

796,370.
sh-16.

SHADIYEV AZIZJON YOKUBJANOVICH

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI



796,370.
88-16

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

Shadiyev Azizjon Yokubjanovich

**YENGIL ATLETIKA VA UNI
O'QITISH METODIKASI**

O'quv qo'llanma

5697-

TOSHKENT
«ISHONCHLI HAMKOR»
2021

UZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI

lantirish-
iyosatini
ellektual
nazariga
hotlarni
ayonida
odiy va
shirish,
ntirish,
yilgan.
maxsus,
qilish,
zmuni
ta'sir
fanlar
arning

hiradi
rning

alish-
etodi-
nual-
r va
oder-

UO'K 37.016: 796.42

KBK 74.267.575.711

Sh 16

Shadiyev A. Yo.

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi [Matn]: o'quv qo'llanma / A.Yo. Shadiyev. – Toshkent: “ISHONCHLI HAMKOR”, 2021. - 240 b.

Muallif:

Shadiyev Azizjon Yokubjanovich – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti «Sport va chaqiriqqacha harbiy ta'lim» fakulteti o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

M.J.Abdullayev – Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.f.d. (PhD);

F.A.Nurmatov – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti v.b.dotsenti.

O'quv qo'llanma 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishlari uchun tayyorlangan “Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi” nomli o'quv qo'llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat talabalarning qiziqishini oshiradi balki etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021 yil 1 martdagi 110-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

ISBN 978-9943-7091-1-9

© Shadiyev A. Yo. 2021.

© “ISHONCHLI HAMKOR”, 2021

KIRISH

2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish...yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish¹ belgilab qo'yilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat talabalarning qiziqishini oshiradi balki etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

Men tamonimdan 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishlari uchun tayyorlangan "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" nomli o'quv qo'llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualiflar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi.

¹ 2017-2021 йилларга мўлжалланган ҳаракатлар стратегияси

I BOB. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH, YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (nayza, toshlar va boshqa qurollar) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta orin egalladi va qabilalar hamda umumgrek diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishi tarixi Qadimgi Gretsiyada eramizdan avvalgi 776-yilda o'tkazilgan I-Olimpiya o'yinlaridan boshlanadi. Birinchi o'yinlarda atletlar bir stadiya masofaga (192, 27 m), keyin 24 stadiya bo'lgan masofaga yugurish musobaqalarida ishtirok etganlar.

1.1.O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikaning past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916-yilda yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash Farg'ona shahriga keladi, u yengil atletika ishqibozlari to'garagini tashkil etib, ular bilan birgalikda Marg'ilonsoy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sportiga mo'ljallangan mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun

moslashtiradi. 280 metrlik yugurish yo'lagi quriladi va hatto sakrash uchun ustunlar o'rnatiladi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida asosan katta yoshdagi kishilar qatnashganlar. Ular sport ishqibozlari jamiyatlari, xususi sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari edi.

1918-1920-yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston Respublikasi xalq ta'limi Komissariati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy Harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920-yilning oktyabrida Toshkentda I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazildi. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan edi.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritdi. Dasturga kiritilgan 12 turdan 8 tasida mazkur jamoa a'zolari nafaqat bir karra, balki ikki karra birinchi o'rinni egallashdi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m masofaga estafetali yugurishda Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozondi.

1922-yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari katta g'alabalarni qo'lga kiritdilar. Shu davrning yetuk yengil atletkachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, Ya.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib bordilar.

1924-yilning mayida Toshkentda, birinchi o'yingoh (keyinchalik "Pishchevik" deb nomlangan) ochildi. Hozir uning o'rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu-yilning avgust oyida Umumt Turkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazildi. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1926-yil 15 iyulda Toshkentda Shayxantohur tumanida «Spartak» stadionining tantanali ochilishi bo'ldi. 1927-yildagi I-Umumozbek Spartakiadasi, 1928-yildagi II Spartakiada I-Butunittifoq Sparta-

kiadasi oldidan o'tkazilgan. 1927-yilda Toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov g'ovlar osha yugurishda 110 metrni 17.0 *sek* vaqt ichida bosib o'tdi hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 *sm* natijani ko'rsatib, birinchi o'rinni egalladi va o'zbek yengil atletikachilari orasida uch hatlab sakrash bo'yicha sobiq Ittifoq rekordini o'rnatdi. U vatan yengil atletikachilari orasida g'ovlar osha yugurishda birinchi bo'lib 17,0 *sek* vaqt ichida etib keldi. Bir-yil o'tgach, I Umumittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 *sek* da yugurib o'tdi. Keyinchalik u masofani 15.2 *sek* da bosib o'tadi. Biroq sportchi yugurish chog'ida ikki g'ovni yiqitib o'tganligi sababli uning natijasi qayd etilmadi hamda bu natija rekord sifatida qabul qilinmadi.

