silkinch oyoq tomoni pasayishi (D,E), depsinuvchi oyoq tomon burilishi (F,G)



3-rasm. Yurishdagi harakat va fazalari

iborat. Ularni tayanch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu payt tayanch oyoqning tos-son bo'g'imi shu oyoq to'piq bo'g'imi ustida turadi. O'tkazish davri oldingi qadam fazasi va keyingi qadam fazasini o'z ichiga oladi. Ularni silkinch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu paytda oyoqning og'irlik markazi shu oyoqning tos-son bo'g'imi ostida bo'ladi.

Shunday qilib, oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagicha bo'ladi:

Oyoqni qo'yish payti

1. Oldingi tayanch fazasi.

Tayanch oyoqning vertikal payti.

2. Keyingi tayanch fazasi (turtish).

Oyoqni yerdan uzish payti.

3. Keyingi qadam fazasi.

Silkinch oyoqning vertikal payti.

4. Oldingi qadam fazasi.

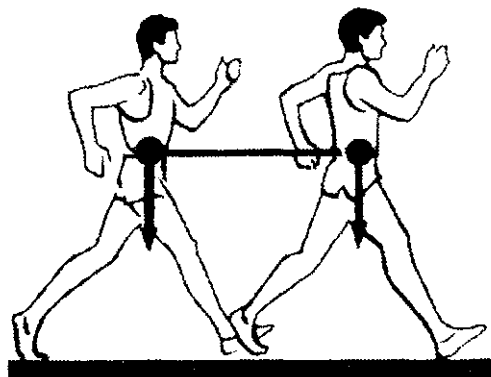
Oyoqni qo'yish payti.

Tayanch davri

O'tkazish davri

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo'ladi, keyin esa oldinga ko'chadi (4-rasm).

Yurish paytida mushaklar harakatga keltiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Lekin inson tanasidagi ichki kuchlar, mushaklarning tortish kuchi o'z-o'zicha odamni joydan joyga o'tkaza olmaydi. Buning uchun tashqi kuchlar ham — og'irlik kuchi, muhitning qarshiligi va tayanch reaksiyasi bo'lishi zarur.

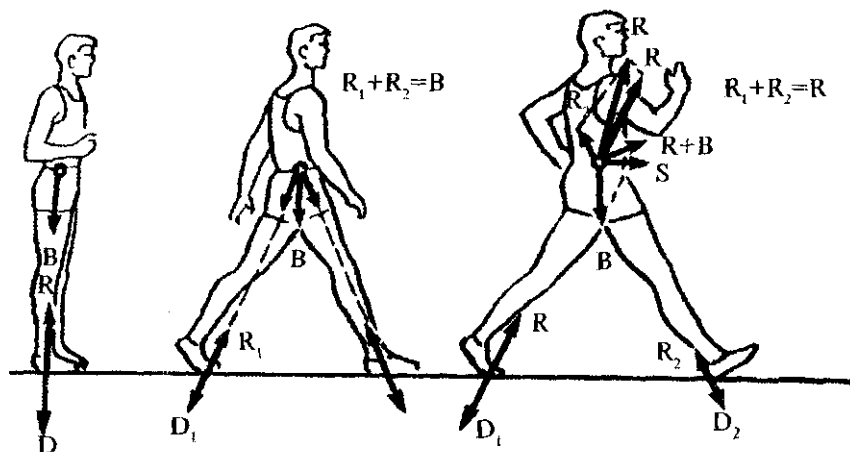


4-rasm. Chap oyoqning tayanch holatdagi vaqtida gavdaning siljishi (Ozolin bo'yicha)

Umumiy og'irlik markazi harakat davomida vertikal tarzda pastga og'adi. Bu og'ish natijasida silkinch oyoq tayanch holatiga o'tganida qo'shtayanch fazasi yuzaga keladi. Qadam tashlash jarayonida gorizontalg qarab harakatlanadi. Bu esa gorizonta kuchni vertikalga aylantiradi va uni qadamlar harakati yo'nalishi yakka va qo'shtayanch fazalarini yuzaga keltiradi.

Insonning tana a'zolari bilan tayanchning o'zaro ta'siri (tayanch reaksiyasi) natijasida hosil bo'ladigan tashqi kuchlar harakatni hosil qiladi. Bu kuchlar inson tanasining tayanchga ko'rsatayotgan ta'siriga javoban vujudga keladi. Ular miqdor jihatidan yerga ko'rsatilayotgan ta'sir kuchiga teng, yo'nalish jihatidan esa ta'sir kuchiga qarama-qarshidir.

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi — V) teng. Tayanch reaksiyasining (R) yo'nalishi tana og'irligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdori esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (U.O.M.)dan o'tadi (5-rasm).



5-rasm. Yurishda start kuchi (S) hosil bo'lishi (Ozolin bo'yicha)

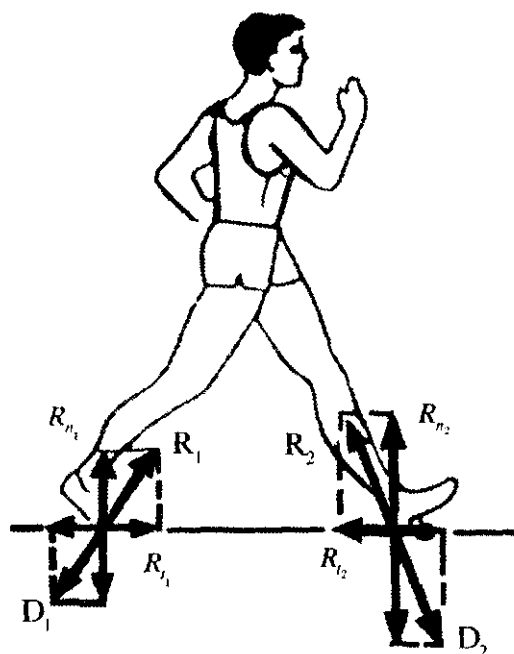
Statik holatdagi qo'sh tayanch paytida har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya (R_1 , R_2) bo'ladi. Ular jamlanib, vertikal teng ta'sir etuvchi kuch hosil qiladi. Buning miqdori esa tana og'irligiga teng bo'ladi.

Bunday holda ikkala tayanch reaksiyasi ham U.O.M.dan o'tadi. Agarda qo'sh tayanch paytida, mushaklarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoqning tayanch reaksiyasi ham ortadi. Ayni vaqtda oldingi oyoq tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi kuchi (R) oldinga qiyalama yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irlik kuchining teng ta'sir etuvchisi ($R+V$) ham oldinga yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Buning gorizontal kuchini tashkil etuvchi (S) start kuchi yuzaga keladi. Bu kuch yuruvchining tanasini oldinga siljishida tezlanishga sabab bo'ladi.

Lekin yuruvchining gavdasini start kuchi emas, balki mushaklarning ishi oldinga harakatlantiradi. Yurayotganda yuruvchining tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga va mushaklar ishiga bog'liqdir. Oyoqlar yerga qo'yilganda mushaklar o'z ta'sirini ko'rsatib, bu ta'sir faqat U.O.M. bilan tayanchni birlashtiradigan chiziq bo'ylab ta'sir etavermaydi. Shuning uchun yurish paytida tayanch reaksiyasi kuchi U.O.M.dan o'tmasligi ham mumkin.

Oldinga depsinayotgan oyoq tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi (*6-rasm*). Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi D_1 o'ziga teng va qarama-qarshi R_1 hosil qiladi. Uning vertikal holatini tashkil etuvchisi R_{n_1} gavda og'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizontal tashkil etuvchisi (R_{t_1}) esa yuruvchi gavdasining oldinga harakat qilishiga sabab bo'ladi.

Oldingi tayanch fazasidagi R_2 tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Uning me'yoriy tashkil etuvchisi R_{n_2} gavda og'irligiga qarshi ta'sir ko'rsatadi, gorizontal harakatni tashkil etuvchi kuch (R_{t_2}) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi. Depsinishning gorizontal harakatini tashkil etuvchi kuchini kattalashtirish uchun depsinish kuchini ko'paytirish va o'tkirroq burchak hosil qilib depsinish kerak. Oldingi tayanch vaqtida tayanch reaksiyasining gorizontal harakatni tashkil etuvchi kuchini kamaytirish uchun oyoqni to'g'ri burchakka yaqinroq burchak hosil qilib yerga qo'yish kerak.



6-rasm. Qo'sh
tayanch vaqtidagi
tayanch
reaksiyalari
(Ozolin bo'yicha)

Tayanchning birinchi fazasi oyoqni qo'yish bilan boshlanib, vertikal paytda tamom bo'ladi. Bu fazada yurib ketayotgan kishining gavdasi gavda og'irligi chizig'idan oldinda yerga tayanadi; gavda oldinga va pastga harakatlanayotganda, tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Og'irlik kuchi ta'sirida gavdaning pastga tushishi asta-sekin yo'qoladi, shu bilan birga, gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashadi. Oldingi tayanch fazasidagi sekinlashish to'xtagandan keyin shu oyoqning o'zining keyingi fazasida depsinish hosil qiladi. Natijada, gavdaning oldinga siljish tezligi oshadi. Keyin gavdaning asosiy og'irligi, qo'zg'almay turgan tovonga nisbatan siljib, tayanch ustidan oldinga harakatni ta'minlaydi. Oyoq keyingi tayanch fazasida yerdan depsinib bo'lgandan keyin gavda kinetik energiya hisobiga inersiya bilan oldinga harakat qilishda davom etadi va bunda sust harakat namoyon bo'ladi.

Oyoqni orqadan oldinga harakatlantirib, yerga qo'yish paytida oldingi tayanchdagi tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri oshadi.

Agarda oyoqni tanaga nisbatan orqaga sidirayotganday faol harakat bilan qo'yilsa, tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri nisbatan kam bo'ladi. Bu ta'sirni batamom yo'qotib bo'lmaydi, chunki oldinga siljiyotgan oyoq yerga tekkanda har doim harakat yo'nalishiga qarama-qarshi bo'lgan qarshilikka uchraydi.

Lekin sportchi, tayanch oyog'ining tos-son bo'g'imidagi bukib-yozuvchi mushaklarini faol qisqartirsa, oyoqni yer bilan yaxshi tutashtirsa, tayanchning sekinlashtirish ta'sirini bir qadar kamaytirib olishi kuzatiladi. Shunday qilib, oyoq yerga bir xil burchak hosil qilib qo'yilganda ham, tayanch reaksiyasi burchagi, binobarin, tayanch reaksiyasining sekinlashtirish ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin.

Oddiy yurish paytida tayanch oyoq oldingi tayanch vaqtida tizza bo'g'imidan biroz bukiladi. Sondagi to'rt boshli mushakning oyoqning tizza bo'g'imini bukib-yozuvchi mushak faoliyati to'sqinlik qilishi, oldingi tayanch vaqtidagi to'xtash ta'sirini yumshatadi (amortizatsiya qiladi). Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo'g'imi to'g'ri bo'ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida, to' oyoq tagi yerga tekkungacha bo'lgan vaqt oralig'ida, oyoq tagi orqa bukuvchi mushaklarining (oldingi katta boldirning, barmoqlarni yozadigan umumiy uzun mushakning va bosh barmoqni yozadigan uzun mushakning) harakati orqali qisman amortizatsiya holati yuzaga keladi. Asosan esa tayanch oyoqning tos-son bo'g'imidagi ortga tortuvchi mushaklarning yo'l berishi vaqtida tos suyagi pastga tushishi hisobiga amortizatsiya bo'ladi.

Depsinish fazasi oyoqning vertikal vaqtdan oyoq tagi yerdan uzilgunga qadar davom etadi. Oddiy yurishda shu payt tos-son va tizza bo'g'imlaridagi oyoqni yozuvchi mushaklari va to'piq bo'g'imining oyoq tagi bukuvchi mushaklarining harakati hisobiga oyoq depsinadi.

Sportcha yurishdagi depsinish fazasida tizza bo'g'imi mushaklari dinamik ish bajarmaydi. Buning evaziga tos-son va to'piq bo'g'imlari mushaklarining roli ortadi. Oyoq yerdan uzilgandan keyin o'tkazish davrining birinchi fazasi — keyingi qadam fazasi boshlanib, u oyoq vertikal holatga kelgunigacha davom etadi.

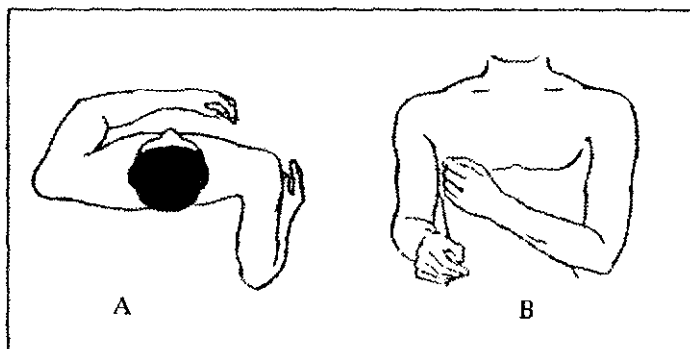
Silkinch oyoq tayanch ustidan oldinga o'tkaziladi. Natijada, boshqa oyoqning tayanchga bosimi kuchayadi, tayanch reaksiyasi ortib, uning oldinga qiyalik burchagi kamayadi.

Vertikal holatdan keyin oldingi qadam fazasi boshlanib, silkinch oyoqning oldinga harakati davom etadi va u yerga tushadi.

Keyingi va oldingi qadam fazalari davomida belning yonbosh mushaklari, sonning to'g'ri mushaklari va boshqalardagi sonni bukuvchi mushaklarning tortishi hisobiga oyoqning tos-son bo'g'imi faol bukiladi. Ikki bo'g'imli «mushakning boshqarish» xususiyati natijasida silkinch oyoq tizza bo'g'imidan sust bukiladi. Bunga son oldinga harakat qilayotganida boldimning inersiya bilan orqaga aylanishi yordam beradi.

Qo'llarning yelka bo'g'imida oldinga va orqaga harakatini bukuvchi va yozuvchi mushaklar hosil qiladi. Oldinga harakat qilganda ko'krakning katta mushagi ishtirok etadi, shuning uchun qo'l oldinga ko'tarilganda biroz ichkariga buriladi. Qo'lni yozishda deltasimon mushak ko'proq qatnashadi, u qo'lni yozish bilan birga, yelkani biroz orqaga tortadi.

Odatdagi yurish vaqtida qo'llarning harakati biroz sustroq harakat qiladi. Tez yurganda, ayniqsa, sportcha yurish vaqtida qo'lning faol harakati mushaklardan yuqori sur'atda harakat qilishni talab qiladi. Qo'llarni tezroq harakatlantirish kesishma innervatsiya natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligining ortishiga sabab bo'ladi (7-rasm)¹.



7-rasm. Yurish paytida qo'l va yelkaning harakatlanishi

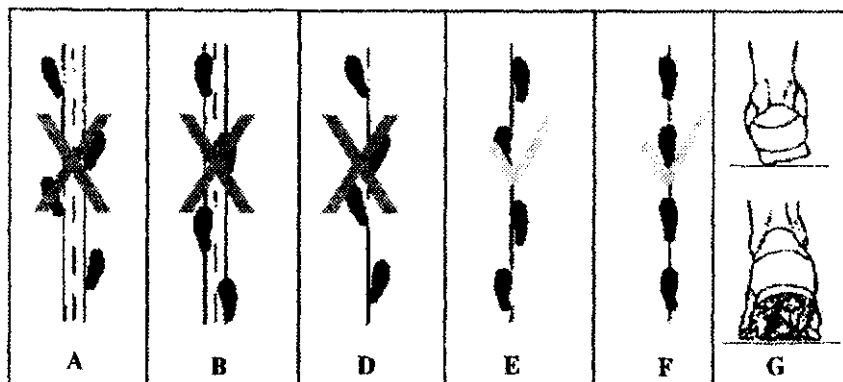
Gavda (umurtqa)ning tos bilan yelka kamari bir-biri tomon harakat qilishiga sabab bo'ladigan harakati gavda mushaklarining ishi o'zaro mos bo'lishiga bog'liq. Bunda qorinning tashqi va ichki qiyshiq mushaklari eng ko'p rol o'ynaydi.

Mushaklar faol ishlashi natijasida yuruvchining gavdasi bilan tayanch o'rtasida o'zaro ta'sir hosil bo'ladi. Umuman olganda, yuruvchi gavdasi va uning U.O.M.ning harakat yo'li qanday bo'lishi bilan bog'liq. Depsinish paytida U.O.M.ning trayektoriyasi yuqoriga ko'tariladi va yuruvchining tezroq oldinga harakat qilishini ta'minlaydi. Tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda butun tana ko'ndalang yo'nalishda harakatlanadi. Qo'sh tayanch paytida og'irlik kuchi ta'sirida U.O.M. pasayadi, U.O.M. vertikal bo'ylab 4–6 sm ga ko'chadi. Oldingi tayanch oldinga siljishga to'sqinlik qiladi. Natijada, U.O.M. yuqoriga va pastga, o'ngga va chapga siljib, oldinga gorizonta bo'ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab egri chiziqdan iborat harakatni hosil qiladi. U.O.M. trayektoriyasining egriligi haddan ortiq bo'lishi foydasizdir. Chunki bunda mushaklar ortiqcha kuch sarflab, yuruvchining energiyasini yo'qotishga sabab bo'ladi. Ammo U.O.M.ning bunday egri chiziq bo'ylab harakat qilishini butkul yo'qotishning iloji yo'q.

Yurishning hamma turlarida ham U.O.M. trayektoriyasi xuddi shunday xarakterga ega bo'lavermaydi. Sportcha yurishda U.O.M. eng pastki holati yakka tayanch paytidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa qo'sh tayanch fazasida bo'ladi.

Qadamlarning uzunligi va tezligi depsinish kuchi va silkinch oyoqning o'tkazishga ketgan vaqtiga bog'liqdir. Yurib ketayotganda qadamlar tezligi ortishi bilan ularning uzunligi ham ortadi. Lekin tezlik haddan ortib ketsa, qadam uzunligi qisqaradi. Natijada, yuruvchi tezligi bilan qadamlar uzunligi o'rtasidagi mutanosiblik yo'qoladi. Bu esa yuruvchining tezligiga salbiy ta'sir etadi. Yurish paytida depsinish uchun ortiqcha kuch sarflansa yoki bor e'tibor depsinish uchun qaratilsa, yuruvchi oyoqlari yo'lakdan uziladi va yurishdan yugurishga o'tilgan hisoblanadi. Bunday holat yuzaga

¹ IAAF level II Race Walking Judges Course.



8-rasm. A, B, D kadrlar xato, E, F kadrlar esa to'g'ri hisoblanadi.

G kadr oyoq tagining yo'lakka qo'yilish holati

kelmasligi uchun yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berishi lozim. Agarda yurayotgan paytda yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'ymasdan yon tomonlarga tashlasa, bunda ortiqcha energiya sarflanadi va yurish texnikasi buziladi. Oqibatda, sportchining natijasi qoniqarli bo'lmaydi (8-rasm)¹.

2.2. SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

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

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

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

¹ IAAF level II Race Walking Judges Course.

Vositalar. 1. Sportcha yurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurish texnikasini to'liqligicha ko'rsatib berish (o'qituvchi tomonidan yuqori malakali va yetakchi sportcha yuruvchilar ishtirokidagi musobaqalar va mashg'ulotlarining video-lavhalari va ularning texnikasi tahliliga bag'ishlangan taqdimotlarni namoyish etish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish. 4. Shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan musobaqa tashkil etish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. O'qituvchi tomonidan sportcha yurish texnikasining xususiyatlari tushuntirilgandan keyin turli holatda va ko'rinishda sportcha yurish texnikasini ko'rsatib beriladi. Texnikani ko'rsatib berish chog'ida avval sekin, so'ngra musobaqa tezligida namoyish etish maqsadga muvofiq.

Shug'ullanuvchilar 50—60 m masofani ikki-uch marta bosib o'tish orqali sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'radilar. O'qituvchi esa shug'ullanuvchilar harakatlarini va ularning texnika bajarishdagi asosiy xatolarini (oyoq va qo'l harakatlarining muvofiqligiga, yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga va h.k.) tuzatib boradi.

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

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

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

Vositalar. 1. Oyoqni yerga tik qo'yish va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini tezlikni

asta-sekin oshirib bajarish. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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. Boldir (ilik)ni oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

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

Vositalar. 1. Vertikal o'q atrofida tosni jadal harakatlantirib, keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida biroz burilishdan keyin oyoqni oldinga qo'yib, to'g'ri chiziqli 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.

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

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

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik lozim. Harakatlar ortiqcha kuch sarflanmay, erkin bajarilishiga e'tibor qaratish muhim. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng

va erkin bo'lishi kerak. Barcha mashqlar 80–100 m masofa bo'laklarida bajariladi.

5-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- a) gavda va boshning holatiga;
- b) gavda, oyoq va qo'llar harakatining mayin, bimalol bo'lishiga;
- d) qadam yetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);
- e) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga.

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

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

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

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 oshirish kerak, pastga tushayotganda esa keragicha orqaga engashish kerak.

Ayrim sportchilar tayanch davrida oyoqni to'liq yoza olmaydilar.

Bunday paytda quyidagilar tavsiya etiladi:

- oyoqning tizza bo'g'inini to'g'rilashga zo'r berib tepalikka chiqish;
- gavdani oldinga engashtirib yurish, oyoqlar, albatta, to'g'rilanadi, qo'llar esa to'g'rilashga yordam beradi;

- har bir qadamda gavdani 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:

- ❖ keng qadam qo'yib, orqadagi oyoqning tagi yerga tegib, oldindagi oyoqning esa to'voni yerda bo'ladi. Orqada turgan oyoqning uchiga o'tib, oldingi oyoqning tagi esa to'liq yerga tekkaziladi-da, keyin yana dastlabki holatga qaytiladi;
- ❖ gimnastik o'tirgichga yoki polga devordan 60–70 sm masofada sirtmoq qoqiladi. Devorga orqa o'girib, oyoq uchlarini sirtmoqqa tiqib turiladi-da, qo'llar yordamisiz (yoki sal-pal yordam bilan), devorga yetguncha butun gavdani orqaga og'diriladi. Keyin yana dastlabki holatga qaytiladi;
- ❖ oyoqni to'vondan boshlab yerga qo'yib keskin yumalatib, oyoq uchiga o'tib yurish;
- ❖ yumshoq yerda yurish.

Tosning vertikal o'q atrofida burilishini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

- ✓ oyoqlar orasi oyoq tagi kengligida, qo'llar ko'krak oldida. Yelka kamari bilan tosni bir-biriga qarama-qarshi tomonlarga burilishlar;
- ✓ shuning o'zini qo'llarni sportcha yurishdagidek harakatlantirib bajariladi;
- ✓ «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;
- ✓ shuning o'zini oyoqni to'g'ri chiziqqa qo'yib bajariladi (to'g'ri chiziq bo'ylab yurish). Oyoqlar yon tomonga emas, balki oldinga harakat qiladi;
- ✓ chap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda bukilgan, qo'llar ko'krak oldida. Bukilgan oyoqni o'ngga va chapga keskin uzatiladi (chap tomonga uzatishga zo'r beriladi). Qo'llar oyoqqa qarama-qarshi tomonga harakat qiladi;

- ✓ shuning o'zini qo'llarga tayanib bajariladi;
- ✓ vertikal o'q atrofida tosni o'ngga va chapga keskin burib sakrashlar;
- ✓ 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;
- ✓ shuning o'zini o'ng yonbosh bilan bajariladi;
- ✓ avval vertikal o'q atrofida tosni burib olib, oyoq uchini ichkariga burib yurish. Qadam uzunligi – 40–50 sm;
- ✓ o'ngga va chapga 2–4 m dan oraliqda bo'lib sportchasiga «ilon izi» yurish;
- ✓ qo'llarni salkam to'ppa-to'g'ri tutib, sportcha yurish.

Qo'l va yelka kamari harakatini takomillashtirish uchun mana bunday mashqlar qo'llanadi:

- qo'llarni ko'krak oldida biriktirib, sportcha yurish;
- qo'llarni bosh orqasiga olib, sportcha yurish;
- yelkalarga qo'yilgan tayoqchani tirsak bo'g'inlarida qisib olib, sportcha yurish.

2.3. SPORTCHA YURISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Yengil atletikada sportcha yurish musobaqalari stadion yo'laklari va shaharning katta ko'chalarida o'tkaziladi. 10 km gacha bo'lgan masofalarga sportcha yurish musobaqalari stadion yo'laklarida, 10 km dan ortiq masofaga esa shaharning katta ko'chalarida o'tkaziladi.

Sportcha yurish bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda sportchilar qoidalarda belgilangan tarzda kiyim-bosh va poyabzalda qatnashishiga ruxsat etiladi. Oyoq kiyimsiz va kiyimboshsiz musobaqaga qatnashishga ruxsat etilmaydi.

Masofa bo'ylab sportchi yo'lak yoki yerda doimiy tayanch holatida bo'ladi. Sportchining oyog'i bir lahza bo'lsa-da, yerdan uzilishiga ruxsat etilmaydi. Hakamlar tomonidan shu kabi holat kuzatilsa, sportchi ogohlantiriladi yoki musobaqadan chetlatiladi.

Shuningdek, sportchining oldinga uzatgan oyog'i yo'lakka tegib to shu oyoq vertikal holatga kelmaguncha tizza bo'g'imidan bukilishi taqiqlanadi. Aks holda sportchi ogohlantiriladi yoki musobaqadan chetlatiladi. Ruxsat etilmagan holatlarda sportchini musobaqadan chetlatish shu sportchi finishga kirib kelganidan so'ng amalga oshiriladi. Hakamlar masofa bo'ylab sportchilarni kuzatib boradi.

Har qanday ogohlantirish talab etiladigan holatda hakamlar shu sportchiga sariq rangdagi to'liqsimon (—) shakl tushirilgan ogohlantirish taxtachasini ko'rsatadilar.

Agar oyoqlar yurib ketayotgan vaqtda tizza bo'g'imidan bukilishi holati kuzatilsa, burchak shaklidagi belgi (>) bilan ogohlantiriladi.

Sportchiga har qaysi ogohlantirish belgilari ko'rsatilgan holatlarda sportchi o'ziga ogohlantirish e'lon qilinganini tasdiqlagan holda qo'llarini ko'tarib qo'yishi lozim.

Musobaqadan chetlatilgan sportchilar musobaqa stadionda o'tkazilayotgan bo'lsa ko'krak raqamini olib shu vaqtning o'zida yo'lakdan chetga chiqishi, stadiondan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda esa yo'l chetiga chiqishi talab etiladi. Ayrim holatlarda butun masofani yurib o'tganidan keyin ham sportchilar musobaqadan chetlashtiriladi.

Bunga musobaqa davomida yuqorida qayd etilgan xatolardan biri yoki bir nechitasi kuzatilsa, musobaqa hakamining qaroriga asosan sportchi diskvalifikatsiya qilinadi.

Stadionda va shahar ko'chalarida o'tkaziladigan musobaqalar vaqtida sportchilar masofa bo'ylab yurib ketayotgan holatda musobaqa tashkilotchilari tomonidan ruxsat etilgan maxsus joylardan suv ichishi va turli yengil yeguliklarni iste'mol qilishiga ruxsat etiladi.

Tayanch iboralar

1. Yurish.
2. Sportcha yurish.
3. Joyda turib burilish.
4. Tezyurar sportchi.
5. Natija.

6. Texnik tayyorgarlik.

7. Mashq.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Sportcha yurishning tezligi odatdagi yurishdan necha marotaba yuqori bo'ladi?*
2. *Sportchiga oq rangli traferat ko'rsatilsa, u nimani anglatadi?*
3. *Sportchiga qizil rangli traferat ko'rsatilsa, u nimani anglatadi?*
4. *Qizil rangli traferatni kim ko'rsatish huquqiga ega?*
5. *Mashq qilishning tayyorgarlik davri, odatda, necha oyni tashkil etadi?*
6. *Qaysi davrdagi mashq qilish hajmi musobaqa davridagi mashq qilish hajmidan ortiq bo'ladi.*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Легкая атлетика. Учебник. — Т.: 1998.
2. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. — Т.: ИБН-Сино, 1990.
3. Арзуманов Г.Г., Мальхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. — Т.: Медицина, 1988.
4. Abdulloyev M.J. Yengil atletika. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2015.
5. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G. Ozolin. — M.: ООО «Izdatelstvo Astrel»: ООО «Izdatelstvo AST», 2004.
6. Rafiyev. H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. — T.: Noshir, 2012.
7. Shokirjonova. K.T. Yengil atletika. — T.: Lider Press, 2007.
8. Shokirjonova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ — T.: 2009.

3-modul. YUGURISH TURLARI

Yugurish — yurish kabi insonning joydan joyga ko‘chishida tabiiy vosita bo‘lib, u yurishdan qadamlar kengligi, uzunligi va uchish fazasi mavjudligi bilan farqlanadi. Yugurish insonlar o‘rtasida keng qo‘llaniladigan harakat amali sanaladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ham buni kuzatish mumkin (futbol, basketbol, gandbol, regbi va boshqalar). Yugurish orqali barcha sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari oshirib boriladi. Yugurish nafaqat sport turi, balki u sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida ham ahamiyatlidir. Shuningdek, yugurishning o‘zi bir nechta turlarga bo‘linadi. Masofaning katta-kichikligi va yugurish amalini bajarish xususiyatidan kelib chiqib, masofa turlariga ajratiladi.

Yugurish vaqtida inson tanasidagi mushak guruhlarining barchasi faol ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi bir necha barobarga ortadi. Yugurish bilan shug‘ullanish orqali kishining irodaviy fazilatlarini mutahkamlanadi. Shu bilan birga, o‘z kuchini masofa bo‘laklarida to‘g‘ri taqsimlay olish, oldindagi to‘siq va g‘ovlardan o‘ta olish va marragacha bo‘lgan masofani chidam bilan yugurib o‘tish kabi qobiliyati shakllantiriladi.

Yugurish — sportchini har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning *tekis yugurish*, *to‘siqlar osha yugurish*, *estafetali yugurish* va *tabiiy sharoitda yugurish (kross)* xillari mavjud.

Tekis yugurishda ma‘lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo‘laklari bo‘ylab sportchining oldida hech qanday to‘siq yoki g‘ov bo‘lmaydi va yugurish stadion yo‘laklari yoki tabiiy sharoitda amalga oshiriladi. Stadionda 400 metrgacha bo‘lgan masofalarda

o'tkaziladigan musobaqalarda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi va hech kim boshqa yo'lakda harakatlanishiga yo'l qo'yilmaydi. Qolgan masofalarda esa musobaqalar qoidasiga muvofiq ma'lum aylanadan so'ng umumiy yo'lakka o'tib yugurish mumkin bo'ladi.

Vaqtbay yugurish musobaqalari tabiiy sharoitlarda (bog', xiyobon, qir-adirliklar), shahar ko'chalarida, katta yo'llarda o'tkaziladi. Bunda g'olib va sovrindorlar musobaqa qoidasiga muvofiq belgilangan vaqt ichida bosib o'tgan masofa bo'yicha aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurish ikki xil — g'ovlar osha yugurish va to'siqlar osha (Stepl-chez) yugurishdan iborat.

G'ovlar osha yugurish — yugurish yo'lagida masofa bo'ylab bir-biridan bir xil uzoqliqda va bir xil balandlikda qo'yilgan g'ovlardan oshib 60, 100, 110, 200 va 400 metr masofaga yugurish turi. Bunda sportchilar belgilangan masofani o'ziga tegishli yo'lakda yugurib o'tishi talab etiladi.

To'siqlar osha yugurish (Stepl-chez) — stadion yugurish yo'lagi bo'ylab yo'lakka mustahkamlangan beshta to'siqdan oshib 2000—3000 m ga yugurish turi. To'siqlarning 4 tasi to'g'ri yo'lakning o'ziga, 1 tasi suv to'ldirilgan maxsus chuqur oldiga mahkamlangan bo'ladi. Bunda sportchilar masofa bo'ylab o'rnatilgan barcha to'siqlardan oshib yuguradi.

Estafeta yugurish — bu yugurish turi jamoa tarzida amalga oshiriladi. Bunda har bir jamoada 4 tadan ishtirokchi bo'lib, belgilangan masofani to'rt bosqichda yugurib o'tadi. Yugurish yo'lagida 4x100, 4x200, 4x400 m ga yugurishlar estafeta yugurish masofalari hisoblanadi. Yuguruvchilar estafeta tayyoqchasini bir-biriga uzatib, uni imkon qadar qisqa vaqt ichida marraga yetkazib borishi darkor. Estafeta bosqichlari stadion bo'ylab teng to'rtga bo'linadi. Estafetali yugurish stadion yo'laklari, tabiiy sharoitlarda va shahar ko'chalarida o'tkaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish (kross) — bu o'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, tabiiy sharoitlarda (bog', xiyobon, qir-adirliklar, shudgor yerlarda) mavjud turli past-balandlikdan iborat ochiq joylarda yugurish demakdir. Biroq turli past-balandliklar 40—50 sm dan

past yoki baland bo'lmashligi lozim. Bu yugurish turida masofa 15 km va undan ortiq bo'lsa, musobaqalar katta yo'llarda o'tkaziladi.

3.1. QISQA MASOFALARGA YUGURISH

3.1.1. QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI

Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug'ullanib kelinadi. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

- start;
- start tezlanishi;
- masofa bo'ylab yugurish;
- marraga yetib kelish.

Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirgaklari (stanogi)dan foydalaniladi.

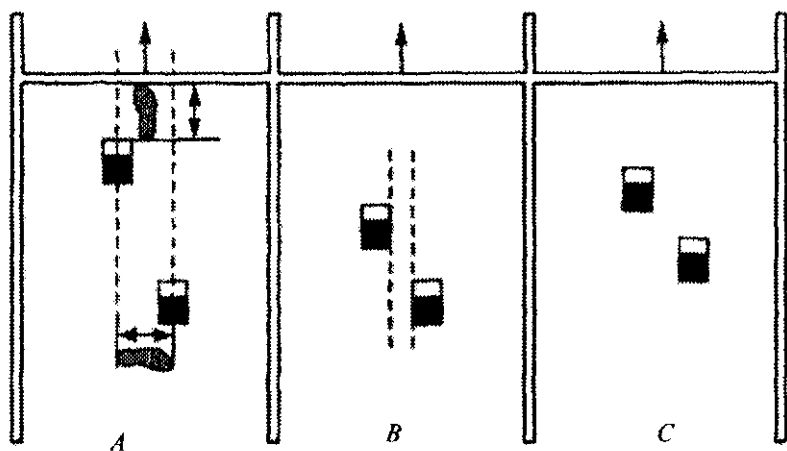
Start oyoq tirgaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi (*9-rasm*). Amaliyotda to'rt xil turdagi past start qo'llaniladi (oyoq tirgaklarining joylashishiga qarab): 1) odatdagi; 2) uzoqlashtirilgan; 3) yaqinlashtirilgan; 4) tor.

Oddiy startda start chizig'idan birinchi oyoq tirgakkacha bo'lgan masofa 1,5–2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa ham xuddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo'llash mumkin, ya'ni birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa boldir uzunligiga teng.

Uzoqlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa 2 dan 3 oyoq kaftigacha, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha 1,5 dan 2 oyoq kaftigacha uzaytirilgan.

Yaqinlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirgakkacha 1,5 kaft, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa – 1 oyoq kaftiga teng.

Tor startda start chizig'idan birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa o'zgarmaydi, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa o'zgaradi – 0,5 oyoq kaftidan boshlab to undan kamroq masofagacha.

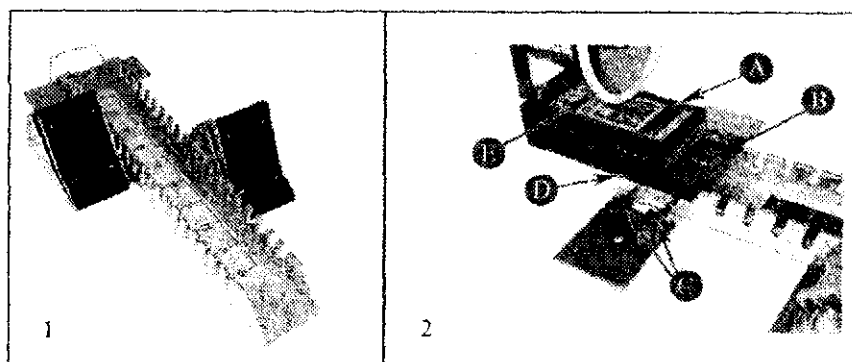


9-rasm. Start tirgaklarining joylashtirilishi:

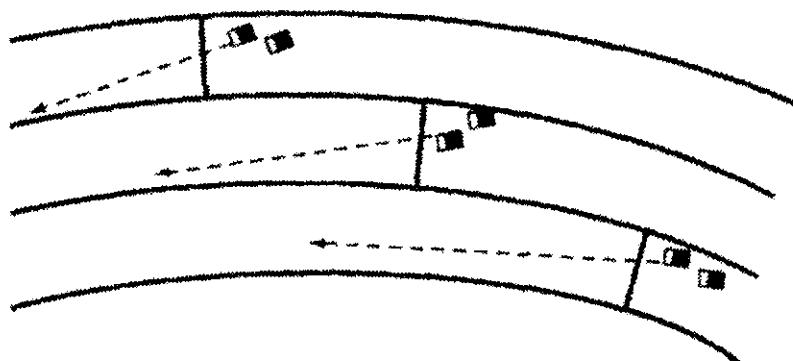
A – oddiy start uchun; B – uzaytirilgan start uchun;

C – yaqinlashtirilgan start uchun

Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunasiga o'q bo'ylab tirgaklar o'qlari o'rtasidagi masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirgaklari burilishda joylashishi 11-rasmda ko'rsatilgan.



10-rasm. Start tirgaklari (1) va Falstartni qayd etuvchi moslama – ReacTime (2). A. Sensor qutisi, B. Vint, C. Qotirgichlar, D. Montaj platasi, E. Ovoz kuchaytirgich



11-rasm. Start tirgaklari burilishda joylashishi

– Startga buyrug'i bilan sportchi oyoq kaftini tirgakka tiraydi, qo'llarini start chizig'iga qo'yadi, orqada turgan oyoq tizzasini yerga qo'yadi, ya'ni beshta tayanchli holatni egallaydi. Bosh gavdaning vertikal holatini davom ettiradi, orqa tekis yoki biroz egikroq, tirsak bo'g'imlaridan tekislangan qo'llar yelkadan sal kengroq yoki ikki yelka kengligi atrofida joylashadi. Nigohi start chizig'idan 1 m nariga qaratiladi. Qo'l panjalari bosh va ko'rsatkich barmoqlariga tayanadi, panja start chizig'iga parallel turadi. Oyoq kaftlari tirgakning yuziga shunday tayanib turadiki, tikanli oyoq kiyimining uchi yo'lka ustiga tegib turishi lozim (12-A rasm).

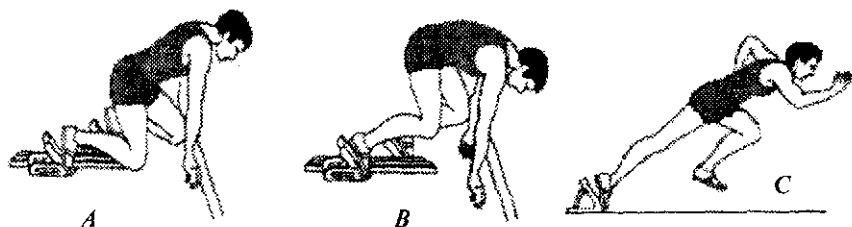
— Diqqat buyrug'i bilan yuguruvchi to'sni ko'tarib, orqada turgan oyoq tizzasini tayanchdan oladi. Odatda, to'sni ko'tarish balandligi yelka sathidan 7–15 sm ga yuqoriroq turadi. Yelka birmuncha oldinga, start chizig'idan nariga chiqariladi. Yuguruvchi qo'llariga va tirgaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirgakni kuch bilan bosib turishi juda muhim (*12-B rasm*).

Bu holatda oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Oldindagi tirgakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o'rtasidagi burchak 92–105° ga, orqada turgan oyoqniki 115–138° ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o'rtasidagi burchak 19–23° ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o'rgatishda, jumladan, startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qisinish qolmasligi lozim.

Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilishi bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga «Diqqat!» va «Marsh!» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovozli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlaniшни boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirgakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirgakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi (*12-C rasm*).

Odatda, qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakat qiladi, lekin ba'zi murabbiylar qo'l harakatlarini oyoq harakatlariga mos tarzda va yuqoriroq sur'atda boshlashni taklif qiladilar. Bu shuning uchun qilinadiki, yuguruvchi masofaning birinchi metrilarida qadamlarni, ayniqsa, birinchi qadamni faolroq bajarishi lozim. Tirgaklardan itarilish burchagi malakali yuguruvchilarda 42 dan 50° gacha atrofida bo'ladi.

Birinchi qadamda qadam tashlaydigan oyoq soni va itariladigan oyoq soni orasidagi burchak 90° ga yaqinlashadi.



12-rasm. Yuguruvchining buyruqlar bo'yicha holatlari:

A – Start! B – Diqqat! C – Marsh!

Bu U.O.M.ning ancha past holatini va itariladigan oyoqning gorizontaal tezlik vektori yo'nalishi tomon yaqinroq itarilishini ta'minlaydi. Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga obrazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezlik hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak bo'ladi.

Ushbu holda vagonetka — bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa — itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolarni keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va tosni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostanishga to'sqinlik qiladi va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va tosni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardan oq gavdaning erta ko'tarilishiga olib kelishi va start tezlanishi samarasini pasaytirib yuborishi mumkin.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi — mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish.

Startdan birinchi qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq. Yuguruvchi birinchi

qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7-qadamlar) gavdani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko'tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to'g'ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga, qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

Birinchi qadamni maksimal tez va katta kuch bilan bajarish lozim. Shu tariqa yuguruvchi gavdasining boshlang'ich tezligi hosil qilinadi. Gavda egilishi tufayli birinchi qadam uzunligi 100–130 sm ni tashkil qiladi. Qadam uzunligini ataylab qisqartirish kerak emas, chunki qadamlar sur'ati teng bo'lganda ularning uzunligi ancha yuqori tezlikni ta'minlaydi. Birinchi qadamlarda yuguruvchining U.O.M. tayanch nuqtasi oldida turadi, bu eng qulay itarilish burchagini hosil qiladi va kuchlanishlarning ko'p qismi gorizontal tezlikning oshishiga ketadi. Keyingi qadamlarda oyoqlar U.O.M. proyeksiyasiga, keyin esa uning oldiga qo'yiladi. Bunda gavdaning rostanishi yuzaga keladi, gavda masofa bo'ylab yugurishdagi kabi holatni egallaydi. Tezlik o'sib borishi bilan bir vaqtda, taxminan masofaning 25–30 m lariga kelib, sportchining tezligi maksimal yugurish tezligiga nisbatan 90–95% ga yetgan paytda tezlanish kattaligi kamayib boradi. Aytish joizki, start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish o'rtasida aniq chegara yo'q. Start tezlanishida yugurish tezligi ko'proq qadamlar uzunligini uzaytirish va kamroq qadamlar sur'ati hisobiga oshiriladi. Qadamlar uzunligining haddan ortiq oshirilishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi: unda yugurish sakrashlar bilan yugurishga aylanib qoladi va yugurish harakatlarining maromi buziladi. Qadamlar uzunligi va sur'atining optimal uyg'unligi yuguruvchiga maksimal yugurish tezligini olishga hamda yugurish harakatlarining samarali maromini egal-lashga imkon beradi. Qisqa masofalarga yugurishda oyoq tayanchga oyoq uchida qo'yiladi va deyarli tovonga tushilmaydi, ayniqsa,

start tezlanishida shunday bo'ladi. Oyoqlarni pastga-orqaga (gavdaga nisbatan) tez qo'yish yugurish tezligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Start tezlanishida qo'llar oldinga-orqaga chaqqon, lekin katta amplitudada harakatlarni bajarishi kerak va oyoqlarni ham xuddi shunday harakatlarni keng quloch bilan bajarishga majbur qilishi lozim. Oyoq kaftlari masofada yugurishdagiga qaraganda birmuncha kengroq, birinchi qadamlarda taxminan yelka kengligida qo'yiladi, keyin esa oyoqlarning qo'yilishi bitta chiziqqa yaqinlashadi. Oyoq kaftlarini birinchi qadamlarda haddan ziyod keng qo'yish gavdaning yon tomonlarga silkinishiga olib keladi, bu itarilish samaradorligini pasaytiradi, chunki itarilish kuchi vektori U.O.M.ga to'g'ridan to'g'ri emas, balki unga burchak ostida ta'sir qiladi. Bu startdan turib ikki chiziq bo'ylab yugurish masofaning taxminan 12–15 metrlarida yakunlanadi.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishda gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan 10–15° ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar biroz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proyeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33–43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizatsiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi.

Tizza bo'g'imidan bukilish burchagi eng katta amortizatsiya lahzasida 140–148° ga yetadi. Itarilish fazasida yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni oldinga-yuqoriga chiqaradi, bunda itariladigan oyoqni tekislash qadam tashlaydigan oyoq soni yetarlicha yuqori ko'tarilgan va uning tormozlanishi boshlanayotgan paytda sodir bo'ladi. Itarilish tayanch oyoqni yozish bilan tugallanadi. Ko'z bilan kuzatganda shuni ko'ramizki, oyoqni tayanchdan uzish oyoq tekislanganda amalga oshiriladi, lekin sekinlashtirilgan tezlik bilan kinotasvirga tushirilgan kadrlarni ko'rayotganda shu narsa ko'zga tashlanadiki, oyoq yerdan uzilgan paytda tizza bo'g'imining

bukilish burchagi $162-173^{\circ}$ ga yetadi, ya'ni yerdan uzilish tekislangan emas, balki bukilgan oyoqda sodir bo'ladi. Bu qisqa masofalarda yugurishda yugurish tezligi ancha yuqori bo'lgan paytda kuzatiladi. Uchish fazasida sonlarning faol, o'ta tez birlashtirilishi sodir bo'ladi. Itarilishdan so'ng oyoq inersiyaga ko'ra birmuncha orqaga-yuqoriga harakatlanadi, qadam tashlaydigan oyoq sonini tez chiqarish boldir-kaft bo'g'imini dumbaga yaqinlashgan holda oldinga harakat qilishga majbur qiladi. Qadam tashlaydigan oyoq soni oldinga chiqarilgandan so'ng boldir oldingapastga harakatlanadi va oyoq zagrebayushiy harakat bilan oyoq kaftining oldingi qismiga egiluvchan tarzda qo'yiladi. Tekis masofa bo'ylab sprinterlik yugurishda oyoq kaftlari to'g'riga-oldinga qo'yiladi, oyoq kaftlarini tashqariga ortiqcha burib yuborish itarilishni yomonlashtiradi. Yugurishda o'ng va chap oyoqlar bilan qadam tashlashlar uzunligi har doim ham bir xil emas. Maksimalga nisbatan kamroq tezlik bilan yugurishda bu muhim emas. Sprintda esa aksincha, bir xil uzunlikda qadam tashlashga erishish juda muhim. Shuningdek, bir maromda va ravon tezlik bilan yugurish katta ahamiyatga ega.

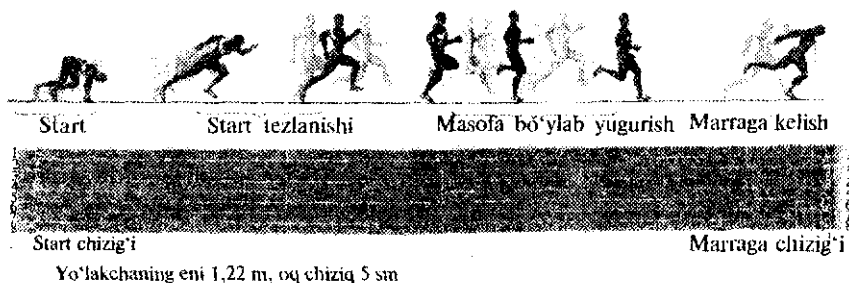
Qisqa masofalarga yugurishda qo'llarning harakatlari ancha tez va chaqqonroqdir. Qo'llar tirsak bo'g'imidan taxminan 90° burchak ostida bukilgan. Panjalar ortiqcha zo'riqishsiz erkin musht qilingan. Qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi: oldinga harakatlanganda — qo'l birmuncha ichkariga harakat qiladi, orqaga harakatlanganda — biroz tashqariga harakatlanadi. Qo'llarni yon tomonlarga qaratib harakatlarni bajarish tavsiya qilinmaydi, chunki bu gavdaning silkinib ketishiga olib keladi. Qo'llar bilan chaqqon harakatlar yelkalarining ko'tarilishini va bukchayishini keltirib chiqarmasligi kerak — bu ortiqcha zo'riqishning birinchi alomatlaridir. Yugurishda harakatlarning qisinish bajarilishi, yugurish texnikasidagi xatolar yuguruvchining ayni paytda ishda qatnashayotgan mushaklar guruhini bo'shashtira olmasligidan dalolat beradi.

Yengil, erkin, ortiqcha harakatlarsiz va zo'riqishlarsiz yugurishni o'rganib olish zarur. Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanish bir-biriga o'zaro bog'liq va ba'zan yuguruvchi yugurish tezligini

saqlab qolish maqadida qo'llari bilan tezroq va faolroq ishlashi yetarli bo'ladi.

Marraga yetib kelish. Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Marragacha taxminan 20–15 m qolganda tezlik, odatda, 3–8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga harakat qilish zarur.

Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali o'tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavdani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul ko'krak bilan «otilish» deb ataladi.



13-rasm. 100 m ga yugurish texnikasi

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi oldinga egilgan holda bir vaqtning o'zida marra lentasiga yon tomoni bilan burilib, yelkasini unga tegizadi. Bu ikkita usul deyarli bir xil. Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlash-tiradi.

Bu bir nechta yuguruvchilar birga marraga yetib kelganlarida juda muhim va g'alabani faqat shunday harakat bilan qo'lga kiritish mumkin. Fotofinish marraga yetib kelishda yuqori texnikaga ega

yuguruvchini aniqlab beradi. Marraga yetib kelish texnikasini hali o'zlashtirib olmagan yuguruvchilar uchun marra chizig'ini to'liq tezlik bilan lentaga tashlanish (otilish)ni o'ylamasdan kesib o'tish tavsiya qilinadi. Sprinterlik yugurish – bu maksimal tezlik bilan yugurishdir.

Yuguruvchining vazifasi mumkin qadar tezroq shu tezlikni olish va imkon qadar uni uzoqroq saqlab qolishdir. Sprinterlik yugurishda tezlik shakllanishining fiziologik asoslanishi mavjud. Har xil malakaga ega va turli yoshdagi yuguruvchilar yugurishning 1-soniyada o'zining maksimum tezligiga nisbatan 55% ga, 2-soniyada – 76% ga, 3-soniyada – 91% ga, 4-da – 95% ga, 5-soniyada – 99% ga, 6-soniyada – 100% ga erishadilar. Keyin 8-soniyagacha tezlikni saqlab qolish amalga oshiriladi, bu saqlab qolishning davom etishi endi yuguruvchining malakasiga bog'liq bo'ladi. 8-soniyadan keyin tezlik muqarrar pasayib boradi.

3.1.2. QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishni 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, tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar ham berilgan.

1-vazifa. Har bir shug'ullanuvchini yugurish xususiyatlari bilan tanishtirish va ularda yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

Vositalar. To'g'ri yo'lkada pastki startdan chiqib yugurish texnikasini o'rgatish. Videolavhalar, taqdimotlar, ko'rgazmali materiallar va eng yaxshi yuguruvchilarning yugurish texnikasini kuzatish. O'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilar o'rtasida kichik musobaqa tashkil etish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Qisqa masofaga yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda to'liq tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon hamda hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim.

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

2-vazifa. Qisqa masofalarga to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishga o'rgatish.

Vositalar. 1. Yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish, uni namoyish qilish, musobaqa qoidalari, razryad me'yorlari va qisqa masofalarga yugurishdagi rekordlar (ilovaga qarang). 2. 40–80 m masofa bo'laklarini turli xil tezlik bilan yugurish. 3. Texnikani egallash uchun maxsus mashqlar: a) gimnastika devorchasi oldida yugurish; b) turgan joyida qo'llar bilan ishlash; c) sonni baland ko'tarib yugurish; d) bedana qadam bilan yugurish; e) tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 4. Tezlashish va ritmni oshirib borish bilan yugurish. 5. 40–60 m masofa bo'laklarida maksimal tezlikka nisbatan 80% tezlik bilan yugurish. 6. 40–60 m butun kuch bilan yugurish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Barcha yugurish mashqlari va tevlanishlarni zo'riqishsiz, erkin bajarish lozim. Takrorlash soni jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar: 1. Bosh orqaga tashlangan. 2. Notekis yugurish, tananing yuqori qismi tebranadi qo'llar tanaga ko'ndalang holda harakat qiladi. 3. Tananing yuqori qismi haddan tashqari oldinga egilgan. 4. Oyoqning tovondan qo'yilishi. 5. Oyoqlar yerga tekis qo'yilmaydi va keng o'tirish. 6. Oyoq uchlari tashqariga burilgan. 7. Oyoq panjasi yoki orqaga, yoki tizza bo'g'imi darajasiga qo'yilgan. 8. Oyoq panjasining faol egiluvchan harakati yo'q. 9. Yelkalar ko'tarilgan, qo'llar qisilib qolgan. 10. Depsinish oldinga emas, yuqoriga qaratilgan.

3-vazifa. Burilish bo'ylab yugurish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar. 1. Burilish bo'ylab yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish va namoyish qilish. 2. Turgan joyida qo'llar harakatlari ishora yordamida bajarish (o'ng qo'lda faol ichkariga yanada

kengroq harakat qilish). 3. Ilonizi yugurish, 10–20 m radiusli aylana ichida yugurish. 4. 60–70 m masofa bo‘laklarida burilish (viraj) bo‘ylab tezlangan yugurish. Burilishga kirishda va chiqishda har xil tezlik bilan tezlanishli yugurish.

Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar. Erkin va bemaolol yugurish zarurligiga e‘tibor qaratish, tananing burilish markazi tomonga o‘z vaqtida egilishni nazorat qilish.

Viraj bo‘ylab yugurishda markazdan qochuvchi kuch ta‘sirini yengib o‘tish uchun tanani chapga egiltirish, oyoq panjalarini biroz chapga burib qo‘yish zarur;

O‘ng qo‘l ko‘proq ichkariga, chap qo‘l tashqariga harakatlantiradi; burilishidan to‘g‘ri yo‘lkaga chiqish egilishni asta-sekin kamaytirish bilan kuzatiladi.

4-vazifa. Yuqori start va startdan tezlanish texnikasiga o‘rgatish.

Vositalar. 1. «Startga!» buyrug‘ini bajarish. 2. «Diqqat!» buyrug‘ini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5–6 marta). 4. Yugurishni signalsiz tanani oldinga engashtirgan holda boshlash (20 m gacha 6–8 marta). 5. Yugurishni signal bo‘yicha boshlash va start tezlanishi (20–30 m), bunda tana biroz egiladi va son tez oldinga chiqariladi (6–8 marta).

Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar. Yugurish texnikasiga o‘rgatishni shug‘ullanuvchi maksimal tezlik bilan erkin yugurishni o‘rganib olgandan so‘ng boshlash zarur.

Shug‘ullanuvchilar startda oldinga chiqarilgan oyoqqa qarama-qarshi yelka va qo‘lini oldinga chiqarishlarini nazorat qilish lozim.

Start o‘zlashtirilib borilgan sari tananing egilishini oshirish zarur, uni gorizontal holatgacha yetkazish va holatni uzoqroq saqlab turishga harakat qilishi kerak.

Start texnikasi ishonchli tarzda o‘zlashtirilib olingandan so‘ng signal bo‘yicha start olishga o‘tish mumkin.

5-vazifa. Pastki start va start tezlanishi texnikasini o‘zlashtirish.

Vositalar. 1. Past startning asosiy variantlari hamda oyoq tirkaklarining joylashtirilishni to‘g‘ri tushuntirish. 2. Startdagi oyoq tirkaklarni mustaqil o‘rnatish. 3. «Startga!» va «Diqqat!» buyruqlarini bajarish, «Diqqat!» buyrug‘i bo‘yicha tana og‘irligini oyoqlar va qo‘llarga oqilona taqsimlashni o‘rgatish. 4. Startdagi oyoq

tirgaklaridan yugurib chiqishga o'rgatish: a) 20–30 m masofa bo'laklarini bosib o'tib, pastki startni sinab ko'rish; b) dastlabki holat — bukilgan qo'llarda yotib tayanish. Bir vaqtning o'zida qo'llarni tekislagan holda har bir oyoqni galma-galdan tizza ko'krakka tekkuncha chiqarish; c) oyoq tirgaklariga turib, qo'llarni start chizig'idan oldinga 60–70 sm masofaga qo'yib, silkinch oyoqning tizzasini ko'krakka qilib, uni oldinga chiqarish va bir vaqtning o'zida siltanuvchi oyoqni oldinga chiqarish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Agar yuguruvchi startdan so'ng birinchi qadamlardan oq vaqtidan oldin qaddini rostlasa, oyoq tirgaklaridan start chizig'igacha bo'lgan masofani oshirish yoki start chizig'iga ko'tarilish imkonini cheklovchi qiya planka o'rnatish maqsadga muvofiq. Yuguruvchining startdan vaqtidan oldin tekislanishini bartaraf etish uchun yugurishni yuqori start holatidan bir qo'lda tayanib va tanani gorizontal holda ushlab yugurishni boshlash mashqi yaxshi samara beradi. Pastki startni o'rgatayotib, birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga yugurishni signaldan oldin boshlamaslik (falstart)ni o'rgatish zarur. Falstart paytida yuguruvchilarni, albatta, orqaga qaytarish va boshqa falstartga yo'l qo'yib bo'lmasligiga diqqatni tortish zarur. Faqat bitta yakunlovchi signal berish tavsiya qilinadi. Bunda yuguruvchilar buyruqsiz «Diqqat!» signali bo'yicha egallaniladigan holatni egallaydilar. O'q uzish bilan past start olish harakatlari to'g'ri egallanib olingandan so'ng mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Takrorlashlar soni 3 dan 15 gacha bo'lishi mumkin.

Pastki startdan yugurishga o'rgatish uchun asosiy mashqlar:

1. Birinchi oyoq tirgagidan start chizig'igacha optimal masofani aniqlash.

2. Oyoq tirgaklari va ularning burchaklari orasidagi optimal masofani aniqlash.

3. Oyoq tagini startdagi oyoq tirgaklariga ularning ko'tarilish burchaklarini e'tiborga olgan holda qo'yish.

4. Sportchining «Startga!» buyrug'i bo'yicha startdagi oyoq tirgaklarida turgan holatini bajarish.

5. Xuddi shuni «Diqqat!» buyrug'i bo'yicha bajarish, bunda ushbu holatning optimal burchaklarini aniqlash.

6. Orqada turgan oyoqni tezda oldinga chiqarish. Oyoq tagi — oyoq uchi o'ziga tortilgan. Qo'llar tayanib turadi.

7. Xuddi shu buyruq bo'yicha yoki o'q uzilganda.

8. Bir qo'lga tayanib pastki startdan yugurish.

9. Past startdan balandlikka yugurish.

10. Start oldidan yugurish (matnga qarang).

11. Qiya yo'lka bo'ylab (2—5°) yugurish (qadamlar sur'ati oshirilsin).

12. Depsinish kuchini va qadam uzunligini rivojlantirish uchun 2—5° balandlikka yugurish.

13. Tovushli signal orqali pastki startdan yugurish.

14. Mexanik og'irlik bilan pastki startdan yugurish.

15. Rezinali og'irlik bilan pastki startdan yugurish.

16. Qiyinlashtirilgan sharoitlarda (qumda, chim ustida) pastki startdan yugurish.

17. Boldirning distal qismiga yuk (100—300 gr) boylagan holda pastki startdan yugurish.

18. Rezina bilan bog'langan oyoqlar bilan pastki startdan yugurish.

19. Sakrab yugurgan holda past startdan yugurish.

6-vazifa. Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishga o'rgatish.

Vositalar. 1. Qisqa masofa bo'lagini to'liq tezlik bilan yugurib o'tgandan so'ng inersiya bo'yicha yugurish (5—10 marta). 2. Inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng erkin yugurish bo'lagini 2—3 qadamgacha asta-sekin kamaytira turib tezlikni oshirib borish (5—10 marta). 3. Pastki startdan tezlanish bilan yugurib chiqqandan so'ng inersiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish (5—10 marta). 4. Pastki startdan yugurib chiqqandan so'ng inersiya bilan erkin yugurishga o'tish (6—12 marta). 5. O'zgaruvchan yugurish — maksimal tezlikdan inersiya bilan 5—6 marta erkin yugurishga o'tish bilan yugurish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Avval 60—100 m masofa bo'laklarida to'g'ri yo'lka bo'ylab inersiya bilan erkin yugurishga o'tishni o'rgatish lozim. Maksimal tezlik bilan yugurishdan erkin yugurishga o'ta olishga o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi. Bunda

tezlik yo'qolmasligi lozim, qadamlar uzunligi va sur'ati saqlanib qolinadi.

7-vazifa. Burilishdan yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.

Vositalar. 1. Burilishning oxirgi to'rtidan bir qismida tezlanish bilan yugurishni to'g'ri yo'lkaga chiqishda sportchi o'z inersiyasi bilan yugurishini almashlash (50–80 m, 4–8 marta). 2. O'z inersiyasi bilan yugurishdan so'ng tezlikni oshirish, uni 2–3 qadamgacha asta-sekin qisqartirib borish (80–100 m, 3–6 marta). 3. Burilish bo'ylab yugurish, bunda to'g'ri yo'lkaga chiqishdan oldin tezlikni oshirishga harakat qilish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Sportchi o'z inersiyasi bilan erkin yugurish davomiyligini shiddatni o'zgartira olish ko'nikmasi egallab borilgan sari asta-sekin kamaytirishi lozim.

8-vazifa. Burilishda pastki startga o'rgatish.

Vositalar. 1. Burilishda pastki start olish uchun start tirgaklarini startning o'ng tomoniga ko'proq o'tkazilib, yo'lka markaziga qaratilgan holda o'rnatish. 2. To'g'ri yo'lka chetiga chiqish bilan start tezlanishlari va burilishga kirish. 3. To'liq tezlikda start tezlanishini bajarish.

9-vazifa. Marra chizig'ini kesib o'tishda lentaga tashlanishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Yurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda oldinga egilish (2–6 marta). 2. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda lentaga qarab oldinga egilish (6–10 marta). 3. Individual va guruh bo'lib sekin va tez yugurishda yelkani burib lenta tomonga oldinga egilish (8–12 marta).

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Lentaga tashlanish bilan marra kesib o'tishga o'rgataturib, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab qolish uchun zarur bo'lgan irodaviy sa'y-harakatlarni namoyish eta olish ko'nikmasini tarbiyalash lozim. Shuningdek, yuguruvchilarni yugurishni marra chizig'i yonida emas, balki undan o'tib yakunlashga o'rgatish zarur. Muvaffaqiyatli o'rgatish uchun mashqlarni just-just bo'lib, kuchlari har xil bo'lgan yuguruvchilarni tanlab olib yoki «fora» berishni (yon berishli start) qo'llagan holda o'tkazish kerak.

10-vazifa. Qisqa masofaga yugurish texnikasini yanada takomillashtirish.

Vositalar. 1. O'rgatish uchun qo'llanilgan barcha mashqlar, shuningdek, qiya yo'lka bo'ylab yugurib gorizontal yo'lkaga chiqish, qiya yo'lka bo'ylab yuqoriga yugurish. 2. Trenajor moslamalaridan foydalanish: tortish va tormozlovchi moslamalar, chiroqli va tovushli lider va boshqalar. 3. To'liq masofani yugurib o'tish. 4. Musobaqalarda va chamalash musobaqalarida ishtirok etish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Sprint texnikasi to'liq bo'lmagan shiddat bilan bir tekis sur'atda yugurishda yaxshiroq takomillashtiriladi, shuningdek, tezlanish bilan yugurishda ham takomillashtiriladi. Bunday yugurishda tezlik maksimal darajaga yetkaziladi.

Texnika yaxshi o'zlashtirilmaganda va yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan hollarda maksimal tezlik bilan yugurishga intilish har doim ortiqcha zo'riqlarga olib keladi. Bundan xoli bo'lish uchun birinchi bosqichlarda ko'proq $\frac{1}{2}$ va $\frac{3}{4}$ shiddat bilan yugurishni qo'llash zarur, chunki yengil erkin va zo'riqlasiz yugurishda sportchi o'z harakatlarini erkin bajara oladi.

Har bir navbatdagi mashg'ulotlarda yugurish tezligi oshib borishi kerak. Lekin sprinter zo'riqlash, mushaklarning qisilib ishlashi hamda harakatlarning qiyin bajarilayotganligini sezgan zahoti tezlikni pasaytirish lozim. Malakalarni takomillashtirish natijasida ortiqcha zo'riqlash kechroq paydo bo'la boshlaydi, sprinter harakatlarni oson va yengil bajargan holda yugurishning katta tezligiga erishib boradi.

Pastki start texnikasini muntazam nazorat qilib borish zarur. Start signaliga reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga alohida e'tibor berish lozim, bunda vaqtidan oldin yugurishni boshlashga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar kimda-kim signaldan ertaroq yugurishni boshlab yuborsa, albatta, yuguruvchilarni orqaga qaytarish uchun signal beriladi. Qisqa masofalarga yugurish texnikasiga o'rgatish bayon qilgan sahifada bitta mashg'ulot uchun har bir mashqni takrorlash soni ko'rsatilgan. Ko'p miqdorda mashqlar qo'shilganda me'yorni kamaytirish zarur.

3.1.3. QISQA MASOFALARGA YUGURISHDA MUSOBAQA QOIDALARI

Yengil atletikada qisqa masofaga yugurish turlarida musobaqalar yosh guruhlariga bo'yicha, kattalar guruhlarida esa yoshi cheklanmagan holda stadion (qishda manej)da o'tkaziladi.

Kichik yoshdagi o'smirlar keyingi yosh guruhi musobaqalarida ishtirok etishlari mumkin, katta yoshdagi o'smirlar esa kichik yosh guruhida musobaqalarda qatnasha olmaydilar.

Erkaklar va ayollar o'rtasida musobaqalar alohida o'tkaziladi, jinsiy belgilar bo'yicha aralash startlar o'tkazilmaydi, tibbiy ruxsatnomasi bo'lgan sportchilarga musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi. Musobaqa qatnashchisi musobaqalar o'tkazish qoidalariga, nizomi va shart-sharoitlarini bilishi shart. Musobaqalar paytida ishtirokchi, zarur hollarda, tibbiy yordamdan tashqari, hech qanday ko'mak olishga haqqi yo'q. Hakam ikkinchi bor ogohlantirganda ishtirokchi diskvalifikatsiya qilinishi, ya'ni musobaqadan chetlashtirilishi mumkin. Ishtirokchi yaqqol musobaqaga tayyor emasligi tufayli musobaqalardan olinishi mumkin. Bir necha turda qatnashayotganda ishtirokchi avval jadvalga asosan yugurish turlarida, keyin sakrash yoki uloqtirish turlarida ulgurgan urinishdan boshlab qatnashishi kerak. Balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash turlarida u musobaqalarning qaysi urinishiga duch kelgan bo'lsa, shu urinishdan boshlaydi. Ishtirokchi final musobaqalariga kelmaganda uning o'rnini boshqa ishtirokchi egallashi mumkin emas. Keyingi davra musobaqalarida qatnashish uchun startga chiqmagan ishtirokchi musobaqalardan chetlatiladi. Agar ishtirokchi talabnoma berilgan turda sababsiz startga chiqmagan bo'lsa, u boshqa talabnoma berilgan turlarga qatnashishdan chetlatiladi (musobaqlarda qatnashishdan voz kechish ular boshlanishiga qadar bir soat oldin ma'lum qilingan hollardan tashqari).

Dasturdagi turlarda qatnashish bilan bog'liq barcha masalalarni ishtirokchi shu turdagi katta hakam bilan hal etishi lozim.

Ishtirokchi tegishli sport kiyimida va poyabzalida qatnashishi kerak (oyoq kiyimsiz chiqishga ruxsat beriladi), talabnomaga asosan, ko'krak raqamiga ega bo'lishi zarur.

Musobaqalarda qatnashish navbati, ishtirokchilarni yugurish va yo'lkalar bo'yicha taqsimlash qur'a tashlash orqali aniqlanadi. Ishtirokchilarning joylarini o'zgartirish faqat hakamlar hay'ati tomonidan amalga oshiriladi. 100 metrgacha masofaga yugurish to'g'ri yugurish yo'lkasi bo'ylab o'tkaziladi.

400 metrga masofada har bir ishtirokchi alohida yo'lka bo'ylab yugurishi kerak. Yo'lkalar soni 10 tagacha yetishi mumkin, lekin 6 tadan kam bo'lmasligi kerak. Aks holda stadion mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan hisoblanadi va yuqori darajadagi musobaqalarni bunday stadionda o'tkazish mumkin emas. Alohida yo'lkalar bo'ylab yugurishda ishtirokchilar soni yo'lkalar soniga qarab aniqlanadi, lekin 200 m va 800 m masofalarga yugurishda ular 8 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Yugurish musobaqalari shunday o'tkazilishi lozimki, g'olib va sovrindorlar faqat finalda, bir-birlari bilan bevosita kurashda aniqlanishi zarur. Ishtirokchilar soni ko'p bo'lgan hollarda musobaqalar bir nechta davrada o'tkaziladi: a) saralash; b) chorak finalga saralash; d) yarim final; e) final bahslari. Agar bunday imkoniyat bo'lmasa, g'olib va sovrindorlar har xil yugurishlardagi eng yaxshi natijalarga ko'ra aniqlanadi, hamma yugurishlar final musobaqalari deb e'lon qilinadi. Eng yaxshi natija ko'rsatgan va musobaqalarning keyingi davrasiga o'tgan ishtirokchilar o'rtasida qur'a tashlash o'tkaziladi, eng yaxshi natija ko'rsatgan 4 nafar sportchi 3, 4, 5, 6-yo'laklarga, qolgan 4 nafari mos ravishda 1, 2, 7, 8-yo'laklarga da'vogar bo'ladilar.

Yugurish bo'yicha g'olib dastlabki yugurishlarda ko'rsatilgan natijalardan qat'i nazar, finaldagi natijaga ko'ra aniqlanadi. Qolgan joylar ishtirokchilar orasida natijalarga ko'ra taqsimlanadi. Agar ishtirokchilar bir xil natija ko'rsatishgan bo'lsa, o'z yugurishida yuqoriroq o'rin egallagan sportchi ustunlikka ega bo'ladi.

Yugurishlar (bir necha davra musobaqalari) orasidagi tanaffuslar vaqti 200 metr va ungacha bo'lgan masofalarda oxirgi yugurish tugagandan so'ng 45 daqiqadan kam bo'lmasligi kerak.

Musobaqalarning bir kuni davomida II va pastroq razryadga ega ishtirokchilar faqat ikkita qisqa masofaga yoki qisqa va o'rt, yoki uzoq masofaga yugurish huquqiga ega. Yuqori razryadli sportchilarga bu qoida taalluqli emas.

♦ Start

Yugurish musobaqalarini o'tkazish uchun hakamlar brigadasi tashkil qilinadi: startdagi hakamlar marradagi hakamlar, masofadagi hakamlar.

Startdagi brigada asosiy start beruvchi hakamdan, start beruvchining yordamchisidan va kotibdan iborat. Asosiy start beruvchi butun yugurish uchun to'g'ri start olinganligini aniqlaydi, qoida buzilishlarini ro'yxatga oladi (start beruvchi yordamchisining xatti-harakatlaridan tashqari, yugurish ishtirokchilarining startga tayyor ekanliklarini qayd etadi, «Startga!» va «Diqqat!» buyruqlarini beradi. Buyruqlar orasida 2–4 soniya to'xtab turilishi optimal hisoblanadi. Asosiy start beruvchi o'q uzish, bayroqchani silkitish va ovoz bilan yugurishni boshlashga signal beradi. Agar ishtirokchi ikki daqiqadan uzoqroq startga tayyorlansa yoki boshqa ishtirokchilarga xalaqit bersa, albatta, start beruvchi shu ishtirokchini ogohlantirishi mumkin va agar ishtirokchi o'q uzilgunga qadar qo'li yoki oyog'i bilan harakatlar bajarsa va yugurishni boshlasa, uni chetlatishi (diskvalifikatsiya qilishi) mumkin. Qo'shimcha start beruvchi quyidagi vazifalarni bajaradi: asosiy start beruvchiga startda ishlarni tashkil qilishga yordam beradi, startda to'g'ri holatning qabul qilinishini kuzatib turadi va falstartning qayd etilishini nazorat qiladi. Agar ishtirokchilardan biri falstartdan yugurib ketsa, qo'shimcha start beruvchi bu haqda o'q uzish orqali xabar qiladi. Falstartdan keyin barcha ishtirokchilar startga qaytib kelishlari bilanoq, asosiy start beruvchi unga qizil kartochka ko'rsatadi va bu ishtirokchi diskvalifikatsiya qilinadi.

Start beruvchining yordamchisi ishtirokchilar huzuridagi hakam vazifasini bajaradi. U startdagi oyoq tirgaklarining mavjudligi va sozligini tekshiradi, start bayonnomalarini oladi va aloqa vositalari shay ekanligini tekshiradi. Kotib bilan birga u ishtirokchilarni yig'in joyida ro'yxatga oladi, ishtirokchilarning faoliyatlari va raqamlarini bayonnomalarga asosan solishtiradi, ishtirokchilarni yig'in joyidan start o'rniga olib chiqadi va yugurish ishtirokchilarini startga chaqiradi.

400 m gacha (400 m bilan birga) masofalarda yugurishda sportchilar har biri o'z yo'lkasi bo'ylab start oladi. Startga tayyorlanish

uchun sportchilarga ko'pi bilan ikki daqiqa (startga chaqirilgan paytdan boshlab) beriladi. 400 m gacha masofalarga yugurishda uchta buyruqdan iborat start beriladi. 1-«Startga!» buyrug'idan so'ng hamma ishtirokchilar dastlabki qo'zg'almas holatni egallab bo'lganlariga ishonch hosil qilib, 2-«Diqqat!» buyrug'ini beradi, so'ngra ishtirokchilar ushbu buyruqqa qarab dastlabki holatni egallaganliklari va har qanday harakatni to'xtatganliklarini ko'rib, o'q uzish yoki bayroqni silkitish hamda bir vaqtning o'zida ovoz chiqarib urg'u bilan «Olg'a!» buyrug'ini bergan holda yugurishni boshlashga buyruq beriladi. «Diqqat!» va «Olg'a!» buyruqlari orasida aniq farqlanadigan tanaffus bo'lishi kerak. Estafeta yugurishida tayogchaning start chizig'i orqasiga yerga tegib turishi qoida buzilishiga kirmaydi. Qolgan barcha hollarda ishtirokchilarning oyoq tirgaklari faqat o'z yo'lkasi ichida joylashgan bo'lishi kerak va qo'llarni yo'lka eni tashqarisiga uzatishga ruxsat berilmaydi (yo'lka eni zamonaviy qoidalariga asosan 1,22 m, eski qoidalariga asosan 1,25 m ga teng).

400 m masofalarda startdagi oyoq tirgaklaridan foydalanib yoki foydalanmay pastki start qo'llanilgan paytda ishtirokchi yo'lkaga ikki qo'li bilan tegib turishi kerak. Oyoq kaftlari oyoq tirgaklariga tayanib turishi yoki yo'lkaga tegib turishi lozim. Agar bir yoki bir necha ishtirokchilar «Olg'a!» buyrug'igacha harakatni boshlab yuborsalar, barcha ishtirokchilar (o'q uzish, xushtak chalish yoki ovoz orqali) to'xtatiladilar va start joyiga qaytariladilar. Start beruvchi bitta falstart (qoidalar 2010-yil yanvardan kiritilgan), vaqtidan oldin boshlangan harakat yoki boshqalarning harakatlanishiga sababchi bo'lgan xatti-harakatlar uchun sportchini yugurishdan olib tashlaydi.

Ko'pkurashning yugurish turlarida falstartga yo'l qo'ygan sportchi ogohlantirish oladi va sariq kartochka uning yo'lkasidagi tumba ustiga qo'yiladi. Qolgan ishtirokchilarga sariq kartochka ko'rsatilgan holda ogohlantirish beriladi. Bu barcha yugurish ishtirokchilariga navbatdagi falstartga yo'l qo'ygan sportchi diskvalifikatsiya qilinishi to'g'risida eslatma bo'lib hisoblanadi. Ogohlantirish olgan ishtirokchi qo'lini yuqoriga ko'tarib, ogohlantirishni eshitganligini tasdiqlaydi.

Ikkinchi va uchinchi darajali ommaviy musobaqalarda oyoq tirkaklarisiz pastki startdan va yuqori startdan start olishlariga ruxsat beriladi.

♦ **Masofa bo'ylab yugurish**

Masofadagi hakamlar. Masofadagi hakamlar ishtirokchining masofani bosib o'tish qoidasiga amal qilishini nazorat qilib boradilar. Asosiy qoidabuzarliklar — boshqa ishtirokchilarga xalaqit qilish; yo'lkadan chiqib ketish (o'ng yoki chap tomonga); yo'lkani kesib o'tish. Qoidabuzarlik qayd etilganda masofadagi hakam ishtirokchi raqamini yozib oladi va sariq bayroqcha ko'taradi, yugurishdan so'ng qoidani buzgan ishtirokchi raqami referiga yoki katta hakamga beriladi. Ishtirokchini diskvalifikatsiya qilish to'g'risidagi qaror yugurish turlari bo'yicha katta hakam yoki musobaqalar referisi tomonidan qabul qilinadi. Qisqa masofalarga yugurish alohida yo'lkalarda o'tkaziladi va ishtirokchilar faqat o'z yo'lkalaridan yugurishlari shart. Agar ishtirokchi to'g'ri masofada (masalan, muvozanatni yo'qotganda) boshqa yo'lkaga o'tib ketsa va bir necha qadam tashlab yana o'zining yo'lkasiga qaytsa, lekin bu harakati bilan boshqa ishtirokchiga to'sqinlik qilmagan bo'lsa, xato hisoblanmaydi. Burilishlarda yugurishda ishtirokchi chap tomondagi yo'lkaga o'tishga haqqi yo'q, agar u chap yo'lka bo'ylab yoki yo'lkani chegaralovchi chap chiziq bo'ylab ikki va undan ortiq harakatlansa, ishtirokchi musobaqa nizomiga asosan diskvalifikatsiya qilinadi, chunki ishtirokchi yugurish masofasini qisqartirgan sanaladi.

Umumiy yo'lka bo'ylab yugurishda ishtirokchilar bir-birlariga xalaqit qilmasliklari lozim, faqat o'ng tomondan o'tib, o'zib ketishga ruxsat beriladi.

Oldinda yugurayotgan ishtirokchi yo'lka chetidan shunday masofaga uzoqlashsaki, undan o'zib ketmoqchi bo'lgan yuguruvchi unga tegmasdan va unga to'sqinlik qilmasdan chap tomondan yugurib o'ta olsa, bunday vaziyatda chap tomondan o'zib ketishga ruxsat beriladi. O'zib ketmoqchi bo'lgan ishtirokchi oldindagi ishtirokchining harakat yo'lini keskin kesib o'tmasligi kerak, orqada qolib ketayotgan sportchi o'zib ketishga harakat qilmasligi, o'ng

tomonga kelmasligi, turtulmasligi, qo'llarini yon tomonlarga ochmasligi kerak.

Sportchi diskvalifikatsiya qilinadi, agar:

- masofani qisqartirishga olib keluvchi har qanday masofa bo'lagini bosib o'tsa;

- boshqa yo'lkaga o'tish o'zga ishtirokchiga to'sqinlik qilgan bo'lsa;

- yo'lka chetini bosib olsa yoki undan o'tib ketsa (yiqilish yoki boshqa ishtirokchilarning to'sqinliklari tufayli yuzaga kelgan vaziyatlar bundan mustasno);

- yo'lka yoki masofani o'zboshimchalik bilan tark etsa;

- yugurish vaqtida tashqaridan qandaydir yordam olsa.

Ishtirokchi hakam ruxsati bilan va uning nazorati ostida (kiyimi va poyabzalidagi qandaydir kamchiliklarni to'g'rilash uchun) yo'lkani tark etish huquqiga ega.

♦ Marra

Marradagi hakamlar brigadasi. Hakamlar brigadasi marradagi hakamlardan — 6 dan 12 kishigacha, vaqt o'lchovchi hakamlardan — 6 dan 12 kishigacha, fotomarradagi hakamlardan — 2–5 kishi, kotiblardan — 2 kishi va fotomarradagi kotiblar — 2 kishidan iborat. Marradagi hakamlar marra chizig'i yonida yugurish yo'lkasining tashqi yoki ichki chekkasidan kamida 5 sm narida joylashadilar, ular sportchilarning marra chizig'ini kesib o'tish tartibini hamda sportchilar orasidagi masofani aniqlaydilar. Agar sportchilar orasidagi masofa o'ta kam bo'lsa, bayonnomada «K-O» yoziladi (ko'krak orqada) va hakamlar varaqlariga ishtirokchining raqami marraga kelish tartibiga qarab yoziladi. Vaqt o'lchovchi hakamlar maxsus minorada joylashadilar, ular marra chizig'i darajasida turishlari lozim. Minora yo'lka chizig'idan 10 m gacha masofa narida o'rnatilgan bo'lishi mumkin. Bunda pastki zonadagi hakam ko'zlari yo'lka sathidan ikki metr darajada qarab turishi lozim. Marra chizig'i tekisligini butun tanasi bilan va bironing yordamisiz kesib o'tgan ishtirokchi masofani tugatgan hisoblanadi. Natijani qayd etish uchun fotomarra moslamasidan va qo'l vaqt o'lchagichidan foydalaniladi. U tananing istalgan qismi bilan (bosh,

bo'yin, qo'llar va oyoqlar bundan mustasno) tasavvurdagi marra tekisligiga tegish paytidagi vaqtni qayd etadi. Ishtirokchi marra chizig'i tekisligiga tegib, chiziq ustida yiqilgan holatda, agar u marra tekisligini mustaqil kesib o'tsa, uning vaqti va marraga kelish tartibi saqlab qolinadi. Qo'l bilan vaqt o'lchanganda: 1) raqamli ko'rsatkichga ega va qo'lda boshqariladigan vaqt o'lchovchi asboblari yoki elektron soniyamerdan foydalaniladi (IAAF qoidalarida soniyamerlar va vaqt o'lchagichlar «soatlar», deb nomlanadi); 2) marraga yetib kelgan barcha sportchilarning vaqti qayd qilinadi; 3) vaqt yoki yetarli miqdorda qo'shimcha vaqt o'lchovchi hakamlar tomonidan qayd qilinadi yoki bir necha sportchilarning natijalarini qayd qila oladigan vaqt o'lchovchi asboblardan foydalaniladi; 4) har bir vaqt o'lchovchi hakam mustaqil harakat qilishi kerak, u o'z «soatini» ko'rsatmasligi, uning asbobi qayd etgan vaqtini boshqa shaxslar bilan muhokama qilmasligi zarur. U o'zi qayd etgan vaqtini rasmiy varaqqa yozishi, unga imzo qo'yib, katta vaqt o'lchovchi hakamga berishi lozim. U qayd etgan vaqtning to'g'riligini tekshirib ko'rish mumkin. 5) yugurishdagi o'rin sportchilarning marra chizig'ini tanalari bilan kesib o'tishlariga qarab aniqlanadi.

Har bir sportchining tanasi (lekin boshi, bo'yni, qo'li, oyog'i, panjasi yoki oyoq kafti emas) marra chizig'ining yaqin turgan chetidan o'tkazilgan vertikal tekislikka «tekkan» taqdirda ishtirokchilar marra chizig'ini kesib o'tish ro'yxatiga kiritiladilar.

Keyin boshqa hakamlar bilan maslahatlashmay, u o'z yozuvini katta hakamga ko'rsatishi kerak, katta hakam uni bayonnomaga kiritib qo'yadi. Agar hakam ishtirokchilarning biron-biri shu tekislikni kesib o'tgan paytini qayd qilib ulgurmagan bo'lsa, u tegishli jadvalni to'ldirmasligi zarur. Agar ishtirokchilar turli yugurishlarda bir xil natijalar ko'rsatishgan bo'lsa va bu keyingi davra musobaqalariga chiqishga ta'sir qiladigan bo'lsa, ularning hammasi imkoni boricha, keyingi davraga chiqadilar, agar bunday imkon bo'lmasa, unda qayta yugurish yoki qur'a tashlash o'tkaziladi.

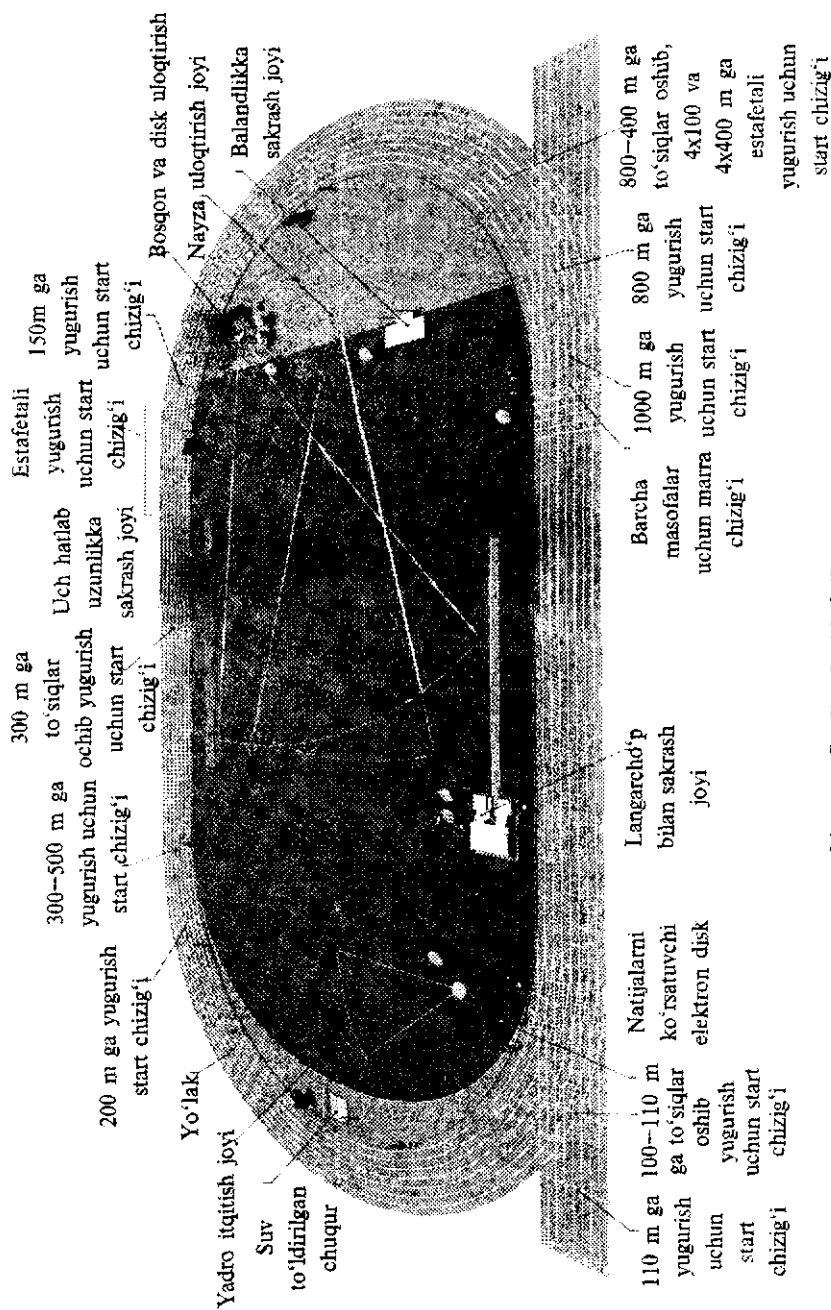
Qayta yugurish musobaqalarning davomi hisoblanadi va bayonnomada qayd etiladi, uning natijalari esa rekord yoki razryad me'yorlari sifatida tasdiqlanishi mumkin.

Final yugurishlarda (400 metrgacha va 400 metrga) bir vaqtda marraga kelinganda bosh hakam bir xil natija ko'rsatgan ishtirokchilarning qayta yugurishlari to'g'risidagi masalani hal etish yoki natijani tasdiqlash va bu ishtirokchilarni g'olib deb hisoblash huquqiga ega. Qolgan barcha masofalar uchun g'olib bilan bir xil natija ko'rsatgan ishtirokchilarga birinchi o'rin beriladi. Faqat yaxshi natija ko'rsatgan ishtirokchilar uchungina qayta yugurish o'tkaziladi. Avtomatikasiz qo'l (elektron) soniyamerlaridan foydalaniladigan musobaqalarda vaqt 0,1 soniyagacha aniqlanishi qayd etiladi. Qo'l elektron soniyamerida vaqt, masalan, 10,31 soniyani ko'rsatayotgan bo'lsa, u 10,4 soniyaga yiriklashtiriladi. Har bir ishtirokchining vaqti, yuqorida aytganimizdek, alohida soniyamer yordamida aniqlanishi kerak. Birinchi ishtirokchining vaqti esa uchta soniyamer bilan aniqlanadi.

Musobaqalar joyi va jihozlari. Stadiondagi aylanma yo'lka 2010-yilgacha qurilgan stadionlarda uzunasiga 400 metr va radiusi 36 metr, yangi qurilayotgan stadionlar esa radiusi 36,5 metr bo'lishi kerak. To'g'ri yugurish yo'lkasi uzunligi o'tkaziladigan masofalardan 18–20 metrga ko'proq bo'lishi lozim (startgacha 3–5 metr va marradan keyin 15 metr). Aylanma yugurish yo'lkasi bir xil burilishlar bilan silliq qo'shilib ketgan ikkita parallel to'g'ri masofa bo'laklaridan iborat berk kontur hisoblanadi (*14-rasm*).

Yuqori va birinchi darajali musobaqalarda aylana bo'ylab 8 ta yo'lka va to'g'riga 10 ta yo'lka bo'lishi kerak. Qolgan musobaqalarda 6 ta yo'lkaning mavjudligiga ruxsat beriladi. Yo'lkaning eni – 122 sm, yo'lkani chegaralab turuvchi chiziqlarning eni – 5 sm. Harakat yo'nalishiga nisbatan o'ngda turgan chiziqlarning eni yo'lka eniga kiradi.

Yo'lkaning enini 5–10 sm ga kamaytirishga ruxsat beriladi (g'ovlar osha yugurishdan tashqari). Yugurish yo'lkasi va sektorlarning yuzasi bir xil darajada bo'lishi va notekisliklar, qiyaliklar bo'lmasligi kerak. Yugurish yo'lkasi uzunligini o'lchash marra chizig'idan harakatning orqa tomoniga o'tkaziladi: birinchi yo'lkani uning chetidan 30 m, keyingi yo'lkalarni esa – 20 sm narida turgan shartli chiziqdan boshlab o'lchaydilar, o'lchashdagi xatoliklar $0,0003 \times Y$ dan (bu yerda – Y masofa uzunligi) oshmasligi lozim.



14-rasm. Stadiondagi belgilar sxemasi

Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi (XEAF – «IAAF») 2010-yildan boshlab har bir sportchiga teng imkoniyatlar yaratishga hamda musobaqalar o'tkazishga yaroqli bo'lishi uchun zarur bo'lgan parametrlarning samaradorligini yaxshilash bilan bir qatorda, qurilish tamoyillarini, geodeziya ishlarini hamda jihozlarning sertifikatlanishini soddalashtirish maqsadida yugurish yo'lkalari yagona mezonlarini yaratishini tavsiya etmoqda. Yo'lkaning eni – 1,22 sm, burilish radiusi – 36,50 m, burilishlar to'g'ri yo'lklar bilan birlashtirilgan (uzunligi – 84,39 m). Yugurish yo'lkasining ichki chekkasi (cheti) uzunligi 398,116 sm ga teng ($36,50 \times 26 + 84,392$). Yo'lka chetidan 30 sm naridagi masofa 400,001 m ni tashkil etadi (yugurish chizig'ining nazariy uzunligi). Yugurish yo'lkalari sirtiga, yo'lkalarni chegaralovchi chiziqlardan tashqari quyidagi belgilar qo'yiladi: hamma masofalar uchun marra chizig'i, alohida yo'lklar bo'ylab yugurishda start chizig'i, yuguruvchilarning alohida yo'lkalardan umumiy yo'lkalarga o'tish chiziqlari, estafeta yugurishida tayoqchani uzatish zonolari chegaralari, umumiy yo'lka bo'ylab yugurishda startdan oldin saflanish chiziqlari (start chizig'iga parallel tarzda undan 3 metr orqada), marra chizig'idan oldin oxirgi 5 metrni belgilovchi chiziqlar (orasi 1 metrdan). Bu chiziqlar qoidalarga binoan har xil ranglarda chiziladi. Shuni yodda tutish lozimki, marra chizig'i masofa o'lchamiga kirmaydi, start chiziqlari esa kiradi.

Marra chizig'idan har ikki tomonga yo'lkaning ichki chekkasi va o'ng chizig'idan kamida 30 sm narida marra tekisligida 1,4 metr balandlikdagi marra ustunlari o'rnatiladi. Marradagi bitta chiziqda turgan ikkita ustundan ikki tomonga kamida 5 sm masofa narida vaqt o'lchovchi hakamlar uchun hakamlar minorasi o'rnatilgan bo'lishi lozim.

Tayanch iboralar

1. Yugurish.
2. Qisqa masofa.
3. Olimpia.
4. Stadion.
5. IAAF.
6. Start.

7. Diqqat.
8. Start tezlanishi.
9. Masofa.
10. Marra.
11. Uzoqlashtirilgan start.
12. Oddiy start.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Yugurishning nechta turi bor?*
2. *Tekis yugurishning turlari va masofalari?*
3. *Qisqa masofalar yugurish masofalari qancha?*
4. *Yugurish yo'laklari eni qanchaga teng?*
5. *Yugurish yo'laklarini ajratib turuvchi oq chiziq qalinligi qanchaga teng?*
6. *Qisqa masofalarga qanday startdan yuguriladi?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андрус Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. — Т.: 1998.
2. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. Учебное пособие. Бухоро. Durdona, 2015.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. — М.: Олимпия пресс, 2007.
4. Гомелий В. Моделирование техники двигательных действий в спорте. Наука в Олимпийском спорте. 2005. — № 2. — С 108—116.
5. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. — М.: Терра-спорт, 2001.
6. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkiye distansii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport, 2004.
7. Ozolin N.G. Yengil atletika. — M.: 1980.
8. Rafiyev. H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. — T.: Noshir, 2012.
9. Shokirjonova. K.T. Yengil atletika. — T.: Lider Press, 2007.
10. Shokirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. O'quv qo'llanma. — T.: 2009.
11. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. — Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma. — T.: 2011.

3.2. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH

3.2.1. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI

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

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

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

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

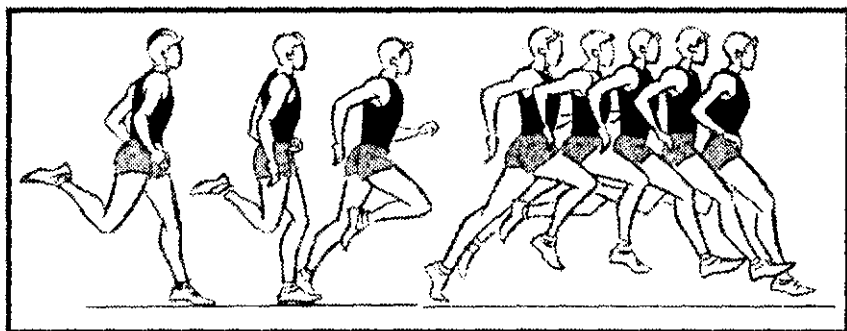
Odatda, yugurish texnikasini tahlil qilganda, ikkinchi qadam yoki harakat sikli harakat birligi sifatida belgilanadi. Har bir sikl tayanchning ikki davri va parvozning ikki bosqichidan iborat bo'ladi. Yugurish vaqtida oyoqlar harakatida tayanch davrining davomiyligi har doim siltovchi harakatlar davri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

Sportchi yugurayotganda tashqi kuchlar ta'sirining quyidagi xususiyatlari kuzatiladi: a) startdan yugurishda tinch holat inersiyasini yengib o'tish; b) yugurish tezligiga bog'liq ravishda muhit-

ning qarshilik kuchini o'zgartirish; c) tayanch reaksiyasi ta'sirining davriyligi.