I Butunittifoq Spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilaridan N.Ovsyannikov – 110 metrga g'ovlar osha yugurish (16.2), Yu.Dunayev – balandlikka sakrash (1.75) va uch hatlab sakrash ikkinchi o'rin (12.75), A.Tikunova – disk uloqtirish (25, 33 *m*), Z.L. Rikova – langarcho'pga tayanib balandlikka sakrashda ishtirok etib, sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritdilar.

1929-yil bahor oyidan boshlab respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasi sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqalari o'tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etildi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot qilishda dastlabki urinish bo'ldi.

O'ttizinchi-yillar jismoniy tarbiya harakati rivojida kuchli olg'a siljish davri bo'ldi.

1934-yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshladi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi tanlovdan tashqari ishtirok etdi) 1934-yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tdi. Erkaklar musobaqa dasturidan o'rin olgan 16 turdan o'ntasida o'zbek sportchilari (E.Putsillo – 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov – 500 va 10000 metrga yugurish, Yu.Dunaev – g'ovlar osha 110 metrga yugurish, Ye.Ryabushev – balandlikka sakrash, N.Bespokoynov – uch hatlab sakrash) g'alabani qo'lga kiritishdi.

Ayollar dasturi bo'yicha yetti tur o'tkazilib, ularning barchasida o'zbek sportchilari (L.Shaternikova – 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova – disk uloqtirish, T.Basharina – uzunlikka sakrash, 800 metrga yugurish) g'alabani qo'lga kiritdilar.

1936-yilning sentyabrida IV Umumo'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.TSexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi. 1936-yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 rekord o'rnatildi.

1937-yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari mavjud bo'lib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayrli ish tezda o'z mevasini berdi. 1938-yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida O'zbekiston yosh yengil atletikachilari jamoasi ikkinchi o'rinni egalladi. N.Sevryukova, Ye.Demchenko, N.Kovtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomitskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritishdi.

Urushning og'ir-yillarida ham respublikada jismoniy tarbiya hayoti so'nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan kross, granata uloqtirish, to'siq istehkomlaridan oshib yugurish musobaqalari o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatlarini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

Umumharbiy ta'limda respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o'z sohasi bo'yicha katta ish olib borishdi.

Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasida qatnashuvchi sportchilarni tayyorlashdi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II-Spartakiadasi 1943-yili Olma-Otada bo'lib o'tdi. Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida o'zbek sportchilari birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin – 800 va 1500 metrga yugurish, N.Bespokoynov – 100 metrga yugurish hamda L.Kanaki – uzunlikka sakrash bo'yicha ayollar o'rtasida 140 sm balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. III Spartakiada 1944-yilda Toshkentda o'tkazildi. Unda, asosan, erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar

o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi.

Spartakiadada Putsillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G.Kotsarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdilar.

1945-yil sentyabrida O'zbekiston Spartakiadasi dasturi bo'yicha «Spartak» stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tdi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqalarda quvonchli maralar qo'lga kiritildi. 1946-yilga kelib respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: N.Sevryukova uch hatlab sakrash, g'ovlar osha yugurishda F.Xasanova g'olib chiqdilar.

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 Frunze (Bishkek) shahrida bo'lib o'tdi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasida uch turda g'oliblikni qo'lga kiritishdi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada ayniqsa er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashishdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, Nadejda esa 110 va g'ovlar osha 80 m yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldilar.

1949-yildagi Sobiq Ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egallashdi. Sovrindorlar orasida V.Gera-simchuk uch hatlab sakrashda, Yu.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni oldilar.

1949-yilda respublikaning 40 rekordi yangilandi. Terma jamoada Yu.Finke, S.Popov, Yu.Sholomitskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar paydo bo'ldi.

1950-1951-yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va Yu.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950-yil sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpiya o'yinlarida qatnashgan O'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951-1954-yillar mobaynida Ittifoq chempionatining to'rt karra sovrindori bo'ldi. 1952-yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrga g'ovlar osha yugurishda respublika rekordini o'rnatdi.

50-yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Uning safiga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Sen'kin, A.Chexonin,

V.Puzanov, V.Puchkov, Yu.Krasil'nikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bonda-renko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Ballod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitni-kova, I.Monastirskiy kabi sportchilar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va chempionat g'oliblari bo'lib, Butun ittifoq musobaqalarda ishtirok etishgan.

50-yillar boshida Gennadiy Sen'kin 100 dan 400 metrgacha yugurishda eng kuchli sprinter sanalgan. U O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954-yillar 200 va 400 metr masofaga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning o'nta eng kuchli sportchilari – Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod qatoriga kirgan.

1955 va 1957-yillarda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opasingil Tamara va Irina Presslarni tanitdi. Murabbiy V.P. Bessekernix rahbarligida Tamara 1955-yilda yadro, disk uloqtirish va uchkurash musobaqalarida uchta oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957-yili yadro itqitishda oltin, beshkurash musobaqalarida esa kumush medal sohibi bo'ldi.

1956-yilda Moskvada bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlarining I-Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi 9-o'rinni egalladi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrashda Spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioniga aylandi. U 1956-yilda Melburnda o'tkazilgan XVI Olimpiya o'yinlarida sobiq Ittifoqi terma jamoasi tarkibida ishtirok etdi. Sportchining mahorati-yildan-yilga o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. U 1960-yili Rim Olimpiadasida ishtirok etdi, 1961-yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana mamlakat chempioni bo'ldi.

Oleg Ryaxovskiy 1957-yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar Umumjahon universiadasida uch hatlab uzunlikka sakrashda 16 metrli ko'rsatkichni zabt etib, parijliklarga o'z ustunligini namoyish etdi. Uning natijasi 16.01 m bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

Igor Monastirskiy 1958-yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy Umumittifoq musobaqasida 100 metrga yugurish bo'yicha

Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 sek ga yangilab, 10,4 sek natijani ko'rsatdi hamda sprint guruhi bo'yicha birinchi sport ustasi darajasiga erishdi.

1958-yili sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro «Gigantlar» uchrashuvi o'tkazildi. Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoa tarkibida O'zbekiston vakili, 1958-1959-yillar mamlakat chempioni toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16 m 59 sm marrani egallab, jahon rekordini 3 sm ga ko'tardi. U aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijani yangilagan edi.

Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho'pga tayanib sakrash), V.Lomakin (disk), I.Klyuev (yadro), T.Bondarenko (80 m g'o.), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, uch hatlab) himoya qildilar.

Ammo respublika terma jamoasi birinchi Spartakiadaga nisbatan yomon qatnashib, 12-o'rinni egalladi.

60-yillarda Respublikada sport inshootlarining soni ko'paydi, sportchilarni shakllantirish uslubiyati yaxshilandi. V.I. Barishev, N.N. Bikov, A.A. Vink, Yu.T. Zakirov, V.P. Bessekernix, Yu.S. Sholomitskiy, V.G. Fedoseev, M.M. Vnuchkova, Yu.N. Puzanova, A.V. Borisov, A.A. Osipov, V.I. Lyubarskiy, Yu.A. Krasilnikov, V.M. Vardzelov, G.N. Senkin, V.P. Litvinov, T.P. Saliev, V.P. Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilari safini qobiliyatli yengil atletchilar bilan to'ldirishda faol mehnat qilishdi.

1960-yilda «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz» sharaflari unvoni joriy qilindi. Mana shu unvonga birinchi bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kotsarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) sazovor bo'lishdi.

1963-yili Moskvada bo'lib o'tgan III-xalqlar Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi Ittifoq jamoalari orasida ikkinchi o'rinni egalladi. V.Balod balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini olish sharafiga muyassar bo'ldi. Dasturning shaxsiy turida I.Chuvilin – langarcho'pga tayanib sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – 400 m ga yugurish (6-o'rin), Ye.Machula – uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza uloqtirish

(6-o'rin), T.Nerovnaya – 800 *m* ga yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o'rin), G.Podlazov – nayza uloqtirish (8-o'rin), Ye.Skorikov –200 *m* ga yugurish (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon uloqtirish (6-o'rin) kuchli o'nlik tarkibiga kirishdi.