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

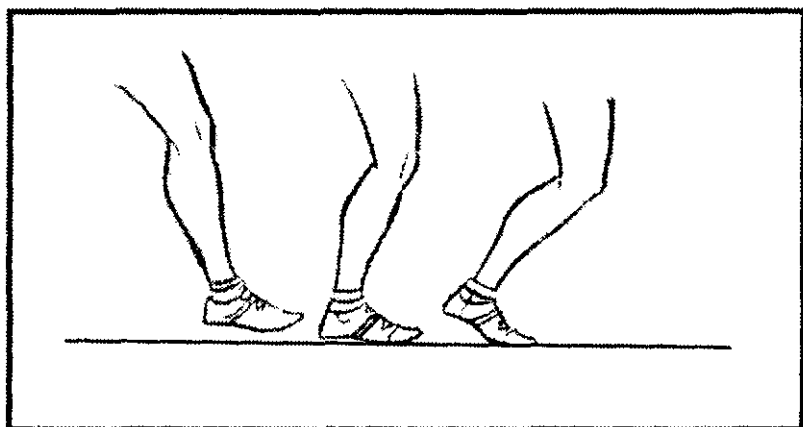
Bo'g'imlardagi harakatlar katta yoylar bo'ylab va zarur tezlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun inersiya ta'siri mushaklar faoliyatining o'zaro ta'siri yugurish vaqtida to'liq namoyon bo'ladi.



15-rasm. O'rta masofaga yugurish

Ilgarilanma harakatga tashqi kuchlarning ta'siri nuqtayi nazaridan tayanch davri eng muhim hisoblanadi. Shuning uchun biz yugurish texnikasini qisqacha tahlil etganimizda gavdaning og'ishi o'rta va uzoq masofalarda 70° – 80° orasida tebranadi.

Yugurish vaqtida oyoqni yerga qo'yish fazasi. Yugurishning zamonaviy texnikasida boshlang'ich tayanchda oyoqni yumshoqroq qo'yish talab qilinadi va amortizatsiya uchun oyoq, odatda, kaftning old qismiga, tananing U.O.M. chizig'iga yaqinroq joyiga bosiladi (*15-rasm, 1-kadr*). Tayanchning dastlabki bosqichida tizza bo'g'imida biroz bukilgan oyoqni qo'yish yugurish tezligiga bog'liq. Yugurish tezligi ortgani sayin, umumiy qoidagi ko'ra, oyoq yerga tarang holda qo'yiladi va tayanch reaksiyasi vaqti qisqaroq bo'ladi.



16-rasm. O'rta masofaga yugurishda oyoq tagining yo'lakka qo'yilishi

Yugurishda depsinish fazasi. O'zbekistonlik va chet ellik eng kuchli sportchilarning yugurishi boshlang'ich tayanchda oyoq kaftining yerga tarang qo'yilishi bilan birga kuchli va tezkor itarilish bilan ham ajralib turadi (15-rasm, 2-kadr).

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

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

Uchish fazasi davrida muvozanatni saqlash hamda yuguruvchi tanasining bo'shashgan holatda bo'lishi juda muhim (*15-rasm, 3-kadr*).

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

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

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

Yuguruvchining texnik mahoratining asosiy omili jismoniy sifatidir (kuch, tezlik, chidamlilik). Texnik mahorat bilan jismoniy sifatlarni parallel ravishda uzluksiz takomillashtirib borish kerak. Ayni paytda aytish lozimki, xorijning eng yaxshi yuguruvchilaridan farqli ravishda bizning ko'pgina yuguruvchilarimiz ayrim harakat bosqichlarini oldingi tayanchda oyoqni yerga qo'yish, gavda, bosh, qo'llarning zo'riqqan holati, siltanuvchi harakatlar bosqichida yetarlicha bo'shashtirmasdan ancha qo'pol tarzda bajaradilar. Fikrimizcha, yugurish texnikasiga o'rgatish jarayonida gimnastika usuli deb atalmish usul, ya'ni yugurish harakatlariga yugurish va sakrash gimnastikasi yordamida o'rgatish har doim ham foyda bermasligi mumkin. Qo'llarni yugurishga o'rgatishda oynaga qarab qo'llar harakatini bajarish yugurish texnikasini egallashga ancha yordam beradi. O'rgatish jarayonida aynan sakrash va yugurish mashqlarini ko'p miqdorda qo'llash oqibatida sportchilarimizning yugurish texnikasida kuch xususiyatlari paydo bo'ldi, bu ularning tabiiy harakatlanishiga oz bo'lsa ham ta'sir etadi.

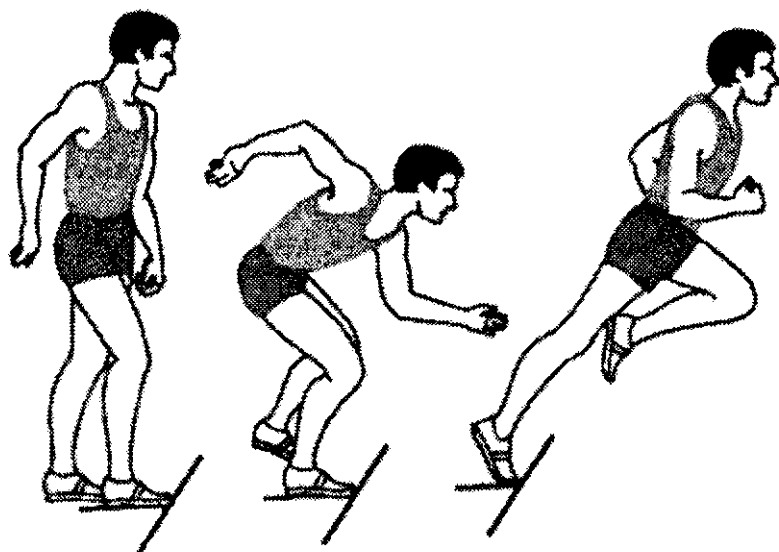
Biz yugurish texnikasiga o'rgatishda yugurish va sakrash gimnastikasidan qo'shimcha vosita sifatida foydalanishga qarshi emasmiz, biroq uni asosiy vosita deb qabul qilish ham mumkin emas. Yugurish va sakrash gimnastikasi yugurish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishning qo'shimcha vositasi bo'lib xizmat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

Yugurishning mukammal texnikasiga o'rgatishning eng yaxshi vositasi, tabiiyki, kichik tezlikda yugurish sanaladi. Adabiyotlarda berilishicha, 1970—80-yillarda dunyoning eng kuchli murabbiyi Artur Lidyord o'z shogirdlariga past sur'atda tez-tez va uzoq yugurishni taklif etar ekan, bunda u ikkita muhim vazifani hal etadi: birinchidan, umumiy chidamlilikni rivojlantirish; ikkinchidan, yugurish texnikasiga o'rgatishda to'g'ri ko'nikma malakalarini shakllantirish. Bunda qomatning to'g'ri tutilishiga — yugurish vaziyatiga va yugurish tezligini o'zgartirganda U.O.M. og'ishini boshqara olish malakasiga diqqat qilish juda muhim. Bu yugurish chog'ida tana qismlarining zarur muvozanat hosil qilishiga

ko'maklashadi va yuguruvchini, odatda, yugurishda bevosita ishtirok etmaydigan alohida mushaklar guruhining zo'riqishiga olib keluvchi ortiqcha kompensator harakatlardan xalos etadi.

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

1. O'z harakatlarini nazorat qilgan holda sust sur'atda yugurish.
2. Tezlikni asta-sekin oshirib (tezlanishli) yugurish.
3. Har bir alohida yuguruvchining yugurish texnikasidagi kamchiliklardan kelib chiqib, tanlab qo'llanadigan yugurish va sakrash gimnastikasining ayrim mashqlaridan foydalanish.
4. Taqlidiy mashqlardan foydalanish.
5. Yordamchi mashqlardan o'z vaqtida foydalanish.
6. Yugurish jarayonida qo'llar va oyoq harakatini to'g'ri bajarishga e'tibor qaratish.
7. Sakrash mashqlarini doimiy ravishda qo'llab borish zarur.



16-rasm. Yuqori start texnikasi

3.2.2. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

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

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

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

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

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

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

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

- to'g'ri yo'lkada har xil masofalarga tezlashib yugurish;
- tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish;
- oyoqlarni orqaga tortib yugurish;
- oyoqda yuqoriga qarab ko'p karra sakrash;
- oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish;
- tezlanib yugurishlar.
- 4x50 m masofaga TUK.

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

3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

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

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

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

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

TUK yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida «Start»ga

komandasini bajarish va «Marsh» komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15–20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

5-vazifa. Marraga kirishni o'rgatish.

Vositalar. Marraga kirib kelishda yugurish tezligini tushirmasdan so'nggi 15–20 m qolganda marra chizig'ini yuqori tezlikda bosib o'tishni o'rgatish. Marraga kirib kelishni marradagi lentaga tashlashni qo'l, yelka, ko'krak va oyoq harakatini marrani bosib o'tishga o'rgatish.

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

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

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

3.2.3. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

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

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

500, 600, 800 va 1000 m ga yugurishda sportchilar startdan keyin birinchi burilish oxirigacha alohida yo'lakda harakatlanadi (ayrim hollarda musobaqa bosh hakami ko'rsatmasi bilan bu masofalarga yugurishni umumiy startdan boshlashga ruxsat etiladi). Qolgan masofalarga umumiy yo'laklar bo'ylab yugurishga ruxsat etiladi.

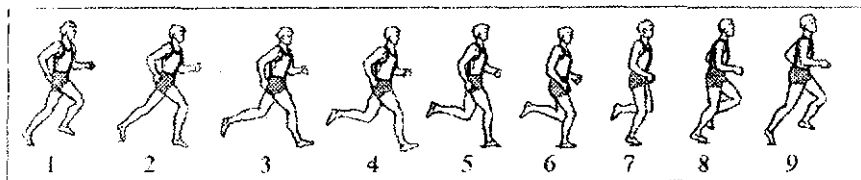
Alohida yo'laklarda o'tkaziladigan musobaqalarda ishtirokchilarning soni mavjud yo'laklar soniga ko'ra belgilanadi.

3.2.4. O'TA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI

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. Shuning uchun yugurish jarayonida energiya beradigan moddalar zaxirasi, qondagi qand miqdori kamayadi, natijada yuguruvchining ish qobiliyati pasayadi. Shu sababli marafoncha yugurish paytida sportchilarga darmon bo'lsin uchun ovqatlanish joylari tashkil qilinadi. Odatda, marafonchilar ham tez yuruvchilar tanovul qiladigan to'yimli ichimlik iste'mol qiladilar.

O'ta uzoq masofaga yugurish texnikasining uzoq masofaga yugurish texnikasidan farqi ko'p emas (*17-rasm*). Yugurish uzoq vaqt (marafoncha yugurish 2 soatdan ortiq) davom etishi sababli yugurishning o'rtacha tezligini kamaytirmay, ammo tejamli harakat qilish juda muhim. Shosseda yugurayotganda yerning qattiqligi (asfalt, tosh) ham yugurish texnikasiga ta'sir qiladi.

Marafonchining yugurishiga alohida mayinlik va harakatlar bemalol ekani xosdir. Ishdan bo'sh paytida mushaklar bo'shatiladi, oyoq uchidan boshlab, yumshoqqina yerga qo'yiladi. Oyoq tagini



17-rasm. O'ta uzoq masofalarga yugurish

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 55–600 ga 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 vertikal tebranishi o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardan ko'ra marafonchilarda kamroq bo'ladi. Silkinch oyoqning tizza bo'g'ini vertikal paytida boshqa masofalarga yugurayotgandagidan ko'ra kamroq bukiladi, chunki bunda silkinch oyoqning gorizontaal tezligi kamroq bo'ladi. Shosseda yugurayotganda mushaklar va bo'g'imlar lat yemasligi uchun marafonchilar krossovkalariga 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, olg'a-orqaga mayin va bir me'yorda harakat qiladi-da, muvozanat sharoitini yaxshilaydi; panjalar gavdaning o'rta chizig'idan o'tib ketmasligi kerak.

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

Tepalikka yugurib chiqayotganda gavda ko'proq oldinga engashadi, harakatlar chastotasi ortadi, qo'llar faolroq harakatlanadi. Qadamlar deyarli hamma vaqt qisqaroq bo'ladi, oyoq uchidan boshlab yerga tushishiga maxsus zo'r beriladi.

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

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

3.2.5. O'TA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

O'ta uzoq masofaga yugurish turlari 20, 25, 30 km masofani tashkil etadi.

O'ta uzoq masofalarga yugurishda yuqori start holatidan yugurish boshlanadi. Yuqori start buyruqlari «Startga!» va «Olg'a!» buyruqlari beriladi. O'ta uzoq masofalarga yugurishda musobaqalar final tarzida o'tkaziladi. G'olib va sovrindorlar marraga kirib kelgan vaqti va o'rni bo'yicha aniqlanadi.

O'ta uzoq masofalarga musobaqalar katta ko'cha va shosselarda o'tkaziladi.

Tayanch iboralar

1. Yugurish.
2. Stadion.
3. O'rta masofa.
4. Uzoq masofa.
5. Gipiy.
6. Olimpiada.
7. Start.
8. Start tezlanishi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Tekis yugurishning nechta turi bor?
2. O'rta masofalarga yugurish masofasi qancha?
3. 800 va 1500 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?

4. *Uzoq masofalarga yugurish masofasi qancha?*
5. *3000 va 10000 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Abdullayev M.J.* Yengil atletika. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2015.
2. *Normurodov A.N.* Yengil atletika. — T.: 2002.
3. *Olimov M.S.* O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. — T.: 2011.
4. *Ozolin N.G.* Yengil atletika. — M.: 1980.
5. *Seluyanov V.N.* Podgotovka beguna na sredniye distansii. — M.: TVT Divizion, 2007.

3.3. KROSS YUGURISH

3.3.1. KROSS YUGURISH TEXNIKASI

Kross yugurish texnikasi o'z xususiyatlariga ega. Yo'lning notekisligi, keskin burilishlar, ko'tarilish va pasayishlar, turli to'siqlar yugurish ritmini buzadi. Bularning hammasi sportchidan yuksak ish qobiliyatini, o'z harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish ko'nikmasini talab qiladi. Har xil g'ovlarni yengib o'tish yugurishni qiyinlashtiradi, ammo uni yanada qiziqarliroq qiladi.

Barcha kross masofalari, xuddi o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish kabi yuqori startdan boshlanadi. Startda «Startga!» buyrug'i berilganidan keyin yuguruvchi egallaydigan holatlarning bir necha varianti mavjud. Ular yugurishni qanday tezlik bilan boshlash mo'ljallanayotganiga, demak, masofaning uzunligiga qarab ham o'zgarib turadi. Kross masofasi qanchalik qisqa va mo'ljallanayotgan tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi va tana og'irligi oldinga o'tkaziladi. Startdan tezroq o'tilib chiqish istagi bo'lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (ya'ni kuchliroq) oyog'iga qarshi tomonidagi qo'liga tayanadi. «Diqqat!» buyrug'i bilan tana og'irligi oldinda turgan oyogqa o'tkaziladi, gavda esa muvozanatni tutib turish uchun

zarur bo'lgan darajada oldinga chiqariladi. «Marsh!» buyrug'i (yoki o'q otilish) bilan yugurish boshlanadi.

Masofadagi yugurish texnikasi startdan olingan tezlik saqlab qolinishini ta'minlab berishi shart.

Yuguruvchi oldinga tejamli to'g'ri chiziqli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo'llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilarsiz oldinga egilib turishini ko'zda tutadi. Yetakchi guruhdan joy egallagan sportchi o'ziga xos yugurish sur'ati va uslubiga o'tadi. Eng muhimi, sportchi mashg'ulotlarda o'rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim. Gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imlarida bukilgan, sonlarning ko'tarilish balandligi, qadamlar kengligi — odatdagidek. Oyoqlari qisqa bo'lgan past bo'yli yuguruvchi baland bo'yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi — yugurishdagi yuqori ko'rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemalol tashlanadigan qadamlar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo'l va oyoq harakatlari qat'iy muvofiqlashgan bo'lishi zarur (bir vaqtda oldinga chap oyoq va o'ng qo'l, keyin o'ng oyoq va chap qo'l chiqariladi). Yuguruvchi, asosan, orqadagi oyog'ining rostlanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada — itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. Yaxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo'llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada — siltanuvchi) to'g'ri holati muvofiq keladi. Depsinishdan keyin uchish (parvoz) bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi, siltanuvchi oyoq esa rostlanib, yerga tushishiga tayyorlanadi. Yer sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida biroz bukilgan bo'lib, tuproqqa avval uning to'voni tushadi, keyin kaftining tashqi cheti bosiladi, bu kuchning tejalishiga olib keladi. Lekin shug'ullanganlik darajasi ortib, yuruvchilarning oyoq kafti hamda boldir mushaklari kuchga to'lgach, yugurish chog'ida oyoqni dastlab uchiga qo'yish, keyin tovonga tushishi tavsiya etiladi. Bu vaqtda itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi va qadamlar takrorlanadi. Boldirni sun'iy ravishda orqaga siltash va uni oldinga keragidan ortiqcha chiqarishga yo'l qo'ymaslik, oyoq kaftlari uchining tashqariga emas, ichkariga qaratib, ya'ni harakatlanish chizig'iga parallel tarzda qo'yilishiga ahamiyat

berish zarur. Sonlarni juda yuqori ko'tarish yaramaydi. Yugurish jiddiy vertikal tabranishlarsiz amalga oshirilishini kuzatib borish lozim, chunki ular yugurish paytida sarflanadigan quvvat umumiy miqdorining taxminan 75% qismini tashkil etadi. Agar yuguruvchi har bir qadamda tanasini 6—8 sm ga ko'tarsa, buning uchun sarflanadigan quvvat tana og'irligining ko'tarilish balandligiga ko'paytmasiga teng bo'ladi. Ko'rib turibmizki, kross yugurishda yengil vaznli yuguruvchi ustunlikka ega.

Gavda holati yengil nafas olishga va qo'l-oyoqlarning erkin holatlariga xalal beradigan taranglikdan butunlay xoli bo'lishi shart. U biroz oldinga egilgan, bel qismi esa sezilarsiz orqaga kerilgan. Boshni to'g'ri tutish, bo'yin mushaklarini bo'shashtirish lozim. Tirsakda taxminan 90° burchak ostida bukilgan qo'llar (panjalar musht ko'rinishida, ammo zo'riqtirilmagan) navbatma-navbat oldinga iyak sathidan baland ko'tarilmagan holda, orqaga imkon qadar harakatlanib, gavda atrofida biroz aylanadi. Joyning shart-sharoitidan kelib chiqib, yuguruvchi yugurish xususiyatlarini o'zgartirib turishi va bir necha qadam oldinni ko'rib turishi, oyog'i tushadigan joyga e'tibor bilan qarab borishi kerak. Tekis, silliq tuproqda sportchi erkin, siltanuvchi qadamlar bilan yuguradi, oyoq kaftlari yumshoq tarzda uchiga qo'yilib, keyin tovonga tushiladi. Qattiq toshloq yerda qadamlar biroz qisqartirilgani yaxshi. Tovonlar lat yemasligi uchun oyoq uchi avval yerga tushishi lozim. Agar yumshoq tuproq yoki qumdan yugurishga to'g'ri kelsa, tez-tez yoki qisqa qadam tashlab yugurgan ma'qul. Tayanch maydoni kattaroq bo'lishi va oyoq qumga botib ketmasligi uchun uni butun kaftiga qo'yish zarur. Tayangan holatda itariluvchi oyoqni to'liq rostlamaslik, ya'ni kuchli itarilmaslik kerak. Sonlarni balandroq ko'tarish tavsiya etiladi. Agar yo'lda loyli, sirg'anchiq joylar uchrasa, yana tez-tez mayda qadam tashlab yuguriladi, oyoq uchlari esa yerga birmuncha ichkariga qaratib tashlanadi. Ba'zan bunday joydan tezkor qadamlar bilan o'tib ketish osonroq.

Tepalikka qisqa qadamlar bilan gavgdani oldinga egib ko'tarilish lozim. Juda tik tepaliklarga qadam tashlab, buning ustiga to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki qiyalab yoki mokisimon yo'nalishda ko'tarilish maqsadga muvofiq. Tepalikdan pastga katta qadamlar

bilan, boldirlarni oldinga juda uzoq tashlamasdan yugurish qulayroq, negaki qiyalik tufayli qadamlar shunday ham uzunroq bo'ladi. Pastga tushish vaqtida gavdani orqaga egish, oyoqlarni tovondan boshlab butun kaftiga qo'yish kerak. Tik tepaliklardan qadam tashlab, to'g'ri yoki qiyalab tushgan osonroq.

Kichikroq ariqlar, chuqurlar va jilg'alarni (2–3 m gacha) yugurib kelib bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab oshib o'tiladi, bunda to'xtab qolish tezlikni pasaytirish mumkin emas, aksincha, sakrash oldidan uni birmuncha oshirgan ma'qul, yerga tushganda to'xtab qolmaslik, gavdaning egilgan holatini saqlab qolish joiz. Suvsiz keng ariqlar, jarliklarning, yaxshisi, tubidan yugurib o'tish kerak, ammo nafas olish ritmini buzmaslik tavsiya qilinadi. Pastroq devorlar, to'siqlar, g'ovlar, ag'darilgan daraxtlar ustidan, agar tuproq yaxshi bo'lsa, «g'ovlar osha» qadam tashlab oshib o'tish, ularni bosmaslik yoki bir oyoq bilan bosish mumkin. Balandroq to'siqlarni tayanib sakrash yo'li bilan bir qo'l va unga qarshi tomondagi oyoqqa tayangan holda oshib o'tish lozim. Masalan, o'ng qo'l va chap oyoq bilan to'siqdan itarilib, o'ng oyoqni chapi tagidan olib o'tiladi va yerga o'ng oyoqqa tushilib, yugurish davom ettiriladi. O'rmon yoki butazor bo'ylab yugurganda oyoqlar ostiga, ayniqsa, diqqat bilan qarash, qo'llar bilan esa yuz va gavdani shox-shabbalar urilishidan himoya qilib borish maslahat qilinadi.

Har qanday sportchi to'g'ri nafas olish nima ekanini yaxshi biladi. Shuning uchun nafasni yo'lga qo'yishga juda jiddiylik bilan, oldindan, musobaqalardan ancha ilgari, birinchi mashg'ulotdan boshlaboq kirishish kerak. Chuqur, erkin, bir maromda nafas olish, tez-tez, qisqa-qisqa nafas olishdan qochish lozim. Odatda, ko'p yuguruvchilar kross masofalarida har 3–4 qadamda bir nafas olib, 3–5 qadamda nafas chiqaradilar. Lekin charchoq paydo bo'lgani zahoti nafas tezlashadi, demak, yuzakiroq bo'lib qoladi. Shuni yodda tutish kerakki, nafas chiqarish qancha to'la bo'lsa, nafas olish shuncha chuqur va demak, to'laqonli bo'lishi zarur, ya'ni nafas olishning chuqurligi nafas chiqarishning to'laligigiga bog'liq. Yugurish chog'ida krossmen og'zi orqali nafas olib-chiqarishi mumkin. Biroq havo sovuq bo'lganida burun orqali nafas olish kerak.

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko'nikma va malakalarni egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan hodisa bo'lmashligi zarur. Musobaqalardan 1–2 kun avval mashg'ulotlar to'xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq kun tartibi avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo'lishi shart, ya'ni ertalab yengil yugurish va maxsus badan qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg'ulot kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki shipovkalarni (bog'imchilarining ishonchligiga alohida e'tibor beriladi) nazoratdan o'tkazib qo'yish kerak. Agar havoning sovushi kutilayotgan bo'lsa, qo'lqoplar tayyorlab qo'yiladi. Ovqatlanish va uxlash tartibi odatdagidek. Agar imkoni bo'lsa, ertalabki yugurishni musobaqalar o'tadigan trassada amalga oshirish ma'qul.

Musobaqalar o'tkaziladigan kunda ham kun tartibini o'zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3–3,5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo'ladigan, ammo baquvvatroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1–1,5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari, shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarini xotirjam holatda bajarishlari kerak. Agar havo sovuq bo'lsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bo'lsa, badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur. O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar starter yordamchisi yoniga kelib, ro'yxatga yoziladilar. «Yechining!» buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari kostumlarini yechib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib-chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilarning yetakchi guruhiga kirib olish uchun biroz tezlashib, 30–50 m ni yetarlicha tez bosib o'tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi o'zi chun haddan

tashqari kuchli sur'atni tanlab oladi. Yetakchi guruhdan joy egallagach, o'zi uchun qulay, bir me'yordagi yugurish sur'atiga, odatdagi qadam tashlash va to'g'ri nafas olish ritmiga o'tish zarur. Yugurish vaqtida masofa belgisi yaqinida bo'lish, boshqa sportchilarga juda yaqin kelmaslik kerak, chunki bunda oyoq qayerga qo'yilayotganini ko'zdan qochirish, ayni vaqtda to'siqlarni oshib o'tish uchun tayyorlanishda vaqt yo'qotish xavfi tug'iladi. To'siqlardan oshib o'tishda nihoyatda ehtiyotkor, e'tiborli bo'lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o'zgartirish kerak bo'lib qolsa, o'zingizni yo'qotib qo'ymang. Raqiblarning masofani bosib o'tish davomida bir necha bor tezlanish — tezlikni keskin oshirish taktikasini qo'llashlariga tayyor bo'ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib, ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan ularga yetib olish juda qiyin kechadi. Agar kuch zaxirangiz yetarli bo'lsa va zarb bilan yugurishni mo'ljallayotgan bo'lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur'atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o'ng tomondan aylanib o'tish, bunda boshqa yuguruvchilarga xalal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif qilgan sur'atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o'zib keting. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi, sur'atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma'qul.

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki, «o'lik nuqta» va «ikkinchi nafas» degan tushunchalar bor. Oyoq qo'rg'oshindek og'irlashib havo yetmay qoladi — nafas olish izdan chiqadi va yugurishni to'xtatish istagi paydo bo'ladi. «O'lik nuqta» holati o'tib ketadi, «ikkinchi nafas» ochilib, ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yelka kamari mushaklari zo'riqtirilmasligiga, bo'sh qo'yilishiga ahamiyat berilishi lozim. Qo'llar harakati bir ritmda, erkin barmoqlar musht qilib tugilmagan. Nafas olishni diqqat bilan kuzatish, to'la nafas chiqarish shart. Marraga yaqinlashganda, butun kuch zaxirasini ishga solish, qo'llar bilan faol ishlab, yugurish sur'atini imkon qadar oshirish kerak.

Yugurish nihoyasiga yetgach, o'tirish mumkin emas, tezgina poyabzalni yechib, 10–15 daqiqa davomida maysa ustida yalang

oyoq holda yengil yugurish, shu tarzda yurak faoliyati va nafas olishni tinchlantirish tavsiya etiladi. Poyga tugaganidan 40–50 daqiqa o'tgach, iliq dush qabul qilinadi, badan sochiq bilan yaxshilab ishqalanadi va kundalik kiyimlar kiyiladi. Bir soatdan keyingina ovqatlanishga ruxsat beriladi. Musobaqalardan so'ng 1–2 kun dam olinadi, so'ng yana mashg'ulotlarga kirishiladi.

3.3.2. KROSS YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

1-vazifa. Kross yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Kross yugurish texnikasi haqidagi kinogramma va kinofilmlarni prezentatsiya orqali ko'rsatish. 2. Yugurishning qisqacha tarixi, O'zbekiston, Osiyo, Jahon rekordlari va chempionlar bilan tanishtirish. 3. Klassifikatsiya bo'yicha talab va me'yorlar bilan tanishtirish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Yuqori malakali sportchi yoki o'qituvchi tamonidan kross yugurish texnikasini ko'rsatish. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati bo'yicha vazifalar ketma-ketligini bilib olish.

2-vazifa. Kross yugurishda gorizontal to'siqlarning o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Kross yugurishda gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini tushuntirish. 2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, yugurib sakrab tushish va davom ettirish. 3. Yugurib kelib ko'lmak joylardan va gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini o'zlashtirish. 4. Shuning o'zi, faqat har xil masofalardagi bir necha to'siqlardan yugurib o'tishni takrorlash va texnikani mustahkamlash.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Avval yakka holda, so'ng juft va guruh-guruh bo'lib to'siqlardan o'tish texnikasini bajarish va mustahkamlash.

3-vazifa. Vertikal to'siqlardan o'tib yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Kross yugurishda vertikal to'siqlar ustidan o'tishni tayangan va tayanmagan holda o'tish texnikasini takror bajarish. 2. Qisqa masofadan yugurib kelib qo'l va oyoqlarga tayangan

holda to'siqlar ustidan oshib o'tish. 3. To'siqlar ustidan o'tishda to'siqlar osha yuguruvchilarning qo'l harakati va oyoq qadamlarini qo'yish texnikasini o'rgatish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Kross yugurishda to'siqlar osha yugurishni o'rgatishning boshida shug'ullanuvchilarning xavfsizligini ta'minlash maqsadida vertikal to'siq o'rnida har xil balandlikdagi yog'och g'o'lalardan foydalanish, shundan so'ng g'ovlardan hamda to'siq ustidan o'tishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

4-vazifa. Kross yugurishning past-baland joylardan yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Har xil burchakdagi 50–60 m masofalardan past va baland joylardan yugurib o'tish. 2. Shuning o'zini 80–120 m masofalarda takrorlash. 3. Har xil burchakdagi tepaliklardan pastga qarab 50–60 m masofalarga yugurib o'tish. 4. Shuning o'zini 80–120 m masofalarda qayta takrorlash. 5. Pastlik va balandlikka 300–500 m masofalarga yugurish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Balandlikka qarab yugurishda shug'ullanuvchilarga gorizantal to'siqlardan yugurishni o'rgatish. Vaqti-vaqti bilan pastlikka qarab yugurishni dam olish sifatida qo'llash mumkin.

5-vazifa. Kross yugurish texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vositalar. 1. 1200–1500 m masofalarga har xil relyefdagi joylarda yugurish. 2. 1200–1500 m masofaga har xil tezlikda yugurishni takrorlash.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Kross yugurish talab va razryad me'yorlarini bajarish.

3.3.3. KROSS YUGURISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Kross bo'yicha musobaqalar, asosan, yozgi yengil atletka musobaqalari davridan so'ng qish oylarida o'tkaziladi. O'tkazish joylari quyidagi talablarga javob berish kerak. Yugurish trassalari daraxtzorlar yoki o'rmon zonalaridan o'tgan bo'lishi kerak hamda sharoitga qarab gazonlashtirilgan, tabiiy to'siqlardan iborat bo'lib,

musobaqa qiziqarli bo'lishi uchun manzarali joylar ham tanlanishi mumkin. Musobaqa o'tkazilish joyi yetarli darajada keng bo'lishi hamda kerakli jihozlarni joylashtirish uchun ham juda qulay bo'lishi kerak va shart.

Yugurish trassasi yo'nalishining chizmasini chizish. Xalqaro musobaqalarda va chempionatlarda kross yugurish trassasi halqasimon shaklda bo'lib, 1750 metrdan 2000 metrgacha masofani tashkil qilish kerak. Shu bilan birga, kichik halqasi ham ko'zda tutilishi shart. Bu boshqa masofalardagi krosslar uchun mo'ljallanadi musobaqa boshlanishida startdan keyin yuguruvchilar shu kichik halqada 10 metr qiyalikda yuguradi. Imkoniyat boricha, musobaqalarni tabiiy to'siqlari mavjud joylarda o'tkazish talab qilinadi. Lekin qiyin to'siqlardan ehtiyot bo'lishi kerak, ya'ni chuqurliklari mavjud joylar, xavfli tepaliklar va pastliklar, umuman, sportchilarga xavf tug'diradigan joylarda o'tkazish tavsiya qilinmaydi. Imkon boricha, sun'iy to'siqlardan kamroq foydalanish kerak, foydalanganda ham, ular tabiiy to'siqlarga o'xshagan holatda qurilishi lozim. Ko'p sonli musobaqa qatnashuvchilariga 1500 metrgacha bo'lgan oraliqda yugurishida tor yo'lkalar yoki boshqa xalaqit beruvchi to'siqlar bo'lmasligi kerak. Kross yugurish trassasi, start va finishdan tashqari, to'g'ri yo'lkali bo'lmasligi kerak, unda burulishlar va qisqa masofadagi to'g'ri yo'lkalar bo'lganligi ma'qul. Kross yugurish trassasi ikki tomondan lentalar tortilgan holatda bo'lishi kerak, trassaning bir tomonidan 1 metr kenglikda karidor ajratilishi shart, unda musobaqa tashkilotchilari tomonidan ommaviy axborot vositalari xodimlari yurishi uchun joy ajratiladi. Bunga asosan, jahon chempionatlari o'tkazilganda e'tibor qaratiladi. Kross yugurish musobaqalarida, asosan, quyidagi joylar, ya'ni zonalar maxsus o'ralgan bo'lishi kerak. Bular: start olish joyi, tayyorgarlik ko'rish joyi va yig'in o'tkazish xonalari marra chizig'i oldi. Bu yerlarga kirish faqatgina masofaga o'tkazishdagi tegishli ruxsati bor shaxslargagina mumkin. Musobaqa tomoshabinlari musobaqa boshlanishidan oldin maxsus hakamlar rahbarligida trassani kesib o'tib joylashishlari mumkin. Start olish va marra zonalaridan tashqari, trassaning kengligi hamda to'siqlar zonasi 5 metrni tashkil qilishi kerak. Agar bosh hakamga masofadagi

hakam sportchi trassani tark etib va masofani kesib chiqqanligi to'g'risida hisobot bersa, u sportchi musobaqadan chetlashtiriladi.

Kross bo'yicha jamoaviy chempionatlarda musobaqalar quyidagi masofalarda o'tkaziladi:

Erkaklar — 12 km;

Ayollar — 8 km;

O'spirin qizlar — 8 km;

O'spirinlar — 6 km;

O'smirlar — 6 km;

O'smir qizlar — 4 km.

Kross musobaqalarini o'tkazishda start chizig'i 5 sm qalinlikda oq rangda chiziladi, musobaqa qatnashuvchilarining ikki tomoniga raqamlari yozilgan bo'lishi kerak. Yugurishda start olish joyi stadiondan tashqarida bo'lsa, uning kengligini 30 sm gacha har xil rangda chizish mumkin. Xalqaro musobaqalarda ishtirokchidan tayyorgarligi to'g'risida startdan oldin 5 daqiqa, 3 daqiqa va 1-daqiqagacha so'raladi. «Startga» komandasidan keyin start beruvchi sportchilar start chizig'ini bosmasligiga yoki tana qismi bilan tegmaganligiga ishonch hosil qilgandan so'ng start berishi mumkin. Kross musobaqalarida ichimlik suvlari va boshqa iste'mol qilinadigan narsalar bilan start va marra chizig'i oldi ta'minlangan bo'lishi kerak, shuningdek, barcha masofalarda chanqoqbosti va o'z holatiga qaytaruvchi vositalar bo'lishi shart. Har bir aylana ob-havo sharoitiga moslashtirilgan bo'lishi kerak.

Tayanch iboralar

1. Yugurish.
2. Stadion.
3. O'rta masofa.
4. Uzoq masofa.
5. Gipiy.
6. Olimpiada.
7. Start.
8. Start tezlanishi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Tekis yugurishning nechta turi bor?
2. Kross yugurish masofasi qancha?

3. *Kross yugurishda masofadagi yugurish texnikasi nimani ta'minlab berishi shari?*
4. *Uzoq masofalarga yugurish masofasi qancha?*
5. *3000 va 10000 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Abdullayev M.J.* Yengil atletika. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2015.
2. *Normurodov A.N.* Yengil atletika, — T.: 2002.
3. *Olimov M.S.* O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. — T.: 2011.
4. *Ozolin N.G.* Yengil atletika. — M.: 1980.
5. *Seluyunov V.N.* Podgotovka beguna na sredniye distansii. — M.: TVT Divizion, 2007.

3.4. ESTAFETALI YUGURISH

3.4.1. ESTAFETALI YUGURISH TEXNIKASI

Estafetali yugurish tomoshabinlar orasida katta qiziqish uyg'otadi. Yengil atletikada estafetali yugurishning quyidagi turlari ajratiladi:

— **stadionda o'tkaziladigan estafetali yugurish.** Bu yerga 4x100 m, 4x400 m musobaqalar kiradi, ular klassik turlar hisoblanadi;

— **har qanday masofalarga va har qanday miqdordagi bosqichlar bilan estafetalar,** shuningdek, shved estafetali, masalan, 800+400+200+100 (yoki teskari tartibda);

— **stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko'chalarida o'tkaziladigan estafetalar.** Ular uzunligi va bosqichlar miqdori, qatnashchilari har xil bo'lishi bilan ajralib turadi (faqat erkaklar yoki aralash turdagi, ya'ni erkaklar ham, ayollar ham yugurishlari mumkin).

Oqilona texnika, maxsus mashg'ulot metodikasi, sportchilarni saralash tizimi va psixologik tayyorgarlik — buning hammasi yaxshi

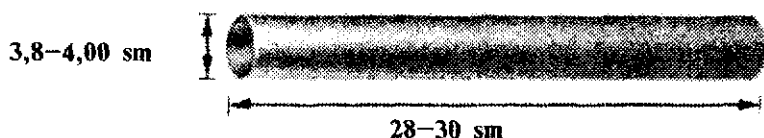
estafeta jamoasini yaratish uchun asosiy mezon hisoblanadi. Estafetalarda masofa bo'ylab yugurish texnikasi tegishli turlarning yugurish texnikasidan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining o'ziga xos xususiyati — estafeta turiga mos holda estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda uzatish texnikasidir.

Estafeta jamoasining yaxshi natija ko'rsatishida quyidagi omillar muhim sanaladi:

- sportchilarning tegishli masofalardagi individual ko'rsatkichlari;
- estafeta tayoqchasini ishonchli uzatish;
- jamoadagi sheriklarning muvofiq harakatlari;
- yagona jamoaning yaxlitligi.

Estafetali yugurish musobaqa qoidalariga muvofiq, tayoqchani 20 m uzunlikdagi yo'lakda uzatish kerak. 4x100 m ga yugurishda II, III va IV bosqichlar yuguruvchilariga yo'lak boshidan boshlab 10 m atrofida qo'shimcha yugurish beriladi, bu estafeta tayoqchasini berish joyigacha yuqori tezlik olishga imkon beradi. Sportchilar yugurish va tayoqchani uzatish zonalarini e'tiborga olgan holda I bosqichda 110 m ni, II bosqichda 130 m, III bosqichda 30 m, IV bosqichda 120 m masofani bosib o'tadilar. Shuning uchun jamoa a'zolarini bosqichlar bo'yicha joylashtirayotganda ularning individual xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. 4x400 m ga estafetali yugurishda va boshqa hamma estafetalarda qo'shimcha yugurish berilmaydi va ishtirokchilar 20 metrli yo'lakda turgan holatlarida start oladilar. Bu estafetalarda yugurish tezligi pastroq va shu sababli qo'shimcha yugurish berilmaydi.

Estafetali yugurish quyidagicha amalga oshirilishi mumkin: 1) estafeta tayoqchasini biror joyga solib qo'ymasdan; 2) estafeta tayoqchasini biror joyga solib qo'yib.

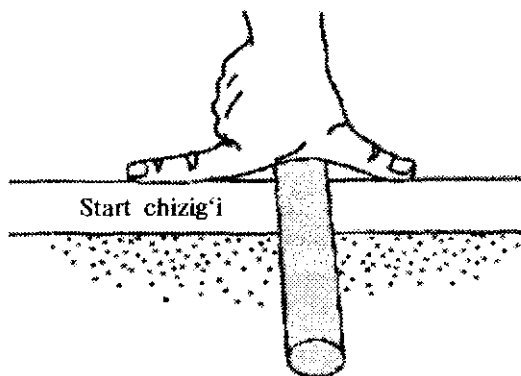


18-rasm. Estafeta tayoqchasi

Odatda, birinchi usul qisqa masofali estafetalarda qo'llaniladi, ikkinchi usuldan qolgan barcha estafetalarda foydalaniladi.

Tayoqchaning samarali uzatilishini ta'minlash maqsadida yuguruvchilar estafeta tayoqchasini qabul qilib olishda start yugurishini aniq va o'z vaqtida boshlashlari uchun makonni his qilishlari, shuningdek, estafetani uzatishda tayoqchani berish zonasida mumkin bo'lgan maksimal tezlikni saqlab qolish, qabul qilib olishda esa uzatish zonasining 15-metrida yugurish tezligini maksimal tez va barqaror tarzda oshirish uchun tezlikni his qilish sezgilariga ega bo'lishlari juda muhim. Estafeta tayoqchasining yo'lak (koridor)da bo'lgan vaqti uni uzatish texnikasi samaradorligi mezoni bo'lib hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilar uchun bu ko'rsatkichlar erkaklarda o'rtacha 1,80–1,90 s ni va ayollarda 2,05–2,15 s ni tashkil etadi. Sportchilar uzatish zonasining 15–16-chi metrilarida eng yuqori tezlikka erishadilar. Estafeda tayoqchasini uzatish texnikasi nooqilona bajarilgan bosqichida vaqt yo'qotish o'rtacha 0,1–0,3 s ni tashkil qiladi.

4x100 m ga estafetali yugurish texnikasini ko'rib chiqamiz. I bosqichda yuguruvchi past startdan turib 200 m ga yugurishdagi singari aylana yo'lga start oladi. Estafeta tayoqchasi o'ng qo'lning uchta barmog'ida ushlanadi, ko'rsatkich va bosh barmoqlar tekislangan va start chizig'i yonida yo'lkaga tayanib turadi (19-rasm).



19-rasm. Startda estafeta tayoqchasini ushlash

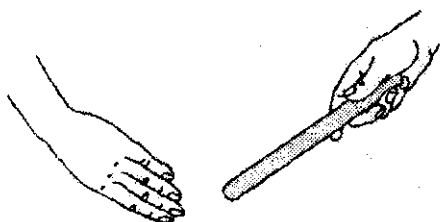
I bosqichda yuguruvchi yo'lka ketidan yugurish uchun u tayoqchani har doim o'ng qo'lida tutib turishi, o'z sherigining esa chap qo'liga uzatishi kerak. Masofa bo'ylab yugurish maksimal tezlik bilan amalga oshiriladi. Qiyinligi shundaki, estafeta tayoqchasini uzatishning ikki xil usuli mavjud: pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga. Birinchi usulda estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi qo'lini (tayoqchani uzatayotgan yuguruvchining qo'liga qarama-qarshi bo'lgan qo'lini) orqaga biroz yon tomonga uzatadi, bosh barmoq kaft yuzasi tomoniga uzatiladi, to'rtta barmoq qisilgan, kaft to'g'ri orqaga qaratiladi.

Tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayoqchasini pastdan yuqoriga harakat qilib, bosh barmoq va kaft orasiga qo'yadi. Estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi tayoqchanning tegishini his qilgan zahoti uni ushlab, panjasiga qisib oladi (20-rasm).

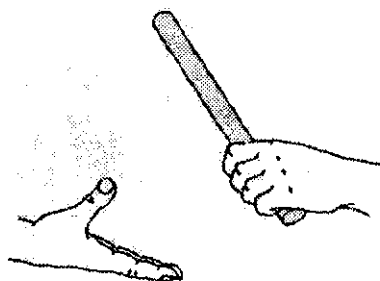
Ikkinchi usulda ham qo'l orqaga biroz yon tomonga uzatiladi, lekin kaft yuzasi yuqoriga qarab turadi. Tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayoqchasini yuqoridan pastga harakat qilish bilan uni kaftga qo'yadi. Tayoqcha qabul qilib olayotgan yuguruvchining qo'liga tegishi bilan u tayoqchani ushlab, panjasini qisib oladi (21-rasm).

Estafeta topshirayotgan yuguruvchi nazorat chizig'iga yetib kelgan paytda qabul qilib olayotgan yuguruvchi start tezlanishini boshlaydi. Estafeta uzatish zonasiga yugurib kirgan holda ikkala yuguruvchi yaqinlashadi, birinchisi ikkinchisiga yetib oladi, tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi 2 ta yugurish qadamida qabul qilib olayotgan yuguruvchi estafetani uzatish maqsadida qo'lini tekislab, orqaga uzatishi uchun ovoz chiqarib qisqa buyruq berishi kerak.

Uzatish bajarilgandan so'ng estafetani qabul qilib olgan yuguruvchi o'z bosqichida tez yugurishni bajaradi, estafetani uzatgan yuguruvchi esa asta-sekin yugurishni sekinlatib, to'xtaydi, biroq o'z yo'lkasining yon chegarasidan chiqib ketmaydi. Boshqa jamoalar ham uzatish zonasidan yugurib o'tganlaridan keyingina u yo'lkani tark etadi. II bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlab boradi va III bosqichdagi yuguruvchining

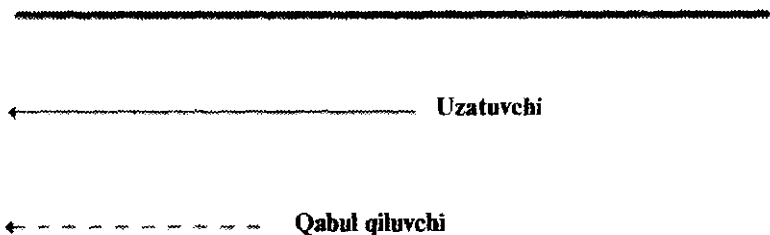


20-rasm. Estafeta tayoghasini
pastdan uzatish



21-rasm. Estafeta tayoghasini
yuqoridan uzatish

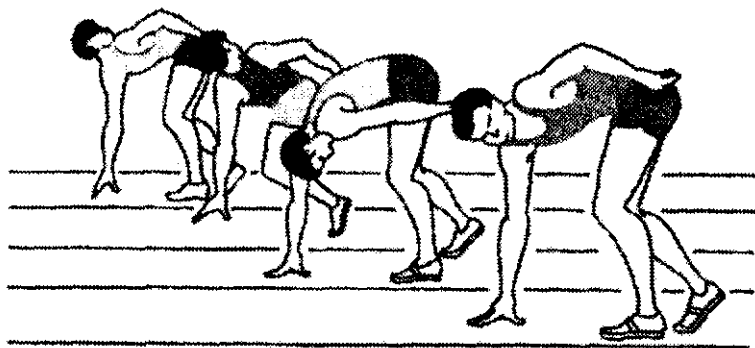
o'ng qo'lga uzatishni amalga oshiradi. III bosqichda yuguruvchi aylana bo'ylab mumkin qadar chetiga yaqin yuguradi va IV bosqichda estafeta tayoghasini o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatadi. Estafeta tayoghasini uzatish yuqorida aytib o'tilgan usullarda amalga oshiriladi.



22-rasm. Uzatish zonasidagi uzatuvchi va
qabul qiluvchining yo'nalishlari

Uzatish zonasida yuguruvchilar bir-birlariga xalal bermasdan, ya'ni uzatishni bajarayotgan qo'lga qarab, yugurish yo'lkasining cheti bo'ylab yugurishlari kerak.

Estafeta tayoqchasini oqilona uzatish texnikasiga ega bo'lgan yuguruvchi, tayoqchani qabul qilayotib, orqaga qaramasdan yuqori tezlikni saqlab qolgan holda yugurishni hamda estafetani qabul qilib olishni boshlashi kerak. Odatda, estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchi bir qo'lga tayangan holda yoki yuqori startdan, yoki past startdan start oladi. Yuqori startda yuguruvchi nazorat belgisini va unga yugurib kelayotgan yuguruvchini ko'rish uchun boshini biroz orqaga buradi. Yuguruvchi bir qo'lga tayanib start olishda tayanib turmagan qo'l yelkasi ustidan orqaga qaraydi yoki boshini tushirgan holda tayanib turmagan qo'li tagidan orqaga qaraydi (23-rasm).



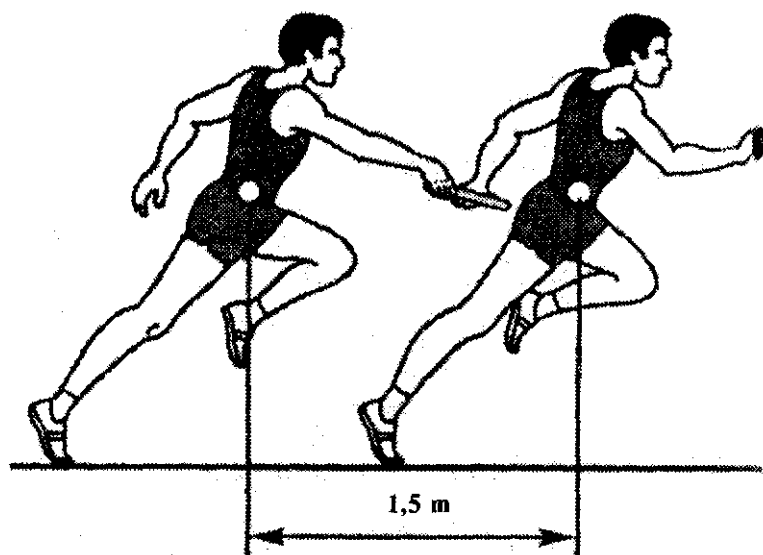
23-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruvchining holati

Tayoqchani uzatish paytida eng muhim element — bir maromda, ya'ni oyoqqa mos holda yugurish zarur. Shuningdek, yugurishni boshlash uchun optimal forani topish zarur, ya'ni yugurishni foraning shunday uzunligida boshlash kerakki, tayoqchani uzatayotgan va qabul qilayotgan yuguruvchilarning tezliklari uzatish zonasi o'rtasiga to'g'ri kelishi zarur.

Boshqa estafeta turlarida, lekin estafeta tayoqchasini maksimalga nisbatan kichikroq tezlik bilan uzatiladigan estafetalarda

xuddi shunday usulda uzatish usuli qo'llaniladi, biroq estafeta tayoqchasini qabul qilib olgan yuguruvchi masofada yugurish paytida uni o'zi uchun qulay bo'lgan qo'liga o'tkazib olishi mumkin. Amalga oshiriladigan uzatish tezligi qancha kam bo'lsa, sportchi tayyorgarligi shuncha yomon hisoblanadi. Estafeta tayoqchasini uzatishda asosiy vazifa — tayoqchani uzatishning o'ziga vaqt yo'qotmasdan imkon qadar uni tezroq berishdan iborat.

Uzatish paytida yuguruvchilar orasidagi masofa estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligiga va estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga cho'zilgan qo'li uzunligiga teng bo'ladi. Bu masofa estafeta tayoqchasini uzatayotgan yuguruvchining uzatish paytida oldinga egilishi hisobiga biroz oshishi mumkin (24-rasm).



24-rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishda yuguruvchilar oralig'idagi masofa

Tegishli yugurish tezligida estafetani uzatish texnikasi oqilona qo'llanilganda shunday masofani ushlab turish mumkin bo'ladi. Agar masofa qisqarsa, uzatayotgan yuguruvchi qabul qilayotgan

yuguruvchidan o'zib ketishi mumkin va aksincha, yuguruvchilar o'rtasidagi masofa ortib ketsa, tayoqchani uzatish amalga oshirilmay qolishi mumkin va u yo'lak tashqarisida bajariladi.

3.4.2. ESTAFETALI YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgangandan keyingina estafetali yugurish texnikasini o'rgata boshlash maqsadga muvofiq. o'rgatishning asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib ketayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni bildirishdan iborat. Quyida estafeta yugurish texnikasini o'rgatish tartibi, ayrim vazifalar, ularni hal etish vositalari va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilish.

Vositalar. 1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida ma'lumot berish. 2. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini 20 m lik zonada, maksimal tezlikda ko'rsatish va tushuntirish. 3. Kuchli yuguruvchilarning estafeta tayoqchasini uzatishlari tushirilgan kinokalsovkalarni ko'rsatish. 4. Estafetani uzatishda hisoblab chiqilgan mo'ljalning va harakatlar aniq bo'lishining ahamiyatini tushuntirish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Estafetali yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. Estafetali yugurishni boshqa yugurish turlaridan farqlay olish va ularning masofalarini bilishiga e'tibor qaratiladi.

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

2-vazifa. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Tushuntirib va ko'rsatib 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 bunday qilmay). 3. Yurib turib murabbiy 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 belgini murabbiy qo'yadi. 6. Yonma-yon yo'lkada tez yugurib keta turib estafeta tayoqchasini uzatish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 nariga surilib turadi. Yurib ketayotganda ham, sekin yugurayotganda ham estafeta uzatish xuddi shunday bajariladi.

3-vazifa. Estafetani qabul qiluvchiga start olishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Bir qo'lida tayanib turib to'g'ri yo'lkada start olish. 2. Buriilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqadigan joyda alohida-alohida yo'lkada bir qo'l bilan tayanib start olish. 3. To'g'ri yo'lkadan buriilishga o'tar joyda alohida-alohida yo'lkada start olish. 4. Zona boshlanishidan nazorat belgigacha bo'lgan masofani aniqlash. 5. Uzatuvchi nazorat belgiga yetgan paytida alohida-alohida yo'lkada start olish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Yo'lkadagi zonada start olishni o'rganayotganda 2 va 3-bosqichdagi qabul qiluvchilar yo'lkaning tashqi chizig'i tomonda yugurishlariga, 3-bosqichdagilar esa ichki chiziq tomonda yugurishlariga e'tibor berish kerak. Shuni hech yanglishmay bajara oladigan bo'lgandan keyingina, uzatuvchining yugurishiga moslab start olishni o'rganishga o'tsa bo'ladi.

4-vazifa. 20 m lik zonada estafeta maksimal tezlikda uzata olishga erishish.

Vositalar. 1. Maksimal tezlikda estafetani zonada uzatish. 2. To'liq masofada ikki yoki ko'proq jamoalarning ishtirokida estafetali yugurish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Estafetali yugurish texnikasini razminka oxirida yoki undan keyin $\frac{1}{2} - \frac{3}{4}$ jadallikda va maksimal tezlikda yugurib o'rganiladi va takomillashtiriladi.

Estafetani uzatish texnikasini, asosan, juft-juft bo'lib o'rganiladi. Hamma o'z joyida, ya'ni burilish boshida yoki burilish oxirida mashg'ulot qiladi. Oldin 1-bosqichdagi yuguruvchi 2-bosqichdagi bilan, keyin 3-bosqichdagi 4-dagi bilan mashq qiladi. Undan keyin 2-bosqichdagi 3-dagi 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.

3.4.3. ESTAFETALI YUGURISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Estafetali yugurish musobaqalari o'tkazilgan barcha hollarda ishtirokchilar estafeta tayoqchasini qo'llarida tutib borishlari va bosqichlarda estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish belgilangan 20 m lik hududda amalga oshirilishi zarur. Estafeta tayoqchasini jamoadoshiga uloqtirish yoki dumalatish mumkin emas.

Estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish vaqtida jamoaning bir ishtirokchisi tomonidan boshqa ishtirokchiga har qanday yordam berilishi, masalan, itarib yuborishi taqiqlanadi.

Estafeta jamoasida har bir ishtirokchi bitta bosqichda yugurishga ruxsat etiladi.

Biror bir bosqichda ishtirokchisi yo'q jamoa musobaqaga qo'yilmaydi.

Estafeta tayoqchasini uzatishdan so'ng sportchi yo'lakni boshqa jamoa vakillariga xalaqit bermasdan tark etishi talab etiladi.

Stadionda o'tkaziladigan musobaqalarda bosqichlari 200 m dan kam bo'lgan estafetali yugurishda har bir jamoa butun masofani alohida o'ziga tegishli yo'laklarda yugurib o'tadi.

4x200, 4x400 va 400-300-200-100 m ga estafetali yugurish musobaqalarida har bir jamoa alohida yo'lak bo'ylab dastlabki

uchta burilishni yugurib o'tadi. Dastlabki uchta burilishdan keyin umumiy yo'lakda musobaqani davom ettiraveradi.

Birinchi darajali musobaqalarning 4x200 m ga estafetali yugurishida jamoalar har bir bosqichni alohida yo'laklar bo'ylab yuguradilar.

Ayrim musobaqalarda 4x400 yoki 400—300—200—100 m ga estafetali yugurishda, agar yugurish guruhida uchtdan ortiq jamoa qatnashmayotgan bo'lsa, musobaqa bosh hakamining qarori bilan alohida yo'laklar bo'ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurishga ruxsat etiladi. Bunda har bir yo'lakning start chiziqlari tegishli ravishda, ayrim hollarda esa umumiy yo'lak bo'ylab belgilangan bo'lishi lozim.

Yugurish bosqichlari uzoq bo'lgan estafetali yugurish, odatda, butun masofada umumiy yo'lak bo'ylab o'tkaziladi. Ammo burilishdagi startda alohida yo'laklar bo'ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurib borish tavsiya etiladi.

Estafeta tayoqchasi 20 m lik uzatish-qabul qilish hududida topshirilishi kerak. Estafetani qabul qilib olayotgan ishtirokchi yugurishni (start olishni) uzatish-qabul qilish hududi chegarasida boshlashi lozim.

Estafeta tayoqchasi qabul qiluvchining qo'liga o'tgan lahzada uzatish tugatilgan bo'lishi kerak. 200 m lik va undan qisqa bosqichlarda alohida yo'laklar bo'ylab yugurganda estafeta tayoqchasini qabul qiluvchilarga uzatish hududidan chamasi 10 m avvalroqdan yugurishni boshlash (start olish)ga ruxsat etiladi.

Alohida yo'laklar bo'ylab o'tkaziladigan estafetali yugurishda ishtirokchilar o'z yo'laklariga belgi qo'yishlari mumkin bo'ladi. Buning uchun yopishqoq tasma (plastir)dan foydalanishga ruxsat etiladi. Bo'r yoki bo'yoq asosli ashyolardan foydalanish mumkin emas. Estafetali yugurishning qolgan turlarida ishtirokchilarga hech qanday belgilar qo'yishiga ruxsat etilmaydi.

4x400 m ga estafetali yugurishda tayoqchani qabul qiluvchi yuguruvchilar 3 va 4-bosqichlarda hakam ko'rsatmasi bo'yicha dastlabki holatni egallab joylashishlari, bunda yo'lakning ichki qirg'og'idan o'z jamoasi vakillari 200 m ga yugurish starti oldidagi yo'lak belgisidan yugurib o'ta, turib qanday tartibda joylashgan

bo'lsalar, o'sha tartibda turishlari hamda to' tayoqchani qabul qilish boshlangunicha o'z holatlarini o'zgartirishliklari kerak.

Estafeta tayoqcha yerga, jumladan, alohida yo'laklar bo'ylab yugurilganda tushib ketgan holatlarda yerga tushirib yuborgan ishtirokchi uni boshqa jamoa a'zolariga xalaqit bermasdan olishi va tayoqchani olgan joydan yugurishni davom ettirishi lozim (uzatish paytida uni uzatuvchi olishi kerak).

Estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar uchun jamoa tarkibidan tashqari yana ko'pi bilan 2 ta zaxiradagi sportchi talabnomaga kiritilishi mumkin. Musobaqalarning alohida davrasida va istalgan bosqichda talabanoma bergan ishtirokchilardan har biri qatnashishlari mumkin.

Jamoaning aniq tarkibi hamda ishtirokchilarning bosqichlardagi joylashuvi tarkibi start oldidan rasmiy ravishda e'lon qilinishi shart. Avvalgi davrada startda qatnashagan ishtirokchi almashtirilgan bo'lsa, u jamoa tarkibiga qayta olmaydi.

Tayanch iboralar

1. Stadion.
2. Olimpiada.
3. Start.
4. Start tezlanishi.
5. Estafeta.
6. Estafetali yugurish.
7. Estafeta tayoqchasi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Estafetali yugurishning masofalari qancha?
2. O'zbekistonda estafetali yugurishning qanday turlari bor?
3. Estafetali yugurish bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?
4. Ilk bor kimlar o'rtasida yengil atletika to'garaklari tuzilgan?
5. Tayoqchani og'irligi necha gramm bo'ladi?
6. Estafeta tayoqchasini uzatishning necha xil usuli bor?
7. Erkaklar o'rtasida 4x100 va 4x400 m masofaga estafetali yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakillariga tegishli?
8. Ayollar o'rtasida 4x100 va 4x400 m masofaga estafetali yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakillariga tegishli?

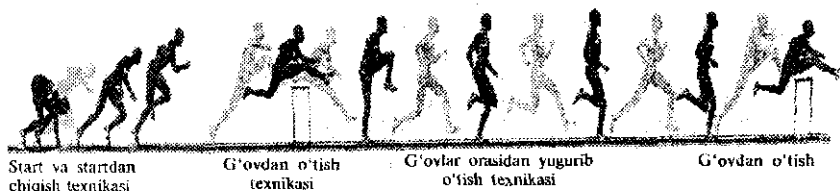
Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андрус Э.Р., Қудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. — Т.: 1998.
2. Арзуманов Г.Г., Малышина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. — Т.: Медицина, 1988.
3. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. — М.: Терра-спорт, 2001.
4. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkiye distansii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport, 2004.
5. Ozolin N.G. Yengil atletika. — М.: 1980.
6. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. — Т.: Noshir, 2012.
7. Shokirjonova K.T. Yengil atletika. — Т.: Lider Press, 2007.
8. Shokirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. O'quv qo'llanma. — Т.: 2009.
9. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletika-chilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma. — Т.: 2011.

3.5. G'OVLAR OSHA YUGURISH

3.5.1. 110 m GA G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI

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



25-rasm. G'ovdan o'tish texnikasi ketma-ketligi

Yugurish past start tirgaklaridan (kolodkalar) qo'llagan holda boshlanadi. Eng kuchli g'ovchilar tirgaklarni quyidagicha joylashtirishni ma'qul ko'radilar: oldindagisi start chizig'idan ikki

oyoq kafti oralig'ida, orqadagisi esa bir oyoq kafti oralig'ida uzoqroqqa qo'yiladi (25–30 sm). Kamroq tayyorgarlik ko'rganlarga boshqacha joylashtirish mos keladi: oldindagi start tirgagi chizig'idan 1–1,5 oyoq kafti oraliqda, 1–1,5 oyoq kaftiga teng masofadan keyin esa ikkinchisi qo'yiladi. Start tirgaklari o'qlari orasidagi masofa – 15–20 sm.

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

«Diqqat!» buyrug'i berilishi bilan yuguruvchi bir me'yorda, lekin tezgina to'sini yelka sathidan 15–20 sm balandroqqa ko'taradi. Bu holatda tana og'irligi qo'llarga, oldindagi start tirgagi qo'yilgan oyoqqa taxminan bir me'yorda, orqadagi oyoqqa kamroq hisobdan taqsimlanadi. Bunda boldirlar deyarli bir me'yorda. Oldindagi oyoq soni bilan boldiri orasidagi burchak 90–100° ga teng, orqa oyoqda esa 120–140°. Sportchining nigohi tizzasi yoki oyoq kaftiga qaratiladi. Nigohning oldinga – start chizig'idan nariga qaratilishi sportchining ko'tarilgan vaziyatda bo'lishiga olib keladi, bu esa, o'z navbatida, uning startdan birinchi bo'lib oldinga harakat boshlashini keltirib chiqaradi, ya'ni xatoga sabab bo'ladi. Yuqoridagilarning barchasi – umumiy variant, sportchining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib (gavda tuzilishi, muvozanat darajasi, harakatlanishi va psixik xususiyatlari) ularga o'zgarish kiritish mumkin. «Diqqat!» buyrug'idan so'ng yuguruvchi tanasini zo'riqtirib turmasligi lozim. Bu vaziyatda u fikrini jamlab, start uchun o'q uzilganda darhol yugura boshlashga tayyorlanadi. O'q uzilgach, bir yo'la ham qo'llar, ham oyoqlar harakatga tushadi. Tana yuqoriga-oldinga intiladi va g'ovchi-sprinter start tirgagidan yugurib chiqadi. Bunga, bir tomondan, qo'l va oyoqlar, ikkinchi tomondan, oyoqlarning o'zaro muvofiq ishlashi tufayli erishiladi. Orqada turgan oyoq start tirgagidan yetarlicha kuch bilan itariladi va tizzada imkon qadar bukilib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga

chiqariladi, oldingi start tirgagida joylashgan oyoq bu vaqtda to'la rostlanadi. Bu harakatlarning birortasini kuch nuqtayi nazaridan ajratib ko'rsatish start tirgaklardan chiqishning bir me'yorda, ritmik tarzda bajarilishiga putur yetkazadi. Past startdan yugurishda butun kuch oldinga harakatlanishga qaratiladi. Tananing optimal darajada (anchagina, lekin haddan ortiq emas) egilib turishi gorizontal tezlikni oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Past startdan yugurish oyoq kaftining oldingi qismidan, tovonni yerga bosmasdan bajariladi.

Dastlab sprinter bilan g'ovchining harakatlari aynan bir xil bo'ladi. Keyin esa startdan tezlik olishdan tashqari g'ovchining birinchi g'ovgacha yugurish faoliyati itarilish joyiga to'g'ri tushishi zarurati tufayli murakkablashadi.

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

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

Birinchi g'ovgacha yugurib borishda sportchi oldida kamida uchta vazifa turadi: 1) imkon qadar katta tezlikni olish; 2) itarilish joyiga aniq tushish; 3) g'ovga «hujum» uchun qulay vaziyatni tanlash.

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

7 qadamli variantda oldindagi start tirgagi start chizig'idan 20–30 sm masofada qo'yiladi, og'ish burchagi — 30–40°. Sportchi unga siltaydigan oyog'ini joylashtiradi. Start tirgaklari orasidagi

masofa 45–60 sm boʻlib, bu dastlabki qadamlar uzunligini oshirishga imkon beradi. Ikkinchi start tirgagining ogʻish burchagi – 60–65°.

10-jadval

**Yugurishning turli vaziyatlarini qoʻllaganda
qadamlar uzunligi dinamikasi**

Itari- lish	Yerga «qoʻnish»	1-gʻovgacha qadamlar soni	Qadamlar uzunligi, sm							
			1	2	3	4	5	6	7	8
207	150	8 (erkaklar)	55	115	130	145	160	180	205	175
200	120	8 (ayollar)	60	95	115	135	150	175	190	180
215	150	7 (erkaklar)	90	120	160	180	205	215	187	-

Start oʻqi uzilgach, gʻovchi ilk qadamlaridanoq qaddini bir meʼyorda rostlay boshlaydi va 5–6 qadamda odatdagi yugurish holatini egallaydi. Ayollarning morfofunktsional koʻrsatkichlari hamda masofa oʻlchamlari (gʻovlarning balandligi va ular oraligʻi) nisbati qulayroq boʻlgani tufayli ular egilgan holatni koʻproq vaqt saqlashlari va toʻla rostlanmasdan gʻovga «hujum» boshlashlari mumkin.

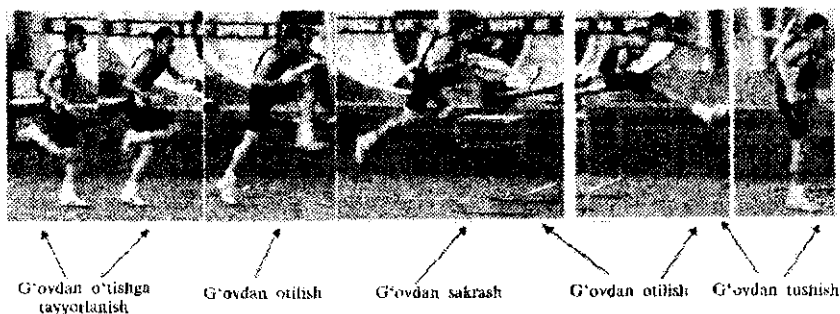
Amaliyotda gavdaning egilishi bilan bogʻliq nuqsonlar koʻp uchraydi. 3–4- yoki, hatto 1–2-qadamlardayoq gavdani rostlash yugurish tezligini bir meʼyorda oshirib borishga putur yetkazadi, bunda inersiya kuchlaridan foydalanilmaydi, tezlik itarilishga alohida eʼtibor berilganligi tufayli oshadi, bu tananing orqa qismidagi mushaklarning haddan ziyod zoʻriqtirilishiga olib keladi.

Gʻovchining start olish texnikasiga xos juda muhim element uning egallagan holatidir. Sportchining dastlabki harakati startdagi nigohi yoʻnalishini saqlagan holatda amalga oshiriladi.

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

7 va 8-qadamlarni bajarish juda katta ahamiyatga ega. Aynan shu qadamlar g'ovni oshib o'tish ritmini belgilaydi. Ular avvalgilarga qaraganda ancha faol, deyarli bor kuch bilan bajariladi. So'nggi qadamni qisqartirish uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish hamda oyoqni tayanchga jadal qo'yish hisobiga amalga oshiriladi. Bu startdan yugurib kelishning eng murakkab elementi hisoblanib, uni takomillashtirishga ko'p vaqt sarflashi o'zini oqlaydi. Bu qadamning to'g'ri bajarilishi tufayli itariluvchi oyoq deyarli to'liq, rostlangan holda OMO' (og'irlik markazi o'qi) proyeksiyasiga yaqin keltiriladi. Eng kuchli sportchilarda oyoqni joylashtirish burchagi 65° gacha, tizza bo'g'imida esa 160° gacha yetadi. Oyoq barmoqlarini sportchi o'ziga qaratib tortadi, oyoq kafti tarang holda uzatiladi. G'ov ustiga itarilish vaqtida tayanch oyoq tizza bo'g'imida deyarli bukilmaydi, u oyoq kafti hisobiga amortizatsiyalanadi. G'ovlardan oshib o'tish texnikasini tahlil qilishda turli xil yondashuvlar mavjud. Ulardan biri — alohida bosqichlarni (yuguruvchi egallagan vaziyatlarni) ayirib ko'rsatish bo'lib, u shakliga ko'ra tekshirilayotgan o'lchamlarga aniq javob beradi.

27-rasmda g'ovlar osha yugurish kinogrammasi — to'siq ustidan oshib o'tish lahzasi berilgan. G'ovchining barcha harakatlari tinimsiz mashq mahsuli bo'lib, uning asosida g'ovlarni, ular orasidagi masofani va umuman, butun masofani imkon qadar tezroq bosib o'tishga intilish yotadi.

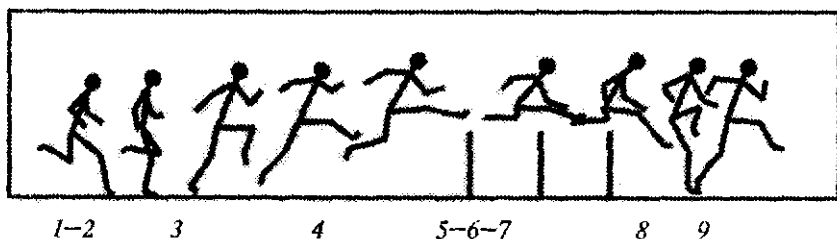


26-rasm. 110 m ga g'ovni oshib o'tish kinogrammasi

Shuning uchun ham g'ovchining texnik mahoratini belgilovchi harakatlarning oqilonaligi, g'ovlar osha yugurish samaradorligining asosiy mezonidir. Bunda sportchi harakatning alohida fazalarini yaxlit bajarish uchun tejimli harakatida sarflaydigan eng kam vaqt hisoblanadi.

G'ovlar osha yugurish texnikasining samaradorligi mezon sifatida harakatlarning vaqt xususiyatlarini qabul qilar ekanlar, turli mutaxassislar vaqtni yanada qisqartirish imkoniyatlarini g'ovlar osha yugurishning har xil bosqich va elementlarida ko'radilar. Biroq aslida g'ovlardan oshib o'tish texnikasi ko'proq eng muhim ahamiyatga ega bo'lsa kerak. Unda 3 ta faza ajratiladi: itarilish – g'ovga hujum boshlash, g'ovning ustidan oshib o'tish va «qo'nish», ya'ni g'ov ustidan yerga tushish. G'ovlar osha sprintda to'siqni yengib o'tish texnikasini yanada chuqurroq tahlil etish uchun sportchi harakatlarini *27-rasmda* ko'rsatilganidek, alohida bosqich va elementlar bo'yicha ko'rib chiqish kerak. Yaxlit harakatni elementlarga qat'iy taqsimlab chiqilgan bosqichlarga shu tariqa bo'lish orqali g'ovchilarning texnik mahoratini baholash hamda ularning harakatlari samaradorligini «ideal model»ga nisbatan nazorat qilish mumkin.

27-rasmda 1–9-lahzalar g'ovni oshib o'tish vaqtida tayanchli va parvoz bosqichlarining alohida elementlarini o'z ichiga oladi. G'ovni oshib o'tish lahzalari ajratib ko'rsatilgan va ularning tavsifi



27-rasm. G'ovlar osha yugurishning bosqich va lahzalari:

- 1 – oyoqni itarilish uchun joylashtirish, 2 – vertikal lahzasi,
 3 – g'ovga itarilish, 4 – g'ovga hujum qilish, 5–6–7 – g'ovni oshib o'tish
 (g'ov osha qadam), 8 – yerga «qo'nish» (g'ovdan oshib yerga tushish),
 9 – birinchi qadamning boshlanishi

g'ovlar osha yugurish texnikasini obyektiv tarzda namoyish etishga imkon beradi.

Siltanuvchi oyoqning harakatlari. Shunday qilib, oxirgi qadamning uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish (27.2-rasm) siltanuvchi oyoq harakatining ritmini belgilaydi. Siltanuvchi oyoq tezkor harakat bilan itariluvchi oyoqqa yetib oladi (27.3-rasm). Oyoqni itarilish joyiga qo'yish lahzasida sonlar orasidagi burchak avvalgi qadamlarni bajarish vaqtidagiga nisbatan kichikroq. Siltanuvchi oyoq, tovonni yuqoriga ko'tarilmay, tizzasida bukiladi va tizza faollik bilan oldinga harakatlanadi. Shu holatda siltanuvchi oyoq yuqoriga olib chiqiladi (27.4-rasm). Oyoqni ko'tarishning bunday usuli biomexanika nuqtayi nazaridan eng oqilona hisoblanadi, chunki yelka richagi kamayadi. Yugurish yo'lkasidan uzilish lahzasida siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imi ham, itariluvchi oyoqning og'ish burchagi ham 65–70° ga teng bo'ladi (27.5-rasm).

Siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish faqat zarur mushak guruhlarini ishtirokida, boshqalarini esa imkon boricha bo'shastirgan holda bir harakat bilan bajariladi. Bu qoida juda muhim, chunki keyingi harakat siltanuvchi oyoqni yuqoriga ko'tarish vaqtida zo'riqtirmaslik bilan bog'liq. Qoidaning murakkabligi shundaki, harakat maksimal tezlikda bajarilishi zarur. Shartli ravishda siltanuvchi oyoq harakati amplitudasining birinchi yarmi shu yerda yakunlanadi va tizzani rostdash boshlanadi. Bu harakatning nomi – «boldirni ko'tarish» (27.6-rasm). Ko'tarishni aniq sezish mumkin va u eng faol harakat sanaladi. Qachonki beshinchi g'ov plankasiga yaqinlashgan vaqtda siltanuvchi oyoq tizzasi deyarli to'liq rostlangan bo'ladi. Bu lahzada oyoq uchini yuguruvchi o'ziga tortadi. Agar bu avvalroq bajarilsa, boldir zo'riqib taranglashadi va natijada siltash harakati samarali chiqmaydi. Oyoq uchini tortish kechroq bajarilsa yoki umuman bajarilmasa, yerga «qo'nish» vaqtida xatar yuz beradi. Shu paytda tos-son bo'g'imi tizza bo'g'imidan, tizza bo'g'imi esa to'piqdan yuqorida bo'lishi lozim (27.6–27.7-rasmlar).

Siltanuvchi oyoqning rostlangan holatini uncha uzoq saqlab turmasligi juda muhim. Kuchlanishni qayta taqsimlash natijasida

siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida biroz bukiladi, ozroq bo'shash-tiriladi va tez harakat bilan g'ovortidagi yo'lkachaga qo'yiladi (27.8–27.9-rasmlar). Yerga qo'yish lahzasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida yana rostlanib, «qo'nish» harakati tovonni baland ko'targan holda oyoq kaftining old qismi bilan amalga oshiriladi. Bu holat g'ov ortida tayanchda turgan butun vaqt davomida saqlanadi.

Siltanuvchi oyoq harakatining samaradorligi ko'p jihatdan harakatga hozirlanishga bog'liq. Boldirni oldinga ko'tarishga ahamiyat berish muayyan afzalliklarga ega. Bunday hozirlikda siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish vaqtida to'la bukish osonroq kechadi. Siltanuvchi oyoqni g'ov ortiga tushirish paytidagi faollikka shu oyoq son qismining orqa sirtidagi cho'zilgan mushaklar namoyon etadigan elastiklik xususiyati hamda itariluvchi oyoqning kompensatsiyalovchi tortilish xususiyati tufayli erishiladi.

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

Itariluvchi oyoqning harakatlari. Itariluvchi oyoqni tayanchga tezlik bilan joylashtirish g'ov tomon yugurishni yakunlaydi. Uning tarang tutib turilishi tizza va tos-son bo'g'implarining bukilishiga yo'l qo'ymaydi, natijada, vertikal lahzasida, g'ovga hujum chog'ida OMO' yuqori holatda bo'lib, uning vertikal tebranishlari kamayadi. Itariluvchi oyoq sportchining tanasini g'ov ustidan oshirib tashlovchi richag vazifasini bajaradi, uning rostlanishi siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi va siltanuvchi oyoq tizzasining tayanchda eng yuqori nuqtaga yetishi hamda uning rostlana boshlashi bilan tugaydi. Bu fazalarda oyoqlarning baravar harakatlanishi juda muhim. Tosning oldinga qilinadigan harakati natijasida itariluvchi oyoq sonining oldingi sirtidagi mushaklar cho'ziladi. Faqat shu lahzada itariluvchi oyoq

tayanchdan uziladi. Zarur muddatdan avvalroq yoki kechroq uzilish itarilish kuchini kamaytiradi. Oyoq kaftining so'nggi kuchlanishi OMO' harakati trayektoriyasini yo'naltiradi. Bu kuchlanishning o'z vaqtida bajarilishi g'ov plankasiga yetib borgan lahzada tos va boldir-kaft bo'g'imi chizig'i yerga nisbatan bir tekisda joylashishini yoki g'ov tomon biroz og'ib turishini belgilaydi. Sportchi yo'lkachadan uzilgan zahoti itariluvchi oyoq'ini gavdasiga yaqinlashtira boshlaydi, uni inersiya bo'yicha orqaga harakatlanishga qo'ymaydi.

Itariluvchi oyoqning siljishi birinchi navbatda shuning uchun ham faol va murakkab harakat sanaladiki, u tayanchsiz holatda bajariladi. Sonning old sathidagi cho'zilgan mushaklarning elastiklik xususiyatlaridan foydalanish, tizzani keng harakat bilan yon tomonga ko'proq uzatib olib o'tish ham juda muhim. Shunday qilib, itariluvchi oyoq harakatining yanada qulayroq trayektoriyasi hosil bo'ladi. Itariluvchi oyoq tizzasi g'ov plankasiga yetib borgan lahzada uning boldiri siltanuvchi oyoq bilan bir tekisda joylashadi. Bunga erishish uchun yuguruvchi itariluvchi oyoqning tizzada bukilishiga e'tiborini qaratadi. Tizza g'ovga tegib ketmaydigan balandlikkacha ko'tariladi. Keyin u tos-son bo'g'imining anatomik tuzilishi orqali ko'tarilib, faqat oldinga harakatlanadi. Tizzani keragidan ortiq ko'tarish boldirning pasayishiga va boldir-kaft bo'g'imining g'ovga urilishiga olib keladi, bu harakat ritmiga putur yetkazib, og'riqqa sabab bo'ladi.

Tizza g'ov plankasiga yetib kelgach, g'ovchining itariluvchi oyoqni ko'tarishga yo'naltirilgan kuchlanishi uni yugurish chizig'iga — yugurish holatiga olib kelishga o'tkaziladi. Sportchi itariluvchi oyoq'ini tizza bo'g'imida qattiq bukadi, kafti tosigga yaqinlashadi, bu richag (pishang) yelkasini kamaytirib, kuchlanishlarni qisqartirishga imkon beradi.

Siltanuvchi oyoq yo'lkachaga tekkan lahzada itariluvchi oyoq tizzasi gavdani «quvib o'tadi», uning kafti esa gavda sathida bo'ladi.

Qo'llar harakati. G'ovga hujum boshlash vaqtida qo'llar harakati muvozanatni ta'minlaydi, undan tushayotgan paytda turg'unlikni saqlashga va oyoqlar harakatini tezlashtirishga yordam beradi. Itariluvchi oyoq g'ov uzra sakrash uchun itarilish maqsadida

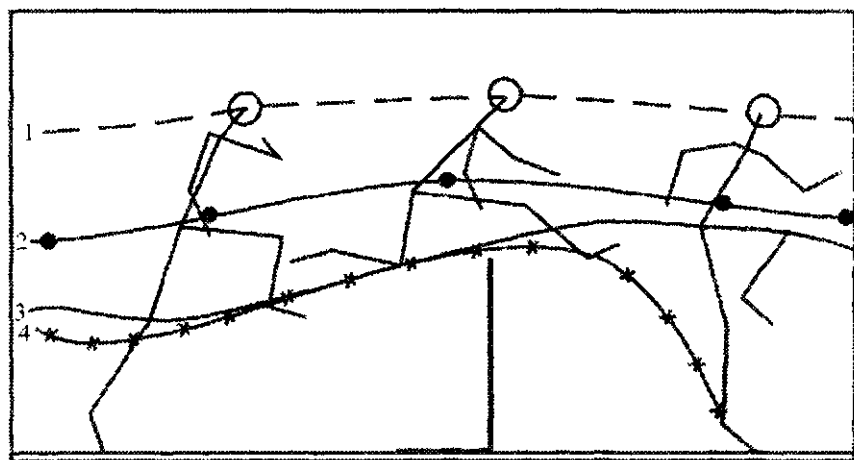
joylashtirilganida, ikkala qo'l gavgaga yaqinlashtiriladi. Siltanuvchi oyoq bilan barobar unga qarama-qarshi qo'l yuqoriga ko'tariladi, keyin esa pastga va oldinga yo'naladi. Anatomik xususiyatlar tufayli qo'llarning oldinga harakati amplitudasi va tezligi gavganing egilishiga va sonlar orasining ochilish burchagiga ta'sir ko'rsatadi. «Hujum qilayotgan» qo'lning tirsak bo'g'imida rostlanishi siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imida rostlanishi va boldirning g'ov ustiga qamchisimon harakatlanishi bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Keyin qo'l yoysimon harakat bilan yon tomonga uzatilib, itariluvchi oyoqqa joy bo'shatadi, lekin gavda chizig'idan orqaga ketmay, yugurish holatiga keltiriladi. Qo'lni orqaga keragidan ortiq o'tkazish gavganing burilishiga sabab bo'ladi, natijada yugurish yo'nalishining o'zgarishi va tezlikning yo'qotilishi yuz beradi. Siltanuvchi oyoq tomondagi qo'l tirsagi dastlab yon tomonga uzatiladi, shu tariqa u ikkinchi yonga uzatilgan itariluvchi oyoqqa posangi vazifasini bajaradi, keyin gavgaga yaqinlashtirilib, yuguruvchi holatga keltiriladi.

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

Gavda harakatlari. Itarilish bosqichida gavda asta-sekin oldinga harakatlanadi va faqat siltanuvchi oyoq to'la oldinga ko'tarilganidan keyingina, yelkalar bilan oldinga keskin siljiydi (27.4–27.5-rasm). Bu harakatni bajarganda, umurtqa pog'onasini ko'krak qismida bukmaslik kerak. Egilish faqat belda bo'ladi. Itarilish yakunlangan paytda egilish harakati to'xtaydi. Ayni shu lahzada, asosan, shu kuchlanish bilan sportchi tanasi harakatining trayektoriyasi hosil qilinadi. Yuguruvchi boldirini oldinga ko'tarishni yakunlab, itariluvchi oyog'ini o'ziga tortadi, shu paytda ham u gavgasining egilgan vaziyatini saqlab turadi. Gavda orqaga ketib qolmasligi uchun yetarlicha kuch sarflash lozim. G'ovdan «tushish», ya'ni yerga «qo'nish» va dastlabki qadamni bajarish lahzasida egilgan vaziyatni saqlash yanada qiyin, lekin bunga erishish nihoyatda muhimdir (27.8–27.9-rasmlar). Mazkur elementni samarali bajarish ko'p jihatdan g'ovchining toifasini belgilaydi.

Bel sohasida egilish parvozda ham, yerga «qo'nish» paytida ham koptokdek taranglikni ta'minlaydi. Sportchi g'ov ustidan oshib o'tar, g'ovlar orasida yugurarkan, odatdagi holatda bo'ladi. Uning nigohi keyingi g'ovga qaratiladi. Egilgan holatni egallash oson, lekin uni saqlab turish juda murakkab. Bu sportchining vaziyati, nigohining yo'nalishi, qorin pressisi va bel mushaklarining zo'riqishi orqali ta'minlanadi.

G'ov osha qo'yilgan qadamning uzunligi. G'ov ustiga sakrash undan 205–215 sm masofadan turib bajariladi, g'ov ortiga esa 140–150 sm narida «qo'niladi». Belgilangan masofadan yaqinroq nuqtada itarilish OMO' trayektoriyasining baland va tik bo'lishiga, uzoqroqdan itarilish esa g'ov uzra harakatlarning sust kechishiga olib keladi. G'ov osha qo'yiladigan qadamning optimal uzunligi – 3,5 m (28-rasm).



28-rasm. 110 m ga yugurishda g'ovni oshib o'tish vaqtidagi alohida qadam harakati trayektoriyasi:

1 – sportchi, 2 – OMO', 3 – itariluvchi oyoqning tizzasi,
4 – siltanuvchi oyoq kafti

So'nggi yillarning eng kuchli g'ovchilari boshqacha, g'ovni oshib o'tishning biomekanik nuqtayi nazardan maqsadga muvofiqroq texnikasini namoyish etadilar – ular oyoq kafti g'ov plankasi ustidan o'tayotgan lahzada oyoqni tizza bo'g'imida buka

boshlaydilar, son va boldir orasidagi burchak $150,0+0,5$ darajani tashkil etadi. G'ovlarni oshib o'tishning bunday texnikasida dinamika kuchliroq, bu yerda statik holatlar yo'q, oyoqni yerga tushirish paytida mushaklarning faol ishlashi kuzatiladi. «Rostlangan oyoq» holatida esa uning tushirilishi sonning orqa sirtidagi va quymich mushaklari zo'riqishi hisobiga amalga oshiriladi, bu gavdaning chuqur egilishi bilan yuzaga kelgan, ayni shu lahzada mushaklarning «qo'nish» paytidagi nisbiy «beharakat»ligi fazalari qayd etilgan.

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

G'ovlar orasida yugurish. G'ov ortida yerga «qo'nish» g'ovchini o'z harakatlarini yanada faollashtirishga undaydi. Yuguruvchi siltanuvchi oyog'i kaftining old qismida, tovonini yuqori ko'tarib turganicha itariluvchi oyog'ini tezlik bilan gavdasiga yaqinlashtiradi va tizzasini oldinga ko'taradi. Gavdaning o'rta chiziqqa ko'tarilgan vaqtida itariluvchi oyoq qattiq bukilgan holatda bo'ladi, siltanuvchi oyoq yerdan uzilganidagina oyoq kafti tizzadan biroz oldinga o'tib, tayanchga yuqoridan tushiriladi, bu paytda yuguruvchi barmoqlarini o'ziga tortadi. Itariluvchi oyoqning tezkor harakati yugurishning yengilligini saqlab qolishga yordam beradi. Birinchi qadamni shu oyoqning ancha keng harakati, tizza va boldirni oldinga ko'proq ko'tarish hisobiga uzaytirishga urinar ekan, yuguruvchi siltanuvchi oyoq bilan itarilish samaradorligini pasaytiradi. U ancha cho'ziladi va kuchini biroz yo'qotadi. Siltanuvchi oyoq dastlabki qadamni bajarish chog'ida noqulay holatda bo'ladi, chunki uning barcha bo'g'imlari rostlangan. Birinchi qadam g'ov ustidan oshib o'tish inersiyasi, oyoq kaftining kuchi va asosan, itariluvchi oyoqning faol hamda o'z vaqtida bajarilgan harakati tufayli amalga oshiriladi.

Zamonaviy sintetik sport yo'lkachalarda, g'ovchilarning bo'y ko'rsatkichlari oshib, ularning umumiy va maxsus tayyorgarligi darajasi yaxshilanib borayotganligini hisobga olsak, birinchi

qadamni bajarishga katta e'tibor qaratish zarurati yo'qoldi. Birinchi qadamni, uning uzunligi haqida ortiqcha qayg'urmay, biomexanika nuqtayi nazaridan afzalroq tarzda tashlash imkoni paydo bo'ldi. O'z navbatida, qadamning uzunligi aslida o'zgargani yo'q, tananing alohida qismlari tezligi hamda harakatlarning umumiy sinxronligi bu qadamning vaqt nuqtayi nazaridan qisqaroq va kuchli bo'lishini ta'minlaydi. Bu keyingi ikki qadamga ham taalluqlidir.

10 yard masofa Angliyada 100 yildan ko'proq vaqt avval belgilangan bo'lib, tuproq yo'lkalarda itarilishga uncha ko'p e'tibor qilmagan holda qadamlarning tabiiy uzunligidan foydalanishni ko'zda tutgan edi. U vaqtda birinchi qadamni uzunroq tashlash manfaatliroq bo'lgan, shunda qolgan ikkitasini erkinroq va tez bajarish mumkin edi. Hozirgi sharoitda (sintetik sport yo'lkachalar, qulay poyabzal, sportchining bo'yi va h.k.) vaziyat o'zgardi. G'ovlar orasidan endilikda sun'iy ravishda qadamlarni qisqartirib yugurishga to'g'ri kelyapti. Qadamlar uzunligining quyidagi nisbati eng samarali hisoblanadi: yerga «qo'nish» — 145 sm, 1-qadam — 150 sm; 2-qadam — 210 sm; 3-qadam — 195 sm; g'ov ustiga itarilish — 214 sm.

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

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

Masofa bo'ylab yugurish tezligining dinamikasi. Har xil malakali g'ovchilar masofa bo'ylab tezlik dinamikasini ta'minlashda

Turli masofalardagi g'ovlar soni va ular orasidagi masofalar

Masofalar tengligi	G'ovlar masofasi			
	110 m	100 m	400 m (erkak)	400 m (ayol)
G'ovlar balandligi	106,7 sm	84 sm	91,4 sm	76,2 sm
Startdan birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa va qadamlar soni	13 m 72 sm/ 7-8	13 m/ 7-8	45 m/ 21-22	45 m/ 23-24
G'ovlar va ular ustidagi qadamlar soni	10 /10	10/10	10/10	10/10
G'ovlar orasidagi masofa va ularning soni	9 m 14 sm / 9	8 m 50 sm /9	35 m /9	35 m / 9
Bitta g'ov orasidagi qadam va barcha g'ovlar orasidagi qadamlar soni	3/27	3/27	13-17/ 117-153	15-19/ 135-171
Oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha bo'lgan masofa va qadamlar soni	14 m 02 sm/ 6-7	10 m 50 sm / 5	40/ 15-17	40/ 20-21
G'ovlar orasidan o'tishda umumiy qadamlar soni	50-52 49-50	163- 202	188-226	

bir-birlaridan ancha farq qiladilar. Yuqori malakali sportchilar mazkur ko'rsatkich bo'yicha qisqa masofaga yuguruvchilarga o'xshab ketadilar. Uchinchi g'ovga eng yuqori tezlikda hujum boshlaydilar (30 metr) va shu tezlikni 7-g'ovgacha saqlab turadilar, keyin tezlik asta kamaya boshlaydi. Past malakali sportchilar faqat 1-g'ovgacha olgan tezliklaridan 3-4-g'ovlar orasida foydalanadilar, so'ng tezlik pasaya boradi. Tezlik dinamikasidagi tafovutlarning sababi shundaki, past malkali g'ovchilar to'siqlarni oshib o'tishda yo'l qo'ygan xatolari yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

Harakatlanishga avvaldan hozirlik ko'rish ham turlicha bo'ladi. Yuqori toifali sportchilar har doim harakat sur'atini oshirishga intiladilar. Masofada ular g'ovlar osha yugurish va g'ovlarni oshib o'tish hisobiga bunga erishadilar. Masofaning oxirida, charchoq

kuchayib borar ekan, g'ovlar osha birmuncha zaxira bilan sakrash lozim bo'ladi, aks holda to'siqqa urilib ketish mumkin. Boshqa guruh g'ovchilari 6-7-g'ovdan oshib o'tganidan so'ng, e'tiborini qadamlari uzunligiga qaratishi kerak bo'ladi. Oxirgi g'ovdan keyin marragacha bo'lgan oraliq, ayniqsa, bor kuch bilan, tez-tez qadam tashlab o'tilishi lozim.

Texnikani izchillik bilan egallab borish jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan barobar amalga oshiriladi. Harakatlarning tashqi manzarasi bilan birga, yugurishning harakat tuzilishi ham takomillashtiriladi. Tayanchli va parvoz bosqichlarining nisbati mutanosiblashib boradi. Tayanchli fazalar qisqaradi, yugurishning umumiy vaqti ham kamayadi. Uchinchi fazalar avval ortadi, mahoratning oliy nuqtasiga yetganda, sportchilar harakatlarini faollashtirishga qodir bo'lgan davrda esa, parvoz vaqti qisqaradi (12-jadval).

12-jadval

G'ovlar osha yugurishda tayanchli va parvoz
bosqichlari muddati

110 m ga g'o yugurish natija- lari, s	Yugurish qadamlari vaqti, m/s									Parvoz
	G'ov osha qadam			1		2		3		
	G'ovdan tushishi vaqti	Itar. oyoqni ko'tar.	Tushirish vaqti	Umumiy vaqt	Tayanch	Parvoz	Tayanch	Parvoz	Tayanch	
15.00	145	380	525	125	70	160	140	145	100	1,265
14.00	135	370	505	110	70	130	130	120	90	1,155
13.50	115	320	435	105	65	120	120	100	80	1,025
13.00	110	320	430	100	60	110	120	100	80	1,000

3.5.2. G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Ko'pchilik yangi boshlayotgan sportchilar g'ovdan o'tishda qo'rqadilar, shuning uchun o'rgatish tartibiga qat'iyan rioya qilish va jarohatlanishdan ehtiyot qilish, ayniqsa, muhim. G'ovdan o'tayotganda yiqilish va qattiq shikastlanishning oldini olish uchun turli balandlikdagi to'siqlardan foydalanish kerak. Oldinlari baland g'ovlarning tepa taxtasini yumshoq narsa bilan o'rash ma'qul (tekkanda tushib ketadigan planka qo'yish yaramaydi).

Hozirgi zamon g'ovlar osha yugurish texnikasini egallash uchun, avvalo, yaxshi jismoniy tayyorgarlik, harakatlardagi tez-korlik, yugurish tezligi, bo'g'inlarda katta harakatchanlik va dadillik talab qilinadi.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni g'ovlar osha yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Hozirgi zamon yugurish texnikasini tushuntirish.

2. G'ovlar osha yugurish to'g'risida kinokalsovkalari ko'rsatish.
3. 2–3 g'ovda start olib, g'ov oshish texnikasini ko'rsatish.

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

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

Vositalar. 1. Oddiy yurib kela turib, bir-biridan 3,5 m nari qo'yilgan, balandligi 50–76 sm to'siqlardan 2–3 tasining ustidan g'ov osharga hatlab o'tish. 2. Shuning o'zini 10 m dan 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 deysinuvchi oyoqni baryer 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 skameyka ustida bajarish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 siltanmay, 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 oyoq to'g'ri harakati bilan bog'lab o'rgatish (baland g'ov oshib yugurish uchun).

Vositalar. 1. Bir-biridan tezlanish paytidagi 4–6–8 qadam nari qo'yilgan 2–3 baryer (76,2–91,4 sm) ustidan sekin yugurib o'tish. 2. Yerdan baryer ustidan o'tish holatida o'tirib, gavdani qo'l va depsinuvchi oyoq harakatlari bilan bog'lab engashtirish. 3. Gimnastik skameykaga oyoqlarni keng ochib minib o'tirib, depsinuvchi oyoq bilan qo'llarni g'ov oshayotgandagi kabi harakatlantirish bilan bir vaqtda gavdani oldinga engashtirish. 4. Bir-biridan 3–4 m nari qo'yilgan g'ovlar yonida yugurib, faqat depsinuvchi oyoqni ular ustidan o'tkaza borish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Shug'ullanuvchilar g'ov ustiga o'tayotganda gavdani barvaqt engashtirmasliklariga e'tibor berilsin. Yugurib borayotganda gavda «normal engashgan» bo'lib, g'ovdan o'tish uchun depsinish oxirida, iloj boricha, ko'p engashmoq kerak. Bu mashqni bajarishda silkinch oyoq to'g'rilanib, unga teskari tomondagi qo'l oldinga 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-vazifa. Startdan birinchi g'ovgacha va g'ovlar orasida talab qilinadigan ritmda yugurishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Yuqori startdan birinchi g'ovgacha 8 qadamda yugurib o'tishni 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 bermalol bo'lishi kerak. Shunda g'ovgacha yugurib kelish ritmi g'ovdan o'tishga mos tushadi.