E.Andris 1963-yili bosqonni 67 *m* 57 *sm* ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6-yil mobaynida saqlanib turdi. U 1963-yili eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilar o'nligi orasida jahonda 8-o'rinni egalladi.

1963-yili Toshkentda bo'lib o'tgan uchrashuvda respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining avvalgi respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi-yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metr 11 *sm* ga ko'tardi. 1969-yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 *m* 15 *sm* ga sakrab, XTSU unvoniga sazovor bo'ldi.

1967-yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib keldi.

Viktor Kolmakov to'siqlar osha yugurishda olimpiya ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini nishonga oldi. U 400 *m* to'siqli masofani 52.5 *sek* ichida bosib o'tib, respublikaning o'n besh-yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi.

Viktor Tereshchenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'n kurash musobaqalarida «sport ustasi» unvoniga mos ochkolar to'plashdi. Ularga qadar O'zbekistonda yengil atletikaning bu turi bo'yicha «sport ustasi» unvoniga sazovor sportchi bo'lmagan.

1967-yili maktab o'quvchilarining X-Butunittifoq spartakiadasida 15-16 yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musobaqalarida marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 *m* ga yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqdilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ldi.

Ashur Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo'yicha o'mirlar o'rtasida 4 karra mamlakat chempioni bo'ldi.

1968-yili 5000-10000 masofaga yugurish bo'yicha mamlakat chempioni unvonini egalladi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'p karra chempioni va rekordchisi bo'ldi. U 2002-yilning 1 yanvariga qadar 5000 *m* ga yugurish bo'yicha 1975-yilda o'rnatilgan (13.41.0 *sek*) respublika rekordchisi

sanaladi.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969-yili uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatdi. Murabbiy B.A. Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedos-tupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m masofaga estafetali yugurishda 43.6 sek, keyinchalik esa 43.3 sek natija qayd etdilar. Aynan shu guruh 15-16 yoshdagi yoshlar guruhi o'rtasida 4x200 m ga yugurish bo'yicha masofani 1.33.1 sek da bosib o'tib, Ittifoq rekordini yangiladilar.

1972-yil Kiyevda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini 49 m 16 sm (murabbiy S.L. Shklyar) natijaga disk uloqtirgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4x100 m yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storjko, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar to'ldirdilar. G'oliblar Tatyana Shishkina 200 m ni bosib o'tib 2-o'rinni, 100 m ni 12.0 da bosib o'tib 3-o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 m 15.03.4 da bosib o'tib 2-o'rinni, 3000 m ni 8.36.0 da bosib o'tib 3-o'rinni, Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14.84 m natija bilan 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 metrli to'siqli masofani 55.1 s natija bilan 3-o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

1973-yili Moskvada bo'lib o'tgan I-Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi sakkizinchi o'rinni egallashdi. Sovrinli o'rinlarni 200 metrga yugurishda Lyudmila Dolgova (2-o'rin), 4x100 m ga estafeta yugurishda Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnov (3-o'rin) egallashdi. Sovrindorlardan tashqari, jamoa yutug'iga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Peresipkina salmoqli ulush qo'shdi. Shuningdek, Yevgeniy Yakimenko (uch hatlab sakrash, 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (110 m g'ovlar osha yugurish, 6-o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza uloqtirish, 7-o'rin) yaxshi natijalarga erishishdi.

O'zbekiston yengil atletikachilari 1987-yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari o'rtasidagi uchrashuvda birinchi o'rinni egalladilar.

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, respublika yengil atletikachilari ishqibozlarini quvontirishdi.

1987-yili o'tgan jahon chempionatida langarcho'pga tayanib sakrashda R.Gataulin 3-o'rinni egalladi.