G'ovlar orasida yugurayotganda keyingi qadamlar uzunligi optimal 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 qisqartirib, 8 qadamda yugurib o'tishni 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 yangi boshlayotgan yengil atletikachilarning xatosi, asosan, yugurishni shoshilinch, haddan tashqari kuchanib boshlashdan iborat bo'ladi. G'ov oshar qo'llari bilan juda keng amplitudali harakat qilib, qadamlar kerakligicha uzun bo'lishiga va g'ovga dadil yaqinlashishga e'tibor qilib, shiddat bilan tez yugurishi kerak.

Harakatlar, yugurish ritmi va g'ovdan o'tish to'g'ri bo'la borgan sari g'ovning balandligi orttira 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 balandligi 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rganayotganda g'ov ustidagi harakatlar uzluksiz bo'lishiga, g'ovlar orasidagi yugurish ritmi esa g'ovlardan o'tishga mos

bo'lishiga erishmoq kerak. Shu bilan birga, U.O.M. ortiqcha tebranmasligi kerak. Qishki va bahorgi mashg'ulotlar paytida ko'p narsaga erishish mumkin, lekin texnikani uzil-kesil takomillashtirish stadionda to'liq masofani yugurib o'tish bilan ta'minlanadi.

Yugurish texnikasi va ritmini 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 maksimal tezlikda bajariladi. Yugurish tezligi, g'ovdan o'tish texnikasi va ritmi 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 razminka qilish kerak. Bunday razminkaga yuqori startdan yugurib, 3—5 ta g'ovdan osongina va yengil o'tadigan bir nechta mashq qo'shiladi.

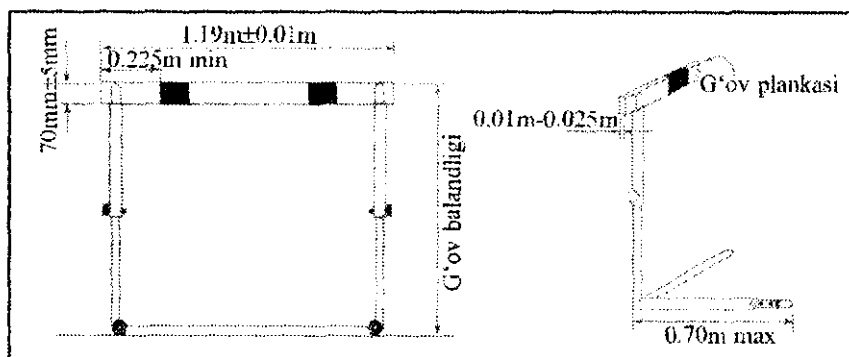
Startga va dastlabki ikki g'ovdan o'tishga alohida e'tibor berish lozim. Texnikani ba'zida yuqori startdan yugurib takomillashtirsa ham bo'ladi. Bunda yuguruvchining mashg'ulotda zarur bo'lgan ish qobiliyati saqlab qolinadi. G'ov oshar g'ovga juda qattiq tegib ketganda ham, masofada qoqilib ketganda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

Past start va birinchi g'ovgacha yugurish ritmi yugurishning eng og'ir va muhim qismi bo'lgani uchun musobaqadagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan shunga bog'liq bo'lgani uchun ularni 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.

3.5.3. G'OVLAR OSHA YUGURISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

G'ovlar osha yugurishning klassik turlari erkaklarda 110 m, 400 m; ayollarda 100 m va 400 m ni tashkil etadi. 110 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1-g'ovgacha 13.72 sm,

g'ovlar orasidagi masofa 9.14 sm va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 14.02 sm ni tashkil etadi. Balandligi 106.7 sm dan 10 ta g'ov qo'yiladi. 400 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1-g'ovgacha 45 metr, g'ovlar orasi 35 metr va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi. G'ovning balandligi 91.4 sm va 10 ta g'ov qo'yiladi. Ayollarda 100 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1-g'ovgacha 13.00 metr, g'ovlar orasi 8.50 sm va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 10,50 sm ni tashkil etadi. G'ovning balandligi 84 sm va g'ovlar soni 10 ta. 400 metrga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balandligi 76,2 sm va g'ovlar soni 10 ta. Start chizig'idan 1 g'ovgacha 45 metr, g'ovlar orasi 35 metr va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi. G'ovlar osha yugurishning barcha turlarida g'ovlarning oyoqlari yuguruvchiga qarama-qarshi qo'yilishi kerak. G'ovlarning asosi temirdan bo'lib, plankasi yog'och materiallardan bo'ladi. Uning og'irligi 10 kg gacha bo'ladi. Oyog'ining uzunligi 70 sm. Plankaning eni 7 sm, uzunligi 118–122 sm, qalinligi 1–2 sm gacha. Planka oq-qora chiziqlar bilan bo'yalgan bo'ladi. Har bir sportchi alohida o'zining yo'lagida yuguradi va bu g'ovlar osha yugurishning hamma turlarida shunday bo'ladi. Sportchi har bir g'ovning ustidan yugurib o'tishi kerak. G'ovlar osha yugurishda sportchi g'ovni ataylabdan yiqitib yugursa, u musobaqadan chetlashtiradi. Yonidagi sherigiga ham xalaqit bersa, u holatda ham musobaqadan chetlashtirib yuboradi.



29-rasm. G'ov

Tayanch iboralar

1. Stadion.
2. Olimpiada.
3. Start.
4. Start tezlanishi.
5. G'ov.
6. G'ovlar osha yugurish.
7. Belta Life.
8. IAAF.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. 1935-yilda amerikalik murabbiy qanday tuzilishdagi g'ovlardan foydalanishni taklif qilgan?
2. G'ovlar osha yugurishning masofalari qancha?
3. 100 m ga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balanligi qancha bo'ladi?
4. 110 m ga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balanligi qancha bo'ladi?
5. 400 m ga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balanligi qancha bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Abdullayev M.J.* Yengil atletika. To'siqlar osha yuguruvchilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2013.
2. *Балахничев В.В.* Бег на 110 м с барьерами. — М.: ФиС, 1987. — 80 с.
3. Легкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. — М.: ФиС, 1989.
4. *Доктев С.А.* Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера. — М.: Советский спорт, 2007. — 404 с.
5. Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу 14–17 мая 2002 г. — М.: Терра-спорт, 2002. — 143 с.
6. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. — М.: Олимпия-пресс; Терра-спорт, 2002. — 208 с.
7. *Степанова М., Степанов В.* Барьерный бег на 400 метров: на дистанции женщины. — М.: Олимпия Пресс; Тера-спорт, 2002. — 176 с.

3.6. 3000 m GA TO'SIQLAR OSHA YUGURISH

3.6.1. TO'SIQLAR OSHA (STIPL-CHEZ) YUGURISH TEXNIKASI

Musobaqa qoidasiga binoan, g'ov ustiga oyoq qo'yib ham, oyoq qo'ymay ham o'tish mumkin. Shuning uchun sportchilar to'siqdan «bosib» yoki odatdagi g'ov oshar qadam bilan o'tadilar. Eng usta yuguruvchilar ikkinchi usulni qo'llaydilar.

Yugurish texnikasida qiyinchilik, to'siq oldida depsinish joyini to'g'ri aniqlashdadir, chunki shunchalik uzoq masofani ma'lum miqdorda qadamlar bilan yugurib o'tish mumkin emas. Eng usta sportchilar to'siq oldiga qadamlar ritmini va yugurish tezligini o'zgartirmay yaqinlashadilar. Depsinuvchi oyoqni g'ovdan ma'lum masofada qo'yish uchun ko'z bilan mo'ljal ola bilishi kerak. Bu esa mashg'ulot va musobaqalar jarayonida kamol topadi. Bunda har ikkala oyoqda bir xilda depsinib g'ovdan o'ta olishning katta ahamiyati bor.



30-rasm. To'siqdan o'tish texnikasi

Depsinish oldidan bajariladigan oxirgi qadam oldingi qadamlarga nisbatan bir qancha qisqaroqdir. Oyoqni to'siqdan 140–180 sm masofada tashqi qirrasidan boshlab yerga qo'yish kerak. Oxirgi qadamni qisqartirish (buning uchun oyoq, tananing U.O.M. proyeksiyasiga yaqin qo'yiladi) oldingi tayanch paytida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlovchi ta'sirini pasaytiradi.

Depsinish paytida yuguruvchining gavdasi biroz oldinga engashadi, bukilgan oyoq esa tizza bilan tezda oldinlatib yuqoriga

ko'tariladi. Muvozanat saqlash uchun silkinch oyoq narigi tomondan qo'l oldinga yoki oldinlatib pastga uzatiladi.

Tayanchsiz holatda silkinch oyoq to'g'rilanadi, gavda yanada oldinga engashtiriladi, depsinuvchi oyoqni esa bukib olg'a tortiladi va yon tomonlab g'ov ustidan o'tkaziladi. Bu payt silkinch oyoq narigi tomonidagi qo'l pastlab orqa tomon depsinuvchi oyoq qarshisiga harakatlanayotgan bo'ladi.

To'siqdan keyin silkinch oyoq yerga erkin tushuriladi. Bukilgan depsinuvchi oyoq esa shu payt gavda oldida bo'lib, g'ovdan keyingi birinchi qadamni boshlashga tayyorlanadi. Yuguruvchining gorizonta tezligi pasaymasiligi uchun gavdani orqaga qilib yugurish kerak. To'siq bilan yerga tushadigan joy orasidagi masofa 100–130 sm o'rtasida bo'ladi.

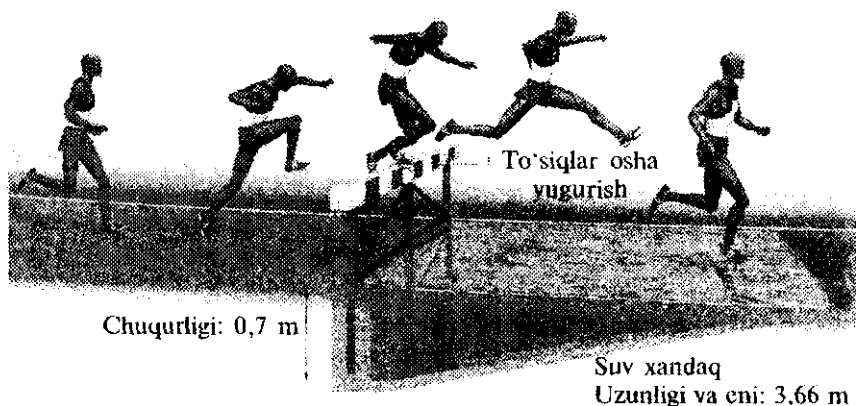
To'siqni «bosib» o'tish unchalik samarali bo'lmay, u faqatgina o'rgatish va mashg'ulotning dastlabki paytlarida qo'llaniladi. Gavdaning U.O.M. to'siqqa juda ham yaqin o'tishi uchun to'siqqa qo'yiladigan oyoq juda ham bukilishi, yelkalar esa oldinga engashmog'i kerak.

Oyoqni g'ovga qo'yishda, qo'lni to'siqqa tirab, gorizonta tezlikni kamaytirib qo'ymaslik uchun yuqoridan pastga tomon mayin qo'yish kerak. To'siqdan depsinishda tekis yugurishdagi kabi kuch bilan depsinish kerak.

Eng qiyin to'siq — suv to'ldirilgan chuqur. Unga yaqinlashayotganda (15–20 m naridan) yugurish tezligi oshiriladi. To'siq ustiga, odatda, kuchli (depsinuvchi) oyoq qo'yiladi, bu suv to'ldirilgan chuqurdan sakrab o'tish imkonini beradi. To'siqdan tejamliroq o'tish, undan kuchliroq depsinish uchun yuguruvchi tayanch oyog'ini qattiq bukadi, gavdasini ko'proq oldinga engashtiradi. Depsinayotgan paytda bukilgan bo'sh oyoq bilan shu oyoq narigi tomonidagi qo'lning silkinch harakati katta ahamiyatga ega.

Yerga tushishda oyoq uchidan boshlab tayanchga tushadi. Shu paytda oldinga harakat kamroq tormozlanishi uchun U.O.M. yerga tushish joyiga yaqinroq bo'lishi kerak.

Silkinch oyoq yerga tekkan paytda, tezlikni kamaytirmay, birinchi qadamni tezroq qo'yish uchun, depsinuvchi oyoq gavda tomon tortila boshlaydi.



31-rasm. Suv to'ldirilgan to'siqdan o'tish texnikasi

Ikkala oyoq bilan chuqurga tushish, odatda, to'xtab qolishga olib keladi. Bunday holda yuguruvchi yugurishni qaytadan boshlashi kerak bo'ladi. Ho'l poyabzal ham yugurishni qiyinlashtiradi.

3.6.2. TO'SIQLAR OSHA (STIPL-CHEZ) YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Shogirdlar jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan bo'lsalar va tekis yugurish texnikasini bilsalar, 3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish muvaffaqiyatli o'tadi. Bundan tashqari, to'siqlardan o'tish texnikasini bilib olish uchun koorditatsiya qobiliyati va shug'ullanuvchilar irodaviy fazilatlarining ham katta ahamiyati bor.

Quyidagi o'rgatishning ayrim vazifalari, ularni hal etish vositalari va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Tekis yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. «O'rta va uzoq masofalarga yugurish» bo'limida ko'rsatilgan tayyorlov mashqlari va uslubiy yo'llar.

2-vazifa. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasi bilan tanishtirish (so'zlab berish va ko'rsatish).

2. «Bosib o'tish» usuli bilan bitta g'ovdan o'tish.

3. «Bosib o'tish» usuli bilan bir-biridan 20–30 m masofada o'rnatilgan bir necha g'ovdan o'tish.

4. Bir g'ovdan «bosib o'tgandan» keyin qadamlab sakrab, yugurishga o'tish.

5. G'ov bilan suvsiz chuqurlikdan o'tish (chuqurlikning tubi va yerga tushish joyi yumshoq kigiz bilan qoplanadi).

6. Musobaqa qoidasiga binoan, jihozlangan to'siqlardan (baryer va suv to'ldirilgan chuqurdan) o'tish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. G'ovdan o'tishga birinchi urinishlar kichik tezlikda bajariladi. G'ovdan o'tgandan keyin to'xtab qolmaslika e'tibor beriladi. Boshda balandligi 70–80 sm g'ovlardan o'tgan yaxshi. G'ovdan keyin keragicha nari borib tushish uchun (3 m 66 sm gacha) baryerdan oldingi yugurib kelish tezligini oshirish kerak; ikkala oyoq bilan baravar yerga tushishga yo'l qo'ymaslik zarur.

3-vazifa. G'ovdan tayanchsiz usulda (odimlab) o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Balandligi 76,2–91,4 sm yengil (oddiy) g'ovlardan tayanchsiz usulda o'tish. 2. 3000 m ga yugurish uchun mo'ljallangan g'ovlardan o'tish. G'ovlardan tayanchsiz usulda o'tishni o'rgatish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Texnikani o'rgatishda g'ov osharlarning usuliy yo'llari bilan maxsus mashqlardan foydalaniladi. O'rgatish uchun oldindan qo'zg'aluvchan yengil g'ovlar, keyin balandligi 70–80 sm qo'zg'almaydigan g'ovlar, undan keyin esa balandligi 91,4 sm g'ovlar ishlatiladi. Shug'ullanuvchilarning U.O.M.ni mumkin qadar g'ovga yaqinroq o'tkazishlariga ko'proq e'tibor berish kerak.

4-vazifa. Yugurish va to'siqlardan o'tish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar. Musobaqa qoidasiga binoan, yugurish yo'lkasining doirasi bo'ylab joylashgan g'ovlardan, g'ov va suvga to'lgan chuqurdan o'tib 200 m ga va undan ortiq masofa bo'laklarida yugurish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Texnikani takomillashtirishda to'siqlardan tejamli va tez o'tishga, to'siq oldida va to'siqdan keyin

to'xtab qolmaslikka erishish kerak. «Tezlikni his etish»ni oshirish uchun o'rta masofalarga yuguruvchilarga ko'rsatilgan uslubiy qo'llanmalardan foydalaniladi.

G'ov oldida depsinadigan joyga aniq tushishga yordam beruvchi ko'zda mo'ljal olishni yaxshilash uchun har xil masofadan tezlikni pasaytirmay yugurib kelib, g'ov oshadi.

3.6.3. TO'SIQLAR OSHA (STIPL-CHEZ) YUGURISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

To'siqlar osha yugurish, asosan, 2000 va 3000 metr masofalarda o'tkaziladi.

Olimpiada o'yinlarida to'siqlar osha yugurishning erkaklar va ayollarda ham bir xil masofa, ya'ni 3000 metr masofaga yugurish turi bo'yicha musobaqalashadi. To'siqning og'irligi 80–100 kg bo'ladi.

Erkalarda to'siqning balandligi 91.4 sm, ayollarda esa 76.2 sm va to'siqning eni 3.94 sm.

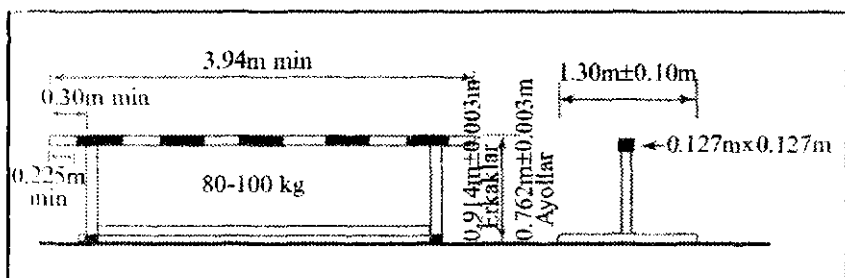
3000 metrga to'siqlar osha yugurishda 28 ta to'siq bo'lib, 7 ta suv to'ldirilgan to'siqdan yuguriladi. 2000 metrga to'siqlar osha yugurishda 18 ta oddiy va 5 ta suvli to'siqdan o'tiladi. Bu suv to'ldirilgan chuqurning qayerda joylashganligiga bog'liq. Masofaning qolgan qismlari stadionning yugurish yo'lagida o'tiladi. Har bir aylanada 5 ta to'siq bo'lib, start berilgandan keyin 4 to'siq suv to'ldirilgan chuqurdan yuguriladi. To'siqlar bir xil uzoqlikda joylashadi. Alohida to'siqlar orasidagi masofa shu stadiondagi bir davra haqiqiy uzunligining 1/5 qismiga teng kelishi kerak.

2000 metrga to'siqlar osha yugurishda suv to'ldirilgan to'siq yo'lakning ichida bo'ladi.

3000 metrga to'siqlar osha yugurish musobqalarida start berilgandan keyin marra chizig'idan keyingi to'siqdan yugurishni boshlashadi.

2000 metrga to'siqlar osha yugurishda sportchilar yuqori start holatidan chiqiladi.

Sportchi yugurish vaqtida sherigiga xalaqit bersa yoki turtsa musobaqadan chetlashtiradi.



32-rasm. To'siq va uning o'lchamlari

To'siq. *Erkaklar va ayollar 3000 m masofaga yugurish uchun foydalanadigan jihoz. U ikki qismdan iborat bo'ladi.*

1-qism yog'och yoki plastik ashyolardan tayyorlangan bo'lib, u yugurish yo'lagiga mustahkamlangan bo'ladi. To'siqning umumiy og'irligi 80–100 kg, uzunligi 3.94 m, balandligi 0.914±0.003 m (erkaklar) va 0.762±0.003 m (ayollar)ni tashkil etadi. Uning plan-kasi to'rtburchak shakldagi to'sin bo'lib, o'lchamlari 12.7x12.7 sm etib tayyorlanadi. Yugurish yo'lagiga mustahkamlanadigan asosi («oyoqlari») uzunligi 1.30±0.10 m dan iborat.

Tayanch iboralar

1. Stadion.
2. Olimpiada.
3. Start.
4. Start tezlanishi.
5. To'siq.
6. Stipl-chez.
7. IAAF.
8. U.O.M.
9. Suv to'ldirilgan xandaqlar.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. G'ovlar osha yugurishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. To'siqlar osha yugurishning masofasi qancha?
3. To'siqlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?
4. To'siqlar osha yugurishda g'ovning tuzilishi qanday ko'rinishda bo'ladi?

5. *To'siqlar osha yugurishda to'siqning balanligi qancha bo'ladi?*
6. *Erkaklar o'rtasida to'siqlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?*
7. *Ayollar o'rtasida to'siqlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Abdullayev M.J.* Yengil atletika. To'siqlar osha yuguruvchilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2013.
2. *Акилов М.В.* Техника та методика навчання барьерного бегу. Лекция. Киев, 2005. — 38 с.
3. *Балахничев В.В.* Бег на 110 м с барьерами. — М.: ФиС, 1987. — 80 с.
4. Книга тренера по легкой атлетике / Под редакцией Л.С. Хоменкова. — М.: ФиС, 1987. — 400 с.
5. Легкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. — М.: ФиС, 1989.
6. Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу. — М.: 14—17 мая 2002 г. — М.: Терра-спорт, 2002. — 143 с.
7. *Отрубяников Р.Я., Разумовский Е.А.* Спринт с барьерами. — К.: Здоровье, 1988.
8. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. — М.: Олимпия-пресс; Терра-спорт, 2002. — 208 с.

4-modul. SAKRASH TURLARI

4.1. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH

4.1.1. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASI

Bu sakrashlar uchun mo'ljallangan sektor yugurib kelish yo'lkasidan, depsinish taxtachasidan va yerga tushish uchun qumli chuqurchadan iborat.

Yugurib kelish yo'lkasi uzunligi kamida 40 m, eni 1,22--1,25 m ga teng va 50 mm kenglikdagi chiziqlar bilan chegaralangan bo'lishi kerak.

Depsinish uchun taxtacha yog'ochdan yoki boshqa yaroqli ashyodan tayyorlanishi kerak hamda uning o'lchamlari quyidagicha: eni — 198–202 mm, uzunligi — 1,21–1,22 m va maksimal qalinligi — 100 mm. U yo'lka yuzasi bilan teppa-teng tuproqqa mustahkam o'rnatiladi va uning sirti oq rangga bo'yaladi.

Depsinish taxtachasi yerga tushish chuqurchasining old chekkasidan quyidagi masofada joylashgan bo'ladi:

— uzunlikka sakrashda — 1 m dan 3 m gacha;

Taxtacha va yerga tushish chuqurchasining chekkasigacha bo'lgan masofa quyidagicha bo'lishi lozim:

— uzunlikka sakrashda — kamida 10 m.

«O'lchash chizig'i»ga mos keladigan taxtacha orqasida suratga olinadigan cheti indikatorli to'sin (taxtacha bosib olinganligini qayd qiluvchi moslama) o'rnatiladi. Uning uzunligi 1,21–1,22 m ga va eni 98–102 mm ga teng. Indikator 0,7 m balandlikda yuzaga chiqib turadi, uning sirti yugurib kelish tomonidan va yerga tushish chuqurchasi tomonidan 30° burchak ostidagi qiyalikka ega.

Indikatorning chiqib turuvchi yuzasi yupqa qatlamda plastilin bilan qoplanadi va unda bosib olingan iz qayd qilinadi.

Taxtachaning ikkala tomonida o'lchash chizig'i bo'ylab sektor yuzasiga eni 10 mm va uzunligi 50 m bo'lgan oq chiziqlar

chiziladi, 10 sm masofa narida ularga taxtachaning joyini bildirib turuvchi to'g'ri burchakli ko'rsatkichlar (oq rangli qora yo'l chiziq bilan 45° burchak ostida) belgilanadi.

Uzunlikka sakrashda yerga tushish uchun qum to'ldirilgan chuqurcha eni 2,75 m dan 4,00 m gacha bo'lishi va yugurib kelish yo'lkasi o'qiga nisbatan simmetrik tarzda joylashishi lozim.

Chuqurcha qirralar bilan hoshiyalangan bo'ladi, ular yo'lka yuzasidan balandga chiqib turmasligi zarur, depsinish taxtachasiga yaqin bo'lgan qirra yo'lka darajasidan 3 sm ga past bo'lishi kerak. Chuqurchadagi qum nam, yumshatilgan va yo'lka yuzasi bilan bir xil darajada bo'lishi zarur.

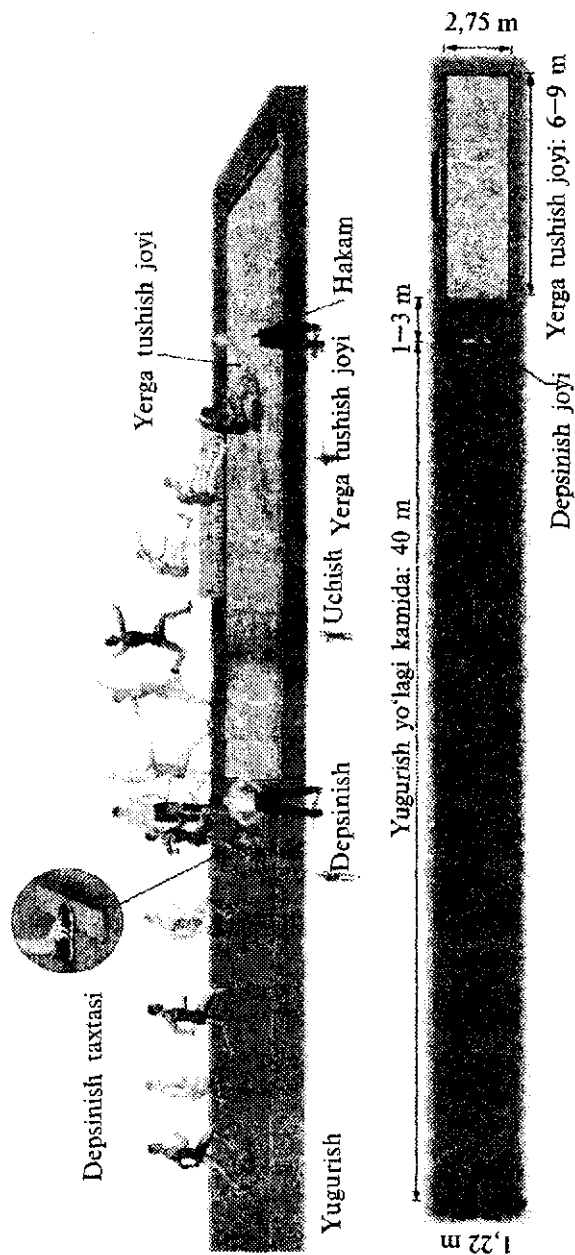
Yugurib kelish yo'lkasining ikkala tomonida va chuqurchaning yon qirralari uzunasi bo'ylab xavfsizlik zonasi nazarda tutilishi kerak — kamida 1 m, chuqurchaning uzoq qirradi orqasida esa — kamida 5 m. Bu zonaning yuzasi yo'lka yuzasi bilan bir xil darajada turishi lozim. Yugurib kelish yo'lkasining qoplamasi yugurish yo'lklariga qo'yiladigan talablarga javob berishi zarur.

♦ Uzunlikka sakrashning asosiy qoidalari

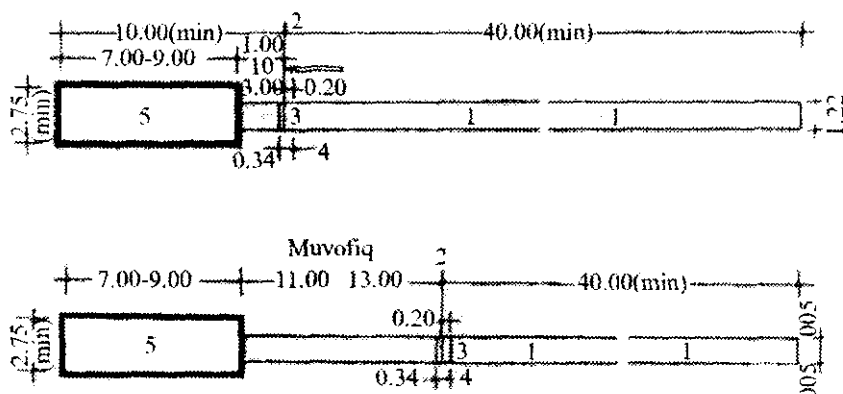
Sakrashlarda depsinish taxtachadan yoki yo'lka yuzasidan bir oyoqda bajariladi. Bunda indikatorni bosib olmaslik lozim. Sakrash natijalari tananing istalgan qismi (yoki qo'l) bilan qoldirilgan izdagi eng yaqin nuqtaga qarab o'lchash chizig'iga perpendikular bo'lgan to'g'ri chiziq bo'ylab o'lchanadi.

Sakrash e'tiborga olinmaydi, agar sakrovchi:

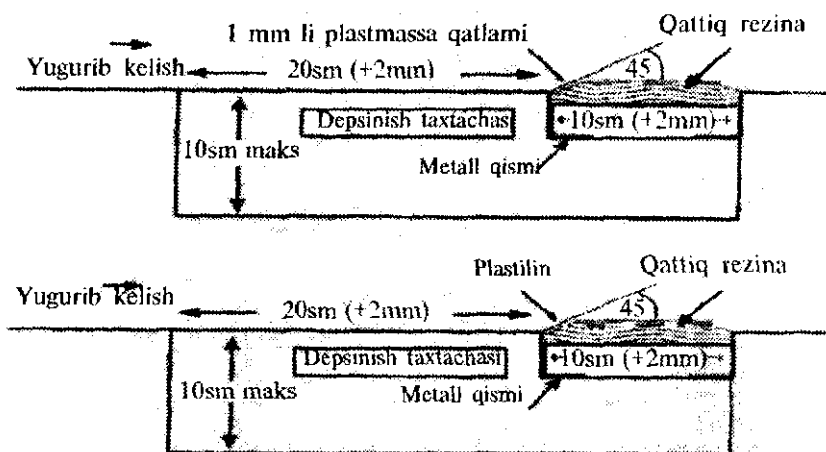
- sakrashni bajarmay, taxtacha ustidan yoki uning yonidagi o'lchash chizig'i ustidan yugurib o'tib ketsa;
- depsinishda o'lchash chizig'idan o'tib ketsa yoki bosib olsa;
- taxtachaning yon tomonidan depsinishni bajarsa;
- yerga tushish paytida tananing istalgan qismi bilan chuqurchaning yon chekkasi tashqarisidagi sektor yuzasiga tegib ketsa, bunda yerga tushishda qoldirilgan izga qaraganda depsinish taxtachasiga yaqinroq turib qolsa;
- sakrashni bajarib bo'lgandan so'ng yerga tushish chuqurchasi orqali orqaga qaytsa;
- sakrashda har qanday shakldagi saltodan foydalangan bo'lsa;



33-rasm. Uzunlikka sakrash joyi va texnikasining ketma-ketlik kinogrammasi



1 – yugurib kelish; 2 – depsinish chizig'i; 3 – depsinish taxtasi;
4 – plastmassa qatlami; 5 – qo'nish sektori



34-rasm. Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrash sektori

– urinish uchun ajratilgan vaqtni cho'zib yuborsa.

Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq U.O.M. proyeksiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi.

Tekislangan itariladigan oyoqni qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqliki, tekis oyoq yuklamani yengilroq ko'taradi,

boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir necha marta ortiq bo'ladi.

Oyoqni qo'yish paytida oyoq mushaklari zo'riqqan bo'ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho'zilishiga yordam beradi. Anatomiya dan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Itarilishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontaal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inersiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; U.O.M.ning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektori o'zgaradi; itarilish tugashiga yaqin tayanchga bosim o'tkazish kuchlari kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatlarining inersiya kuchlari harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. Bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

Sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi vektori va gorizont tufayli hosil bo'ladigan burchak **uchib chiqish burchagi** deb ataladi (*35-rasm*).

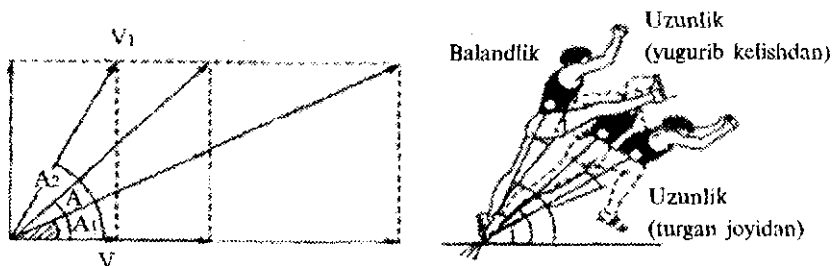
U itariladigan oyoq itarilish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi. Uchib chiqish burchagining tayanch nuqtasini va U.O.M.ni birlashtirib turuvchi itariladigan oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblardan foydalaniladi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar — sakrovchi U.O.M.ning boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi U.O.M.ning boshlang'ich tezligi itariladigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

— yugurib kelishning gorizontaal tezligiga;

- gorizontal tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- itariladigan oyoqni qo'yish burchagiga.



$V=V_1$ ga bo'lgan holatda UOM balandligi (A), $V>V_1$ da uchib chiqish burchagi kichik (A_1), $V<V_1$ da uchib chiqish burchagi katta (A_2)

35-rasm. Depsinish burchagi va U.O.M.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishning gorizontal tezligi va depsinishning vertikal tezligi

Gorizontal tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim.

Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

Uchish: sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Bundan langarcho'p bilan sakrash mustasno bo'lib, bu yerda uchish ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi U.O.M.ning harakat yo'nalishini hech qachon o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi U.O.M.ga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javob shu sakrash fazasining maqsadida yotadi.

Uchish paytida U.O.M.ning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin emas, lekin U.O.M.ga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi U.O.M. atrofida bajariladi. Sport biomexanikasidan ma'lumki, sakrovchining biron-bir tana a'zosi holati o'zgarishi boshqa distal a'zolarining diametral qarama-qarshi o'zgarishlarini keltirib chiqaradi.

Demak, uchish paytida gavda a'zolarini harakatlantirish orqali biz yoki optimal uchish sharoitlarini yaratishimiz, yoki ularni buzishimiz va shu orqali sakrash natijasini pasaytirib yuborishimiz mumkin. Sakrashlarda g'olib va sovrindorlarni 1–2 sm ajratib turgan paytlarda uchishda oqilona va samarali harakatlanish texnikasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Yerga tushish: har bir sakrash yerga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday yerga tushishning maqsadi sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarning oldini olishdir.

Yerga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat yer bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolarga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta'siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda yerga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu yerda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, hozir ham shunday sakrashni javom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi, ikkinchi yo'l — yerga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda yerga tushishning optimal texnikasi.

Nima sababdan yerga tushish yumshoq bajarilmoqda? Birinchidan, tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib yerga tushish hisobiga sodir bo'lmoqda. Sportchi yumshoq qumni asta-sekin qattiqlashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, yerga

tushish shuncha yumshoqroq bo'ladi. Ikkinchidan, og'irlik kuchi va tana tezligi ta'siriga asta-sekin yon bergan holda zo'riqqan mushaklarni amortizatsiyalovchi cho'ziltirish hisobiga. Bunda tezlik keskin emas, balki sekin-asta kamayib boradi. Jamoat transportini esga oling: haydovchi keskin tormoz bersa, hamma darrov oldinga surilib ketadi, sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hech qanday qiyinchilik his etmaymiz. Butun yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini uchta qismga bo'lish mumkin: yugurib kelish, depsinish, uchish va yerga tushish.

Yugurib kelish: uzunlikka sakrashda yugurib kelish sakrovchi-ning optimal tezligini hosil qilish uchun xizmat qiladi. Bu turda yugurib kelish tezligi ko'proq maksimal tezlikka yaqinlashadi, uni boshqa sakrash turlaridan farqli ravishda, sportchi rivojlantirishga qodir bo'ladi. Yugurib kelish uzunligi va yugurish qadamlari soni sportchining individual xususiyatlariga va uning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Yetakchi sportchilar yugurish uzunligi 50 m bo'lganda 24 tagacha yugurish qadamlarini qo'llaydilar. Ayollarda bu qiymatlar biroz kamroq — yugurish uzunligi 40 m gacha bo'lganda 22 tagacha yugurish qadamlaridan foydalanadilar. Yugurib kelishning o'zini shartli ravishda uch qismga ajratish mumkin: yugurishning boshlanishi, yugurish tezligini olish, depsinishga tayyorlanish.

Yugurib kelishning boshlanishi: har xil bo'lishi mumkin. Asosan, sportchilar quyidagi variantlardan foydalanadilar: turgan joyidan va yetib kelgan (yoki yugurib kelgan) joyidan, shuningdek, tezlikni asta-sekin olish va keskin (sprintercha) boshlash bilan. Yugurib kelishning boshlanishi katta ahamiyatga ega, chunki yugurish sur'ati va maromini belgilab beradi. Sportchini yugurib kelishni standart tarzda boshlashga va oldindan tayyorgarlik ko'rmasdan turib uni o'zgartirmaslikka o'rgatish zarur.

Turgan joyidan: yugurib kelishni boshlashda sportchi harakatni nazorat chizig'idan boshlaydi, bunda u bir oyog'ini oldinga, ikkinchisini orqaga, oyoq uchiga qo'yadi. Ba'zi yuguruvchilar bunday holatda tana og'irligini goh oldinda turgan oyoqqa, goh orqada turgan oyoqqa o'tkazib, biroz oldinga-orqaga tebranishlarni bajaradilar.

Sportchi yugurib kelishni harakatdan (yetib kelish yoki yugurib kelishdan) boshlayotgan paytda shu narsa muhimki, u oldindan belgilab olgan oyog'ida nazorat chizig'i aniq tushishi kerak. Shuni yodda tutish lozimki, yugurib kelishda yugurish qadamlari soni juft bo'lganda nazorat chizig'iga itariladigan oyoq qo'yiladi va harakat qadam tashlaydigan oyoqdan boshlanadi va aksincha.

Sportchi yugurib kelishni boshlagandan so'ng yugurish tezligini olishga o'tiladi. Bu yerda yuguruvchi to'g'ri yo'lka bo'ylab qisqa masofaga yugurish texnikasiga o'xshash yugurish qadamlarini bajaradi. Qo'llar va oyoqlar harakatlari amplitudasi birmuncha kengroq, gavdaning egilishi 80° ga yetadi, yugurish oxiriga kelib vertikal holatni qabul qiladi. Bu paytda har bir qadamda yumshoq depsinishga e'tibor qaratish lozim, o'z harakatlarini nazorat qilib borish va har tomonga tebranmasdan bir chiziq bo'ylab yugurishni bajarish kerak.

Depsinishga tayyorlanishda: oxirgi 3–4-yugurish qadamlarida sportchi o'zi uchun optimal tezlikni rivojlantirishi kerak. Yugurishning bu qismi harakat sur'atining oshishi, yugurish qadam uzunligining biroz kamayishi bilan ifodalanadi, oyoq soni oldinga-orqaga harakat qilganida uning birmuncha yuqoriga ko'tarilishi ortadi. Tizza bo'g'imidan tekislangan itariladigan oyoq oxirgi qadamda orqaga «tiraluvchi» harakat orqali butun oyoq tagi bilan depsinish joyiga qo'yiladi.

Depsinish oldidan yelkani orqaga og'dirish oxirgi, avvalgilariga nisbatan ancha qisqaroq qadamda qadam tashlaydigan oyoqning to'sni oldinga faol uzatishi hisobiga erishiladi. Itariladigan oyoqni yerga qo'yishda uni tizza bo'g'imidan ataylab bukish (cho'kka-lashni bajarish) tavsiya qilinmaydi. Yugurib kelish tezligi va sakrovchining og'irlik kuchi ta'sirida oyoqning o'zi tizza bo'g'imidan bukiladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziltirilganda depsinish samaraliroq bajariladi.

Depsinish: bu sakrash qismi oyoq depsinish joyiga qo'yilgan paytdan boshlanadi. Oyoq butun tagi bilan tashqi chekkasiga ko'proq bosilgan holda qo'yiladi. Ba'zi sportchilar oyoqni to'vondan boshlab qo'yadilar. Ikkala holda ham oyoq kaftining 2–5 sm ga oldinga sirg'anishi sodir bo'lishi mumkin, ayniqsa, bu oyoq

tovondan qo'yilganda kuzatiladi, chunki unda tikanlar yo'q va u oldinga surilib ketishi mumkin. Shuningdek, itariladigan oyoqni nooqilona qo'yish, ya'ni U.O.M. proyeksiyasidan ancha uzoqroqqa qo'yish ham oyoqning surilishiga olib keladi.

Itariladigan oyoqni qo'yishning optimal burchagi 70° atrofida bo'lib, oyoq biroz tizza bo'g'imidan bukiladi. Endi shug'ullanayotgan sakrovchilarga va oyoq kuchi yetarlicha rivojlanmagan sportchilarga oyoqni tizzadan sun'iy ravishda bukish tavsiya etilmaydi, chunki sakrovchi tayanch reaksiyasining unga ta'sir ko'rsatayotgan kuchlariga dosh bera olmasligi mumkin. Amortizatsiya fazasida (oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to vertikal paytigacha) soniyaning birinchi ulushlarida tayanch reaksiyasi kuchi keskin oshadi, keyin uning tez kamayishi sodir bo'ladi. Bu kuchlar ta'sirida tizza va tos-son bo'g'implarida bukilish yuzaga keladi. Vertikal paytdan boshlab, qadam tashlaydigan oyoq oldingayuqoriga faol chiqarilgan mahol bu bo'g'implarni yozish bajariladi. Vertikal paytiga qadar mushaklar ishi va qadam tashlaydigan oyoq hamda qo'llarning inersiya xususiyatlari hisobiga tayanchning reaksiya kuchlari biroz ortadi. Tizza va tos-son bo'g'implarining cho'zilishida qatnashuvchi mushaklar ishi vertikal holat o'tib bo'lguniga qadar boshlanadi, ya'ni bo'g'implarning bukilishi hali tugamagan, cho'zuvchi mushaklar esa mushak tarkiblarining cho'ziluvchan kuchidan samarali foydalangan holda o'z ishini faol boshlab yuboradi.

Qadam tashlaydigan oyoq va qo'lning oldinga harakatlari bu a'zolar og'irligining harakat miqdorini sakrovchining butun tanasiga berishga yordam qiladi. Depsinish oyoq kafti tayanchdan uzilgan paytda yakunlanadi, bunda tayanchning reaksiya kuchi juda ham kichik bo'ladi (*36-rasm*).

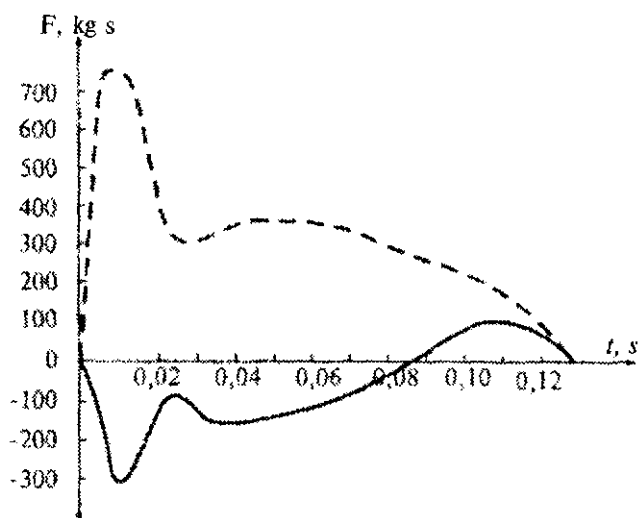
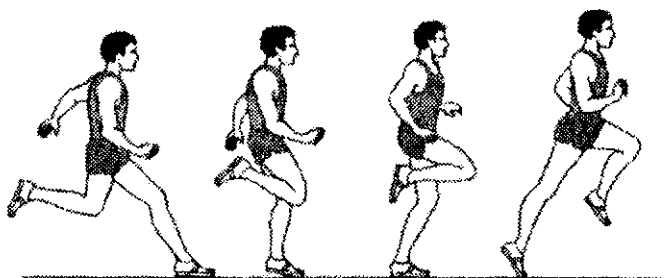
Depsinish maqsadi — yugurib kelishning gorizontal tezligini sakrovchi tanasining vertikal uchib chiqish tezligiga o'tkazishdir, ya'ni tanaga boshlang'ich tezlik berishdir. Depsinishning optimal burchagi 75° , optimal uchib chiqish burchagi esa 22° ni tashkil etadi. Depsinish qancha tez bajarilsa, yugurib kelishning gorizontal tezligi shuncha kam yo'qotiladi, demak, sakrovchining uchish uzoqligi ortadi.

Uchish: sakrovchi tanasi depsinish joyidan uzilgandan so'ng uchish fazasi boshlanadi, bu yerda hamma harakatlar muvozanatni saqlashga va yerga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratishga qaratiladi. Depsinish U.O.M.ga harakat yo'nalishini beradi, bu yo'nalish sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi kattaligi, uchib chiqish burchagi va uchib chiqish balandligi bilan aniqlanadi. Jahonning yetakchi sakrovchilari taxminan 9,4–9,8 m/s boshlang'ich tezlikka erishadilar. U.O.M.ning ko'tarilish balandligi taxminan 50–70 sm ga teng. Sakrashning uchish fazasi shartli ravishda uchta qismga bo'linadi: 1) ko'tarilish; 2) oldinga gorizontal harakatlanish; 3) yerga tushishga tayyorlanish.

Hamma turdagi sakrashlarda ko'tarilish bir xil bo'ladi. U qadam tashlab turib uchishdan iborat. Depsinishdan so'ng itariladigan oyoq birmuncha vaqt orqada tekis holda qoladi, qadam tashlaydigan oyoq gorizontal darajasigacha tos-son bo'g'imidan bukilgan, boldir qadam tashlaydigan oyoq soni bilan to'g'ri burchak ostida tizzadan bukilgan. Gavda biroz oldinga egilgan. Qadam tashlaydigan oyoqqa qarama-qarshi bo'lgan qo'l tirsak bo'g'imidan salgina bukilgan va oldinda bosh darajasida turadi, boshqa qo'l yarim bukilgan holda orqaga uzatilgan. Bosh tekis ushlanadi, yelka bo'shashtirilgan.

Qo'llar va oyoqlarning yetarlicha keng amplitudada hamda erkin harakatlar bilan qarama-qarshi harakatlanishlari depsinish tugagandan keyin gavdaning vertikal o'q atrofida aylanma harakatlari qoplaydi. Keyin tanlangan sakrash usuliga mos bo'lgan harakatlar bajariladi.

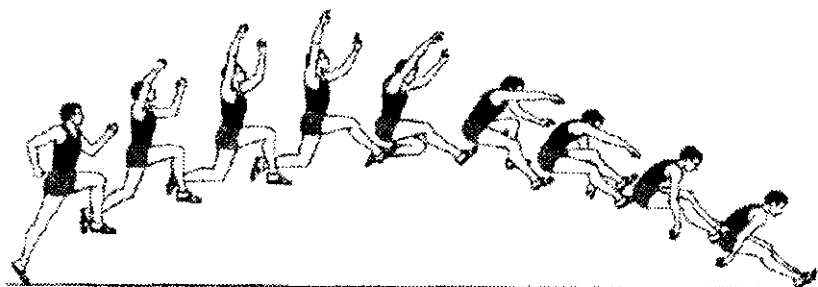
«**Oyoqlarni bukib**» usulida sakrashning uchish fazasi ham ijro etish, ham texnikasini o'rganish uchun oddiy hisoblanadi. Yerdan ko'tarilgandan so'ng qadam tashlash holatida itariladigan oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi va qadam tashlaydigan oyoqqa olib kelinadi, yelka muvozanatni saqlash uchun, shuningdek, qorin pressi mushaklari hamda oyoqlarni osilib turgan holatda ushlab turuvchi sonlar old yuzasining ortiqcha zo'riqishini yo'qotish uchun biroz orqaga olinadi. Tirsak bo'g'imlaridan biroz bukilgan qo'llar yuqoriga ko'tariladi. U.O.M. yo'nalishi pastga tusha boshlagan paytda yelkalar oldinga chiqariladi, qo'llar oldinga-pastga harakat qilib, pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo'g'imidan



36-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi vertikal va gorizontal holati (Ozolin bo'yicha)

to'g'rilanib ko'krakka yaqinlashadi. Sakrovchi yerga tushish uchun holatni egallaydi (37-rasm).

«Ko'krak kerib» usulida sakrash ancha murakkab bo'lib, uchishda ma'lum bir harakat koordinatsiyasini taqozo etadi. Yerdan ko'tarilgandan va qadam tashlashda uchishdan so'ng qadam tashlaydigan oyoq pastga-orqaga itariladigan oyoqqa tushiriladi. Oldinda turgan qo'l pastga tushiriladi va boshqa qo'l bilan birlashtiriladi; qo'llar tirsak bo'g'imlaridan to'g'rilanadi; keyin orqaga harakatlangan holda yuqoriga ko'tariladi. Sakrovchi orqaga



37-rasm. Yugurib kelib «oyoq bukib» sakrash texnikasi

egilgan holatga o'tadi va shu holatda uchish fazasining deyarli yarmini bosib o'tgan holda go'yo pauza ushlaydi.



38-rasm. Yugurib kelib «ko'krak kerib» sakrash texnikasi

Keyin ikkala oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan holda oldinga ketadi, yelkalar biroz oldinga egiladi, qo'llar oldinga-pastga tushiriladi.

Uchishning yakuniy qismida oyoqlar tizza bo'g'imlaridan tekislanadi, qo'llar orqaga uzatiladi. Sakrovchi yerga tushish uchun holat egallaydi (*38-rasm*).

Texnikasi bo'yicha eng murakkab va samarali sakrash usuli — bu «qaychi» usulidir. Uning samaradorligi yugurib kelishdan dep-sinishga o'tishda va uchishdagi harakatlarda yugurish qadamin-ing muvofiqlashtiruvchi tuzilmasi hisobiga namoyon bo'ladi. Bu usul-ning aniqroq nomi — «havoda yugurish», chunki sakrovchi uchish paytida 2,5–3,5 qadam tashlashlarni bajaradi.

Uchish paytida qadam tashlash holatidan (birinchi qadam) qadam tashlaydigan oyoq tekislanib, pastga-orqaga tushiriladi, itariladigan oyoq oldinga chiqariladi. Qadam tashlaydigan oyoq harakatni davom ettirgan holda orqaga harakat qiladi, tizza bo'g'imidan bukiladi, itariladigan oyoq esa tizza bo'g'imidan bukilgan holda soni bilan oldinga chiqariladi (ikkinchi qadam). Shundan so'ng tizza bo'g'imidan bukilgan qadam tashlaydigan oyoq oldinga chiqariladi va itariladigan oyoqqa biriktiriladi. Keyin ikkala oyoq tizza bo'g'imidan tekislanadi va yerga tushishdan oldingi holatni egallaydi. Qo'llar yon tomon orqali aylanma harakatlarni bajaradi.



39-rasm. Yugurib kelib «qaychi» usulida sakrash texnikasi

Qadam tashlaydigan oyoq pastga tushirilgan paytda unga teskari bo'lgan qo'l pastga tushiriladi, boshqa qo'l esa yuqoriga ko'tariladi. Itariladigan oyoq oldinga chiqarilgan paytda unga teskari bo'lgan qo'l ham oldinga chiqariladi, boshqa qo'l esa orqaga uzatiladi. Qadam tashlaydigan oyoqni itariladigan oyoqqa birlashtirishda qo'llar pastga tushiriladi va yerga tushishdan oldin orqaga uzatiladi (39-rasm).

Yerga tushish. Sakrashning bu yakuniy qismi uning uzoqligi uchun katta ahamiyatga ega. Yerga tushishga tayyorlanish uchishning oxirgi qismida, sakrovchining U.O.M. itarilish vaqtida uning balandligigacha tushgan paytda boshlanadi.

Sakrovchi oyoqlarini tizza bo'g'imidan tekislaydi, yelka oldinga uzatiladi, tirsak bo'g'imidan biroz bukilgan qo'llar imkoni boricha orqaroqqa uzatiladi. Yerga tushish samarali bo'lishi uchun oyoqlarni shunday ushlab qolish kerakki, ularning uzunasi (bo'yi)ga

o'qi yerga tushish sathiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida bo'lishi kerak.

Oyoq kafti yer sathi (qum)ga tegishi bilan sakrovchi qo'llarini oldinga uzatadi, bunda u oyoqlarini tizza bo'g'imidan bukib, U.O.M.ni oyoq kaftining qumga tegish chizig'i orqasiga o'tkazadi. Ba'zi sakrovchilar yonga ketish bilan yerga tushishni qo'llaydilar, ya'ni oyoq kaftlari qumga tegishi bilan sakrovchi qaysi tomonga ketishni bajarayotgan bo'lsa, shu tomondagi oyog'ini ko'proq bo'shashtiradi, bunda o'ziga qo'llari va yelkalari bilan faol yordam bergan holda ketish tomonga keskin burilish amalga oshiriladi. Burilish orqa orqali, ya'ni orqaga harakat qilish bilan, ayni paytda boshqa yelka va qo'lni oldinga uzatish bilan bajariladi. Shuni yodda saqlash lozimki, qo'llarni barvaqt oldinga uzatish oyoqlarning pastga tushib ketishiga sabab bo'ladi va ertaroq yerga tushishga olib keladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashlarda natijani oshirish sakrovchining oyoqlari kuchiga yugurib kelish tezligiga, itarilish tezkorligiga va koordinatsion qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi. Yugurib kelish tezligini 1 m/s ga oshira olgan jahonning yetakchi sakrovchisi I. Ter-Ovanesyan natijasini bir metrga yaxshilay olgan.

4.1.2. UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

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

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

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

Vositalar. To'liq yoki o'rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinogramma,

kinokalsovka va plakatlarni ko'rib chiqish. Eng usta sakrovchilar texnikasini musobaqalarda kuzatish.

2-vazifa. Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish.

Vositalar. 1. O'rtacha masofadan (10–12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zi, lekin taxtadan yoki ma'lum zonadan depsinib sakrash.

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

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

3-vazifa. Depsinish texnikasini «qadamlar» uchish bilan bog'lab o'rgatish. Qisqa yugurib kelishdan sakrab, depsinishdagi asosiy xatolarni belgilab olgandan keyin depsinishni o'rgatishga o'tish kerak. Shug'ullanuvchilar sakrash mashqlari bajarayotganda depsinuvchi oyoqni qo'yayotganda va bukayotganda, to'piq, tizza va tos-son bo'g'imlarida taranglik his etishlari kerak. Buning ketidan barcha oyoq bo'g'imlarini faol to'g'rilashga erishish kerak.

Vositalar. 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 (60–

100 m masofada). 6. Taxta bilan sakrab tushadigan joyning qoq o'rtasida 50–60 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan uzunlikka qisqa yugurib kelib sakrash. 7. Shuning o'zi, lekin 3–5 kg li kamar bog'lab sakrash. 8. 30–50 m masofada oyoqdan oyoqqa sakrash. Shuning o'zi, lekin belgilangan masofani mumkin qadar oz qadamda o'tish.

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

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'rgatish juda muhimdir. Buning uchun asta-sekin balandlatiladigan biron to'siq yoki planka ustidan o'tib uzunlikka sakraladi. To'siqlardan o'tib sakraganda butun e'tibor depsinishga beriladi va dadil yugurib keladigan bo'linadi: depsinganda maksimal zo'r berish qobiliyati hosil bo'ladi. Dastlab arg'amchidan, keyin plankadan, yana keyinroq esa anchagina qiyin to'siqlardan (skameyka, g'ov va sh.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 plankalar ustida uzunlikka sakrash orqali erishiladi.

«**Oyoqni bukib**» 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-necha martalab takrorlashga to'g'ri keladi. Musobaqalashuv usulini

qo'llash, o'quvchilar oldiga kim uzoqroq sakraydi kabi vazifalarni qo'yish kerak.

4-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.

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

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

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

Vositalar. 1. 3–5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakraganda, depsinuvchi oyoqni «sidiruvchi harakat» bilan depsinish joyiga tezlashtirib faol qo'yish. 2. Shuning o'zini 60–80 m ga yuguraturib, 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelishdan depsinishga o'tishdagi qadamlar ritmi, doimiy mashg'ulot qilishni talab qiladi. Har qanday uzoqlikdan yurib kelib uzunlikka sakraganda ham oxirgi qadamlar ritmiga e'tibor berish kerak. Oxirgi besh qadam uzunligini o'lchab, ular ritmi qanchalik to'g'ri ekanligini aniqlash kerak. Shug'ullanuvchilarga oxirgi qadamlar ritmining va oyoqni taxta ustiga qisqartirib tez qo'yishning ahamiyati va xususiyatlarini tushuntirish kerak. Buning uchun qiya yo'lkadan foydalanmoq lozim. Qiya yo'lka juda ko'p martalab qisqa va o'rta masofada katta tezlikda yugurib kelib depsinishga yaqinlashish texnikasini va depsinish texnikasini takomillashtirish imkonini beradi.

Yugurib kelishda oxirgi qadamlar ritmining to'g'ri bo'lishiga intilish bilan birga, bu qadamlar chastotasini oshirishni ham o'rgatish kerak. Oxirgi qadamlarni kuchanmay bimalol bajarishni tez-tez eslatib turish lozim. Oxirgi qadamlarda ham «baland» yugurishning ahamiyati katta. Buni faqat oxirgi qadamlarini cho'zib-cho'zib, oyoqlarni yarim bukib qo'yadiganlarga eslatib turish kerak.

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

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Ayniqsa, ishonch va kuch bilan depsinadigan bo'lishga alohida ahamiyat berish kerak. O'rtacha yugurib kelish uzunligini o'lchab olib, keyinlari 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-vazifa. To'liq yugurib kelish masofasini aniqlash, nazorat belgilar qo'yish va taxtaga aniq oyoq qo'yishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Bir necha marta taxminan 40 m masofadan yugurib kelib sakramaslik. 2. To'liq yugurib kelib sakrash. 3. Uzun

kelib (qisqa, o'rtacha va to'la), chek qo'yib belgilangan joydan depsinib sakrash. 4. 100 m gacha masofada g'ovlar osha yugurish. 5. To'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

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

Belgilarni ko'chirmasdan, shunday yugurib kelishda bir necha marta sakraladi. Depsinish joyi bunda sal beri surilishi kerak, chunki depsinishga tayyorlanish munosabati bilan yugurib kelishning ikkinchi qismi biroz qisqaradi. Ko'rinishdagi taassurotga qarab tuzatish kiritishga intilmasdan, har gal depsinuvchi oyoq qayerga tushsa, shu yerdan depsinish lozimligini talabalarga 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. Shundan keyin yugurib kelish uzoqligini ruletka bilan o'lchab olinadi. Keyinchalik yugurib kelish uzoqligini (ham birinchi, ham ikkinchi qismini) aniqlash yana zarur bo'ladi.

Sakrovchining nazarida, maksimal tezlikka yetishib olish uchun yugurib kelish masofasi kamlik qilayotganday tuyulsa, u asosiy tezlanishga yana 2 yugurish qadami 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. Mashg'ulotda yugurib kelishni takrorlashda talabalardan oxirgi qadamlarda tezlikni kuchanmay oshirishni va kuchliroq depsinishni qayta-qayta talab qilish kerak.

Yuqori razryadli sakrovchilar yugurib kelishning ikkinchi variantini bajarganlari ma'qul; bunda nazorat belgini boshlang'ich chiziqqa yaqinroq surib, yugurib kelishning ikkinchi, ya'ni katta qismini kelaturib yugura ketish prinsipida o'tiladi.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishning birinchi kunidanoq talabalarni taxtaga aniq 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 — baribir, albatta, chegara qo'yilishi kerak. Shuningdek, talabalar ortiqcha kuchanmasdan, bemalol yugurib kelishlarini yoki depsinishlarini nazorat qilib turish ham zarur.

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

Voistalar. 1. Qisqa yugurib kelib «qaychi» usulida sakrashni ko'rsatish; kinokalsovka, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; sport ustalari texnikasini kuzatish; turnikda osilib oyoqlar harakatini taqlid qilish. 2. 3—5 qadam yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. «Qadamlab» sakrash zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish. Depsinuvchi oyoqni tez oldinga chiqarib, sonni faol ko'tarib yugurishga o'tish. 3. 3—5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. «Qadamlab» sakragan zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, keyin orqaga siltab boldirni yuqoriga silkish, depsinuvchi oyoqni esa oldiniyatib yuqoriga uzatish. Depsinuvchi oyoqni pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o'tish. 4. Turnikdami, halqalardami osilib turib, «qaychi» usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish. 5. Xuddi 3-mashqning o'zi-ku, lekin yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga yetkazib, ikkala oyoqda yerga tushish. 6. 3—5 qadamdan yugurib kelib, ko'proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda, odimlayotganday yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida

oyoqlar o'rnini «qaychi» harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'rnini «qaychi» harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. «Qaychi» harakatlarini boldir bilan emas, balki sondan boshlab to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish zarur. Sakrovchi havoda to'ppa-to'g'ri oyoqlarini yoki iliklarini «qaychi» qilmaydi, balki yugurishni davom ettirganday harakat qiladi. Bunday yugurish kamroq uzunlikka sakraganda ham, harakatlar amplitudasi kichikligiga qaramay, saqlab qolinishi kerak. Uchishdagi yugurish harakatlari bilan yerga tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o'zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatva va uzaytirsa bo'ladi.

9-vazifa. «Ko'krak kerish» usulining uchish fazasi texnikasini o'rgatish. Agarda shug'ullanuvchida bu usulda sakrashga moyillik ertaroq sezilsa, bu usulni o'rgatishni oldinroq, 4-vazifa oldidan boshlasa ham bo'ladi.

Vositalar. 1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish; sakrash texnikasi tasvirlangan kinokalsovkalar, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; «ko'krak kerib» sakraydigan sport ustalari texnikasini kuzatish. 2. 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 gavgdani rostlab ikkala oyoqda yerga tushish. 4. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadam» holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortib, tozni 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, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka depsinish joyidan 1,5—1,8 m narida 20—30 sm balandlikda o'rnatiladi. 7. Balanddagi bir

nima (skameyka, kon, kozyol)dan 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 vaqtida oyoqlar oldinga «uloqtiriladi». Qo'llar oldindan pastlab, orqaga tortiladi. 9. Qisqa va o'rtacha yugurib kelib sakrab, uchish vaqtida shiddat bilan ko'krak kerish, shu holatni bir zum saqlab qolgandan keyin oyoqlarni oldinga faol «uloqtirish».

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

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

10-vazifa. Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.

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

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

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

4.1.3. UZUNLIKKA SAKRASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40–45 metr, eni 1,22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metr, eni 2,75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa 1, 2 va 3 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0,5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Xalqaro musobaqalarda chuqur erkaklarda ham, ayollarda ham 2 metr bo'ladi. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib, eni 122 sm ni tashkil etib, o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 soniya davomida o'lchanadi, ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchining foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi:

- A) taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;
- B) depsinish joyining yonidan depsinib sakrasa;
- C) sakrashni salto bilan bajarsa;
- D) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana tananing biror qismi bilan chuqurga yetib bormasdan tegib ketsa;
- E) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;
- F) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

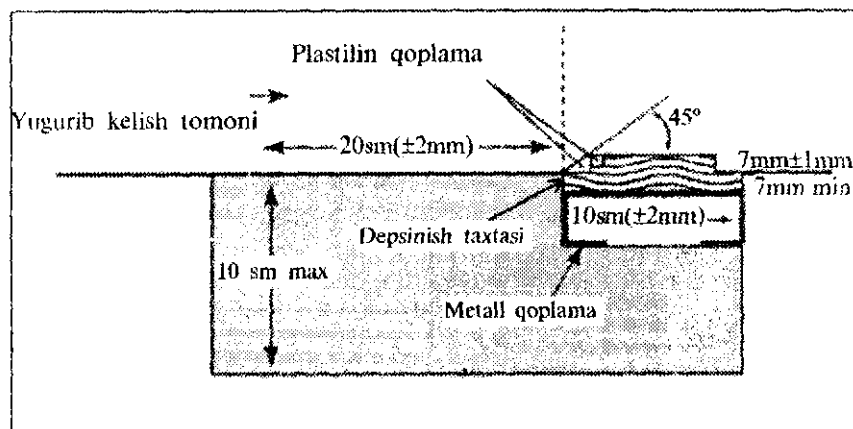
Sportchi sakrashni bajargandan so'ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo'lsa, natija hisobga olinmaydi. O'lchash tananing qismi depsinish joyiga qo'yilgan qumda qoldirgan yaqin iz bo'yicha o'lchanadi.

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa, xato hisoblanmaydi:

– oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;

– sportchi uzunlikka sakrashda qo‘nishni bajarib turib tananing biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

Natija hisobga olinsa, turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko‘tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko‘tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko‘tariladi.



40-rasm. Uzunlikka va uch hatlab sakrashning depsinish taxtasi

Tayanch iboralar

1. Depsinish.
2. Uchish.
3. Yerga tushish.
4. Depsinish tezligi.
5. Gorizontaal tezlik.
6. Vertikal tezlik.
7. Sapchish.
8. Usul va usullar.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar

1. Uzunlikka sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Uzunlikka sakrash bo‘yicha musobaqalarni kim boshqaradi?

3. *Uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqalarda nechta hakam bo'ladi?*
4. *Uzunlikka sakrashning oxirgi qadamlari qanday bajariladi?*
5. *Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?*
6. *Uzunlikka sakrash uchun necha metr masofadan yugurib kelish kerak?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В.* Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. Учебное пособие. Вухого. Durdona, 2015.
2. *Бобровник В.В.* Аспекты влияющие на дальность прыжка в длину, 1982. — С 131–142.
3. *Зеличенко В.Б., Губа В.П., Никитушкин В.Г.* Легкая атлетика: критерии отбора. — Москва.: Терра-спорт, 2000. — С 29–126.
4. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. — М.: Олимпия-пресс; Терра-спорт, 2002. — С 208.
5. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. — С 12–34.
6. *Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауер В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Монография, — М.: Советский спорт, 2005. — С 226.
7. *Попов В.Б.* Прыжок в длину. Многолетняя подготовка. — М.: Олимпия пресс, 2001. — С 113–160.

4.2. UCH HATLAB SAKRASH

4.2.1. 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 («sapchish» va ayniqsa, «qadam» degan nomlar unchalik to'g'ri emas, chunki bular ham ancha baland va uzoq sakrashlardir).

Uch hatlab sakrashda natija sakrovchi qoldirgan izlarning depsinish taxtasiga eng yaqinidan boshlab o'lchanadi. Uch hatlab sakrash uzoqligi, asosan, yugurib kelishda hosil bo'lgan gorizontaal 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.

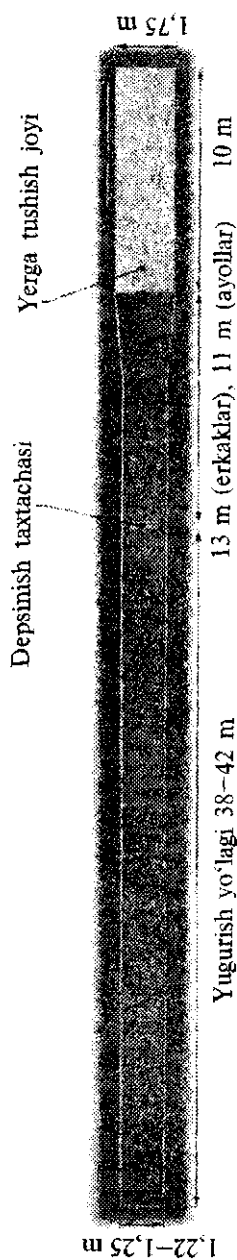
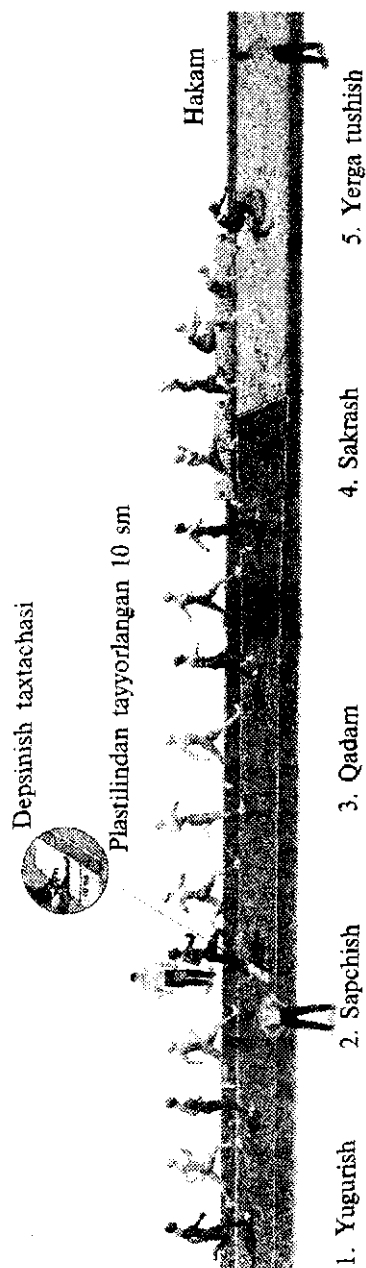
Gorizontal tezlikning pasayishini kamaytirish uchun, asosan, depsinuvchi oyoq tagi yerga tegish joyini sakrovchi gavdasining U.O.M. proyeksiyasiga yaqinlashtirish kerak. Gorizontal tezlikning tayanch fazasi boshida yo'qolishi depsinishdan hosil bo'lgan tezlik hisobiga bir qadar qoplanadi. Ammo baribir gorizontal tezlik kamayadi.

«Qadam» va «sakrash» uzoqroq bo'lishi uchun uchib chiqish burchagi oshiriladi. Hozirgi zamon sakrovchilarida uchib chiqish burchagi «qadamda» — 11–140 ga, «sapchishda» — 14–180 va «sakrashda» — 18–220 ga teng (Yu. Verxoshanskiyning 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 jadvalda ko'rsatilgan.

13-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



41-rasm. Uch hatlab sakrash joyi va texnikasining ketma-ketlik kinogrammasi

Jahondagi eng kuchli sakrovchilarning sakrashlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki (Yu. Verxoshanskiy), 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 jadvalda ko'rsatilgan.

14-jadval

Familiya	«Sapchish», m	«Qadam», m	«Sakrash», m	Natija, m	Yil
Goryayev V.	6,50	5,05	4,93	16,43	1960
Sherbakov L.	6,07	5,15	5,24	16,46	1956
Da-Silva	6,28	4,95	5,33	16,56	1955
Kreer V.	6,50	5,07	5,14	16,71	1961
Shmidt Yu.	6,00	5,02	6,01	17,03	1960

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

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

«**Sapchish**» kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida (60—68°) depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib,

«sapchish» uzunligini oshirsa bo'ladi-yu, lekin bunday qilish kerak emas: baland «sapchishdan» keyin yerga tushgandagi yuklama katta bo'lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko'proq cho'zilishi «qadam» uchun samarali depsinishga yo'l qo'ymaydi. Shuning uchun «sapchish» har doim mumkin bo'lgan maksimaldan qisqaroq bo'ladi.

Sakrovchi birinchi bor depsinishda maksimal kuchni yuqoriga uchib chiqish uchun emas, balki oldinga mumkin qadar tezroq siljish uchun sarflaydi. Shuning uchun «sapchish»da uchib chiqish burchagi bor-yo'g'i 14–18° ga teng. Depsinish paytida qattiq bukilgan silkinch oyoq mumkin qadar tez oldinlatib yuqoriga uzatiladi. Ammo bu harakat ko'proq oldinga yo'nalgani uchun depsinish paytida silkinch oyoq tizzasi uzunlikka sakrashga nisbatan o'tmasroq burchak ostida bukilgan bo'ladi. 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 3/1 gacha), qo'l va oyoqlar harakati sekinroq davom etadi. Undan keyin oyoqlar faol almashib, «qaychi» hosil qiladi: silkinch oyoq orqaga sidiruvchan harakat qiladi, depsinuvchi oyoq esa qattiq bukilib, oldinga chiqariladi. Oyoqlarni almashtirish oxirida depsinuvchi oyoqning soni, xuddi sakrovchi oyog'ini yo'lkaga faolroq qo'yish uchun silkiyotganday ko'tariladi. Bu harakat «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 elastikligidan yaxshiroq foydalanadi. Tayanch oyoq ozroq bukilsa, keyingi sakrash — «qadam» uchun depsinish tuzukroq chiqadi. «Sapchish» oxirida yerga passiv tushish yoki

«sapchish»ni uzaytirishga intilib, oyoqni juda nariga uzatib yuborish yaramaydi. «Sidiruvchi» harakatni depsinuvchi oyoq yuqori holatga yetgandayoq boshlash kerak. Shunda orqadagi oyoq silkinch harakatni ertaroq boshlaydi va kattaroq tezlanish hosil qiladi.

Depsinuvchi oyoq sonini «silkish» vaqtida gavda ko'tarila boyotgan son tomon biroz engashadi. Ammo oyoqni yerga qo'ya-yotganda bu engashuv 3—4° gacha kamayadi. «Sapchish»dagi qo'l harakatlari yugurishdagiga o'xshash bo'lib, faqat bunda uchish ikkinchi qismida kengroq bajariladi. Depsinuvchi oyoq yerga tegish paytida shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon harakat boshlagan bo'ladi.

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

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 gorizontaal tezlik o'rmini depsinish hisobiga to'ldirish tuzukroq bo'lishiga imkon beradi. Shunga yarasha U.O.M.ning uchib chiqish burchagi ham kamayadi (taxminan 11—14° gacha). Depsinish oxirida gavda ko'proq engashib, 5—6° ga yetadi.

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

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

Uchishning oxirgi uchdan bir qismida gavdaning engashishi chegarasiga yetadi, bukik silkinch oyoq soni yana ham keskin yuqori ko'tariladi; qo'llarning orqaga harakati ham chegarasiga yetadi. Shu holatdan oyoq, xuddi «sapchish» oxirida yerga qo'yilganidagi kabi sidiruvchi harakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. «Sapchish»dagi kabi bunda ham oyoq yo'lkaga tegish paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zahoti gavdaning engashishi ham kamayadi. Shu bilan bir vaqtda, sakrovchi qo'llarini oldinga shiddatli 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, gorizontaal tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

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

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan «sapchish»dagi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq (18–22°) bo'ladi. Sakrovchi depsingandan keyin «qadam» holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldinga tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi oyoqlarni bukkat holatga keladi. Bu paytda oldinga aylanib ketmaslik uchun sakrovchi qo'llarini ko'tarib, umurtqa pog'onasini to'g'rilashi kerak. Keyingi harakat, 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 ritmi «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.

4.2.2. UCH HATLAB SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

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

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

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

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

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

Vositalar. 1. Turgan joydan uch hatlab sakrash. 2. Shu mashqning o'zini belgilarga qarab bajarish. 3. «Sakrab qadamlash» — oyoqdan oyoqqa «qadamlab», uchish fazasini tobora oshira borib, ko'p marta sakrash. Shuning o'zi, lekin 20–30 m masofaga kim kam qadam tashlab yetish, 5–7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi). 4. «Sapchish»lar — 15–20 m ga ko'p marta bir oyoqda sakrash. Shuning o'zini bir chiziqda bir-biridan 160–200 sm nari qo'yilgan to'ldirma to'plar (yoki boshqa narsalar)

ustidan sakrab bajarish. Shuning o'zini musobaqa tarzida bajarish. 5. Uch qadamdan yugurib kelib depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib, uch hatlab sakrash. Shuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib bajarish. 6. 5–8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o'zini 12–16 m dan yugurib kelib bajarish. Shuning o'zini yo'lkada «sapchish», «qadam» uzunligini ko'rsatib qo'yilgan belgilarga qarab bajarish.

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

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

Vositalar. 1. Silkinch oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko'tarib, to'xtovsiz «sakrash qadamlari». Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko'tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol yerga qo'yib, to'xtovsiz «sapchish»lar. 2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo'yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va 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, uzunlikka sakrashda 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni «silkish»ni va depsinish uchun tez yerga qo'yishni o'rgatishdir. Yozilgan mashqlarni tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi trayektorianing vetarli 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 tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri, tarang bo'lishi lozim ekanini doim eslatib turish kerak. Yerga tushayotganda oyoqni haddan tashqari bukib bo'lmaydi. Mashqlarni bajarayotganda gavda sal engashgan bo'lishini, sonni «silkib» ko'targanda gavda ko'proq engashishini, oyoqni depsinish joyiga qo'yganda kamroq engashishini yodda tutish kerak.

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

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. «Sapchish»dan keyin kuchli depsinish uchun uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. «Sapchish»da sonni shiddat bilan «silkib» ko'tarish va salkam 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 marta takrorlash kerak bo'ladi.

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

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

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

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

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

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

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Uchinchi sakrash texnikasi unchalik qiyin emas. Muhimi, kuchsizroq oyoq bilan kuchli depsinishni o'rgatishdir. Buning uchun ko'rsatilgan mashqlarni, ayniqsa, to'siq oshish mashqlarini ko'p marta takrorlash kerak. To'siqlardan oshib mashq qilganda, talaba depsinishda tobora ko'p kuch sarflab, tobora tezroq harakat qiladi-da, uning harakat amplitudasi katta bo'ladi. Kuchsizroq oyoqdan uzunlikka tuzukroq sakrashni bilib olsa, uch hatlab sakrash ham uzunroq bo'ladi.

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

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

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 unutmaslik kerak. «Sapchiganda» oyoqlar almashishi kech bo'lsa, depsinuvchi oyoqni baland silkisa va uni depsinish joyiga faol qo'yilsa, «qadam» yaxshi chiqadi.

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

kerak. Yugurib kelish uzunligi o'lchab olinsa, keyinchalik yana aniqlash uchun kerak bo'ladi.

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

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirayotganda oxirgi 4 qadamni tezlashtirishga ko'proq e'tibor berish. Bunga yo'lkadagi oxirgi qadamlar belgisi yordam beradi. Yugurib kelish uzunligi bilan uning nazorat belgisini aniqlash uzunlikka sakrashdagiga o'xshash. Uch hatlab sakrashni o'rgatish boshidanoq taxtaga aniq tushishga odatlantira borish juda muhim. Buning uchun uch hatlab, ikki hatlab va boshqa sakrashlarning barchasini taxtadan yoki chiziqdan depsinib bajarish kerak. O'rgatish oxirida shug'ullanuvchilar uch hatlab sakrashda o'z kuchlarini sinab ko'rishlari va erishgan natijalarini bilib olishlari kerak. Bunda «sapchish», «qadam» va «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'liq bo'ladi.

4.2.3. UCH HATLAB SAKRASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashda xalqaro musobaqa qoidalariga ko'ra, quyidagi ketma-ketlikda «sapchish», «qadam» va «sakrash» bilan bajariladi. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40–45 metr, eni 1,22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metr, eni 2,75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa o'smirlarda 9 metr, ayollarda 11 metr va erkaklarda 13 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0,5 metr qum bilan

to'ldirilgan bo'lishi shart. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib, eni 122 sm ni tashkil etib, o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lovchi asbob gorizonta sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 soniya davomida o'lanadi, ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi.

Ushbu jihozning vazifasi sportchining foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi:

- A) taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;
- B) depsinish joyining yonidan depsinib sakrasa;
- C) sakrashni salto bilan bajarsa;
- D) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana tananing biror qismi bilan chuqurga yetib bormasdan tegib ketsa;
- E) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;
- F) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

Sportchi sakrashni bajargandan so'ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo'lsa, natija hisobga olinmaydi. O'lovchi tana qismi depsinish joyiga qo'yilgan qumda qoldirgan yaqin iz bo'yicha o'lanadi.

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi:

- oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsin;
- sportchi uzunlikka sakrashda qo'nishni bajarib turib, tananing biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

Natija hisobga olinsa, turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

Tayanch iboralar.

1. Depsinish.
2. Uchish.
3. Yerga tushish.
4. Depsinish tezligi.
5. Gorizontal tezlik.
6. Vertikal tezlik.
7. Sapchish.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Uch hatlab sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?*
2. *Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?*
3. *Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?*
4. *Uch hatlab sakrashning oxirgi qadamlari qanday bajariladi?*
5. *Uch hatlab sakrash nechta ketma-ketlikda bajariluvchi elementlardan iborat?*
6. *Agar, sakrovchi sportchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda sakrashga urinish hisobga olinmaydi?*
7. *Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?*
8. *Vertikal tezlik qanday hosil bo'ladi?*

Foydalanilgan adabiyotlar.

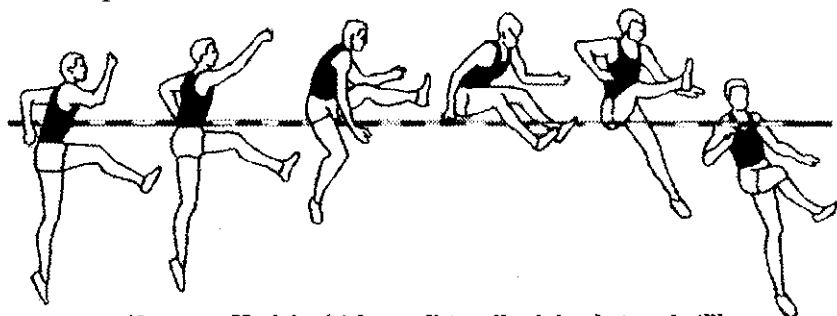
1. *Зеличенко В.Б., Губа В.П., Никитушкин В.Г.* Легкая атлетика: критерии отбора. — М.: Терра-спорт, 2000. 29—126-с.
2. *Креер В.А., Попов В.Б.* Легкоатлетические прыжки. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С 175.
3. *Лапутин А.Н., Бобровник В.И.* Олимпийскому спорту — высокие технологии. — К.: Знання, 1999. — С 164.
4. *Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.П. Петров, — К.: Здоровья, 1989. — С 168.*
5. *Легкая атлетика. Учебник для ИФК, /под ред. Н.Г. Озолина и др, — М.: ФиС, 1989. — С 670.*
6. *Учебник тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. — Изд. 2-е, переаб. И доп. — М.: ФиС, 1986. — С 479.*

4.3. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASH

4.3.1. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASHLAR TEXNIKASI

Yugurib kelib balandlikka sakrash — bu koordinatsion murakkab tur bo'lib, u sportchilarning jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo'yadi. Bu sakrashni shartli ravishda to'rtta asosiy tuzilmaviy fazalarga bo'lish mumkin: 1) yugurib kelish; 2) itarilish (depsinish); 3) to'sin ustidan oshib o'tish va 4) yerga tushish.

«Hatlab o'tish» usuli. Bu tur barcha turlar ichida qadimiy bo'lishiga qaramay, texnik soddaligi va kam talabligi uchun maktablarda jismoniy tarbiya darslarida va yana boshlang'ich yengil atletika mashg'ulotlarida foydalaniladi. Yugurib kelish 6–8 yugurish qadamidan iborat. Tayoqqa nisbatan 30–45° burchak ostida bajariladi. Depsinish oyoq bilan tayoqdan 70–80 sm uzoqlikda amalga oshiriladi. Depsinish joyini aniqlash uchun tayoqqa yon bilan turish kerak va silkinch qo'lini cho'zib barmoqlar bilan tayoqqa tegiladi. Mana shu aynan depsinish nuqtasi hisoblanadi. Yugurish qadamini tanlashda buni xotirada saqlash kerak. Beshta o'rtacha yurish qadami uchta yugurish qadamini tashkil qiladi.



42-rasm. «Hatlab o'tish» usuli texnikasining ketma-ketlik kinogrammasi

Depsinuvchi oyoq depsinish joyiga deyarli tekis qo'yiladi, tizzani ko'proq bukish maqsadga muvofiq emas. Silkinish to'g'ri oyoq bilan amalga oshirilib, yuqori nuqtasidan tizza ozgina bukilishi

kuzatiladi. Tana vertikal holatda, qo'llar tirsak qismida ozroq bukilgan, faollik bilan yuqoriga-oldinga bosh barobar ko'tariladi. Silkinch oyoq taxtacha ustida bo'lganda depsinuvchi oyoq tizza bukilib tortiladi. Silkinch oyoq taxtacha orqasidan tushiriladi, depsinuvchi oyoq uning ustidan olib o'tiladi. Shu paytda gavda taxtacha tomonga buriladi. Qo'nish silkinch oyoqqa yonbosh bilan amalga oshiriladi. Qo'nish yerdan biroz ko'tarilgan qumli chuqurcha yoki zal sharoitida matlar ustiga amalga oshiriladi. Asosiysi, joy balandligi taxtacha ustidan o'tgandan so'ng silkinch oyoqni bukmasdan yerga qo'yishga imkon bersa bo'lgani. Aks holda «peretyagivaniye» usuli texnikasi, asosan, oxirgi uchish qismida buziladi. «Hatlab o'tish» usulini boshlang'ich yengil atletikachilar kursida — «fosbyuri-flop»ning yoysimon yugurish texnikasini o'rgatishda foydalanish mumkin (42-rasm).

Balandlikka sakrash usullarida sakraganda yerga tushish vaqtida qo'lga, belga, yelkaga katta kuch tushishi mumkin. Shuning uchun sakrovchiga, avvalo, yerga mayin tushishni o'rgatish, yelka kamari va qo'l muskullarini mustahkamlash va yerga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

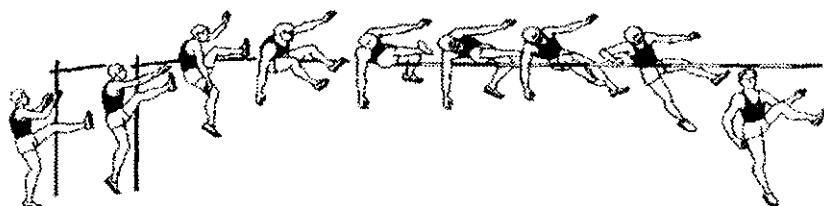
O'rgatishni 1–4 yugurish qadami tashlab sakrashdan boshlagan ma'qul. Shunda shug'ullanuvchining depsinishni va keyinchalik planka ustidan o'tishni bilib olishi osonroq bo'ladi. Depsinish va planka ustidan o'tishni o'zlashtirgandan keyin ancha uzoqroqdan yugurib kelib, asta-sekin tezlikni va plankani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

Har bir harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar planka ustidan sakrab o'rganiladi. Chinakam mashqqa yaqin keladigan mashqlardan tashqari, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan, umumiy va maxsus sakrash mashqlarini keng qo'llash kerak.

Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyoti berilgan. Boshida balandlikka sakrashning «hatlab o'tish» usulini o'rgatish uslubiyatini to'liq o'rganib, keyin boshqa usullarga o'tish maqsadga muvofiqdir.

«To'liqin» usuli. Bu usulda yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab, to'singa nisbatan 60–70° burchak ostida yoki to'g'ri

burchak ostida bajariladi. Itarilish to'sindan 130–150 sm narida amalga oshiriladi: yugurib kelish burchagi qancha katta bo'lsa, itarilish joyi shuncha uzoqroq bo'ladi. Siltanish deyarli to'g'ri uzatilgan oyoq bilan, erkin va keng bajariladi. Itarilishdan so'ng, siltanishni bajaradigan oyoq boldiri planka ustiga ko'tarilgan paytda gavda yugurib kelish tomoniga egilgan holda itariladigan oyoq tomonga biroz buriladi, itariladigan oyoq tizza bo'g'imidan biroz bukiladi.

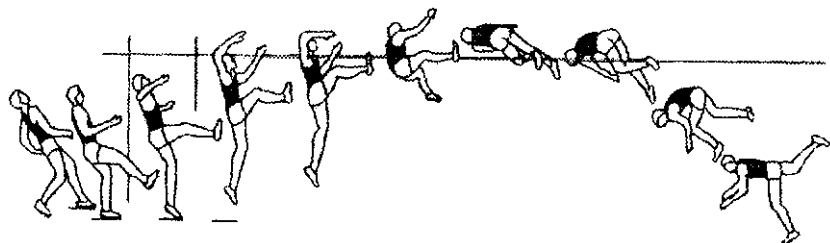


43-rasm. «To'liqin» usuli texnikasining ketma-ketlik kinogrammasi

To'sin ustida turgan holatda siltanishni bajaradigan oyoqning tos-son bo'g'imi uning proyeksiyasini kesib o'tgan paytda siltanuvchi oyog'i tezlik bilan oyoq kaftini ichkariga qaratgan holda to'sin orqasiga tushiriladi. Gavda ko'krak tomoni bilan to'singa buriladi, siltanuvchi oyoq oxirigacha ichkariga keltiriladi va to'sin ustidan, imkoni boricha, balandroq ko'tariladi. Yelkalar bosh bilan birga pastga yugurib kelish tomonga egiltiriladi. Siltanuvchi oyoq va gavda to'sin ustida eng yuqori, ya'ni tos joylashgan nuqtaga yoy («to'liqin») hosil qiladi. Qo'llar pastga tushiriladi yoki yon tomonlarga ochiladi. Yoysimon harakatni davom ettira turib, siltanuvchi oyoq pastga tushiriladi, sakrovchi butun gavdasi bilan to'sin tomonga buriladi, boshi va yelkalarini orqaga uzatadi. Siltanuvchi oyoq, tizzadan bukilib, orqaga chiqariladi. Yerga tushish ko'krak yoki to'singa nisbatan yonbosh bilan siltanuvchi oyoqqa amalga oshiriladi (43-rasm).

Perekat (*oshib o'tish*) usuli. Ushbu usulda yugurib kelish to'singa nisbatan 30–45° burchak ostida bajariladi. Itarilish to'singa yaqin bo'lgan oyoqda amalga oshiriladi. Siltanish to'g'ri oyoq bilan bajariladi, keyin u tizza bo'g'imidan biroz bukilishi mumkin.

Itarilishdan so'ng siltanuvchi oyoq boldiri to'sin ustiga ko'tarilgan paytda sakrovchi itariladigan oyog'ini tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukkani holda uni tortib oladi va siltanuvchi oyoqqa birlashtiradi.



44-rasm. «Perekat» usuli texnikasining ketma-ketlik kinogrammasi

Gavda orqaga, to'sin bo'ylab og'diriladi. Uchish vaqtida sakrovchi to'singa ko'kragi bilan turadi, uning tanasi to'sin ustiga ko'tarilgan paytda u itariladigan oyog'i tomondagi yonboshi bilan to'sindan oshib o'tadi. Qo'llar oyoq siltanishi bilan bir vaqtda yuqoriga ketadi, keyin to'sindan oshib o'tish vaqtida gavdaning ko'kragi bilan pastga burilishiga yordam bergan holda tushiriladi. «Perekat» (yumalab o'tish) usulida sakrashda planka ustidan yaxshiroq o'tish uchun yonboshlab yota boshlangan paytda siltanuvchi oyoq bilan gavda plankaning narigi tomoniga tushiriladi (44-rasm).

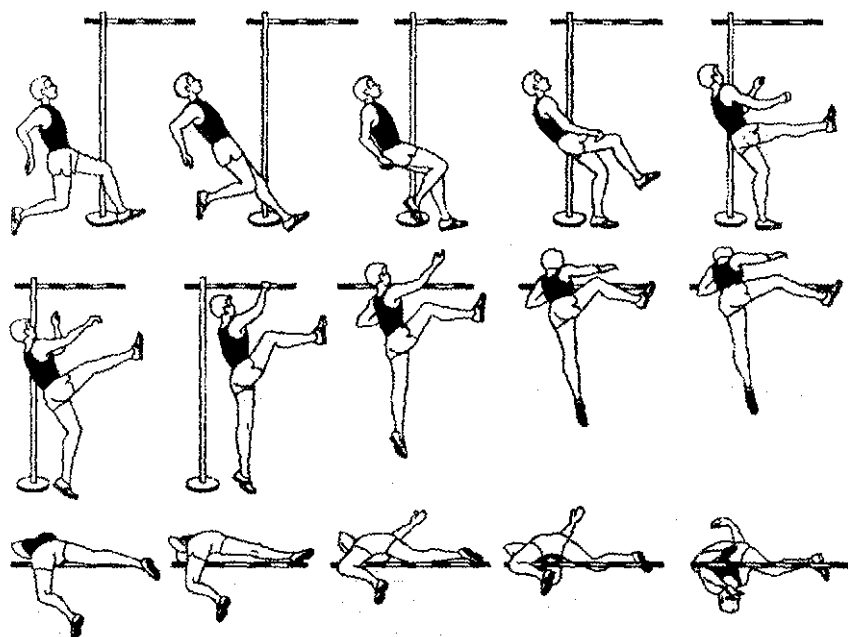
Perekidnoy usuli (oshirib tashlash). Yugurib kelib 25–35° burchak ostida cho'pga bajariladi. Sakrash oyoq bilan tayoqqa yaqin kelganda bajariladi. Sakrab o'tish qoidasi bo'yicha xuddi hatlab o'tish kabidir. Mashqni bajarish uchun o'ng oyoq keng ochilib, bo'shashtiriladi, boshlang'ich holat sakrash vaqtida ham takrorlanadi. Ikkala qo'l ham ozgina tirsak qismidan bukilgan, silkinch oyoq bilan birga ko'tariladi. Yelka va gavda ozgina ortga bukilib, ko'krak sportchi tayoqqa nisbatan chalqancha holatni egallaydi. Depsinuvchi oyoqning tizza va bo'ksa mushaklari tashqi tarafga egiladi.

Tovon silkinch oyoqqa yaqinlashadi. Sportchi tayoqdan ko'krak va qorin qismi bilan o'tadi. Silkinch oyoq harakati hisobiga

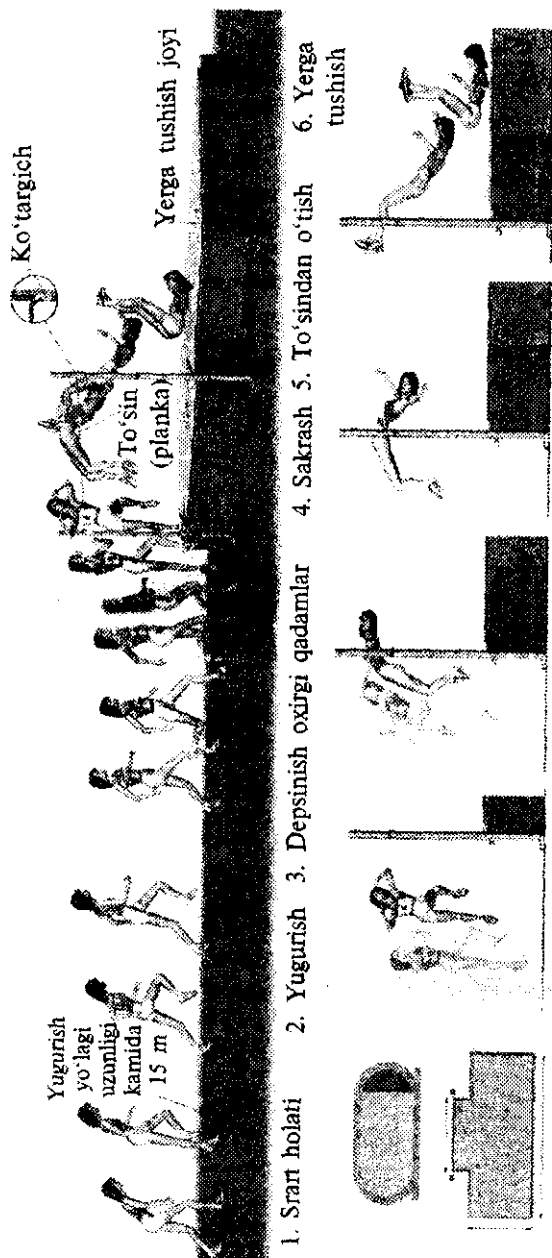
depsinuvchi oyoq tayoq atrofida aylanish hosil qiladi. Sportchi tayoqdan sakrab o'tib silkinch qo'li va yelkasini tushiradi, qarama-qarshi qo'l va yelkasini yon tomonga yoki orqasiga oladi. Bir vaqtning o'zida depsinuvchi oyoq tizzasi va silkinuvchi oyoq ozgina tayoqdan pastga tushiriladi.

Yerga qo'nish sportchining silkinuvchi oyoq va qo'l yoki depsinuvchi tana qismi yoki kuchli aylanish holati orqa bilan amalga oshiriladi.

Yuqorida sanab o'tilgan sakrash turlarida yerga qo'nish balandligi 70 sm bo'lgan qumli chuqurchaga qo'niladi. Sportchilarga sakrash vaqtida sakrash texnikasini o'rgatish lozim (45-rasm).



45-rasm. «Perekidnoy» usuli texnikasining ketma-ketlik kinogrammasi



46-rasm. Fosbyuri-flop usulida balandlikka sakrash texnikasining ketma-ketlik kinogrammasi

4.3.2. BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Balandlikka sakrashda har bir harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar planka 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'rgatish usuli berilgan. Boshda (1–3–vazifalar) balandlikka sakrashning yuqorida tasvirlangan usullaridan istalganining texnikasini bilib olish uchun zarur asosiy malakalarini o'rgatish ko'zda tutiladi.

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari. 1. Balandlikka sakrashning «hatlab o'tish» va «fos-beri-flop» usullarini tushuntirish (*46-B rasm*). 2. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o'qituvchi yoki yetakchi sportchi tomonidan namoyish etish. 3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish. 4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, «hatlab o'tish».

Vositalar: 1. Boshqa oyoqni itarilish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavdani oldinga-yuqoriga elastik oyoqqa (depsinuvchi) siljitish. 2. Xuddi shu. 3. Gimnastika devorchasining chap yonida turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkish. 4. Shunday, lekin silkinadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda tayanch oyoqning o'ziga ko'tarilish. 5. Shunday, lekin depsinib. 6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash. 7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish. 8. Chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavdadan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish. 9. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning chetidan ushlash. Depsinish oyog'ini orqada qoldirib, silkish oyog'ida yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan

depsinish oyog'ini oldinga qo'yish. 10. O'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog'ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkish, oyog'ini dumba tagiga tortib, silkish oyog'ida qo'nish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, «Fosbyuri-flop» usuli.

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

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

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish, «hatlab o'tish» usuli.

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

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish, «Fosbyuri-flop» usuli.

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

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish, «hatlab o'tish» usuli bo'yicha.

Vositalari. 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. 40–60 sm balandlikda o'rnatirilgan uzun taxtaga o'ng yonboshi bilan bimalol hatlab o'tish. 3. O'ng oyoq oldinda, uzun taxtadan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1–3 qadam bilan yugurib, uzun taxta oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'pichni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo'nish. 4. O'ngga – gavgani uzun taxta ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.

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

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish, «Fosbyuri-flop» usuli bo'yicha.

Vositalari. 1. Qo'nish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqorida yerga va matoga tushishni bajarish. Yerga qo'ngandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish. 2. Uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismi balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan

uzun taxtachadan o'tish. 3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziqli bo'ylab sakrash. 4. O'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3—5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish. 5. Gimnastika otida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga, yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan ot ustida sirpanish, bosh bilan umbaloq oshib o'tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va to'sni tepaga ko'tarish, gavgani uzmasdan kuraklarni ko'prikl shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash).

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liql takomillashtirish.

Vositalari. 1. Planka ustida to'liql yugurib kelib, tizzalarning harakatiga alohida e'tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liql rioya qilish lozim.

4.3.3. BALANDLIKKA SAKRASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Balandlikka sakrashda planka (to'sin) fibrglassli materialidan tayyorlanadi. Og'irligi 2 kg ni tashkil qiladi, diametri 3 sm. Plankaning ushlab turuvchi ustundagi tirgaklarning uzunligi 15—20 sm, eni 3—3,5 sm. Balandlikka sakrovchi bir oyoqda deplinishi kerak.

Urinishlar quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi:

- sportchi sakragandan so'ng palanka tushib ketsa;
- sportchi yugurib kelib plankaga yoki qo'nish joyiga tegib ketsa hamda ustunning ikki tomonidagi 3 metrli chiziqlardan o'tib ketsa.

Yugurish joyi kamida 20—25 metr bo'lishi shart. Balandlikka sakrashda qo'nish yamasining o'lchamlari 5x3 m yoki 6x4 metr, balandligi 70 sm bo'ladi.

Musobaqa boshlanishidan oldin katta hakam boshlang'ich balandlikni va keyingi ko'tariladigan balandliklarni sportchilarga e'lon qilishi kerak. Musobaqa oxirgi ishtirokchi qolgunga qadar

davom etadi. Har bir balandlikka 3 tadan imkoniyat beriladi. Balandlikni zabt etsa musobaqa qaydnomasiga «0» belgisi, zabt eta olmasa «X» belgisi, agarda balandlikni sportchi keyingi balandlikka o'tkazib yuborsa «—» belgisi qo'yiladi.

Natija hisobga olinsa, turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

Tayanch iboralar

1. Depsinish.
2. Uchish.
3. Yerga tushish.
4. To'lqin.
5. Hatlab o'tish.
6. Oshirib tashlash.
7. Fosbyuri-flop.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Balandlikka sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqalarda nechta hakam bo'ladi?
4. Balandlikka sakrashning oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
5. Agar, sakrovchi sportchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda sakrashga urinish hisobga olinmaydi?
6. Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андрис Э.Р., Қўдратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. — Т.: 1998.
2. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. — Т.: Ибн-Сино, 1990.
3. Арзуманов Г.Г., Мальхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. — Т.: Медицина, 1988.
4. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. — К.: 1986.
5. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. — М.: Терра-спорт, 2002.

6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений\-. — М.: Асадема, 2003.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 2002.

4.4. LANGARCHO‘P BILAN SAKRASH

4.4.1. LANGARCHO‘P BILAN SAKRASH TEXNIKASI

Langarcho‘p bilan sakrash texnikasini quyidagicha qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish (bu o‘z ichiga langarcho‘pning yerga — tayanch qutisiga qo‘yilishini);
- depsinish, sakrashning tayanch qismlari (osilish, siltanish, gavdani to‘g‘irlash, tortilish va ko‘tarilish);
- tayanchsiz uchish (plankadan o‘tish);
- qo‘nish (yerga tushish).

Langarcho‘p bilan sakrashning boshqa sakrash turlaridan farqi shuki, uning ko‘chma tayanch, ya‘ni langarcho‘p bilan bajari-lishidir. U yurib kelishdan, langarcho‘pni yerga tirash va depsi-nishdan, osilishdan, langarcho‘pda sakrovchining ko‘tarilishidan, plankadan o‘tish va yerga tushishdan iboratdir.

Bu sakrash fazalari hammasi bir-biri bilan bog‘liq bo‘lib, ma‘lum bir ritmda bajariladi.

Yugurib kelish. Langarcho‘p bilan sakrovchilarning yugurib kelish masofasi 35 metrdan 40 metrgacha bo‘lib, sakrovchi lan-garcho‘pni olib yugurishda optimal tezlikda yugurishi kerak. Shu bilan birga, yugurish erkin va qadamlarni qattiq, ya‘ni ishonchli qo‘yishi lozim. Langarcho‘pni ham qattiq ushlab, ortiqcha kuchanmasdan oyoq va qo‘l harakatlari uning tebranishiga olib kelmasligi kerak.

Langarcho‘p ikki qo‘l bilan bel barobarida yon tomonda ushlanib, chap qo‘lda depsinuvchi oyoq bilan bir xil holatda, ya‘ni oldinda langarcho‘pning yuqorisidan ushlanadi, uning bosh

barmog'i ostidan, qolgan barmoqlar ustidan ushlanadi, qo'l esa teskarisi, ya'ni bosh barmoq bilan ustidan, qolganlari ostidan ushlanadi. Langarcho'pni turli xil ushlab yuguradilar: baland (langarcho'pning oldingi uchi startda boshdan yuqoriroq ko'tariladi 70° gacha), o'rtacha (langarcho'pning oldingi uchi bosh barobarida) va uchinchi holati past — bu langarcho'pning gorizontal holatda bo'lishidir.

Langarcho'pni ushlash balandligi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va shaxsiy imkoniyatlariga qarab turli xil bo'ladi. Sportchilarning malakasini oshirgan sari ushlash balandligi ham oshadi. Baland ushlagan holatda depsinish ham kuchli bo'lishi zarur.

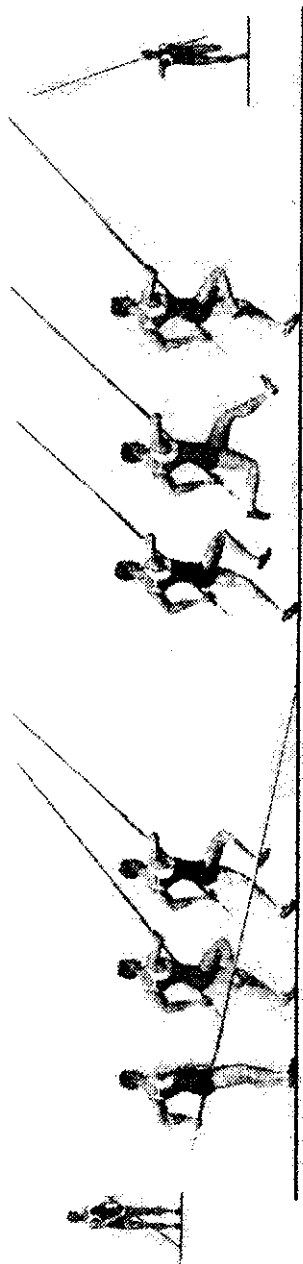
Langarcho'pni ushlashda chap va o'ng qo'l oraliq'idagi kenglik kattalarda 50–70 sm ni tashkil etadi. Yugurib kelish tezligi esa jahon miqyosi darajasida 10 m/s ni tashkil etadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarida depsinishga tayyorgarlik ko'rishda u langarcho'pni oldinga chiqarib, qutining orqa devoriga tiraydi.

Depsinishga tayyorlanishda langarcho'p, asosan, 3 qadamda oldinga uzatiladi. Depsinishdan oldin 4–5 qadamlarda langarcho'pning oldingi uchi 25–30° ga tushiriladi. Shundan so'ng oxirgi uch qadamda langarcho'pning uchi qutiga qo'yiladi. Bunda harakatlarning sinxron bajarilishiga erishish zarur.

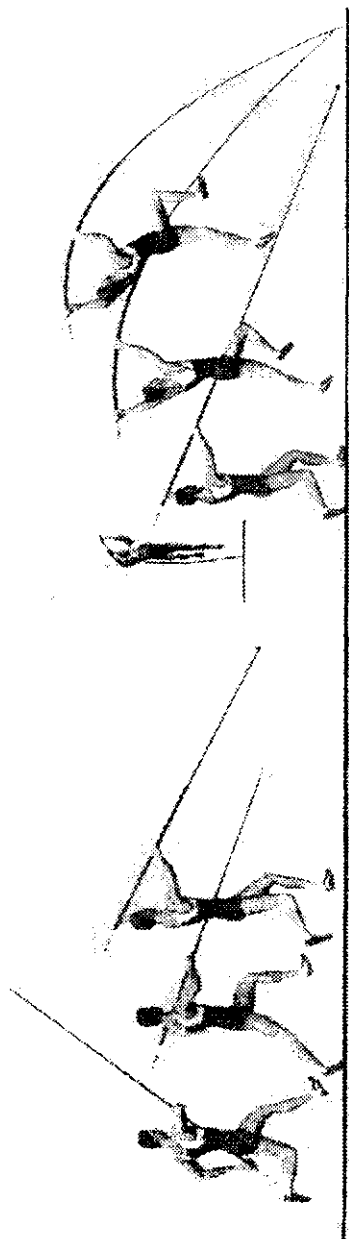
Depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan so'ng chap qo'l barmog'i depsinish joyining eng yuqori holatida bo'lishi kerak. Depsinishga silkinch oyoqning faol ishlashi va qo'lni ko'krakdan siltash, ya'ni tez harakat qilish yordam beradi (47-rasm).

Depsinish. Bu faza depsinuvchi oyoqni depishning joyiga qo'ygandan so'ng uning uzilishigacha bo'lgan davrgacha bo'ladi. Langarcho'p bilan sakrashda depsinish boshqa sakrash turlaridan farqliroq, ya'ni qo'lning silkinch harakatlarisiz bajariladi, chunki langarcho'p oldinga va yuqoriga uzatilgan bo'lib, sakrovchi xuddi langarcho'pga depsingandan uni egilishiga majbur etadi (48-rasm).

Depsinish vaqtida sakrovchi tezligini yo'qotmasdan yig'ilgan gorizontal tezlikni vertikalga o'tkazishi lozimdir. Sakrovchi yugurib kelishda oyog'ini uchidan boshlab yerga qo'yib yuguradi, oxirgi ikki qadamda oyoq tagini to'la yerga qo'yadi. Yugurib kelish oxirida



47-*rasm*. Langarcho'p bilan sakrashga tayyorlanish va masofa bo'ylab yugurish



48-*rasm*. Langarcho'p bilan sakrashda deysinish va osilish ketma-ketligi

qadam uzunligi keskin o'zgarmasligi kerak. Qadamlar ritmi va ularning bajarilish texnikasini uzunlikka sakrashdagiga o'xshashdir. Bunda qo'l harakatlarigina boshqacha bo'ladi. Langarcho'p tirashining oxiri va depsinishning boshida langar mumkin qadar yuqori ko'tarilishi kerak. Sakrovchi langarcho'pni hali yerda turib depsinayotganda ega boshlashi lozim. Buning uchun langarcho'pning yuqori qismini to'g'rilangan (o'ng) qo'lda mahkam ushlab, butun yugurib kelish kuchini chap qo'l vositasida oldinga siljitish va langarcho'pni egishga yo'naltirish kerak. Taxminan to'g'ri burchak darajasida burilgan chap qo'lini langarga tirab, sakrovchi bor kuchini og'ib turgan langarga perpendikular, ya'ni oldinlatib yuqoriga yo'naltiradi. Shu vaqt chap qo'lni yozib yuborish mumkin emas, 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 yuqoriga uchini ushlab qoladi. Bunday usul depsinish vaqtidayoq langarcho'pni egishga yordam beradi. Va shundan so'ng sakrovchi yerdan depsinib langarcho'pga oshishga o'tadi. Bunda depsinuvchi oyoqni yerga qo'yishdagi burchak taxminan $60-63^\circ$ ni, depsinish burchagi esa $75-78^\circ$ ni tashkil etadi. Depsinishning boshida tayanch kuchi vertikal bo'yicha yuqori daraja, ya'ni 600 kg da bo'ladi, gorizonta bo'yicha esa 200 kg ni tashkil etadi, lekin depsingandan so'ng bu kuchlanishlar 2-3 marta kamayadi. Langarcho'pni tayanch holatiga keltirgandagi gorizonta kuchning urilishi 300 dan 350 kg gacha bo'ladi. Bularning hammasi langarcho'p bilan sakrovchilarning kuchini rivojlantirish bo'yicha tayyorgarligiga katta talab qo'yilishini ko'rsatadi. Depsinishdan so'ng sakrashning tayanch qismi boshlanadi, bu quyidagicha bo'lishi mumkin: osilish, siltanish, tanani bukish, tortishish va yuqoriga ko'tarish.

Depsinishdan so'ng sakrovchi 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 yetarli tezlikda «Sakrovchi langar» tizimi vositasida otishdir. Bu

elastik langarcho'p bilan sakraganda, asosan, cho'pning og'irligini davom ettirib, sakrovchi U.O.M.dan tayanch nuqtasigacha bo'lgan radiusni kamaytirish bilan bajariladi. Bunda sakrovchining U.O.M. ma'lum darajada pastroqda (langarcho'pni ushlash nuqtasiga nisbatan) bo'lgani yordam beradi.

Sakrovchi osilish vaqtida ko'krak va ayniqsa, tos bilan siljishga faol harakat qiladi. Sakrovchi osilishning boshida gavdani chap oyoqqa nisbatan oldinga chiqaradi-da, ko'proq ko'krak kerib, gavdaning oldingi qismidagi mushaklarini cho'zadi (bu oyoqlarni ko'tarayotganda, ana shu mushaklar qisqarishi tezlanishiga yordam beradi). Depsinish vaqtida ko'tarilgan o'ng (silkinch) oyoq pastga erkin tushiriladi. Osilish vaqtida oyoqlar orqaga «tashlanishi» kerak, chunki gavdaning oldinga harakat tezligi pasayadi.

Yerdan uzilgandan keyin sakrovchi chap qo'li bilan langarga tayanmay qo'yadi, lekin chap qo'l bukkligicha kelib, oldinga langar tomon yo'naltiriladi va gavda old tomonga yo'naladi. Faqat chap qo'l panjasigina kuchangan bo'ladi. Sakrovchining to'g'ri chiziqli harakati (yugurib kelayotganda va osilganda) gavdaning mayatniksimon silkinishiga o'tishi natijasida, markazdan qochuvchi kuch hosil bo'ladi, u qo'l ushlangan nuqtadan sakrovchi tanasi bo'ylab yo'nalgan bo'ladi. Sakrovchi buni langarcho'pdan tortib ketayotgan kuchdan 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 otilish paytida sportchi gavdasi bilan mumkin qadar tezroq oldinga siljishga harakat qiladi.

Langarcho'p bilan sakrashda uzoqlashish sakrovchining U.O.M. langarcho'pning egilgan vaqtidagi xordasiga yetganda boshlanadi. Sakrovchi oshish vaqtida yelka harakatini sekinlatishdan boshlanib, sakrovchi gavdasi gorizontal holatda bo'lib, tosson bo'g'imi eng ko'p bukilgan vaqtda tugaydi. Yelka kamari ochilgan langarcho'pning xordasiga yetgan zahoti, sportchi qo'llar kuchi bilan uning oldinga harakatini sekinlatadi. Shu bilan ketma-ket sportchi gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashtiriladi. Shu

vaqtning o'zida oyoqlarning ko'tarilish tezligi ortadi. Uzoqlashayotganda sakrovchi, xuddi orqasida dumalayotgandek harakat qilib, tos va oyoqlarning tizzasi-yu panjalarini kuch bilan ko'taradi. Langarcho'p ta'sir etayotgan kuchni pasaytirmaslik uchun oyoqlar tizzasi barvaqt va keskin bukilmasligi darkor (48-rasm).

Gavdani to'g'rilash fazasi. Langarcho'pni itqitib yuborishdan to'g'ri foydalanish uchun sakrovchi uzoqlashishi paytida bukilgan gavdasini to'g'rilay borib, oyoqni langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirishi kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarni tizza bo'g'imida to'g'rilanishdan boshlanadi. To'g'rilangandan keyin sakrovchi to'sni langarcho'p bo'ylab mumkin qadar yuqori ko'tarishga harakat qilib, tos-son bo'g'imini yozadi. Bu fazada tajribasiz sakrovchilar tortilish va bukilishni boshlashga urinib xato qiladilar. Shuning uchun sakrovchi oyoqlarini to'g'rilab, to'sini ko'tara boshlaganda langarcho'pning to'g'rilanishi hisobiga yuqoriga harakat tezlanishi hosil qilib olgandan keyingina qo'llarini tortishni boshlasa bo'ladi. Langarcho'pning to'g'rilanishini his qilgandan keyin sakrovchi qo'llar bilan tortilib va langarcho'pga ko'krak berib chapga burilib yuqoriga harakatni bir tekis davom ettiradi.

Sakrovchi tos va oyoqlarini yuqoriga siljitib, o'ng qo'lini bukmasslikka harakat qiladi va to'sni qo'l panjasigacha ko'tarib, qo'l bilan gavda o'rtasidagi burchakni kamaytirishga harakat qiladi.

Uzoqlashishda bukilgan chap qo'l U.O.M. yuqorilashgan sari tobora ko'proq bukila boradi, sakrovchi bilagini langarga tirab oladi, langarcho'pda tortila boshlab, shu chap qo'li panjasini ko'kragining chap tomoniga yaqinlashtiradi.

Tortilish — bu o'ng qo'lda tortila boshlagandan to o'ng yelkani o'ng qo'l panjasigacha ko'targuncha davom etgan harakatdir. Langarcho'pni ushlagan qo'llar orasi keng bo'lgani uchun ikkala qo'lda barobar emas, balki galma-gal tortiladi. langarcho'pning ko'tarib tashlovchi harakati esa sakrovchining faol kuchlanishini yengillashtiradi.

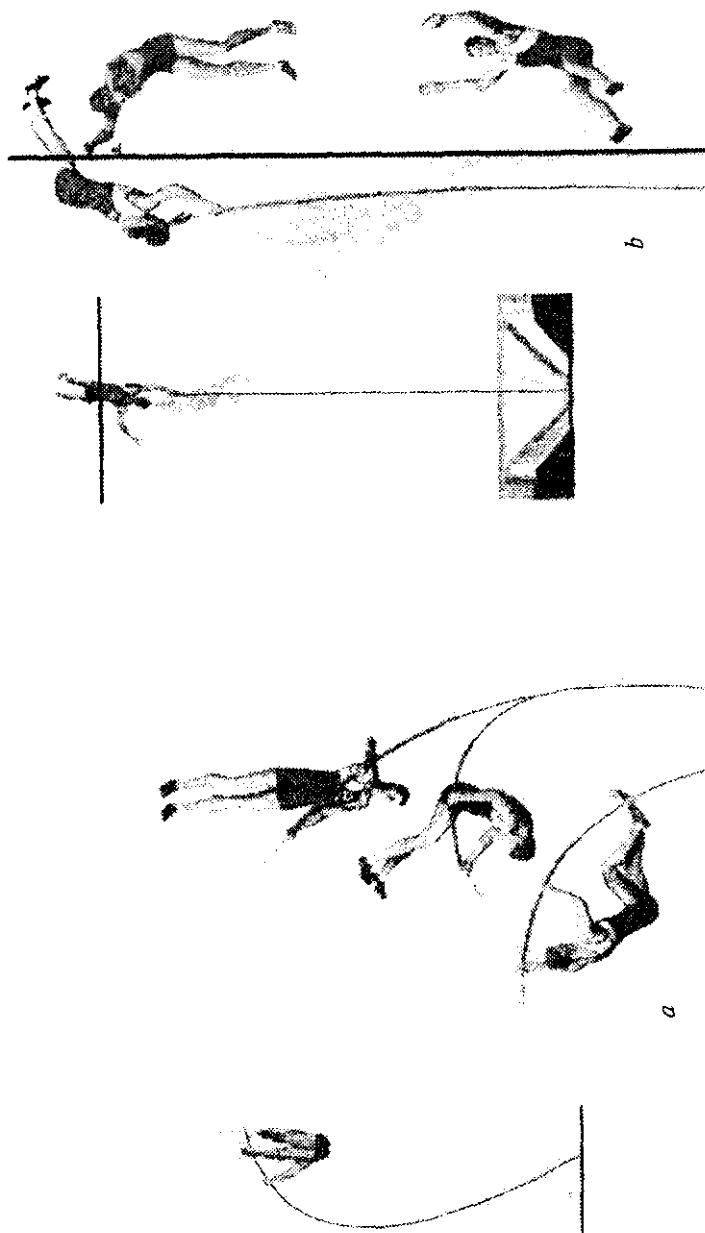
Chap qo'lda tortilish o'ng qo'lning to'g'rilangan holatiga to'g'ri keladi, o'ng qo'lda tortilish esa chap qo'lda tayanchga o'tish va shu qo'l kuchi bilan ko'tarilish vaqtida bo'ladi.

Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish — uzluksiz yagona kuch berishdir. Bu harakatlarni bajarish hech sekinlashmasligi kerak. Burilish mumkin qadar kech va tezroq bajariladi. Bunga qo'llarning uzun uzatilgan bo'lishi va oyoqlarning yuqori (burmasdan) ko'tarib turilishi yordam beradi. Sakrovchi burilish vaqtidagi barcha harakatlarni tez bajaradi, yuzini pastga qaratadi va chap qo'lda ko'tariladi (bu paytda o'ng qo'l panjasi o'ng yelka yaqinida bo'ladi). Sakrovchi langarcho'pda burilishni oyoqlarni baland ko'tarib tayanchga o'tish bilan tamomlaydi va bunda o'ng yelka langar yaqinida bo'ladi. Planka 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 $85-90^\circ$ ga teng bo'lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugallayotib, panjasining oxirgi harakati bilan langarcho'pni planka tomon og'maydigan qilib, orqaga uloqtirib yuborishi kerak. Qo'l langarcho'pdan uzilgandan so'ng sakrashning tayanchsiz sakrash qismi boshlanadi va bu uchish qismi deb ataladi. Bu o'z ichiga plankadan o'tishni va qo'nishni oladi.

Sakrovchi langarcho'pdan ko'tarilish (turtinish)ni tugatayotganda oyog'i yuqorida ekanidayoq plankadan yuqori ko'tariladi. Havoda oyog'ini tez planka orqasiga tushiradi. Gavda sal bukilib, yoysimon shaklga o'xshash shaklda bo'lib, bosh pastda, o'ng qo'l turtinishni davom ettirayotgandek pastga cho'zilgan, chap qo'l qattiq bukilgan, tirsagi yon tomonga qaragan bo'ladi. Sakrovchi inersiya bilan uchishni davom ettirib, planka ustidan aylanib o'tadi. Bu paytda sakrovchi o'z holatini yaxshi sezishi va harakatlarni o'z vaqtida bajarishi kerak. Ikkala son plankadan o'tgandan keyin oyoqlarni pastga tashlash, planka ustidan o'tayotganda qorin va ko'krakni ichiga tortish va h.k.

Planka ustida yelka, bosh va qo'llarni ko'tarishga shoshilmaslikning, ayniqsa, katta ahamiyati bor. Unday paytda sakrovchi



49-rasm. Langarcho'p bilan sakrashda oxirgi fazalar:

a — gavdaning egilishi va buriilish bilan tortilish;

b — tortilish va planka usidan o'tish

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.

Planka atrofida boshlangan aylanishni davom ettirib, sakrovchi orqa tomoni bilan yerga tushadi va kuragida dumalaydi. G'ujanak bo'lib tushish yumshoq va xavfsizdir.

Ayollarda langarcho'p bilan sakrash texnikasi sirdan qaraganda erkaklarniki bilan bir xildir. Lekin tezligi, kuchi, langarcho'p egilishining kattaligi, uning burchagi va boshqa biomexanik harakatlar erkaklarnikidan ancha pastroqdir.

Ko'pchilik ayollarda yelka kamari va qorin mushaklarida kuchsizlik xarakterli hisoblanadi. Oyoqlarni ko'tara turib sakrovchilar gruppirovka (g'ujanak bo'lish) holatini oxirigacha bajarmay va oyoqlarni o'tkazib oyoq uchini langarcho'pning oxirgi nuqtasi, ya'ni turtib yuborishda ushlagan joyiga yaqinlashtirmaydilar. Ko'rsatilgan mushak guruhlarining kuchsizligi faol aylanib o'tishni ta'minlamaydi. Shu bilan birga, bu langarning uchida ham kuzaatiladi.

Tananing egilishida gruppirovka (g'ujanak bo'lish)ning oxirigacha bajarilmasligi oyoqlarning uchini vertikal holatda yo'naltirishga qiyinchilik tug'diradi. Ko'pchilik ayol sakrovchilar langarcho'pdan uzoqlashib, plankadan o'tishadi, ko'krak bilan to'liq burilmasdan, ayrimlari esa yon tomon bilan amalga oshiradilar.

Ayollarda langarcho'p bilan sakrash texnikasini tahlil qilish natijasida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: ayollarning yaxshi koordinatsion imkoniyatlari yugurib kelish, osilishlarda erkaklardan qolishmaydi. Lekin ularning organizmi langarcho'p bilan sakrash texnikasining quyidagi elementlari (qismlari)ni bajarishda, ya'ni g'ujanak (gruppirovka) holatida siltanishga, aylanib o'tishda, ko'tarilish fazasida tanani yuqoriga ko'tarib tashlashda qiyinchiliklar tug'diradi.

Ayollarni langarcho'p bilan sakrashga shug'ullantirishda ularning yerga tushishi, ya'ni qo'nishiga alohida e'tibor qaratish zarurdir.

4.4.2. LANGARCHO'PGA TAYANIB SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Sakrashning murakkab va mukammal texnikasini birdaniga o'rganish qiyin, ammo oddiy asosini tezda o'rganib olish mumkin. Dastlabki o'rgatishdagi muvaffaqiyat ko'proq shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi va irodaviy fazilatlariga bog'liq.

Elastik (fiberglass) langarcho'p bilan sakrashni boshlashdan oldin, texnikaning asosiy elementlarini (langarcho'pni qutiga qo'yish, osilish, uzoqlashish, gavadani tortish, burilish va planka 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'pga tayanib sakrashning murakkab texnikasini o'zlashtirib olishga yordam beruvchi turli xil mashqlar mavjud. Asosiy vazifalarni hal etish uchun quyida ayrim vazifalar, vositalar va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarga langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini tanishtirish.

Vositalar. 1. Sakrash texnikasini namoyish qilish. 2. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib (kinogramma, kinokolsovk va h.k.), texnika detallarini va xususiyatlarini tushuntirish.

2-vazifa. Langarcho'p bilan yugurib kelishni o'rgatish. Bu vazifa keyingi vazifalar bilan parallel hal etiladi.

Vositalar. 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Yurish va sekin yugurish vaqtida shug'ullanuvchilar langarcho'pni ko'tarib yugurishning o'zlariga qulay usulini o'zlashtiradilar. Keyinchalik har bir sakrovchining yugurish tayyorgarligiga 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 tiragandagi depsinish joylari orasidagi farqni aniqlab, yugurib kelish boshlanadigan joy shuncha nari yoki shuncha beri suriladi. Har gal yugurib kelishda erkin harakat qilish kerak.

3-vazifa. Depsinish texnikasi (langar tagiga kirib borish va osilish)ni o'rgatish.

Vositalar. 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 tekkazishga intilish. 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. Murabbiy yordamida langarcho'p tagiga «kirib» borish. Sakrovchi depsinmaydi, murabbiy 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Ko'rsatilgan vositalardan asosiylari — dastlabki uchtasidir. Qo'llarda tortilib ko'tarilishga yo'l qo'ymay, muvozanatni saqlash va depsinishga e'tibor berish kerak. Qo'llar sal bukilishi mumkin, lekin ularning haddan ortiq bukilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Osilgan paytda depsinuvchi oyoq orqada va to'g'ri bo'lishiga e'tibor berish zarur.

4-vazifa. Langarcho'pni quti devoriga tirashni o'rgatish.

Vositalar. 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 yerga 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 qadamdan 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 uzaytira 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'rgatish.

Vositalar. 1. 4–6 qadamdan yugurib kelib depsinib, langarcho'pga osilish (langar, odatda, ushlanadigan eridan 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 planka 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 tegizishga harakat qilib, langarcho'pga tayanib sakrash. Burilmasdan, oldinga yiqila turib, oyoqni tushirish. 9. Langarcho'pni qadab, qo'lni bo'shatmay, uning yuqori qismi tomon 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 tushirib va ikkala oyoqda yerga tushib bajarish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Oldin oyoq bilan gavdani 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 lozim. 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 darkor. 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 musobaqasi o'tkazish foydalidir.

6-vazifa. Planka ustidan o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 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 baryer yoki planka

ustidan o'tish. 3. O'tirgan holatdan aylanib, qo'llarda tik turish. Shuning o'zini planka ustidan aylanib bajarish. 4. Yugurib kelib, skameykadan yoki plintdan depsinib, plankadan sakrab o'tish. 5. Qimirlamaydigan langarcho'pdan planka ustidan o'tish. 6. Yugurib kelib (6–8 qadamdan) o'qituvchi yoki uning yordamchisi ushlab turgan plankadan sakrab o'tish. Planka, taxminan, 160–180 sm balandda, qutining orqa devoridan esa 150–200 sm narida. 7. Qutidan 100–150 sm naridagi planka ustidan sakrab o'tish. 8. Sakrash o'zlashtirila borgan sari planka balandroq ko'tarilib, qutiga yaqinlashtirilaveradi.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Planka ustidan tezroq o'tishga harakat qilish barvaqt burilishga sabab bo'ladi. Bunday hollarda ikki oyoq bilan yuqoriga silkinishga, planka ustidan chalqancha yoki yonboshlab o'tiladigan bo'lsa, o'z vaqtida burilishga e'tibor berish kerak bo'ladi. Shuningdek, plankadan uzoqlashish va yerga tushishning to'g'ri bo'lishiga ham e'tibor berish zarur. Birinchi sakrashlarda, sakrovchi tegmasdan o'tishi uchun plankani qo'lda tutib, past yoki baland qilib burish kerak. Bu sakrovchida ishonch hosil bo'lishiga yordam beradi.

7-vazifa. Elastik langarcho'pga tayanib sakrashni o'rgatish.

Sakrovchi temir yoki bambuk langarcho'pda sakrashning texnika elementlarini o'zlashtirgandan keyingina, elastik langarcho'pga tayanib sakrashni o'rgana boshlashi mumkin. Bu vaqtga kelib, sportchi 330–360 sm balandlikdan langarcho'pga tayanib sakray olishi va elastik langarcho'pni 4 m yuqorisidan tutib yugura olishi kerak. Oldinlari chuqurligi 40 sm dan me'yor 20 sm gacha o'zgaradigan maxsus o'quv qutisi ishlatib, o'rgatish 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. Murabbiy 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 qoplar yoki gimnastik to'shaklar solib qo'yiladi. Ishonch bilan sakrashning ikkinchi sharti o'rgatish tartibiga rioya qilishdir (shoshilinch o'rgatish zarurati yo'q bo'lsa).

Elastik langarcho'pda sakrash texnikasini o'rgatish tartibi.

1-vazifa. Elastik langarcho'pni egishni o'rgatish.

Vositalar. 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 vertikaldan nari o'tish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 langarcho'pga tayanib qolishi kerak. Osilib turganda oyoqlarni tushirish elastik langarcho'pga tayanib sakraganda temir langarcho'pga tayanib sakragandagichalik katta ahamiyatga ega emas.

2-vazifa. Oyoqlarni ko'tarish va uzoqlashish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchining tosi langarcho'pdan oldinga o'tib ketmasligi kerak. Uzoqlashayotganda kallani

orqaga yoki oldinga tashlamaslik lozim. Oyoqlarning tizzasini bukib ko'tarib, keyin to'g'rilasa ham bo'ladi. Langarcho'p egilayotganida, orqa bilan yiqilishdan qo'rqmaslik darkor, lekin baribir chuqur oldiga gimnastik to'shak to'shalishi kerak.

3-vazifa. Langarcho'pda osilib turgan holatdan gavgdani yuqoriga ko'tarish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Yerda chalqancha yotib, kuraklarga tayanib, oyoqlar va to'sni yuqoriga ko'tarish. 2. Yerda o'tirgan holatdan orqaga umbaloq oshib, qo'llarda tik turish. Shuning o'zini chapga burilib bajarish. 3. Turnikda tayangan holatdan orqaga tashlanib, yoy bo'lib irg'ib tushish. 4. Turnikda tayanib turgan holatdan snaryadga gavgdani tegizmay, orqaga aylanib chiqib, oyoqlarini 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, gavgdani yuqoriga «itqitib» yuborish. 6. Langar tagiga «kirib» borish, undan uzoqlashayotib, langarcho'p eng ko'p bukilgan vaqtida gavgdani 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 vertikaldan o'tib, oyoqlarni tushirish va yerga qo'nish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Eng muhimi, langarcho'p bukilishi va rostlanishi bilan harakatlar bog'liq ekanini o'zlashtirib olishdir. Sakrovchi gavgdasini to'g'rilayotganda, oyoqlari yuqorida bo'lishiga e'tibor berish kerak. Uzoqlashish va gavgdani yuqoriga «itqitib tashlayotganda», chap qo'lni bukib, tirsagini langarcho'pga tayab olish va bu holatni sezib turish kerak. Keyinchalik 6-mashq oxiriga burilishni qo'shish, ya'ni to'liq sakrashni plankasiz 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-vazifa. Sakrash texnikasini takomillashtirish.

Vositalar. 1. Langarcho'pga tayanib to'liq sakrash, lekin plankasiz. 2. Turli xil balandlikdagi planka ustidan langarcho'pga tayanib sakrab o'tish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Elastik langarcho'p doim yuqori tutiladigan bo'lgani uchun hamma vaqt uzoqdan yugurib kelish kerak (uni ikki yugurish qadamicha nari-beri surish mumkin).

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. Plankadan sakrashda, planka qutining tayanch devoridan qancha uzoqlikda bo'lishini, turli xil balandlikda, individual ravishda aniqlanadi.

4.4.3. LANGARCHO'PGA TAYANIB SAKRASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Langarcho'pga tayanib sakrash musobaqasida yugurib kelish joyining uzunligi 40–45 m, eni 1,22 sm ni tashkil etadi. Chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm bo'ladi. Langarcho'pga tayanib sakrash langarcho'pni qo'yish uchun maxsus quti bo'lib, uzunligi 1 metr, qutining boshlang'ich eni 60 sm, chuqurligi 20 sm, eni 15 sm bo'ladi. Sportchilar musobaqada shahsiy langarcho'plaridan foydalanish mumkin.

Balandlikka langarcho'pga tayanib sakrashda matning o'lchamlari 6x6 m, balandligi 80 sm bo'ladi. To'siq oldidan 2 metr oldinga chiqib turish kerak.

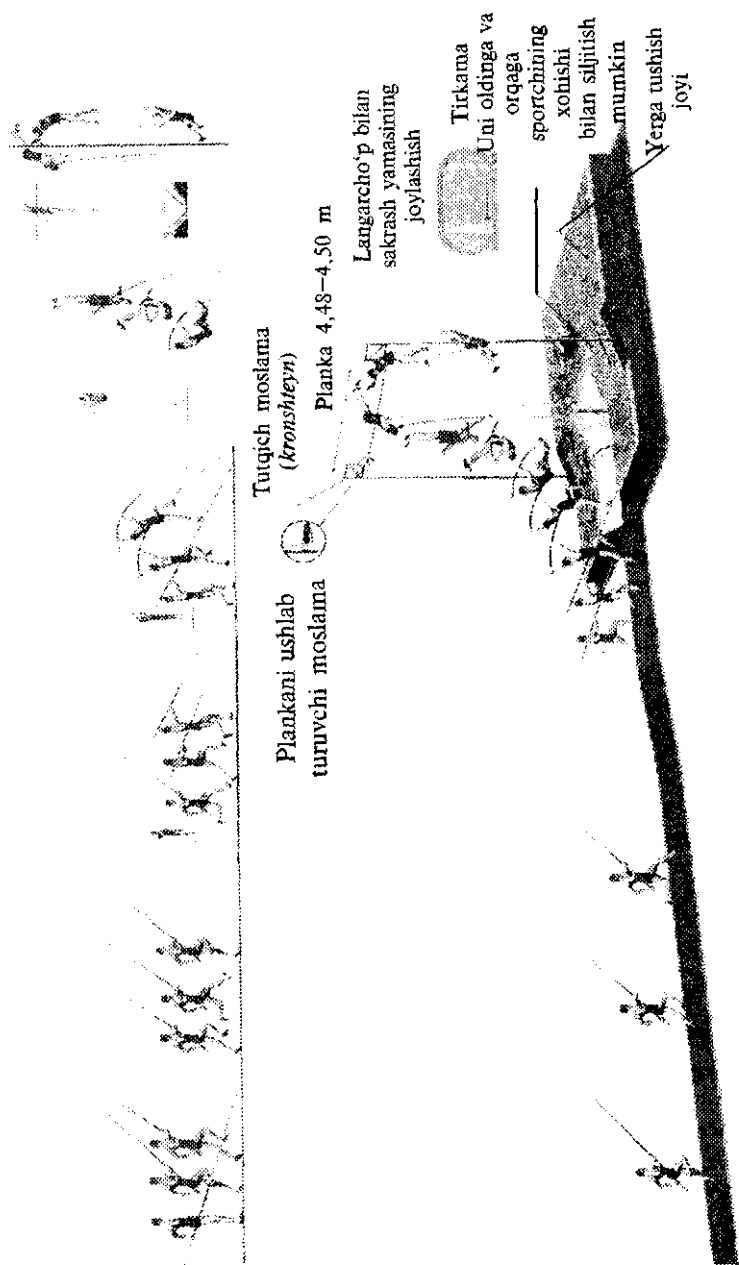
Urinish quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi:

– sportchi sakragandan so'ng planka tushib ketsa; langarcho'p qutiga qo'yilsa-yu lekin sakrash amalga oshirilmasa. Agar urinish bajarilayotganda langarcho'p sinib ketsa, ishtirokchi yana boshqatdan sakrashga urinish beriladi.

Ishtirokchilar langarcho'pni yaxshi ushlash maqsadida turli xil kukunlardan foydanishi yoki qo'lqop kiyishi ham mumkin.

Balandlikka langarcho'pga tayanib sakrashda har bir imkoniyatni bajarish uchun 1 daqiqa beriladi.

Natija hisobga olinsa, turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa, qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni



50-rasm. Langarcho pda sakrash joyi va texnikasining kelma-ketlik kinogrammasi

bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

Tayanch iboralar

1. Uchish.
2. Yerga tushish.
3. Depsinish tezligi.
4. Vertikal tezlik.
5. Bambuk.
6. Fiberglass.
7. Langarcho'p.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Langarcho'p bilan sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?*
2. *Langarcho'p bilan sakrashning oxirgi qadamlari qanday bajariladi?*
3. *Langarcho'p bilan sakrash nechta ketma-ketlikda bajiriluvchi elementlardan iborat?*
4. *Agar, sakrovchi sportchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda sakrashga urinish hisobga olinmaydi?*
5. *Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?*
6. *Depsinishda U.O.M. qanaqa holatda bo'lishi muhim rol o'ynaydi?*
7. *Langarcho'p bilan sakrash uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?*
8. *Langarcho'p bilan sakrash tezligi qanday bo'lishi kerak?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Андрис Э.Р., Кудратов Р.К.* Енгил атлетика. Ўқув қўламама. — Т.: 1998.
2. *Андрис Э.Р., Савельев Ю.М.* Обучение бегу, прыжкам и метаниям. — Т.: Ибн-Сино, 1990.
3. *Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.* Легкая атлетика. Учебное пособие для факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений. — М.: Асадема, 2003, — 460 с.
4. *Зеличенко В.Б., Губа В.П., Никитушкин В.Г.* Легкая атлетика: критерии отбора. — М.: Терра-спорт, 2000. — С 29–126.
5. *Лапутин А.Н., Бобровник В.И.* Олимпийскому спорту — высокие технологии. — К.: Знания, 1999. — 164 с.

5-modul. ULOQTIRISH TURLARI

5.1. NAYZA ULOQTIRISH

5.1.1. NAYZA ULOQTIRISH TEXNIKASI

Nayza uloqtirish koordinatsiya nuqtayi nazaridan murakkab bo'lgan yengil atletika mashqlarining bir turidir.

Nayza o'zi nima?

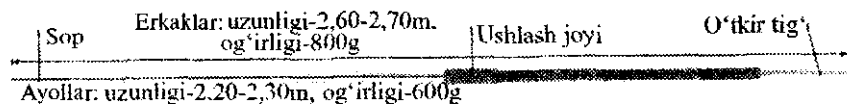
Nayza ichi g'ovak metall snaryad bo'lib, o'rtasiga arqon o'ralgan; erkaklar uchun – og'irligi 800 gr, uzunligi 260–270 sm; o'smirlar uchun 700 gr; ayollar uchun – muvofiq ravishda 600 gr va 220–237 sm. Uchligi tig'idan markazigacha bo'lgan masofa erkaklar nayzasida 106 sm; ayollar nayzasida 80–95 sm; erkaklar snaryadida arqon o'ralgan qismning eni 15–16 sm, ayollarnikida 14–15 sm ni tashkil etadi.

Bu yerda ushlab uchun hech qanday moslamalar bo'lmasligi kerak. Nayza faqat ana shu arqon o'ramidan ushlanib, yetka uzra ko'tarilishi va bosh orqasidan uloqtirilishi lozim. Hozirgi vaqtga kelib, nayza metallarning maxsus qotishmasidan tayyorlanadi. Jahonda nayza ishlab chiqarish bo'yicha yetakchi firmalar nayzaning har xil turlarini sintetik material va metallardan ishlab chiqarmoqda.

Dunyoda yetakchi firmalar «Nordik», «Xeld», «Nemet», «Teilvind» singari mashhur firmalar orasida ularni ishlab chiqarish bo'yicha raqobat keskin kuchaygan.

Nayza 29° burchak ostida chegaralangan sektorga uloqtiriladi.

Qoidalariga ko'ra nayzani burilib otish mumkin emas va uni faqat arqon o'ralgan joyidan ushlab lozim.

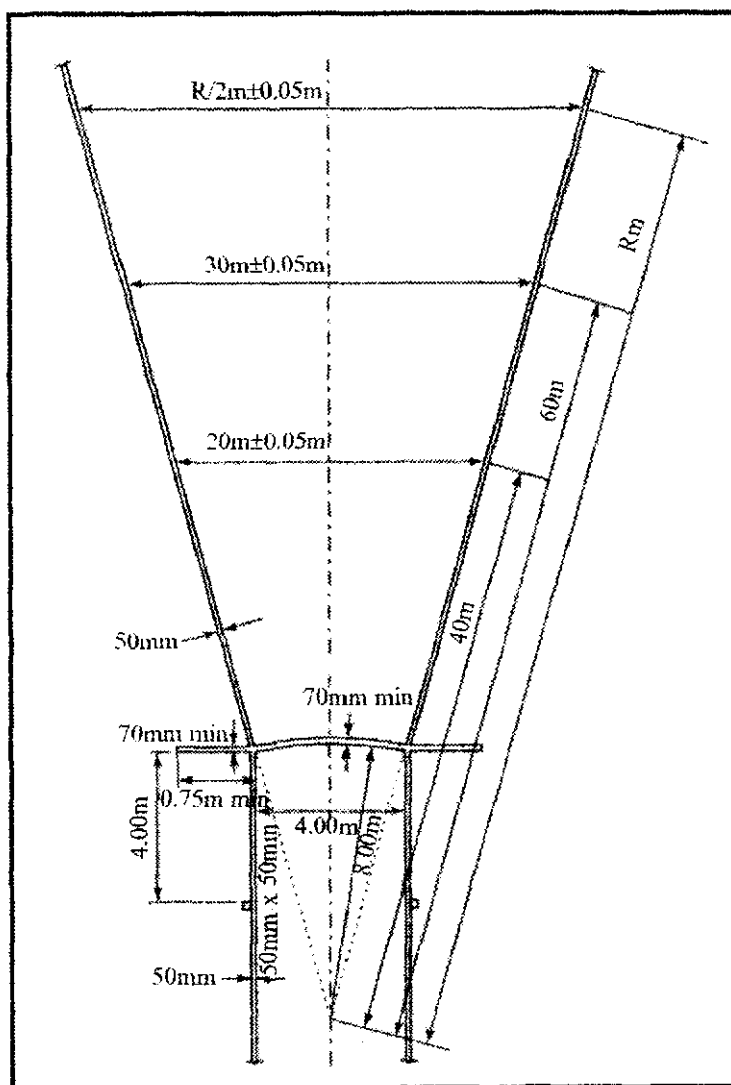


51-rasm. Nayza va uning o'lchamlari

Erkaklar va ayollar nayzasining o'lchovlari (mm)				
Belgilar	Erkaklar		Ayollar	
	Maksimal	Minimal	Maksimal	Minimal
	Uzunlik o'lchovlari			
LO	2700	2600	2300	2200
L1	1060	900	920	800
1/2L1	530	450	460	400
L2	1800	1540	1500	1280
1/2L2	900	770	750	640
L3	330	250	330	250
L4	160	150	150	140
Diametr o'lchovlari				
D0	30	25	25	20
D1	—	D0-0.25	—	D0-0.25
D2	0.8D0	—	0.8D0	—
D3	—	—	—	—
D4	—	D3-2.5	—	D3-2.5
D5	0.9D0	—	0.9D0	—
D6	D0+8	—	D0+8	—
D7	—	0.9D0	—	0.9D0
D8	—	0.4D0	—	0.4D0
D9	—	3.5	—	3.5

Uloqtirish uzunligi yugurib kelib nayza uloqtirilgan joydagi qiyshiq chiziqli plakaning ichki qirg'og'idan boshlab, to nayzaning uchi tushgan joygacha o'lchanadi. Uloqtirish uzoqligi nayzaning dastlabki uchib chiqish tezligi va to'g'ri uchishi (ya'ni uchib chiqish burchagi va holati)ga 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 27–35



52-rasm. Nayza uloqtirish sektori o'lchamlari

metrgacha yetadi va hatto undan ham ortiqroq bo'ladi. Nayza uloqtiruvchi ayollarda esa yugurib kelish, odatda, qisqaroq bo'ladi (23–30 m). Yugurib kelishning dastlabki, nayzani uloqtirishning boshlanishigacha bo'lgan qismi 15–17 metr dan iborat bo'lib, bu masofa 10–12 qadamda bosib o'tiladi. Ko'pchilik eng kuchli nayza uloqtiruvchilar uloqtirish va tormozlanishni nayzani uloqtirish (qo'lni orqaga to'g'rilab, nayzani mumkin qadar orqaga olib borish)ni 9 metr dan boshlab (ayollar), 12 metrgacha (erkaklar) bo'lgan masofada bajaradilar.

Yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan gorizontal tezlik, nayzani yugurmasdan uloqtirilgandagiga 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 daraja rol o'ynadi. Bunday nayzalarni «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 taalluq yangi cheklar kiritishga to'g'ri keldi.

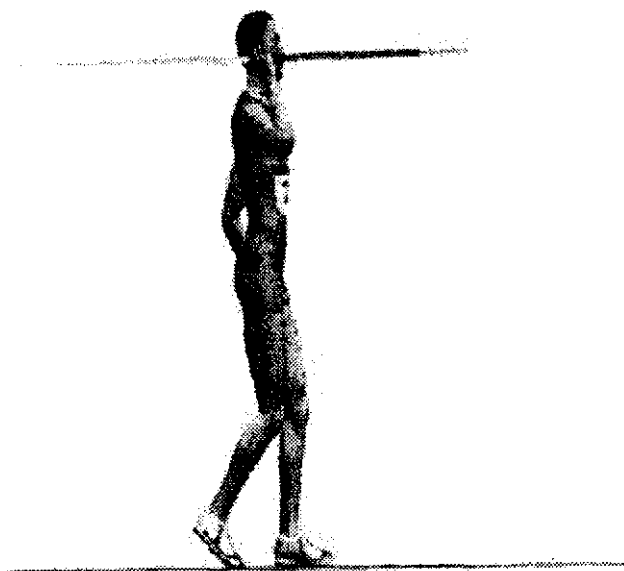
Nayza ushlash. Hozirgi kunda zamonaviy sportda nayza ushlashning, asosan, uch usuli bor. Birinchi usulda nayza o'ramasi o'rta va bosh barmoq bilan mahkam tutamlab ushlanadi. O'rta barmoq nayzani ko'ndalang siqib, o'ramaning ketingi qismiga tirilib turadi (*53-rasm*). Bosh barmoq yuz tomoni bilan o'ramga yoki uning orqasiga 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.

Nayza bosh va o'rta barmoqdan chiqarib yuboriladi, shuning uchun ham bu barmoqlar nayzani mahkam ushlab turishi kerak. Qolgan barmoqlar nayzani uzoqlashtirish va uloqtirishda uni kerakli



53-rasm. Nayza ushlash usullari

yo'nalishga qaratib ushlashga yordam beradilar. Ikkinchi usulda nayza o'rami bosh va ko'rsatkich barmoq bilan tutamlab ushlanadi. Oldingi usulda o'rta barmoq nimani bajargan bo'lsa, bu usulda ko'rsatkich barmoq shu ishni qiladi.



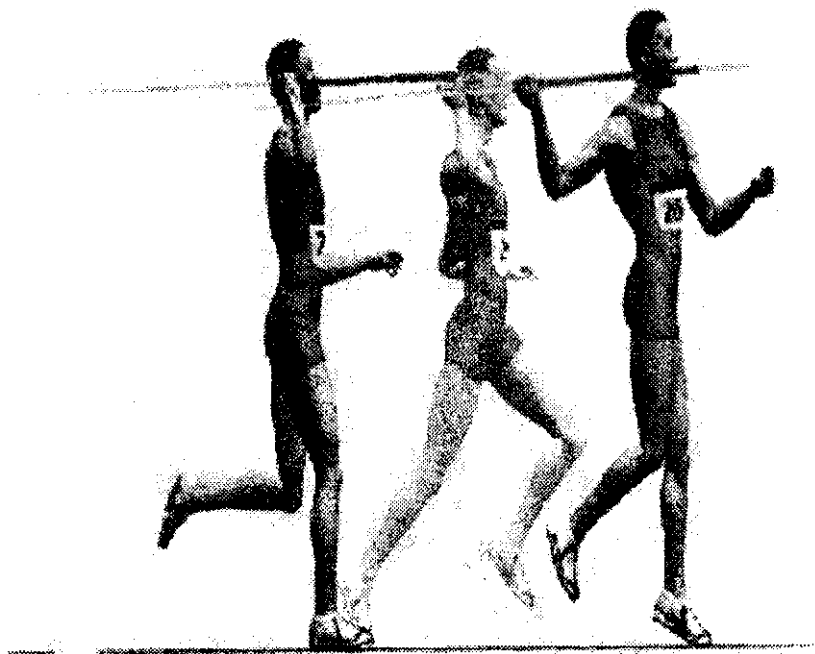
54-rasm. Nayza uloqtirishga tayyorlanish

Qolgan barmoqlar mahkam ushlamagan 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 ushlash, ayniqsa, ilgari boshqa usullardan foydalanmaganlar uchun ancha durust hisoblanadi.

Chunki o'rta barmoq ko'rsatkich barmoqqa nisbatan faqat uzun-gina 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 foydalanadilar. 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 bukil-gan bo'lib, nayzani yelka bo'g'ini ustida tutadi; tirsak oldinga yo'naltirilib, panja taxminan quloq balandligida bo'ladi. Nayza erkin ushlanadi, shuning uchun ham uning oldingi qismi biroz quyi tushgan yoki gorizontal holatda bo'ladi.

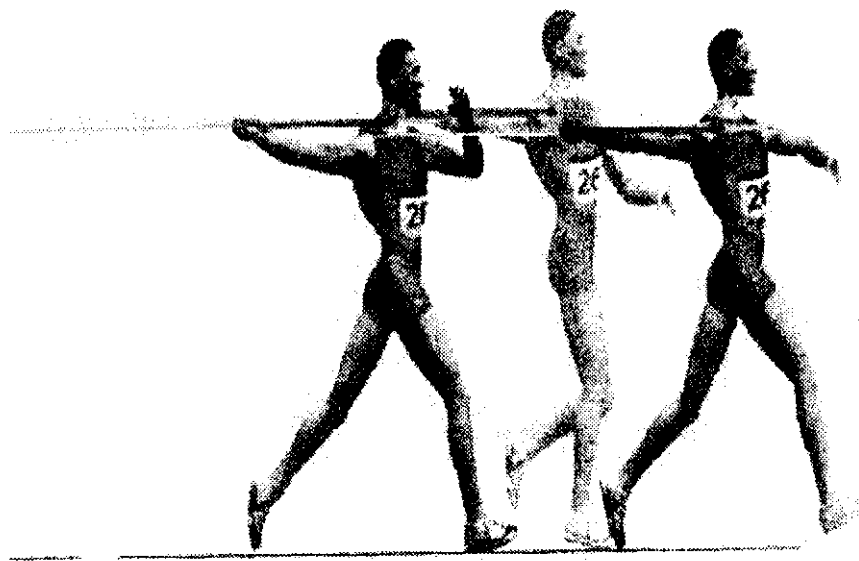


55-rasm. Nayza uloqtirishda tezlik bilan yugurish texnikasi

Yugurish borgan sari tezlashib, erkin bajariladi. Uloqtiruvchi birinchi qadamdan boshlab gavdasini oldinga tashlaydi, keyin dastlabki yugurib kelish qismi davomida uni birmuncha tiklaydi. Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda yugurish tezligi 8 m/sek gacha yetadi. Nayza uloqtirishga yaqin qolganda yugurish tezligini oshirishga intilmaslik kerak, chunki bu holda muskullar ortiqcha taranglashib ketishi mumkin.

Nayza uloqtirishga tayyorlanish. Uloqtirishga tayyorlanish aynan nayzani orqaga uzoqlashtirishdan boshlanadi. Bu paytda uloqtiruvchi faqat uloqtirishga tayyorlanibgina qolmay, oldinga siljish tezligini oshirishga ham harakat qiladi. Uloqtiruvchi nayzaga to'la kuch bera olishi va uloqtirishning keyingi fazalarini sekinlashtirmay bajara olishi uchun, nayza yugurish maydonining old chegarasidan kerakli masofaga uzoqlashtiriladi.

Nayzani orqaga olib borish (uzoqlashtirish) chap oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi. Chap oyoq qo'yiladigan joyga kontrol belgi qo'yiladi. Uloqtiruvchi shu yerga kelganda nayzani uzoqlashtirib, uloqtirishga tayyorlana boshlaydi.



56-rasm. Nayzani orqaga olish va tezlanib yugurib kelish texnikasi

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.

Odatda, bu qadam katta va aktivroq 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 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.

Bu qadam yugurib kelishdan uzoqlashtirishga 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 oyoqning 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 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 uzoqlashishi 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 o'ngga buriladi; o'ng oyoq tagining o'ng tomonga burilishi yerga tushishi paytida, uloqtirish yo'nalishiga nisbatan 35–46° gacha yetadi. Oxirgi aktiv kuch berishni 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 muskullarning 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) to'sini ancha o'ngga (90° gacha) 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 bilan tugaydi. Bu qadam bilan birgalikda oxirgi kuch berish ham boshlanadi. Shuning uchun ham faqat tasvirlash qulay bo'lsin uchungina tayyorlanish fazasidan ajratib ko'rsatish mumkin.

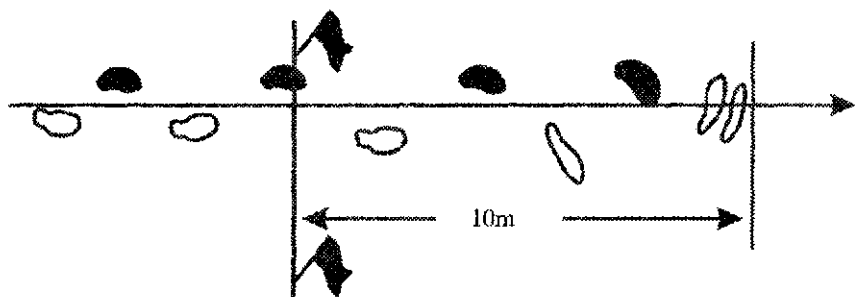
Oxirgi kuch berish va to'xtalish. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan tezroq bajariladi. Bunga yugurib kelishning ancha katta tezligi va nayzaning yengilligi yordam beradi. Nayzaning yengil bo'lishi uloqtiruvchiga yugurib kelishdagi gavda harakati tezligidan yaxshi foydalanish ham chap oyoqni yerga qo'ymasdanoq, aktiv 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 $60-70^\circ$ gacha yetadi.

Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerga qo'yayotganda gavgdani 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, gavgdani orqaga tashlash imkoniyati shuncha oz bo'ladi va o'ng oyoq o'ngga

qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, orqaga tashlanish shuncha ko'p bulishi mumkin. Birinchisida yugurib kelish tezligidan to'liqroq foydalaniladi, ikkinchisida esa oxirgi kuch berish oshadi. Birinchisida gavda $22-23^\circ$, ikkinchisida 29° gacha orqaga tashlanadi. Uloqtirish qadamida uloqtiruvchi chap yelka bilan olg'a siljib, chap oyoqni oldinga chiqaradi.

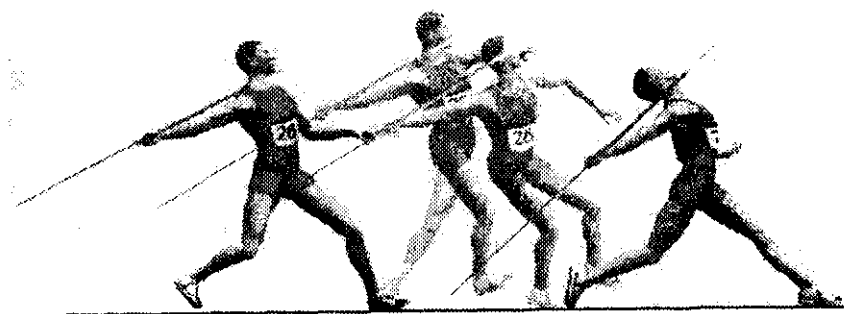
Chap oyoqning yerga tegishi paytida, bukilgan o'ng oyoq sonini uloqtirish tomoniga yo'naltirish kerak. Shunda tosning yaxshi ishlashi uchun tayanch tug'iladi. Gavdani ishlatish va uloqtirish paytida bularning hammasi bir butun harakatdek bajariladi. O'ng oyoqning ichkari burilishining yana davom etishi, 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 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 old qismi muskullarini juda taranglashtirib yuboradi. Bu paytda qorin muskullarini 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° gacha yetadi.



57-rasm. Nayza uloqtirishda oyoqni qo'yish sxemasi

Uloqtiruvchi «tarang tortilgan kamalak» holatiga keladi, keyin tezda tiklanadi va hatto birmuncha oldinga (30–40° gacha) engashadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqni zarb bilan urib, gavdani to'g'ri-layotganda gavdasini ko'proq olg'a chiqarishi kerak.

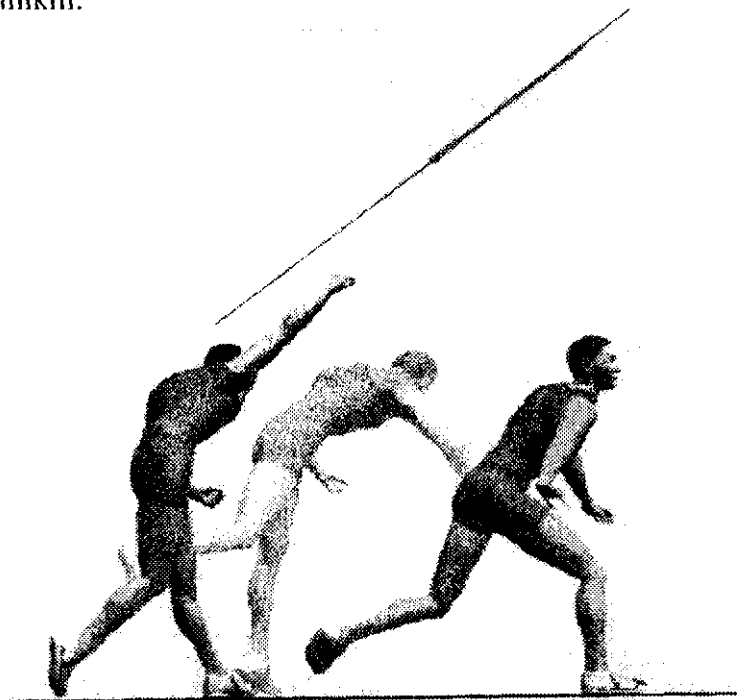


58-rasm. Eks shaklidagi «kesishma» qadam va oxirgi kuch berish

Ayniqsa, planerlashuvchi nayza uloqtirishda bu detal 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 vaqtida ilgari bukmaslik kerak. Odatda, nayzani uloqtirib yuborish aylanish o'qidan ancha uzoqlashtirilgan nuqtalarini 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'inlari 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.



59-rasm. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish va o'zini to'xtatish

Uloqtirishning yakunlovchi fazasi — to'xtalish bo'lib, tez va zarb bilan yerdan uzilish natijasida olg'a sakrab, oyoqlarni aktiv 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. Nayza uloqtirish vaqtida oyoq izlarining joylanish sxemasi ko'rsatilgan.

Nayzaning uzoqqa uchishi uchun uning uchib chiqish burchagi katta ahamiyatga ega.

Hali yugurib kelinayotgandayoq nayza gorizontal holatdan biroz qiya holatga keltiriladi. Ya'ni uning uchi biroz ko'tarilib uchish burchagiga yaqinlashtiriladi.

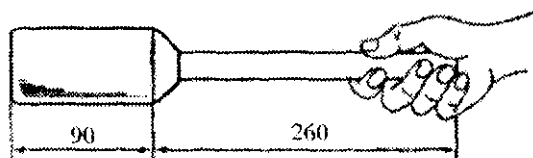
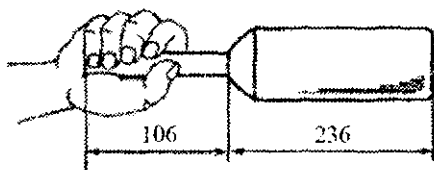
Nayzaning optimal uchib chiqish burchagi, hatto bir uloqtiruvchining o'zida ham doim bir xil bo'lib turmaydi. Buning qator sabablari bor. Shamol kuchi va yo'nalishi, nayza shakli, undagi og'irlik markazining joylanishi va havo bosimi markazi shular jumlasidandir. Hozir qo'llanilayotgan, yengil yog'och yoki metall-dan yasalgan nayzalar ancha yo'g'on bo'lib, kam egiluvchandir. Ularni uloqtirish uchun, kerakli burchak hosil qilish va yaxshi planerlanishga erishish uchun, bir vaqtda kuch berish hamda nayzani to'g'ri yo'nalishga solish katta ahamiyatga egadir. Nayza uloqtirish texnikasining uloqtiruvchilarning individual xususiyatlariga qarab, boshqa variantlari ham bor. Nayzani orqaga uzoqlashtirish variantlaridan birida faqat yelka kamari burilib, tos burilmaydi.

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.

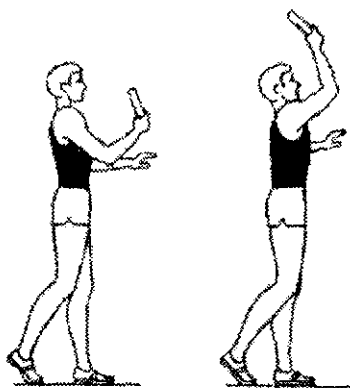
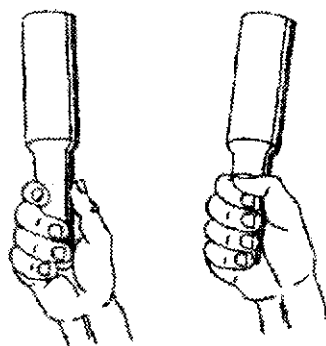
Keyin chalishtirma qadamdan boshlab harakat ilgari tasvir etilgan ketma-ketlikda bajariladi. Harakatni ancha erkin qo'l bilan bajaruvchi bu usul koordinatsiya jihatidan ancha murakkab bo'lsa ham foydalidir.

Granata va kichik to'pni uloqtirish texnikasi: granata va kichik to'pni uloqtirish texnikasi nayza uloqtirish texnikasidan faqat ushlash usuli bilan farq qiladi. Kichik to'pni aniq bir nuqtaga yo'naltirilsa, nayza uloqtirishda oxirgi kuch berilayotganda nayzaga mushaklar kuchini to'g'ri yo'naltirish katta ahamiyatga ega. Granat va kichik to'pni ushlash usullari 70–73-rasmlarda ko'rsatilgan.



60-rasm. Granata ushlash usullari

61-rasm. To'pni ushlash usuli



62-rasm. Granatani ushlash

63-rasm. Yugurish boshlanishidan oldin granataning holati

5.1.2. NAYZA ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Jismoniy tayyorgarlik ko'rgan va bo'g'inlari yaxshi harakatchan kishilarni o'rgatish 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'inlari va boshqa mushak guruhlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar (*64-rasmga qaralsin*).

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 gr 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'inlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish zarur.

Nayzani razminka vaqtida bir necha marta yengil uloqtirilgandan keyingina kuchli uloqtirishga ruxsat etiladi. Mashg'ulotda nayza bir tomongagina uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayzani olib kelish uchun maydonga chiqishni murabbiy boshqarib turadi.

Quyida ayrim vazifalar, ularni hal etish vositalari va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Ko'rgazmali qurollardan foydalangan holda yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi asoslarini tushuntirish. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilar texnikasini kuzatish.

2. Nayza, nayza uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Nayzani to'g'ri ushlash va qo'ldan chiqarib yuborishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Nayzani to'g'ri ushlashni 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 gr) xarsang tosh, tennis to'plarni yoki o'quv granatlarini uloqtirish (erkaklar uchun 500–700 gr, ayollar uchun 300–400 gr).

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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'tarib turiladi. Keyin u nayza og'irligi ostida yengilgina orqaga cho'ziladi. Buning uchun gavda sal orqaga tashlanadi. Uloqtirish, asosan, qo'l tirsak bo'g'inining 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 bilangina yoki ko'rsatkich barmoq bilangina tutiladi. Keyin qo'lning yelka bo'g'inida erkin harakat qilishiga, mushaklarning elastik 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 nishon (chizilgan doira, kvadrat yoki uloqtirish chizig'i)ga tashlab ko'rish kerak.

Bilak va panja harakatini bila borgan sari nayza uloqtirish tobora kengroq amplitudada bajarila boradi. 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 harakatlanishi («kamalak» holatidan to'g'rilanishi)ga, 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 aniqligi, 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, tennis to'pi, o'quv granatini uloqtirish bilan nayza uloqtirish almashtirib turiladi. Bu uloqtirishni ancha erkin bajarishga o'rgatish imkonini beradi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini o'rgatish.

Vositalar. 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 granata, tosh va tennis to'pini uloqtirish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Oxirgi kuch berishni o'rgatish turgan joydan nayza uloqtirishdan boshlanishi kerak. Birinchi mashqda yuz uloqtirish tomoniga to'g'ri qarab turgan holda nayza uloqtiriladi. Nayza uloqtirishdan oldin nayza ushlagan qo'lni erkin ravishda orqaga tortib yelka kamari o'ngga burilishi kerak.

Nayzani «yelka ustidan» o'tkazishga va uni bilakni faol yozib tashlashga asosiy e'tibor beriladi. Bu murakkab harakatni bilib olish uchun har xil jismlarni sherigi (yaxshisi o'qituvchi) yordamida tashlab, 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'rgatishda xarsang tosh, yengil (500–600 gr) granata, to'ldirma to'plar, barmoqlar bilan ushlanadigan moslamalar bilan bajariladigan mashqlar ishlatiladi. Granata 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'ini lat yeb qolmasligi uchun nayzani uloqtirib yuborayotganda tirsakni past tushirib bo'lmaydi.

4-vazifa. Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Chalishtirma (eng so'nggidan oldingi) qadamga taqlid qilish. 2. Chalishtirma qadamdan nayza (tosh, tennis to'pi) uloqtirishni taqlid qilish va uloqtirish. 3. Nayza (tosh, tennis to'pi)ni orqaga tortgan holda yugurib kelib uloqtirish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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, snaryaddan maksimal 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 bila borgan sari yurib va yugurib kela turib chalishtirma qadam tashlashni o'rganishga o'tish kerak.

Chalishtirma qadamni tezlatish uchun, avvalo, chap oyoqda tez depsinmoq lozim.

5-vazifa. Nayza bilan yugurish va nayzani orqaga olib borish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Nayzani yelka ustida ushlagan holda bir maromda va tez yugurish (50–60 m gacha).

2. Yurish va sekin yugurish paytida nayzani (tosh, tennis to'pi) orqaga tortish.

3. Shu mashqning o'zini yugurib kelishni tezlashtirayotib bajarish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Nayza bilan yugurib kelish texnikasini oldingi vazifalarni hal qilish jarayonida bir yo'la o'rganish mumkin. Nayza bilan yugurishni o'rgatish vaqtida harakatlarni erkin bajara olish va nayzani yelka ustida ko'tarib yugurish muhim ahamiyatga egadir. Nayza ushlash og'ir bo'lmasligi uchun uchini sal yerga qaratib, qiyaroq tutish kerak.

Nayzani orqaga olib borish o'ng qadam bilan boshlanib, 2 qadamda bajariladi. Nayzani orqaga olib borayotganda tezlikni pasaytirmaslik, ayniqsa, muhim.

6-vazifa. Nayzani yugurib kelib uloqtirishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Nayzani (tosh, tennis to'pi) dastlabki qisqa yugurib kelishdan (2—4—6 qadamdan) uloqtirish. 2. Yugurishni tezlashtirgan holda nayzani (tosh, tennis to'pi) uloqtirish. 3. Belgilangan uzoqlikdan to'liq yugurib kelib nayza uloqtirish.

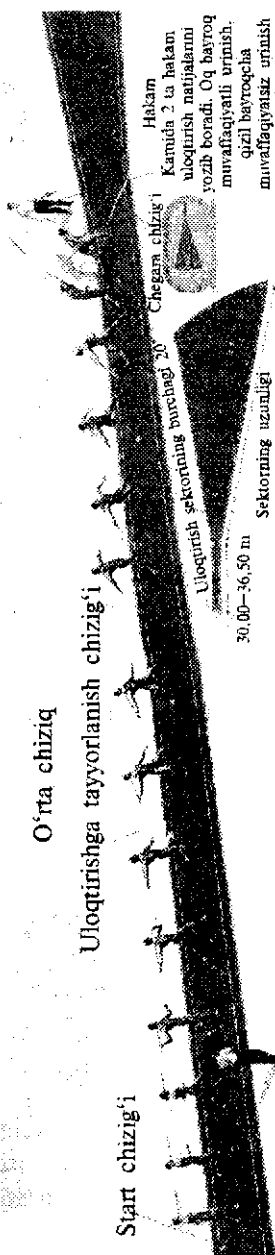
Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Qisqa yugurib kelib nayzani uloqtirishdan oldin 2—4 qadamdan uloqtirishga taqlid qilish kerak. Bu mashqlarni yengil tosh yoki tennis to'pi bilan bajarish mumkin. Orqaga olib borishning to'g'ri bajarilishini yugurib kelish uzoqligi va tezligini asta-sekin oshirib, nayzani yengil uloqtirish bilan birga olib borish kerak. Bunda shug'ullanuvchilar diqqatini uloqtirish ritmiga jalb qilish lozim: chunonchi, nayzani orqaga olib borishning boshlanishi bilan uloqtiruvchining tezlanib siljishi, chalish-tirma 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.

Boshlovchi uloqtiruvchilar 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

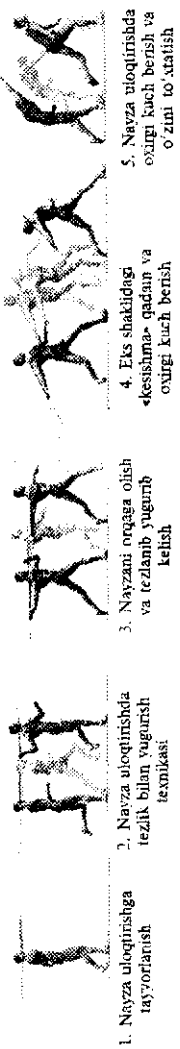
O'rti chiziq

Uloqtirishga tayyorlanish chizig'i

Start chizig'i



Nayza uloqtirish texnikasi ketma-ketligi



1. Nayza uloqtirishga tayyorlanish
2. Nayza uloqtirishda tezlik bilan yugurish texnikasi
3. Nayzani orqaga olish va tezlanib yugurib kelish
4. Ets shaklidagi «kesshima» qadan va oxirgi kuch berish
5. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish va o'zini to'xtatish

64-rasm. Nayza uloqtirish texnikasining ketma-ketlik kinogrammasi

izi, chap oyoqning birinchi qadami izi va nayzani orqaga olib borish vaqtiga to'g'ri kelgan chap oyoq izi belgilanadi. Oxirgi belgi uloqtirish uchun chegaralash yoyi qayerda bo'lishi kerakligini ko'rsatadi.

Belgilar orasidagi masofalarni o'lchab yugurib kelish uzunligini va nazorat chiziq uchun joyni aniqlash mumkin.

Keyinchalik yugurib kelish uzunligi va nazorat chiziq joyi yugurib kelish tezligi va hadis ortishiga qarab o'zgarishi mumkin.

7-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasi elementlarini takomillashtirish va ularni individuallashtirish: turli xil sharoitlarda to'g'ri uloqtirish malakalarini mustahkamlash.

Vositalar. 1. Nayzani (tosh, tennis to'pi) 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Nayzani yugurib kelib uloqtirishning asosiy chizmasini o'rgangandan keyin oxirgi qadamlar harakatining ritmlari (ayniqsa, chalishtirma qadamning oxirgi kuch berish bilan bog'lab olib borilishi), nayzani orqaga olib borish usuli, yugurib kelish uzunligi va uning optimal 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, planerlash 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 yuritisa bo'ladi.

5.1.3. NAYZA ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Nayza uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari va uzunliklari bo'ladi.

Qizlar uchun 500 g, uzunligi 2000–2100 mm, ayollarda 600 g uzunligi 2200–2300 mm. O'smir o'g'il bolalarda 700 g, uzunligi 2300–2400 mm. Eraklarda og'irligi 800 g va uzunligi 2600–2700 mm. Nayza asosiy 3 qismdan tuzilgan bo'lib, sop, metallan yasalgan uchli nayzasi hamda ipli o'ramadan iborat bo'ladi. Nayza uloqtirishda g'olibni aniqlashda saralashda 3 ta imkoniyat beriladi hamda ular ichidan 8 kishi saralanib, ularga final bosqichida yana 3 ta imkoniyat beriladi. Nayzani uloqtirishda uloqtiruvchi nayzani ipli o'rama joyidan ushlab yugurib kelib bosh ortidan uloqtiradi. Nayza maydonga uchi bilan qadalgan holda yoki uchi bilan tushib iz qoldirgan holatda natija hisobga olinadi. Nayza uloqtirish joyiga bo'lgan talablarga ko'ra, yugurib kelish yo'lagining uzunligi kamida 35–40 metr bo'lib, eni 4 metrli parallel chiziqlardan tashkil topgan. Qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bilan bo'yaladi, nayza uloqtirishda oxirgi to'xtash joyining chegara chizig'i yoysimon shaklda bo'lib, qalinligi 7 sm li oq chiziqdan iboratdir. Nayzaning tushish joyi 29° da bo'lib, chegara chiziqlari 5 sm li oq chiziqlar bilan yoki bo'r bilan chiziladi.

Natijani o'lchashda nayzaning birinchi bor qadalgan joyidan yoki qoldirgan izidan metrning 0 ko'rsatkichi qo'yiladi va yoysimon chiziqqa tortilib o'lchanadi. Agarda uloqtirish vaqtida yoki uchish vaqtida nayza sinib ketsa, sportchiga qayta imkoniyatni amalga oshirish uchun imkoniyat beriladi (agarda musobaqa qoidalarini buzmagani bo'lsa).

Natija hisobga olinsa, turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa, qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

Tayanch iboralar

1. Dipsinish.
2. GorizontaI tezlik.
3. Bambuk.
4. Nayza.
5. Koordinatsiya.
6. Tezlik.
7. Kesishma qadam.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Nayza uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?*
2. *Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalarda nechta hakam bo'ladi?*
3. *Nayza uloqtirishning oxirgi qadamlari qanday bajariladi?*
4. *Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?*
5. *Nayza uloqtirish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?*
6. *Nayza uloqtirish tezligi qanday bo'lishi kerak?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Дмитрусенко О.З. Метание копья: Формы и методы тренировки // Легкая атлетика. 1991. — № 5. — С 15—18.*
2. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора — М.: Терра-спорт, 2000. — 240 стр.*
3. *Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар (қисқа масофаларга югурувчилар учун). Ўқув қўлланма. — Т.: ЎзДЖТИ, 2008.*
4. *Шакиржанова К.Т. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике. Маъруза. — Т.: ЎзДЖТИ, 2008.*
5. *Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва назорат. Маъруза. — Т.: ЎзДЖТИ, 2009.*

5.2. DISK ULOQTIRISH

5.2.1. DISK ULOQTIRISH TEXNIKASI

Diskni aylanib borib uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun uloqtirilgan doiradan disk tushgan yerida qoldirgan izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi diskni eng qulay burchak hosil qilib, katta tezlikda uchirishga harakat qiladi. Disk tekisligining qo'ldan qay holatda chiqishining havo qarshiligini kamaytirishda va snaryad yaxshiroq uchishida katta ahamiyati bor.

Disk uloqtirishda paydo bo'lgan texnika disk 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.

Erkaklar uchun
og'irligi — 2 kg



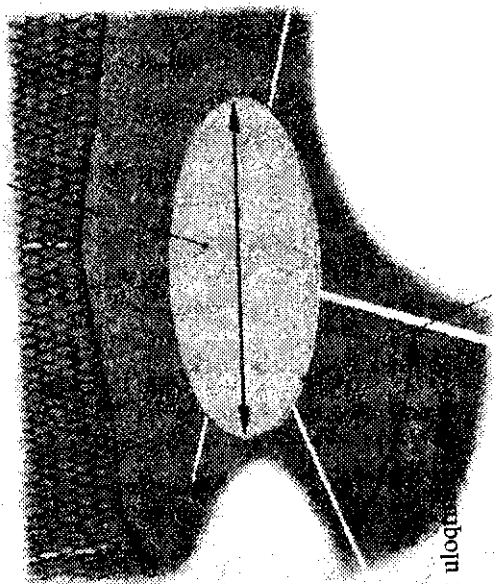
Diametri: 219–221 mm
Qalinligi: 44–46 mm

Ayollar uchun
og'irligi — 1 kg



Diametri: 180–182 mm
Qalinligi: 37–39 mm

Disk uloqtirish
uchun aylana



Aylana gardishi

Disk uloqtirish

65-rasm. Disk shakli va hajmi, disk uloqtirish joyi

Diskni turgan joydan uloqtirsa ham bo'ladi, lekin faqat aylanib uloqtirganda uning ancha uzoqqa uchishiga erishmoq mumkin. Burilib uloqtirganda turgan joydan uloqtirishga nisbatan diskning uchish tezligi soniyasiga 20 m va undan ham ko'proq bo'lib, 5–8 m uzoqroqqa tushishi mumkin.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo'ldan chiqarib yuborguncha 5400 (1,5 doira) aylanadilar. Uloqtiruvchining doira yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi.

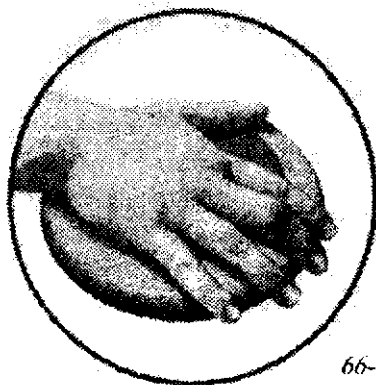
Uloqtiruvchi aylanish vaqtida dastlabki holatdan boshlab aylanayotganda quyidagi fazalardan o'tadi: dastlabki qo'sh tayanchli faza, chap oyoqda yakka tayanchli faza, tayanchsiz (chap oyoq bilan deysingandan keyin) faza, o'ng oyoqda yakka tayanchli (yerga oyoq qo'yish vaqtidan boshlab) faza va yakunlovchi qo'sh tayanchli faza.

Diskning eng qulay burchak hosil qilib uchishi ko'p jihatdan shamolning tezligi va yo'nalishiga bog'liq. Masalan, havo sokin paytlarda diskning uchishi uchun eng qulay burchak taxminan 33–36° ga teng. Shamolga qarshi uloqtirilganda esa, shamol tezligi oshgan sari, qulay burchak kamayib boradi.

Shamol yo'nalishiga qarab uloqtirilganda uchish ko'proq bo'ladi. Diskni soniyaagi 4–5 m tezlikdagi shamolga qarshi uloqtirishda uni qo'ldan to'g'ri chiqarilsa, shamolning har qanday yo'nalishiga yoki sokin sharoitga qaraganda uloqtiruvchi yaxshiroq natijaga erishishi mumkin.

Diskni tutish. Disk, pastga tushirilgan qo'lning bosh barmoqdan tashqari bukilgan barmoqlaridagi tirnoq bo'g'imiga tayanishi kerak. Bosh barmoq faqat disk yuzasiga tegib turadi (*66-rasm*). Bunda panja kaft-bilak bo'g'imida sal bukilgan bo'lib, disk gardishining yuqori qismi bilakka tegib turadi. Barmoqlar bir-biriga yaqin bo'lmasligi, tarang yozilgan ham bo'lmasligi kerak, chunki har ikkala holda ham diskni boshqarish qiyinlashadi.

Aylanishga tayyorlanish. Aylanish uchun dastlabki holatda uloqtiruvchi doiraning orqa qismida turadi: oyoqlar yelka kengligida yoki sal kengroq ochiladi. Uloqtirish tomoniga nisbatan uloq-



66-rasm. Diskni ushlash

tiruvchi 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 disk bilan birgalikda qiladigan harakat yo'li uzayadi, demak, aylanishni boshlashda (tayanchli fazasida), harakat miqdorini ko'paytirish uchun yaxshiroq sharoit yaratiladi.

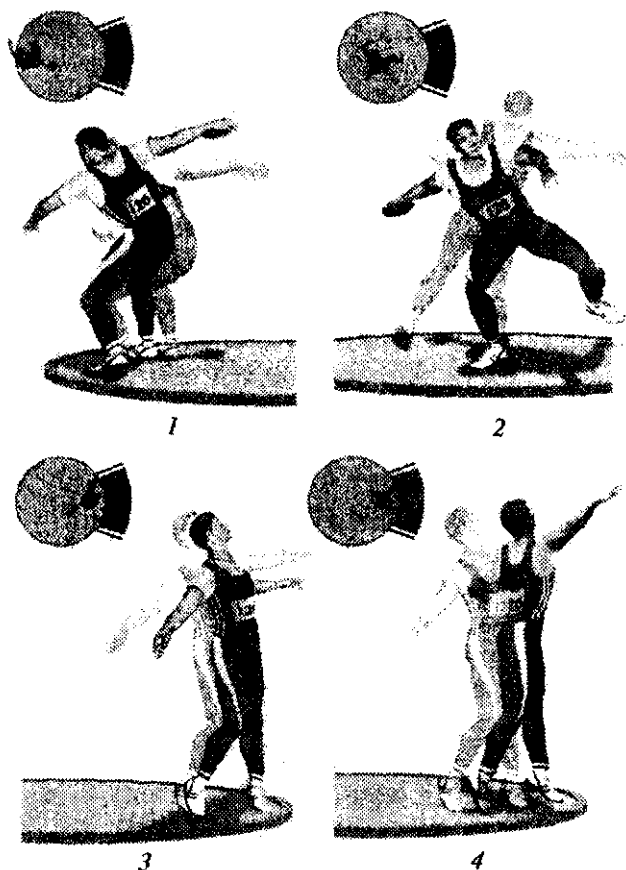
Dastlabki holatda o'ng oyoq doiraning chekkasiga, gardishga juda ham taqab qo'yiladi. Dastlabki silkitishni boshlash yoki ayni vaqtda disk tutgan qo'lni o'ng tomonga silkitishdan oldin chap oyoq yelka kengligida, hatto undan ham kengroq qo'yiladi. Oyoqlar doiraning uloqtirish tomoniga yo'nalgan deb faraz qilingan diametridan bir xil uzoqlikda joylashadi.

Uloqtirishga tayyorlanish vaqtida gavda deyarli tik turadi, oyoqlar sal bukiladi. Uloqtiruvchi aylanishga tayyorlana turib disk tutgan qo'lni o'ngga-orqaga silkitadi, dastlabki silkinishlari bunga yordam beradi. Silkitish vaqtida, disk 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. Disk silkitilayotganda yelka bo'g'imidan yuqori ko'tarilmasligi kerak. Qo'l bilan o'ngga-orqaga silkinish yelka kengligining erkin burilishi bilan birgalikda amalga oshiriladi va

buning natijasida uloqtiruvchining tanasi silkinish oxirida buralib, muvozanatni puxta saqlab qolishi kerak.

Silkitish vaqtidagi disk tutgan qo'l holatining ikki xil varianti ko'proq tarqalgan bo'lib, ular aylanishning keyingi harakatlarini bajarish bilan o'zaro bog'liqdir.

Birinchi variantda silkitilayotgan disk taxminan yelka bo'g'imi balandligida yoki sal pastroq turadi. Bunda gavda, odatda, vertikal holatga yaqin bo'lib, qo'l esa deyarli yelka chizig'ida yoki undan orqaroqda joylashadi (67-rasm).



67-rasm. Disk uloqtirish texnikasining to'liq ko'rinishi

Ikkinchi variantda esa (kamroq uchraydi) gavda egilgan bo'lib, disk yelka bo'g'inidan pastroqda, diskni tutgan qo'l esa yelka chizig'idan ancha orqada turadi. Bunday holatda uloqtiruvchi silkitish vaqtida qo'lini band qilib qo'yadi (68-rasm). Aylanish boshlanishidagi har ikkala variant ham burilishni bir-biridan ancha boshqacha bajarishga olib keladi. Tajribali uloqtiruvchilar tezda butun e'tiborini uloqtirishga jalb qilib, aylanishni, odatda, birinchi qo'l silkitishdayoq boshlaydilar.

Aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish. Disk uloqtirishdagi aylanish 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;

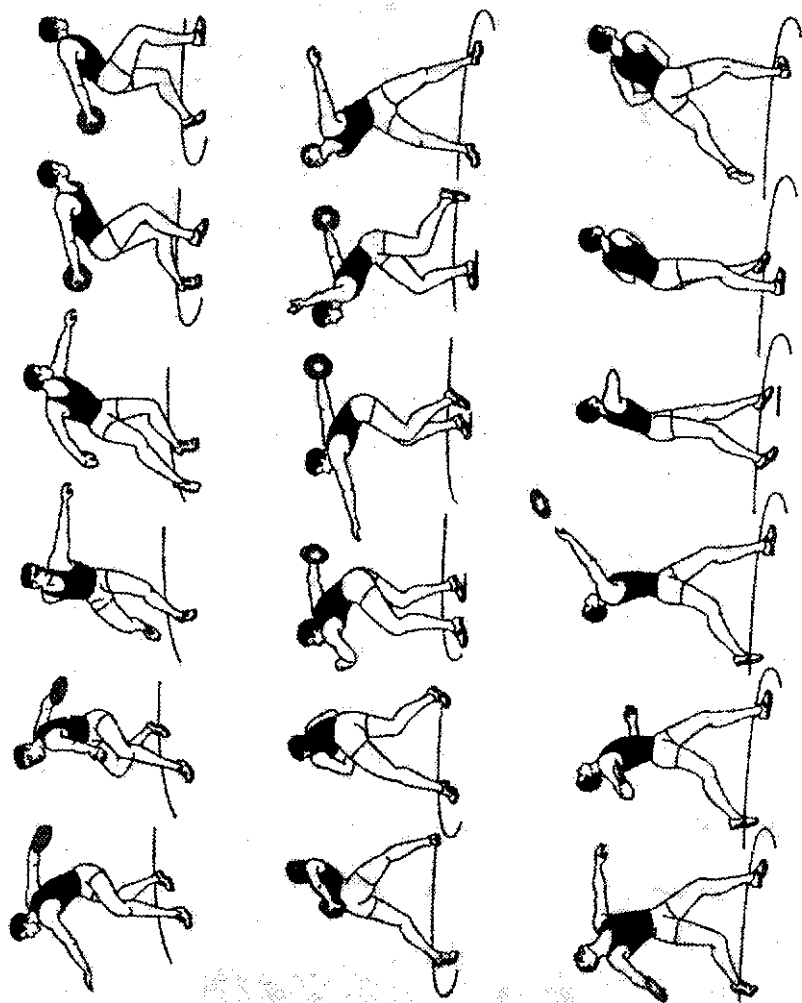
B) oxirgi kuch berishga keragicha tayyorlanib olish.

Uloqtiruvchi aylanishdagi harakat tezligini tayanib turgan holatdayoq yaratishi mumkin. Ammo burilish ritmi 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 disk 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-snaryad tizimining yaxlitligi qolmaydi, oqibatda, uloqtiruvchi oxirgi kuch berishga kelganda og'ir ahvolda qoladi. Bularning hammasi diskni boshqarishga va oxirgi kuch berishni samarali bajarishga to'sqinlik qiladi. Disk tutgan qo'l qanday holatda bo'lishidan qat'i nazar, yelka kamarini tezroq aylantirishga intilmaslik kerak. Faqat yelka kamarining aylanish tezligi emas, balki bir butun uloqtiruvchi-disk tizimining tezligi muhimdir.



68-*rasm*. Disk uloqtirishda gavdani egib aylanish variantlaridan biri

Disk uloqtirishdagi aylanish, butun gavda bilan birgalikda, chap oyoq uchida aylanishdan 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 (aylanish vaqtida), 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.

Aylanish vaqtida disk 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, disk uloqtirish texnikasida bir qancha kamchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Gavda ancha tik holatda aylana (*68-rasm*) boshlansa, qo'l gorizontal sathga yaqin harakat qiladi.

Uloqtiruvchi aylana boshlayotganda boshini to'g'ri tutadi va bu holatni butun aylanish davomida saqlab qoladi. Boshining chapga keskin va ko'p burilishi yelka bo'g'imidagi mushaklarni ortiqcha taranglashtiradi 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. Ba'zan esa aylanish 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.

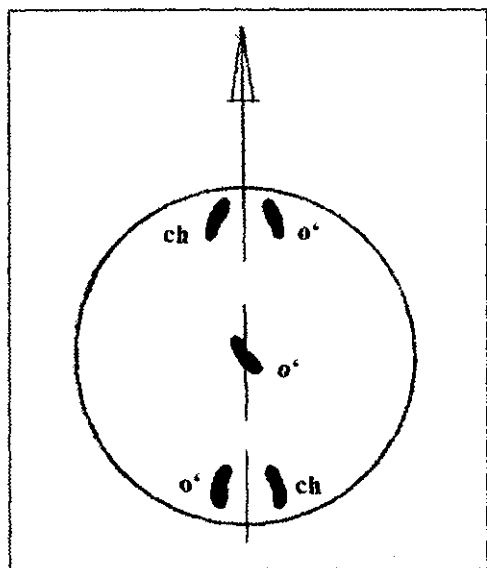
Chap oyoq bilan depsinishning oxiridagi qadamda sonlarning tomonlarga yozilishi 90° va undan ortiq darajaga yetadi. Shundan keyin bukilgan o'ng oyoq poyning oldingi qismi bilan yerga qo'yiladi. Bu uloqtiruvchi ko'zlagan tomonga o'ng yoni bilan burilgan vaqtida sodir bo'ladi.

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, disk 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 aylangach, o'ng oyog'ini yerga qo'yib, oxirgi kuch berishni bajarishga kirishadi. 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 disk uloqtirilish nuqtasidan maksimal uzoqlashadi. Bunday shartlarga amal qilish diskka 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 (*69-rasm*).

Depsinganda o'ng oyoq burilib, uloqtirish yo'nalishigacha yetadi. Bu paytda uloqtiruvchi qorin mushaklarini tarang torttirib, 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'y-maslik 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 hara-



69-rasm. Disk uloqtirishda oyoq izining sektorda joylashishi

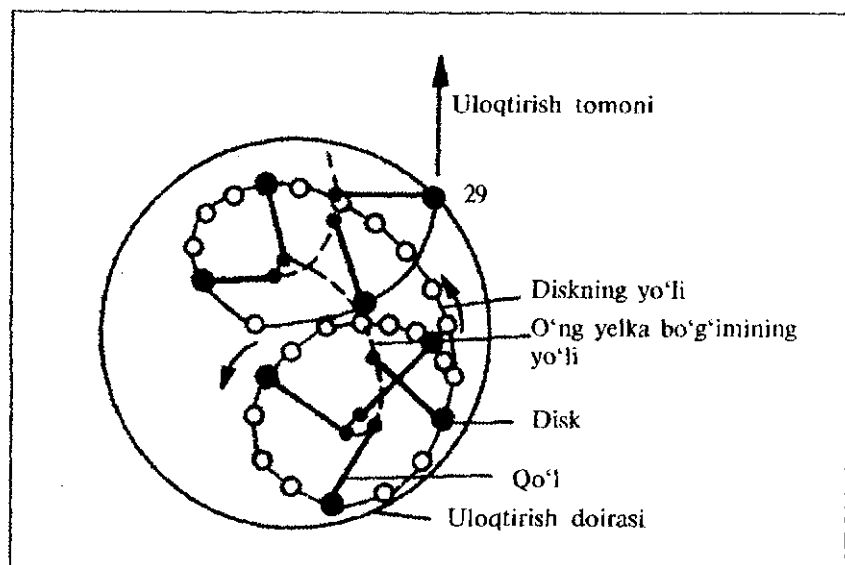
katlar ham bo'ladi. Disk tutgan qo'lning yoy bo'ylab harakati sezilarli darajada oshadi. Itqitish harakatini bajara turib, uloqtiruvchi yelka kamarini bir zumlik harakat bilan buradi. Diskni chiqarib yuborish vaqtida yelka chizig'i tos suyagi bilan teng tekislikka keladi.

O'z navbatida diskni tutgan orqadagi qo'l bu paytda yelka chizig'iga tenglashadi. Diskni 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.

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.

Diskning oxirgi kuch berishdagi yo'li katta radiusdagi yoy bo'yicha (70-rasm) o'tishi kerak. Disk oyoqlar depsinishi tugashi bilanoq uloqtiriladi. O'ng oyoq depsinib turib, bevosita diskning uchib chiqishidan oldin yerdan ko'tariladi va oldinga chap oyoq o'rniga qo'yiladi.



70-rasm. Uloqtirish paytida diskning yo'li
(tepadan ko'rinishi)

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 disk uchib chiqishi bilan bir vaqtda yerdan ko'tariladi.

O'ng qo'l bilan diskni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining diskka ta'sir kuchi yo'nalishi o'zgarishi sababli disk o'z o'qi atrofida chapdan oldinga-o'ngga chizig'i bo'yicha harakat qiladi.

5.2.2. DISK ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi.

Disk uloqtirish o'rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko'rish zarur. Masalan, mashg'ulot vaqtida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari, iloji boricha, bir-biridan olisroq bo'lishi kerak.

Guruh bo'lib o'rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko'rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg'amchi yoki sim to'r bilan o'rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o'ralgan doiralar bo'lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va maydonda harakat qilishga esa faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish kerak.

Quyida o'rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar va o'rgatish jarayoniga doir tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni diskni aylanib uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Diskni doiradan burilib uloqtirish texnikasini ko'rsatish va ko'rgazmali qurollar yordamida texnik asoslarni qisqacha tushuntirish. Eng yaxshi disk uloqtiruvchilarning texnikasini kuzatish. 2. Disk, uni uloqtirish joyi va musobaqada uloqtirishni bajarish qoidalari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Diskni to'g'ri tutish va qo'ldan to'g'ri chiqarishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Diskni tutishni ko'rsatib berib, shug'ullanuvchilar to'g'ri tutishyaptimi, yo'qmi ekanini tekshirib ko'rish. 2. Diskni tutgan qo'l bilan silkinish va uloqtirishga taqlid qilish. 3. Diskni to'g'ri aylanishiga e'tibor berib uloqtirish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Shug'ullanuvchilarning diskni pastga tushirilgan bo'sh qo'l bilan barmoq uchlarida qattiq changallamasdan tutishlariga e'tibor berish kerak.

Dastlab diskni 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, disk tutgan qo'lni oldinga-orqaga erkin yo'naltirib kichik ko'lamda tebranib ko'riladi. Qo'l harakati yelka kamarining sal burilishi bilan birga bajariladi. Disk tutgan qo'lni yelka bo'g'imiga ta'sir ettirmay, orqada silkitilgandan keyin diskni uloqtirish kerak. Dastlab diskni ko'rsatkich barmog'idan chiqarib, soat strekasi yo'nalishi bo'ylab aylantirishga o'rgatiladi. Keyin diskni ma'lum yo'nalishda uloqtirishni o'zlashtiriladi va uchish vaqtida, u samarali holatda bo'lishi uchun nimalar qilish o'rgatiladi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini, ya'ni aylanishdan keyingi yakunlovchi harakatni o'rgatish.

Vositalar. 1. Uloqtirish tomoniga yon bilan turib, diskni 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Diskni to'g'ri chiqarib yuborish malakalarini o'zlashtirishiga qarab, dastlabki holatni aylanishdan keyingi oxirgi kuch berishni bajarish holatiga yaqinlashtiriladi. Buning uchun shug'ullanuvchilar, avvalo, oyoqlarini keng yoyib, uloqtirish tomoniga yon bilan turadilar. Disk 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 burilishi (buralib ketishi)ni kuzatish zarur.

Joydan o'ng oyoqda turib uloqtirish vaqtida, diskni o'ngga-orqaga silkiganda, 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'rnatilgan 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 disk uloqtirish usuli bo'yicha (200—400 gr 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 detallarni o'rganish, oyoq, gavda va qo'l harakatlarining mutanosibligini kuzatishga imkon beradi.

4-vazifa. Disk uloqtirish uchun aylanishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Turli xil tezlikda disk bilan va disksiz 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Disk uloqtirish uchun aylanishlar oldingi vazifalarni hal qiluvchi mashqlar bilan parallel holda, dastlabki mashg'ulotlardan boshlab o'rgatiladi.

Aylanish, avvalo, disksiz, keyin esa, disk yoki boshqa ushlashga qulayroq bo'lgan narsa bilan o'rgatiladi. Ayniqsa, bir tomoni disk sathini qoplaydigan va ikkinchi tomonidan uning gardishi yoniga birlashtirilgan, qattiq keng tasmadan qilingan halqali diskdan foydalanish yaxshi natija beradi. Kaft halqa va disk sathi orasida joylashadi. Bunday disk bilan taqlid mashqlarini bajarib, mushaklarni chiniqtiruvchi aylanish mashqlarini tez egallab olish mumkin. Taqlid mashqlari yordamida aylanishning ayrim vaziyatlari: aylanish uchun dastlabki holat, dastlabki silkish, aylanishga kirish, aylanish vaqtida chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakrab o'tish, aylanish ritmlari o'rganiladi. Aylanish texnikasining to'la bajarilishi to'g'ri yoki noto'g'riligi diskni navbatdagi uloqtirishda tekshirib ko'riladi.

5-vazifa. 1. Diskni aylanib uloqtirish. 2. Doira ichidan diskni kichik tezlikda uloqtirish. 3. Shuning o'zini tezlashtirib va natija ko'rsatish uchun uloqtirish. 4. To'rtinchi vazifaga doir mashqlar.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Diskni aylanib uloqtirishni uloqtiruvchi aylanishga kirishni tugatgan, lekin hali ikkala oyog'i bilan tayanib turgan (68-rasmning 3-kadriga qarang) oraliqdagi dastlabki holatidan boshlashi kerak. Bunday holatda oyoqlar tagi tomonlarga ochilgan. Yelka kamari o'ngga burilgan vaqtida disk tutgan qo'l gavda orqasiga olib boriladi.

Aylanishni bajarayotganda boshni va yelka kamarini chapga tez burish yaramaydi. Shug'ullanuvchilar aylanishda turg'unlikni egallashlariga va uni oxirgi kuch berishga qo'shib bajarishni o'rganishlariga qarab, qo'lni o'ngga keng harakat qildiradigan va aylantiradigan uloqtirish yo'nalishiga yon bilan turish holatidan aylanib uloqtirishga o'tish mumkin.

Agar shug'ullanuvchilar bunday dastlabki holatdan diskni aylanib uloqtirishni o'rganishga qiynalishsa, u holda aylanishni 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-vazifa. Turli xil sharoitlarda disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish; texnikani individuallashtirish.

Vositalar. 1. Turli xil holatlardan diskni aylanib uloqtirish. 2. Diskni doiradan shamolga nisbatan turli xil yo'nalishlarda uloqtirish. 3. Ilgari aytilgan mashqlar. 4. Natija uchun disk uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 jismlarni o'rganishga kirishiladi. Aylanishga 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 uslublarni izlashi kerak.

5.2.3. DISK ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

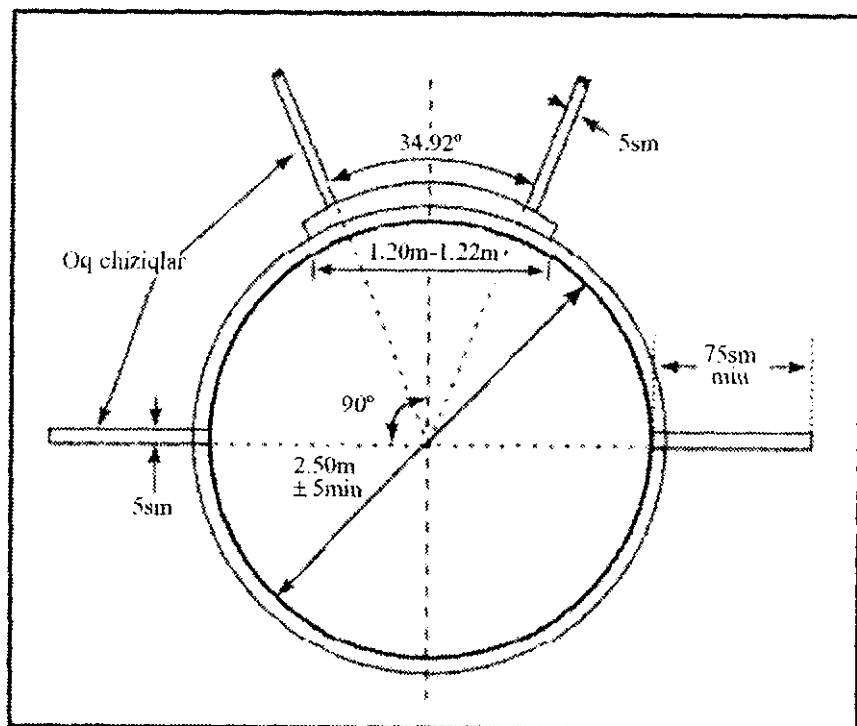
Disk uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, diskning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari bo'ladi. Disk uloqtirish joyi aylanasi diametri 250 sm ni tashkil etadi. Diskning tushish joyi chegarasi 34.92° da bo'lib, uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Disk uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi diskni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm li qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

Diskning og'irligi: o'smir qizlar va ayollar uchun 1 kg, o'smirlar uchun 1,5 kg, o'spirinlar uchun 1,75 kg, erkaklarda 2 kg.

Disk uloqtirish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat berilib, finalga 8 kishi saralanib, yana 3 marta imkoniyat beriladi. Disk uloqtirishda natijani o'lchashda diskning birinchi bor iz qoldirgan joyiga metrning 0 ko'rsatkichi qo'yiladi va aylana markaziga tortilib, segmentda natija ko'riladi. Uloqtirishda quyidagi holatlarda disk natijalari hisobga olinmaydi: chegara chiziqlaridan chiqib ketsa, uloqtiruvchi segmentni bosib olsa yoki o'tib ketsa, uloqtirishni bajargandan so'ng 75 sm li chiziqlarga rioya qilmasa. Uloqtiruvchi diskni uloqtirish vaqtida disk chegara to'sig'iga tegib uchib ketsa ham natija hisobga olinadi. Uloqtiruvchi snaryadni uloqtirgandan so'ng o'zi maydonga boradi va keyingi sportchining uloqtirgan snaryadini olib keladi. Disk uloqtirishda har bir urinish amalga oshirilgandan keyin tezda natijani o'lchash kerak.

Natijani o'lchashdagi hakamlar har bir sm ni ham o'lchashi shart. Uloqtirish joyining chegara chiziqlari yakunida Olimpia va rekord natijalari o'lchanib, rangli bayroq bilan belgilab qo'yilishi ham mumkin.

Natija hisobga olinsa, turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa, qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.



71-rasm. Disk uloqtirish sektori va uning o'lchamlari

Tayanch iboralar

1. Depsinish.
2. Uchish.
3. Gorizontaal tezlik.
4. Vertikal tezlik.
5. Qadimgi Gretsiya.

6. Olimpiada.
7. Snaryad.
8. Ruletka.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Disk uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?*
2. *Disk uloqtirish bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?*
3. *Disk uloqtirish bo'yicha dastlabki musobaqalar nechanchi yilda o'tkazilgan?*
4. *Disk uloqtirish bo'yicha musobaqalarda nechta hakam bo'ladi?*
5. *Disk uloqtirish nechta ketma-ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?*

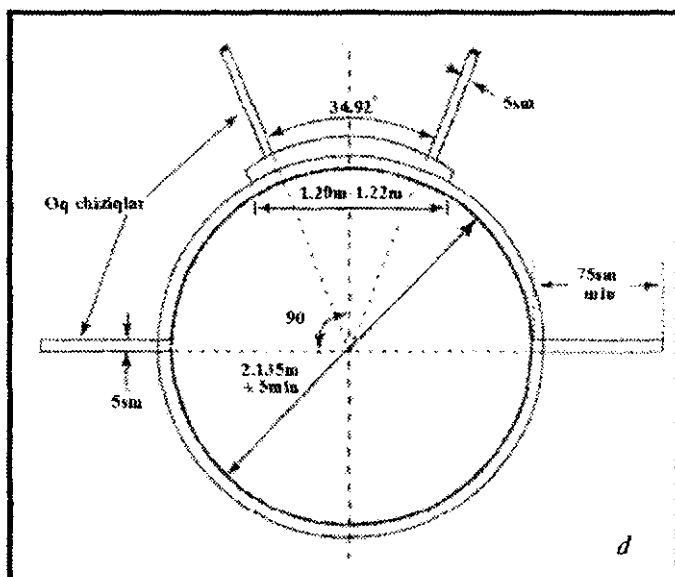
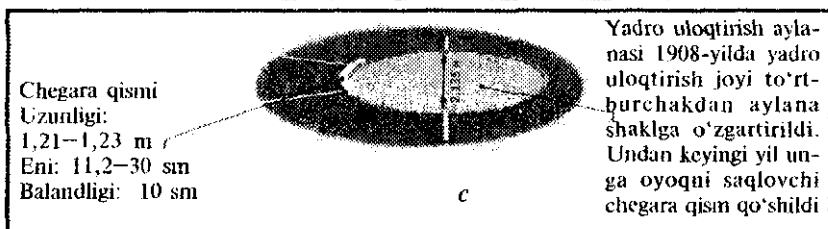
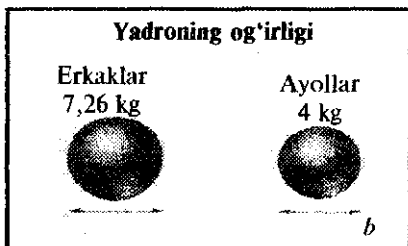
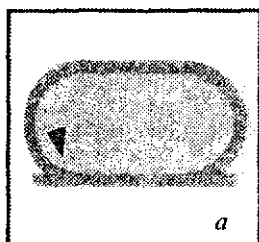
Foydalanilgan adabiyotlar

1. Буханцов К. Метание диска / под ред. В. Зеличенка; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. — М.: [Олимпия], 2008. — 102 с.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. / Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 — физическая культура/. — М.: Академия, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора. — М.: Терра-спорт. — М.: 2000, — 240 стр.
4. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. — М.: ФиС, 1987, — 111 с.
5. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов — метателей. — М.: ФиС, 1981. — 134 с.

5.3. YADRO ITQITISH

5.3.1. YADRO ITQITISH TEXNIKASI

Yadro itqitish chegaralangan doiradan (diametri 213,5 sm) zarb bilan kelib, yelkadan bir qo'l bilan 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.



72-rasm. Yadro, yadro itqitish joyi

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, 260 kg) yadrolar ishlatiladi.

Yadroning qancha uzoqqa tushgani segmentning ichki raxidan yadro yerga tushganda qolgan izgacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi.

Bir sportchining o'zi har gal bir xil optimal uchib chiqish burchagi hosil qilib, itqitadigan bo'lsa, yadroning uchish uzoqligi uning uchib chiqish paytidagi 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'rgan sakrab borish usuli — itqituvchi qo'l tomondagi oyoqda sapchish usulidir. Sapchish deganda, sapchish uchun chap oyoqni silkigan paytdan to o'ng oyoq yerga tushgangacha o'tgan faza tushuniladi. Bunday sapchish usuli doira kichikligi sababli, gavdaning yadro bilan siljish tezligini salgina oshirishga yordam beradi.

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.

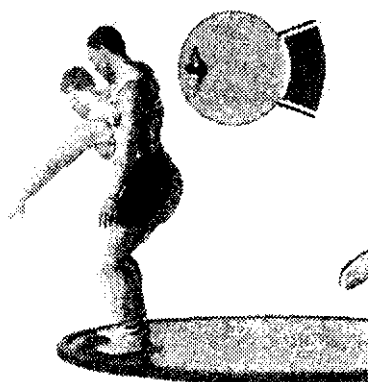
Yadroning sapchish bilan itqituvchining kuch berishi natijasida hosil bo'lgan tezligi (19 m ga itqitilganda) 13 m/soniyagacha yetadi. Shu uloqtiruvchi yadroni turgan joydan itqitsa, yadroning uchish tezligi 12,3 m/soniyadan oshmaydi va uchish uzoqligi 1,2—2 m ga kamayadi.

Oxirgi kuch berishda yadroga kuch berish masofasining uzunligi 1,5 m gacha yoki undan ham ko'proq bo'lishi mumkin.

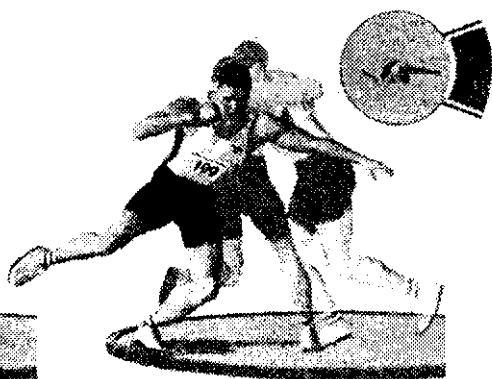
Itqitayotgan vaqtda yadroning trayektoriyasi sapchishning boshida bir qadar ko'tariladi (yerdan depsinayotganda), depsingandan keyin, to ikki oyoq yerga tushgunga qadar, gorizontal

yoʻnaladi va oxirgi kuch berishda uchib chiqish burchagiga (38–40°) burchak hosil qilib, keskin koʻtariladi.

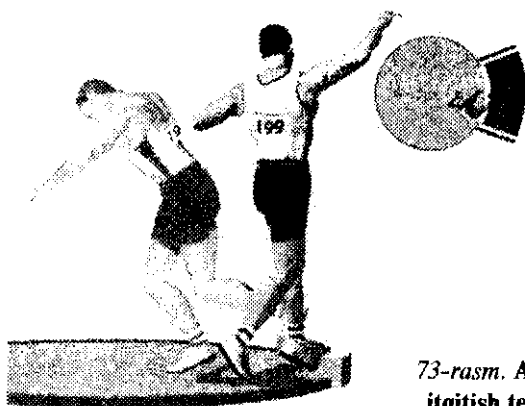
Yadro itqitish texnikasi 73-rasm^{da} koʻrsatilgan.



1. Dastlabki holat



2. Aylanish



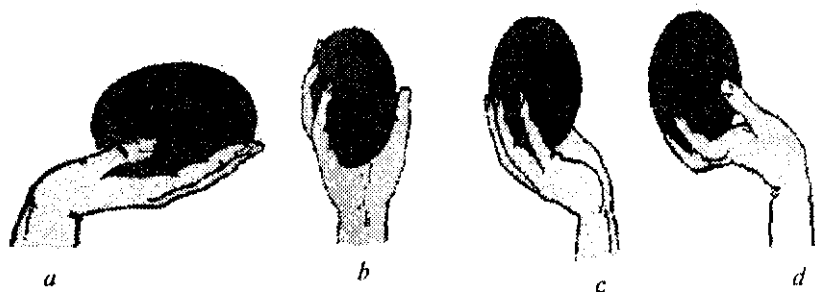
3. Itqitish

73-rasm. Aylanib yadro
itqitish texnikasining
ketma-ketlik kinogrammasi

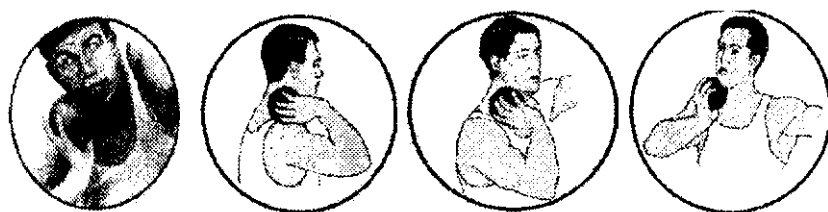
Yadroni qoʻlda tutish. Itqitish oldidan oʻng qoʻl (bunda va keyinchalik yadroni oʻng qoʻl bilan itqitish yozilgan) barmoqlarini toʻgʻrilab turib, yadroni qoʻl ustiga qoʻyiladi. Oʻng qoʻl panjasi yadro ogʻirligi taʼsirida yoyiladi (74-rasm). Bilak vertikal holatda saqlanadi; koʻrsatkich, oʻrta va yon barmoqlar oralari sal ochiq;

jimjiloq esa bukilgan bo'lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida yadroni dumalatmay ushlab turadilar.

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.



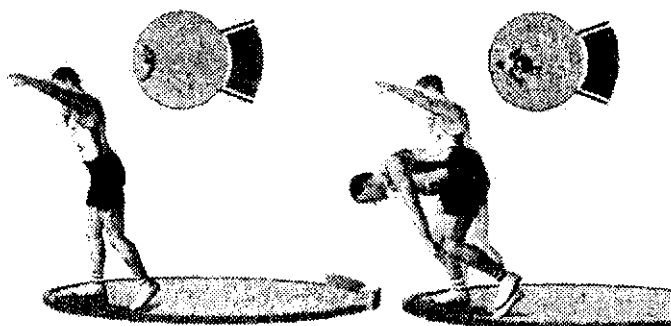
74-rasm. Yadroni ushlashning turli xil ko'rinishlari



75-rasm. Yadroni bo'yin oldida joylashtirishning turli xil ko'rinishlari

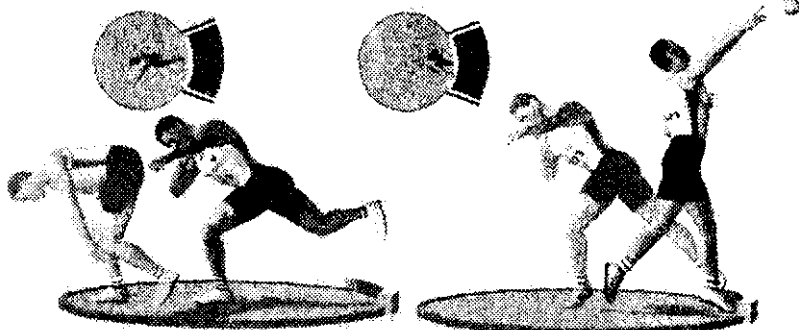
Sapchish oldidan yadroni bo'yin yonida tutiladi. Tirsak gavdadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuchlanish boshlanadigan yo'nalishida bo'ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o'girib turganida, tirsak oldinga-o'ngga ko'tariladi. Albatta, yelka va bilak uzunligiga, mushaklar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo'lishi mumkin. Yadroni osig'li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi.

Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yo'nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi (76-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 gavgdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.



1. Dastlabki holat

2. Sapchishga tayyorlanish



3. Yadro itqitishdan oldingi holat

4. Yadro itqitish va uning uchib chiqishi

76-rasm. Sapchib yadro itqitish texnikasining ketma-ketligi

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.

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 maksimalgacha (1200 va ko'proq) yetadi. Uloqtiruvchi bu paytdayoq oxirgi kuchlanishni 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 oyoqni xuddi yerga ilinib qolgandan keyin chiqib ketgandagi kabi tez olg'a tortiladi. Bu tizzani bukish paytida mushaklarning elastiklik xususiyatlaridan yaxshi foydalanishga yordam beradi va shu sababli harakat yuqori tezlikda bajariladi. Ammo faqat antagonist-mushaklar keraklicha bo'shashgandagina, 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 yaqinlashatirilishi 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'sni oldinroq bura boshlashga olib keladi, bu esa yadro itqituvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

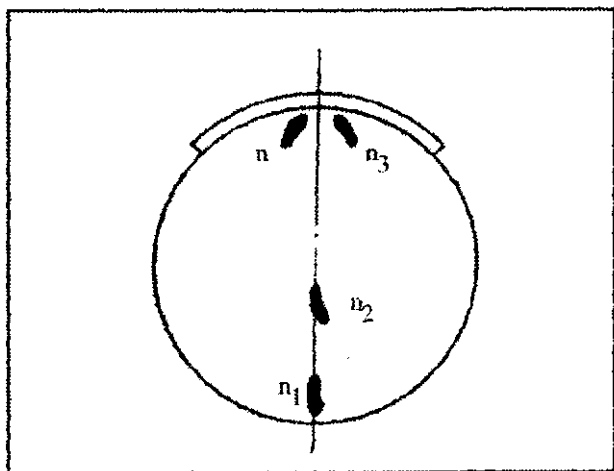
Chap oyoqni tezroq silkish, yengil atletikachining doirada tez siljishini ta'minlash bilan birgalikda, chap oyoqning tezroq yerga qo'yilishiga ham yordam beradi, bu esa o'z vaqtida oxirgi kuchlanishni tezroq bajarish uchun, ayniqsa, muhim.

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'rilana boshlashiga sabab bo'ladi.

Sportchi sapchigandan keyin shunday bir oraliq holatdan o'tishi kerakki, bu holat oxirgi kuch berish davom etib boradigan masofaga eng uzoq bo'lsin. 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.

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 (*77-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 — oyoq tagi masofasigacha chaproqqa qo'yiladi. Bunda itqitish yo'nalishidan o'ng tomonda o'tkir burchak hosil bo'lishi kerak. Oyoq tagining bunday yo'nalishi oyoq bilan depsinish oxirigacha saqlanadi.



77-rasm. Yadro itqitishda oyoq izining joylashishi

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 o'tkazish uchun oxirgi kuch berishni mumkin qadar erta boshlash zarur. 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 optimal burchak ostida, mushaklarning itqitish vaqtidagi elastiklik xususiyatlaridan foydalanib, faol ta'sir qilish kerak. Yadroning itqitib yuborilishi go'yo sapchishning davomidek bo'lib chiqishi kerak. Chap oyoq yerga tayanib turganda, o'ng oyoqni yerga bosib, uloqtiruvchi tosinini 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 elastikligidan

föydalanib, yadro itqituvchi tezda yelka kamarini buradi va qo'lini 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.

Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda, tirsak bo'g'imining to'g'rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e'tibor berishlari lozim. 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 berishidan 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 vertikal tekislikda bo'ladi. Itqitish oxirida o'ng yelka, odatda, chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap yelkani maxsus pasaytirish kerak degan so'z emas, albatta. Yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch 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 gaudani to'g'rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uloqtiruvchi boshining holati, uning oldinga qarashiga mos bo'ladi. Sport ustalari 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 ritmi, uloqtiruvchi harakatlarining sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi.

Eng kuchli itqituvchilar ritmini 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'yish-gacha o'tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida – oyoqni faol silkish 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 vaqtni yana o'sha raqamga (1) nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa oxirgi kuch berishning eng faol qismini – chap oyoq yerga tushgan paytdan yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish ritmi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

5.3.2. YADRO ITQITISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Yadro itqitish texnikasini barcha shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Birinchi mashg'ulotlarda, ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi kam kishilar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2–3 kg va erkaklar uchun 4–5 kg) 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-birlaridan 5–6 m narida turib, yadroni bir tomonga itqitadilar. Barcha shug'ullanuvchilar mashqni bajarib bo'lganlaridan so'nggina yadroni olib kelish uchun oldinga chiqish mumkin.

Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalari berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni sapchib kelib yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Snaryad va musobaqa qoidalari bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish. 2. Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilib, doirada sapchib kelib yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.

2-vazifa. Yadroni to'g'ri ushlash va to'g'ri itqitib yuborishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Yadroni to'g'ri ushlashni ko'rsatish va shug'ullanuvchilarning to'g'ri ushlashlarini tekshirish. 2. Yadroni itqitib yuborishga taqlid qilish. 3. Yadroni yuqoriga, keyin oldinlatib yuqoriga itqitish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Shikastlanishning oldini olish uchun endi boshlayotganlar yadroni barmoqlar uchida ushlamasligiga 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.

2-vazifa. Oxirgi kuch berishni, ya'ni sapchishdan keyingi yakunlovchi harakatni o'rgatish.

Vositalar. 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.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 burila boradi. 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'rgatish katta ahamiyatga ega.

Yadroni joyda turib itqitishni o'zlashtirgandan keyin itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishni o'rgatishga 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 maksimal 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'layanch 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 ikkala oyoqda tez va o'z vaqtida depsinsagina mumkin bo'lgan — sakrab oyoqlarni faol almash-tirishga 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 maksimal 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 planka 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 yadroni itqitib yuborishdagiga tes-kari, harakat qilish — «teskani yurish» foydalidir. Bunday silki-nishni 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 elastikligidan, 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 rivojlantirishiga ko'maklashadi va shu bilan texnikani o'rganish jarayoni ham tezlashadi.

4-vazifa. Sapchib kelishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Itqitish yo'nalishiga orqa o'g'irgan holda oldinga engashib, chap oyoqni orqaga uzatib, o'ng oyoqda yadrosiz sapchishlar. 2. Sapchishga tayyorlanish mashqlari va oyoqni silkib, ketidan sapchib ketish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Taqlid mashqlari yordamida sapchishni o'rgatish oldingi vazifalarni hal etish bilan parallel bo'laveradi. O'ng oyoqda sapchishning to'g'ri bajarilishini his etish uchun uni sherik yordamida bajarish kerak. Sherik (murabbiyning o'zi bo'lgani yaxshi) sapchimoqchi bo'lgan shug'ullanuvchining orqaga uzatilgan chap oyog'idan tutib, sapchishni gorizontal 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 seriya-seriya qilib, har gal 3–5 martadan bajariladi. O'ng oyoqda qattiq depsinmaslik kerak, aks holda sapchish juda yuqori bo'lib ketib, uzoqqa borib tushiladi. Shu bilan birga, chap oyoqni yaxshi silkib, o'ng oyoqni yaqinlashtirishni ham o'rgatish kerak.

Sapchishga tayyorlanishdan boshlab, to yerga tushguncha gavda og'irligi o'ng oyoqda bo'lishiga alohida e'tibor berish kerak.

5-vazifa. Yadroni sapchib itqitish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Yengil va me'yordagi yadrolarni sapchib itqitish. 2. Yadroni sapchib itqitishni taqlid qilish. 3. Musobaqa qoidalariga rioya qilib, doira ichidan yadro itqitish. 4. Yadro itqitishdan chamalashlarda ishtirok qilish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 uzuq-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 tanaffus bo'lib qolmasligi uchun sapchish balandlab ketmasligi, qisqaroq bo'lishi va sakrovchi sapchishdan keyingi oyoq harakatlarini ustalik bilan bajaradigan bo'lishi kerak.

6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va individual xususiyatlarni aniqlash.

Vositalar. 1. Doirada turib turli xil og'irlikdagi yadrolarni itqitish. 2. Yuqorida sanab o'tilgan mashqlarni bajarish. 3. Yaxshi natija ko'rsatish uchun yadro itqitish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Yadroni sapchib itqitish texnikasi asoslarini o'zlashtirayotganda xatolarni tuzatib, oldin uddalab bo'lmagan texnika detallarini o'rganib olishga urinib ko'rish kerak. Bu detallar, odatda, snaryad uzoqroq uchishi uchun sapchishni kattaroq tezlikda va oxirgi kuch berishga ulab bajarishga intilishga bog'liq bo'ladi. Oxirgi kuch berishda va yadro itqitishni kerakli ritmda 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 elementlarini o'rganayotganda va harakatlarni kattaroq tezlikda bajarish uchun foyda beradi. Shug'ullanuvchilar quvvati ko'proq ish qilib, bunda orttirgan

malakalarini me'yor yadro itqitishda ishlatishlari uchun og'irroq yadro itqitib mashq qilinadi. Albatta, vazni har xil yadrolar itqitish tegishli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga ham ko'maklashadi.

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. Individual xususiyatlar qanchalik to'g'ri hisobga olingani — itqitish paytidagi keyingi harakatlar qanchalik to'g'ri chiqishidan va natija qandayligidan ma'lum bo'ladi.

5.3.3. YADRO ITQITISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Yadro itqitish bo'yicha musobaqalar maxsus chimli yoki iz qoldiradigan qumli joylarda o'tkaziladi. Yopiq inshootlarda esa rezina qoplamali maxsus joylarda o'tkaziladi.

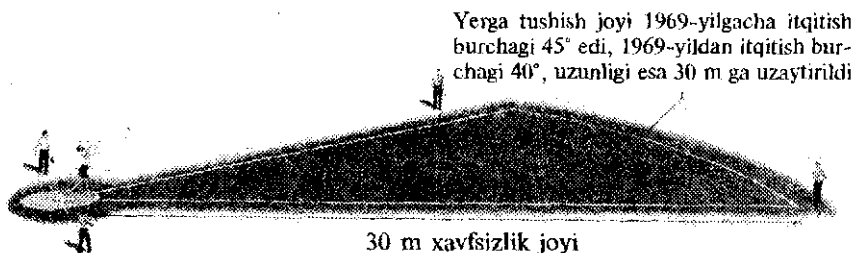
Yadroning og'irliklari yosh guruhlariga qarab quyidagicha bo'ladi: qizlar uchun 3 kg, o'smir qizlar va ayollar uchun 4 kg, o'smirlarda 5 kg, o'spirinlarda 6 kg, erkaklar (kattalar) uchun 7,260 kg ni tashkil etadi.

Yadro itqitish joyi aylanasi diametri 213,5 sm ni tashkil etadi. Yadroning tushish joyi chegarasi 34,92° da bo'lib, uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm lik oq lentalar bilan yoki oq rangli bo'r bilan chiziladi.

Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra, uloqtiruvchi bosqonni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm li qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

Yadro itqitish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat berilib, finalga 8 kishi saralanib, yana 3 marta imkoniyat beriladi.

Natija hisobga olinsa, turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa, qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.



78-rasm. Yadro itqitish sektori

Tayanch iboralar

1. Depsinish.
2. Uchish.
3. Gorizontal tezlik.
4. Vertikal tezlik.
5. Qadimgi Gretsiya.
6. Snaryad.
7. Ruletka.
8. Yadro.
9. Koordinatsiya.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Yadro itqitish bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
2. Yadro itqitish bo'yicha musobaqalarda nechta hakam bo'ladi?
3. Yadro itqitish nechta ketma-ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?
4. Agar, yadro itqituvchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda uloqtirishga urinish hisobga olinmaydi?
5. Yadro itqitish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. — К.: 1986, — С 23—56.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора — М.: Терра-спорт. 2000, — 240 стр.
3. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. — М.: ФизС, 1987, — 111 с.
4. Легкая атлетика в школе. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колосницкий. — М.: 1993.
5. Стасюк А.К. Толкание ядра. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения легкоатлета //Легкая атлетика, 1993, № 3. — С 7—11.

5.4. BOSQON ULOQTIRISH

5.4.1. BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASI

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

Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrda ega bo'lgan stement yoki asfalt doiradan turib, 34,920 sektorda o'tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo'lgan ehtiyot to'ri bilan to'silgan bo'lishi kerak.

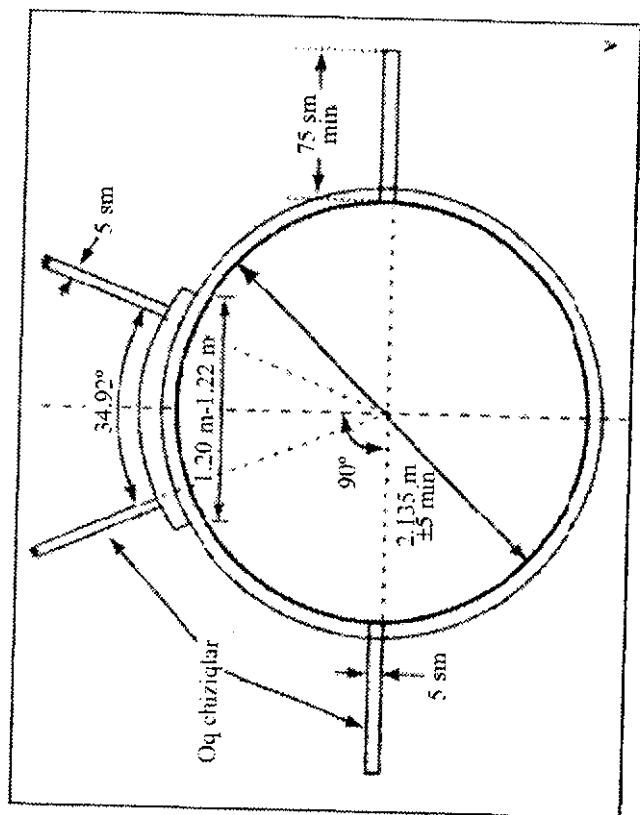
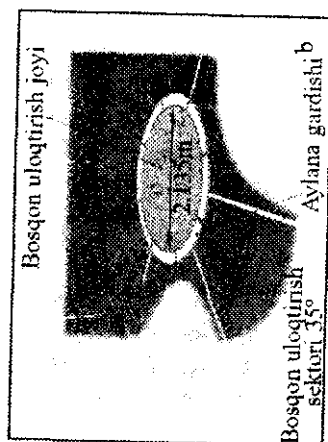
Bosqon uloqtirish, uni dastlabki aylantirish, bir necha marta aylanish va asbobni chiqarib yuborish bilan oxirlanadigan oxirgi kuchlanishdan iborat.

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 (440) uloqtirib tayyorlanish uchun uni qiya yuza bo'ylab aylantiriladi.

Uloqtiruvchining bosqonga berilgan kuchi og'irligini yengish va unga markazga intiluvchi hamda urinma (tangenstial) tezlash 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

Erkaklar	11-13 sm	a
	1,175-1,215 m	
Ayollar	9,5-11 sm	
	7,257 kg	
	1,60-1,195 m	
	4 kg	



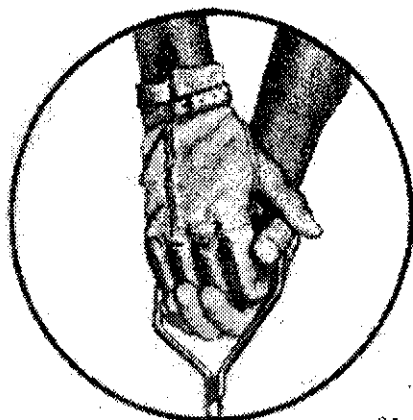
79-rasm. Bosqonni tuzilishi va uloqtirish sektori



80-rasm. Bosqon uloqtirish joyi

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. 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 barmoqlari esa bir-biri ustiga krest shaklida joylashadi (chap, o'ng ustiga). Bunday usul kuchli uloqtiruvchilarga 300 kg dan ortiq kuch bilan tortilayotgan bosqonni tutib qolishga yordam beradi.



81-rasm. Bosqon ushlash

Dastlabki holat. Bosqonni aylantirishdan oldin uloqtiruvchi doiraning ortki qismida uloqtirish tomoniga orqasi bilan o'girilib turadi. Poylar tashqariga qarab burilgan holda bir-biridan 60–80 sm oraliqda joylashtiriladi. Uloqtiruvchi bosqonni o'ngdan orqaroqda yerga qo'yadi. O'ng oyog'ini sal bukib, tana og'irligini uning ustiga tushirib turib, yelka kamarini o'ngga buradi va gavdasini salgina oldinga 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.



82-rasm. Bosqon uloqtirishga tayyorlanish

Bosqonni dastlabki aylantirish – uloqtirishning ajralmas qismi bo'lib, qolgan harakatlarning to'g'ri bajarilishi shunga bog'liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki

davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda (13–14 m/sek) harakatlantira boshlaydilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan 38–40° ogʻma boʻladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining ogʻishi 42–44° gacha oshadi.

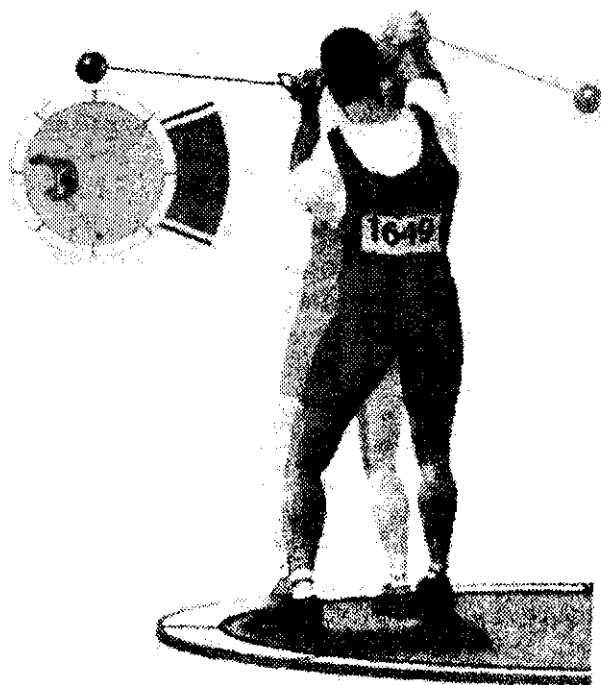
Dastlabki aylantirishning birinchi davrasi oyoq va gavdani chala tiklangan holatda boshlanadi. Shu bilan birgalikda, yelka kamari tos bilan bir yuzada chapga buriladi va uloqtiruvchi toʻgʻri uzatilgan qoʻllari bilan bosqonni aylanma harakatga keltiradi. Bosqon oldinga-yuqoriga harakatlanayotganida, taxminan chap poy uchining qarshisida boʻlishi lozim. Dastlabki aylantirish vaqtida bosh toʻgʻri tutilishi kerak, chunki boshni burish va egish muvozanatni saqlashga toʻsqinlik qiladi.

Oldingi-yuqoriga harakatlanayotgan toʻgʻri qoʻllar koʻkrak balandligiga yetgach, chapga aylana boshlaydi. Oʻng qoʻl chap qoʻldan balandroq koʻtariladi, keyin ikkala qoʻl ham tirsak boʻgʻimidan biroz bukiladi; qoʻl panjalari bosh orqasidan, bilaklar esa bosh ustidan aylanib oʻtadi. Gavda sal orqaga egilgan boʻlib, tosni oldinga, bukilgan oyoq ustiga chiqarilgan.

Keyinchalik yelka kamari yuqoridan tushayotgan bosqon roʻparasiga eng oxiriga qadar oʻngga buriladi. Qoʻllar harakatni davom ettirib, oʻngga-pastga tusha boshlaydi, chap qoʻl toʻgʻrilanadi, oʻng qoʻl esa tagʻin ham koʻproq bukiladi, uning tirsagi pasayadi. Bosqon shari uloqtiruvchining orqasidan uzoqlab oʻtadi; agarda oldindan kuzatilsa, asbob sportchi gavdasinining chap tomonidan ancha uzoqda ekanligi yaqqol koʻrinadi.

Dastlabki aylantirishning ikkinchi davrasi bolgʻaning oʻngdan-orqaga qarab tushish harakati bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi harakatning boshlanishida bukilgan qoʻlini toʻgʻrilab, bosqonni gavdasining oʻng tomonidan pastga tushiradi, yelka kamarini esa tos bilan bir tekislikda chapga buradi.

Shundan keyin birinchi davradagi aylantirish harakatlari takrorlanadi, lekin bunda chap qoʻlning yuqoriga siljiyotgan vaqtdagi aylanishi ertaroq boshlanadi. Gavda ogʻirligini oʻng oyoqqa oʻtkazayotganda bu oyoq koʻproq bukiladi, gavda esa orqaga koʻproq engashadi.



83-rasm. Bosqon uloqtirishda dastlabki siltashlar

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

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

vaqtida ham muvozanat saqlab turishiga yordam beradi, bu esa juda muhim ahamiyatga ega.

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

Uloqtiruvchining burilishlari. To'g'ri uloqtirishda har bir burilish oldingisidan tezroq bajariladi. 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 qismlarining egilish burchagi hamda bo'g'imlarning bukilishi har bir burilishda doimo o'zgarib turadi. Burilishlarda yakka va qo'sh tayanchli fazalar farq qilinadi.

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

Burilishga kirish. Hamma burilishlar ham uloqtiruvchining yelka bo'g'imini chapga aylantirishi bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi bosqonni pastga eng quyi 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) orta borishi tufayli gavda orqaga ko'proq tortila boradi. Bosqonning eng quyi nuqtasi birinchi burilish vaqtida uloqtiruvchidan o'ng va pastroqda, uning tosig'a nisbatan taxminan 30–40° holatida bo'ladi. Burilish vaqtida bolg'aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan (sagittal

yuzadan) siljib o'tmaydi, lekin uchinchi burilishda unga yaqinlashuvi mumkin. Agarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan o'tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo'ladi.

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 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 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 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° , ikkinchi va uchinchi burilishda esa 75° – 80° gacha). Uloqtiruvchi chapga aylanish bilan bir vaqtda oyoqlarini tizza bo'g'imidan sal yozadi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Shunday keyin chala yozilgan o'ng oyoq bilan siltanib, faqat chap oyoqqa o'tadi.

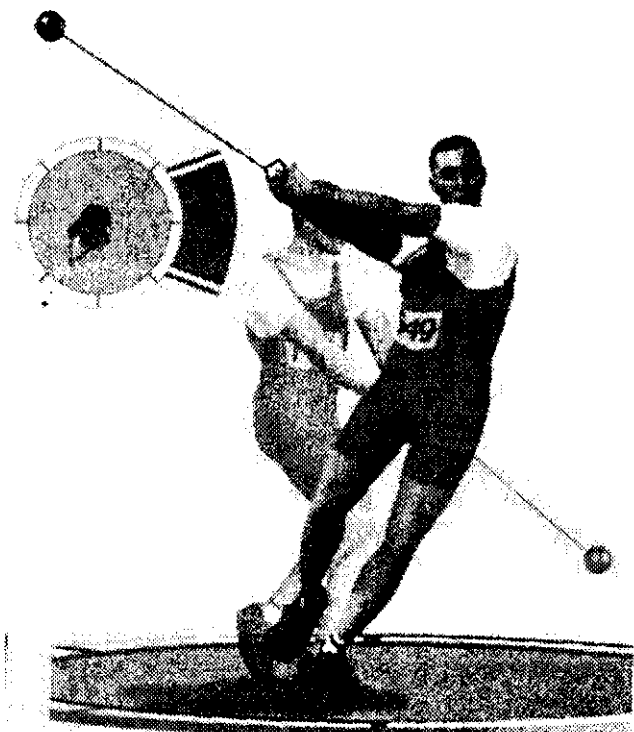
Birinchi burilishda bosqon shari uloqtiruvchining dastlabki holatidan chap tomonda yelka bo'g'inlari balandligigacha ko'tariladi. Ikkinchi va uchinchi burilishlarda esa yelka bo'g'imlaridan ancha pastda bo'ladi.

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

Qo'sh tayanchli fazada bosqonning tortilishi ko'proq oldinga yo'nalgan bo'lsa, bir tayanchli fazada u ancha yuqoriga qarab



84-rasm. Bosqon uloqtirishda aylanish

tortila boshlaydi. 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 bukiladi va chap oyoqqa yaqinlashtiradi (tizzani-tizzaga) va ayni bir paytda tosni chapga buradi.

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

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

Uloqtiruvchi gavdasini burishni tamomlagach, o'ng oyog'ini chap oyog'i bilan bir chiziqda yerga qo'yadi va yakka tayanchli fazadan qo'sh tayanchli fazaga o'tadi. O'ng oyoq tagi to'liq yerga qo'yiladi. Bu paytda garchi gavda ko'proq chap oyoq ustida bo'lsa ham, bosqonning tortish kuchini, asosan, o'ng oyoq bilan tutib turadi. O'ng oyoq tizza bo'g'imidan $140-150^{\circ}$ ga, chap oyoq esa $95-100^{\circ}$ ga bukiladi. Uloqtiruvchi tosni burish bilan «gavdani unga qayirishga» erishadi. Bu paytda qorin va orqa mushaklari ancha cho'ziladi.

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

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

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

Oldingi burilishlardagidek, uloqtiruvchi yelka kamarini tos bilan bir tekislikka kelguncha chapga buradi. Bosh esa 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.



85-rasm. Bosqonni qo'ldan chiqarish

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

Orqaga egilayotganda toсни 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 oxirgacha 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.

5.4.2. BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

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 yuklamasi ancha oshadi. Demak, bosqon uloqtirish texnikasini muvaffaqiyatli o'rganish uchun bu ishga kirishgan kishi yetarli darajada kuchli va ildam bo'lishi lozim.

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 aylanish (ko'nikmani mustahkamlash uchun) mashq qilish, snaryadsiz aylanish (oyoqlar harakati)ni o'rgatish va yadro (tosh, qadoq tosh, to'ldirma to'p va h.k.lar) 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'rgatish vazifalari:

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni bosqon uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish. Ularda texnika to'g'risida to'g'ri tushuncha vujudga keltirish.

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

2-vazifa. Bosqonni to'g'ri ushlab va uni dastlabki aylantirishni o'rgatish.

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 aylanishni tezlashtirilib bajariladi va bosqonni yerga urish bilan bu harakatni to'xtatiladi yoki uni inersiya bo'yicha chapga-orqaga-yuqoriga uloqtirish mumkin.

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

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

2-vazifa. Buriish texnikasini o'rgatish (muvozanat saqlash, buriish vaqtida bosqonning tortilish kuchiga qarshi tura olish).

Vositalar. 1. Bosqonsiz buriishlar: a) sanoq bilan («bir» deganda — buriishning birinchi yarmi, «ikki» deganda — ikkinchi yarmi); b) sanoqsiz bir xil tezlikda. 2. Qo'lda tayoq bilan oldinga-pastga buriish. 3. Bosqonni gorizonta sath bo'ylab tezlanishsiz («to'lqinlatmay») aylantirib buriish. 4. Shuning o'zini har bir keyingi buriishni tezlashtirib bajarish. 5. Bosqonni qiya yuza bo'ylab, harakatlarni tezlashtirmay («to'lqinlatmay») aylantirgan holda buriish. 6. Shuning o'zini, har bir keyingi buriishni tezlashtirib bajarish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Buriishni 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 buriishni bajarish — eng qimmatli mashqdir.

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

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

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

Shuningdek, buriishlarni ko'zni yumib bajarish ham kerak. Bu «bosqonni his etishning» yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Oxirgi zo'r berish texnikasini o'rgatish uchun eng yaxshi mashq — bosqonni bir burilishdan uloqtirishdir, chunki bunda bosqon uloqtiruvchining gavdasidan oldinga o'tishga urgumaydi. Bundan tashqari, uloqtirishni bir burilib bajarganda, oxirgi zo'r berish uchun eng qulay holatda turish mumkin bo'ladi.

Bulardan tashqari, quyidagi maxsus mashqlar tavsiya qilinadi: turli xil asboblarni bir burilishdan uloqtirish, bosqonni dastlabki aylantirishdan keyin joydan turib uloqtirish, turli buyumlarni joydan turib ikki qo'llab va chap qo'l bilan uloqtirish, turli asbob-

larni (yadro, to'ldirma to'p, tosh va h.k.) joydan turib oldinga, orqaga, boshdan oshirib, ikki qo'llab va bir qo'llab uloqtirish va h.k. Shuningdek, bosqonni burilib uloqtirishda ko'zni yumib bajarish ham kerak.

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

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 m keladigan doira chizib, bir necha mashg'ulot davomida uni asta-sekin me'yoriy doira (2,135 m) shakliga olib kelish lozim. Yangi kelgan shogird yerga chizig'liq mana shu doira ichida harakatlarni to'g'ri bajarganidan so'ng, temir gardishli me'yoriy 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-vazifa. Bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar. 1. Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun dastlabki aylantirish, burilishlar va oxirgi zo'r berish mashqlari. 2. Doira ichida turib bosqonni maksimal tezlikda aylantirib, uch burilib uloqtirish. 3. Mashg'ulot vaqtida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda sinash tariqasida bosqon uloqtirish. 4. Bosqon uloqtirish musobaqalarida qatnashish.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. 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 kinotahlil qilish, ayniqsa, muhim ahamiyatga ega.

5.4.3. BOSQON ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Bosqon uloqtirish joyi aylanasing diametri 213,5 sm ni tashkil etadi. Bosqonning tushish joyi chegarasi $34,92^\circ$ da bo'lib, uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm lik oq lentalar bilan yoki oq rangli bo'r bilan chiziladi.

Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra, uloqtiruvchi bosqonni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm li, qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

3–4 kg li bosqonning simining uzunligi 1195 mm, 5 kg lik-niki — 1200 mm, 6–7,260 kg lik bosqonning simining uzunligi 1215 mm.

Bosqon snaryadining tuzilishi 3 ta asosiy qismga bo'linadi: 1) metall shar; 2) sim; 3) ushlab dastagi. Metall shar temir, latun va boshqa latun kabi yumshoq bo'lmagan metallardan yasaliib, ichiga qo'rg'oshin yoki og'ir metall quyilib, kerakli og'irlik yasaladi. Qalinligi 3 mm lik po'lat simdan yasaladi va u uloqtirish vaqtida to'g'rilanishi kerak. Bu sim sharga aylanadigan qurilma bilan ulanadi. Dastasining uzunligi 110 mm ni tashkil etib, u uchburchak shaklda bo'ladi. Bosqon uloqtirish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat beriladi, finalga 8 kishi saralanib, yana 3 marta imkoniyat beriladi.

Natija hisobga olinsa, turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa, qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

Tayanch iboralar

1. Depsinish.
2. Uchish.
3. Gorizontaal tezlik.
4. Vertikal tezlik.
5. Bosqon uloqtirish.
6. Olimpiada.
7. Snaryad.
8. Koordinatsiya.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Bosqon uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?*
2. *Bosqon uloqtirish bo'yicha dastlabki musobaqalar nechanchi yilda o'tkazilgan?*
3. *Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?*
4. *Bosqon uloqtirish nechta ketma-ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?*
5. *Bosqon uloqtirish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Андрус Э.Р., Кудратов Р.К.* Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. — Т.: 1998.
2. *Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.* Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений. — М.: — Асадема, 2003.
3. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: Критерии отбора, Терра-спорт. — М.: 2000.
4. Легкая атлетика: Организация и проведение однодневных соревнований. ИААФ, — М.: — 2001.
5. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 2002.

6.1. O'NKURASH

6.1.1. KO'PKURASHDA MASHG'ULOTLAR XUSUSIYATLARI

O'nkurash musobaqalariga tayyorlanish XX asrning birinchi o'n yilligida rivojlanib, mutaxassislar sportchilarni tayyorlash uchun soddalashtirilgan rejalarini tuzishgan va ulardan foydalanishgan. Malakali sportchilar o'nkurash musobaqalari oldidan yengil atletikaning bir turi bilan shug'ullanib, o'nkurashning qolgan turlaridan bir necha o'quv mashg'ulotlarda qatnashganlar. Mana shu mashg'ulotlar o'sha davrda xalqaro musobaqalarda g'olib chiqish, hattoki rekord natijalarning ko'rsatilishiga ham sabab bo'lgan. Yengil atletika mutaxassislarining fikriga ko'ra, jahon rekordchisi A. Klumberkni o'nkurash mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha yetakchi mutaxassis deb hisoblashganlar. Rossiyada xizmat ko'rsatgan murabbiy R.V. Korobkov birinchi bo'lib ko'pkurashdan o'quv qo'llanma tayyorlagan muallifdir. Uning asoslashicha, ko'pkurashchilarni tayyorlashda yillik tayyorgarlikni davrlarga bo'lib va unda kuniga ikki marta o'tkazish ta'kidlangan. Rossiyada xizmat ko'rsatgan murabbiy V.V. Volkov o'zining kitoblarida bir yillik tuzulmasida quyidagi haftalik siklni tavsiya qiladi.

1-kun. O'nkurashning birinchi kunidagi 4 ta turi;

2-kun. O'nkurashning ikkinchi kunining 4 turi;

3-kun. Dam olish.

4-kun. Birinchi kunning 4 turi.

5-kun. Qolgan turlar, kuchni rivojlantirish uchun mashqlar va kross yugurish.

6-kun. Dam olish.

Sportchilarni tayyorlash tizimida mutaxassislar quyidagi elementlar tuzilishini ajratishgan:

a) ko'p yillik tayyorgarlik, barcha davrlarni va bir-biriga bog'liqlik davrlarni o'z ichiga oladi;

- b) yillik tayyorgarlik, makrosikllar va tayyorgarlik davrlar;
- c) o'rtacha sikl (mezosikllar);
- d) kichik kunlari;
- e) o'quv mashg'ulotlari va uning qismlari;

O'nturashchilarni tayyorlashning ko'p yillik jarayoni 4 bosqichga ajratiladi.

Yosh guruhlari o'nturashchilarda quyidagicha:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik davri (9–11 yosh).
2. Boshlang'ich mutaxassislik davri (12–15 yosh).
3. Chuqurlashtirilgan mutaxassislik davri (16–18 yosh).
4. Sport tashkillashtiruv davri (19 yosh va kattalar).

V.N. Platonov (1997-yil) quyidagi asosiy yo'nalishga ajratadi, unda ko'p turashchilarning jarayonni sport takomillashuv davrida jadallashgan holatda olib borishi ta'kidlangan:

- o'quv mashg'ulotlari hajmini rejali asosda ko'paytirib, o'quv yili mashg'ulotlari yoki makrosikl davomida bajarish;

- o'z vaqtida aniq (qisqa) sport mutaxassisligini egallash;

- mikrosikl davrida o'quv mashg'ulotlarini ko'paytirib borish;

- mikrosikllarda mashg'ulotlarni katta yuklamalar bilan oshirib borish;

- maxsus chidamlilikni oshirishga yordam beruvchi mashg'ulotlarda qat'iy tartiblashtirilgan rejimlarni qo'llash, shu bilan birga, musobaqa amaliyotini kengaytirish hamda yuqori ruhiy tayyorgarligini oshirgan holda oshirgan holda raqobatdosh musobaqalarda ishtirok ettirish;

- ish qobiliyatini oshirishda yordamchi vositalarni kiritish, katta yuklamali o'quv mashg'ulotlaridan so'ng qayta tiklanish jarayonini tezlashtirish hamda organizm holatini kuchli yuklamalarga tayyorlash;

Kun tartibida shiddatli mashqlarni uzoq muddat davomida takrorlashda (bunda ish qisqa oraliqli dam olish bilan bajariladi). Ish qobiliyati o'zgarish jarayonidan so'ng o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi. Dam olish jarayonida (yuklamalardan so'ng) sportchi organizmi funksiyalarida va ish qobiliyatini tiklanishida 4 xil holat kuzatiladi. *16-jadvalda* tayyorgarlik va musobaqa davrlari vositalarining hajmi keltirilgan.

**Yuqori malakali o'ntkurashchilarning davrlarda
vositalarining hajmi va tiklanishi**

Vositalar	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
Yugurish tayyorgarligi (m)		
– sprintercha yugurishi (asosiy mashqlar)	2100/1000	1800/800
– takroriy yugurish	900	1300
– o'zgaruvchan yugurish	1900	700
– sekin yugurish	8000–10000	600–7000
– g'ovlar osha yugurish (g'ovlar soni)	120–140	60–80
Sakrovchining tayyorgarligi (sakrashlar soni)		
– balandlikka sakrash	36–42	21–25
– uzunlikka sakrash	30–36	12–16
– joyidan turib uzunlikka sakrash	55–73	18–28
Uloqtirish tayyorgarligi (uloqtirishlar soni)		
– yadro itqitish	64–84	33–43
– disk uloqtirish	27–47	40–52
– nayza uloqtirish	63–79	40–52
Yordamchi vositalar		
– shtanga bilan mashqlar (maksimal og'irlikdan 40–100% ni kg)	100–1400	2800–3700
– qarshiliklar bilan mashqlar (daqiq)	40–80	10–30
– sport o'yinlari (daqiq)	60–80	20–30
– gimnastika okrobatika (daqiq)	4–48	15–25
Tinchlantiruvchi vositalar (daqiq)		
– sauna	60–120	40–80
– massaj	40–60	20–40
– elektrostimulatsiya	14–20	10–16
– suzish	20–40	–

6.1.2. O'NKURASHCHILARNING MASHG'ULOTI

O'ntkurash – bu erkaklar uchun yengil atletikaning 10 ta turini o'z ichiga olgan tur bo'lib, musobaqalar 2 kun maboynida quyidagi ketma-ketlikka o'tkaziladi.

1-kun. 100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m ga yugurish. *2-kun.* 110 m ga g'ovlar

osha yugurish, disk uloqtirish, langarcho'p bilan balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m ga yugurish. O'ntkurashda musobaqalashuvchilarning ochkolar yig'indisi bo'yicha baholanib, unda ko'pkurashning har bir turidagi ko'rsatilgan natijalar maxsus jadval bo'yicha hisoblanadi.

F. Kudu (1981-yil)ning ta'kidlashicha, o'ntkurashchi o'zida sprinterning tezkorligini, sakrovchining chaqqonligini, uloqtiruvchining (tezkor kuch) portlovchi kuchini, marofon yuguruvchining chidamkorligini va irodasini, shaxmatchining aqlini va hisob-kitob qilishini mujassamlashtirgan bo'lishi kerakdir. Bunday vazifalarni hal etish uchun o'ntkurashchi yuqori darajada jismoniy sifatlarni rivojlantirgan hamda o'ntkurashning har bir turi texnikasini mukammal darajada o'zlashtirgan bo'lishi shart. Shu bilan birga, sportchini tayyorlashda har xil vositalarni qo'llagan holda uning texnik mahoratini oshirish va takomillashtirish lozim. Bunda turli xil trenajorlardan, tortuvchi hamda yordamchi mashqlardan, maxsus tayyorlov mashqlaridan, musobaqalashuv mashqlaridan foydalanish amaliy ahamiyat kasb etadi (V.N. Platonov 1997-yil).

Qisqa masofaga yugurish – 100, 400 m

O'ntkurashning ushbu turlari sportchidan tezkorlikni talab qilib, masofani yugurib o'tishda maksimal intensiv harakatlar qilish hamda anaerob reytingda ishlash bilan xarakterlanadi.

Qisqa masofaga yugurish (sprint), asosan, to'rtta fazaga bo'linadi, ular: yugurishning boshlanishi (start), start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish, marraga tashlanish (kirish).

Startdan tez chiqib ketish uchun start tirgaklaridan va stanoklardan foydalanilgan edi. Ular startchi turganda sportchining deysinib chiqishida hamda tezlikni olishda juda katta ahamiyatga egadir. Shu bilan birga, qadamlarni tashlashda gavdaning egish burchagi turg'unligini saqlab turadi.

Start tezlanishi. Bu birinchi qadamlarning to'g'ri tashlanishi, gavdaning yugurish yo'lkasiga o'tkir burchak ostida uchib chiqishi hamda yuguruvchining tezkor harakati va kuchi bilan xarakterlanadi.

Masofa bo'ylab yugurish. Yuqori tezlikni olish vaqtida yuguruvchini gavdasi (72–80%) oldinga egilgan bo'ladi. Yugurish vaq-

tida gavnani egishda o'zgarishlar kuzatiladi, bunda depsinish paytida gavda egilishi kamayadi, uchish fazasida esa egilish kuchayadi.

Masofa bo'ylab yugurishda yuqori tezlikni olgandan keyin sportchilarning qadam uzunligi va sur'ati solishtirishlarda kuzatilganda yurish tezligi aniqlangan. Yuqori malakali sprinterlarda 30–60 m gacha bo'lgan masofadagi yuqori darajadagi ko'rsatkichlar kuzatilgan bunda ular 4,7–5,5 q/s ga tashlashgan. Uzunligi esa sportchining tana uzunligidan kelib chiqqan holda $1,25 \pm 0,04$ ni tashkil qiladi. Marra (marraga kirish) 100 va 400 m masofalarga yugurishda sportchi maksimal tezlikni saqlab, masofani oxirigacha yugurish kerak, ko'pincha, marraga 20–25 m qolganda tezlik 3–8% 100 m ga yugurishda 15–20% 400 m ga yugurishda pasayadi. Yugurish sportchining tanasi gavda qismining marraga vertikal chiziqlaridan o'tishi bilan yakunlanadi.

O'nkurashning 110 m ga g'ovlar osha yugurish turi bajarilishi qiyin bo'lgan yengil atletika mashqlaridan biridir. Shu bois ishni sportchilarni takomillashtirishdan boshlash zarur.

G'ovlar osha yugurishga tayyorlashda, birinchi o'rinda, g'ovlarni zabt etish va ular oralig'ida yugurishga o'rgatish, tezkorlikning yuqori darajada bo'lishiga erishish hamda maxsus chidamlilikning yetarli darajada rivojlanishiga ahamiyat berish kerakdir. G'ovlar osha yugurish yengil atletikaning tezkorlikni talab qiladigan guruhiga mansubdir. Unda yaxshi sport natijasiga erishish sportchining jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga, tayyorgarligiga, boshqa tomondan texnik va taktik tayyorgarligiga bog'liqdir.

Ko'pkurashchining mikrosikli – bu 4 kundan 14 kungacha bo'ladi. Ko'pincha esa 7 kunlik (17 kunlik) haftalik mikrosikllardan tashkil topadi (V.D. Polishuk, R.V. Jorochko, Yu.N. Tumasov 1988-yil). Bu davrda turli xil yuklamalar qo'llaniladi. Mikrosikl kunlarida sportchi organizmiga yaxshigina sharoit yaratib beriladi, unda adaptatsiya ham bo'ladi. Adaptatsiya 2 turga ajratiladi. Ular tezkor va uzoq vaqt davom etadigan bo'ladi.

Tezkor adaptatsiyada sportchi kuchiga bo'lgan mashqlarni va katta yuklamalarni bajarishda dam olish jarayoni tizim bo'yicha olib boriladi, mashqlarni bajarishda yurak urish soni pastga tushadi,

dam olishda esa kuchayadi, shundan so'ng o'z holatiga qaytadi. Uzoq vaqtli adaptatsiya davomli va turg'un bo'lib, u jarayonda qo'llaniladigan vositalar optimal va shiddatli bo'ladi. Ular o'z ichiga kompleks mashqlarni olib, mashqlar qo'llanilganda dam olishi bilan olib boriladi. Mashqlarni bajarishdagi takrorlashlar soni umumiy yuklamasini aniqlab beradi.

O'nturashda yuqori natijalarga erishishning 1994-yil R.I. Kupchinov tomonidan asosiy 3 uslubiy yo'nalishi tavsiya etilgan:

- o'nturashning yaxshi natijalar ko'rsatilmagan turlariga ko'proq tayyorgarlik ko'rish;
- yaxshi natijalar ko'rsatib kelgan turlarini takomillashtirish;
- kompleks tayyorgarlik.

Ushbu 3 yo'nalish bo'yicha sportchilarni tayyorlashda R.I. Kupchinov tadqiqoti bo'yicha quyidagi sport natijalari aniqlandi:

- kompleks tayyorgarligi olib borilgan sportchilarda musobaqalarda yuqori natijalarga erishildi;
- o'nturashning yaxshi natijalar ko'rsatilmagan turlarini takomillashtirishda esa yaxshi natijalar bo'lmadi;
- yaxshi natijalar ko'rsatilgan turlarini yanada takomillashtirishda ham yaxshi natijalarga erishilmadi.
- o'nturashning barcha turlarini maksimal va submaksimal takomillashtirish sport texnikasini va musobaqada qatnashish malakasini oshirishda yaxshi natijalar ko'rsatildi.

O'nturashda 10 ta turning texnikasini o'zlashtirish juda qiyindir. Shuning uchun hamma turlarni texnikasining yoshidan o'zlashtirish kerakdir. O'nturash musobaqalarida ishtirok jarayonini nazariy tomondan hamda aniqlangan xato va kamchiliklarning texnik tayyorgarlik darajasiga ko'ra aniqlashda quyidagi ko'rsatkilar bo'yicha tekshirish mumkin.

O'nturash tarkibiga kiruvchi yengil atletikaning har xil turlarida natijalarning o'sishi bir me'yorda bo'lmaydi, shuning uchun ko'pkurash turlarini baholash jadvallarida yengil atletika turlarining rivojlanish darajasiga qarab o'zgarishlar, ya'ni baholash mezonlari jadvallari yangilanib turadi. Hozirgi vaqtgacha xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi tomonidan o'nturashni ba-

holash bo'yicha 6 ta jadval tasdiqlangan. Ularga 8 yildan 22 yilgacha bo'lgan yillar orasida o'zgartirishlar kiritilgan. Quyidagi 17-jadvalda o'nkurashda natijalarni 1000 ochkogacha turli yillardagi baholanish me'zonlari ko'rsatilgan.

17-jadval

**O'nkurash turlarida 1000 ochkogacha bo'lgan
natijalarni hisoblash**

Ko'pkurashchilarning natijalarini baholash jadvallari uslubiyat-

O'nkurash turlari	1912-y	1920-y	1934-y	1950-y	1962-y	1985-y
100 m	10,8	10,6	10,5	10,7	10,25	10,39
Uzunlik	7,48	7,60	7,70	7,56	789	7,76
Yadro	14,80	15,34	15,70	16,00	18,75	18,40
Balandlik	190	193	187	196	217	221
400 m	48,4	48,2	48,0	48,1	46,0	46,17
110 m ga g'o yugurish	15,0	15,0	14,6	14,4	13,7	13,8
Disk	41,2	45,21	48,99	51,20	57,50	56,18
Langarcho'pda sak.	63,7	3,95	4,20	4,42	4,78	5,29
Nayza	154,83	61,00	69,98	70,40	81,00	77,20
1500 m	4:03.4	3:56.8	3:54.0	3:55.0	3:40.2	3:53.8

larining o'zgarishiga ham ta'sir etadi. 1950-yillarda tasdiqlangan jadval bo'yicha o'nkurashchilar 2—3 ta turda g'olib bo'lib, g'oliblikni qo'lga kiritadilar, 1985-yilgi jadval bo'yicha esa bunday imkoniyatlar bo'lmadi.

Hozir esa o'nkurashning har bir turida yuqori natijalarni qo'lga kiritgan sportchilar g'olib bo'lishi mumkin. Hozirgi zamonda ko'pkurashchilarning jadvallarida ayrim o'zgartirishlar ham bo'lib turadi.

Sportchilar uchun langarcho'p bilan balandlikka sakrashda (fiberglassli langarcho'plardan foydalanishi sababli) yuqori darajali rivojlanish kuzatildi va shu bois ushbu turda baholar pasaytirildi, biroq 1500 m masofaga yugurishda o'zgarimadi.

Bu holatlar 18-jadvalda keltirilgan.

O'nkurashda turli xil tana tuzulishiga ega bo'lgan sportchilar yuqori natijalarga erishgan. Germaniyalik o'nkurash bo'yicha jahon rekordchisi Yu. Xingzenaning bo'yi 2 m, og'irligi 100 kg ni

Jahonning kuchli o'ukurashchilarining 19 yoshdan eng yuqori natijalarga erishguncha o'chklolarining yig'indisi bo'yicha natijalarining o'sish shiddati. (1991-yil R. Kupchinov bo'yicha)

Guruhlari	Ko'rsatkichlar	O'ukurashda o'chklolar yig'indisi	O'ukurash turdari									
			100 m ga yugurish (s)	Uzunlik sakrash (sm)	Yadro itqitish (m)	Balandlik sakrash (sm)	400 m ga yugurish (s)	110 m ga g'osha yugurish (s)	Disk uloqtirish (m)	Langar cho'p b/n sakrash (sm)	Nayza uloqtirish (m)	1500 m ga yugurish (d, s)
I	19 yoshdagi natijalar	7271	11,11	702	12,82	193	49,85	14,98	38,36	396	53,70	4.36,3
	Eng yaxshi natijalar	8402	10,85	747	14,77	200	48,46	14,28	45,43	463	66,41	4.22,0
	Natijalarning o'sishi	1131	0,26	45	1,95	7	1,39	0,70	7,09	67	12,69	0.14,3
II	19 yoshdagi natijalar	7908	11,19	738	14,21	208	49,69	15,24	40,67	442	58,76	4.32,1
	Eng yaxshi natijalar	8702	10,76	779	15,75	206	47,76	14,24	46,47	499	65,23	4.26,2
	Natijalarning o'sishi	794	0,43	41	1,54	-2	1,93	1,00	5,80	57	6,47	0.05,9
III	19 yoshdagi natijalar	7277	11,30	703	13,09	194	50,30	15,54	37,78	410	54,79	4.39,4
	Eng yaxshi natijalar	8324	10,88	751	15,12	202	48,45	14,61	45,21	471	63,49	4.27,5
	Natijalarning o'sishi	1047	0,42	48	2,03	8	1,85	0,93	7,43	61	8,70	0.11,9
O'sish shiddati	Yuqori	1275	0,85	95	2,60	11	3,20	1,05	11,30	85	11,80	0.24,5
	O'rta	991	0,35	45	1,84	5	1,72	0,88	6,77	62	9,29	0.10,7
	Past	760	0,10	183	1,55	-41	0,40	0,50	4,30	20	2,50	0.40,0
	Og'irishi	54	0,04		0,17		0,26	0,14	1,18	6	1,63	1.01,2

tashkil qilgan, 2 karra Olimpiada chempioni (1980 va 1984-yillar) angliyalik D. Tompsonning tana tuzilishi esa aksincha bo'lib, uning bo'yi 185 sm, og'irligi esa 84 kg ni tashkil qilgan. 1972-yilda (AQSH) o'zbek kurashchisi D. Bennetning bo'yi 173 sm, vazni 69 kg bo'lib, u 8122 ochko to'plab, Olimpiada o'yinlarida 4-o'rinni egallagan.

Shuni aytish joizki, bo'ydor va jismonan kuchli sportchilarning o'zbek kurash turlarida yuqori natijalarga erishish imkoniyati ko'proqdir. Shu bilan birga, ulardan bardoshli, irodali bo'lish ham talab qilinadi. Jahonning 100 dan ortiq kuchli o'zbek kurashchilarining o'rtacha bo'yi 187,2 sm, vazni esa 84,7 kg ni tashkil qiladi.

Jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) o'zbek kurashchiga juda zarur va u amaliy ahamiyatga egadir. O'zbek kurashchi shuni ham nazarda tutishi kerakki, u ham funksional, ham jismoniy rivojlanishga ega bo'lishi lozim. Har bir jismoniy sifat o'zbek kurashning har bir turini bajarishda o'z o'rniga egadir, agar sportchi u yoki bu jismoniy sifatni tarbiyalab boshqasiga e'tibor bermasa, u, albatta, o'zbek kurashning bir turida natijaning pasayishiga olib keladi.

Shu sababli o'zbek kurashchi har bir jismoniy sifatga alohida e'tibor berib, uni rivojlantirishi kerak. Misol uchun, shtanga bilan mashq bajarib mushaklar kuchini rivojlantirish mumkin va u uloqtirishlarda yaxshi foyda beradi, ammo sakrashlarda va 110 metrga g'ovlar osha yugurishda hamda 1500 metrga yugurishda salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yugurishlar sportchining vaznini kamaytirib yuborsa, u uloqtirish turlarida natijalarning pasayishiga olib keladi.

O'zbek kurash bilan shug'ullanganda ilk musobaqalarda natijalarning pastligi, bu o'zbek kurashchi turidan boshqa turga o'tib ketish kerak degani emas.

Yuqori malakali o'zbek kurashchilar o'zlarining ilk musobaqalariga qatnashganida o'rtacha natijalar bilan boshlashgan. O'zbek kurashda rekordchilarning o'rtacha yoshi 26 yosh, ko'pchilik sport ustalari esa yuqari natijalarga 28–32 yoshda erishganlar.

Yuqori malakali o'nturashchilar masbg'ulotining taxminiy yillik ish rejasi

Mashdarning yo'nal-tirilishi	Asosiy vositalar	Oylar										Yillik hajm	
		XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
O'nturashchining jismoniy tayyorgarligini har tomonlama oshirish	Maxsus va tortuvchi (o'x-shash) mashqlar (soat)	16	10	8	8	4	4	4	4	4	4	4	8
	Pastki startdan yugurish, startlar soni	—	60	80	80	80	80	80	60	60	60	60	740
	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sakrashlar soni	—	80	100	100	100	80	60	60	60	60	60	820
	Balandlikka sakrash, sakrashlar soni	—	60	160	160	160	160	120	100	40	40	40	960
	Langarcho'p bilan sakrash, sakrashlar soni	—	90	90	90	90	100	80	50	50	50	40	780
O'nturash turlari texnikasini takomillashtirish	Yadro itqitish, itqitishlar soni	250	220	160	160	160	160	160	160	160	160	160	1900
	Disk uloqtirish, uloqtirishlar soni	200	120	160	160	160	200	180	120	120	120	120	1900
	Nayza va boshqa jismlarni uloqtirish, uloqtirishlar soni	200	240	240	240	240	160	160	120	120	120	80	1800
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: tezkorlikni rivojlantirish	Yugura kelib 30—40 m ga tez yugurish, masofa bo'ylab 60—100 m ga yugurish km	4,0	5,0	5,0	6,0	5,0	4,0	4,0	14,0	14,0	4,0	4,9	4,0
													50

Tezkor chidamlilikni oshirish	150–600 m gacha bo'lgan bo'laklarda yugurish, km	–	8,0	10,0	10,0	10,0	8,0	6,0	6,0	4,8	4,8	4,8	4,0	4,0	74,4
Kuchni rivojlantirish	Og'irliklar bilan mashq qilish (shtanga, gir) va trenajorlarda, tonna	30	40	50	40	40	30	20	20	20	20	20	–	–	340
Tezkor kuch tayyorgarligi	Maxsus mashqlar, soat	8	8	8	10	10	12	10	8	8	8	4	4	4	110
Chidamlilikni rivojlantirish	Kross, km	50	65	40	30	36	20	16	16	16	16	16	40	40	367
Chaqonlikni rivojlantirish	Akrobatika, gimnastika, o'yinlar, soat	8	8	4	4	1	2	2	2	2	2	2	4	4	42
Iroda va boshqa sifatlarini tarbiyalash darslari	Soat	20	24	24	24	40	40	24	10	16	16	16	20	20	288
Musobaqalashish malakasini egallash	O'nturash bo'yicha musobaqalar soni	–	1	1	–	–	–	–	2	2	2	2	–	–	10
	Alohida turlar bo'yicha musobaqa	–	–	1	2	–	–	2	2	1	1	1	1	22	12

20-jadval

O'ntkurashchilarni tayyorlashda ko'p yillik tayyorgarlikda o'ntkurash turlarining texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan vositalarning foizlarda taqsimlanishi (V.P. Filin, G.G. Portnoy bo'yicha).

O'ntkurash turlari	Yoshi, yili				
	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
100 m ga yugurish	15	20	10	10	10
Uzunlikka sakrash	13	10	15	9	7
Yadro itqitish	10	10	5	7	15
Balandlikka sakrash	12	10	15	9	8
400 m ga yugurish	5	5	5	6	15
110 m ga g'osha yugurish	10	10	15	10	10
Disk uloqtirish	10	10	5	15	10
Langarcho'p bilan balandlikka sakrash	10	10	10	15	10
Nayza uloqtirish 1500 m ga yugurish	10	10	15	9	8
	5	5	5	10	7
Jami:	100	100	100	100	100

21-jadval

Turli yosh guruhlarida morfologik o'lchamlari bo'yicha o'ntkurash turiga saralashning tavsiya etilgan mezonlari
(R. Kubchinov, P. Siris bo'yicha 1982)

Yosh guruhlari	Ko'rsatkichlar			
	Bo'yi, sm	O'tirgan holatda bo'yi, sm	Quloq uzunligi, sm	Vazni, kg
10-11	149±5	70±4	157±8	37±7
12-13	161±6	77±5	172±8	53±5
14-15	173±5	84±4	186±6	62±6
16-17	181±4	90±3	190±5	72±5
18-19	183±3	93±2	194±7	80±4
20 yosh va kattalar	187±3	95±3	199±7	88±4

Yosh ko'pkurashchilarni o'quv mashg'ulotlari guruhlarida tayyorlash (1-4-o'quv yillari).

Birinchi 2 yil yosh ko'pkurashchilar o'quv mashg'ulotlari guruhlarida asosiy e'tibor jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama rivojlantirishga, maxsus tayyorlash mashqlarining texnikasini o'rgatishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Shug'ulanuvchilarning yoshi, asosan, 12–14 yoshni tashkil etadi. Yosh sportchilar har o'quv yili yakunida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat me'yorlari bajarishlari kerak. Yosh ko'pkurashchilarning 3–4 o'quv yillik mashg'ulotlari guruhida tayyorgarlik davrining boshida umumtayyorgarlik bosqichida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- 1) maxsus jismoniy ish qobiliyatining darajasini oshirish;
- 2) harakat tayanch tizimi va yurak-qon tomir tizimini umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida mustahkamlash.

UJTga quyidagi mashqlar kiradi: kross yugurish, harakatli va sport o'yinlari, URM, gimnastik va akrobatik mashqlar, yengil atletikaning boshqa turlari (uzunlikka va balandlikka sakrash, yadro itqitish, g'ovlar osha yugurish).

Maxsus tayyorlov bosqichi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- 1) maxsus jismoniy ish qobiliyatining darajasini oshirish;
- 2) tezkorlik, tezkor-kuch va tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.

Birinchi musobaqalashuv davrining asosiy vazifalari:

- qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash va yadro itqitish texnikasini takomillashtirish;
- o'tgan musobaqalar natijasini yangilash.

Ushbu vazifalarni sportchilar hal qilishi uchun 5–6 ta musobaqalarda ishtirok etib, mashg'ulotlarning umumiy hajmini sezilarli darajada pasaytiriladi.

Ikkinchi tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifalar bu:

- kuch va tezkor-kuch sifatlarini UJT vositalari bilan rivojlantirish;
- umumiy chidamlilikni rivojlantirish.

Bunda UJT vositalarini qo'llash ko'paytiriladi va shunda shiddati o'sib boradi.

Maxsus tayyorlov bosqichida asosiy vazifalar:

– qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash, yadro itqitish texnikalarini takomillashtirish;

– tezkorlik, tezkor-kuch sifatlarining darajasini oshirish va maxsus chidamlilik darajasini oshirish.

Erta musobaqalashish bosqichida asosiy vazifalar:

– yugurish turlari, sakrash va uloqtirish texnikasini takomillashtirish;

– o'tgan yilgi sport natijalarini yaxshilash.

Yosh ko'pkurashchi 4–5 musobaqalarda ishtirok etishi kerak. Sport amaliyotida va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, har doim ham sport natijalarini yaxshilashga uzoq musobaqalashish davrida erishib bo'lmaydi. Shu bois musobaqalashish davrining o'rtasida maxsus tayyorlov bosqichini qo'llash maqsadga muvofiqdir (4 hafta). Bundan asosiy maqsad kuch sifatini va tezkor-kuch sifatini oshirish hamda asosiy musobaqalarga tayyorlashdan iborat.

Yakunlovchi bosqichning yillik siklida asosiy vazifalar (asosiy musobaqalarda):

– maxsus ish qobiliyatining eng yuqori darajasiga erishish;

– o'tgan yilgi sport natijalarini solishtirigan holda 5–6% ga yaxshilash.

– UJT va MJT bo'yicha me'yorlarini bajarish.

6.1.3. KO'PKURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

Ko'pkurash bo'yicha musobaqalar turlariga qarab bir kun va ikki kun mobaynida o'tkaziladi. Har bir tur orasidagi vaqt kamida 30 daqiqani tashkil etishi shart. Bunga ko'pkurash bo'yicha hakamlar alohida e'tibor qaratishi kerak. Ko'pkurash musobaqalarining 1-kun turlarining oxirgi turi starti bilan 2-kunning 1-tur starti orasidagi vaqt kamida 10 soatni tashkil etishi shart. Ko'pkurash musobaqalarida g'oliblar har bir turda jamlagan ochkolar yig'indisi bo'yicha aniqlanadi. Ko'pkurashning yugurish turlarida poygalarni va guruhlarini texnik delegatsiya yoki ko'pkurash bo'yicha hakamlar tuzishadi. Ko'pkurashning yugurish

turlarida kamida 3—5 kishi yoki undan ko'proq guruhlarga ajratiladi. Ko'pkurashning oxirgi yugurish turida poygalar shunday taqsimlanishi kerakki, poyganing oxirgi guruhida eng kuchli ko'pkurashchilar, ya'ni ko'p ochko jamlagan sportchilar poygaga qo'yiladi. Ko'pkurash bo'yicha texnik delegatsiya yoki ko'pkurash bo'yicha hakamlar guruhlarga noto'g'ri ajratilgan bo'lsa, ular qayta ko'rib chiqish huquqiga ega. IAAFning musobaqa qoidalariga kirgan ko'pkurash turlarida qoidalar quyidagicha joriy qilingan:

A) yugurib kelib uzunlikka sakrash hamda uloqtirish turlarida har bir ishtirokchiga uch martadan imkoniyat beriladi va unda eng yaxshi natija hisobga olinadi;

B) yugurish turlarida fotofinish ishlatilmagan taqdirda har bir ishtirokchining natijasi uchta xronometrist tomonidan olinishi shart.

C) yugurish turlarida har poygada bir marta falstartga ruxsat beriladi va unda falstart qilgan sportchi musobaqadan chetlashtirmaydi. Keyingilarida qaysidir sportchi falstart qilsa, musobaqadan chetlashtiradi.

Har bir yugurish turida natijalarni o'lchash bir tizim bo'yicha olib boriladi. Musobaqalarda rekordlar qayd etilishi uchun, albatta, avtomatlashtirilgan fotofinish moslamasi bo'lishi shart.

Biror bir sportchi yugurish yoki texnik turlardan birida ishtirok etmasa, u boshqa turlarga qatnashishga ruxsat etilmaydi va yakuniy hisoblashda uning nomi ro'yxatga kiritilmaydi. Agar sportchi musobaqada ishtirok etishdan voz kechsa, u bu haqda tezda ko'pkurash bo'yicha musobaqa hakamlariga xabar berishi talab etiladi. Har bir tur tugashi bilan natijalar ko'pkurash natijalarini hisoblash jadvaliga ko'ra ochkolar hisoblanishi va e'lon qilinish shart.

Sportchilarning egallagan o'rinlari ular jamg'argan ochkolar orqali belgilanadi. Agarda ikki yoki undan ortiq sportchining jamg'argan ochkosi teng bo'lib qolgan hollarda o'rinlar quyidagi tartibda aniqlanadi:

— ko'pkurash turlari bo'yicha eng ko'p yuqori natija ko'rsatgan hollarda;

— ko'pkurashning ayrim turlarida eng yuqori natija ko'rsatgan hollarda.

Yengil atletikada ko'pkurash turlari

Stadionda o'tkaziladigan turlari (erkaklar, o'smirlar, o'spirinlar uchun)				
№	Ko'pkurash	Yoshi	1 kun	2 kun
1	O'ngkurash	18 yosh va undan kattalar	100 m, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m ga yugurish	110 m ga g'o yugurish, disk uloqtirish, langarcho'pda balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m ga yugurish
2	Sakkizkurash	14-17 yosh	100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, 400 m ga yugurish	110 m ga g'o yugurish, balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1000 m ga yugurish
3	Oltikurash	14-19 yosh	100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish	110 m ga g'o yugurish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish
4	Beshkurash	14 dan kattalar	Uzunlik, nayza, 200 m, disk, 1500 m	—
5	To'rtkurash	12-15 yosh	60 m ga yugurish, balandlikka (yoki uzunlikka) sakrash	Kichik to'p uloqtirish, 800 m ga yugurish
6	Uchkurash	12-19 yosh	Yugurish, sakrash, uloqtirishning tanglangan turi	—
Ayollar, o'smirlar, o'spirin qizlar uchun				
1	O'ngkurash	18 yosh-dan kattalar	100 m, disk uloqtirish, langarcho'pda balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 400 m ga yugurish	100 m ga g'o yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 1500 m ga yugurish
2	Yettikurash	14 yosh va undan kattalar	100 m ga g'o yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200 m ga yugurish	Uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m ga yugurish

3	To'rtkurash	12–14 yosh	60 m ga yugurish, balandlik (yoki uzunlik)ka sakrash	Kichik to'p uloqtirish, 800 m ga yugurish
4	Uchkurash	12–19 yosh	Yugurish, sakrash, uloqtirishning tanlangan turi	—

**Yopiq inshootlarda o'tkaziladigan turlar
(erkaklar, o'smirlar, o'spirinlar uchun)**

№	Ko'pkurash	Yoshi	1 kun	2 kun
1	Yettikurash	18 yosh va undan kattalar	60 m, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash	60 m ga g'/o yugurish, langarcho'pda balandlikka sakrash, 1000 m ga yugurish
2	Oltikurash	14–17 yosh	60 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish	60 m ga g'/o yugurish, balandlikka sakrash, 1000 m ga yugurish
3	Beshkurash	14 yosh va undan kattalar	60 m ga g'/o yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 1000 m ga yugurish	—
4	Uchkurash	12–19 yosh	Yugurish, sakrash, yadro itqitish	—
Ayollar, o'smirlar, o'spirin qizlar uchun				
1	Beshkurash	14 yosh va undan kattalar	60 m ga g'/o yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, uzunlikka sakrash, 800 m ga yugurish	—
2	Uchkurash	12–19 yosh	Yugurish, sakrash, yadro itqitish	—

Izoh: musobaqalarda tayyorgarligi yetarli darajada bo'lgan 11 yoshli o'g'il bolalar va qizlar ko'pkurashning jadvaldagi 12 yosh guruhidagi ko'pkurashchilar uchun ishtirok etishiga ruxsat beriladi.

1. Ko'pkurash turlarida natijalar xalqaro yengil atletika federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan maxsus jadval bo'yicha baholanadi. To'rtkurash va uchkurash bo'yicha (15 yoshgacha) o'smir-lar hamda qizlar jadvali bo'yicha baholanadi.

2. Ko'pkurashlarda g'ovlarning balandligi va ularning orasidagi masofa hamda uloqtirish snaryadlarining og'irligi yosh guruh-lari bo'yicha musobaqa qoidalariga binoan qo'llaniladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun ishtirokchi ko'rsatilgan yoshga musobaqa kalendari o'tkaziladigan kungacha to'lgan bo'lishi shart.

Tayanch iboralar

1. Depsinish.
2. Uchish.
3. Gorizontal tezlik.
4. Vertikal tezlik.
5. Nayza uloqtirish.
6. Olimpiada.
7. Snaryad.
8. Koordinatsiya.
9. Sektor.
10. Snaryadni ushlash.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. O'ntkurashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. O'ntkurash bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. O'ntkurash bo'yicha dastlabki musobaqalar nechanchi yilda o'tkazilgan?
4. O'ntkurash bo'yicha musobaqalarda nechta hakam bo'ladi?
5. O'ntkurashda natija nimaga bog'liq bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev M.J. Yengil atletika. To'siqlar osha yuguruvchilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2013.
2. Блюменштейн Б.Д., Хазанович Л.Е. Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках. Медицина, — Т.: 1990. — С 100.

3. *Немцева Н.А.* Структура специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в семиборье // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С 36–38.
4. *Немцева Н.А.* О морфологическом статусе легкоатлетов семиборков // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 4. — С 35–39.
5. *Озолин В.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать / — М.: Астрель: АСТ, 2003. — 863 с.
6. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. — М.: Олимпия-пресс; Терра-спорт, 2002. — 208 с.
7. *Хазанович Л.Е., Блюменштейн Б.Д.* Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках. — Т.: Медицина, 1990. — 165 с.
8. *Юнусова Ю.М.* Теоретические основы физической культуры и спорта. — Т.: УзГосИФК, 2005. — 260 с.

7-modul. YENGIL ATLETIKA TURLARI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

7.1. YIL BO'YI DAVOM ETADIGAN MASHG'ULOTNI REJALASHTIRISH

Hamma yengil atletika seksiyalarida, gruppalar va maktablarda mashg'ulotlarni yil davomida muntazam o'tkazib turish kerak. Mashg'ulotning yillik sikli, uning davrlari va bosqichlari mamlakatimizning o'rta mintaqasi sharoitiga moslab yozilgan. Yillik mashg'ulot sikli 1-noyabrda boshlansa ham, yengil atletika seksiyasiga yilning istalgan boshqa vaqtida kelganlarni doim aloxida nazarda tutmoq kerak.

Yillik mashg'ulot uch davrga bo'linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr — aprel), musobaqa davri 5 oy (may — sentabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktabr) davom etadi.

Ko'rsatilgan davrlash yil fasllariga, musobaqa kalendariga, tavyorgarlik vazifalari va buning uchun kerakli vaqtga asoslangan. Yoz payti yengil atletika mashg'ulotlari uchun va yuqori sport natijalariga erishish uchun qulayroq. Sport musobaqalari kalendariga ham shunga qarab rejalashtiriladi. Davrlarning davom etish vaqti ham asosiy musobaqalar mavsumiga to'liq tayyorlanish uchun bimalol yetarli.

Iqlim sharoiti xilma-xil bepoyon mamlakatimiz turli rayonlaridagi yengil atletikachilarning mashg'ulot davrlarining davom etish vaqti bir-biriga to'la to'g'ri kelmaydi. Ular mahalliy sharoitga moslashgan bo'lishi kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitiga quyidagicha moslashtirish mumkin: tayyorlov davri (15-dekabr — aprel), musobaqa davri (15-may — 15-noyabr), yakunlovchi davr (15-noyabr — 15-dekabr).

Mamlakatimiz birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi razryadli sportchilar va sport masterlarining yillik mashg'ulot rejalari, ular mashg'ulot qiladigan joy sharoitidan qat'iy nazar, bir xil bo'lishi kerak. Bunday yengil atletikachilar, odatda,

iyundan sentabr-oktabrgacha sport formasida, ya'ni eng yuqori natija ko'rsata oladigan bo'lishlari kerak.

7.2. TAYYORLOV DAVRIDA MASHG'ULOT

Tayyorlov davrida tayyorligi bor yengil atletikachilar bilan haftada 5–6 mashg'ulot va yangi boshlayotganlar bilan 3–4 mashg'ulot o'tkaziladi. Bu vaqtdagi mashg'ulotlarning musobaqalashuv davridagi sport muvaffaqiyatlari uchun ahamiyati juda katta. Tayyorlov davri uch bosqichga bo'linadi: kuzgi-qishki (noyabr-fevral) tayyorlov bosqichi, qishki (mart) musobaqalashuv bosqichi va bahorgi (aprel) tayyorlov bosqichi. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnika asoslarini egallashga, qolgan bosqichlarda esa ixtisoslashgan tayyorgarlikka ko'proq e'tibor beriladi.

Kuzgi – qishki tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab kuch tezkorlik va boshqa jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. 3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashni davom ettirish. 4. Texnikani bilib olish va uni takomillashtirish. 5. I va II bosqich qishki turlarini topshirishga «Alpomish va Barchinoy» testlariga tayyorlash. 6. Tanlangan yengil atletika turi, shuningdek, gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish nazariyasi va metodikasi sohasida bilim olish va uni oshirish.

Bu vazifalar bino ichida va ochiq havoda o'tkaziladigan gruppaviy va yakka mashg'ulotlarda hal etiladi. Tajriba qishda – 22–25° gacha sovuqda ham ochiq havoda shug'ullanish mumkin ekanini ko'rsatadi. Ammo sovuq havoda mashg'ulotni zichroq o'tkazish, mashg'ulot joyini shamoldan to'sish lozim. Ko'proq ikki kishilik mashqlar qilish, biri ketidan ikkinchisi ketma-ket bajaradigan mashqlar o'tkazish, o'yin va estafetalardan ko'proq foydalanish kerak. Tushuntirishning bir qismini mashg'ulot oldidan bino ichida o'tkazilsa, bu ham dars zichligini oshirish imkonini beradi.

Agarda qor unchalik qalin bo'lmasa, yengil atletika mashg'uloti o'tkaziladigan odatdagi joylarni qordan tozalab, mashg'ulot

qilaversa bo'ladi. Bunday paytlarda tagi rezina yoki kigiz tuflari kiygan ma'qul. Qor tozalanmaydigan bo'lsa, unda yengil yog'och katok bilan qorni shibbalab, ustiga kul yoki g'isht qumoq sepish kerak. Bunda tishi qisqa yengil atletik tuflida shug'ullangan yaxshi. Uzoq davom etadigan yugurishlarni qori bosilgan so'qmoqlarda o'tkazish lozim.

Yengil atletika mashg'uloti o'tkaziladigan bino mumkin qadar maxsus jihozlangan bo'lishi kerak. Agar zalda g'ishtqumoq yo'lka bo'lmasa, uning o'rniga taxta, rezina, to'qima arqon yo'lkalari ham yarayveradi. Sakrash uchun gum to'ldirilgan chuqur yoki gimnastik to'shaklar bo'lishi kerak. Snaryadlarni arqon yoki sim to'rga uloqtirish ma'qul.

Mashg'ulotning kuzgi-qishki tayyorlov bosqichida texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga ko'proq vaqt ajratish kerak.

Qishki musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab, kuchni, tezkorlikni, egiluvchanlikni va chaqqonlikni yanada rivojlantirish. 3. Texnikani takomillashtirish. 4. Irodaviy fazilatlarini tarbiyalash. 5. Jismoniy tayyorgarlikda va maxsus mashg'ulotlarda erishilgan yutuqlarni tekshirish (musobaqalar).

Qishki musobaqalashuv bosqichida yengil atletikachilar mashg'ulotlar sonini kamaytirmasdan va mashg'ulot hajmini unchalik pasaytirmasdan, ochiq havoda yoki yopiq binoda 3–4 musobaqada qatnashadilar. Bu musobaqalarda mashg'ulot darajasi ortadi, irodaviy fazilatlar tarbiyalanadi va erishilgan yutuqlar tekshiriladi. Sportchilarning yutuqlarini, faqat tanlangan yengil atletika turida emas, balki jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini ko'rsatadigan boshqa turlarda ham tekshirib ko'rish muhim. Shuning uchun musobaqalar dasturiga, tanlangan yengil atletika turidan tashqari, jismoniy tayyorgarlikni aniqlaydigan mashqlar ham kiritiladi.

Sportchilar tayyorlov davrining birinchi bosqichida o'tkaziladigan musobaqalarga ham qatnasha oladilar, ammo ularga alohida tayyorgarliksiz, faqat mashg'ulot maqsadida ishtirok qilish mumkin.

Bahorgi tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni, ayniqsa, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalarning ish qobiliyatini yanada oshirish. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. 3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni yaxshilash. 4. Tanlangan yengil atletika turining texnika elementlarini va texnikani yaxlit takomillashtirish. 5. Tanlangan yengil atletika turi, gigiyena va o'z-o'zini nazorat nazariyasi va metodikasi sohasidagi bilim darajasini oshirish.

Bahorgi tayyorlov bosqichida ko'p mashg'ulotlar ochiq havoda, odatda, yomon yerda o'tkaziladi. Mashqlar ham shunga moslangan bo'ladi: kross, uloqtirish, qum to'ldirilgan xalta bilan mashq va boshqalar.

Bahorda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Shu bilan birga, tezlikni rivojlantirishga va tez harakatlarda yuqori kuch sarflay olishni tarbiyalashga mo'ljallangan mashqlar ko'paytiriladi.

Buning uchun qisqa masofaga yugurishning har xil turlari, sakrash, uloqtirish va ko'p maxsus mashqlar qo'llaniladi. Bunday mashqlarni shug'ullanuvchilarning yengil atletik ixtisosi va u yoki bu fazilatni rivojlantirish kerakligiga qarab tanlanadi.

Bahorda, shuningdek, texnikani takomillashtirish ham kerak. Bu fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan ham anchagina amalga oshiriladi.

Masalan, uzoq davom etadigan krosslarda yengil atletikachilar faqat chidamlilikni rivojlantiribgina qolmay, balki yugurish texnikasini takomillashtiradilar ham.

Bahordagi mashg'ulotlar ochiq joylarda (bog'larda, o'rmonlarda), agarda yetarli darajada quruq bo'lsa, stadionda o'tkaziladi. Lekin shunda ham, haftada bir marta ochiq joyda mashg'ulot qilib turgan ma'quldir.

Yengil atletikachilar mashg'ulotning tayyorlov davrida musobaqalar davriga yaxshi tayyorlanib olishlari, uni texnika, jismoniy va irodaviy fazilatlar nuqtayi nazaridan o'tgan yilga nisbatan yuqoriroq darajada boshlashlari kerak.

7.3. MASHG'ULOTNING MUSOBAQA DAVRI

Mashg'ulotning musobaqa davri-stadion va maydonchalarda yengil atletika mashg'ulotlari o'tkaziladigan yoz paytidir.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Tanlangan ixtisosga muvofiq jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish. 2. Sport texnikasini takomillashtirish va uni mustahkamlash. 3. Taktikani bilib olish va musobaqa tajribasi hosil qilish. 4. Har tomonlama jismoniy tay-yorgarlikni erishilgan darajada saqlab turish.

Bu davrda yuqoriroq sport natijalariga erishishga, sport formasini uzoq saqlab qolishga intilib, mashg'ulot ko'rganlik darajasini uzluksiz oshira borish kerak.

Musobaqalashuv davri ikki bosqichga bo'linadi: ilk musobaqalashuv bosqichi — I oy (may) va asosiy musobaqalar bosqichi — 4 oy (iyun-sentabr).

Birinchi bosqichda yengil atletikachilar zo'r berib mashg'ulot qilishlari, musobaqalarga kam qatnashishlari kerak. Bu oydagi mashg'ulotlar, ularga tayyorlov davrida nimalar yig'ilgan bo'lsa, shularni stadiondagi yozgi musobaqalarda ishlatish uchun kerak. Hatto tayyorlov davrida jadal mashg'ulot qilgan yengil atletikachilar ham yoz sharoitidagi mashg'ulotlarning birinchi kunlarida yuqori sport natijalarini ko'rsata olmaydilar.

Birinchi bosqichdagi musobaqalarga qatnashgan bilan mashg'ulot rejasi unchalik o'zgarmasligi kerak: musobaqa oldidan dam olish kunlarini ko'paytirish yoki kuch kelishni kamaytirish yaramaydi. Yengil atletikachilar musobaqalarga qatnashish bilan yangi sharoitga o'rganadilar, o'z imkoniyatlarini tekshiradilar, mashq ko'rganlik darajasini oshiradilar, o'z mashg'ulotlarining samaradorligini baholaydilar. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyin oq mashg'ulot jarayoniga o'zgartishlar kiritib, keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarsa bo'ladi.

Umuman, ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotni, ayniqsa, tayyorlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar uchun,

keyinroq o'tkaziladigan mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanish, deb qarash kerak.

Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotlarning asosiy vazifalari:

1. Yozgi sharoitdagi sport texnikasini bilib olish va uni malaka sifatida mustahkamlash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga muvofiq fazilatlarini yanada rivojlantirish. 3. Tayyorligi bor yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini erishilgan darajada saqlash va tayyorligi yetarli bo'lmaganlarda shu fazilat darajasini yanada oshirish. I va II bosqich «Alpomish va Barchinoy» testlariga tayyorlanish. 4. Musobaqada qatnashish tajribasini oltirish. 5. Ta'lim va tarbiya vazifalarini hal etishni davom ettirish.

Yangi boshlayotganlar va tayyorligi bo'sh yengil atletikachilar bilan yoz boshi va o'rtasidagi mashg'ulotlarning mazmuni deyarli bir xildir. Lekin yengil atletikachilar tayyorligi qancha yuqori bo'lsa, mazmundagi farq ham shunchalik ko'p bo'ladi.

Musobaqalashuv davri ikkinchi bosqichidagi mashg'ulot qo'yilgan maqsadga — bu vaqtga o'zi uchun eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan bo'ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Sport texnikasini takomillashtirish va uning turg'unligiga erishish. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab, atletning irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirish. 3. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni (ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun) erishilgan darajada saqlab qolish. 4. Ta'lim va tarbiyaviy ishlarni davom ettirish.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotda qo'llaniladigan mashqlar bahordagichalik ko'p turli emas. Endi yengil atletikaning o'zigagina xos va tanlab olingan mashqlar ko'proq bo'ladi. Xilmaxillik faqat bajarish metodlari va usullarini o'zgartirish bilan hosil qilinadi. Snaryadlar bilan va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantirishga mo'ljallangan tayyorlov mashqlarini endi yangi boshlayotgan va tayyorligi kam yengil atletikachilar ko'proq bajaradilar. Tayyorligi yaxshi sportchilar bunday (snaryadsiz)

mashqlarni faqat razminkada bajaradilar. Bu vaqtda hamma yengil atletikachilarga tanlangan yengil atletika turiga mos texnikani va fazilatlarni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlari zarur bo'ladi. Faol dam olish va mashg'ulot ko'rganlikni saqlab qolish uchun ochiq joylarda turli mashqlar va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylardagi mashqlar musobaqadan oldin va ko'p kuch keladigan mashg'ulotdan keyingi kuni, ayniqsa, foydalidir.

Musobaqalashuv davrining birinchi bosqichida razryadli yengil atletikachilar mashg'uloti quyidagicha tuziladi: razminkadan keyin hamma ixtisosdagi yengil atletikachilar qisqa masofaga yugurishga (tezlanish bilan yugurish, start tezlanishlari, yurib kelib yugurishga o'tish, chamalashlar, avvalo, tezkorlikni rivojlantirish uchun takror yugurishlar) o'tishlari kerak. Sprinterlar uchun bu mashqlar asosiy hisoblanadi, shuning uchun ular bu mashqlarga boshqa yengil atletikachilarga nisbatan ko'proq vaqt ajratishlari kerak. Bunda anchagina qisqa, taxminan 60 m gacha masofalarga yugurish kerak. Sprintdan keyin, kerak bo'lsa, yengil atletikachilar texnikani yaxshilashga yordam beradigan maxsus mashqlarga o'tadilar. Bu, masalan, g'ov osharlarga va langarcho'p bilan sakrovchilarga juda zarur.

Keyin sportchi o'zi ixtisos olayotgan yengil atletika turiga o'tadi. Bu asosiy mashg'ulot mashqlari vazifalar qandayligiga qarab har xil bajariladi. Masalan, texnikani takomillashtirish uchun-to'la zo'r bermay, lekin ko'p marta, uzoq vaqt bajarilsa, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va texnikani mustahkamlash uchun maksimal kuch berib, lekin kam takrorlab bajariladi. Ko'pincha, asosiy mashg'ulot mashqlari bilan bir necha vazifa baravariga hal etiladi.

Agarda yengil atletikachiga ayrim muskul gruppalari kuchini ko'paytirish yoki sakrovchanlikni oshirish kerak bo'lsa, u tanlangan yengil atletika turidan mashg'ulot qilib bo'lgandan keyin maxsus mashqlarni anchagina ko'p kuch sarflab bajarishi kerak. Masalan, uzunlikka, balandlikka va uch hatlab sakrovchilar oyoq muskullari kuchini, ko'p martalab sakrash (bir oyoqda irg'ish, sakrama qadamlar) vositasida oshiradilar. Uloqtiruvchilar va ayniqsa, yuguruvchilar anchagina uzoq vaqt davomida prujinasimon sakrab-sakrab bajariladigan mashqlar qiladilar. Nihoyat, mashg'ulot oxirida

hamma yengil atletikachilar asta-sekin yugurishga o'tadigan yakunlovchi yugurishda ishtirok etadilar.

Mashg'ulot mashg'ulotlariga faol dam olishga mo'ljallangan mashqlar kiritish foydalidir. Masalan, sakrovchi sakrash mashqlaridan keyin yadro itqitishdan yoki uloqtirishning boshqa turidan, uloqtiruvchi esa yugurish yoki sakrashning biror turidan ozroq mashq qilishi mumkin.

Musobaqalashuv davrining ikkinchi bosqichida ham mashg'ulotlar xuddi shunday tuziladi. Lekin endi jismoniy tayyorligi yetarli bo'lgan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlardagi kuch kelishni kamaytirish mumkin. Texnikani yaxshilash, uni mustahkamroq malaka darajasiga yetkazish lozim. Bunga erishmoq uchun, avvalo, tanlangan yengil atletika turi ko'p marta takrorlanadi, musobaqadagi maksimal jadallikning 9–10 qismicha jadallik bilan bajariladi.

Malakani mustahkamlash uchun sportchi harakatni soddashtirmay, yaxlit takrorlashi kerak. Masalan, 3 qadamdan yugurib kelib sakrash mashqi, sakrovchanlikni yaxshilaydigan mashq bo'lsa ham, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar musobaqalashuv davrida unga berilib ketmasliklari kerak. Shuningdek, agar unchalik ehtiyoj bo'lmasa, joydan turib uloqtirishni yoki pasaytirilgan g'ovlar osha yugurishni ko'p takrorlayvermagan ma'qul.

Texnikani mustahkamlash va uni takomillashtirish to'g'risidagi bu gaplar texnikani o'rganib olganlarga taalluqlidir. Texnikasi kamroq sportchilar esa oldingidek uni o'rganib olishga ko'proq vaqt ajratishlari, uni o'rganib olishlari kerak. Masalan, musobaqa bo'lar ekan deb, takomil topmagan texnikani mustahkamlashga urinish yaramaydi. Texnikadagi kamchiliklar sababli ko'p yillar davomida arzimagan natija ko'rsatib yurgandan ko'ra, bir-ikki yil sabr qilib, keyin zo'r muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritgan yaxshiroq.

Musobaqalashuv davrida mashg'ulot ko'rganlik darajasini oshirish uchun katta kuch keladigan musobaqalar, chamalashlar va mashg'ulot mashg'ulotlari katta rol o'ynaydi. Bu mashg'ulot davrining ikkinchi bosqichida mashg'ulot mashqlarining hajmini kamaytirib, mashg'ulot ishining jadalligini oshirish kerak. Mashg'ulotning hajmini kamaytirish evaziga jadalligina asta-sekin

oshira borish va optimal miqdorda musobaqalarda qatnashish — sportda katta-katta muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

7.4. MASHG‘ULOTNING YAKUNLOVCHI DAVRI

Bu davrdagi mashg‘ulotdan maqsad — sportchini yangi yillik siklda mashg‘ulotlar boshlanishiga to‘la dam oldirib, biron-yarim jarohati bo‘lsa davolab, jismoniy fazilatlarini va texnika malakalari darajasini pasaytirmasdan yetkazib borishdir. Uzoq davom etgan og‘ir mashg‘ulotlar va ko‘p musobaqalarda qatnashish davridan keyin yengil atletikachilar dam olishlari zarur. Lekin dam olish faol bo‘lishi, ya‘ni asabga dam berib, muskullarni ishlataverish kerak. Buning uchun mashg‘ulot mashqlarining shakli, vositalari va metodlari o‘zgaradi, mashg‘ulotlar bog‘larda va o‘rmonda o‘tkaziladi.

Yengil atletika turiga, sportchilarning tayyorlik darajasiga, yoshlariga va yil davomida qancha musobaqalarda qatnashganlariga qarab, mashg‘ulot yakunlovchi davrining yo‘nalishi har xil bo‘lishi mumkin. Endi boshlayotganlar va yosh yengil atletikachilarning mashg‘uloti yakunlovchi davrda deyarli o‘zgarmaydi. Ular mas‘uliyatli va qizg‘in musobaqalarda ko‘p qatnashmaganlari uchun bu davrgacha qanday bo‘lsa o‘shanday kuch keladigan mashg‘ulot qilaverishlari mumkin. Ular kuzgi sharoitda, imkoni boricha, umumiy va maxsus jismoniy tayyorlikni oshirishlari, texnikani o‘rganishlari va uni yaxshilashlari, shuningdek, mashg‘ulotning tayyorlov davri uchun ko‘rsatilgan boshqa vazifalarni hal etishlari kerak. Shuningdek, faqat faol dam olish xizmatini o‘tashdan ko‘ra ko‘proq mashg‘ulotlarga qiziqishni orttiradigan yangi-yangi mashqlar qo‘shish zarur.

Yuqori razryadli yengil atletikachilar (*1-razryaddan boshlab*) mashg‘ulotning yakunlovchi davrida kelgusi yilga tayyorlanishni davom ettiraveradilar. Ular yil davomida mashg‘ulotlarda ancha ko‘p kuch sarflagan, ko‘proq musobaqalarda qatnashgan bo‘lsalar ham, jismoniy tayyorlikka, ayniqsa, umumiy jismoniy tayyorlikni

oshirishga alohida e'tibor berib, mashg'ulot qilishni davom ettirishlari kerak. O'tgan sport mavsumidan keyin dam olish uchun esa ular maxsus (texnik va jismoniy) tayyorgarlikni kamaytirib, boshqa xilma-xil mashqlardan foydalanadilar.

Yengil atletikachi masterlar erishilgan jismoniy (umumiy va maxsus) tayyorlikni saqlab qolib, faol dam olishlari kerak. Buning uchun mashg'ulotlarda mashg'ulotlar sonini kamaytirish, asosan esa boshqa xil mashqlarga o'tish lozim. Yengil atletika turi xususiyatlarini ham nazarda tutish kerak. Mashg'ulotning yakunlovchi davrida sprinterlar, g'ovoshlar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar (ayniqsa, masterlar) mashg'ulotlarga o'zlarining yengil atletik tur-larini qo'shmasalar ham bo'ladi. Lekin o'rtacha, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar kuch kelishni sal kamaytirib, yugurishni davom ettirishlari kerak. Tez yurarlar ham shunday qiladilar.

Mashg'ulotning yakunlovchi davrida yengil atletikachilar yog' bosish hisobiga vaznlarini oshirmasliklari kerak. Yosh sportchi-larning vaznlari tabiiy me'yorda ortishi, kattalar vazni esa deyarli turg'un bo'lishi (semirish 1–2 kg dan ortmasligi) kerak.

Mashg'ulotning bir yillik rejasini tuzayotganda davrlar va bos-qichlar muddati mahalliy sharoitga va yengil atletikachilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin ekanini unut-maslik kerak.

Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulot mazmunini belgilashda razryadliklar va masterlarning tayyorlik darajalari ortgan sari, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishlari turli xil mashq-larning sal kamaytirilgan kompleksi bilan oshiriladi. Lekin bu mashqlarni yengil atletika ixtisosiga moslab tanlash kerak.

7.5. MUSOBAQAGA TAYYORLANISH VA UNDA QATNASHISH

Musobaqa — mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, eng yuqori kuch kelishlar hosil qilishga, irodaviy fazilatlarini tar-biyalashga, sport kurashiga o'rgatishga va mashg'ulotning borishini nazorat qilishga xizmat qiladi.

Qishki musobaqalar programmasiga yengil atletika turlaridan tashqari, sportchining umumiy jismoniy tayyorlik darajasini baholaydigan, hamma bajarishi shart mashqlar qo'shilishini ham hisobga olish kerak bo'ladi.

Musobaqalashuv davrida kunning qay paytida mashg'ulot o'tkazilishining ham katta ahamiyati bor. Akademik I.P. Pavlov va uning o'quvchilarining takrorlayverish natijasida shartli reflektor aloqalar hosil bo'lishi asosida odat bo'lib qoladigan sutkalik tartib hosil bo'lishi to'g'risidagi fikrlari sport tajribasida keng tasdiqlanayotibdi.

Odat bo'lgan sutkalik tartib, faqat uyquni, ovqat hazmini yaxshilabgina qolmay, balki har gal organizmdan yuqori ish qobiliyati talab qilinadigan ish qobiliyatini oshiradi ham.

Shuning uchun mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanishda undan 3—4 hafta ilgari boshlab mashg'ulot va chamalashlarni xuddi musobaqa vaqtida o'tkazish kerak. Ko'pincha, klassifikatsion musobaqalar ertalab, asosiy musobaqalar esa shu kun kechqurun yoki ertasiga o'tkaziladi. Bunda yengil atletikachi ham ertalabki mashg'ulotdan keyin shu kuni kechqurun yoki ertasiga musobaqa programmasida nazarda tutilgan vaqtda yana mashg'ulot qilishga ko'nika borishi kerak.

Boshqa paytlarda ham bu tamoyilga amal qilish kerak. Masalan, sprinter musobaqada bir kunda ikki yoki uch marta oldindan belgilangan vaqtda yuguradigan bo'lsa, bunga ham mashg'ulotda ko'nika borish lozim.

Shuningdek, mashg'ulot joyi va bo'ladigan yirik musobaqa joyi vaqti o'rtasidagi farqni ham hisobga olish kerak. Agarda, ob-havoga ko'nikish va yangi rejimga o'rganish uchun musobaqaga oldinroq (8—12 kun oldin) kelish imkoniyati bo'lmasa, bunday vaqtda yengil atletikachi musobaqa bo'ladigan joyda qanday yashaydigan bo'lsa, o'z rejimini ham shunday tuzishi kerak. Masalan, musobaqa soat 17 da belgilangan bo'lib, bu vaqt yengil atlet yashaydigan joyda soat 19 ga to'g'ri bo'lsa, demak, u xuddi soat 19 da mashg'ulot qilishi kerak.

Bunda, albatta, ovqatlanish, uyqudan turish, uxlash vaqtlari ham o'zgaradi.

Albatta, vaqt o'rtasidagi farq ko'p bo'lmasa (2–3 soatdan ortmasa), bunday qilish mumkin. Aks holda, musobaqa joyida qanday bo'lsa, mashg'ulot qilish ham, sutkalik tartib tuzilishi ham mahalliy vaqt bilan xuddi o'shanga moslangan bo'lishi kerak.

Odatda, musobaqalar kechqurunlari, goho esa soat 11–13 da o'tkaziladi. Agarda muayyan musobaqaga maxsus tayyorgarlik ko'rilmasa, u paytda goh kunduzi, goh kechqurun mashg'ulot qilib turish kerak. Bu kunning turli vaqtlarida yuqori sport natijasi ko'rsatishga yordam beradi.

Mashg'ulotning musobaqa davridagi haftalik siklida yakshanba kuniga, odatda, chamalash yoki musobaqa rejalashtiriladi, shanba kuni esa dam olinadi. Juda mas'uliyatli musobaqaga tayyorlanish vaqtida, 1–2 oy oldin haftalik siklni bo'ladigan musobaqaga moslab rejalashtirib olish kerak.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, bir xil haftalik siklni takrorlash, sportchilarni ma'lum kunda yuqori ish qobiliyatli bo'lishga odatlantiradi. Ehtimol, bir xil sutkalik tartibni takrorlayverishdagi singari, bunda ham ma'lum kunlarda bajariladigan mashqlar, dam olish kunlaridagi tiklanish va musobaqa yoki chamalash kunlari maksimal zo'r berish o'rtasida mustahkam shartli reflektor aloqa hosil bo'lsa kerak. Shunga qarab, kuni oldindan ma'lum bo'lgan eng mas'uliyatli musobaqaga ancha ilgari aniq tayyorlanib olish mumkin.

Mashg'ulotchi sportchi qanday tartibga odatlanganiga qaramay, istalgan vaqtda va istalgan kunda yaxshi natija ko'rsata olishi kerak.

Kerak bo'lgan ish qobiliyatni ta'minlovchi markaziy asab tizimi nihoyatda harakatchan bo'lgani sababli shunday bo'lishi mumkin. Tashqi muhitning kuchli ta'siri ham (xalqaro musobaqalardagi murakkab sharoitda mamlakatimiz sportchisining axloqiy fazilatleri namoyon bo'lishi, stadiondagi yorqin vaziyat, jiddiy raqobat va boshqalar) bunda katta rol o'ynaydi. Ammo ma'lum kunga, joyga va soatga maxsus tayyorlik ko'rilsa, o'sha vaqtda sport natijalari yuqori va doimiy bo'ladi.

Mas'uliyatli musobaqalardan 7–10 kun oldin hamma yengil atletikachilar mashg'ulot ishlarining hajmini kamaytirishlari kerak.

sprintchilar, g'ovoshlar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar esa mashg'ulot jadalligini ham kamaytirishlari zarur.

Uloqtiruvchilar va sakrovchilar mas'uliyatli musobaqaga 5–8 kun qolganda o'zlari tanlab olgan yengil atletika turida to'liq kuch bilan mashg'ulot qilishlari mumkin. Keyingi kunlarda uloqtiruvchilar snaryadni qo'llariga olmasliklari, sakrovchilar esa tanlangan sakrash turlarini bajarmasliklari mumkin. Ularning mashg'ulotiga odatdagi mashqlarni kiritish mumkin (yengilgina sprint, maxsus mashqlar, shu jumladan, o'rtacha jadallik bilan sakrash, o'rtacha og'irlikdagi shtanga bilan mashqlar, bog'larda sekin kross va boshqalar). 400 m va undan uzoq masofaga yuguruvchilarda jadallik kamaymaydi. Ular uchun, hatto mashg'ulot ishinining jadalligini oshirish anchagina foydalidir. Ularga, masalan, takror yoki o'zgaruvchan yugurish tezligining musobaqadagidan yuqori bo'lishini taklif qilish kerak. Startga uch kun qolganda ular oxirgi marta «keskin» mashg'ulot qilishlari kerak (musobaqadagiga nisbatan yuqoriroq tezlikda yugurish, musobaqadagidan qisqaroq masofaga takror va o'zgaruvchan yugurish). Umumiy ish hajmi — odatdagining yarmidan oshmaydi, ko'pincha $1/4$ – $1/3$ qismiga teng bo'ladi. Bunday mashg'ulot kishi asab tizimining «chidamliligini» oshiradi. Musobaqagacha qolgan keyingi kunlarda bu «chidamlilik» (boshqa organ va sistemalar funksiyalari singari), ish hajmini juda kamaytirib, musobaqadagidan past yoki unga teng tezlikda yugurish bilan saqlab boriladi. Shu maqsadda o'rmonda uzoq vaqt yugurib borish ham qo'llaniladi.

Musobaqaga 24 soat qolganda (mashg'ulotdan oldin bajariladigan razminkaning ikkinchi qismini kamaytirib yoki butunlay chiqarib tashlab) razminka qilish tavsiya qilinadi. Hamma vaqt ham razminka unchalik og'ir bo'lmasligi, lekin, albatta, ter chiqishi kerak. Yaxshisi, mashg'ulot kostumida razminka qilish kerak. Bir kun oldin bajariladigan bunday razminka ertasi kuni musobaqada sportchining ish qobiliyatini oshiradi. Razminka o'rniga hajmi kamaytirilgan mashg'ulot o'tkazish ham mumkin.

Musobaqa oldidan 1–2 kun faqat odatdagi ertalabki gimnastikani bajarish, sayr qilish kerak. Qisqa vaqt mobaynida dam olish bilan, sportchida ish qobiliyatini keskin kamaytirib yuboradigan,

tormozlanish deyiladigan holatga aylanib ketishi mumkin bo'lgan va boshqarish jarayonini buzib qo'yadigan start oldi hayajoni rivojlanib ulgurmaydi. Bunda yoshga ham qarash kerak. O'smirlarda va yoshi o'tib qolgan sportchilarda mashg'ulot hajmini kamaytirish hisobiga dam olish, kattalarga nisbatan ko'proq davom etishi kerak.

Musobaqa boshlanguncha qolgan oxirgi kunlarda odatdagi yashash tarzini hech narsa bilan buzmaslik juda muhim. Bu, ayniqsa, kun tartibiga taalluqlidir. Musobaqa bo'lar ekan deb, odatda, yeb yurgan taomlarni o'zgartirish (miqdorini ham, sifatini ham) yaramaydi, chunki bunda oshqozon-ichak yo'li faoliyati buzilib, sportchining ish qobiliyati susayib ketishi mumkin. Sportchining vazni ortib ketish ehtimoli ham bor.

Muntazam massaj qilib yurganlarga musobaqa boshlanishi oldidan ham massaj qilish tavsiya qilinadi. Odatdagidan ko'proq yotib dam olmaslik kerak, aks holda atlet lanj tortib, ishtahasi bo'g'iladi. Musobaqa arafasida «kuch yig'ish» uchun odatdagidan erta uyquga yotib bo'lmaydi. Chunki bunda sportchi 2–3 soat uxlay olmay yotib, bo'ladigan musobaqa, raqiblar, sport texnikasi va shu kabilar to'g'risida o'ylaydi. Bu esa uni hayajonga soladi, natijada u yomon uxlaydi.

Musobaqa qanchalik qiziq bo'lmasin, sportchi o'zi qatnashadigan paytdan oldin stadiona kelmasligi kerak. Lekin bir necha kunlik yirik musobaqalarda birinchi marta qatnashayotgan yosh yengil atletikachilarga bunday maslahat berib bo'lmaydi. Nima bo'layotganidan bexabar bir necha kun kutish, sportchini ortiq hayajonga solishi, asab tizimi tonusini pasaytirib yuborishi mumkin. Bunday yengil atletikachilar musobaqaning birinchi kunini ko'rib, sharoit bilan tanishib, o'z raqiblarini bilib, ma'lum daraja tinchlanganlari, shundan keyin o'z navbatlari kelmaguncha, musobaqalarni kuzatmaganlari ma'qul. Albatta, eng yaxshi yengil atletikachi masterlarni ko'rib, ular texnikasi va tajribasini qabul qilib olishlari kerak bo'lgan qatnashchilar musobaqalarni kuzatib turishlari kerak.

Uydan musobaqaga jo'nash oldidan o'z anjomlarini, kiyimlarini tayyorlab, tekshirib chiqish (oyoq kiyim bog'ichlari, kostum

rezinkasi va boshqalar mustahkam ekanini ko'rib chiqish) zarur. Musobaqaga o'z chiqishidan 60–80 daqiqa oldin kelish tavsiya qilinadi. Bu shoshilmasdan kiyinib, razminka qilib olish imkonini beradi. Razminkani musobaqaga qatnashishdan sal oldin tugatish kerak.

Yengil atletikachi birinchi musobaqalarda, o'zining shaxsiy xususiyatlariga qarab, razminkasining mazmunini, dozasini va qancha davom etishi kerakligini aniqlab olishi kerak. Tabiiyki, yengil atletikachiga razminka og'irlik qilmasligi kerak. Buning uchun esa razminka sportchining o'zi juda yaxshi mashg'ulot qilib yurgan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Musobaqadan oldingi razminka startdan 40–70 daqiqa oldin boshlanadi. Odatda, u to'rt qismdan iborat bo'ladi: badan qizdirish; tanlangan yengil atletika turini bajarishga moyillik hosil qilish (razminka qiladigan joyda o'tkaziladi); dam olish uchun tanaffus va musobaqa joyiga chiqishga tayyorlanish; musobaqa joyida qat'iy jazm qilish. Musobaqada, ko'pincha, qo'shimcha razminka ham qilishga to'g'ri keladi.

Razminkaning birinchi qismi mashg'ulotlarda qanday bo'lsa, bu yerda ham shunday bo'ladi: ohista sur'atda yugurish va boshqa mashqlar bilan badan qizdirish hamda bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydigan mashqlar qilish.

Bo'lajak ishga sportchi oldin razminka uchun maxsus ajratilgan joyda «moyillasha» boshlaydi. Bunday «moyillashish» (yengil atletik poyabzal kiyish, sport inventarini olib chiqish, musobaqa joyiga o'tish va hokazolar) munosabati bilan ozroq (2–5 daqiqa) tanaffus bo'lishi mumkin.

Shulardan keyin yengil atletikachilar razminkaning ikkinchi qismini boshlaydilar. Mashg'ulotlardagidek, bu yerda ham «moyillashish» bo'laklab va yaxlit bajariladigan mashqlar vositasida amalga oshiriladi. Lekin bunda mashqlar jadalligi mashg'ulotdagiga nisbatan asta-sekinroq orta borishi kerak.

Musobaqadagi razminkaning ikkinchi qismi sakrovchilar, sprintchilar, g'ov osharlar va ulotqiruvchilar uchun uch bo'limdan iborat: mazkur sport texnikasining ayrim elementlarini, ularning bir-biriga «bog'lanishini» takror bajarish, tezlikni asta-sekin oshira

borib, texnikani yaxlit takror bajarish va mashqni to'la yoki qisqartirib, sinamoqlikka bajarib ko'rish.

Bunday qilish bo'lajak musobaqaga moyillashib olish, aniq harakat qiladigan bo'lib olish va ishonch hosil qilib olish imkonini beradi. Ammo sinamoqlik uchun maksimal kuch sarflamaslik kerak, chunki bu musobaqada ish qobiliyati keskin pasayishiga olib kelishi mumkin.

Musobaqadan oldingi razminkaning birinchi va ikkinchi qismi 20–60 daqiqa davom etadi.

Razminkaning ikkinchi qismidan keyin qatnashuvchilar dam oladilar va musobaqa joyiga chiqishga tayyorlanadilar (quruq kiyim kiyib, yengil massaj qabul qiladilar, undan keyin yotib dam oladilar). Dam olish paytida ayrim sportchilar, asosan, muskullar elastikligini va bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradigan bir necha mashq bajaradilar.

Odatda, startdan 5–15 daqiqa oldin qatnashuvchilarni musobaqa joyiga chiqaradilar. Musobaqa joyiga chiqqan yengil atletikachilar sharoit (yer qanday ekani, snaryadlar va boshqalar) bilan tanishib, tegishli tayyorgarlik ko'rishlari (yugurib kelishni belgilashlari, kontrol belgilar qo'yishlari va hokazolar), sekin-asta yugurib va egiluvchanlikka mo'ljallangan mashqlar bilan badanlarini qizitishlari va muskullari egiluvchanligini yaxshilashlari kerak. Lekin razminkaning oxirgi qismidagi asosiy maqsad — o'z yengil atletika turini sinamoqlikka bajarish bilan bo'lajak ishga uzil-kesil moyillashib olishdir.

Shundan keyin sportchi 2–3 daqiqa harakatda (sayr qadam bilan yurish, sekin yugurish, nafas olish tipidagi va bo'shashish mashqlari qilib) dam oladi va musobaqani boshlaydi.

O'rtacha, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilarning musobaqa oldi razminkasi xususiyatlarini ko'rsatib o'tish zarur. Ular razminkasining birinchi qismida mashqlar soni ancha kamayadi, ikkinchi qismida esa faqat o'rtacha sur'atda davomli yugurib yurish (tez yuruvchilar uchun — yurish) kiritiladi.

Ko'pincha, razminkaning ikkala qismini birlashtirib, unchalik yuqori bo'lmagan jadallikda yugurib yuriladi.

7.6. TAKRORIY RAZMINKA

Musobaqada qatnashayotgan yengil atletikachilar, ko'pincha, 20–60 daqiqa tanaffus bilan ikki, uch marta, ba'zan esa undan ham ko'proq startga chiqadilar. Bunda bir startdan ikkinchi start-gacha ish qobiliyatini va avvalo, razminka natijasida ko'tarilgan tana haroratini saqlab qolish zarur. Issiqlikni saqlab qolishga mashg'ulot kostumi yordam beradi. Lekin shunga qaramay, tana harorati asta-sekin pasayadi. Bu bilan birga, markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi va modda almashinish bir qancha pasayadi, bo'lajak ishga moyillik yomonlashadi. Shuning uchun har qaysi start oldidan 10–15 daqiqa davomida qo'shimcha razminka kerak. Bu, odatda, sekin yugurish (razminkaning birinchi qismidagidek – 5–8 daqiqa) vositasida badan qizitish va qisqa vaqt ichida hech qanday og'irlik tushirmasdan bo'lajak ishga moyillik hosil qilishdan iborat bo'ladi.

Musobaqada birinchi marta chiqqandan keyin ishga kirishish davri qisqaradi va ikkinchi ishga tayyor bo'lishga tezroq erishiladi.

Takror startlar yoki sakrash va uloqtirishlardagi urinishlar o'rtasidagi vaqt qisqa (5–10 daqiqa) bo'lsa, musobaqani davom ettirish uchun, tana harorati saqlab qolinsa bas.

Bir qator yengil atletika turlarida musobaqalar, ko'pincha, bir necha soatlab davom etadi. Masalan, XVIII Olimpiya o'yinlarida balandlikka sakrash musobaqasi 5 soat, langarcho'p bilan sakrash musobaqasi esa 9 soat davom etgan edi. Uning ustiga bunday paytlarda musobaqa oxirida eng katta talab qo'yiladi. Bunday vaqtlarda yengil atletikachilar birinchi sakrash oldidan yengilroq razminka qilishlari, keyin vaziyatga qarab, tanaffuslarda sakrab ko'rish va razminka mashqlari qilish yo'li bilan asta-sekin musobaqaga kirisha borishlari kerak.

7.7. KVALIFIKATSION MUSOBAQA OLDDIDAN RAZMINKA

Asosiy musobaqaga qatnashish huquqini olish uchun, ko'pincha, yengil atletikachilar bir kun oldin yoki o'sha kuni ertalab kvalifikatsiya normasini bajarishlari kerak bo'ladi.

Bunday paytda razminkaning ikki varianti bo'lishi mumkin. Kvalifikatsiya normasini qiyinchilik bilan bajaruvchi yengil atletikachilar razminkani to'liq hajmda bajarishlari kerak. Normani yengil bajara oladigan yengil atletikachilar razminka jadalligini va davom etish vaqtini ancha kamaytiradilar. Bunday razminka ularga muskul va paylarni lat yeyish ehtimolidan saqlash uchun xizmat qiladi. Bunday yengil razminka energiyani tejashga yordam beradi, asosiy musobaqalardan ancha oldin sportchida ortiqcha qo'zg'aluvchanlik hosil qilmaydi. Lekin razminka 20–30 daqiqadan kam bo'lmashligi kerak. Yengil atletikachi o'rtacha jadallikda mashqlar qilib, yetarli darajada qiziqishi juda muhim. Yengil razminkada ham ter chiqishi shart.

Agarda kvalifikatsion musobaqalar asosiy musobaqalardan bir kun oldin o'tkazilsa, unda razminka to'liq bajariladi. Bu holda energiyani saqlash zarur bo'lmay qoladi. Aksincha, bunday musobaqa oldidan yaxshi razminka qilish yengil atletikachining ortiqcha hayajonlanishini kamaytiradi va keyingi kuni yanada tuzukroq natija ko'rsatishiga yordam beradi.

Musobaqaga qadar qolgan oxirgi kunlarda, uni o'ylamaslik uchun, diqqatni chetga tortish kerak bo'lsa, razminka va musobaqa vaqtida esa butun diqqat-e'tibor yaxshi natija ko'rsatishga qaratilgan bo'lishi kerak. Eng yuqori natijaga erishishga intilish aniq taktik reja bilan bog'liq bo'lishi darkor; ayrim paytda asosiy e'tibor texnikaning ba'zi detallariga qaratilishi lozim.

Sportchilar hech vaqtda o'z raqiblari past natija ko'rsatishiga ishonmasliklari kerak. Aksincha, musobaqadan ancha oldin, raqiblari juda yuqori sport natijasi ko'rsata olishiga o'zlarini ishontirish kerak. Sportchilar birinchi urinishdayoq raqiblaridan yuqori natija kutishlari juda muhim.

7.8. SPORT FORMASINI SAQLASH

Yuqori sport natijasiga erishish — sistematik mashg'ulot, musobaqalarda muntazam qatnashish va gigiyenik rejimga qat'iy rioya qilish natijasidir. Ayni kerak paytda eng yuqori natija ko'rsata olish, ayni musobaqa kuni yengil atletikachi sport formasida

bo'lishining katta ahamiyati bor. Sport formasida bo'lish deganda tayyorlik darajasining shunday holati tushuniladiki, unda sportchi mashg'ulot jarayonida hosil qilgan kuch va imkoniyatlarini to'la namoyish qila oladigan bo'ladi. Bu, birinchi navbatda, markaziy asab tizimining holatiga bog'liq bo'ladi.

Markaziy asab tizimi tonusining yuqori bo'lishi, ish qobiliyatining yaxshi bo'lishi yengil atletikachi o'z kuchini, tezkorligini, chidamliligini, texnikasini, irodaviy va boshqa fazilatlarini samaraliroq ko'rsata olishiga imkon beradi.

Ma'lumki, sport tayyorgarligi ta'sirida yengil atletikachi organizmining organ va sistemalarida yuz bergan o'zgarishlar va ular ish qobiliyatining ortganligi yetarli darajada mustahkam, ikki hafta mashg'ulot qilmay qo'ygan taqdirda ham, kamaymaydigan bo'ladi. Lekin markaziy asab tizimining ish qobiliyati juda tez o'zgaradi.

Ish qobiliyatining o'zgarishi, avvalo, bosh miya qobig'idagi harakat markazi asab to'qimalarining ta'sirlanish darajasi kamaygani yoki kuchayganiga bog'liq bo'ladi.

Ta'sirchanlik, ayniqsa, musobaqa yaqin qolgan kunlarda kuchayadi. Uning musobaqa kunida optimal yuqori darajaga yetishi juda muhimdir. Ta'sirchanlik yuqori bo'lsa, asab markazlari qo'zg'atuvchilarga tezroq javob qaytaradi, boshqa organ va sistemalarga, ularda bo'layotgan jarayonlarga kuchliroq ta'sir qiladi. Musobaqadagi sharoit, raqobat, bo'lajak start to'g'risidagi fikr, g'alaba qilish mumkin ekanligi va hokazolar ta'sirida hosil bo'lgan emotional ruhlanish natijasida sportchining kuchiga kuch qo'shilishi ham ana shundan.

Tabiiyki, musobaqadan keyingi kunlarda ta'sirchanlik odatdagi darajaga qaytishi, uning musobaqa kunidagi eng yuqori nuqtasiga nisbatan to'liqsimon o'zgarishiga olib keladi.

Bunday to'liqinning yuqori nuqtasi sport formasi qanday ekanini ko'rsatadi (albatta, texnika, taktika, jismoniy va irodaviy tayyorlik turg'un bo'lsa). Bunday to'liqsimonlik sportchi bir necha oy davomida ko'p musobaqalarda sport formasida bo'lishiga imkon beradi. Bu fursatda tobora yuqori sport natijalariga erisha borish esa sport va funksional tayyorlik darajasi yaxshilanishi

natijasi bo'ladi. Asab tizimining umuman mustahkamlanishi optimal yuqori darajada ta'sirchanlikni ham ta'minlaydi.

Musobaqadan oldingi kunlarda ta'sirchanlik haddan tashqari yuqori bo'lsa, sport formasi kerakli darajada bo'lmay qoladi (bu, ayniqsa, musobaqa arafasida bo'lishi mumkin). Bunday hollarda asab to'qimalari, holdan toyish ehtimoliga qarshi, tormozlanish holatiga (I.P. Pavlov ta'biricha, «muhofaza tormozlanish» holatiga) o'tishi mumkin. Bunda sportchining ish qobiliyati keskin kamayib ketadi.

Odatda, ta'sirchanlikni oshirish uchun hech qanday chora ko'rish kerak bo'lmaydi. Ta'sirchanlik barvaqt ortib ketib, «muhofaza tormozlanishi» paydo bo'lishi oldi olinsa bas. Buning uchun oldingi kunlarda mashg'ulotni davom ettirish, dam olishni 1—2 kunga tushirish, bu kunlarda sayr qilish, bog'larda sekin yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qilish, musobaqalardan bir kun oldin razminka qilish kerak. Bundan tashqari, sportchi fikrini bo'lajak musobaqadan chalg'itadigan boshqa ish bilan band bo'lish ham ta'sirchanlik barvaqt ortib ketishiga yo'l qo'ymaydi.

O'ta ko'p yuklamali mashg'ulot (markaziy asab tizimining charchashi) sababi tez-tez takrorlanadigan mas'uliyatli musobaqalarda qatnashishdangina emasligini unutmash kerak. Bir yoqlama mashg'ulot qilish, tanlangan yengil atletika turini yuqori jadallikda takrorlayverish, uni kam jadal mashqlar va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan almashtirib turmaslik natijasida ham shunday bo'lishi mumkin.

Haftalik siklda zo'r berish bilan dam olishni galma-gal almashtirib turishda quyidagilarga rioya qilish zarur: kechasidagi uyqu, tayyorgarlik davrdagi kundalik mashg'ulotdagi kuch kelishdan keyin sportchi kuchini to'liq tiklashi kerak; musobaqalashuv davridagi mashg'ulot haftalik siklining har birini sportchi kuchi to'liq tiklangandagina boshlash kerak; musobaqada qatnashgandan keyin, bir hafta davomida tanlangan yengil atletika turi hajmini ham, jadalligini ham kamaytirish, lekin mashg'ulotda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan qo'shimcha foydalanish kerak. Mashg'ulot qilishdan har oyning oxirida 2—3 kun surunkasiga profilaktik faol dam olish foydalidir.

Tayanch iboralar

1. Tamoyil.
3. Hartomonlamaviylik.
4. Ixsoslatishtirish.
5. Ongli va faollik.
6. Fiziologik.
7. Birin-ketinlik.
8. Takroriylik.
9. Ko'rgazmahilik.
10. Shaxsiylik.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. *Mashg'ulotlar davrida qo'llaniladigan eng muhim va hal qiluvchi tamoyillarga misol qilib qanday tamoyillarni sanab o'tish mumkin?*
2. *Qaysi tamoyil yengil atletikachilarni tayyorlashda har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi?*
3. *Qaysi tamoyil yugurayotganda chidamlilikni oshirish maqsadida tananing ma'lum qismlariga va a'zolariga ko'rsatilishi lozim bo'lgan ta'sirning ongli ravishda yo'natirilganligini belgilab beradi?*
4. *Yengil atletikachilarning sport faoliyatida murabbiy qaysi tamoyilga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq?*
5. *Qaysi tamoyil mashg'ulotlardagi yuklamalarni birin-ketin oshirishni, mashg'ulot hajmini va tizimini birin-ketin ko'paytirib borishni, bajariladigan harakat-vazifalarni murakkablashtirib borishni ko'zda tutadi?*
6. *Qaysi tamoyil yengil atletikachilar mashg'ulotlarini tashkil qilishda hal qiluvchi rol o'ynaydi?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Abdullayev M.J.* Yengil atletika. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2015.
2. *Abdullayev M.J.* Yengil atletika. To'siqlar osha yuguruvchilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2013.
3. *Ozolin N.G.* Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G. Ozolin. — M.: OOO Izdatelstvo Astrel; OOO Izdatelstvo AST, 2004.
4. *Ozolin N.G.* Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G. Ozolin. — M.: OOO Izdatelstvo Astrel; OOO Izdatelstvo AST, 2003.
5. *H.T. Rafiyev.* Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. — T.: Noshir. 2012.

6. *K.T. Shokirjonova. Yengil atletika.* — Т.: Lider Press, 2007.
7. *Комков А.Г., Кирилова Е.Г.* Организационно — педагогическая технология формирования физической активности школьников / *ФК: В ОТ.* № 1, 2002. — С 2—4.
8. *Лях В.И., Зданевич А.А.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов/ Программы общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2005.
9. *Мадраимов Б.К.* Индивидуальный подход организации урочных форм занятий физической культурой в школе /Международная научно-практическая конференция «Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта». Сборник тезисов конференции. 14—15 ноября 2008, II часть 71—72-с.
10. *Олияр В.И., Быков В.С.* Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся // *ТиПФК.* № 1, 2002. — С 11—15-с.
11. *Shakirjanova K.T.* Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. O'quv qo'llanma. — Т.: 2009.
12. *Юнусова Ю.М.* Теоретические основы физической культуры и спорта, — Т.: УзГосИФК, 2005.

8-modul. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI

8.1. NAZARIY TAYYORGARLIK

Yengil atletikachilar tayyorgarligida ularning nazariy tayyorgarligi nihoyatda muhim rol o'ynaydi. Nazariy tayyorgarlik vazifalari quyidagilardan iborat:

- 1) odob-axloq tarbiyasi masalalarini o'rganish;
- 2) sport nazariyasi va uslubiyati sohasida, shu jumladan, sport ixtisosi sohasida bilim olish;
- 3) sportchi gigiyenasi, o'z-o'zini nazorat va shifokor nazorati masalalarini o'rganish.

Nazariy tayyorgarlik dasturidagi jismoniy tarbiya tizimi, yanada rivojlanish haqidagi umumiy tushunchalarni, odob-axloq va sportchilarni tarbiyalash masalalarini o'z ichiga oladi. Nazariy tayyorgarlikda tanlangan yengil atletika turidagi texnika va taktikani ilmiy asoslash, shuningdek, ularni tahlil qilish (jumladan, mustaqil o'rganish) kerak. Sportchilarni sport texnikasini o'rgatish usuli va uni kamol toptirish yo'llari bilan, ayniqsa, sport mashg'ulot tizimi bilan tanishtirish kerak.

Tabiiyki, nazariy tayyorgarlik dasturida tanlangan yengil atletika turidagi mashg'ulot usuliga keng o'rin berilgan bo'lishi kerak. Quyidagi masalalarga to'xtalib o'tish juda muhim: a) kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantirish va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash vazifalari, vositalari va usullari; b) mashg'ulotlarning shakllari va ularni siklli rejalashtirish; c) yil bo'yi mashg'ulot qilish (mashg'ulot mazmunini davrlar va bosqichlar bo'yicha davrlashtirish va rejalashtirish); d) ko'p yillik perspektiv mashg'ulotni rejalashtirish; e) sport musobaqalarining roli va ularga bevosita tayyorlanishning xususiyatlari; musobaqalarda qatnashish; f) mashg'ulotlarni hisobga olib borish; nazorat mashqlar va musobaqa natijalari; sportchi ko'rsatkichlarini tahlil qilish; mashg'ulot kundaligi.

Nazariy tayyorgarlik dasturiga sportchining psixologik tayyorgarligi, gigiyenik tartibi masalalari (kun tartibi, ovqatlanish, uyqu, «zaryadka», yuvinish, chiniqish, o'z-o'zini massaj qilish) ham kiritilishi zarur. Bundan tashqari, sportchilarni shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish asoslari bilan, shuningdek, tanlangan yengil atletika turida shikastlanish profilaktikasi bilan tanishtirish kerak.

Ko'rsatilgan dastur bo'yicha yengil atletikachilarni tayyorlash uchun maxsus tashkil qilingan mashg'ulotlarda ma'ruza va suhbatlar o'tkaziladi. Shuningdek, texnika va taktikaning ayrim masalalarini mashg'ulotlarda tushuntirish yo'li bilan ham nazariy bilimlar hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarga sport nazariyasi va usulidan maxsus adabiyotlar o'qish tavsiya qilinadi.

Ma'naviy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash. Yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida ularning ma'naviy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalanadi. Sportchilarni milliy ruhda, kuchli iroda va mustahkam xarakterli qilib tarbiyalashning ahamiyati bebahodir.

Tarbiyaviy ishlar birinchi qadamdan to sport ustasi, jahon rekordchisi bo'lgunga qadar ham rejali davom etaveradi. Bu ish mashg'ulotlarda ham, undan tashqari vaqtda ham o'tkazilaveradi.

Yengil atletika seksiyalarida, yengil atletikachilar terma jamoalarida tarbiyaviy ishlarni, birinchi navbatda, o'qituvchilar, murabbiylar olib boradilar.

Korxonalarda, muassasalarda, ko'ngilli sport jamiyatlarida yoshlar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlarda ularning yordami juda katta bo'lishi mumkin. Murabbiy o'zining guruhdagi tarbiyaviy ishlarini mazkur jismoniy tarbiya jamoasini ham o'z ichiga olgan tashkilotning umumiy tarbiyaviy ishlarining tarkibiy qismi, deb hisoblagandagina bunga erisha oladi.

Qaysi murabbiy faqat sport texnikasini o'rgatish kerak, faqat musobaqalarga tayyorlash kerak, deb o'ylasa, xato qilgan bo'ladi. Siyosiy-g'oyaviy, axloqiy va jismoniy tarbiya o'rtasidagi uzilish sport mashg'ulotidagi muvaffaqiyatni kamaytiradi, irodaviy fazilatlarini rivojlantirish uchun asos yaratmaydi, jismoniy tarbiya tizimining asosiy prinsipini – uning har tomonlamaligini buzadi va eng yomon tomoni shundaki, ma'naviy boylikni, axloqiy

poklikni va jismoniy kamolotni o'zida mujassamlashtirgan yangi kishini tarbiyalashga imkon bermaydi.

Murabbiy o'z o'quvchilarini muvaffaqiyatli tarbiyalashi uchun ularni yaxshi bilishi, faqat ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan emas, balki oiladagi hayoti, ishi va o'qishi bilan ham qiziqishi kerak. Murabbiy o'z o'quvchilarining irodaviy fazilatlari qanday ekanligini aniqlab olishi shart, chunki ayni shu fazilatlarni tarbiyalash uchun individual yondoshish, ayniqsa, zarur bo'ladi.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashning asosiy usuli — ishontirish, tushuntirish. Faqat so'z bilan emas, balki ko'rgazmali misollar bilan ham tushuntirish mumkin. Namuna ko'rsatish, ayniqsa, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Sportchini tarbiyalashda har doim talabchan bo'lish kerak. Zarurat bo'lganda majbur etish usulini ham qo'llash kerak. Sportchiga turli choralar bilan ta'sir etish mumkin: nasihat qilish, jamoatchilik tanbeh berish, mashg'ulotlar va musobaqalardan chetlatish va h.k.

O'quvchilarga nisbatan qattiq talabchan bo'lish bilan birga, rag'batlantirishni ham unutish kerak emas. Tayyorgarligi kamroq o'quvchilar bunga, ayniqsa, ko'proq muhtoj bo'ladilar.

O'quvchilarga kuchli ta'sir etadigan bunday vositadan ustalik va odob bilan foydalanish kerak. Haddan tashqari maqtab yuborish yaramaydi. Bo'lmasa yosh sportchida kibr va manmanlik paydo bo'lishi mumkin.

Irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda sportchilarning mashg'ulotlarda va musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni asta-sekin oshira borish usuli katta ahamiyatga ega. Bunda sportchilar musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarga nisbatan kattaroq qiyinchiliklarni yengishga o'rganishlari kerak.

Musobaqalashuv usuli juda katta rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarda har xil mashqlarni musobaqa tarzida bajarish va ayniqsa, rasmiy musobaqalarda qatnashish — irodaviy fazilatlarni tarbiyalashdagi eng yaxshi yo'llardan biridir.

Axloqiy fazilatlarni tarbiyalash. Axloqiy fazilatlarni tarbiyalash — yoshlar bilan ish olib boradigan hamma tashkilotlarning muhim vazifasidir.

Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish jarayonida, shuningdek, jismoniy tarbiya jamoasida boshqa tadbirlar vositasi bilan dunyoqarashni shakllantirishga, axloqni tarbiyalashga qaratilgan tarbiyaviy ishlar olib boriladi.

Sportchilar axloqiy tarbiyaning mehnat, o'qish, sport, butun hayot uchun katta ahamiyati borligini anglashlari muhimdir.

Murabbiy shug'ullanuvchilarga jismoniy tarbiya tizimining yuqori darajada g'oyaviylikka qaratilganini, uning katta davlat ahamiyatini ko'rsatishi va tushuntirishi, davlat va hukumatning kundalik g'amxo'rligini ta'kidlab turishi kerak.

Yengil atletikachilarni mashhur sportchilarning xalqaro musobaqalaridagi sport g'alabalari tarixi bilan tanishtirish, sportchilarning Olimpia o'yinlarida ishtiroki yakunlari to'g'risida batafsil so'zlab berish, sportchilarimizning yuqori daraja axloqiy va irodaviy fazilatlaridan misollar keltirish kerak.

Mashg'ulotlar jarayonida axloqiy fazilatlarini tarbiyalash nazardan chiqmasligi kerak. Avvalo, sportchilar o'zaro to'g'ri, axloq-odob ruhiga mos munosabatda bo'lishlarini talab qilish kerak.

Axloqiy fazilatlarini tarbiyalashda sportchilarning o'z pedagogik faoliyatlari katta rol o'ynaydi. Bizning mamlakatda juda ko'p sport ustalari mashg'ulotni jamoatchi pedagoglik ishi bilan bog'lab olib borib, o'z bilim va tajribalarini o'quvchilarga o'rgatmoqdalar. Bunday jamoatchilik ishini rag'batlantirish kerak.

Murabbiy jamoa tashkil qilishga, unda ilg'or an'analarni shakllantirishga alohida e'tibor berishi kerak. Bu muhim vazifani hal etish, sportchilarni odob-axloq ruhida tarbiyalashga, ularning yuqori sport mahoratiga erishishlariga yordam beradi. Jamoa manfaat birligi samimiy do'stlik, o'rtoqlik bilan chambarchas bog'langan bo'lishi kerak.

Jamoa a'zolarida davlat va jamiyat manfaatlari shaxsiy manfaatlardan yuqori turishi kerak. Sportchilarning jamoaga va o'rtoqlariga bo'lgan munosabati, odob va axloq, og'ishmas iroda va vatanparvarlik mana shundan kelib chiqadi.

Har qaysi qatnashuvchiga g'amxo'rlik qiladigan, uning kayfiyati yaxshi, ruhi yengil bo'lishiga yordam beradigan do'stona, ahil

jamoada qatnashayotgan musobaqalarda jamoa roli yaqqol namoyon bo'ladi.

Jamoada o'z an'analarini yaratish kerak: guruhga qabul qilish, yuqori bo'limlarga o'tkazish, musobaqada g'olib chiqqan yoki razryad nishoni olganlarni tabriklash, chempionlarni «O'zbekiston iftixorlari» kitobiga kiritish va h.k.

Murabbiy jamoani tez-tez yig'ib turishi, mashg'ulot va dam olish uchun birgalikda shahardan tashqariga chiqib turishi, sayohatlar tashkil qilib turishi kerak. Bunday chiqish va sayohatlar sportchilarning axloqiy fazilatlari, mashg'ulot usuli va texnikasi, o'tgan musobaqalar va hokazolar to'g'risidagi suhbatlar bilan to'ldira borilishi lozim.

Jamoaning tarbiyaviy roli juda katta. Yangi boshlayotganlar, yosh sportchilar jamoaning eng yaxshi a'zolariga qarab, ulardan namuna oladilar, shunday a'lo sport natijalariga erishishga intiladilar. Ayrim vaqtlarda intizomni buzish, axloqsiz xatti-harakat kabi voqealar sodir bo'lganda, uni jamoada muhokama qilish har bir sportchiga ham, butun jamoaga ham katta tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi.

Irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. Irodaviy fazilatlar axloq bilan uzviy bog'liqdir. O'z Vataniga shuhrat keltirishga intilish, mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlanish ishtiyoqi, jamoa oldidagi burch — sportchilarga rahnamolik qiladigan asosiy g'oyaviy va axloqiy kuchlardir. Bu fazilatlar sportchilarning maqsadga intilishlarini, ularning g'alabaga bo'lgan irodasini mustahkamlaydi, benihoya kuch sarflay olishlariga, matonat va tirishqoqlik ko'rsatishlariga yordam beradi.

Yengil atletikachilarning asosiy irodaviy fazilatlari: intizomlilik, qiyinchiliklarni yengishda, ishdan maksimal kuch sarflashda irodali bo'lish, o'ziga ishonch, tirishqoqlik, g'alabaga intilish irodasi.

O'quvchilar bilan birinchi mashg'ulotdan boshlab intizomlilikni tarbiyalash kerak. O'quvchining dona-dona jamoasi, uning xush qiyofaligi, mashg'ulotlarning vaqtida boshlanishi — ana shulardan boshlab guruhda intizom o'rnatila boshlanadi.

Sportchilar belgilangan qoidalariga qattiq rioya qilishlarini, o'qituvchi jamoasi va ko'rsatmalarini aniq bajarishlarini, nihoyat,

faqat sport mashg'ulotlarida emas, balki maktabda, ishda va uyda intizomli bo'lishlarini kuzatib borish muhimdir.

Irodaviy fazilatlarini tarbiyalash uchun gigiyenik rejimga rioya qilish, chekish va spirtli ichimliklardan yuz o'g'irish katta ahamiyatga ega.

Talabchanlikni pasaytirmaslik, xulq va tartib me'yorlari buzilganda biron marta ham beparvolik qilmaslik muhimdir. Shuning bilan birga, o'qituvchining o'zi ham intizomlilik namunasi bo'lishi kerak.

Maqsadga erishishda matonatli, tirishqoq bo'lishni tarbiyalash — yengil atletikachi tayyorlashdagi eng muhim vazifalardan biridir. Avvalo, shug'ullanuvchilar aniq maqsadga intilishlari kerak. Yengil atletika guruhiga yangi kelganlarning qiziqishlari har xil bo'ladi. Lekin ular mashg'ulotlarga qatnaganlari sari, musobaqalarga qatnashganlari sari, yuqori sport natijalari ko'rsatishni tobora ko'p istaydilar. Yiroqdagi bo'lsa ham — «mamlakat rekordchisi bo'lasan» — degan niyat yosh yengil atletikachini ruhlantirishi mumkin. Lekin kuchli, chaqqon bo'lish, razryad me'yorlarini bajarish kabi yaqindagi maqsad ko'pincha tuzukroq ta'sir qiladi. Mashg'ulotda matonat, tirishqoqlikni tarbiyalash uchun faqat maqsadga intilish emas, balki unga erisha olishga ishonish ham kerak. Yaqin maqsadga tezroq erishiladi. Real muvaffaqiyatlar o'z kuchiga ishonchni, uzoqroqdagi maqsadga erisha olishga nisbatan ishonchni ham mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlariga qiziqish va o'z kuchiga ishonch mehnatsevarlik bilan mustahkamlanib borishi kerak. Yosh sportchilarga mashg'ulotda qiyinchiliklarni yengmasdan, nihoyatda mehnatsevar bo'lmasdan sportda muvaffaqiyat qozonib bo'lmashligini tinmay tushuntirish kerak. O'quvchi, mashg'ulotlarda vazifalar berish bilan (mashqlarni kerak bo'lgan marta bajarish, masofani belgilangan vaqtda o'tish, texnika elementini bilib olish) o'quvchilarda mehnatga muhabbat uyg'ota borishi kerak. Qo'ldan keladigan vazifani bajarish o'z kuchiga ishonchni mustahkamlaydi, mehnatsevarlikni tarbiyalaydi. Muvaffaqiyatsizliklar, ayniqsa, boshlang'ich davrdagi muvaffaqiyatsizlik salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Charchashga olib keladigan mashg'ulotlar kerakligicha tirishqoq va mehnatsevar bo'lmaganlarga og'ir tushadi. Shuning uchun bunday o'quvchilarga mashqlarni guruh usuli bilan bajarish ko'proq qo'l keladi. Sportchi, kuchliroq sheriklariga ergashib, ko'p kuch berishga o'rganadi, keyin esa bunday mashqni mustaqil bajara oladigan bo'ladi. Ko'p musobaqalarda qatnashish juda muhimdir. Musobaqalardagi muvaffaqiyatsizlikka, yutqizishga, oxirgi o'ringa beparvo qaraydigan bironta ham sportchi bo'lmaydi. Vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik sportchining irodasini bukmasligi, mashg'ulotlarda uning matonatini va tirishqoqligini pasaytirmasligi, aksincha, ularni oshirishi kerak.

Tirishqoqlik va mehnatsevarlikni tarbiyalash qiyinchiliklarni yenga olishni tarbiyalash bilan bog'liq. Avvalo, qiyin sharoitlarda mashg'ulot qila oladigan va musobaqalarga qatnasha oladigan darajada irodali bo'lish kerak. Odatda, mashg'ulotlar va musobaqalar qulay sharoitda o'tadi. Lekin sportchi goho-goho qiyin sharoitda mashg'ulot qilib, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashi, noqulay ob-havoda, nam va yumshoq yerda o'tkaziladigan musobaqalarda ham qatnasha olishga tayyorlanishi kerak. Mashg'ulotda qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan yengil atletikachi musobaqalarda har doim muvaffaqiyatli qatnashadi. Bu borada I.P. Pavlovning aytganlarini eslash kerak: «Ha deganda ehtiyotlab tarbiyalash asab tizimi kuchli bo'lgan kishini ham ayanchli darajada umrbod qo'rqqoq qilib qo'yishi mumkin». Garchi bu so'zlar sportchilarga unchalik taalluqli bo'lmasa ham, ayrim vaqtlarda ularni ham haddan tashqari ehtiyotlash, mashg'ulot samarasini keskin pasaytirib yuboradilar, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga to'sqinlik qiladilar.

Yengil atletikachining o'z kuchiga ishonchi muhim ahamiyatga ega. Bu unga musobaqalarda yuqori natijaga erishishga va raqiblarini yengishga yordam beradi. Sportchi o'ziga, o'z kuchiga ishonchini oshirishi kerak, bu ishonchga esa to'siqlarni yengish, irodani tarbiyalash, uni «mashg'ulot» qilish bilan erishiladi. Bu so'zlar yengil atletikachilarga ham mutlaqo taalluqlidir. O'z kuchiga ishonch — qat'iyatlik va jasurlikning asosidir. Ishonchsizlik — sportdagi yutuqlar dushmanidir. Sportchi mazkur tur texnikasini

qanchalik yaxshi egallagan bo'lsin, unda ishonchsizlik, jur'atsizlik paydo bo'lsa, uning harakatlari tanglashib, bu uni mag'lubiyatga olib keladi. Tajribadan ma'lumki, musobaqalar va mashg'ulotlarda qiyinchiliklar bilan muvaffaqiyatli kurashish uchun u yoki bu mashq oldidan sportchi fikrini yo'lga solib yuborishning katta ahamiyati bor. Rekord balandlikdan o'tish, masofani ancha yuqori sur'atda o'ta olish, snaryadni odatdagidan uzoqroq uloqtirish mumkinligiga o'z-o'zini ishontirish o'z vazifasini yengillashtirish va uni chindan ham bajarish demakdir. Agarda vazifa og'ir va bajarish mumkin emasligiga o'zini ishontirsa, unda oldindan taslim bo'lib qo'ya qolgan ma'qul. Sportchi irodaviy kuchini ishga solib, to'g'ri fikr yurgizib, o'z potensial imkoniyatlarini yanada yuqori darajada ko'rsata olishi mumkin.

Jismoniy mashg'ulot ko'rgan sportchi o'z kuchiga ishongan paytdagina yuqori natijaga erisha olishi mumkin. Demak, hech cho'chimasdan eng yuqori jahon rekordlarini ham zabt etishga harakat qilish kerak.

Lekin bunga erishish uchun shunday o'z kuchiga ishonch, shunday psixologik muvozanat hosil qilish kerakki, har qanday kuchli raqiblar ham, Olimpia stadionidagi yuz ming tomoshabin ham, eng noqulay ob-havo ham, har qanday boshqa sabablar ham ularga ta'sir eta olmasin.

Yosh va katta sportchilar bilan shug'ullanuvchi o'qituvchilar ularni muvaffaqiyatsizlikdan keyin ishonchni yo'qotmaslikka o'rgatishlari kerak. Aksincha, bunday paytda butun irodani yig'ib, alohida e'tibor bilan mashqni muvaffaqiyat bilan bajarish kerak.

O'z kuchiga ishonch ishontirish, namuna ko'rsatish va maxsus tashkil qilingan amaliyot bilan tarbiyalanadi. Ishonch va psixologik muvozanat tarbiyalash uchun sportchilarni musobaqalarda ham bo'ladigan sharoitda harakat qilishga o'rgatish kerak. Asosiy usullardan biri — ishonch bilan bajarishni, ayrim paytda esa jasoratni talab qiladigan mashqlar qiyinligini asta-sekin oshira borishdir. Masalan, g'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatishda to'siqlar balandligini asta-sekin oshira boriladi. Masalan, balandlikka sakrashda qo'lga kiritilmoqchi bo'lgan sport natijasiga psixologik tomondan o'rganish uchun ko'zlangan balandlikni tez-

tez qo'yish, uni ko'rib turish, unga o'rgana borish, agarda tayyorgarlik darajasi yo'l qo'ysa, uni zabt etishga intilib ko'rish maqsadga muvofiqdir. Shunday qilinsa, sportchi musobaqalarda ko'proq ishonch bilan sakraydi.

O'z kuchiga ishonchni tarbiyalash uchun yengil atletikachilarga jasorat, qat'iyat, yuqori iroda kuchi talab qiladigan mashqlarni tavsiya qilish kerak. Birinchi navbatda, turli to'siqlar (chuqurlik, devorcha va boshqalar) ustidan sakrashlar ana shunday mashqlardan hisoblanadi. Masalan, g'ov osharni tayyorlashda har qanday to'siqlardan o'tish mashqlari jasoratni oshirishga yordam beradi. Balandlikka sakrovchilar va langarcho'p bilan sakrovchilarda sakrash ustunchalarining bir-biriga yaqinlashtirilishi ham dadillikni tarbiyalaydi.

Sportchilarni har qaysi mashqni oxirigacha yetkazishga o'rgatish kerak. Agarda sprinter yugurishga tayyorlangan bo'lsa, har qanday to'sqinlikka qaramasdan, yugurib o'tishi kerak. Agarda sakrovchiga, yugurib kelib, belgiga aniq tushmaydigandek tuyulsa ham yoki qarama-qarshi shamol esib qolsa ham, u yugurib kelishni oxirigacha yetkazib, albatta, sakrashi kerak. Har xil vajdan yugurib kelishni to'xtataverishga o'rganilsa, butun e'tibor va irodani to'plashga o'rganish, zarur darajada qat'iyat va ishonch hosil qilish mumkin emas.

Ba'zan murabbiy o'quvchiga «qimirlamay golgan» chegarasidan o'tib olishiga yordamlashib yuborishi kerak. Sakrovchilar, ko'pincha, oldingi urinishda hech qiynalmasalar ham, shaxsiy rekordlarini oshira olmaydilar. Bunday chegaradan o'tish uchun masalan, planka balandligini, e'lon qilingan balandlikdan yuqoriroq ko'tarish mumkin. Bunday paytda sakrovchi haqiqiy balandlikni bilmasligi kerak.

O'z kuchiga ishonch — doimiy miqdor emas. Emotsional ko'tarinkilik va kayfiyatning qandayligiga qarab, jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasi o'zgarishiga qarab, ishonch ko'proq yoki ozroq bo'lishi, ba'zan esa butunlay ishonchsizlikka aylanib ketishi mumkin. Bunday paytlarda muvaffaqiyatsizlikka uchrash sportchiga psixik jarohat yetkazadi va birinchi navbatda, ulardagi o'z kuchiga ishonchni ancha kamaytirib yuboradi.

Sportchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qilish bilan birga, ularda ortiqcha ishonch paydo bo'lib qolishiga ham yo'l qo'yib bo'lmaydi, chunki bu manmanlikka, tartib va mashg'ulot susayishiga sabab bo'lib, musobaqalarda jiddiy muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.

Sportchilarda maksimal kuch, tezkorlik va chidamlilik ko'rsatish qobiliyatini alohida e'tibor bilan tarbiyalash kerak. Chunki yengil atletikaning ko'p turlarida muvaffaqiyatlar mana shularga bog'liq.

Potensial energiya zaxirasi hammada ham nihoyatda ko'p bo'ladi. Bu energiya ma'lum darajada emotsional ruhlantirish ta'sirida namoyon bo'ladi.

Yuqori natijaga erishish uchun sportchini bajariladigan mashqqa e'tiborni jalb qilishga o'rgatish kerak. Bu, ayniqsa, musobaqalarda juda zarur, chunki u yerda sportchi e'tiborini asosiy maqsaddan chalg'itadigan tashqi taassurotlar ko'p bo'ladi. E'tiborni jalb qilishni, birinchi navbatda, hamma o'z-o'zida tarbiyalashi kerak. Har qanday ish paytida sportchi faqat hal qiluvchi vazifani o'ylay oladigan bo'lishi kerak. Bu kabi e'tibor jalb qilishni tarbiyalash uchun, masalan, joydan turib uzunlikka sakrash foydalidir. Bunday mashqlarda to'la tinch holatdan maksimal kuchlanishga o'tish diqqatni bir maqsadga jalb qilish uchun sharoit yaratadi — katta kuch bilan juda tez depsinishga intilib, butun kuch, butun iroda bir yerga yig'iladi.

Dastlabki komanda bilan o'q uzish o'rtasidagi vaqtni ko'paytirib, past startdan otilib chiqish ham diqqatni jalb qilishni tarbiyalash uchun juda yaxshi mashqdir. Diqqatni jalb qilish va iroda kuchini ko'rsata olish qobiliyati, shuningdek, sportchiga bitta urinish beriladigan chamalash mashg'ulotlarida ham tarbiyalanadi.

Xuddi shu maqsadda balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilarga ayrim musobaqalarda sakrashni odatdagi balandlikdan yuqoriroq balandlikdan boshlash tavsiya qilinadi. Iroda kuchini yig'a bilish va ko'rsata bilishni tarbiyalashning eng yaxshi yo'li shug'ullanuvchilar oldiga aniq mo'ljal qo'yishdir. Masalan, uzunlikka sakrovchi oddiy sharoitda aniq ko'rinib turgan oraliqdan o'tishni emas, balki faqat «uzoqroq sakrash»ni o'ylaydi. Ayrim

murabbiylar oldinga sakrashda tushgan joyga oq qog'oz lentani qo'yib, keyin yana sakrashni tavsiya qiladilar.

Mashg'ulotlarda gandikap o'tkazib turish, ya'ni bir tomon ikkinchi tomonga imtiyoz berib musobaqalashish natijasida, imtiyozsiz tomon maksimal kuch sarflashga, bor g'ayratini ko'rsatishga majbur bo'ladigan sharoitda sport kurashi o'tkazib turish zarur. Mashqlarni guruh bo'lib bajarish kerak. Masalan, tez start olishga, tez oldinga chiqishga faqat guruh bo'lib, start olganda o'rganish mumkin. Bunda emotsional ruhlanish hosil bo'ladi, orqada qolmaslik ishtiyoqi paydo bo'ladi, maksimal iroda kuchi ko'rsatiladi.

Sakrashda, uloqtirishda yoki yugurishda ko'proq kuch sarflash qobiliyatini tarbiyalash uchun mashqlar odatdagiga nisbatan katta kuch talab qiladigan sharoitda bajariladi. Keyin mashqlar me'yoriy sharoitda takrorlanadi. Mashqlarni qiyinroq sharoitda bajarib, sportchilar katta tezlikka erishadi, chunki me'yoriy sharoitda ham yuqori kuch ko'rsatish saqlanib qoladi-yu, tashqi sharoit esa yengillashadi. Masalan, qum yoki qipiq ustidan sprintcha yugurgandan keyin, shu zahoti g'ishtqumoq yo'lkada maksimal tezlik bilan yuguriladi; og'ir botinka kiyib, sprint yugurgandan keyin, shu zahoti odatdagi yengil atletika tuffilarida sprintcha yuguriladi va shu kabilar. Katta kuch ko'rsata olish qobiliyatini tarbiyalashda musobaqalarning ahamiyati hammadan ham ko'pdir. Unda yengil atletikachilar mashqni maksimal iroda kuchi bilan bajaradilar, erishilgan natija bilan qoniqmaydilar, yanada yaxshiroq natija ko'rsatishga harakat qiladilar, shuning uchun mashg'ulot jarayonlarida kuchni, tezkorlikni va chidamlilikni o'stiradigan mashqlarni musobaqa usuli bilan bajarishni ham qo'llash kerak. Sport kurashi natijasida hosil bo'ladigan emotsional ruhlanish yanada zo'rroq natija ko'rsatishga yordam beradi.

Yengil atletikachilarga g'alabaga intiladigan iroda zarurdir. U matonatga, tirishqoqlikka, ishonchga, jasurlikka tayanadi, yengil atletikachining xarakteriga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash bilan g'alabaga intiladigan iroda ham anchagina rivoj topadi. Shu bilan birga, g'alabaga intiladigan irodani tarbiyalashga maxsus e'tibor ham berish kerak. Yengil

atletikachi musobaqada kurash talab bo'lishi, g'alabaga intilishi, oxirigacha jangovar bo'lib qolishi kerak. Sharoit qiyinligi va kuchli raqiblar borligi uni shaxtidan qaytara olmasligi kerak. Raqib qanchalik kuchli bo'lsa, kurash ham shunchalik qiziqarli va g'alaba ham shunchalik qimmatliroq bo'ladi. Yengil atletikachilarga ko'proq g'alabaga bo'lgan iroda to'g'risida so'zlab berish, o'z kuchiga ishonmoq kerakligini tushuntirish, eng yaxshi sport ustalarini misol qilib ko'rsatish kerak.

Sportchining bolalik chog'idan boshlab ko'p musobaqalarda qatnashishi – g'alabaga intiladigan irodani tarbiyalashda eng yaxshi maktab hisoblanadi. Yangi boshlayotganlarni birinchi mashg'ulotlardan oq musobaqalarga qiziqtirish, ularda kuch sinab ko'rish istagini, g'alabaga intilishni uyg'otmoq kerak. Yangi boshlayotganlar, shuningdek, ancha tayyor bo'lib qolgan sportchilar ham jamoa musobaqalarida qatnashishi juda muhimdir. Shaxsiy g'alaba uchun kurashish bilan jamoa sharafini himoya qilishning bir-biridan farqi bor.

Guruhning, jamoaning sport sharafi uchun kurash ko'proq axloqiy fazilatlarga asoslangan bo'ladi. Hatto tortinchoqroq odam ham ruhlanib, umumiy ishga o'z hissasini qo'shishga intiladi. Bundan tashqari, musobaqa vaqtida ham, undan oldin ham jamoa a'zolari ijobiy ta'sir ko'rsatadilar.

Agarda yangi boshlayotgan sportchi faqat shaxsiy hisobda ishtirok etib, g'alaba qilishga ko'zi etishi qiyin bo'lsa, uning qiziqishi ham kam bo'ladi. Jamoa hisobidagi musobaqalar tayyorgarligi kamroq atletlarga ham, sport ustalariga ham birday muhimdir. Ayrim paytlarda mashg'ulot mashqlarini musobaqada qatnashayotgandek faraz etib bajarish tavsiya qilinadi.

Masalan, E. Zatopek mana bunday qilar edi: «Mashg'ulotda, masalan, 2x200 m yugurayotganimda, butun boshli musobaqada qatnashayotganday bo'laman. Men tasavvur qilganim musobaqaga berilib ketaman va raqibdan oldinlab ketishim kerak, deb faraz qilaman. Agar 200 m ga yugurishim buning uchun oz tuyulsa, u paytda 400 m ni tez sur'atda yugurib o'taman».

Irodaviy fazilatlar tashqi muhit qiyinchiliklari bilan, o'z-o'zi bilan kurash natijasida hosil bo'ladi. O'z-o'zini tarbiyalash

bilan ko'p narsaga erishish mumkin, lekin murabbiy, o'qituvchi rahbarligi ostida uyushtirilgan tarbiya yanada ko'proq natija beradi.

Yengil atletikadan amaliy mashg'ulotlar vaqtida irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda va musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ko'rishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak.

1. Mashg'ulotlarni ko'proq guruh bo'lib o'tkazish.

2. Tayyorgarligi kamroq shug'ullanuvchilar bilan kuchli yengil atletikachilarning qo'shma mashg'ulotlarini ko'proq tashkil qilib turish kerak.

3. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan (texnikani, tezkorlikni o'stirishga, eng yaxshi natija ko'rsatishga va shu kabilarga mo'ljallangan ayrim mashqlardan, chamalashlar va musobaqalardan) kengroq foydalanish.

4. Mashg'ulotlarda turli xil gandikaplar qo'llash (turli xil masofaga yugurishda, estafetalarda, sakrashda va uloqtirishda).

5. Mashg'ulotlarning qariyb hammasiga mashqni bajarishda «qo'yilgan maqsadga yetish» vazifasini, albatta, kiritish (bir oyoqda oldingi mashg'ulotdagiga nisbatan ko'proq o'tirib turish, ma'lum og'irlikdagi shtangani ko'tarish, belgilangan masofani yugurib o'tish. Texnika elementini bajarish va boshqalar).

6. Deyarli har bir mashg'ulotda hech bo'lmaganda bitta mashqni qiyin sharoitda bajarish (qum ustidan yoki tepalikka vaqtni hisoblab yugurish, yumshoq yerdan depsinib balandlikka sakrash, og'irroq snaryadni uloqtirish va sh.k.).

7. Ayniqsa, tayyorlov davrida jismoniy mashqlar (mushaklarni mustahkamlash, chidamlilikni tarbiyalash va boshqalar uchun) bajarayotganda «nihoyasigacha» usulini qo'llash.

8. Vaqt-vaqti bilan bo'lajak musobaqadagi sharoitga o'xshash sharoitda (yo'lkaning sifati, snaryadlar, sakrash va uloqtirishda urinishlar miqdori, musobaqa vaqti va dasturiga moslik va h.k.) chamalashlar, ichki musobaqalar va mashg'ulotlar o'tkazish.

9. Ba'zan sakrash va uloqtirishdan bittagina urinishga ruxsat berib, chamalashlar va ichki musobaqalar o'tkazish.

10. Mashg'ulotlarni, chamalashlarini va ichki musobaqalarni mashqni bajarish mumkin bo'lgan har qanday ob-havoda o'tkazish.

11. Yengil atletikachilarga mashg'ulot rejalarini (bir mashg'ulotga, bir haftaga va undan ko'proq muhlatga) mustaqil tuzishni va ayrim mashg'ulotlarni mustaqil o'tkazishni topshirish.

8.2. JISMONIY TAYYORGARLIK

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasini ta'minlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yo'nalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi (M.S. Olimov). Gap yosh sportchilar haqida ketganida, jismoniy tayyorgarlikning kerakli darajasiga erishish uchun sarflanadigan vaqt hisobi oylar va haftalarda emas, balki yillarda olib borilishi lozim. Bu maqsadga erishish yo'li, asosan, barcha harakat sifatлари: tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy faollikning har xil turlari bilan uyg'unlashgan izchil yoki bir vaqtdagi mashg'ulotlardir. Bunda tegishli harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqt bilan texnikani takomillashtirishga sarflangan vaqt orasidagi muayyan nisbatga rioya qilish shart. Yengil atletikaning har qanday turida mukammal texnika egallansagina harakat sifati eng samarali darajada yuzaga chiqishi mumkin. Agar zarur nisbat buzilgudek bo'lsa, sport natijalarining o'sishi sekinlashadi yoki hatto pasayadi ham. Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida, ayniqsa, mashg'ulotlarning musobaqa davrida eng ko'p yo'l qo'yiladigan xato — jismoniy tayyorgarlikka kamroq e'tibor qaratish hisobiga alohida texnik detallarga sayqal berishdir. Chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan siklik turlarda esa «kilometraj» ortidan tinim bilmay quvish harakat tuzilishining buzilishiga olib keladi. Shunday qilib, yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini zarur yo'nalishda rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri xilma-xil yordamchi mashqlardan foydalangan holda maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlash bo'lib, bu mashqlar ham shakli, ham mazmuniga ko'ra tanlangan yengil atletika turi texnikasini takomillashtirish bilan birga, tegishli harakat sifatlarini rivojlantirishga ham yordam berishi lozim. Harakat sifatlarini rivojlantirish bilan

birga, sport texnikasiga o'rgatishning eng maqbul vositasi — yengil atletikaning tanlangan turi hisoblanadi. Biroq maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun vositalarni tanlashdagi bunday chegaralash qisman uzoq masofaga yugurish va sportcha yurishga nisbatan amalga oshirilishi mumkin, yengil atletikaning alohida turlarida esa agar sportchilarda shu turda muvaffaqiyatlarga erishish uchun kerakli bo'lgan barcha sifatlar avvalboshidanoq maqsadga muvofiq nisbatda rivojlangan va keyingi mashg'ulotlar jarayonida ular bir me'yorda va zarur nisbatda o'sishda davom etayotgan bo'lsagina, bunga yo'l qo'yish imkoni bor. Lekin ta'riflangan holatning yuzaga kelish ehtimoli juda kichik va amalda unga erishish mumkin emas. Shu sababdan ham sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish va ayniqsa, harakat sifatlarini rivojlantirish yo'llarini izlash — yil va ko'p yillar mobaynidagi o'quv-mashg'ulot jarayonida murabbiyning birinchi navbatdagi vazifalaridan biri hisoblanadi. U ko'pgina vaziyatlarga bog'liq tarzda hal etiladi — yoshga aloqador hamda individual xususiyatlar; tayyorgarlik darajasi; irsiy omillar; sportchining fe'l-atvori va axloqiy-irodaviy sifatleri; tanlangan ixtisoslik turi va h.k.dan iborat. Quyida yengil atletika turlarining uch guruhi uchun sportchidagi xilma-xil qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha usuliy tavsiyalar taklif etiladi: 1) sprinterlar va g'ovchilar uchun; 2) sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun; 3) o'rta, uzoq masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun. Birinchi guruh sportchilari uchun eng asosiy sifat — tezkorlik, ikkinchisi uchun — tezlik-kuch qobiliyatlari, uchinchisi uchun esa chidamlilikdir. Sprinterlik va g'ovlar osha yugurishda tezkorlik u namoyon bo'ladigan nisbatan mustaqil shakllarda ifodalanadi: oddiy harakat reaksiyasi; harakatlar sur'ati (chastotasi); harakatlarning keskinligi (g'ayriixtiyoriyligi) — tezlik kuchi; — majmuali ifodalangan tezkorlik. Sprinterlar va g'ovchilarda oddiy harakat reaksiyasini rivojlantirish uchun 5—10 s davomida sportchining signal (tovish yordami eshitish qobiliyati) bo'yicha harakatlanishi bilan bog'liq har xil mashqlar qo'llaniladi. Eng ko'p ishlatiladigan vositalar — buyruq bo'yicha past yoki baland startdan 20—30 m ga maksimumning 95—100% i darajasidagi shiddat bilan yugurish. Takrorlar miqdori — 3—4 marta,

ular orasida dam olish 1 daq atrofida. Seriyalar miqdori — 3–4 ta, seriyalar orasida dam olish — 1–2 daq. Harakatlar sur'atini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: yo'rg'alab yugurish — 30–40 m, tayanib turgan joyda yugurish — 10–20 s, qiya joyda yugurish (yo'lkaning og'ish burchagi — 200) — 60–80 m, tortuvchi yordamida yugurish — 30–60 m, qo'yilgan belgilar bo'yicha yugurish — 30–50 m, ovozli grammofon yordamida yugurish — 15–30 s, shamol harakati bo'ylab yugurish — 60–80 m va b. Barcha holatlarda yugurish tezligi maksimal imkoniyatlarning 100% darajasida. Takrorlar orasidagi dam olish muddati — 3 daq. Takrorlash va seriyalar miqdori — 3–4, seriyalar orasida dam olish — 8–10 daq. Sprinterlar va g'ovchilarda harakatlarning keskinligini (g'ayriixtiyoriyligini), ya'ni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida og'irliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarishni tavsiya etish mumkin. Kesmalar uzunligi, odatda, 50 m dan oshmaydi. Og'irliklar sirasiga 3–7 kg og'irlikdagi belbog'lar yoki boldirga taqiladigan 1–1,5 kg li manjetlarni kiritish mumkin. Kesmalarni bosib o'tish tezligi maksimal imkoniyatlarning 80–90% iga teng. Bir seriyada takrorlar soni — 3–4 marta, ular orasidagi dam olish — 3–4 daq. Seriyalar miqdori — 2–5 ta, seriyalar orasidagi dam olish — 8–10 daq. Bundan tashqari, tog'ga qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari bo'ylab, shamolga qarab, «tortuvchi ot» bo'lib yugurish va h.k. — 10–20 s. Takrorlanishlar va dam olish oraliqlari yuqoridagi kabi qaytariladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmuali ifodalaganda, yaxshisi, maksimal imkoniyatlarning 80–95% i darajasidagi tezlik bilan 50–80 m li kesmalarga yugurishni qo'llash kerak. Bir seriyadagi takrorlar soni — 3–4 marta, ular orasidagi dam olish — 3–5 daq. Seriyalar miqdori — 2–5 ta, ular orasida dam olish — 8–10 daq. Majmua tarkibida yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan harakatlarni turli variantlarda qo'llab, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatlar sur'atini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ham xuddi shunga yordam beradi. Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yanada samarali borishi uchun tezkorlikni o'stiradigan 6–8 mashg'ulotni kuch mashqlarini bajarish hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi 2–3 mashg'ulot

bilan navbatlash lozim. Sprinterlar va g'ovchilar uchun asosiy hisoblangan tezkorlik sifatini rivojlantirishdan tashqari, tezlik chidamliligi darajasini ham oshirish katta ahamiyatga ega. Yugurishda tezlik chidamliligi rivojlanganligining asosiy mezonlaridan biri masofaning ikkinchi yarmini tezlikni sezilarli pasaytirmagan holda yugurishdir. Sprinterlar va g'ovchilarda tezlik chidamliligini oshirish uchun ikki uslubiy variantdan foydalaniladi: 1) quvvat bilan ta'minlashning alaktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan; 2) quvvat bilan ta'minlashning laktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan. Birinchi variantda («alaktat» tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni kislorod qarzini uzishning tezkor bosqichini qo'llash yo'li bilan bajarish qobiliyati taraqqiy etadi. Buning uchun maksimal imkoniyatlarning 85–95% qismi darajasidagi tezlikda 100–150 m kesmalarda yugurishni qo'llash lozim. Bir seriyadagi takrorlash miqdori – 4–6 marta, ular orasidagi dam olish – 2–3 daq, tomir urishi 100–120 zarba/daq atrofida bo'lishi kerak. Seriyalar 2–6 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8–10 daq bo'lishi mumkin. Ikkinchi variantda («laktat» tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni glikoliz quvvati hisobiga bajarish qobiliyatlari rivojlanadi, bunda kislorod bo'lmagan sharoitda uglevodlarning parchalanishi yuz beradi va kislorod qarzini uzishning sust bosqichi boshlanadi. Bu holatda maksimal imkoniyatlarning 90–95% qismi darajasidagi tezlik bilan 150–400 m kesmalarda yugurishdan foydalanish mumkin. Bir seriyada bunday takrorlash soni 3–4 ta bo'lishi mumkin, takrorlanish orasidagi dam olish asta-sekin 6–8 dan 1–2 daq gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1–2 ta, malakali sportchilar uchun – 3–4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12–15 daq gacha. O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik (umumiy va maxsus) asosiy o'rinni egallaydi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg'unlashtirilgan variantlari qo'llanishi mumkin. O'rta masofalarga yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni o'stirish uchun ixtisoslik turidan 2–3 barobar katta bo'lgan turlicha masofalarga maksimal imkoniyatning 60–70% qismi darajasidagi tezlikda yugurishdan

foydalaniladi. Yuklamaning yetarliligi ko'rsatkichi tomir urishining 150–170 zarba/daq atrofidagi sur'ati bilan belgilanadi, bunda faoliyat sportchi organizmining aerob quvvat bilan ta'minlanishi rejimida yuz beradi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun 45–60 daq, uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun 1,5–2 s mobaynida tez sur'at bilan yugurishlar ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300–1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75–85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalangan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga yetgach, tomir urishi 180 zarb/daq atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oralig'i 1–1,5 daq, tomir urishi shu muddat davomida 120–130 zarba/daq gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati — faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash soni 3–4 dan 10–20 martagacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka) chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8–10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan 1/2–1/4 ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak. Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun maksimal, portlovchi va statik kuchni, shuningdek, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Kuch qobiliyatlari, xususan, alohida mushak guruhlarini kuchining rivojlanish borasida ortda qolishi (kuchining rivojlanganligi borasida eng «qoloq» sohalar — oyoq kafti, qorin pressi va bel qismi) tananing kuchli qismlaridan to'la foydalana olmaslikni keltirib chiqaradi. Kuchning barcha turlari o'zaro aloqadorlikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun maksimal kuchni o'stiradigan mashqlar faqat uloqtiruvchilarda emas, kamroq darajada sakrovchilarda ham qo'llanadi. Bunday mashqlar qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, yuruvchilarning mashg'ulotlaridan, u qadar keng bo'lmasa-da, o'rin olgan. Uloqtiruvchilar va sakrovchilarning maksimal kuchi quyidagi vositalar orqali rivojlantiriladi: 1) to'ldirma

to'p, qumli qoplar ko'rinishidagi og'irliklar, shtangalar yoki sheriklar va maxsus trenajor qurilmalarining qarshiligi; 2) snaryadlarni turli usulda tashlash va uloqtirishlar. Maksimal dinamik kuchni rivojlantirish mashqlari uloqtiruvchi va sakrovchilarga quyidagi o'lchamlarda beriladi: bir topshiriqni 6–7 yondashuv yoki seriyada 6–7 martagacha takrorlash. Og'irlik (qarshilik) kattaligi dastlab maksimal imkoniyatlarning 60–65% qismiga teng bo'lib, asta-sekin 90–95% ga yetkaziladi. Alohida topshiriqlar orasidagi dam olish — 2–4 daq (ish qobiliyati to'la tiklanguniga qadar). Uloqtiruvchi va sakrovchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash uchun joyidan turib va tezlanib yugurib kelib sakrash (uzunlikka, ikki hatlab, uch hatlab, ko'p karra) mashqlarini, kursi ustiga sakrab chiqish, gimnastika oti ustidan sakrab tushish kabi mashqlarni to'siq ustidan sakrab oshish (g'ov, devor, planka, arqon); arg'amchida sakrashlarni yetarlicha keng qo'llash zarur. Bu guruh mashqlaridan foydalanish bo'yicha uslubiy tavsiyalar avvalgisiga o'xshash. Texnik mahoratni egallash va kuch imkoniyatlarini oshirishni barobar olib borish maqsadida ko'proq uloqtiruvchilarda, kamroq sakrovchilarda statik kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Shu maqsadda statik holatlarda sherik yoki snaryadning qarshilik ko'rsatishiga asoslangan mashqlar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek gacha. Har bir topshiriqni takrorlashlar soni — 2–3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish — 0,5–1 daq. Mashqlar 3–4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati — 3–4 daq. Kuchni rivojlantirishda mushaklarni imkon darajasida zo'rqiqtirish, cho'zishga asoslangan statik xususiyatli mashqlar ijobiy natijalar beradi. Ularni badan qizdirish mashqlarida qo'llash orqali avvaldan cho'zilgan mushak guruhlari ishtirok etadigan harakatlardagi natijalarni yaxshilash mumkin. Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi hamda rivojlanadi. Bunda sportchining o'z tanasiga sakrovchilarda — itarilish lahzasida maksimal tezlik bera olish; uloqtiruvchilarda — snaryadning uchib chiqishi lahzasida uning yakunlovchi tezligini xabar qilish qobiliyati eng jiddiy

hamda umumiy jihat hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlarida bu qobiliyat sakrovchanlik deb belgilanadi. Sakrovchanlik (portlovchi kuch)ni rivojlantirish uchun sakrovchilarda har xil usul bilan sakrashlarga keng o'rin beriladi: og'irliklar bilan va ularsiz sapchishlar, muayyan narsalarga qo'l tekkizish, 60 sm gacha balandlikdan chuqurlikka sakrash va yana itarilish, og'irliklar bilan o'tirib yoki chala o'tirib-turishlar qo'llaniladi. Bir harakat topshirig'ini takrorlashlar charchoqning dastlabki belgilari ko'ringuniga qadar davom etadi, har xil topshiriqlarni bajarish orasida dam olish — 2–3 daq. Seriyalarning maksimal soni — 4. Bir mashg'ulotda bunday topshiriqlar 5–6 ta bo'lib, ular maksimal imkoniyatlarning 85–95% qismiga teng shiddat bilan bajarilishi mumkin. Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan uslubiy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qo'llay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75–90% qismi darajasida, seriyalar miqdori — 3–4, har bir seriyadagi takrorlar soni 15–20 martadan kam bo'lmasligi kerak. Takrorlar orasida dam olish — 0,5 daq, seriyalar orasida esa — 2–3 daq. Snaryadlarning og'irligi quyidagi chegaralar oralig'ida tebranadi: erkaklar yadrosi — 5–12 kg, ayollar yadrosi — 3–7 kg; erkaklar diski — 1–5 kg, ayollar diski — 0,5–2,5 kg; erkaklar bosqoni — 5–16 kg, ayollar bosqoni — 3–7 kg; erkaklar nayzasi — 600–900 g, ayollar nayzasi — 500–800 g. Yengil atletikaning barcha turlari vakillari uchun kuch sifatlarini namoyon etishning yana bir ko'rinishi mavjud — bu *kuch chidamliligidir*.

Agar u yetarlicha rivojlangan bo'lsa, sport texnikasining barqarorlik darajasi ortadi. Harakat faoliyatining mazkur sifati ko'proq sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun zarur. Ularda kuch chidamliligini o'stirish maqsadida kuch xususiyatiga ega bo'lgan turlituman oddiy harakatlar, shuningdek, tanlangan yengil atletika turining elementlaridan foydalaniladi va bu mashqlar og'irliklar bilan, tegishli tuzilishga esa bo'lgan trenajor qurilmalarida bajariladi. Bunda og'irlik (yoki qarshilik) kattaligi maksimal imkoniyatlarning

50–70% qismi darajasida bo‘lishi lozim. Har bir topshiriq charchaguncha bajariladi, takrorlar orasidagi dam olish 1 daq atrofida. Seriyalar miqdori 3–4 tagacha, ular orasida dam olish – 3–4 daq. Ko‘rsatilgan harakat sifatlaridan tashqari, egiluvchanlik, koordinatsiya, ritm hissi, muvozanatni ushlash, mushaklarni erkin bo‘shashtirish kabi qobiliyatlarni taraqqiy ettirish juda muhim. Egiluvchanlikning zaif rivojlanganligi yengil atletikaning ko‘pgina turlarida harakatlar amplitudasini cheklab qo‘yuvchi to‘siq, bundan tashqari, to‘g‘ri texnikaga rioya qilishda qiyinchiliklar tug‘diradi. Shuning uchun ham egiluvchanlikni «zaxira bilan», ya‘ni yengil atletikaning shu turi uchun zarur bo‘lganidan kattaroq amplituda bilan rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar har kuni va kuniga bir necha martadan bajarilishi shart. Bu mashqlarning asosini tanlangan yengil atletika turi texnikasiga oid elementlar hamda harakatlar shiddati va kengligini asta-sekin oshirib, goh faol, goh sust tarzda bajariladigan boshqa oddiy faoliyatlar tashkil etadi. Harakatlar shiddati va takrorlarning yetarlicligini ko‘rsatuvchi belgi – tananing cho‘zilayotgan qismlaridagi dastlabki og‘riq sezgisidir. Bir seriyadagi dinamik mashqlarni takrorlashlar soni – 8 marta. Statik holatlarni saqlab turish davomiyligi – 5–6 sek. Takrorlar orasida dam olish 30 s dan ortiq emas, seriyalar orasida esa 2–3 daq. Seriyalar soni – 6–8. Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida texnikani yaxshi egallab olish harakat koordinatsiyasi va ritm hissi qanchalik rivojlanganligiga bog‘liq. Optimal ritm va murakkab koordinatsiyali harakatlarni o‘zlashtirib olish uchun tanlangan yengil atletika turining tizimchalarini tashkil etuvchi oddiy, soddaharakatlarni bajara boshlash kerak. Bunday harakatlar shiddati imkon qadar yuqori, lekin ularning to‘g‘ri bajarilishiga halal bermaydigan darajada bo‘lishi lozim. Mashqlar charchash belgilari paydo bo‘lguniga yoki harakatlar koordinatsiyasi izdan chiqquniga qadar takrorlanishi yoxud davom ettirilishi shart. Takror orasida dam olish – 10–30 sek, seriyalar soni – 3–4, seriyalar orasida dam olish – 3–4 daq. Optimal ritmni egallash uchun quyidagilar tavsiya etiladi: mazkur yengil atletika mashqining optimal ritmini xayolan tasavvur etishni mashq qilish; mazkur mashqning ritm-tezlik xususiyatlarini

dasturlashtirishga imkon beruvchi har xil trenajor qurilmalaridan foydalanish; mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; g'ovlar balandligini pasaytirish, qiya yo'lka bo'ylab yugurishni mashq qilish, ulotqirishlarda yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish va h.k.; o'rganishning dastlabki bosqichlarida sportchilarning yo ovoz chiqarib, yoki «ichida» harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish; startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lkaga belgilar qo'yishdan foydalanish. O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlar yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni takrorlash, imkoniyati saqlanib qoladigan tezlik bilan bajarish kerak bo'ladi. Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali turlari texnikasini yuksak darajada o'zlashtirish ko'rsatkichi sportchining tana qismlarining bir-biriga, tananing tayanchga nisbatan, shuningdek, tananing tayanchsiz holat (sakrash mashqlari)da muvozanat saqlay olish qobiliyati sanaladi. Muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun tananing barqaror holatini to muvozanat buzilgunicha, charchoq paydo bo'lishigacha saqlab turish imkonini beradigan, har xil murakkablik darajasiga ega bo'lgan mashqlarni qo'llash kerak.

Bunday topshiriqlar ko'pi bilan 5–6 ta bo'lishi mumkin, ular orasida dam olish – 2–3 daq. Seriyalar miqdori – 2–3, seriyalar orasida dam olish – 3–4 daq. Yengil atletikaning barcha turlarida hamma harakat sifatleri mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyati rivojlangan bo'lsagina to'la namoyon bo'lishi mumkin. Buning uchun harakatli topshiriqlarni (sport ixtisosligi turini yaxlit holda yoki uning alohida elementlarini) zo'riqishlarsiz, bo'shashtirish, «shvungsimon» holda bajarishni; harakatlar shiddatini o'zgartirishni (keskin navbatlash, ya'ni katta tezlik bilan ilgariylanma harakatlanishdan bo'shashtirish, inersiya bo'yicha harakatlanishga o'tish) tavsiya qilish; sportchiga mushaklarni bo'shashtirib turish lozimligini muntazam eslatish zarur. Bunday bitta topshiriq 6–8 marta takrorlanishi kerak, ular orasida dam olish – 0,5–1 daq. Seriyalar miqdori – 5–6, seriyalar orasida dam olish – 4–6 daq. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni harakatlardagi xato-

liklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi. Shunday qilib, yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik tanlangan yengil atletika turida sportchining funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

8.3. FUNKSIONAL TAYYORGARLIK

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va shuningdek, sportchining musobaqalarga tayyorlanish tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi.

Sportchini tayyorlash tizimi tarkibida quyidagi omillarga ajratadilar:

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

Sport mashg'uloti sportchilarini tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismi sifatida maxsus pedagogik jarayon bo'lib, sportchini tarbiyalash, unga o'rgatish va funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan jismoniy kamolotga hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslanadi.

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

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

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz beradi, ular turli funksional tizim va mexanizmlarning imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayonidir. Odatda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi faqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarligi sog'liqni mustahkamlovchi, jismoniy va organizmdagi organ hamda tizimlarning funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida, mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda o'zgarishidir.

Maxsus jismoniy tayyorgarligi, bu sport ixtisosligi predmeti sifatida sportchi tomonidan tanlangan sport turida mushak faoliyatining muayyan takomillashuvning natijasi hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar yana yordamchi shug'ullanganlik holatiga ham ajratadilar, ularning fikricha, bu maxsus shug'ullanganlik holati uchun asos yaratadigan, maxsus va umumiy shug'ullanganlik o'rtasidagi oraliq holatdir.

Sportchining shug'ullanganligini tayyorlanganlik holatidan — uning musobaqalarda maksimal imkoniyatlarini yuzaga chiqarib, yuksak sport natijalarni namoyish etish qobiliyatlari majmuasini aks ettiruvchi ancha keng tushunchadan farqlay bilish kerak.

Tayyorlanganlik shug'ullanganlikdan tashqari, sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlarini: nazariy bilimlarni, maksimal natija ko'rsatish uchun psixologik hozirlikni, sport bellashuvlariga safarbarlik va h.k.ni o'z ichiga oladi. Sport takomillashuvining ana shu bosqichiga xos yuksak darajadagi tayyorlanganlik holatini,

odatda, yuqori natijalarga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

Sportchining sport mashg'uloti asosini tamoyillarning ikki guruhi tashkil etadi. Birinchi guruh har qanday o'rgatish va tarbiyalash jarayoniga xos bo'lgan umumiy didaktik tamoyillarni qamrab oladi. Ularga: ilmiylik, o'qitish (o'rgatishning) tarbiyaviy xususiyati, onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, mustahkamlik, tizimlilik va izchillik, tushunarlilik, jamoa bo'lib ishlaganda, individual yondashuv kiradi.

Ikkinchi guruh – mashg'ulotlar ta'siri va sportchi organizmining ularga ko'rsatadigan reaksiyasi orasidagi, shuningdek, mashg'ulot jarayoni mazmunining har xil tarkibiy qismlari orasidagi qonuniyatli aloqalarni aks ettiruvchi sport mashg'ulotining o'ziga xos tamoyillari majmuasidir. Bu – yuqori natijalarga yo'naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, davomiyligi va maksimal yuklamalarga intilish birligi, yuklamalar dinamikasining to'liqinsimonligi, mashg'ulot jarayonining siklliligidir.

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

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

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik har tomonlama funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida

tomonlari, boshqalariga ziyon yetkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi va sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni yengil atletikaning muayyan turiga xos jihatlar bilan bog'lashga xizmat qilishini ta'minlash zarur.

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

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

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

- har bir keyingi mashg'ulot, mikrosikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo ustidagi navbatdagi qatlamni hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

- sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu yengil atletikaning muayyan turida sport mahoratining

darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezosikllar sportchining yuqori yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1–2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2–3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4–6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur. Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

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

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

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

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;

- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi «qattiq» rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;
- sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish;
- musobaqalar miqdorini oshirish;
- mashg'ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida qo'shimcha omillarning (fizioterapevtik va b. vositalar) qo'llanishini asta-sekin kengaytirib borish.

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

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

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

Yuklamalarning ko'p variantlilik sport mashg'uloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashg'ulot jarayonining turli

tuzilmalarida (mikro-, mezo-, makrosikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati bilan belgilanadi.

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

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

- mashg'ulotning davomiyligi 2–3 kundan 7–10 kungacha davom etadigan mikrosikllar;

- mezosikllar — 3 dan 5-8 haftagacha;

- mashg'ulot bosqichlari — 2–3 haftadan 2–3 oygacha;

- davrlar — 2–3 haftadan 4–6 oygacha;

- makrosikllar — 3–4 oydan 12 oygacha.

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

Mashg'ulot sikllarini oqilona qurish hozirgi vaqtda — sportda takomillashuvning eng muhim zaxiralardan biri allaqachon chegara oldi kattaliklariga yetib qolgan mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mash-

g'ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega¹.

8.4. TEXNIK TAYYORGARLIK

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasining malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir. Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq. Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini ajarish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi:

- signal – motivli axborot;
- teskari aloqali axborot;
- fondli axborot farqlanmaydigan va yo'ldan uradigan axborotlar.

8.4.1. SPORTCHINI TEXNIK TAYYORLASHNING VAZIFALARI, BOSQICHLARI VA USULLARI

Sportchining texnik mahoratini takomillashtirish jarayonining asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni – uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchining individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirining tuzilishini, uning dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

¹ Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш услубияти. М.С. Олимов ва бошқалар. – Т.: 2016 й.

4. Sportchining ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasining mukammalligi va natijaliligini oshirish.

5. Sportchining texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informatsiya vositalari, foto-kino-video materiallarining tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri tuzilishi yosh sportchilar tayyorgarligi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir, chunki mashg'ulotlar ta'siri jismoniy va funksional tayyorgarlikning muayyan darajasini shakllantiradi. Bilamizki, yuguruvchi va yuruvchilarning jismoniy tayyorgarligi shartli ravishda umumiy va maxsus turlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari tayyorlovchi va umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi. Tayyorlovchi mashqlarni yelka kamari, qo'l, gavda va oyoq mushaklari uchun buyumlarsiz o'tkaziladigan gimnastika mashqlari tashkil etadi, ular bo'g'imlardagi harakatchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga, mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Bu mashqlar butun yillik sikl davomida muayyan mushaklar guruhiga tanlab-chegaralab qo'llanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gimnastika snaryadlarida, og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlarni, sakrash va uloqtirishlarning har xil turlarini (to'ldirma to'plar, yadro, tosh va b.) boshqa sport turlari, harakatli va sport o'yinlari bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi.

UJT vositalarining eng katta hajmi tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Yildan yilga sport mahorati oshib borgani sayin ularning umumiy mashg'ulot yuklamalari umumiy hajmidagi hissassi pasayib bormoqda.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalari barcha turdagi yugurish va yurishni o'z ichiga oladi (bir maromda va o'zgaruvchan yugurish hamda yurish; g'ovlar osha yugurish; takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish hamda yurish; tepalikka, qumda va h.k. yugurish hamda yurish va h.k.).

Yuguruvchi va tez yuruvchilar tayyorgarligining maxsus vositalari sirasiga yana o'z tuzilishiga ko'ra yugurish yoki yurishga yaqin bo'lgan sakrash hamda tezkorlik-kuch mashqlari kiradi. Bu mashqlar yugurish va yurish vaqtida asosiy yukni zimmasiga oladigan mushaklarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Quyida mashqlar majmuasi taklif etiladi:

- tizzalarni baland-baland ko'tarib hamda qo'llarni xuddi yugurish vaqtidagidek harakatlantirib yugurish yoki yurish;

- oyoq kafti bilan keskin itarilib va oldinga birozgina siljib yugurish yoki yurish;

- yelka kamarini bo'shashtirib, yo'rg'alab (mayda qadam bilan) yugurish yoki yurish;

- oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish;

- bir oyoqda yuqoriga deysinib yugurish;

- g'ovlar osh yuguruvchilarning maxsus mashqlari;

- yuguruvchi yoki tez yuruvchilarning tayanch harakat apparatiga chegaralab beriladigan trenajorlardagi tezkorlik kuch mashqlari;

- egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

Mashg'ulotlarda, bulardan tashqari, o'yin xususiyatiga ega bo'lgan va tezlik-kuch mashqlari (ikki oyoqlab g'ovlar ustidan sakrab o'tish, oldinga katta qadamlar tashlab, og'irliklar bilan yurish, biroz balandlikdan sakrab tushish, oldinga yuqoriga sakrashlar, turli sport va harakatli o'yinlar) qo'llaniladi.

Maxsus tezlik-kuch yuklamasi yuguruvchi va tez yuruvchilarning tayanch-harakat apparatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning chidamlilikni rivojlantiruvchi uzoq muddatli siklik faoliyatga moslashishini jadallashtiradi, bu o'z navbatida, yugurish va sportcha yurish vaqtidagi harakatlar texnikasining samaradorligi hamda tejamlliligini oshirishga ko'maklashadi.

Yugurish va yurishda sport natijasi butun masofa davomida qadamlarning optimal uzunligi va sur'atini saqlab bora olishga bog'liq bo'ladi. Sportchining texnik mahorati asosini kuch sifatleri belgilaydi. Kuch qobiliyatlari darajasi quyidagilarga bog'liq: mushak to'qimasining tuzilishi; mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimi maydoni; asab boshqaruvining mukammalligi; mushak ichidagi

va mushakllararo koordinatsiya darajasi; kuch faoliyatining quvvat bilan ta'minlanishi samaradorligi va tezlik sifatleri hamda egiluvchanlikning rivojlanganligi.

Maxsus kuch tayyorgarligi musobaqa mashqlariga xos bo'lgan koordinatsion tuzilishga putur yetkazmay kuch imkoniyatlarining ortishini ta'minlovchi mashqlarni o'z ichiga olishi hamda sport mahoratining o'sishiga yordam beradigan muhim omil — egiluvchanlikning rivojlanishi bilan barobar borishi kerak. Bo'g'imlardagi harakatchanlik va oyoq mushakllarining cho'ziluvchanligini rivojlantirish — asosiy diqqat-e'tibor aynan shunga qaratilishi zarur.

Kuch sifatleri va egiluvchanlikning rivojlanishi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi hamda tez yuruvchilarning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi. Shu maqsadda tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni o'stirishga kirishishdan avval kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar olib boriladi. Bunday tayyorgarlik o'tish davri tugagan zahoti boshlanib, texnikani takomillashtirish va mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Mazkur bosqich, yillik siklning tuzilishidan kelib chiqib, 2—6 hafta davom etishi mumkin, u tugaganidan so'ng maxsus vositalar hisobiga tayyorgarlik darajasini maqsadli ravishda oshirishga o'tish mumkin. Keyinchalik kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar butun yillik sikl mobaynida muntazam qo'llanib, majmuali vazifalarni bundan ham samaraliroq hal etishga yordamlashadi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchilar boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichidan sport takomillashuvi bosqichiga qadar bajargan hajmning ancha o'sishi bilan tavsiflanadi. Hajmning yuqori darajada barqarorlashuvi yoki yuklamalar shiddati oshirilganda uning to'liqinsimon o'zgarishi esa oliy sport mahorati bosqichiga xosdir.

O'quv-mashg'ulot guruhi yoki sport takomillashuvi bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini ularning quvvat bilan ta'minlanish xususiyatlariga ko'ra shiddat nuqtayi nazaridan har xil bo'lgan

3 turga bo'lish maqsadga muvofiqdir, ular muvofiq ravishda aerob, aerob-anaerob aralash hamda anaerob rejimda bajariladi. Bu zonalarda mashg'ulot yuklamalari o'z biokimyoviy, fiziologik va pedagogik xususiyatlariga ega bo'lib, masofaning uzunligi hamda uni bosib o'tish tezligiga bog'liq. Yuklamaning aerob va aralash zonalari orasidagi chegara anaerob almashinuv bo'sag'asi (ANAB) hisoblanadi, bunda YuQS taxminan 170+5 zarba/daq ga teng bo'ladi. Sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasi oshgani sayin ANABda YuQS pasayadi, yugurish yoki sport yurishi tezligi esa oshishi kerak. Yuklamaning aralash hamda anaerob zonalari orasidagi chegara kritik tezlik (KT) hisoblanib, bunda yuguruvchining organizmi kislorodni maksimal iste'mol qilish darajasiga (MKI) chiqadi. Bu YuQSning 185+10 zarba/daq oralig'iga mos keladi. Yosh ortgani sayin yugurishda KT o'sib, YuQS esa pasayib boradi, bu mashg'ulot jarayonining muvaffaqiyatli ketayotganligini bildiradi. 23-jadvalda har xil yosh va malakali yuguruvchilarda anaerob almashinuv bo'sag'asi hamda kritik tezlikda yugurish tezligi diapazoni taqdim etilgan, ular shiddat zonalari orasidagi chegaralarni aniqlash uchun xizmat qilishi mumkin.

23-jadval

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport mahorati oshgani sayin ANAB va KT ko'rsatkichlarining dinamikasi

№	Ko'rsatkichlar	Jinsi	Yoshi va sport malakasi			
			12-14 yosh Yoshlar razr.	14-16 yosh	16-18 yosh III-II razr. SUN	18-20 I razr. - SUN-SU
1	ANABda yugurish tezligi, m/s	Erk. Ayol	3,6-3,8 3,1-3,3	3,8-4,0 3,3-3,5	4,0-4,3 3,5-3,7	4,3-4,8 3,7-4,0
2	Kritik tezlik, m/s	Erk. Ayol	4,0-4,5 3,5-3,7	4,5-5,0 3,7-4,0	5,0-5,5 4,0-4,5	5,5-5,7 4,5-4,6

23-24-jadvallarda o'quv-mashg'ulot hamda sport takomilla-shuvi bosqichlarida yosh yuguruvchi va tez yuruvchilar uchun yuklamalar umumiy hajmi hamda shiddat zonalari bo'yicha ko'rsatilgan.

Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichidan kelib chiqib, musobaqa yuklamalarining ahamiyati jiddiy tarzda o'zgaradi. Yosh yuguruvchilarning malakasi oshib borar ekan, musobaqalar miqdori ortib, xususiyatlari ham o'zgarib boradi. Musobaqa yuklamalari maxsus jismoniy tayyorgarlikning eng muhim vositalaridan biriga aylanib, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos ajralmas bir qismi bo'lib qoladi. Bunda asosiy musobaqalar miqdori tasdiqlangan taqvimiy reja bilan belgilanadi va uni o'zgartirish mumkin emas. Nazorat musobaqalari miqdorida, asosan, yondosh masofalarda, variantlar eng ko'p sanaladi.

Ayollar organizmiga xos biologik xususiyatlar, xususan, ovarial-menstrual siklning (OMTS) kechishi bilan bog'liq ravishda qizlarni tayyorlash o'g'il bolalar bilan ishlashdan ancha farq qiladi va murabbiy ularni hisobga olib, tayyorgarlik rejasiga zarur tahrirlarni kiritishi kerak. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari yo'naltirishini, hajmi va shiddatini belgilashda sportchi qizlarning funksional va psixik-hissiy holati dinamikasini, shuningdek, OMTS kechayotgan vaqtda jismoniy ish qobiliyatida yuz berayotgan o'zgarishlar darajasini bilish shart.

24-jadval

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun o'quv yillari bo'yicha yuklamalarning yo'l qo'yiladigan hajmlari

№	O'lchamlar	O'quv-mashg'ulot bosqichi				Sport takomillashuvi bosqichi		
		1-y.	2-y.	3-y.	4-y.	1-y.	2-y.	3-y.
Yigitlar								
1	Yugurishning umumiy hajmi, km	1600—1800	2000—2200	2600—2800	3100—3400	3300—3500	3400—3600	3600—3800
2	Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1400—1600	1700—1900	2200—2400	2600—2900	2800—3000	2900—3100	3000—3200
3	Aerob-anaerob rejimda yugurish hajmi, km	140—150	200—250	280—300	320—340	330—350	350—370	400—450

4	Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	50–70	60–80	90–100	110– 120	130– 140	140– 150	160– 170
Qizlar								
1	Yugurishning umumiy hajmi, km	1500– 1700	1900– 2100	2200– 2600	2900– 3100	3000– 3200	3100– 3300	3200– 3400
2	Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1300– 1500	1600– 1800	1900– 2200	2400– 2600	2600– 2700	2700– 2800	2700– 2800
3	Aerob-anaerob rejimda yugurish hajmi, km	100– 120	160– 200	220– 270	280– 300	300– 320	310– 330	360– 400
4	Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	40–50	50–70	80–90	100– 110	120– 130	130– 140	140– 150

Izoh: * stayerlar uchun yugurish yuklamalari hajmi.

Shundan kelib chiqib, chidamkorlik bilan bog'liq yugurish turlari va tez yurishga ixtisoslashayotgan sportchi qizlar uchta o'ziga xos guruhga bo'linadilar.

Birinci guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati siklning boshqa bosqichlariga nisbatan yuqori bo'ladi. Bu guruhga mansub qizlar mashg'ulot yuklamalariga bimalol bardosh beradilar, shuning uchun ularning mashq faoliyatini chegaralashga ehtiyoj yo'q. Musobaqalarda ishtirok etganda, ular o'zlari uchun eng yuqori, ba'zan hatto rekord natijalarni ham ko'rsata oladilar.

Ikkinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati nisbatan, barqaror, shuning uchun mashg'ulotlarni jiddiy o'zgarishlarsiz o'tkazish mumkin. Lekin tezlik-kuch xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni cheklash kerak (og'irliklar bilan sakrash mashqlari, qisqa masofalarda maksimal tezlik bilan yugurish).

Uchinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati keskin pasayadi. Bu guruhga mansub sportchi qizlar shu davrda

odatdagi og'ir vazminliklarini yo'qotadilar, darrov xafa bo'lib qoladilar, hissiyotlarga tez beriladilar va ulardan yuqori sport natijalarini kutib bo'lmaydi. Sportchi qizlarning malakasidan qat'i nazar mashg'ulot jarayonida tezlik-kuch xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatlar (sakrash mashqlari, og'irliklar bilan o'tkaziladigan, qorin pressi uchun mo'ljallangan mashqlar, qisqa kesmalarda maksimal tezlik bilan yugurish) yo butunlay olib tashlanadi, yoki hayzning birinchi va ikkinchi kunida ko'p qismi qisqartiriladi; yuklama hajmi va shiddati 25–30% ga pasaytiriladi. Bu davrda mashq faoliyati asosini aerob va sog'lomlashtirish rejimidagi yuklamalar hamda UJT tashkil etadi. Shuni qayd etish kerakki, ayrim sportchi qizlarning menstrual qon ajralishini to'xtatib qo'yishlari yoki ovarial-menstrual sikllar musobaqa o'tkaziladigan kunlarga to'g'ri kelsa, ularning muddatini o'zgartirishga harakat qilishlari (menstruatsiyani «chaqiradilar» yoxud «kechiktiradilar») organizm uchun katta zarar keltiradi. Qo'llanadigan vositalarning turidan qat'i nazar (tibbiy, gormonal preparatlar, jismoniy ta'sir ko'rsatish va h.k.); bu tuxumdonlar faoliyatining buzilishiga olib keladi va, ayniqsa, yosh sportchi qizlarning shakllanib kelayotgan organizmi uchun tuzatib bo'lmaz xavf tug'diradi.

8.4.2. KO'P YILLIK MASHG'ULOT VA YILLIK SIKLDA TEXNIK TAYYORGARLIKNING O'RNI

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun ko'p jihatdan yoshlik davridan boshlab asos solinadi. Hayot sharoitlari, irsiy xususiyatlar, har bir bolaning harakat faolligini amalga oshirish imkoniyatlaridan tashqari, u jismoniy tarbiya tizimining hayotga joriy qilinganligiga bog'liq. Biroq aytib o'tilgan jihatlarining muhim ekanligidan qat'i nazar, ular mazkur ishda hal qilinmaydi. Biz o'smir yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini qisman yoritamiz, to'rt yillik Olimpia siklida yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash masalalariga batafsil to'xtalib o'tamiz.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulot dasturini tuzishda sport maktablardan boshlab Oliy o'quv yurtalari jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyatini regla-

mentlovchi me'yoriy hujjatlar asosida tuziladi. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'quv mashg'ulotlar dasturi sport takomillashuvi bosqichlarida yuguruvchilarida yuguruvchi yoshlarni tayyorlashning eng muhim tamoyillari, ilmiy asoslangan metodologik qoidalari asosida tuziladi. Dasturning umumiy qismi tayyorgarlik bo'limlariga ko'ra asosiy dasturiy materiallarni, o'quv yillari bo'yicha va yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalarining taqsimoti, pedagogik va tibbiy nazoratni tashkil etish hamda o'tkazishni, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'quv mashg'ulot bosqichi hamda sport takomillashuvi bosqichlarida o'quv yillari bo'yicha taxminiy haftalik mikrosikllarini o'z ichiga oladi.

Yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar uchun ko'p yillik rejalashtirish, odatda, beshta bosqichga bo'linadi: 1) boshlang'ich tayyorgarlik; 2) dastlabki bazaviy tayyorgarlik; 3) ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik; 4) individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish; 5) yutuqlarni saqlab turish.

Har bir aytib o'tilgan bosqichlarda o'zgaruvchan omillar quyidagilardan iborat: 1) yuqori darajada maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun mashqlarning ulushini asta-sekin oshirish bilan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan vositalar nisbati; 2) yuklama kattaliklari va uning dinamikasi, mashqlar hajmi va shiddatining bir tekis, ba'zan esa sakraydigan tarzda oshirilishi bilan ifodalanadi. Yengil atletikaning siklik turlarida bu, asosan, aerob chidamlilikni oshirish murakkab koordinatsiyali mashqlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni ko'paytirish hisobiga sodir bo'ladi; 3) musobaqalar soni va xususiyati. Ularning soni yosh atletikachilar uchun yildan yilga o'sib boradi, hamda ular yanada mas'uliyatliroq bo'lib boradi.

Yosh yengil atletikachilar, ayniqsa, yugurish turlari sprint va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha ixtisoslashgan sportchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot ta'sirining bir xildagi vositalari va sportda yutuqlarga tez erishishga intilish natijasida beriladigan katta yuklamalarning qo'llanilishi shunga olib keladiki, natijalarning o'sishi ularning o'smirlik yoshidan yetuklik yoshiga o'tishi bilan birga to'xtaydi.

Taxmin qilish mumkinki, qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va yuklamalariga bilvosita moslashishi, yosh organizmning moslashish imkoniyatlari tugashi oqibatida sodir bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi kelajakda belgilangan muddatlarda erishilishi mumkin bo'lgan va mazkur atletikachilar uchun butun mashg'ulotidan maqsadini ifodalaydigan ko'rsatkichlarni bashorat qilish asosida tuziladi. Bunda maqsaddan tashqari, quyidagilarni ham aniqlash zarur: tayyorgarlik vazifalarini yilma-yil shakllantirish; har xil tayyorgarlik turlarining oqilona nisbatini tanlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirishning an'anaviy va noan'anaviy vositalari hamda uslublari qo'llanilishini ko'rsatish; yuklama hajmi va shiddatining optimal parametrlarini belgilash, ularni davrlar hamda sikllar bo'yicha taqsimlash; nazorat saralash, yaqinlashtiruvchi, asosiy va bosh musobaqalarning optimal nisbatlarini tanlagan holda musobaqa faoliyatini oqilona rejalashtirish.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi yillik siklni modellashtirish, odatda, uni to'rt marta takrorlash yo'li bilan tuziladi. Unda «maqsadli orttirish» alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda u yoki bu insonning imkoniyatlari va musobaqa faoliyatining «ortiqcha vazifalarini» bajarishda uning safarbarlik darajasini hisobga olish zarur. Bu mashg'ulot mazmuni, mashg'ulot ta'sirlari hajmi yoki shiddatining o'sishi, oldindan kuchli raqib bilan bo'ladigan musobaqada g'alabaga «shaylanish»ga bo'lgan talablarning muhim darajada oshishida namoyon bo'ladi.

Tashkiliy jihatdan ommaviy o'yinlaridan keyingi birinchi yil an'anaviy ravishda navbatdagi Olimpia siklining birinchi bosqichi hisoblanadi. Uning vazifalari: terma jamoaga keng doiradagi nomzodlarni saralash, oldingi Olimpia o'yinlarida qatnashgan sportchilarning potentsial imkoniyatlarini baholash, tajribali sportchilar hamda istiqbolli yosh atletikachilarning Qit'a va Jahon Kuboklari musobaqalaridagi ishtiroki navbatdagi Olimpia siklining ikkinchi bosqichi ikki yil davom etadi. Uning vazifalari: terma jamoaga nomzodlar saralashni davom ettirish, trenirovka ta'sirlari shiddatini oshirish, yillik tayyorgarlik sikli tuzilmalari hamda asosiy start oldidan (birinchi yil Yevropa chempionati, ikkinchi yil Jahon chempionati) bevosita tayyorgarlik bosqichini modellashtirish,

Osiyo va Jahon chempionatlariga yuksak darajadagi tayyorgarlikni amalga oshirish.

Bir yil davom etadigan uchinchi bosqich yakuniy bosqich bo'lib, uning davomida yuksak ish qobiliyatini namoyish qilish hamda Olimpia o'yinlarida qatnashish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, Olimpia sikli o'ziga xos to'liqsimon bo'lib, uning har bir to'liqini tebranish sportchi holatining yangi darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchi holatning yangi darajasiga erishish uchun mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yondashishlar talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda, ko'p yillik tayyorgarlikda malakali yengil atletikachining mashg'uloti — bu yillik mashg'ulot sikli tarkibi — bashoratlar, rejalashtirilgan vositalar, uslublar, mashg'ulot yuklamalari, musobaqa faoliyati, sportdagi ish qobiliyatini tiklash usullarini permanent tuzatib borish jarayonidir.

Aytib o'tilgan bosqich vazifalarini amalga oshirish yo'li — oldinda turgan musobaqa faoliyatining ma'lum bir qirralarini modelashtirishdir. U shu kungacha erishilgan darajadan 30–40% gacha mashqlar hajmini kamaytirish va muvofiq ravishda mashqlar shiddatini oshirish bilan egallanadi. Bunda yordamchi maxsus tayyorlangan mashqlarning hajmi va shiddati muhim darajada o'zgarmasligi lozim. Bu bosqichda eng asosiysi «tebranish» tamoyili asosida musobaqa hamda modeli musobaqa mikrosikllarining almashlab turilishidir.

Shundan kelib chiqish lozimki, ko'p yillik rejaning hamma yillari davomida tayyorgarlik haftalari soni, trenirovka kunlari va trenirovka mashg'ulotlari soni kabi trenirovka ta'sirlarining umumiy hajmi ko'rsatkichlari barqaror holda qoladi. Sportdagi natijalarning rejalashtirilayotgan o'sishi, asosan, trenirovka ta'siri shiddatini oshirish, musobaqalar sonini ko'paytirish, o'quv-trenirovka ishi vositalari hamda uslublarini takomillashtirish, xususan, turli xil trenajor moslamalar ish qobiliyatini tiklash vositalari, o'rtacha tog' sharoitlarida va dengiz bo'yida mashg'ulotlar o'tkazish kabi noan'anaviy trenirovka vositalaridan foydalanish hisobiga erishiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida (to'rt yillik rejaning birinchi va ikkinchi yilida) yildan yilga trenirovka

ishi hajmi hamda uning shiddatini asta-sekin oshirish hisobiga sportdagi natijalarning o'sishini ta'minlash mumkin. Biroq uchinchi va ayniqsa, to'rtinchi yilda bunday uslubiyat kutilayotgan natijani bermaydi. Unga yil davomida mashqlarning summar hajmini 1,5–3 barobar, mashqlar shiddatini 2–3 barobar oshirish hamda musobaqalar sonini keskin ko'paytirish evaziga erishish mumkin.

Quyida (25-jadval) 1992-yillar davomida 1992-yildagi Olimpia o'yinlariga tayyorgarlik ko'rgan terma jamoa qatnashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llangan asosiy trenirovka vositalarining taqsimlanishi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

25-jadval

**Turti xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilar
tayyorgarligidagi asosiy vositalarning 1989–1992-yillar
Olimpia siklida qo'llanilgan optimal o'lchamlari**

Tayyorgarlikning asosiy vositalari	Jinsi	1989	1990	1991	1992
1500 m ga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e	345	345	350	350
	a	320	330	340	340
Mashg'ulotlar soni	e	650	670	690	700
	a	600	610	620	640
Umumiy yugurish hajmi (km), jumladan, zonalar bo'yicha:	e	4560	4560	4780	4900
	a	4240	4450	4670	4780
– anaerob	e	210	210	220	220
	a	200	210	220	220
– aralash	e	350	350	360	380
	a	340	340	350	360
– aerob	e	2500	2500	2600	2700
	a	2400	2500	2700	2700
– tiklanish	e	1500	1500	1600	1600
	a	1300	1400	1400	1500
UJT (soat)	e	110	120	130	140
	a	90	100	110	120
Tog'ga yugurish va sakrash (km)	e	40	45	55	60
	a	30	35	45	50

Uzoq masofalarga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e	345	345	350	350
	a	340	340	350	350
Mashg'ulotlar soni	e	650	670	690	700
	a	640	660	680	700
Umumiy yugurish hajmi (km), jumladan, zonalar bo'yicha:	e	5830	5990	6210	6370
	a	3935	4105	4365	4370
– anaerob	e	180	190	210	270
	a	135	155	165	170
– aralash	e	450	500	500	550
	a	400	450	500	500
– aerob	e	4000	4100	4200	4300
	a	2200	2300	2400	2400
– tiklanish	e	1200	1200	1300	1300
	a	1200	1200	1300	1300
UJT (soat)	e	110	120	130	140
	a	90	100	110	120
Tog'ga yugurish va sakrash (km)	e	30	35	45	50
	a	25	30	40	45

Birinchi variant – kuch va tezkor-kuch yuklamalari bosqichida tanlangan turning ritmik tuzilmasini takomillashtirish uchun harakatlarni imitatsiya qilish mashqlari qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash narsa o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kam tayyorlangan sportchilar mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladi. Ular ko'p yillik rejaning birinchi ikki yilida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berishlari, keyingi ikki yilda esa tezkorlikka bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar ulushini oshirishlari lozim.

Umuman olganda, hali yuqori malakaga erishmagan yengil atletikachilar uchun tuzilgan ko'p yillik rejada o'quv-mashg'ulot ishi turli xildagi harakat vositalarini jalb qilish hisobiga ko'proq o'rin egallaydi. Malakali yengil atletikachilar uchun tanlangan turda texnikani yanada takomillashtirish hamda jismoniy tayyor-

garlikni ta'minlash maqsadida harakat vositalari soni nisbatan cheklangan miqdorda qo'llaniladigan mashg'ulotlar ko'proq uchraydi.

Bunday toifadagi sportchilar uchun turli xildagi vositalar hamda uslublar qo'llanilgan mashg'ulotlar faqat tiklanish mikro va mezosikllarida o'tkaziladi.

26-jadval

16-17 yoshdagi o'smirlarning maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat me'yorlari

Yengil atletika turi	Ko'rsatkichlar	Natija
O'rta, uzoq va jada uzoq masofalarga to'siqlar osha 3000 m ga yugurish hamda sportcha yurish		
Shartli belgilar: 1-maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari 2-funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari 3-jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari		
Erkaklar		
800 m	1) 100 m yugurish 400 m yugurish 1500 m yugurish 2) KMI (ml/kg/min) PANO (min/km – m/sek) Yog' massasi (%) 3) 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	10,5–10,7 46,0–47,0 3:37:0 65,0 316–5/10 8–9 31,00–32,00 30–35
1500 m	1) 100 m yugurish 400 m yugurish 800 m yugurish 3000 m yugurish 2) KMI (ml/kg/min) PANO (min/km – m/sek) Yog' massasi (%) 3) 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlashlar soni)	10,8–11,1 47,0–48,0 1:46:5 7:55:0 70,0 3,09–5/30 8,9 30,00–31,00 30–35

3000 m t/b	1) 400 m yugurish 1500 m yugurish 3000 m yugurish 5000 m yugurish 2) KMI (ml/kg/min) PANO (min/km – m/sek) Yog' massasi (%) 3) 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	49,0–50,0 3:40:0 7:50:0 13:39:0 75,0 9,58–5/60 7–8 29,00–30,00 35–40
5000 m	1) 400 m yugurish 1500 m yugurish 3000 m yugurish 10000 m yugurish 2) KMI (ml/kg/min) PANO (min/km – m/sek) Yog' massasi (%) 3) 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	50,0–51,0 3:39:0 7:45:0 28:00:0 75,0 2,55–5/70 7–8 28,00–29,00 25–30
10000 m	1) 400 m yugurish 3000 m yugurish 5000 m yugurish 20 km yugurish 2) KMI (ml/kg/min) PANO (min/km – m/sek) Yog' massasi (%) 3) 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	51,0 5:50:0 13:20:0 59:00:0 75,0 2,55–5/70 7–8 27,00–28,00 25–30
Mara- fon	1) 3000 m yugurish 5000 m yugurish 10000 m yugurish 30 km yugurish 2) KMI (ml/kg/min) PANO (min/km – m/sek) Yog' massasi (%) 3) 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	8:05:0 13:40:0 28:10:0 1:33:00 75,0 3,02–5/10 7–8 25–30
Sport- cha yurish 20 km	1) 10 km s/yu 2) PANO (min/km – m/sek) Yog' massasi (%) 3) Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	39.00 4.10–4/0 7–8 30–35

Sport- cha yurish 50 km	1) 10 km s/yu	1:01:0
	2) PANO (min/km – m/sek)	04,10–4,0
	Yog' massasi (%)	7–8
	3) Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	30–35

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi yetakchi hisoblanadi, turli xil tezlikda hamda vaqt ichida yugurish esa uni rivojlantirishning asosiy vositasidir.

Chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulot uslublari bilan belgilanadi. Ulardan uchta asosiysini ajratamiz:

- 1-uzluksiz (ham bir tekis, ham o'zgaruvchan uzoq yugurish);
- 2-to'xtalishli (oraliqli);
- 3-musobaqa.

Birinchi uslubning asosiy vositalariga badan qizdirish, tiklantiruvchi, sekin kross yugurish, uzoq kross yugurish, sur'atli kross yugurish va o'zgaruvchan sur'atda uzoq kross yugurishi kiradi.

Atrofda (mestnost) yugurishning bu shakllari umumiy yillik hajmning 80–90% ini tashkil qiladi va asosan, aerob imkoniyatlarni rivojlantiradi. Biroq sur'atli yugurishda, ayniqsa, atrofda guruh bo'lib o'zgaruvchan sur'atda yugurishda, yuguruvchilarning aralash aerob-anaerob energiya ta'minoti sababli, yuguruvchilarning anaerob imkoniyatlarini qisman takomillashtirish mumkin.

Ikkinchi uslubning asosiy vositalari — takroriy yugurish, seriyali takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish. Dam olish oraliqli uslub beshta tarkibdan iborat, ularni o'zgartirib, ushbu uslubiyatning turli xil variantlarini hosil qilish mumkin: bo'laklarni chopib o'tish uzunligi va tezligi, dam olish davomiyligi hamda shakli (faol-sust) va takrorlashlar soni.

Uchinchi (musobaqa) uslub nazorat yugurishi, chamalash va musobaqani o'z ichiga oladi. Ushbu uslubning o'ziga xosligi bu tezlik uchun yugurishda sportchi organizmiga qo'yiladigan maksimal talablardir.

Ko'rib chiqilgan usulblarning 3 ta asosiy vositalarining qisqacha tavsiflarini keltiramiz.

Uzluksiz uslub. Anaerob yo'nalishidagi vositalar:

— badan qizdiruvchi tiklantiruvchi va yengil kross yugurish, doimiyliigi 20–60 min, tezligi bir tekis, tomir urishi — 130–140 zarba/daq.

Zo'riqishli mashg'ulotlardan so'ng yil davomida qo'llaniladi.

— uzoq kross yugurish 40–90 min, tezligi bir tekis, tomir urishi 150–170 zarba/daq. Yil davomida qo'llaniladi. Ko'proq tayyorgarlik davrida ishlatiladi.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

— sur'atli kross yugurish, davomiyligi 20–60 min. Tezligi bir tekis, tomir urishi 175 zarba/daq gacha, yil davomida qo'llaniladi, tayyorgarlik davrida;

— haftasiga 2 martagacha, musobaqa davrida 1–2 haftada bir marta qo'llaniladi;

— o'zgaruvchan sur'atda uzoq kross yugurishlar 30–60 min. 100–150 m bo'laklarda tezlanishlar. Tezlanishlarda tomir urish darajasi 175–185 zarba/daq, ular o'rtasida esa 150 zarba/daq gacha. Tezlanishlar soni bo'laklarning uzunligiga qarab 3 dan 6–8 martagacha, tayyorgarlik davrida haftasiga 1–2 marta, musobaqa davrida esa sprinterlik tezlanishlar bilan haftasiga bir marta qo'llaniladi.

Dam olish oraliqli usul

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

— 1–4 km bo'laklarda takroriy yugurish. Tayyorgarlik davrida tezlik maksimaldan 85% gacha, tomir urishi 170–190 zarba/daq, musobaqa davrida tezlik 85–90%, dam olish vaqti 5–6 min. Nazorat yugurish qo'llanilishi mumkin.

— 100–800 m bo'laklarda takroriy yugurish, tezlik maksimalda 80% gacha; 50–400 m ga lo'killab yugurish ko'rinishida dam olish, tomir urishi bo'laklar davomida 180 zarba/daq gacha, lo'killab yugurishdan so'ng 120–140 zarba/daq. Tayyorgarlik davri oxirida musobaqa davri boshida qo'llaniladi.

— 200–400 m bo'laklarida oraliqli yugurish, tezlik-maksimalda 70–80%, dam olish oralig'i 90 sek gacha (lo'killab yugurish). Tomir urishi — 180 zarba/daq gacha. Dam olish oxirida — 120–140 zarba/daq ga yetadi.

Anaerob yo'nalishdagi vositalar: 50–200 m bo'laklarda maksimal va maksimalga yaqin tezlikda oraliqli yugurish. Musobaqa davrida haftada 1 marta qo'llaniladi. Dam olish paytida xuddi shu bo'laklarda lo'killab yugurish.

Musobaqa uslubi.

Asosiy vositalar:

– chamalash va nazorat yugurishlari asosiy hamda ancha qisqa yoki ancha uzoq masofalarda mas'uliyatli musobaqalardan 10–14 kun oldin o'tkaziladi;

– kross musobaqalari tayyorgarlik davrida 2–4 marta qo'llaniladi;

– asosiy va aralash ancha qisqa hamda ancha uzoq masofalardagi musobaqalar.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun tezlik zaxirasini yaratish maqsadida etalonli qisqa bo'lakda yugurishning mutloq tezligini oshirish hisoblanadi.

Bu masofani kam kuch ishlatib va o'rtacha tezlikda bosib o'tishga yordam beradi. Yuqori mutloq tezlik kurash olib borishda, ayniqsa, masofa oxirida yuguruvchining taktik imkoniyatlarini muhim darajada kengaytiradi.

400–800 m ga yuguruvchilar uchun 100 m, 1500–3000 m ga yuguruvchilarda 150–200 m, stajorlar uchun (5000–10000 m) – 400 m, marafonchilar uchun esa – 1000 m etalonli bo'lak sifatida xizmat qilishi mumkin.

S.A. Vokurov tomonidan olib borilgan tadqiqotda 400 m ga yuguruvchilar uchun tezlik zaxirasi quyidagicha (400 m dagi yaxshi natijalarda 47,6 sek va 100 m da – 10,8 sek) aniqlangan: 47,6:4–10,8–1,1 sek.

Yugurish chidamliligining rivojlanish darajasini baholash uchun o'rta masofalarga yuguruvchilar tomonidan 6–12 km gacha stayerlar tomonidan esa 20 km gacha yugurish qo'llaniladi. Eng tezkor axborot tibbiy-biologik testlar quyidagilardir: tomir urishi 170 zarba/daq bo'lganda anaerob chegara darajasida yugurish tezligini aniqlash – qon plazmasida gemoglobin eritrotsidlar hamda sut kislotasi (laktak)ni miqdori hajmi va shiddati bo'yicha standart yuklamalardan EKG yozuvi.

Bevosita finishdan so'ng tomir urishning polimetr usulida va qo'l bilan paypaslab hisoblashdagi ko'rsatkichlar deyarli bir-biriga mos kelishi sababli, trenerlar hamda sportchilar yugurishning tomir urish rejimini aniqlash uchun oxirgi ko'rsatib o'tilgan test yordamida foydalanishlari mumkin.

S.A. Vokurov bergan ma'lumotlarga asosanib, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilishi bo'yicha yosh ko'rsatkichlari 27–28-jadvallarda keltirilgan. Turli yillardagi 42 nafar sportchilarning sport faoliyatlari o'rganib chiqilgan. Jadvallardan ko'rinib turibdiki, III, II, I, SUN, SU, XTSU razryadlari me'yorlarini egallashning o'rtacha yoshi (3000 m va 5000 m ga yugurishda) muvofiq ravishda quyidagini tashkil qilgan: 15,5; 16,3; 17,4; 18,9; 20,8; 23,1 yil.

27-jadval

Olingan natijalar 1980–1990-yillar oralig'idagi o'rta masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi

Sport malakasi	Erkaklar			Ayollar		
	Yoshi $M \pm 6$	Natija		Yoshi $M \pm 6$	Natija	
		800 m	1500 m		800 m	1500 m
III razryad	$14,6 \pm 0,68$	2.09,9	4.24,7	$14,2 \pm 0,85$	2.27,8	5.05,6
II razryad	$15,7 \pm 0,64$	2.00,6	4.10,4	$15,5 \pm 0,61$	2.19,3	4.47,2
I razryad	$16,9 \pm 0,61$	1.55,3	3.58,2	$16,7 \pm 0,74$	2.12,0	4.33,4
SUN	$17,9 \pm 0,81$	1.51,0	3.48,3	$17,4 \pm 0,74$	2.07,2	4.22,2
SU	$19,7 \pm 0,80$	1.47,5	3.42,9	$19,9 \pm 1,28$	2.02,4	4.12,2
XTSU	$22,0 \pm 1,23$	1.45,0	3.36,6	$23,0 \pm 1,24$	1.56,9	3.58,9

III sport razryadini bajarishdan boshlab sport ustasi va Xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan tayyorgarlik davri muvofiq ravishda 5,3 va 7,6 yilni tashkil etdi.

**Uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar
tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi**

Sportchilar malakasi	Erkaklar			Ayollar	
	Yoshi M±6	Natija		Yoshi M±6	Natija 10000 m
		3000 m	5000 m		
III razryad	15.5±0.97	9:42.9	—	—	—
II razryad	16.3±0.75	8:58.0	15:19.7	17.5±0.97	32:28.7
I razryad	17.4±0.7	8:35.0	14:41.2	18.8±1.28	30:42.9
SUN	18.9±0.95	8:10.0	14:10.1	20.02±1.34	29:33.7
SU	20.8±1.11	7:56.9	13:49.3	21.7±1.39	28:34.8
XTSU	23.1±1.50	C	13:25.6	24.5±1.75	27:40.0

10000 m ga yugurishda razryad me'yorlari 300 hamda 5000 m masofalarga nisbatan 1—1,5 yil kechroq bajariladi. II, I, SUN, SU hamda XTSU razryadlarini bajarishning o'rtacha yoshi muvofiq holda 17,5; 18,8; 20,2; 21,7; 24,5 yilni tashkil qildi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning hozirgi zamondagi rivojlanishini baholash uchun sportdagi natijalar dinamikasini o'rganish zarur. U turli xildagi terma jamoalarga saralash mezonlaridan biri hisoblanadi. 90-yillarning kuchli sportchilari tarixi tahlil qilindi: 800 m va 1500 m ga yugurishda 27 kishi, 5000 hamda 10000 m ga yugurishda 20 kishi (29-jadval).

Ta'kidlash joizki, sportdagi natijalar to'g'risidagi boshlang'ich ma'lumotlar ma'lumotnomalarda 16—17 yoshdan boshlab beriladi. Biroq shu narsa aniqki, 4.00.00—3.50.00 (yoki boshqa masofalarda shunga o'xshash) natijalarga erishish uchun 2—3-yil muntazam mashq qilish lozim. Sport natijalari dinamikasining o'rtacha ma'lumotlariga e'tibor qarataylik.

70—80-yillardagi sportchilarga nisbatan (ular xalqaro miqyosdagi natijalarni 23—25 yoshdan ko'rsata boshlaganlar, 90-yillarning yuguruvchilari bu darajaga 19—20 yoshdan boshlab erishmoqda).

Ular: Ya. Kimatni, N. Morselli, F. Kacho, D. Komin, X. Gebreselassie, M. Mutola, G. Sabo.

Shuningdek, yuqori darajadagi natijalar 30 dan oshgandan so'ng ko'rsatilgan hollar ham ko'p uchrab turadi (D. Baumann 32 yoshida, V. Tanun 33 yoshida, A. Kiro 34 yoshida shaxsiy rekord o'rnatganlar). E. Podkopyayeva natijasiga esa hech kim yaqin kela olmasa kerak. U 44 yoshida Jahon chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu vaqtda u 20 yillik sport faoliyati stajiga, jumladan, yirik jahon miqyosida 10 yil stajga ega bo'lgan. 2000–2013-yillar oralig'ida juda ko'plab o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar yetishib chiqdi. Ulardan: 1500 m masofada Yuriy Borzovskiy, D.L. Rudesha, Xisham Em Gurruj, Kipro Kiplagat, Farah, Keninisa Bekele, Eliyud Kipchogelar hozirda yetakchi sportchilardan sanaladi. Ularning o'rtacha yoshi 22–24 ni tashkil etadi.

Antropometrik xususiyatlar — o'rta masofalarga yuguruvchilarning bo'yi baland, vazni nisbatan kam bo'lishi kerak, degan fikr mavjud. Taniqli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar orasida baland bo'yli sportchilar ham, o'rta va past bo'yli ham bor. Xuddi shuni vazn haqida ham aytish mumkin. Vazn ko'rsatkichlari juda tez o'zgarib turadi. Antropometrik belgilarning o'zgarishi ko'p jihatdan sportchilar yoshiga bog'liq. O'rta masofaga yuguruvchi kuchli sportchilar va stayerlarning yoshi oxirgi yillarda ancha kamaydi. Agar 70–80-yillarning yuguruvchilari 25–25 yoshda (o'rta masofaga yuguruvchilar) va 25–27 yoshda (stayerlar) rekord natijalarga erishgan bo'lsalar, hozirda zamonaviy yuguruvchilar o'zlarining rekord natijalarini 21–22 yoshdan boshlab ko'rsatmoqdalar.

S.A. Vokurov tomonidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda sport takomillashuvi guruhlariga saralash uchun antropometrik tavsiflarini aniqlash maqsadida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi 378 ta sportchi tekshirildi.

Turli malakaga ega bo'lgan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili yuguruvchilarni o'smirlar hamda kattalar jamoalariga saralash uchun o'rtacha ma'lumotlarni tavsiya qilishga imkon beradi (*30-jadval*).

**Sport takomillashuvi guruhiga saralash uchun o'rta va uzoq masofalarga
yuguruvchi yosh yengil atletikachilarning antropometrik tavsiflari**

Ko'rsatkichlar	O'smirlar			Qizlar
	800–1500	5000–10000 m	2000 m t/b	800–1500 m
Bo'y (sm)	179.7±2,07	175,4±3,1	177,3±3,2	167,4±2,2
Vazn (kg)	65±2,8	63±3,0	62±2,0	54±3,0
Ko'krak qafasi kengligi (sm)	88,6–89,6	87–88	91–92	81–82
Son aylanasi (sm)	52–53	50–51	53–54	54–55
Boldir aylanasi (sm)	36–37	34–35	38–39	35–36
Yelka kengligi (sm)	31–32	29–30	33–34	30–31
Tos kengligi (sm)	25–26	26–27	26–27	26–27
Gavda uzunligi (sm)	92–93	92–93	93–94	90–91
Oyoq uzunligi (sm)	89–90	90–91	84–85	90–91
Son uzunligi (sm)	36–37	36–37	36–37	35–36
Boldir uzunligi (sm)	39–40	39–40	40–41	41–42
Oyoq kafti uzunligi (sm)	23–24	24–25	22–23	20–21
Yelka uzunligi (sm)	32–33	32–33	31–32	34–35
Bilak uzunligi (sm)	26–27	27–28	27–28	26–27
Panja uzunligi (sm)	19–20	20–21	18–19	17–18
O'TS (sm ³)	3600–4600	4000–5000	3800–4800	2500–3000

**O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning
antropometrik ko'rsatkichlari**

Belgilari	800–1500 m		
	I razryad 3.57,0–4.04,0	SUN-SU 3.44,0–3.50,0	Jahonning eng kuchli sportchilari 3.40,0–3.30,0
Bo'yi (sm)	178,7± 2,8	179± 2,4	179± 2,7
Vazni (kg)	64,5± 2,4	65± 3,0	65± 2,3
Vazn-bo'y indeksi	360,94	363,12	363,12

Razryad me'yorlarini bajarishning yosh dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar I sport razryadini 17 yoshida bajaradilar. Ma'lumki, 16–17 yoshdan keyin gavda uzunligida barqarorlanish fazasi boshlanadi, sportchilarda vazn biroz ortishi mumkin, biroq jadvaldan ko'rinib turibdiki, hattoki vazn 16–17 yoshdan 22–26 yoshgacha barqaror qoladi. Demak, o'smirlar, o'spirinlar va kattalar jamoalariga saralashda bo'y, vazn hamda vazn-bo'y indeksi asosiy antropometrik mezonlardan biri hisoblanadi va uni har vaqt e'tiborga olish lozim.

31-jadval

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Belgilari	5000–10000 m		
	I razryad 15.00,0– 15.20,0	SUN-SU 13.50,0– 14.20,0	Jahonning kuchli va yaxshi sportchilari 13.30,0
Bo'yi (sm)	171,6± 3,0	172,1± 2,7	172±2,5
Vazni (kg)	59,7± 2,6	59,9± 2,8	60±2,4
Vazn-bo'y indeksi	347,9	348	348,83

O'quv-mashg'ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos jihatlari; tayyorgarlik bosqichlari bilan o'quv yillarining o'zaro aloqadorligi; turli o'quv guruhlarini tashkil etish va ularning rejimlari ochib beriladi. Ma'lumki, yosh sportchilarning sport mahorati darajasi ularning sport staji, ixtisoslashgan tayyorgarlikni boshlagan vaqti, bola organizmi rivojlanishiga xos xususiyatlar, optimal yosh chegaralarida sport natijalarining ma'lum darajasiga erishish bilan bog'liq. Shuning uchun ko'p yillik mashg'ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish zarur: ixtisoslashtirish va individuallashtirishni chuqurlashtirish; umumiy, maxsus va texnik tayyorgarlikning birligi; mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirib borish (V.P. Filin, 1987, V.V. Ivochkin va boshqalar, 2009) maqsadga muvofiqdir.

Sport takomillashuv guruhi mansub 800—1500 m masofalarga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tizimi

32-jadval

№	YTS ning tuzilishi	Davrlar		Tayyorlov			Musobaqa			Tayyorlov davri			Musobaqa			O'tish			Jami	
		Bosqich	Oylar	Yo'nal- tirilgan	IX	X	XI	XII	I	Qishki musobaqa	Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi	II	III	IV	Muso- baqa oldi	Asosiy musobaqa	O'tish			
	Asosiy vazifalar			JT va FT ni shakllantirish																
				JT																
				FT																
				TTT																
				darajasini oshirish																
				JT, FT, va TTT darajasini oshirish																
				o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																
				TTM va MCH ni o'stirish																

**Sport takomillashuv guruhiga mansub 800–1500 m masofaga yuguruvchi sportchilarga
mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi**

33-jadval

№	YTS ning tuzilishi	Davrlar		Tayyorlov			Musobaqa		Tayyorlov davri			Musobaqa				O'tish		Jami	
		Bosqich	Oylar	Yo'nal- tirilgan	X	XI	Birinchi bazaviy muvofiglashuvchi	Qishki musobaqa	XII	I	II	III	Muso- baqa oldi	Asosiy musobaqa	O'tish				
																IV	V		VI
	Asosiy vazifalar			JT va FT ni shakllantirish				MJT va TTT darajasini oshirish			JT, FT, va TTT darajasini oshirish			TTM va MCH ni oshirish		Sport forma sini saqlash, Faol dam olish			
1	Yuklamalarning umumiy hajmi, km			240	250	320		340	240	300	350		280	220	210	220	220	3190	
2	Aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), (km)			235	190	250		270	205	240	280		235		185	175	205	240	2710
3	Aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YUQS 156–175 zarba/daq), km			0	50	60		60	20	45	50		30		20	20	0	0	355
4	Anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YUQS 180 zarba/daq, dan yuqori), km			5	10	10		10	15	15	20		15		15	15	15	0	145
5	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km			4	6	6		6	4	2	3		5		2	2	3	1	44
6	UIT (URM va sport o'yinlari) soat			24	20	18		12	6	14	12		10		2	2	10	40	170
7	Musobaqalar soni			0	0	0		0	2	3	0		2		4	4	4	0	19

**Sport takomillasbuv guruhiga mansub 800 m masofaga yuguruvchi sportchilarga
mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi**

34-jadval

№	YTS ning tuzilishi	Davrlar		Tayyorlov			Musobaqa			Tayyorlov davri			Musobaqa					O'tish		Jami			
		Bosqich	Yo'nal- tirilgan	Birinci bazaviy muvofiqlashtiruvchi	Qishki musobaqa	Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi	Muso- baga oldi	Asosiy musobaqa	O'tish	Sport forma sini saqlash, faol dam olish													
											IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		VI	VII	VIII
	Asosiy vazifalar		JT vaFT ni shakllantirish		MJT va TIT darajasini oshirish		JT, FT, va TIT darajasini oshirish		ITM va MCH ni oshirish														
1	Yuklamalarning umumiy hajmi, km		230	290	360	365	290		380	370	320	210	200	205	200	200	3420						
2	Aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), (km)		200	210	280	285	255		295	335	285	170	170	155	200	2840							
3	Aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YUQS 156-175 zarba/daq), km		28	70	70	70	20		70	20	20	20	15	20	0	423							
4	Anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YUQS 180 zarba/daq dan yuqori), km		2	10	10	10	15		15	15	15	20	15	20	0	147							
5	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km		5	4	4	4	4		4	6	4	4	4	6	0	49							
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat		24	20	20	16	16		10	12	6	2	4	10	28	168							
7	Musobaqalar soni		0	0	0	0	2		3	0	2	4	4	3	0	18							

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning tayyorlov bosqichlarida yuklamalarining taqsimlanishi.

1. Tayyorgarlikning yo'naltiruvchi bosqichi: oktabr oyining 1–3 haftalari.

2. Birinchi bazaviy bosqich: oktabrning so'nggi haftasidan yanvarning 1-haftasigacha.

3. Qishki musobaqaoldi tayyorgarligi: yanvarning 2–3-haftasi.

4. Qishki musobaqa davri: yanvarning so'nggi haftasidan martning 1-haftasigacha (5–6 hafta).

5. Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi bosqich: martning 2-haftasidan mayning 1-haftasigacha (5–6 hafta).

6. Yozgi musobaqaoldi bosqichi: mayning 2-haftasidan iyunning 2-haftasigacha (3–4 hafta).

7. Birinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyunning 3-haftasidan iyulning 1-haftasigacha (2–3 hafta).

8. Ikkinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyul, avgust (8–10 hafta).

9. O'tish davri: sentabr (4–5 hafta).

1986-yildagi yillik tayyorgarlik dasturidagi ko'rsatkichlar bilan taqqoslansa, mashg'ulotlarning umumiy yuklamasi 1240 km ga ortganligi ko'zga tashlanadi. Lekin aerob yo'nalishdagi yuklamalar – 34 km ga, aralash – 1211 km ga, anaerob 113 – km ga. UJT 15 soatga, MYUM – 25 soatga ko'paytirilgan o'yin mashqlariga alohida soat ajratilmagan.

Ko'rinib turibdiki, mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmining ortganligi, asosan, aralash yo'nalishdagi mashg'ulotlar hajmining o'rttirilganligi bilan ifodalanadi. Mualliflar tomonidan izohlarda qayd etilgan tayyorgarlik davrlari va bosqichlarining chegaralangan muddatlari hamda haftalik mashg'ulot mikrosikllari so'nggi yillar davomida o'zgarib kelgan, musobaqa taqvim rejalariga mos ravishda shakllantirilgan. Ammo rossiyalik mutaxassis olimlar tomonidan 1986 va 2009-yilda yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha ishlab chiqilgan va amalga joriy etilgan dasturlarda yillik tayyorgarlik sikliga kiritilgan mashg'ulotlar hajmi mikro, mezo va makrosikllar bo'yicha bir-biridan deyarli katta farq qilmaydi. Jumladan, agar 1986-yildagi dasturda yillik mashg'ulotlar yuklamasining umumiy hajmi 3260 km ni tashkil

etgan bo'lsa, 2009-yilda joriy etilgan dasturda ushbu ko'rsatkich 18 yoshli yuguruvchilar uchun 3420 km gacha ko'paytirilgan, xolos. 17 yoshli sportchilar uchun yillik yuklamalar 3190 km, 16 yoshlilar uchun 2965 km hajmida belgilangan.

Jadvallardan shu narsa kuzatiladiki, agar yillik yuklamalar hajmi oylar, davrlar va bosqichlar kesimida tahlil qilinadigan bo'lsa, 1986-yilda joriy etilgan dastur ko'rsatkichlarida sezilarli farq qayd etilmaydi.

Tadqiqotlarga jalb qilingan O'zDJTning 800 m masofaga yugurish ixtisosligida tahsil oluvchi talaba-sportchilari 1986-yilda rossiyalik mutaxassis olimlar tomonidan joriy etilgan yillik tayyorgarlik dasturining o'quv yili, o'quv rejasi va yurtimiz iqlim sharoitiga moslashtirilgan varianti (dasturi) asosida 2006–2007 o'quv yilidan boshlab shug'ullanib kelishgan va musobaqalarda ishtirok etishgan (M.S. Olimov, 2009).

Mashg'ulot vositalari hajmi va bajarilish shiddati

Kesmalar uzunligi va ularni yugurib o'tish tezligi belgilanganidan keyin, oraliqli yugurishda mashg'ulot yuklamalari kesmalarni yugurib o'tishni takrorlanishlar soniga qarab boshqariladi. Bu raqam, yuqorida ko'rsatilganidek, mashg'ulotlarning umumiy shiddatiga bog'liq (yugurib o'tishlar tezligi, tanaffuslarning o'tkazilishi davomiyligi hamda xususiyati).

Mashg'ulotda kesmalar qanchalik tez yugurib o'tilsa, takrorlar soni shuncha kam, yugurish tezligi qancha kam bo'lsa, takrorlar shuncha ko'p bo'ladi.

Mashg'ulotda faoliyatning shiddati va hajmi orasidagi to'g'ri nisbatni aniqlab olish juda muhim.

Yugurib o'tiladigan kesmalar hajmi hamda musobaqalar masofasining uzunligi orasida muayyan aloqadorlik mavjud. Yuguruvchilarning mashg'ulot amaliyotida quyidagi hajmlar qabul qilingan:

– 800 m masofaga ixtisoslashgan yuguruvchilar uchun tezlik chidamliligini (400 metrlik masofa rejimida 1600–2000 m), maxsus chidamlilikni (800 metrlik masofa rejimida 3200–4000 m) va umumiy chidamlilikni (3200–4000 metrlik masofa rejimida 4500–6000 m) rivojlantirish uchun mashg'ulotlar o'tkaziladi;

— 1500 m masofaga ixtisoslashayotgan yuguruvchilar uchun tezlik chidamliligini (400–800 metrlik masofa rejimida 3200–4000 m), maxsus chidamlilikni (1500 metrlik masofa rejimida 4500–6000 m) va umumiy chidamlilikni (3000–5000 metrlik masofa rejimida 8000–10000 m) rivojlantiruvchi mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Takroriy va o'zgaruvchan yugurishda dam olish oralig'i

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida alohida kesmalarni yugurib o'tishlar orasidagi dam olish tanaffuslari charchoqni qisman bartaraf etib, ish qobiliyatini tiklash maqsadida beriladi. Juda qisqa muddatlarda dam olib yugurib o'tiladigan kesmalarda zarur tezlikni saqlab turishga imkon bermaydi. Haddan tashqari uzoq muddat sur'ati dam olishga yaxshi imkoniyat beradi, lekin mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi.

Dam olishning davomiyligi olib borilayotgan faoliyatning xususiyatiga bog'liq. Shiddatli yugurish uzoq muddatli dam olish sar'ati, pastroq shiddatli faoliyat qisqa muddatlarini talab qiladi.

Sportchi kesmalarni yugurib o'tishlar orasida yetarlicha dam olib, keyingi kesmada yugurish oldidan optimal harakatchanlik holatiga kelishga hamda bir dam olish oralig'ida ulgurish kerak, shundagina tezlikni oshirish foyda keltiradi. Shu ma'noda qisqa dam olish oralig'i maqsadga muvofiq emas. Aksincha, tezlik chidamliligi yoki maxsus chidamlilikni rivojlantirishda to'la tiklanishga imkon bermaydigan qisqa dam olish oralig'i bilan takroriy yoki o'zgaruvchan yugurishni qo'llash katta samara beradi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulot amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yugurish kesmasi qanchalik uzun bo'lsa, tezlik o'zgarishi ham, dam olish muddati uzoqroq bo'lishi kerak. Yugurish shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, organizmni tiklash uchun shunchalik ko'p vaqt kerak. Albatta, bunda sportchining o'ziga xos xususiyatlarini ham e'tiborga olish lozim.

Yuguruvchilarning mashg'ulot tajribasi hamda bu sohadagi ilmiy tadqiqotlarga tayangan holda mutaxassislar turli shiddat bilan yugurishda tanaffuslar davomiyligining ayrim dastlabki ma'lumotlarini ishlab chiqqanlar (35-jadval).

Lo'killab yugurishda dam olish oralig'ining davomiyligi

Masofada yugurishning o'rtacha tezligi (m)	100 m (sek)	200 m (daq, sek)	300 m (daq)	400 m (daq)	500 m (daq)	600 m (daq)	1000 m (daq)	1200 m (daq)	2000 m (daq)
400	35-40	2-25	2,5-3,5						
800	30-35	1-1,5	2-3	3-4					
1500	25-30	45-60	1,5-2,5	2-3	2,5-3,5	4-5			
3000	20-25	45-60	1-2	1,5-2,5	2-3	3-4	5-7	6-8	
5000	20	30-45	1-1,5	1,5-2	1,5-2,5	2-3	4-6	5-7	7-9

Demak, dam olish oralig'i shuncha davom etishi kerakki, yuguruvchi tezlikdagi ayrim o'zgarishlar bilan mashg'ulot uchun mo'ljallangan ish hajmini bajarishga qodir bo'lsin.

Ma'lumki, dam olish oralig'ini qisqartirish yuklamaning ortishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonini murakkablashtirib borishga qaror qilinganda, uning barcha omillarini (hajmi, shiddati, dam olish oralig'ining davomiyligi) baravar o'zgartirish mumkin emas.

Mashg'ulotning davri hamda vazifalaridan kelib chiqib, ularni muntazam ravishda har xil variantlarda o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotda kesmalarni yugurib o'tish tezligi va dam olish oralig'ini davomiyligi, odatda, soniyamer yordamida nazorat qilinadi.

Bizning ish amaliyotimizda faqat faol kesmani yugurib o'tish vaqtiga e'tibor beriladi, bu mashg'ulot shiddatini tavsiflovchi yuklamaning jihatlaridan biri hisoblanadi, xolos.

Yuguruvchi faoliyatining butun hajmi va xususiyatlari vaqt nuqtayi nazaridan nazorat qilinishi shart, bu uning ish qobiliyatidan kelib chiqib yuklamani boshqarish imkonini beradi.

Tayyorgarlik davrining noyabr va dekabr oylarida yuguruvchilar ochiq joyda uzoq masofalarga uzoq muddatli bir maromli yugurish hamda uzoq muddatli yugurishlar, krosslar mashg'ulotlarida amalga oshiradilar, yugurish tezligi tomir urish sur'ati hamda nafas olish chuqurligiga ko'ra aniqlanadi (150–160 zarba/daq, nafas olish sur'ati va chuqurligi o'rtacha).

Tayyorgarlikning mart oyida, yopiq inshootlarda qishki musobaqalar seriyasi yakunlangach, yuguruvchilar xuddi birinchi bosqichdagi kabi uzoq muddatli bir maromli yugurish mashqlarini bajaradilar, lekin bunda shiddat yuqoriroq bo'ladi.

8.5. TAKTIK TAYYORGARLIK

Musobaqalarda qatnashishning yakuniy natijasi (ko'rsatkich, o'rin) ko'p jihatdan yugurish taktikasiga bog'liq. O'rta va uzoq masofalarda yugurish jarayonida tez-tez o'zgarib turadigan vaziyatlarni hisobga olgan holda yugurish taktikasi ham ma'lum darajada xilma-xil bo'lishi kerak. Taktik jihatdan yugurishni to'g'ri amalga oshirish uchun, birinchidan, raqiblarni, ularning taktik imkoniyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini yaxshi bilish zarur. Masalan, agar raqib juda chidamli bo'lsa-yu, tezligi u qadar yuqori bo'lmasa, uni dastlab yetakchilik qilishga majburlab, marraga yaqin quvib o'tishi lozim. Agar, aksincha, yuguruvchi tezkor, ammo chidamlilik darajasi pastroq bo'lsa, u raqibiga yugurishni yuqori sur'atda olib borishga qo'yib berib, uni masofada ortidan yugurish orqali holdan toydirishga urinishi va o'zining g'alabaga erishish imkoniyatlarini oshirishga harakat qiladi. Agar raqibning tezligi, chaqqonlik nuqtayi nazaridan kuchli bo'lsa, yugurish taktikasini yanada strategik jihatdan mohirona ishlab chiqishiga to'g'ri keladi. Startdan boshlab shunday ayyorona taktika qo'llash kerakki, go'yo raqibning soyasiga aylanib, uning ortidan izma-iz yugurish, marrada esa kutilmaganada bor kuch bilan oldinga tashlanish lozim bo'ladi. Agar yuguruvchi o'zi peshqadam bo'lib qolsa, u holda yugurish sur'atini

juda yaxshi his etishi, masofaning bir qismini o'zi uchun qulay sur'atda tejamli tarzda yugurib o'tib, so'nggi bosqichda raqibning hal qiluvchi kuchlanishiga psixologik zarba berishga tayyor turishi zarur. Agar raqib oldinga chiqib olsa, nima bo'lganda ham uning ortidan qolmay, masofaning so'nggi metrilarida oxirgi kuchni to'plab, oldinga tashlanishga harakat qilish kerak. Hal qiluvchi tashlanishning uzunligi masofa bo'ylab yugurishning zo'riligiga bog'liq. Masofa bo'ylab qanchalik tez yugurilsa, tabiiyki, marradagi «tezlanish» qisqaroq bo'ladi. Qizg'in yakkakurash sharoitida hal qiluvchi «tezlanish» sprinterchasiga, hatto marradagi kataklarda ham ro'y berishi mumkin.

Yugurish taktikasining eng yaxshi varianti, ko'pchilik tan olganidek, tez start olish, masofa bo'ylab bir maromda hamda marra yaqinida birmuncha tezlanish hisoblanadi. Masofada yugurish sur'atini o'zgartirish vaqtidan oldin charchab qolishga olib keladi va faqat taktik nuqtayi nazardan o'zini oqlashi mumkin.

Demak, masofa bo'ylab bir maromda yugurmaslik quvvatni tejamsiz sarflashga olib kelishiga qaramay, bu fazilatni doimo tarbiyalab borishga to'g'ri keladi, aks holda boshqa yuguruvchilar bilan bir toifaga kiradigan sportchi, agar shunday taktik qurolga ega bo'lmas ekan, har doim mag'lubiyatlarga uchraydi.

Shunday qilib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda taktikaning eng ko'p tarqalgan variantlari quyidagilardir:

1. Raqiblarning xatti-harakatlaridan qat'i nazar, odatda, bir maromda boradigan va avvaldan rejalashtirilgan yuqori natija uchun mo'ljallangan yugurish.

2. Sportchi o'z imkoniyati va tayyorgarligini inobatga olib hamda raqib holatini yaxshi bilgan holda masofada taktik harakatlarni qo'llashi.

3. Birinchi yoki sovrinli o'rin uchun kurashda yugurish taktikasining birinchi variantida a'lo darajada tayyorgarlik ko'rgan sportchigina yuqori natijaga erisha oladi. Agar butun diqqat-e'tibor faqat marradagi tezlanishga qaratilgan bo'lsa, g'alaba taktikasi kamroq mashq qilgan sportchiga kuchliroq raqiblar ustidan g'alaba qozonish imkonini beradi. Ba'zi yuguruvchilar (eng ko'p mashq qilgan va chidamli) masofani tejamkorlik bilan yugurib o'tishi

evaziga, boshqalari tabiiy tezlik zaxirasi hisobiga marrada tezlikni oshira oladilar. Har ikkala holatda ham sportchi yaxshi tayyorlangan bo'lishi kerak.

Kuchli yuguruvchi har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi va yugurish taktikasining istalgan variantida bir xil yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi sifatlar majmuasiga egalik qilishi shart.

Yuguruvchining taktik mahorati turli-tuman maqsadlarni ko'zda tutgan mashg'ulot va musobaqalarda takomillashib boradi. Bu maqsadlarga erishishda taktika quyidagi elementlarni o'z ichiga olishi mumkin:

- muayyan tezlikda masofada yoki kesmalar bo'ylab yugurish;
- startdan guruh tarkibida tez yugurish, masofa bo'ylab yugurish joyini tanlash hamda zarur sur'atni belgilash;
- dastlabki kesmlarni yuqori tezlikda yugurib o'tish;
- 800–1500 m masofalarda dastlabki va oxirgi 200–400 m ni masofaning o'rta qismiga qaraganda tezroq yugurib o'tish;
- 800 m masofada keyingi 400 m ni avvalgisiga nisbatan tezroq yugurib o'tish;
- masofa bo'ylab yugurish vaqtida raqibni ko'zdan qochirmasdan yugurish;
- raqib bilan birga yugurish;
- peshqadamlik qilish.
- turli vaziyatlarda raqibni quvib o'tish.
- «Guruh»ni yorib chiqish.
- marrada tezlik bilan oldinga tashlanish.

8.6. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

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

Murakkabligi jihatidan turlicha vaziyatlarda yuguruvchilarning yanada muvaffaqiyatli chiqishlariga har qanday ob-havo sharoitida

(shamol, qor, yomg'ir, yugurish yo'lagining yomon holati) mashg'ulotlar o'tkazish jiddiy yordam beradi.

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

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

Bizningcha, P. Cherutti yuksak irodaviy fazilatlar egasi bo'lgan yuguruvchilar zamonaviy rekordlarni yangilab, yirik xalqaro musobaqalarda g'olib chiqa olishi haqida gapirganda,

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

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

2004-yil Afina shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari oldidan rassiyalik Yuriy Borzakovskiy Rossiya rekordini yangilagan 1:44:78. Gran-Pri musobaqalarida ham yaxshi natijalar 1:45:38 ko'rsatib kelgan. Olimpiada o'yinlari oldidan jismoniy tayyorgarligi, funksional holati va psixologik jihatdan asosiy musobaqaga tayyor ekanligini Olimpiadaning 800 metrga yugurish finalida namoyish etdi. U masofaning dastlabki metrlaridan boshlab tashabbusni o'z qo'liga ola bildi. Chunki startda dunyoning yetakchi 800 m masofaga yuguruvchilari Said Kamel, Ulfred Berger, Rashid Ramzi kabi mohir sportchilarni dog'da qoldirishi uchun sportchiga yuksak darajadagi tayyorgarlik va psixologik ustunlik kerak bo'ladi.

8.7. INTEGRAL TAYYORGARLIK

Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida sport mahoratining har xil tarkibiy qismlari — texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni koordinatsiyalash va amalga oshirishga qaratiladi. Sportchi tayyorgarligining har bir jihati ma'lum darajada tor yo'naltirilgan usul va vositalar natijasida shakllanadi. Bu shunga olib keladiki, mahalliy mashqlarda namoyon bo'ladigan alohida sifat va qobiliyatlar, ko'pincha, musobaqa mashqlarida to'la

darajada namoyon bo'la olmaydi. Shuning uchun tayyorlanganlik jihatlari, sifat va qobiliyatlarni birlashtirishga yo'naltirilgan alohida tayyorgarlik bo'limi zarur. Uning maqsadi — birgalikda musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi rang-barang tarkibiy qismlarning majmuali tarzda namoyon bo'lish samaradorligi hamda uyg'unligini ta'minlashdan iborat. Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida quyidagilar maydonga chiqadi: har xil miqyosdagi musobaqalar sharoitida bajariladigan va yengil atletikaning tanlangan turiga mansub mashqlar; tuzilishi, funksional tizimlar faoliyatining xususiyatiga ko'ra musobaqalar sharoitiga imkon qadar yaqinlashtirilgan maxsus tayyorlovchi xususiyatli mashqlar.

Yengil atletikada siklik xususiyatli mashqlarda integral tayyorgarlik muammosi u qadar jiddiy emas, chunki bu mashqlarda (sportcha yurish, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish) texnik priyomlar va taktik harakatlar zaxirasi cheklangan, mashg'ulotlarda bajariladigan ish esa (uning asosiy hajmi) musobaqalardagiga maksimal darajada (shakli, tuzilishi, organizmdagi tizimlarning faoliyat ko'rsatish xususiyatlari bo'yicha) yaqinlashtirilgan bo'ladi. Yengil atletikaning boshqa turlarida (baryerlar osha yugurish, sakrash, ayniqsa, langarcho'p bilan sakrash, ulotqirishlar) texnik priyomlar, individual taktika, psixik belgilarning rang-barang va murakkabligi alohida priyom va harakatlar, sifat va xususiyatlarni takomillashtirish bilan bog'liq o'xshash mashg'ulot ishining nihoyatda katta hajmlarda bajarilishini taqozo etadi. Ularni musobaqa bellashuvlarining og'ir sharoitlarida amalga oshirish maxsus va maqsadli takomillashtirishni talab etadi.

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

- individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
- funksional imkoniyatlarni iloji bor qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;
- yuksak ish qobiliyatini ta'minlash uchun maksimal harakat faolligidan nisbiy bo'shashish davrlariga ko'chish qobiliyatini takomillashtirish.

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

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

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

Sport formasi holati musobaqalar davrining boshlanishigacha egallanishi, uning davomida yuksalib borishi va hal qiluvchi bellashuv paytida o'zining eng yuqori darajasiga yetishi shart. Uzoq muddatli musobaqalar mavsumi davomida yaxshi sport formasida bo'lgan yengil atletikachi yanada yuqoriroq natijalarga intiladi va ularga erishadi.

Eng kuchli sportchilar tajribasidan ko'rish mumkinki, yuksak sport formasi holati uzoq davom etadi. Mashg'ulot — bu boshqa-

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

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

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

Tayanch iboralar

1. Nazariy tayyorgarlik.
2. Jismoniy tayyorgarlik.
3. Funksional tayyorgarlik.
4. Texnik tayyorgarlik.
5. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va usullari.
6. Ko'p yillik mashg'ulot va yillik siklda texnik tayyorgarlikning o'rni.
7. Taktik tayyorgarlik.
8. Psixologik tayyorgarlik.
9. Integral tayyorgarlik.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. *Yengil atletikada texnik tayyorgarlikni qanday tushunasiz?*
2. *Yengil atletikada taktik tayyorgarlikni qanday tushunasiz?*
3. *Yengil atletikaning har xil turlari uchun texnik tayyorgarlikning ahamiyati?*
4. *Yengil atletikaning har xil turlari uchun taktik tayyorgarlikning usullari?*
5. *Sportcha yurish texnikasini oshirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni ayting.*
6. *Yugurish turlari texnikasini oshirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni ayting.*
7. *Sakrash turlari texnikasini oshirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni ayting.*
8. *Uloqtirish turlari texnikasini oshirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni ayting.*
9. *O'nturashda qo'llaniladigan texnik-taktik vosita va usullar?*
10. *Yettikurashda qo'llaniladigan texnik-taktik vosita va usullar?*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Abdullayev M.J.* Yengil atletika. To'siqlar osha yuguruvchilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2013.
2. *Блюменштейн Б.Д., Хазанович Л.Е.* Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках. Медицина. — Т.: 1990. — С 100.
3. *Немцева Н.А.* Структура специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в семиборье // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С 36–38.
4. *Немцева Н.А.* О морфологическом статусе легкоатлетов семиборков // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 4. — С 35–39.
5. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать / — М.: Астрель: АСТ, 2003. — 863 с.
6. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. — М.: Олимпия-пресс; Терра-спорт, 2002. — 208 с.
7. *Хазанович Л.Е., Блюменштейн Б.Д.* Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках, — Т.: Медицина, 1990. — 165 с.
8. *Юнусова Ю.М.* Теоретические основы физической культуры и спорта, — Т.: УзГосИФК, 2005. — 260 с.

9-modul. YENGIL ATLETIKA SOHASIDA ILMIY TADQIQOT ISHLARI OLIB BORISH

9.1. ILMIY TADQIQOTNING UMUMIY TUZILMASI

Ilmiy ma'noda o'rgatish — bu ilmiy jihatdan xolisona bo'lish degani. Ilmiy tadqiqotda hamma narsa mumkin. Mavzuning asosiy yoki tayanch masalalariga diqqatni jalb qila turib, birinchi qarashda kam ahamiyatga ega bo'lib ko'rinadigan bilvosita dalillarni hisobga olmaslik mumkin emas. Ko'pincha, aynan shunday dalillar muhim kashfiyotlar boshlanishini yashirib turadi.

Fanda qandaydir yangi ilmiy dalilni aniqlash kamlik qiladi, uni zamonaviy fan nuqtayi nazardan tushuntirib berish, uning umumta'lim, nazariy yoki amaliy ahamiyatini kuzatib borish juda muhim.

G'oyalar ahamiyatidan, atrofdagi olamni kuzatishlar va hayot ehtiyojlaridan tug'iladi. Dalillar asosida real dalillar va hodisalar yotadi. Hayot aniq vazifalarni oldinga qo'yadi, lekin, ko'pincha, ularni hal etish uchun produktiv g'oyalar darhol topilmaydi. G'oya-vazifani hal etish darajasigacha rivojlantirish rejasi, odatda, ilmiy tadqiqot jarayoni sifatida amalga oshiriladi. Har bir oliy ma'lumotli mutaxassis ilmiy tadqiqotlarni to'g'ri tashkil qila olishi va tabiiyki, tegishli bilimlarga ega bo'lishi lozim. Lekin institutda o'qish davrida talaba kurs, malakaviy bitiruv ishlarni bajarishi zarur. U talabalar ilmiy jamiyatida ish olib borishi kerak. Buning barchasi tadqiqot ishlarini olib borish uslublarini o'rganish juda muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Sportda pedagogik tadqiqot uslublari ma'qulroq bo'lib, lekin, albatta, fiziologik, antropometrik, psixologik va boshqa usulublar ham keng qo'llaniladi. Ushbu bobda, asosan, og'ir atletikada qo'llaniladigan pedagogik tadqiqot uslublari ko'rib chiqiladi.

Talabalar ilmiy tadqiqotlarini tashkil qilishning borishini quyidagi mantiqiy sxema ko'rinishida tasavvur qilish mumkin:

— tadqiqotga tayyorgarlik ko'rish;

- tadqiqotda qo'llaniladigan asosiy tushunchalarni o'rganish;
- tanlangan mavzuning dolzarbligini asoslash;
- tadqiqot maqsadi va aniq vazifalarini qo'yish;
- tadqiqot obyekti va fanini aniqlash;
- tadqiqot o'tkazish usulublari (uslubiyati)ni tanlash;
- tadqiqot jarayonini bayon qilish;
- tadqiqot natijalarini muhokama qilish;
- xulosalarni shakllantirish va olingan natijalarni baholash.

Kurs va malakaviy ishlar uchun mavzu tanlash muhim ahamiyatga ega. Amaliyotning ko'rsatishicha, mavzuni to'g'ri tanlash – uning muvaffaqiyatli bajarilishining yarmini tahminlash demakdir. Mavzuni tanlashda talabalarning shaxsiy xususiyatlari, ilmiy to'garaklarda yoki talabalar majlislarida qatnashish tajribasini hisobga olish juda muhim.

Kurs va malakaviy ish mavzusini tanlashda nisbatan tor doiradagi vazifani olish maqsadga muvofiq, chunki oliy o'quv yurtida o'qish paytida uni chuqur ishlab chiqish imkoniyati bo'ladi. Odatda, talabalar uchun ilmiy ishlar mavzusi o'qituvchi tomonidan taklif qilinadi. Biroq ushbu masalada yakuniy yechimga kelish uchun talaba quyidagi ishlarni o'zi bajarish kerak bo'ladi:

1. Ilmiy ishlar, shular qatorida himoya qilingan dissertatsiyalar katalogini ko'rib chiqish: kafedrada bajarilgan malakaviy ishlar bilan tanishish;

2. Bir-biriga bog'liq, turdosh sohalaridagi tadqiqotlar (nafaqat og'ir atletika bo'yicha, balki, masalan, boshqa sport turlaridagi kuch tayyorgarligiga oid ilmiy ishlar natijalari) bilan tanishib chiqish;

3. Tadqiqot uslublari, mashg'ulotning texnik vositalari hamda sportchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, ular organizmining funksional holati parametrlarini qayd qilish asboblari tahlil qilish.

Kurs va malakaviy ishlar mavzularini aniqlashda maxsus davriy nashrlardagi tahliliy sharhlar va maqolalar bilan tanishish, shuningdek, amaliyotchi mutaxassislar bilan suhbatlashish va maslahatlashish katta yordam beradi (shu orqali nazariy jihatdan ham o'rganilgan muhim masalalarni aniqlash imkoni tug'iladi).

Tanlangan mavzuning dolzarbligini baholashda shu narsani nazarda tutish lozimki, kurs va malakaviy ishlarda mavzuning dolzarbligini nafaqat shunga o'xshash ishlarning avval bajarilmaganligini isbotlashdan, balki bunday ishlarning ushbu sport turi amaliyoti bilan bir qatorda uning nazariyasiga ham zarur ekanligini ishonitirishdan iborat.

Tanlangan mavzuning amaliy ahamiyatini baholayotib, shuni bilish kerakki, ahamiyat muayyan ilmiy tadqiqot qanday xususiyatga ega ekanligiga bog'liq bo'ladi.

Agar kurs va malakaviy ish uslubiy xususiyatga ega bo'lsa, unda uning amaliy ahamiyati tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy qilinishida; yosh olimlar tadqiqot natijalarining ilmiy tadqiqot konferensiyalarda sinovdan o'tishida; og'ir atletikada mashg'ulot jarayonidagi yangi hamda amalda qo'llanilayotgan usulublar va vositalarning ilmiy asoslab berilishida namoyon bo'lishi mumkin.

Shaxsiy ish rejalarini tuzish. Talaba va uning rahbarining hamkorligi kurs va malakaviy ishni bajarishning shaxsiy rejasini tuzish bilan boshlanadi. Bu reja asosiy hujjat hisoblanadi. U talabaning ixtisosligi, o'qish mazmuni, hajmi, muddatlari va uni attestatsiyalash shakllarini belgilab beradi. Unda mavzu ko'rsatib o'tiladi va bu mavzuni bajarish alohida, ya'ni ish rejasida amalga oshiriladi. Keyinchalik ilmiy rahbar talabaga uning ilmiy ish rejasini tuzishda yordam beradi. Bundan tashqari, ilmiy rahbar:

- kerakli adabiyotlar, axborot statistik va arxiv materiallari va mavzu bo'yicha boshqa manbalarni tavsiya qiladi;

- jadval asosida muntazam suhbatlar va maslahatlar o'tkazadi;

- bajarilgan ishning qismlari bo'yicha, shuningdek, butunligicha mazmunini baholaydi;

- kurs va malakaviy ishni himoyaga taqdim etishga o'z roziligini beradi.

Shunday qilib, rahbar talabaga uslubiy-nazariy yordam ko'rsatadi, ma'lum bir tuzatishlar kiritadi, u yoki bu qarorlarni qabul qilishning maqsadga muvofiqligi to'g'risida tavsiyalar, shuningdek, ishning tayyorligi to'g'risida xulosa beradi.

Ishning rejasini mavzuning ishlab chiqilishi, ya'ni ko'zda tutilgan ilmiy ishning maqsadidan boshlanadi.

Dastlab ish rejasi tadqiqot predmetining faqat umumiy tavsifini beradi, biroq keyinchalik bu reja yanada to'liqroq tuzilib chiqilishi lozim, ammo ish oldida turgan asosiy vazifa o'zgarmasligi zarur. Ish rejasi erkin tarzda tuziladi. Odatda, bu reja mazkur mavzuning ichki tadqiqot mantiqi bilan bog'liq bo'lgan ishlar ro'yxatini o'z ichiga oladi.

Bunday rejadan ishning dastlabki bosqichlarida foydalaniladi, u o'rganilayotgan muammoni turli variantlarda «eskiz» tarzda tasavvur qilishga imkon beradi.

Ishning keyingi bosqichlarida kengaytirilgan reja tuziladi. Bunday reja mantiqiy ketma-ketlikda joylashgan masalalarning referativ bayoni bo'lib, unga, asosan, kelgusida to'plangan hamda daliliy ma'lumotlar tizimlashtiriladi. Talaba belgilangan ishlarning navbatlari va mantiqiy ketma-ketligini tushunib olishi lozim.

Adabiyotlarni o'rganish va daliliy materiallarni tanlash. Tanlangan mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganishni ushbu mavzuga taalluqli bo'lgan asosiy masalalar to'g'risida tasavvurga ega bo'lish uchun umumiy ishlardan boshlash lozim, keyin yangi materialni izlash olib boriladi.

Ilmiy materiallarni o'rganishni quyidagi bosqichlar bo'yicha amalga oshirish maqsadga muvofiq:

- butun asar bilan uning mundarijasi bo'yicha umumiy tanishish;

- uning mazmuniga ko'z yugurtirib chiqish;

- materiallarni joylashish ketma-ketligi tartibida o'qib chiqish;

- asarning qandaydir bir qismini tanlab o'qib chiqish;

- qiziqish uyg'otgan materiallarni ko'chirib yozib olish;

- yozilganlarga tanqidiy baho berish, uni tahlil qilish va bo'lajak ilmiy ish matni parchasi sifatida «toza» qilib yozish.

9.2. SPORT MASHG'ULOTLARIDA NAZORAT

Zamonaviy sharoitda sportchining tayyorgarlik jarayoni natijalari, nazorat majmuasining usuli va vositalarini boshqaruv quroli sifatida qo'llashiga asos bo'lmoqda.

Sportchining tayyorgarlik jarayonida, trener va sportchi orasidagi aloqalar uchun boshqaruv qarorining darajasini ko'tarish maqsadga muvofiqdir.

Nazoratning maqsadi sportchining tayyorgarlik jarayonidagi va musobaqa faoliyatidagi har tomonlama tayyorgarligini obyektiv baholash va organizmi tizimidagi muhim funksional imkoniyatlarni ochishdir. Bu maqsad ko'pgina vazifalarni yechish yo'li orqali, ya'ni sportchi holatini, uning tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoliyatining natijaviyligini baholash bilan hal qilinadi.

Nazorat vazifalarini yechishdan olingan natijalar haqida axborot, boshqaruv qarorini qabul qilishi jarayonida amalga oshadi.

Sportda nazorat obyektiga, o'quv-jarayonining tuzishilishi, musobaqa faoliyatida sportchi tayyorgarligining har tomonlama holati, (texnikaviy, jismoniy, taktikali) uning ish qobiliyati, funksional tizimlarning imkoniyatlari sabab bo'ladi.

9.3. NAZORAT TURLARI

Sportdagi nazariyada va amaliyotda nazoratning quyidagi turlari bor: bosqichli, kundalik, amaliy.

Bosqichli nazorat — sportchining uzoq vaqt shug'ullangan mashg'ulot natijalarining bosqichlardagi holatini baholaydi. Sportchilarning bunday holati yillarda, makrosiklda, bosqichlardagi tayyorgarligining natijasidir.

Kundalik nazorat — kundalik holatni baholashga qaratiladi, ya'ni mashg'ulotlar yoki musobaqa makrosiklida bir qator darslar yuklamasining oqibatida paydo bo'ladi.

Amaliy nazorat — amaliy holatiga baho beriladi, ya'ni sportchi organizmiga musobaqa va mashg'ulot darslaridagi yuklamalar ta'siri.

Shuningdek, nazoratning chuqurlashtirilgan, tanlangan, mahalliy kabi turlari bor.

Chuqurlashtirilgan nazorat ko'rsatkichlar doirasining kengaytirilgan holda foydalanishi bilan bog'liq, ya'ni sportchi tayyorgarligini har tomonlama baholash, musobaqa faoliyatining natijaviyligi, o'tgan bosqichlardagi o'quv mashg'ulotlari.

Tanlangan nazorat ish qobiliyati va o'quv mashq jarayonning yoki tayyorgarlikning qaysidir tomonini ko'rsatuvchilar guruhi yordamida baholanadi.

Mahalliy nazorat bitta yoki bir nechta ko'rsatkichlarda foydalanilishga asoslangan, ya'ni harakat funksiyalarini, alohida funksional tizimning imkoniyatlarini, tor tomonlarini baholashga yo'l qo'yishdir.

Chuqurlashtirilgan nazorat, odatda, bosqich holati amaliyotida ishlatiladi. Tanlash va mahalliy nazorat kundalik va amaliy nazoratda ishlatiladi.

Nazorat usul va vositalardan tashqari, pedagogikali, ijtimoiy psixologik va meditsina-biologik xarakterda bo'ladi.

Pedagogikali nazoratda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi, musobaqalarda qatnashish xususiyatlari, sport natijalarining dinamikasi, musobaqa jarayoni tizimining darajalarini baholaydi.

Ijtimoiy-psixologik nazorat sportchi shaxsini, uning ruhiy holatini, tayyorgarligini, musobaqa faoliyatidagi umumiy mikroklimalatni va mashg'ulot holati xususiyatlarini ko'rib chiqadi.

Meditsinali-biologik nazorat sog'ligini, funksional tizimlar imkoniyatlarini, alohida organlar va mexanizmlarni, musobaqa faoliyatidagi asosiy mashg'ulotlarni olib boruvchi yuklamalarni ko'rib chiqadi.

Hozirgi vaqtda sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining turli xil vositalari, usullari qo'llanilayotgani oxir-oqibatda, «majmuaviy nazorat» tushunchasi paydo bo'lishiga olib keldi.

Majmuaviy nazorat musobaqa faoliyatida va mashqlar jarayonida sportchining har tomonlama tayyorgarligini ta'minlaydi.

Nazoratda qo'llanadigan ko'rsatkichlarga talablar

Bosqichli, kundalik va amaliyotdagi nazoratlar jarayonida qo'llanadigan ko'rsatkichlar, sportchi holatini obyektiv baholashni ta'minlash kerak.

Tekshirilayotgan kontingent bo'yicha, yoshi, jinsi, malaka xususiyatlari nazoratning alohida turlarining maqsadlari va vazifalariga javob berishi kerak.

Nazoratning har bir jarayonida ko'rsatkichlarni keng doirada qo'llash mumkin, ya'ni sportchilarning har tomonlama tayyor-

garligini xarakterlashi va bu ko'rsatkichlar yuqorida sanab o'tilgan talablarga javob berishi kerak.

Majmuaviy nazoratda ijtimoiy-psixologik va meditsina-biologik ko'rsatkichlar asosiy hisoblanadi.

Pedagogik ko'rsatkichlar texnik va taktik tayyorgarlik darajasini, musobaqalarda qatnashish barqarorligini, o'quv-mashq jarayoni miqdorini xarakterlaydi.

Ijtimoiy-psixologik ko'rsatkichlar atrof-muhit sharoitini, sportchi kuchi va asablarining harakatlanish jarayoni, axborotni egallash va uni qayta ishlash qobiliyati, faoliyatning analizator holatini xarakterlaydi.

Meditsina-biologiyali, anatomiyali, jismoniy, bioximiyali, biomexanikali holatlarni o'z ichiga oladi.

Nazorat jarayonida ko'rsatkichlar ikki guruhga bo'linadi:

Birinchi guruh ko'rsatkichlari genetik tomondan o'tgan va mashg'ulot jarayonida kam o'zgaruvchan nisbiy mo'tadillashgan belgilarni xarakterlaydi. Ko'rsatkichlarning mos kelgan belgilari ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi oriyentatsiyada va bosqichli nazoratdagi saralash vazifalarini yechishda qo'llanadi. Mo'tadillashgan belgilarga gavda uzunligidagi turli xil to'qimalar soni, suyak mushaklarining turi, ruhiy holatining turi, reflekslarining tezligi kabi holatlar kiradi.

Ikkinchi guruh ko'rsatkichlari texnik va taktik tayyorgarligi, alohida jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi, musobaqa faoliyatidagi va o'quv-mashg'ulot jarayonidagi turli sharoitlar sportchi organizmi hayot faoliyatidagi harakat va ekonomik tomonlarining ta'minlanishini xarakterlaydi.

Har bir nazorat ko'rsatkichlari quyidagi talablarga mos kelishi kerak:

Jismoniy tayyorgarlik nazorati

Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, koordinatsion layoqat, tezlik, chidamlilik kabi qobiliyatlardagi kuchning obyektiv sonini baholash maqsadida o'tkaziladi.

Kuch sifatlarining nazorati

Sport amaliyotida nazorat darajasining rivojlanishi maksimal kuchda, tezlik kuchida va chidamlilik kuchida amalga oshadi.

Kuchlilik sifati mushakning turli ishlash tartibida (dinamik, statistik), o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan testlarda o'lchash asbobidan foydalanishda yoki foydalanmaslikda aniqlanadi.

Mutlaq ko'rsatkichlarni qayd qilish bilan bir qatorda, nisbiy (sportchi gavdasining massasini hisobga olgan holda) ko'rsatkichlar ham hisobga olinadi.

Maksimal kuchning bahosi statistik tartibda ishlashda ko'paytirilgan bo'lishi mumkin. Shu maqsadda mushak guruhlaridagi maksimal kuchlarni tanlab baholovchi turli mexanikali, tenzometrikali dinamograflardan va dinamometrlardan foydalaniladi.

Shuni hisobga olish kerakki, statistik kuch, ko'pgina sport turi faoliyatiga nisbatan o'ziga xos bo'lmagan munosabatda bo'ladi. Sezilarli holda ushbu sifatlarning potentsial bazasini aks ettirgan holda, statistik kuch maxsus-tayyorgarlik jarayonini bajarishda va musobaqa mashqlaridagi kuch qobiliyatlarining yuqori darajasini kafolatlaydi.

Shuni bilish muhimki, statistik tartibdagi kuch imkoniyatlari tadqiq etishda harakat amplitudasining aniq nuqtalarida qo'llagan holda aniqlanadi va berilganlar uning butun diagnozida o'tkazilishi mumkin.

Bu munosabatda dinamik tartibda ishlovchi mushaklarda o'tkazilayotgan o'lchamlar ko'proq axborotlilik ma'lum bo'ldi.

Ammo bu yerda qayd qiluvchi kuch uslubiyatiga ko'proq bog'liq.

Kuch sifatlarning aniq bahosi izoninetik tartibdagi ishda ko'tariladi. Hozirgi vaqtda izoninetik trenajorlar va ular asosida tayyorlangan diagnostika asboblari zamonaviy amaliyotda keng qo'llanmoqda.

Masalan, oxirgi yillarda sportchilarning kuch imkoniyatlarini majmuaviy tadqiqot qilish uchun turli diagnostik majmualar, texnik qarorlar, ya'ni mexanik natijalarga suyangan holda va anatomik-fiziologik tajribalar qo'llamoqdalar.

Tezlik kuchi nazoratida kuchning gradiyent tezligidan foydalaniladi, ya'ni maksimal kuchni paydo bo'lish vaqtidan yutuqlarga erishish vaqtigacha munosabatlari aniqlanadi.

Sportchilar va turli sport mutaxassislari o'rtasida nisbiy gradiyent ko'rsatkichlarining farqi katta. Sportning tezlik-kuchlilik turida qatnashuvchi sportchilarning nisbiy gradiyent kuchining ko'rsatkichlari juda yuqori bo'ladi.

Tezlik kuchi keng sport amaliyotida joyidan turganda yuqoriga sakrashda (odatda, 50,75 yoki 100% maksimaldan) sport vaqt bo'yicha bajarish kerak bo'lgan u yoki bu harakat qarshiligini sodda ko'chma usul bilan ko'pincha o'lchanadi. Bunda tezlik nazorat kuchi tezlik va texnik imkoniyatlarining paydo bo'lishi majmuasida o'tkaziladi. Startning natijaliligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar, (start signalidan 10 m ga suzib o'tish, yugurishda 30 m vaqti) yuqori kuch imkoniyatlarini talab qiluvchi harakat aktlarini bajarish vaqti (masalan, kurashdagi ko'tarib tashlash) bunga misol bo'la oladi.

Kuchni tez rivojlantirish qobiliyatida rivojlanish darajasi tezlik kuchida baholanadi, ya'ni kuchning maksimal darajadagi uncha katta bo'lmagan nisbiy qarshilik — 40–50% aniqlanadi.

Ishning davomiyligi uncha katta bo'lmasligi kerak — 50 m gacha, chunki yuklama boshida mushaklardan tez rivojlanayotgan kuchning qobiliyatlari aniqlanadi.

Shuning uchun kuch qobiliyatlari test baholarining asosi alohida sport turiga tegishli bo'lgani uchun (boksda urish, eshkak eshish yoki suzishda qo'l harakatining boshlang'ich fazasi) sodda va qisqa vaqtli yuklamadan tuziladi. Kuch tezligi harakat tezligining yuqori burchak tartibidagi izokinetik ishlashida yaxshi baholanadi.

Portlash kuchining nazorati uchun u yoki bu sport turidagi harakat butunligiga asoslangan testlardan foydalanish kerak: shtangani bir zarb bilan ko'tarish, manekenni kurashga tashlash.

Chidamlilik kuchi imitatsion xarakterdagi harakatni bajarishdagi musobaqa mashqlarini, kuch komponentlarining yuqoriligini hisobga olgan holda, asab-mushak apparatining funksiyalarining shakli va xususiyatlari yaqinligini baholash maqsadga muvofiqdir. Velosipedchilar uchun turli kattalikdagi qo'shimcha qarshilikka nisbatan pedalni aylantirishdagi veloergometrning vazifasi, yuguruvchilar uchun qo'shimcha qarshilik bilan stadionda yugurish, standart trassada tog'ga yugurib chiqish, kurashchilar uchun

qo'yilgan tartibda manekenni tashlash, boksyorlar uchun qoplarga urib ishlash.

Chidamlilik kuchida nazorat sifatini ko'tarishda har bir sport turi uchun kuch trenajor-diaagnostika majmuasidan foydalanish, musobaqa faoliyatida va maxsus mashg'ulotlarda kuch sifatlarini nazorat qilishga oson bo'ladi.

Masalan, chidamlilik kuchini diaagnostika qilish uchun suzuvchilar biokinetik skameykadan foydalanishadi ya'ni, mu-shaklarning izokinetik tartibda ishlash sharoitida suzish harakatini o'xshatish.

Chidamlilik kuchini baholash quyidagi usullarda bajariladi:

- berilgan standart ishning davomiyligida;
- programma testini bajarishdagi ko'paytirilgan ishning hajm shakli;

- ish oxiridagi impuls kuchlarining munosabat ko'rsatkichlarining maksimal darajasiga testlarni mos kelishini ko'zda tutish.

Egiluvchanlik nazorati

Egiluvchanlik nazoratida sportchi harakatni katta amplitudada bajarib, o'z qobiliyatlarini ko'rsatadi. Harakatchan egiluvchanlik, katta amplitudada mashqlar bajaruvchi sportchining qobiliyatlarini baholash yo'li orqali amalga oshadi.

Sust egiluvchanlik harakat amplitudasida xarakterlanib, tashqi kuchlar yordamida amalga oshadi (sherik yordamida qo'shimcha yuk qo'llash). Sust harakat ko'rsatkichlari harakatchan egiluvchanlik ko'rsatkichlariga nisbatan yuqori.

Sport amaliyotida bo'g'inlar harakatchanligini aniqlash uchun burchakli va chiziqli o'lchamlardan foydalaniladi.

Sportchi harakatining maksimal amplitudasi turli usullar bilan o'lchanadi: goniometrikali, optikali, rengenografikali.

Goniometrikali usulda bir oyog'i transportirga yoki potentsiometr ga mahkamlanib qo'yilgan mexanikali yoki elektronli burchak o'lchovli – goniometr dan foydalanish mo'ljallanadi.

Optikali usul. Gavda bo'g'inlaridagi nuqtalarga marker yopishtirilganligi sportchi harakatini videoqayd qilishiga yordam beradi. Marker holatini o'zgartiruvchi natijalarni ishlab chiqish harakat amplitudasini aniqlashga yordam beradi.

Rentgenografikali usul bo'g'inlardagi harakat amplitudasini anatomik yo'l qo'yilganligini aniqlash holatlarida ishlatiladi.

Shuni esda tutish zarurki, sportchining alohida bo'g'imlaridagi harakatlarning egiluvchanligiga obyektiv baho berib bo'lmaydi, chunki bir bo'g'imda kuzatilgan yuqori harakatchanlik ikkinchi bo'g'imda o'rtacha yoki past bo'lishi mumkin.

Shuning uchun egiluvchanlikni majmuaviy tadqiq qilish uchun har xil bo'g'imlardagi harakat amplitudasini aniqlash mumkin.

Umurtqa pog'onasi bo'g'imlaridagi harakatchanlik

Uni, odatda, odamda gavdasini oldiga egishida aniqlash mumkin. Sportchi skameyka ustida imkon qadar tizza bo'g'imlarini bukmasdan oxirgacha oldiga egiladi. Bo'g'imlardagi harakatchanlik skameyka chetidan va qo'llarning o'rta barmoqlarigacha bo'lgan masofa bilan baholanadi. Agar barmoqlar skameyka chetidan yuqorida bo'lsa, demak harakatchanlik yetarli emas; barmoqlar pastda bo'lsa, demak umurtqa pog'onasidagi harakatchanlik yuqori.

Yonlama harakatlarda umurtqa pog'onasini harakatchanligi, sportchining asosiy holatda va yonga oxirgacha egilganda poldan qo'lining o'rta barmog'igacha bo'lgan masofa farqiga qarab baholanadi.

Egilish harakatlarida umurtqa pog'onasining harakatchanligini o'ylash uchun sportchi oyoqlari yelka kenglikda, asosiy holatdan orqaga oxirigacha egiladi.

Bo'yining oltinchi va belning uchinchi umurtqalari orasidagi masofa o'lchanadi. Sportchi polda belni to'g'ri tutgan holda o'tiradi, oyoqlar to'g'ri holatda oldinga cho'zilgan (tizzalar atrofi polga qadalgan), qo'llar yelka balandlikida oldinga cho'zilgan, kaftlar pastga qaratilgan. Boshqa sportchi uning orqasida turib qo'llaridan ushlaydi va ularni gorizontal yuzada oxirgacha tortadi. Tekshirilayotgan shaxs belini bukmasligi va kaftlar holatini o'zgartirmasligi lozim.

Agar qo'llar bir-biriga yordamchining katta yordamisiz 15 sm ga yaqinlashsa, demak sportchi o'rta egiluvchanlikka ega, agar qo'llar bir-biriga tegsa, demak uning egiluvchanligi o'rtadan yuqori.

Tezlik qobiliyatlarining nazorati

Tezlik qobiliyatining nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan tekshiruvlar sharoitida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlarda tezlik sifatlarining bunday oson paydo bo'lishi nazorat uchun harakat ta'sirining oddiy yashirin bosqichida, harakatning oddiy va yakka tezligida, harakat chastotasida qabul qilingan.

O'ziga xos bo'lgan testlarda tezlik qobiliyati ko'proq murakkab holatlarda paydo bo'lib, alohida sport turi uchun xarakterli bo'lgan, ma'lumotlar asosiga qurilgan harakat hodisasini afzal ko'radi. Masalan, tezlik sifatlarini nazorat qilganda shu narsalarni hisobga olish kerakki, ya'ni o'ziga xos bo'lmagan mashqlar ko'rsatkichlari boshqa sport turi uchun o'ziga xos bo'lishi mumkin.

Yakka harakat tezligidagi nazorat

O'ziga xos bo'lgan harakat yoki mashqlar bajarish vaqtida ko'proq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlar hisoblanadi. Bularning soniga: futbol to'pini tepish, basketbol to'pini halqaga tashlash, qo'l to'pida to'pni darvozaga kirgizish, nayza otish, qilichbozlikda qilichni sanchib olish, boksda urish vaqtidagi bajariladigan qo'lning final harakati kiradi.

Harakat chastotasining nazorati vaqt birligidagi harakatlar soniga asoslangan.

Nazoratni tashkil qilishda va tezlikni baholash uchun ko'rsatkichlar tanlashda quyidagi umumiy holatlarni hisobga olish kerak:

- oddiy o'ziga xos bo'lmagan harakat ko'rsatkichlarga turli qo'zg'atuvchilarning ta'siri (yorug'lik, tovushlar). Ma'lum holatlarda yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qilgan sportchilar boshqalarida ham katta yutuqlarni ko'rsatadi;

- o'ziga xos ta'sirning ko'rsatkichlari o'zaro kam bog'langan, madomiki, latent bosqichining navbatdagi sezish harakat darajalarini o'zlashtirishdagi umumiy vaqt holatiga kerakli ta'siri;

- tezlik paydo bo'lishining elementar va majmuaviy shaklida, oddiy va murakkab ta'sirning ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlikning yo'qligi.

Tezlik sifatleri paydo bo'lishidagi nazoratning majmuaviy shakllari murakkab harakatda ishlab chiqilgan test dasturlari tezlik

ish tartibi bilan uzviy bog'langan bo'lishi va start yugurishi, masofa kabi maxsus testlarda ishlatilishi kerak.

Maxsus mashg'ulot va musobaqa faoliyatining muhim komponentlari tartiblarida ko'rsatilgandek, ular bir-biri bilan o'zaro harakatda paydo bo'lmaydi, balki amalga oshadi. Masalan, futbol, gandbol yoki sportning boshqa turlarida tezlik xarakteriga ega bo'lgan harakat hodisasi faqat bir tartibga suyanish, agar murakkab holatlarda olib borilsa, ikkita yoki uchta tartibda olib borishi mumkin.

Testning mazmuni munosabatlarida tezlik imkoniyati nazorati rejalashtirilsa, ularning uslubiyatidan foydalanishda shularni esda tutish kerak, ya'ni sinov jarayonida sportchi yuqori ish qobiliyatida turishi, charchash belgilari ko'rinmasligi kerak.

Shu maqsadda mavsumiy xarakterdagi sport turlarida, odatda, sportchi tomonidan qisqa masofada amalga oshirilgan maksimal tezlik aniqlanadi. Bunday tezlik mutloq qabul qilinadi va tezlik qobiliyatlarining umumiy ko'rsatkichlariga xizmat qiladi.

Tezlik nazorati imkoniyatlarining majmuaviy paydo bo'lish shakllarini maxsus mashg'ulot uchun xarakterli bo'lgan va shu sport turining musobaqa faoliyatidagi harakat hodisasi tarkibi bilan uzviy bog'lash kerak. Masalan, oddiy ta'sir vaqtini baholash va tanlash ta'siriga, asosan, sport o'yinlarida va yakkakurashlarda, sport turining murakkab koordinatsiyali harakatida keng qo'llaniladi. Yakka harakat tezligi sportning boks, qilichbozlik, yengil atletikadagi otish, og'ir atletika kabi turlariga tegishli.

Harakat chastotasining tezlik qobiliyatlarining ko'rsatkichlari sprintercha yugurishda, sprintercha velosiped haydashda juda muhimdir.

Yugurish, futbol, qo'l to'pi, beysbol, chim ustida xokkey kabi sport turlarida ixtisoslashtirgan sportchilar uchun quyidagi ko'rsatkichlar ma'lumot beradi:

- startyordan otilgandagi vaqtning ta'siri (otish vaqtidan boshlab kundani urishgacha);

- gavda va uning bo'limlarini OTSG tezlik chizig'i (gorizontal bo'yicha) ms;

- belgilangan maydonda yugurish vaqti (30, 50, 100 m);

- bir daqiqada yugurish harakatining chastotasi;
- berilgan masofadagi yugurish qadamlarining soni (50, 100 m).

Suzuvchilarning tezlik imkoniyatlarini baholash uchun quyidagi asosiy ko'rsatkichlar:

- start xabaridan birinchi harakat tayyorgarligigacha bo'lgan vaqt;
- startdagi birinchi tayyorgarlik harakatidan oyoqni start tumbochkasidan olishgacha bo'lgan vaqt;
- birinchi besh metrli masofadan o'tishdagi gavdaning suzish natijasi;
- suzish maksimal tezligining darajasi m/s, maksimal tezlikda suzishdagi barmoqlar harakatining tezligi.

Aytib o'tilgan ko'rsatkichlar boshqalarini to'ldirishi mumkin, ya'ni tezlik qobiliyatining differensiallangan bahosi musobaqa masofasining turli maydonlari talablarida qo'llanilishi mumkin.

Oliy toifadagi suzuvchining tezlik qobiliyatlari baholanishining guvohligiga (Yevropa, Jahon chempionati, Olimpiada o'yinlari qatnashchisi) musobaqalarda yutuqlarga erishish start harakatining muvaffaqiyatida, burilishning natijaviyligida yoki masofa tezligining darajasida aniqlanishi mumkin.

Masalan, ko'pgina mashhur suzuvchilar Olimpiadada va jahon chempionatlarida tezlik qobiliyatining yuqori ko'rsatkichlariga ega bo'lib turib, start yoki burilishni yetarli darajada natijali bajar-masdan turib chempion bo'la olmaydilar. Boshqa tomondan esa bir qator sportchilar raqiblaridan farqli holda, uncha yuqori bo'lmagan masofa tezligida start yoki burilishni natijali bajarib yuqori g'alabalarni qo'lga kiritadilar.

Sport turlarining har bir guruhida tezlik sifati nazorati tizimi-ning o'ziga xos xususiyatlari bor. Masalan, tezlik-kuchlilik turida birinchi navbatda OTSTni sakrashdagi uchish tezligi (m/s), snaryadni boshlang'ich uchish tezligi (disk, yadro, bolg'a) (m/s) qayd qilinadi.

Yakkakurashlarda alohida usullarni bajarish vaqti qayd qilinadi: boksda urish, kurashda ko'tarib tashlash (s); vaqt birligida bajariladigan turli usullar soni (10–15 s gacha); masalan,

manekenlarni tashlash soni, qopga har tomondan urishlar sonini dastur bo'yicha 15 s da bajarish.

Texnik imkoniyatlarning nazorati, asab-mushak apparati imkoniyatlarini aks ettiruvchi tezlik sifatlarini majmuaviy va elementar xosig bo'lishida mahalliy ko'tsatichlardan foydalanilmasa, u to'la-qonli bo'lmaydi.

Yuqori toifadagi sportchilarni tadqiq qilish jarayonida, odatda, quyidagicha baholanadi:

- mushaklarning biopotentsiali (EMG), amplitudani qayd qilishi (mv) va chastotasi (Gts);

- zo'riqishning latent vaqti (ZLV) bo'shashishning latent vaqti (BLV), berilgan vaqtga mushaklarning javobi;

- harakatning maksimal chastotasi (temping-test), 10 s da harakat soni;

- amplitudani qayd qilish bilan fiziologik tremoraning parametrlari (MKM) va chastotasi (Gts);

Shunday qilib, tezlik imkoniyatlarini baholashda turli ko'rsatichlarning majmuaviy tomonini nazarda tutish lozim, ya'ni Ushbu sifatni har tomonlama rivojlanish yig'indisini baholash muhimdir.

Koordinatsion layoqat nazorati

Koordinatsion layoqatni nazorat qilish sportchining boshqa jismoniy sifatleri va texnik tayyorgarligini birgalikda bog'lagan hoda o'tkaziladi. U koordinatsion layoqatning har xil paydo bo'lishidagi majmuaviy bog'lanishga qaratilgan bo'lib, dinamikani tartibga solishni, harakatning fazo va vaqtdagi parametrlarini, holatni saqlash qobiliyati, ritmni sezishni, mushaklarning bo'shashish qobiliyati, harakatning koordinatsionligi kabi ayrim nisbiy aniqlanish qobiliyatlarini aniqlaydi.

Koordinatsion layoqatni baholashda harakatning ikkita turi ko'zlanadi:

- nisbiy stereotipli, ya'ni avvaldan ma'lum bo'lgan mashqlarni bajarishni kiritish. Bu holatda sportchi tomonidan namoyish qilingan uning ratsional tizimi, amalga oshadigan turli omillarda bilim stabilligining mavjudligi, bilim variativligining texnikaga mos kelishi baholanadi;

– stereotipsiz, murakkab va variativli holatida harakat bajarishning natijaviyligi bilan bog'liq. Bunda harakatning aniq ta'siri, alohida harakatning ratsionalligini birgalikda baholaydi.

Koordinatsion layoqatni majmuaviy baholash uchun turli guruhdagi mashqlarni qat'iy ketma-ketligi bilan bir me'yorda bajarish rejalashtiriladi. Sportchi tomonidan sarf etilgan umumiy vaqt hamma harakat xodisalarini bajarishga ketadi va koordinatsion layoqatni me'yorlariga xizmat qiladi.

Dinamikani tartibga solishda harakatning fazo va vaqt parametrlaridagi nazorat layoqatini baholash testlar asosida amalga oshadi, ya'ni harakatning dinamik, fazo va vaqt parametrlaridagi analizatorlar faoliyatida aniq munosabatlar talablarini ta'minlaydi.

Sportdagi yuqori yutuqlarning asosiy roli harakatning o'ziga xos xususiyatlariga o'tadi, ya'ni tempni sezishni baholashda, harakat hodisasini bajarish vaqtida, harakatning aniqligida, rivojlanayotgan kuchlanishning hajmida, harakatning turli o'ziga xos fazoviy xarakteristikalarining bajarilishida. Bunda testlar qat'iy saylov xarakteriga ega bo'lishi kerak.

Holatning turg'unligini saqlash uchun nazorat layoqtida harakatning mustaqil guruhida, amplitudada va OTSM tebranish chastotasidagi doimiy muvozanatni saqlashni baholovchi ko'rsatkichlardan foydalanish muhim.

Va shularni qayd qilish kerak:

– muvozanatni bir oyoqda qo'l, gavda va bo'sh oyoqning turli holatlari va harakatlari bilan saqlab turish;

– muvozanatni ikki yoki bir qo'lda, boshda turgan holda oyoqlar va bo'sh qo'lining turli holatlari saqlab turish vaqti;

– muvozanatni cheklangan tayanch (g'o'la, arqon)da turgan holda yoki turli tezlikda harakatlanib, saqlab turish vaqti;

Muvozanat turg'unligini nazorat qilish uchun haqiqiy maxsus mashg'ulot va musobaqa hamda faoliyatdagi sharoitlarda ushbu sifatlarning paydo bo'lishi xususiyatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlardan foydalanish kerak.

Masalan, sport gimnastikasida, akrobatikada, badiiy gimnastikada quyidagi parametrlarni qo'llash taklif etiladi:

- ikki oyoqlab yuqoriga aylanib sakrab, bir oyoqning uchida turib, ikkinchisini orqaga qilgan holda muvozanatni saqlash vaqti;
- bir oyoqda turib, ikkinchisini yonga qilib, qo'llarni ko'tarib muvozanatni saqlash holati;
- xuddi shuning o'zi, boshqasi oldinga;
- xuddi shuning o'zi, boshqasi orqaga (Ivanov, 1987).

Ritmni sezish nazoratining aniq qayta ishlab chiqish qobiliyati sifatida va kuchlilik-tezlilik yo'nalishini o'zgartirib, birinchi navbatda, harakatning fazo va vaqt parametrlarini kinematografiyaning biomexanik usullariga, videomagnitoskopiya, dinamometrga, goniometrga, mo'ljallash kerak.

OTSMning joylanishini qayd qilish, bo'g'inlarda burchak holatida joylanishi, sport inventarlari elementlari tayanchiga o'zaro harakatni kuchaytirish, sakrashdagi OTSMning o'tish burchagi va tezligi, yugurishda tayanch va uchish fazasining davomiyligi kabilar harakatning dinamik va kinematik parametrlarini aniq qayta ishlash qobiliyatini baholaydi.

Fazodagi aniqlanish qobiliyatini nazorat qilish asoslarida joylashgan holatning operativ baholanishini va ratsional harakatning unga ta'sirini talab qiluvchi harakat vazifalari yotadi.

Suzish bo'yicha berilgan masofani harakat sonini bir me'yorda qilgan holda ko'zlarni yumib suzish; yugurishda berilgan masofani ko'zini yumgan holda to'g'ri yoki maxsus marshrutdagi chegaralangan mo'ljal bo'yicha yugurib o'tish; sport o'yinlarida ko'zini yumgan holda to'pni urish yoki to'pni darvozaga yoki korzina halqasiga tashlash.

Shuningdek, berilgan vazifaning natijaviyligi aniq vaqt oralig'idagi harakat hodisasini bajarish muhimligi bilan bog'liq. Masalan, boksning 10 s da qopga 20 marta urish harakati; kurashda 1 daqiqada 10 ta manekenni ko'tarib tashlash.

Mushakning bo'shashish qobiliyatini nazorat qilish uchun (EMG) mushaklarning biopotentsialini qayd qilish natijali usullardan hisoblanadi. Yana ham oddiy va aniq ko'rsatkich zo'riqishdan keyingi mushak bo'shashining latent vaqti va mushaklarning zo'riqishidan bo'shashiga tez o'tish qobiliyatini obyektiv aks ettirishi hisoblanadi.

Mushaklarning natijali bo'shashish qobiliyatini baholash uchun harakatning o'ziga xos xarakteridagi zo'riqishdan keyin shu sport turidagi asosiy yuklamani olib boruvchi mushaklarda tekshirish o'tkaziladi. Harakatda qatnashmaydigan, lekin joylanishi zo'riqish bilan ishlayotgan mushakka yaqin bo'lgan yuzning mushaklari gavdaning boshqa yirik mushaklari bilan to'siqlarni yengishi mushaklarning harakatchanligida o'rganiladi.

Chidamlilik nazorati

Chidamlilikning nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlar harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatidan va funksiyalarni ta'minlovchi tizimlarni bir-biridan farq qilgan holda jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi. O'ziga xos bo'lmagan testlar ba'zan yugurish ashyolariga yoki veloergometr pedalini haydashga, tredbaneda yurishga quriladi.

O'ziga xos bo'lgan testlar harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatining o'ziga xos tizimini ta'minlovchi ishning bajarishiga quriladi. Shu maqsadda har xil birga qo'shilgan maxsus tayyorlov mashqlari ishlatiladi (Masalan, kurashdagi ko'tarib tashlashlar qatorining me'yori, yugurish yoki eshkak eshish turidagi bo'laklarning seriyalari).

Chidamlilikning maxsus nazorati ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashni aniqlovchi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bunda shuni yodda tutish lozimki, lokalizatsiya va charchoq mexanizmi har bir sport turida o'ziga xos va mushak faoliyatining xarakterini aniqlaydi.

Shuning uchun, avval belgilanganidek, chidamlilik umumiy va maxsus, bellashuvli va musobaqali, lokalli, regionalli va global, anaerob alaktatli, anaerob laktatli, aerobli va aralash, mushakli va vegetativli, sensorli va emotsionalli, statistikali va dinamikali, tezlilik va kuchlilik kabi turlarga bo'linadi.

Shuning uchun chidamlilik nazorati uchun usul tanlashda har bir holatlarda omillarni tahlil qilish kerak.

Bellashuv faoliyatining ko'rsatkichlari bilan bir qatorda, chidamlilikni baholash uchun sportchi organizmi funksional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlar keng qo'llanilmoqda.

Zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emotsional zo'riqishning yuqoriligini hisobga olib, mashg'ulot jarayonlarida va bellashuv sharoitlarida chidamlilikni nazorat qilish qabul qilinadi.

Sportchilarning anaerob va aerob imkoniyatlarining nazorati

Sportchi organizmida yuklama sifatidagi energetik imkoniyatlarni baholashda, asosan, tredbaneda va veloergometrda bajarilgan mavsumiy xarakterdagi me'yoriy ishdan foydalaniladi. Veloergometr pedalini haydash va tredbaneda yugurish mushak apparatining sezilarli qismlarini ishlashga majbur qiladi va energiya bilan ta'minlash tizimiga yuqori talablarni qo'yadi.

Funksional imkoniyatlarni har tomonlama tadqiq qilishni ta'minlashda tekshirilayotgan sportchiga har xil datchik va asboblarni joylashtirilsa, bunday yuklama sharoitidagi ishlash quvvatining me'yorini oson bilish mumkin.

Shuni hisobga olish kerakki, maishiy va veloergometrik yuklamalar yuguruvchilar va velosiped haydovchilarni tadqiq qilishda aniq axborot beradi. Konkida yuguruvchilarni, chang'i sportchilarini, futbolchilarni tekshirishda ham yaxshi natijalarni olish mumkin. Beldan yuqori yelka mushaklariga ko'proq yuklama tushadigan sport turlarida (suzuvchilar, eshkak eshuvchilar) veloergometrni qo'llab tadqiq qilinsa, natijalar pasayib ketadi. Shuning uchun tadqiqotchilar tredbane va veloergometrning ishlashini tekshirish bilan bir qatorda, yuklamani o'ziga xos sharoitlarda tadqiq qilishga harakat qilmoqdalar.

Sportchining mashg'ulot va bellashuv faoliyatining amalga oshishdagi xarakteri va sharoiti qanchalik turlicha bo'lsa, energiya bilan ta'minlash ishlarini imkoniyatlarini aks ettiruvchi har tomonlama axborot yig'ish shunchalik qiyinlashadi.

Bunday holatlarda olinayotgan axborot hajmini chegaralanishiga olib kelayotgan tadqiqot programmasini osonlashtirish va qayd qilinayotgan ko'rsatkichlar sonini kamaytirish kerak.

Ba'zan bunday yuklama sharoitidagi sportchining funksional imkoniyatlari ish vaqtida qayd qilingan ko'rsatkichlardan amalga oshmaydi, balki organizmning tiklanish bosqichidagi muhim funksional tizimlarining ta'sirida amalga oshadi.

Zo'riqishli va davomiy yuklamalardan keyin birinchi daqiqalardagi tiklanish bosqichining sportchi organizmiga ta'siri ish vaqtida qayd qilinganga nisbatan farq qiladi.

Anaerob alaktatli jarayon quvvatini tadqiq qilishda maqsadga muvofiq yuklamalarning davomiyligi 15 s dan 30 s gacha hisoblanadi. Shu vaqt ichida bajarilgan ishning hajm shaklini alaktat anaerob imkoniyatlari paydo bo'lishining eng yuqori darajasini butunlay egallashga yo'l qo'yadi va yuklama oxiridagi ish qobiliyatini ushlab turishi sezilarli darajada alaktat anaerob jarayonlarining hajmida aks etadi.

Laktatli anaerob jarayoni quvvatini baholashda, o'xshash usulda ish qilinadi. Yuklamaning bunday holatidagi davomiyligi 45–95 s gacha ko'payadi. Ishning hajm shaklidan tashqari, anaerob jarayonlari quvvatini baholash uchun, maksimal kislorod tanqisligi, uning laktat va alaktat fraksiyalari, laktatni bir joyga to'plash, lokal ko'rsatkichlar va kislotali asos holatining surilishi kabilar qayd qilinadi.

Laktatli anaerob jarayonining quvvatini tadqiq qilishda nafas chiqarishdan olingan havoni sinab ko'rish 20–30 daqiqa davomida o'pkadagi shamolni qayd qilish orqali o'tkaziladi va obyektiv axborot olish uchun yetarli bo'ladi.

Laktatli anaerob hajmi jarayonini aniqlashda yuklamaning davomiyligini 3–5 daqiqagacha ko'paytirilishi ko'rib chiqiladi va bunda yana ham ko'proq maqsadga muvofiq bo'lgan oraliq tartibidagi ish taklif qilinadi, ya'ni yo'l qo'yilgan oxirgi tezlikning 4x1 daqiqalarida va dam olish oralig'ini pasayishi: 120, 60, 30 s. Berilgan testdagi ishning hajm shaklidan tashqari, laktatning ko'p hajmda ajrab chiqishi qayd qilinadi. Bu 1, 4, 8, 12, 16, 20 daqiqalarda olingan qon analizi orqali amalga oshadi.

Aerob imkoniyatlarini tadqiq qilishdan tashqari, aerob jarayonlarning hajmi va quvvatini o'rganadi, shuningdek, tejamlilik yana ham ko'proq davomiy yuklamalarni talab qiladi.

Anaerob jarayonlarining quvvatini va hajmini nazorat qilish

Anaerob jarayonlarining butunligicha hajmi va quvvatining baholanishini muhim integral ko'rsatkichlar yordamida ko'rib chiqamiz, shuningdek, bir qancha lokal ko'rsatkichlar, anaerob

jarayonlarining imkoniyatlari va alohida xususiyatlari haqida guvohlik beradi.

Umumiy, alaktat va laktat kislorodli vazifa anaerob jarayonlarining quvvatining mos kelishini baholash uchun ishlatiladi.

Ma'lumki, zo'r berib ishlashdan keyin sportchilarning anaerob imkoniyatlarini oxirgacha safarbar qilishda, kislorod vazifalarining qismi tez tiklanadi, biroq laktataning yo'qotilish bilan bog'liq bo'lgan bir qancha qismlari 40–60 daqiqa ichida tiklanadi. Yuklamaning oshishidan keyin darhol tiklangan kislorodli vazifa alaktat, sutli kislotani yo'qolishi bilan bog'liq vazifa laktat deb ataladi.

Demak, ulardan birinchisi yuqori energetikaning tez sintez qilinishiga va kislorod to'ldirishni g'amlashga sabab bo'lsa, ikkinchisi glukogendan resintezlash va laktataning oksidlanishida mu-shaklardagi gomeostazning tiklanishiga bog'liq.

Sport bilan shug'ullanmaydigan erkaklardagi umumiy kislorod vazifasining maksimal hajmi o'rtacha 5–6 l ni, ayollarda 3–4 l ni tashkil qiladi.

Anaerob ishlarida yaxshi shug'ullangan sportchida bu kattalik 13–15 va 8–10 l gacha ko'tariladi. Alohida sport turlarida ixtisoslashgan mashhur sportchilarda esa 20–22 va 24–26 l ni tashkil qiladi. Mushaklarda va arteriya qonlaridagi laktataning maksimal soni muhim va mashhur ko'rsatkichlar bo'lib, sportchining anaerob imkoniyatlarini baholash uchun qo'llanadi.

Laktatani testdagi maksimal kattalik ishining davomiyligi va jadalligidan tashqari, quvvatini hamda hajmini xarakterlash mumkin. Sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarning arterial qonidagi laktata, odatda, 5–6 mmol*l–l dan oshmaydi, yaxshi shug'ullangan sportchilarda 10–15 mmol*l–l ga yetish mumkin, sport turlarida ixtisoslashgan mashhur sportchilarda 20–22, hattoki 24–26 mmol*l–l bo'lishi mumkin.

Nazoratda qo'llanadigan ko'rsatkichlarga talablar

Bosqichli, kundalik va amaliyotdagi nazoratlar jarayonida qo'llanadigan ko'rsatkichlar, yengil atletikachi holatini obyektiv baholashni ta'minlash kerak. Tekshirilayotgan kontingent bo'yicha, yoshi, jinsi, malaka xususiyatlariga, nazoratning alohida turlarining maqsadlari va vazifalariga javob berish kerak.

Nazoratning har bir jarayonida ko'rsatkichlarni keng doirada qo'llash mumkin, ya'ni yengil atletikachilarning har tomonlama tayyorgarligini xarakterlashi va bu ko'rsatkichlar yuqorida sanab o'tilgan talablarga javob berishi kerak.

Majmuaviy nazoratda ijtimoiy-psixologik va meditsina-biologik ko'rsatkichlar asosiy hisoblanadi.

Pedagogik ko'rsatkichlar texnik va taktik tayyorgarlik darajasini, musobaqalarda qatnashish barqarorligini, o'quv-mashq jarayoni miqdorini xarakterlaydi.

Ijtimoiy-psixologik ko'rsatkichlar, atrof-muhit sharoitini, yengil atletikachi kuchi va asablarining harakatlanish jarayoni, axborotni egallash va uni qayta ishlash qobiliyati, faoliyatning analizator holatini xarakterlaydi. Meditsina-biologiyali, anatomiyali, jismoniy, bioximiyali, biomexanikali holatlarni o'z ichiga oladi.

Nazorat jarayonida ko'rsatkichlar ikki guruhga bo'linadi:

Birinchi guruh ko'rsatkichlari genetik tomondan o'tgan va mashg'ulot jarayonida kam o'zgaruvchan nisbiy mo'tadillashgan belgilarni xarakterlaydi. Ko'rsatkichlarning mos kelgan belgilari ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi orientatsiyada va bosqichli nazoratdagi saralash vazifalarini yechishda qo'llanadi. Mo'tadillashgan belgilarga gavda uzunligidagi turli xil to'qimalar soni, suyak mushaklarining turi, ruhiy holatining turi, reflekslarining tezligi kabi holatlar kiradi.

Ikkinchi guruh ko'rsatkichlariga texnik va taktik tayyorgarligi, alohida jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi, musobaqa faoliyatidagi va o'quv-mashg'ulot jarayonidagi turli sharoitlar yengil atletikachi organizmi hayot faoliyatidagi harakat va ekonomik tomonlarining ta'minlanishini xarakterlaydi. Har bir nazorat ko'rsatkichlari quyidagi talablarga mos kelishi kerak.

9.4. YENGIL ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL HOLATINI AN'ANAVIY BAHOLASH USULLARI

Yengil atletikachilarning yengil atletika faoliyatidagi qattiq asabiy-ruhiy zo'riqishlar, organizmga tashqi muhitning ta'siri ostida kechadigan fiziologik hamda ruhiy jarayonlar, funksional

holat va mashg'ulotning samaradorligi hamda yengil atletikachining ishchanlik qobiliyatini baholash dolzarb muammolardan biridir.

Organizmning funksional holati, uning mashg'ulot va musobaqa yuklamalari ta'siridagi va tiklanish jarayonidagi dinamikasini o'rganishga tibbiyot amaliyoti hamda yengil atletika fiziologiyasi sohalari mutaxassislarining qiziqishi katta, lekin yengil atletikachilarimizning, ayniqsa, O'zbekiston terma jamoa a'zolarining ilmiy-uslubiy ta'minoti yetarli darajada hal qilinmagan.

Organizmning funksional holati deganda yengil atletikachining o'z oldiga qo'yilgan maqsadiga samarali erishishini ta'minlashda ishtirok etadigan fiziologik funksiyalarning xususiyatlari va ruhiy-fiziologik holatlari birligini tushunamiz.

Demak, yengil atletikachi organizmining funksional holati haqidagi tasavvurga egalar bir yoki bir necha ko'rsatkichlarni o'rganish asosida yaratilmaydi, ular yengil atletika faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishni bevosita va bilvosita shart qilib qo'yadigan funksiyalarga integral baho berilishini talab qiladi.

Yengil atletikachilarning funksional holatini o'rganish tayyorgarlik jarayoni xususiyatlaridan kelib chiqadigan bir qator muammolarning hal etilishi bilan bog'liq. Tadqiqotchi qanday fiziologik funksiyalar ishning qaysi bosqichlarida asosiy funksiyani bajarishini aniqlashi lozim.

Yengil atletikachilar organizmining funksional holatidagi ko'rsatkichlarning o'zgarishi uning ishchanlik qobiliyati va toliqishining rivojlanish bosqichlaridagi o'zgarishlarini bilvosita namoyish etadi. Ko'pgina tadqiqotchilar jismoniy faoliyat va ruhiy zarba (stress) yuklamalaridan toliqishdagi o'ziga xos tafovutlardan ko'ra, umumiy jihatlarga ko'proq ahamiyat beradilar. Ammo ruhiy zarba yoki qattiq hayajon vaqtida markaziy asab tizimida, oliy asab faoliyatida, analizatorlar hamda ruhiy faoliyatda jiddiy funksional siljishlar kuzatiladi.

Har bir alohida holatda ko'rsatkichlarni tanlab olish, eng avvalo, organizmning jadal faoliyat ko'rsatadigan, muayyan faoliyatini ta'minlashda eng muhim, hal qiluvchi rol o'ynaydigan tizimlariga beriladigan baholarni hisobga olgan holda amalga oshi-

riladi. Shunga ko'ra, yengil atletika faoliyati xususiyatlari, uning funksional tuzilishi bilan birga, mazkur faoliyat olib boriladigan sharoitlarni ham e'tiborga olish zarurdir. Masalan, insonning yengil atletika faoliyati yurak-tomir tizimining tobora o'sib boruvchi kislorod qarzdorligi ostida kechadigan faol mehnati hamda atrof-muhitning yuqori harorati sharoitida bajariladigan jismoniy harakatlar paytidagi funksional holati bilan o'lchanadi.

Yengil atletikachilarning Nurli tashhis bo'limining funksiya va imkoniyatlari faoliyati jarayonidagi funksional holatini xolis baholash uchun ko'pgina tadqiqotchilar vegetativ funksiyalar hamda asab-mushak tizimi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni qayd etib borishni taklif qiladilar.

Bunda turli funksional tizimlarning quyidagi ko'rsatkich qiymatlari qo'llanishi mumkin:

- yurak urishi sur'ati, arterial qon bosimi, qonning sistolik va daqiqadagi hajmi, periferik qon bosimi, elektrokardiografiya hamda kardiointervalografiya ko'rsatkichlari;

- nafas olish sur'ati, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafasning bir daqiqalik hajmi, nafas olish koeffisienti nafasni to'xtatish turlari, kislorod iste'mol qilishning maksimal ko'rsatkichi;

- alohida mushak guruhlarining statik va dinamik kuchi va chidamliligi;

- ish quvvati kilogramm, metrlarda(kg/m), quvvat sarfi kilokaloriyalarda (kkal), kuchlanish quvvati vattlarda (Vt);

- oddiy va murakkab vaqti, tahliliy sinovlar, diqqatni tekshirish uchun testlar;

- fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha ishchanlik qobiliyati;

- mashg'ulotdan keyin funksional faoliyatning dastlabki holatini tiklash uchun zarur bo'lgan vaqt;

- mashg'ulotning turli lahzalarida savol-javoblar asosida subyektiv charchash hissi va h.k.

Yengil atletika turiga qarab yengil atletikachining funksional holatini tadqiq etishning quyidagi usullari tanlanadi:

a)chidamlilikni ko'proq namoyon etadigan yengil atletika turlari – tashqi nafas, gaz almashinuvi, yurak-tomir tizimi, ichki tizimlar;

b) yengil atletikaning tezkor-kuch va texnik jihatdan murakkab turlarida markaziy asab tizimi (MAT), analizatorlar, asab-mushak apparatini tadqiq etish;

d) yengil atletikaning tezkorlik talab etiladigan turlarida — tashqi nafas, kislorod qarzдорligi, yurak-tomir tizimi, ichki tizim, MAT, analizatorlar, asab-mushaklar tizimini tadqiq etish.

Yengil atletikachilarning funksional holatini tekshirishda uning tinch holatda bo'lishiga, tadqiqot standart laboratoriya sinovlari, yengil atletika faoliyatining tabiiy sharoitida hamda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish vaqtida o'tkazilishiga erishish zarur.

Yengil atletikachilarning funksional holati mashg'ulot jarayonida tadqiqotning turli usullari yordamida aniqlanadi va bunda funksional holatning har bir mashg'ulotdan so'ng, sutkalik mashg'ulotning mikrosikli, mezosikli va makrosikllardagi o'sish sur'ati o'rganiladi.

Funksional holatning sutkalik o'sish sur'ati yengil atletikachining kun davomidagi o'quv, ishlab chiqarish faoliyati hamda mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liq.

Kunlik mashg'ulot kichik, o'rta yoki katta yuklamalar asosida rejalashtirilishi mumkin. Yuklamadan keyin darhol arterial qon bosimi, nafas olish va YuQSning tiklanishi qayd etiladi. Mazkur ko'rsatkichlar o'zining dastlabki darajasigacha bir necha soatdan so'ng, ba'zan esa keyingi kuni ertalab tiklanadi.

Katta yuklamali mashg'ulot kunini tashkil etishda yengil atletikachi funksional holatida jiddiy siljishlar qayd etiladi.

Mashg'ulot mikrosikli jarayonida funksional holatdagi o'zgarishlar sur'ati yengil atletikachining yengil atletika faoliyati, mashqlanganlik darajasi, malakasi, tayyorgarlik davri va bosqichiga bog'liq bo'ladi. Masalan, yengil atletikachining mashqlar seriyasidan keyin hali tiklanib ulgurmaganligini YuQS, arterial qon bosimi, ayniqsa, diastolik bosim, tremor amplitudasi, vestibular barqarorlikni kuza-tib borish asosida aniqlansa bo'ladi. Standart yuklama hamda tiklanish davri vaqtidagi YuQSni yozib borish yo'li bilan, shuningdek, tadqiqotning asbob-uskunalar usuli yordamida yana ham aniqroq ko'rsatkichlarga ega bo'lish mumkin.

Tiklanib ulgurilmaganlik holatida maksimal jadallik bilan o'tkazilgan bir martalik yuklamadan keyin yoki o'rtacha yuklamali mashg'ulotlar seriyasidan so'ng funksional holatdagi o'zgarishlar sur'ati bir xil bo'lmaydi. Tezkor mashg'ulotlar paytida toliqish belgilarining paydo bo'lishi mashq bajarishni davom etishning maqsadga qanchalik muvofiqligini belgilaydi. Ikkinchi tomondan, maxsus yoki tezlikka bo'lgan chidamlilikni takomillashtirish maqsadida o'tkaziladigan mashg'ulotda toliqishning to'la tiklanmasidan keyingi mashqlarga o'tishning majburiy sharti hisoblanadi.

Yillik trennirovka sikli davomida funksional holatdagi o'zgarishlar sur'ati yengil atletikachining malakasi, dastlabki funksional holati, yengil atletika turi, istiqbolli rejalarning vazifasi, yoshi hamda jinsiy xususiyatlari bilan bog'liq.

Mashg'ulotlarda katta hajmdagi yuklamalarni bajargandan so'ng tayyorgarlik davri oxiriga kelib, ayniqsa, chidamlilikka asoslangan yengil atletika turlarida YuQS, nafas olish qisqaradi, arterial qon bosimi, tremor amplitudasi, barqaror yuklamalar hamda muayyan tiklanish davri uchun yurak urishi yig'indisi pasayadi; jismoniy ishchanlik qobiliyati, shuningdek, aerob samaradorlikda o'sish kuzatiladi, o'pkada maksimal havo aylanishi ko'payadi. Yengil atletikaning tezkor-kuch bilan bog'liq turlariga ixtisoslashayotgan yengil atletikachilarda mushak kuchi va kuchga bo'lgan chidamliligi ancha oshadi.

Bevosita musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichida yuqorida ko'rsatib o'tilgan barcha siljishlar sur'ati deyarli baland bo'lmaydi, ayniqsa, yuqori malakali yengil atletikachilarda. Eng ko'p o'zgarishlar yosh yengil atletikachilarda kuzatiladi. Mazkur bosqich so'ngida va asosiy musobaqalar davriga kelib, maksimal jadallikdagi maxsus yuklamalardan keyin ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichlari zarur axborot beradi.

Musobaqalarga bevosita tayyorlanish davrida, ayniqsa, so'nggi kunlarda tekshirilayotgan ko'rsatkichlardagi start oldi holatidagi o'zgarishlar sezilarli darajada ko'rinishi mumkin. Funksional holatning ko'p yillik o'zgarish sur'ati, odatda, yosh yengil atletikachilar organizmida yengil atletika mahorati shakllanib, takomillashib borgani sayin yuz beradigan o'zgarishlar kuzatiladi.

Yengil atletika yengil atletika faoliyatining muayyan turini o'rganayotgan tadqiqotchi tavsiya etilgan usullarning, oldinga qo'yilgan maqsadlarni hal etishga yo'naltirilgan eng maqbul uslubiyatlarni tanlab olishlari lozim. Bundan tashqari, yengil atletikachining funksional holatini tekshirishda tadqiqotning elektrokardiografiya, kardio-intervalografiya, ensefalografiya, reoensefalografiya, elektrookulografiya, elektromiografiya kabi usullardan tabiiy musobaqa yoki laboratoriya sharoitida masofadan boshqariluvchi usullaridan foydalanish mumkin. Shuningdek, buyrak-adrenal tizimini, qon, to'qima va siydik tarkibidagi adaptiv gormonlarning muvozanatini, oqsil, yog', uglevod hamda elektrolit almashinuvi holatini o'rganish uchun biokimyoviy usullarni qo'llasa ham bo'ladi.

Funksional holatga baholashda tekshiriluvchining asabiy zo'rishi darajasini e'tiborga olish lozim. Funksional holatni baholash uchun yurak-tomir tizimi tekshiriladi, siydik tarkibidagi 17 oksikortikosteroidlar aniqlanadi, oliy asab faoliyati, analizatorlarning elektr ta'sirchanligi hamda funksional harakatchanligi tadqiq etiladi.

Yengil atletikachilarning salomatligini, funksional holatini va shug'ullanganlik darajasini baholash uchun har bir yengil atletika sport turiga maqbul, zarur axborotlarni beruvchi sinovlarni tanlab olish juda muhim hisoblanadi.

Organizmnining funksional holatini baholash uchun tavsiya etiladigan asosiy tadqiqot usullarini ko'rib chiqamiz:

Yurak-tomir tizimi funksional holatining eng o'zgaruvchan va ko'p ahborot bera oladigan ko'rsatkichi yurak qisqarishlari sur'ati (YuQS) bo'lib u:

- paypaslash usuli bilan;
- elektrokardiogramma bo'yicha;
- pulsotaxometr darajalarini ko'rish usuli bilan va zamonaviy kompyuterlashtirilgan tonometrlar yordamida o'lchanadi.

Arterial qon bosimi simobli, membranali, elektron va kompyuterlashtirilgan tonometrlar, sfigmomanometr, mexanokardiograf bilan o'lchanadi. Yengil atletika fiziologiyasida sistolik, diastolik, yurak urishi vaqtidagi hamda o'rta dinamik qon bosimlari eng katta ahamiyatga ega. Sog'lom yengil atletikachida sistolik yoki

maksimal qon bosimi (SB) 100–120 mm simob ustunigacha oshadi va jismoniy harakatlar to'xtatilgach, 2–3 daqiqa ichida asta-sekin dastlabki darajaga qaytadi.

Diastolik yoki minimal qon bosimining (DB) me'yoriy darajasi 60–80 mm simob ustunini tashkil etib, yuklamalardan keyin o'zgarmaydi yoki 10 mm simob ustunigacha pasayadi. Keskin o'zgarishlar hamda sekinlik bilan o'z holiga qaytishi noma'qul belgi sifatida baholanadi.

O'rganilayotgan yuklama ta'sirida SBda yuz beradigan o'zgarishlar xususida SB va YuQSdagi siljishlarni tinch holatdagi xuddi shu ko'rsatkichlar bilan taqqoslab xulosa chiqariladi.

Yurak urishi bosimi (YuUB) muhim ko'rsatkich bo'lib, uning o'zgarishlari asosida yurak va tomirlar faoliyati haqida bilvosita mulohaza yuritish mumkin. U me'yorda minimal qon bosimi kattaligining 25–30% ga teng bo'ladi. $YuUB = SB - DB$ formulasi asosida hisoblanadi.

O'rtacha dinamik bosim (O'DB) taxoossillogramma ossillatsiyasining maksimal amplitudasiga ko'ra aniqlanadi. Arterial qon bosimi manjet usuli bilan aniqlanayotgan holatlarda O'DBning qiymatini (mm da) quyidagi formulalar asosida hisoblab chiqish mumkin:

1. $O'DB = YuUB / 3 + DB$
2. $O'DB = DB + 0,42 - YuUB$

9.4.1. YURAK-TOMIR TIZIMINING UMUMIY FUNKSIONAL SINOVLARI

30 soniya ichida 20 marta o'tirib-turish. Sinov besh daqiqalik dam olishdan so'ng o'tkaziladi va aniq qiymatlarga ega bo'lish uchun YuQS uch marta 10 sek mobaynida hisoblanadi va arterial qon bosimi o'lchanadi.

Tekshiriluvchi yengchani qo'ldan yechmay turib, o'tirib turishlarni har 1,5 sek da bir martadan tezlikda bajaradi. O'tirayotganda u qo'llarini ko'krak balandligida ko'tarishi, turayotganda esa pastga tushirishi lozim. Mashqni tugatgach, tadqiqotchi yoniga o'tiradi va yuklama berilgandan keyingi har bir daqiqaning dastlabki

10 soniyada uning YuQS, har bir daqiqaning 30—50 soniyasi orasida esa AB o'lganadi, o'lgashlar dastlabki kattaliklar to'la tiklanguncha o'tkaziladi.

Joyida turib 1 daqiqada 180 qadam tezlik bilan 3 daqiqa davomida va xuddi shunday holatda 1 daqiqada 160 qadam tezlik bilan 5 daqiqa davomida yugurish. Yuklamagacha va tiklanish davridagi tadqiqotlar o'tirib-turish mashqlari kabi o'tkaziladi, faqat farq shundaki, bunda YuQS tiklanish davri daqiqasining birinchi va oxirgi 10 soniyasi ichida 5 daqiqa davomida sanab turiladi. AB har daqiqa o'lganadi.

Yuklama berilgan vaqt va tiklanish davrida YuQSn to'xtovsiz yozib turish (EKGning radiotelemetrik yoki telemetrik, simli qayd etish, yurak urishi o'lgagichi, pulsotaxometr yordamida), o'pkada havo aylanishini aniqlash sinov natijasida olinadigan axborotlarni yanada boyitadi.

Aralash sinov. 30 soniya mobaynida 20 marta o'tirib-turish, bir joyda turib tez sur'atda 15 soniya davomida yugurish hamda bir joyda turib daqiqada 180 qadamdan 3 daqiqa davomida yugurish. Sinov organizmning tezkor mashqlar va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalarga moslashish qobiliyati haqida fikr yuritish imkonini beradi.

Bir joyda turib takroran tez yugurish: maksimal sur'at bilan bir joyda turib 3 marta 15 soniyadan yugurish. Sonlarni yuqori ko'tarib, imkon qadar tez qadam tashlagan holda 3 tezlik yuklamasi birin-ketin bajariladi. Har bir yuklamadan so'ng tiklanish davrini o'rganish muddati — 3 daqiqa.

Funksional ko'rsatkichlarning siljish darajalarining dastlabkilari bilan qiyosiy baholashdan tashqari, qon aylanish tuzilmasining moslashtiruvchi mexanizmlarini sifatli o'rganish usuli ham qo'llaniladi. Reaksiya turlarini baholash sistolik (SB) va diastolik bosimlar (DB); YuQS hamda ularning tiklanish sur'atidagi o'zgarishlarini tahlil qilishga asoslanadi.

Reaksiyaning normotonik turi YuQSning ko'tarilishi va ayniqsa, SBning ancha ko'tarilib ketishi bilan ajralib turadi, bunda DB, hatto ko'tarilishi ham mumkin. Tiklanish davri ancha cho'ziladi.

Reaksiyaning astenik turida AB ko'p o'zgarmaydi, yaqqol taxikardiya hamda tiklanish davrining sekinlik bilan kechishi unga xos belgilardir.

Reaksiyaning distonik turi ayrim patologik holatlarda, yurak nuqsonlarida (porok), o'tkazilgan kasalliklardan so'ng kuzatilishi mumkin. Yurak urishining tinimsiz tovushi tinch holatda ham, ozgina yuklamadan so'ng ham zo'rg'a eshitiladi, YuQS keskin tezlashadi. SB reaksiyasi nisbatan sust, yurak urishining tinimsiz tovushi fenomeni bir necha daqiqa davomida eshitilib turadi.

Kuchli va jadal yuklamalardan keyin yurak urishining tinimsiz tovushi me'yorga ko'ra sog'lom odamning odatdagi fiziologik reaksiyasi hisoblanadi.

Faoliyatga javoban qonning sistolik hajmi keskin oshib, ayni vaqtda sirtqi tomirlar qarshiligi susayadi. Ushbu ikki omilning uyg'unlashuvi natijasida yurak urishining baland tinimsiz tovushi eshitiladi, u 1–2 daqiqa mobaynida tez yo'qoladi. Bu o'smirlarda jinsiy yetilish davrida ko'proq uchraydi.

SBning pog'onali ko'tarilishi reaksiyasi eng yuqori qiymatlarda aks etadi, lekin bu yuklama bajarilganidan keyin darhol emas, balki 2–3 daqiqadan so'ng sodir bo'ladi. Agar reaksiyaning pog'onali turi (20–30 mm simob ustunidan yuqori) kichik yuklamadan keyin SB biroz ko'tarilgan vaqtda kuzatilsa, u (qonda ko'rsatkichlar bilan uyg'unlikda) salbiy belgi sifatida baholanishi mumkin.

Zo'riqish bilan o'tkaziladigan sinovlar yurak-tomir tizimining kuch hamda turgun holatdagi zo'riqishlarga reaksiyasini baholash tonometr yordamida aniqlanadi. Zo'riqish paytida ko'krak ichidagi bosim kuchayganligi sababli yurakning o'ng qorinchasiga qon oqib o'tishi qiyinlashadi, natijada yurak ichi qonga batamom to'ladi. Zo'riqish to'xtatilgan zahoti qonning sistolik hamda daqiqalik hajmi ko'payadi.

Maksimal zo'riqish. Sinov turgan holatda badan qizdirish mashqlaridan so'ng o'tkaziladi. Nafas to'la chiqarilib, chuqur nafas olinganidan keyin tekshiriluvchi quvurcha orqali monometrga nafas chiqaradi. Eng yaxshi natija maksimal zo'riqish ko'rsatkichi sifatida yozib qo'yiladi (mm simob ustunida).

9.4.2. YENGIL ATLETIKACHILARNING ISHCHANLIK QOBILIYATINI ANIQLASH

Yengil atletikachilarning zaxiradagi imkoniyatlarini baholash usullari. Organizmning zaxiradagi imkoniyatlarini o'rganishda foydalaniladigan funksional sinovlar odamning u yoki bu funksional tizimi uchun mo'ljallangan muayyan yuklama berish bilan bog'liq. Yuklamaning kattaligi uni bajarish uchun sarflangan vaqt, ma'lum sur'atda amalga oshiriladigan harakatlar miqdori, fiziologik ko'rsatkichlardagi o'zgarishlarning xususiyatlari bilan belgilanadi.

Organizmدا yuz bergan siljishlar haqida fikr yuritish uchun har bir funksional sinov kamida 2 martadan qo'llanilishi lozim (mashg'ulotgacha, mashg'ulot vaqtida yoki undan keyin).

Nafasni tutib turish sinovi organizmning kislorod bilan ta'minlanganligi hamda mashqlanganlikning umumiy darajasi haqida ma'lumot beradi. U ikki xil variantda o'tkaziladi; nafas olgach, uni tutib turish (Shtange sinovi) hamda nafasni chiqargach, boshqa nafas olmay turish (Gench sinovi). Nafasni tutib turish uchun sarflangan vaqt soniyada va YuQS reaksiyasining ko'rsatkichi asosida baholanadi. YuQSni topish uchun sinov tugaganidan so'ng aniqlangan YuQS qiymatining dastlabki yurak urishi sur'atiga nisbatini olish zarur.

Shtange sinovi. Nafas olgach, uni tutib turish quyidagicha bajariladi. Sinov boshlanishidan 30 soniya avval tadqiqotchi ikki marta tekshiriluvchining yurak urishini o'lchaydi. Maksimal nafas olish chog'ida, to'la nafas olish chuqurligining $\frac{3}{4}$ qismida havo almashinishi yuz bergandan so'ng, nafas tutib turiladi. Burunga qisqich taqiladi. Tutib turish muddati soniyamer yordamida qayd etiladi. Nafas olish izga tushib ketganidan keyin yurak urishi hisoblanadi. Sinov 2 marta 3–5 daqiqalik tanaffus bilan o'tkazilishi mumkin. Nafasni tutib turish davomiyligiga qarab quyidagicha baholanadi:

- 39 soniyadan kam — qoniqarsiz;
- 40–49 soniyalik — qoniqarli;
- 50 soniyadan yuqorisi — yaxshi.

Nafas olgach, uni tutib turish sinovining variantlaridan biri – uni 20 marta o'tirib-turilganidan so'ng 30 soniyada bajariladi va quyidagicha baholanadi:

- 24 soniyagacha – qoniqarsiz;
- 25–29 soniyalik – qoniqarli;
- 30 soniyaan yuqorisi – yaxshi.

Nafasni tutib turish sinovining variantlaridan biri – uni EKGni to'xtovsiz ravishda qayd etib turib o'tkazishdir. EKG standart simlardan birida o'tirgan joyda yozib olinadi. Asbob nafas olish to'xtashidan 40 soniya avval ishga tushiriladi, o'lchash sinov davomida va undan keyin YuQS tiklangunicha davom etadi.

Gench sinovi nafas chiqarilganidan keyin nafas olmay turish o'pkada chuqur havo almashinuvi yuz berganidan so'ng o'tkaziladi va quyidagicha baholanadi:

- 34 soniyadan kami – qoniqarsiz;
- 35–39 soniyalik – qoniqarli;
- 40 soniyadan yuqorisi – yaxshi (Kerimov F.A., 2005).

9.4.3. ANTROPOMETRIK TADQIQOT USLUBLARI

Sportchining jismoniy rivojlanishini baholash uchun antropometrik tadqiqot usullaridan foydalanib, quyidagi o'lchamlarning natijalari bilan aniqlanadi.

Tananing total va parsial o'lchamlarini aniqlash:

- tananing total o'lchamlari – bu tananing vazni, tananing bo'yi va ko'krak qafasining aylanasi.
- parsial o'lchamlar – tana a'zolari yoki qismlarining uzunlik, kenglik va aylana o'lchamlaridir.

Antropologik o'lchashlar D.D. Safarovaning sport morfologiyasi bo'yicha uslubiy qo'llanmasida (2014-yil) keltirilgan talab va qoidalarga amal qilgan holda amalga oshirilsa bo'ladi.

Tananing uzunligi (bo'y) – tadqiqotda qatnashuvchining yuqori nuqtasining tayanch maydonidan balandligi. Tana uzunligini tananing cho'zilgan holatida amalga oshirgan ma'qul. Tadqiqot ishtirokchisi yalangoyoq holatda bo'y o'lchash moslamasining gorizontal maydoniga uning ustuniga orqa qilgan holatda turadi,

qo'llar erkin tushirilgan holatda, oyoq tovonlari juftlashgan va tizzalar maksimal darajada yoyilgan holda bo'ladi. Bunda bo'y o'lchash moslamasining ustuniga uning besh nuqtasi tegib turishi kerak: tovon orqasi, boldir mushaklari, yonbosh, orqaning kuraklar orasi sohasi va ensa. Ishtirokchining boshi shunday holatda bo'ladiki, bunda ko'zning pastki nuqtasi tashqi eshitish teshigi bilan bir gorizontal chiziqda joylashadi. Ishtirokchini tasvirlangan holatga keltirgach, antropometrning ko'ndalang reykasini yoki bo'y o'lchash ustunining sirg'aluvchi plankasini boshning eng baland nuqtasiga tushiriladi va o'lchash millimetrgacha aniqlikda amalga oshiriladi.

Yuqori yakun uzunligi — poldan yelka va barmoqlargacha bo'lgan uzunlikning farqi (akromial va barmoq nuqtalari orasining proeksion uzunligi). Tajriba ishtirokchisi asosiy antropometrik holatda turadi, ushbu holatdagi poldan yelkagacha va poldan o'rta barmoq uchigacha bo'lgan masofa o'lchanadi.

Yelka uzunligi — yelka uzunligini o'lchash antropometr yordamida yelka nuqtasidan tirsak nuqtasigacha bo'lgan masofani o'lchash orqali amalga oshiriladi, yelkaning haqiqiy uzunligi poldan yelkagacha va tirsak nuqtasigacha bo'lgan masofaning ayirmasiga teng (akromial va tirsak nuqtalarining proyeksion masofasi).

Bilak uzunligi — poldan tirsak va kaft asosi nuqtasigacha bo'lgan masofalar farqi (tirsak va kaft asosi nuqtalari orasidagi proyeksion masofa). Bilakni o'lchash tirsakdan to kaft asosigacha bo'lgan masofani o'lchash yordamida amalga oshiriladi.

Kaft uzunligi — poldan kaft asosi va barmoq nuqtalarigacha bo'lgan masofalar farqi (kaft asosi va barmoq nuqtalari orasidagi proyeksion masofa). Bu masofa bilak asosidan to o'rta barmoq uchigacha bo'lgan masofani aniqlash yordamida o'lchanadi.

9.4.4. OYOQ VA UNING BO'LAKLARINI O'LCHASH

Pastki yakun uzunligi — antropometr yordamida o'lchanadigan va poldan belning chov qismigacha bo'lgan uzunlik.

Son uzunligi — pastki yakun uzunligidan poldan tizzaning ichki nuqtasigacha bo'lgan uzunlikning ayirmasi. Son uzunligi

chovdan tizzalar yozilgan holatida eng maksimal nuqtada turuvchi tizzaning ichki nuqtasigacha bo'lgan masofani o'lchash yordamida aniqlanadi. Bu nuqtani aniqlash uchun tizzalar biroz bukiladi va ichki tomondan suyaklar birlashgan yerdagi chuqurlik aniqlanadi, tizza yoyilgan holatida tashqariga bo'rtib chiquvchi bu nuqtaga barmoq qo'yiladi va unga antropometr plankasi olib kelinadi.

Boldir uzunligi — poldan tizzaning ichki nuqtasi va to'piqqacha bo'lgan masofalar ayirmasi (tizzaning ichki nuqtasi va to'piqqacha bo'lgan proyeksion masofa). Boldir uzunligini aniqlash antropometr yordamida tizzalar yoyilgan holatida tizzaning ichki nuqtasidan to'piqqacha bo'lgan masofani o'lchash orqali amalga oshiriladi.

Oyoq kafti uzunligi — tovon orqasi va oyoq uchi nuqtalari orasidagi masofa. Oyoq kafti uzunligi antropometr yordamida tovon orqasidan oyoqning eng oldinga chiqib turuvchi nuqtasigacha bo'lgan masofani aniqlash yo'li bilan amalga oshiriladi. Oyoq kaftining balandligi poldan to'piqqacha masofani o'lchash bilan aniqlanadi.

9.4.5. TANANING KO'NDALANG O'LCHAMLARI (DIAMETRLAR)

Tananing ko'ndalang o'lchamlari «tolstotniy shtangoviy» yoki «skolzyashiy sirkul» yordamida amalga oshiriladi va antropometrik nuqtalar orasidagi proyeksion masofaning frontal yoki sagittal tekislikdagi ifodasi hisoblanadi.

Tananing ko'ndalang o'lchamlarini aniqlashda avval antropometrik nuqtalar barmoq yordamida tajriba ishtirokchisi terisini bosish yo'li bilan aniqlanadi, keyin ularga sirkulning oyoqlari o'rnatiladi.

Akromial diametr (yelka kengligi), ko'krak qafasining ko'ndalang o'lchami, ko'krak qafasining old-orqa (sagittal) ko'ndalang diametri o'lchami, shuningdek, tos o'lchamlari (barcha tos o'lchamlarini amalga oshirish jarayonida tajriba ishtirokchisi turgan holda sonlarini bir-biriga birlashtirib oladi) amalga oshirildi.

9.4.6. AYLANMA O'LCHAMLARNI O'LCHASH

Tinch holatdagi ko'krak qafasi aylanasi o'lchash millimetrligi lenta yordamida amalga oshiriladi. Bunda lenta shunday tortiladiki, orqa tomondan kuraklarning pastki burchagiga tegib turadi, yon tomondan qo'l va gavda orasidan o'tadi, oldidan esa so'rg'ich atrofi aylanalarining pastki segmentlarini yopib turadi. Mazkur o'lchashni amalga oshirishda tajriba ishtirokchisini suhbat yordamida chalg'itish lozim.

Yelka aylanasi (kuchangan holatda) – xuddi shunday usulda o'lchanadi, ammo yelka muskullari kuchangan holatda bo'ladi. Yelka muskullarining kuchangan va bo'sh holatdagi o'lchamlari orasidagi farq yelka mushaklari ekskursiyasini xarakterlaydi.

Bilak aylanasi – erkin tushirilgan qo'llar holatida bilaklardagi muskullarning eng ko'p to'plangan sohasi aylanasi gorizontol holatda o'lchash yordamida amalga oshiriladi.

Son aylanasi – xuddi shunday usulda o'lchanadi, bunda lenta orqadan yonbosh osti sohasidan aylantiriladi va sonning tashqi qismida birlashtiriladi.

Boldir aylanasi – ham xuddi shunday o'lchanadi. Lenta gorizontol holda boldirning uch boshli muskuli ustidan eng ko'p muskullar yig'ilgan qismining ustidan aylantirib tortiladi. Barcha olingan ma'lumotlar individual tadqiqot kartasiga kiritiladi va uning natijalariga ko'ra sportchining jismoniy rivojlanishini baholanadi (Safarova D.J. 2014.).

9.5. YENGIL ATLETIKA SPORTIDA ILMIY-USLUBIY ISHLARNING TASHKILIY ASOSLARI

O'zbekiston yengil atletika sporti sohasida rivojlanishning ravon yo'lga tushib olishi ko'p jihatdan jahon intellektual salohiyatida to'laqonli sherikchilik qila oladigan mutaxassislarni tayyorlashga bog'liq bo'ladi. Buni ta'minlash esa bo'lajak mutaxassislarni va ilmiy-pedagogik xodimlarni zamonaviy talablar asosida tayyorlashni taqozo etadi. Bunday muhim vazifani hal qilishning samarali yo'llaridan biri bo'lajak mutaxassislarni ijodiy faoliyat bilan

shug'ullana oladigan qilib, ya'ni ilmiy tadqiqot asoslari bilan qurollantirilgan holda tayyorlashdan iboratdir.

Ma'lumki, ijodiy faoliyat inson aqliy faoliyatining ma'lum maqsadiga yo'naltirilgan ijodiy harakatlari majmuasidan iborat. Bundan ko'zlangan maqsad yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish to'g'risida yangi bilimga ega bo'lish, uni takomillashtirish va ular asosida qo'yilgan muammo yechimi bo'yicha yangi usul va texnologiyalarni yaratishdan iboratdir.

Demak, ijodiy faoliyat bilimlarning algoritmik tuzilmasidan iborat bo'ladi. Shu sababli ham ijodiy faoliyatni — yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirishni bilishda mutaxassislar o'z bilimlarini oshirish maqsadidagi aqliy faoliyatdir, deb ham atash mumkin. Bu yengil atletika fanining rivojlanishida, bilimlarni ma'lum qonuniyat asosida tizimlashda hamda ulardan bilish faoliyatini takomillashtirishda namoyon bo'ladi.

Mamlakatimiz kelajagi ko'p jihatdan ta'lim-tarbiya sohasidagi innovatsion o'zgarishlarga va unga mos ilmiy tadqiqot ishlariga, zamonamizning yangi istiqbolli talablariga javob beradigan ijodiy ishlarning qay tarzda olib borilishiga bog'liqdir. Bu talabni ta'minlash pedagogik ilmiy tadqiqotlarni zamon talablari asosida olib borishni taqozo etadi.

Ilmiy tadqiqot jarayoni bosqichlari. Ma'lumki, ilm-fan ijtimoiy ong shakllaridan biri, ularni turli holatlarda uchratish mumkin. Odatda, ular tabiat va jamiyatdagi qonuniyatlarni qondirish jarayoni sifatida qaraladi va qonuniyatlar ulardagi barcha aloqadorliklarni o'rganishga yaroqli bo'lmog'i lozim. Ilm-fanning bilish jarayonining asosi ekanligi ham ushbu xususiyat bilan belgilanadi. Shu sababli ham ilm-fan tabiat va jamiyatdagi jarayonlarni o'rganish hamda ular natijalari tahlili asosidagi bilimlarni hosil qilishni hal etadi va bunga ilmiy tadqiqot jarayoni, deb qaraladi.

Albatta, har bir jarayon kechishi va hodisa ro'y berishi ma'lum ketma-ketlik asosida bo'ladi, ya'ni ularni shartli ravishda algoritmik tarzda ifodalash mumkin. Demak, tabiiyki, ularni aks ettiradigan, o'rganadigan va tahlil qiladigan ilmiy tadqiqot jarayoni ham

algoritmik tarzda shakllanadi. Bunda aniqlash, o'rganish, yaratish natijasi, tahlil qilish, sintezlash, xulosalash va tavsiya berish borasidagi ishlarda ilm-fan imkoniyatlari cheksizligi haqidagi tushunchani tadqiqotchining bilishligi nihoyatda muhim. Shuning uchun tadqiqotchining bilish jarayoni mazmuni va shaxsiy ko'nikmalaridan qat'iy nazar, ilmiy tadqiqotlar jarayoni hamma vaqt ma'lum bir bosqichlar ketma-ketligi bo'yicha olib boriladi.

Ma'lumki, ilmiy tadqiqot bu obyektiv borliqni, qonuniylikni va dunyo barqarorligi hodisalari aloqadorligini o'rganadigan jarayondir. Bilish inson ongining va fikrining ilmiy tadqiqot yordamida boshqariladigan noaniqlikdan aniqlikka yoki oddiydan murakkabga yoki to'liqmaslikdan to'liqlikka yo'naltirilgan murakkab jarayon.

Demak, bu jarayonni murakkab, ya'ni ko'p qirrali va ko'p variantli dinamik tizim sifatida qarash mumkin bo'ladi. Shu sababli ham uni boshqarish ham o'ziga xos innovatsion yondashuvni talab etadi va ular mazkur jarayonni boshqarishning optimal variantlarini yaratish imkonini beradi.

Endi ushbu jarayonning har bir bosqichiga qichqacha ma'lumot berib o'tamiz.

Mavzuni tanlash va dolzarbligini asoslash. Mavzuni tanlash va asoslash jarayoni ilmiy tadqiqot ishining dastlabki bosqichi hisoblanadi. Bunda, asosan, soha, yo'nalish va undagi mavzuni tanlash amalga oshiriladi. Mavzu tanlashda tadqiqotchining sohaga, yo'nalishga qiziqishi va bu boradagi ilmiy salohiyati e'tiborga olinadi. Bunda tadqiqotchining o'zi shug'illanmoqchi bo'lgan sohaning yutuq-kamchiliklarini mustaqil o'rganish orqali mavzuni tanlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Mavzu tanlanayotganda shug'ullanishi kerak bo'lgan sohaning yirik – istiqbolli mutaxassislari maslahatiga amal qilinsa ham yaxshi samaralar beradi.

Mavzuni asoslashda esa tanlangan mavzu bo'yicha qilingan ishlar atroflicha o'rganiladi, tahlil qilinadi, soha bo'yicha yutuq va kamchiliklar tahlil qilinadi va muammoning qo'yilishiga zamin tayyorlanadi.

Muammoning qo'yilishi. Muammoning qo'yilishi bevosita mavzuning dolzarbligini asoslashning davomi hisoblanadi va u

soha bo'yicha yutuq, kamchiliklar tahlili natijasi asosida ifodalanadi. Bu tadqiq qilinishi kerak bo'lgan muammoni izlash bilan bog'liq bo'lib qolmasdan, ilmiy tadqiqotning vazifalarini aniq va ravon ifodalanishini ham o'z ichiga oladi.

Muammoning qo'yilishida ma'lumot yig'ish va ularni qayta ishlashga katta e'tibor beriladi. Undagi nazariy usullar va texnik yechimlar, o'xshash muammolarning yechimini topish vositalari, tadqiqotga yaqin sohadagi tadqiqotlar natijalari haqidagi ma'lumotlar va boshqa maxsus ma'lumotlar yig'ish tadqiqot boshlangunga qadar emas, balki butun tadqiqot davomida amalga oshiriladi.

Dastlabki faraz, ya'ni ishchi faraz aniq ifodalangan tadqiqot muammosiga va yig'ilgan dastlabki materialning tanqidiy tahlili natijasiga tayangan holda shakllantiriladi. U bir necha variantda ifodalanadi va ularning ichidan muammo qo'yilishiga mosi tanlab olinadi. Ishchi farazni ifodalashning turli usullari bor. Ular, asosan, tadqiqot muammosini aniqlashda va mavzu dolzarbligini asoslashda nazariy ma'lumotlarga asoslanadi hamda tadqiqot manbasini chuqurroq o'rganish imkonini beradi.

Ishchi farazning shakllantirishda anketa so'rovlari, suhbatlari, mutaxassis-olimlar bilan maslahatlar va ayrim hollarda dastlabki tajriba-sinov ishlari ham o'tkaziladi.

Tayanch so'zlar

1. Nazoratda qo'llanadigan ko'rsatkichlarga talablar.
2. Anaerob jarayonlarining quvvatini va hajmini nazorat qilish.
3. Sportchilarning anaerob va aerob imkoniyatlarining nazorati.
4. Chidamlilik nazorati.
5. Koordinatsion layoqat nazorati.
6. Tezlik qobiliyatlarining nazorati.
7. Umurtqa pog'onasi bo'g'imlaridagi harakatchanlik.
8. Egiluvchanlik nazorati.
9. Kuch sifatlarining nazorati.
10. Jismoniy tayyorgarlik nazorati.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. *Majmuali ilmiy guruhning maqsad va vazifalarini aytib bering.*
2. *Yengil atletika sportida qo'llaniladigan ilmiy ta'minot nimalardan iborat?*

3. *Yengil atletikachilarning funksional holatini baholash usullarini ayting.*
4. *Yengil atletikachilarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash usullarini yoritib bering.*
5. *Yengil atletikada ilmiy ishlarning tashkiliy asoslarini nimalar tashkil etadi?*
6. *Ilmiy tadqiqot jarayoni bosqichlarini ayting.*
7. *Ilmiy tadqiqotning umumiy tuzilmasini tushuntirib bering.*

Foydalanilgan adabiyotlar

1. *Abdullayev M.J.* Yengil atletika. To'rsiqlar osha yuguruvchilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona, 2013.
2. *Блюменштейн Б.Д., Хазанович Л.Е.* Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках. Медицина, — Т.: 1990, — С 100.
3. *Немцева Н.А.* Структура специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в семиборье // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С 36–38.
4. *Немцева Н.А.* О морфологическом статусе легкоатлетов семиборков // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 4. — С 35–39.
5. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать / — М.: Астрель: АСТ, 2003. — 863 с.
6. *Хазанович Л.Е., Блюменштейн Б.Д.* Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках. — Т.: Медицина, 1990, — 165 с.

A) 3 ta. C) 2 ta.
B) 1 ta. D) 5 ta.

A) Yuqori startdan.
B) Pastki startdan.
C) Kengaytirilgan startdan.
D) Krosscha start.

A) Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash degani.
B) Kross, ko'pkursh, chopish, sakrash degani.
C) Kross, ko'pkursh, chopish, sakrash degani.
D) Yurish, oddiy yurish, sportcha yurish degani.

A) 10. C) 9.
B) 11. D) 12.

A) 4×800 , 4×40 , 4×30 .
C) 4×400 , 4×100 .
B) 4×20 , 4×30 , 4×30 .
D) 4×25 , 4×50 , 4×80 .

A) 1,20 sm.
C) 1,30 sm.
B) 1, 15 sm.
D) 1,28 sm.

A) «Ko'krak kerib», «Tontarilib», «Qaychi» sakrash usulida.
B) «Oyoqlarni bukub», «Ko'krak kerib», «Qaychi» sakrash usulida.
C) «Hatlab», «Ko'krak kerib», «Qaychi» sakrash usulida.
D) «Qaychi» sakrash usulida», «Ko'krak kerib», sapchib.

8. Kross yugurish Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olganmi?

- A) O'rin olgan. C) O'rin olmagan.
B) 1992-yil kiritilgan. D) 2000-yildan.

9. 110 metr uchun to'siqlar osha yugurishda g'ov balandligi necha sm (erkaklar)?

- A) 109,7 sm. C) 106,7 sm.
B) 107,1 sm. D) 107,9 sm.

10. Nayza uloqtirish sektorining burchagini ko'rsating?

- A) 32°. C) 29°.
B) 34,29°. D) 49°.

11. Stadionda sportcha yurish qaysi masofalarda o'tkaziladi?

- A) 3, 5, 10, 20, 50 km.
C) 1, 2, 4, 6, 8, 15, 18 km.
B) 3, 5, 8, 10, 15, 20 km.
D) 1, 3, 5, 7, 12, 15 km.

12. O'ngkurash necha kun o'tkaziladi?

- A) 1 kun. C) 2 kun.
B) 3 kun. D) 5 kun.

13. Ayollar uchun bosqon og'irligi qancha bo'ladi?

- A) 4 kilogram. C) 1,5 kilogram.
B) 1,4 kilogram. D) 1,1 kilogram.

14. Olimpiada o'yinlarida sportcha yurish uchun eng uzoq masofa (erkaklar)?

- A) 50 km. C) 40 km.
B) 45 km. D) 20 km.

15. Estafeta tayoqchasi uzunligini aniqlang.

- A) 28–30 sm. C) 25–28 sm.
B) 30–35 sm. D) 30–35 sm.

16. Granata og'irligi (ayollar) qancha?

- A) 450 gr. C) 500 gr.
B) 400 gr. D) 550 gr.

17. Marofon yugurish masofasi qancha?

- A) 42 km 195 sm. C) 42 km 290 sm.
B) 44 km 110 sm. D) 45 km 196 sm.

18. Nayza og'irligi qizlar uchun necha kg?

- A) 700 gr. C) 600 gr.
B) 800 gr. D) 650 gr.

19. Granata og'irligi (erkaklar) qancha?

- A) 700 gr. C) 750 gr.
B) 800 gr. D) 850 gr.

20. Yugurishda startlar necha xil bo'ladi?

- A) 2 ta.
- B) 1 ta.
- C) 3 ta.
- D) 4 ta.

21. Uloqtirishlar necha turga bo'ladi?

- A) 6 xil.
- B) 6 xil.
- C) 4 xil.
- D) 3 xil.

22. Uzunlikka sakrash xandaqining eni necha metr?

- A) 2 m.
- B) 10 m.
- C) 4 m.
- D) 6 m.

23. Estafeta tayoqchasining og'irligi necha gr?

- A) 50—150 gr.
- B) 50—100 gr.
- C) 60—110 gr.
- D) 30—50 gr.

24. Qisqa masofaga yugurishda qaysi startdan yuguriladi?

- A) past.
- B) qisqa.
- C) yuqori.
- D) o'rta.

25. Yugurish yo'lkasining birinchi aylanasi necha metr?

- A) 1000 m.
- B) 600 m.
- C) 400 m.
- D) 800 m.

26. Erkaklar uchun diskning og'irligi necha kilogramm bo'ladi?

- A) 2 kg.
- B) 5 kg.
- C) 4 kg.
- D) 6 kg.

27. Ayollar uchun diskning og'irligi necha kilogramm bo'ladi?

- A) 3 kg.
- B) 2 kg.
- C) 1 kg.
- D) 0,70 gr.

28. Uloqtirish turlari snaryadlarini ko'rsating.

- A) Granata, bosqon, nayza, yadro, disk.
- B) Nayza, bosqon, granata.
- C) Gira, yadro, disk.
- D) Granata, planka, yadro, disk.

29. Estafeta tayoqchasining diametrini ko'rsating.

- A) 4 sm.
- B) 6 sm.
- C) 5 sm.
- D) 3 sm.

30. Kross yugurishda finalga nechta kishi tushadi?

- A) 12 kishi.
- B) 50 kishi.
- C) Final bo'lmaydi.
- D) 25 kishi.

ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI (Glossary)

O'zbekcha	Ingizcha	Ruscha
IAAF – Xalqaro Yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi.	IAAF – International Association of Athletics Federations.	ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyligi ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.	Track and field is asport which includes athletic contests established on the skills of running, jumping, and throwing. The name is derived from the sport's typical venue: a stadium with an oval running track enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of athletics, which also includes road running, cross country running, and race walking.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота).
Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.	Running – is a method of terrestrial locomotion allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of gait characterized by an aerial phase in which all feet are above the ground (though there are exceptions).	Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

Balandlikka sakrash — vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tirilib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'tirilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilanga tushishdan tashkil topadi.	The high jump — is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar placed at measured heights without dislodging it.	Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. С оставляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
Balandlikka sakrash usullari — sportchilarning depshinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depshinish va uchish fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlardan tashkil topadi. Uning usullari «fosbyuni-flop», «batlab o'tish», «perikidnoy».	Methods for high jump — three ways to overcome strips — «step over», «rocker» and «Fosbury Flop» — have been relatively short historical path.	Способы прыжки в высоту — три способов преодоления планки — «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп» — прошли сравнительно короткий исторический путь.
G'ov — har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqoridagi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.	Hurdler — is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are 110 meters hurdles for men, 100 meters hurdles for women, and 400 meters hurdles. High hurdler by 762 mm to 1067 mm.	Барьер — устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготовляют высотой 762, 1067 мм.

Disk (uloqtirish) — 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 anjomi (snaryad) hisoblanadi	Discus (throw) — (pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy disc called a discus in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5 kg, 1,75 kg, 2 kg. Diameters — for men 219—221 sm, for women 180—182 sm.	Диск (метание) — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.
Nayza — yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metall dan yasalgan uchlik va o'rta qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20—2,37, erkaklar uchun 2,60—2,70 metrga tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).	Javelin — Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the Javelin throw.	Копьё — метательное, колющее или колюще-рубящее древковое холодное оружие. Копья бывают двух видов: метательные и для ближнего боя.
Nayza uloqtirish — yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.	Javelin throw is a track and field event where the javelin, aspear about 2.5 m (8 ft 2in) in length, is thrown. The javelin thrower gains momentum by running within a predetermined area.	Метание копья — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — копья, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений.

Ko'pkurash — yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'ngkurash va ayollar uchun yettikurash turlari mavjud.	Combined events are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, earning points for their performance in each event, which adds to a total points score. Outdoors, the most common combined events are the men's decathlon and the women's heptathlon.	Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.
O'ngkurash erkaklar 100 m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m, 110 m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langarcho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m.	Men's decathlon 100 metres, long jump, shot put, high jump, 400 metres, 110 metres hurdles, Discus throw, pole vault, javelin throw, 1500 metres. Women's heptathlon 100 metres hurdles, high jump, shot put, 200 metres, long jump, javelin throw, 800 metres.	Десятиборье мужчины (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.
Yettikurash — 100 m g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200 m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m.		Семиборье женщины (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.
Marafon — yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).	The Marathon is a long-distance running event with an official distance of 42.195 kilometres (26.219 miles, or 26 miles 385-yards) usually run as a road race.	Марафон (греч., Marathon) — дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов).

Uloqtirish — xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlardan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomoniga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi).	Throwing is the launching of a ballistic projectile by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly primates).	Легкоатлетические метания это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами.
Pastki start — sprinterlik yoki g'ov-lar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.	down start — (plural down starts) (sports, long track speeds kating) a starting position in long track speeds kating, whereby the speeds kater adopts tripod position with the ice surface, with one hand down, and both skates.	Низкий старт — В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость, применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперед. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками.
Sakrash — odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi.	Jumping — is a form of locomotion or movement in which an organism or non-living (e.g., robotic) mechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory.	Прыжки — группа видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. По структуре движений П.л. относится к ациклическим физическим упражнениям, по характеру мышечной деятельности — к группе скоростно-силовых упражнений.

Uzunlikka sakrash — gorizontali holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomondan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.	Long jump historically called the broad jump is a track and field event in which athletes combine speed, strength, and agility in an attempt to leap as far as possible from a take off point. Along with the triple jump, the two events that measure jumping for distance as a group are referred to as the «horizontal jumps».	Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину вошел в соревновательную программу античных Олимпийских игр.
Langarcho'p bilan sakrash — vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama — tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	Pole vaulting — is a track and field event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of fiberglass or carbon fiber) as an aid to jump over a bar.	Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
Sportcha yurish — yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda roslanishi va tizza bukilmasligi, shuningdek, harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi.	Race walking, or race walking, is a long-distance discipline within the sport of athletics. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by race judges. Distance can be a OG 20 km, 50 km for men and 20 km for women.	Спортивная ходьба — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землей. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км.

Sprinter — yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.			
Stayer — uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.			
Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.			Стартер (англ. <i>starter</i> , от <i>start</i> — начинать, пускать в ход), основной агрегат пусковой системы двигателя, раскручивающий его вал до частоты вращения, необходимой для запуска двигателя.
Yadro itqitish — yengil atletikada ulotqirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini, ya'ni diametr o'ltchami 2,135 metrga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishidagi (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi asosida) ulotqirilishdan tashkil topadi.	The shot put (pronounced) is a track and field event involving «throwing»/«putting» (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object — the shot—as far as possible. The shot put competition for men has been apart of the modern Olympics since their revival in 1896, and women's competition began in 1948.	Толкание ядра — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.	

Uch hatlab sakrash — gorizontol holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma-ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchilish» (biita oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (biita oyoqda tirilib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.	The triple jump, sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a track and field event, similar to the long jump. As a group, the two events are referred to as the «horizontal jumps». The enter to Olympic games program for man 1900 and 1904.	Тройной прыжок — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.
False start — yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarining buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki start reaksiyasi ko'rsatilmagan oldin sportchining 0,1 soniyadan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.	False Start — In sports, a false start is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete's or team's field position, awarding that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition.	Фальстарт (англ. <i>false start</i> — «неправильное начало») — в спорте — неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников соревнования начал движение раньше поданной команды. В телеграфах ответа до сигнала. В лёгкой атлетике-начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF в редакции 2010—2011 годов, фальстарт считается началом движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Set») ранее 100 милли секунд после выстрела стартового пистолета.

Marja – yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi bo'yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurishga tegishli turida 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.		Финиш (англ. <i>Finish</i> – <i>окончание</i>) – конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходит на скорость (бег, ходьба, лыжные и велосипедные, мотоциклетный, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт, плавание, гребля и др.), а также заключительная, решающая часть таких состязаний. Финиш обозначается линией или плоскостью финиша, иногда – финишной лентой, которую разрывает победитель, приходящий первым на финиш
Шиповка – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo'lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismidamaxsus tishchalari bo'lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin).	Track spikes, or just spikes, are pointed protrusions usually made of metal, ceramic or plastic that are screwed into the bottom of most track and field shoes to increase traction and minimize the likelihood of slipping. The term «spikes» can also refer to track shoes featuring such protrusions.	Шиповки – это разновидность специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой дорожки, придадут ей необходимую жесткость для более эффективного отталкивания. Шиповки разрабатываются отдельно для каждой беговой дисциплины – существует обувь для бега на длинные и короткие дистанции, а также шиповки для спринта.

Estafetali yugurish — yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosi ning alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayovqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayovqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi.	During a relay race, members of a team take turns running, orienteering, swimming, cross-country skiing, biathlon, or ice skating (usually with abaton in the fist) parts of acircuit or performing ascertain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the Olympic games, there are several types of relay races that are part of track and field.	Эстафета (фр. <i>Etafete</i> — «нарочный, посылный, курьер») — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим прохоят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах — физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании — касании бортика. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша.
Yadro — og'irligi 3, 4, 5, 6, 7, 260 (± 5g) kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshu va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metall materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqurish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.	Discipline, Shot put. ... The shot, a metal ball (7.260 kg/16lb for men, 4 kg/8.8lb for women), is put — not thrown — with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135 m.	Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях — 7,260 кг, а в женских — 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
-------------	---

1-modul. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi

1.1. Qadimgi zamonda yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari.....	5
1.2. Xorijiy mamlakatlarda zamonaviy yengil atletikaning rivojlanishi.....	12
1.3. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi.....	19
1.4. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.....	47

2-modul. Yurish

2.1. Sportcha yurish

2.1.1. Sportcha yurish texnikasi asoslari.....	52
2.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	62
2.3. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	67

3-modul. Yugurish turlari

3.1. Qisqa masofalarga yugurish

3.1.1. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi.....	72
3.1.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	81
3.1.3. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari.....	88

3.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish

3.2.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi.....	99
3.2.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati	105
3.2.3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	107
3.2.4. O'rta uzoq masofalarga yugurish texnikasi.....	108
3.2.5. O'rta uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	110

3.3. Kross yugurish

3.3.1. Kross yugurish texnikasi.....	111
3.3.2. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	117
3.3.3. Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	118

3.4. Estafetali yugurish	
3.4.1. Estafetali yugurish texnikasi.....	121
3.4.2. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	128
3.4.3. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	130
3.5. G'ovlar osha yugurish	
3.5.1. 110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi.....	133
3.5.2. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	148
3.5.3. G'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari	151
3.6. 3000 m ga to'siqlar osha yugurish	
3.6.1. To'siqlar osha (stipl-chez) yugurish texnikasi.....	154
3.6.2. To'siqlar osha (stipl-chez) yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	156
3.6.3. To'siqlar osha (stipl-chez) yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	158

4-modul. Sakrash turlari

4.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash	
4.1.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi.....	161
4.1.2. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	175
4.1.3. Uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.....	184
4.2. Uch hatlab sakrash	
4.2.1. Uch hatlab sakrash texnikasi.....	186
4.2.2. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	193
4.2.3. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.....	198
4.3. Yugurib kelib balandlikka sakrash	
4.3.1. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasi.....	201
4.3.2. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	207
4.3.3. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.....	210
4.4. Langarcho'p bilan sakrash	
4.4.1. Langarcho'p bilan sakrash texnikasi.....	212
4.4.2. Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	221
4.4.3. Langarcho'pga tayanib sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.....	228

5-modul. Uloqtirish turlari

5.1. Nayza uloqtirish	
5.1.1. Nayza uloqtirish texnikasi.....	231
5.1.2. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	246
5.1.3. Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	252

5.2. Disk uloqtirish	
5.2.1. Disk uloqtirish texnikasi	254
5.2.2. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	265
5.2.3. Disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	269
5.3. Yadro itqitish	
5.3.1. Yadro itqitish texnikasi.....	271
5.3.2. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	281
5.3.3. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	287
5.4. Bosqon uloqtirish	
5.4.1. Bosqon uloqtirish texnikasi.....	289
5.4.2. Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	300
5.4.3. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	305

6-modul. Ko'pkurash turlari

6.1. O'nkurash	
6.1.1. Ko'pkurashda mashg'ulotlar xususiyatlari.....	307
6.1.2. O'nkurashchilarning mashg'uloti.....	309
6.1.3. Ko'pkurash bo'yicha musobaqa qoidalari.....	320

7-modul. Yengil atletika turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish

7.1. Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulotni rejalashtirish.....	326
7.2. Tayyorlov davrida mashg'ulot.....	327
7.3. Mashg'ulotning musobaqa davri.....	330
7.4. Mashg'ulotning yakunlovchi davri.....	334
7.5. Musobaqaga tayyorlanish va unda qatnashish.....	335
7.6. Takroriy razminka.....	342
7.7. Kvalifikatsion musobaqa oldidan razminka.....	342
7.8. Sport formasini saqlash.....	343

8-modul. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rni

8.1. Nazariy tayyorgarlik.....	348
8.2. Jismoniy tayyorgarlik.....	361
8.3. Funksional tayyorgarlik.....	370
8.4. Texnik tayyorgarlik.....	377
8.4.1. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va usullari.....	377
8.4.2. Ko'p yillik mashg'ulot va yillik siklda texnik tayyorgarlikning o'rni.....	384

8.5. Taktik tayyorgarlik.....	407
8.6. Psixologik tayyorgarlik.....	409
8.7. Integral tayyorgarlik.....	411

9-modul. Yengil atletika sohasida ilmiy tadqiqot ishlari olib borish

9.1. Ilmiy tadqiqotning umumiy tuzilmasi.....	416
9.2. Sport mashg'ulotlarida nazorat.....	419
9.3. Nazorat turlari.....	420
9.4. Yengil atletikachilarning funksional holatini an'anaviy baholash usullari.....	437
9.4.1. Yurak-tomir tizimining umumiy funksional sinovlari.....	443
9.4.2. Yengil atletikachilarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash.....	446
9.4.3. Antropometrik tadqiqot usullari.....	447
9.4.4. Oyoq va uning bo'laklarini o'lchash.....	448
9.4.5. Tananing ko'ndalang o'lchamlari (diametrlar).....	449
9.4.6. Aylanna o'lchamlarni o'lchash.....	450
9.5. Yengil atletika sportida ilmiy-uslubiy ishlarning tashkiliy asoslari.....	450
Testlar.....	455
ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI (Glossariy).....	458

**Mehridin Junaydulloyevich
ABDULLAYEV**

**SPORT MAHORATINI
OSHIRISH
(yengil atletika)**

DARSLIK

Muharrir *Axtam Ro'zimurotov*
Badiiy muharrir va
texnik muharrir *Dilmurod Jalilov*
Sahifalovchi *Madina Abdullayeva*
Musahhih *Nigora G'aniyeva*

Nashriyot litsenziyasi AI № 315. 24.11.2017.
2020-yil 24-sentabrda bosishga ruxsat etildi.
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Times New Roman garnituras.
Ofset bosma. 27,66 shartli bosma taboq. 24,6 nashr tabog'i.
Adadi 100 nusxa. 136 raqamli buyurtma.
Bahosi shartnoma asosida

YOSHLAR NASHRIYOT UYI.
Shayxontohur tumani, Navoiy ko'chasi, 11-uy.

«Yoshlar matbuoti» MCHJda chop etildi.
100113. Toshkent, Chilonzor-8, Qatortol ko'chasi, 60.

ISBN 978-9943-6680-0-3



9 789943 668003