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

O'zbekiston yengil atletikachilari 80-yillar oxiriga kelib Vatan yengil atletikasining 100-yillicini munosib kutib olish, shuningdek, 88-yilgi Olimpiadaga yo'llanma olish uchun qizg'in tayyorgarlik ishlarini olib borishdi. Bunday qutlug' sanani nishonlashga o'zbek yengil atletikachilarining 1923-yildan 1987-yilga qadar bo'lgan davr ichida xalqaro, Butunittifoq chempionatlarda qo'lga kiritgan yutuqlari asos bo'ldi. Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yurish, yugurish sakrash va uloqtirishni tabiiy zarur harakatlar sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming-yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi. Eng boy va uzoq umrli bunday sport to'rini topish qiyin. Yengil atletika tarixini va o'tmishini bilish bu engil atletikadir. Yurish, sakrash va uloqtirish buning hammasi inson bilan birga tug'ishgandir. Birinchi o'yin va musobaqalar engil atletikadan boshlangan. Arxeologik qazilmalardan ko'rinib turibdiki, eramizdan oldin Osiyoda, Afrika, eski Misrda va yaqin Sharqda hamda Uzoq sharq o'lkalariidagi mamlakatlarida engil atletika bilan shug'ullanganliklaridan so'z boradi. Uning qizil yulduzi qadimiy Grestiya shaharlaridan yondi. Yurish, sakrash va uloqtirish Greyiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular harbiy jismoniy tayyorgarlikda katta o'rin egalladi va qabilalar hamda diniy bayramlarining muhim qismini

tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpia o'yinlari hisoblanadi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari, o'yin o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganligidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, tosh uloqtirish va uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Grestiya olimpia shaharchasi, Zevs xramm oldida stadionlar, gimnastlar, polestri jismoniy tarbiya to'garaklari o'z ishini boshladi. Usha davrdagi urush-yillari qabila-qabila bo'lib urishadigan greklar stadionlarda ippadromlarda kelib shug'ullanib bir- birlari bilan urushlari ham to'xtab qoldi.

Birinchi Olimpiada o'yini 776-yil, eramizdan oldin bo'lib o'tdi. Uning dasturidan o'rin olgan bir xil yugurish, ya'ni bir stadiy (192 m 27 sm) yugurish bo'lib, bu yugurishni Greklar "Dromos" deb ataganlar, 724-yil eramizdan oldingi XIV olimpiadasida ikki xil yugurish (ikki aylanish) "diaulos" deb ataladi. Uning uzunligi esa 385 m ga teng bo'ladi. Start beruvchini "geroldom" deb atagan. Kim oldin, signaldan oldin chiqib yugursa startyor qattiq jazolagan. XIV Olimpiadasida uzoq masofalarga yugurishni "dolikos" (24 xil aylanish) deb ataganlar. 708-yil eramizdan oldingi XVIII olimpiadada besh kurash "Pentatlons" ya'ni u yugurish, otish va sakrashdan iborat edi. Shunday qilib qadimgi Grestiyada engil atletikaning hamma turlari keng qo'llanila boshladi. Ularning tayyorgarlik ko'rishlari hozirgi zamondagidek oldin va kuchli tayyorgarlik ko'rar edilar. Start berilib, qoidasi bo'yicha yugurar edilar. Har bir sportchi o'z yo'lkasi orqali yugurar edilar. g'oliblarni aniqlashda yarim final va final yugurishlar bo'lar edi. Uzunlikka sakrash ham olimpiada o'yinlariga kiritilgan. Greklar disk va kopeni 3 kg dan 5,5 kg gacha uloqtirar edilar. Sparta shahrida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan sparta maktabi ochilgan u erda mashg'ulotlar harbiycha o'tar edi. Faqatgina kuchli janglarni tarbiyalar edilar; Ular etti yoshdan shunday usullarda tarbiyalab voyaga etkazar edilar. Afina shahrida boshqacha usulda tarbiyalar edi. Bu erda ilm va fan bilan birgalikda sport bir xil tus olgan edi. 16 yoshdan gimnaziyalarda ko'p vaqtlarini jismoniy tarbiyaga ajratiladi. Bu esa ularni musobaqada aktiv qatnashganlari, greklar kuchli sportchilar etishtirib berar edilar. Oxirgi asrlarda eramizdan oldingi-yillarda

sportchilarning "profistional" yo'nalishlar ya'ni "gladiator" majburiy yugurishlarda odam o'ldirishga majbur qilar edi.

Grestiyada olimpia o'yinlarining to'xtab qolish sabablari quyidagicha, Rimliklar qo'l ostiga o'tib ketishi "kollonozmdir" 393-yil eramizdan oldin rim imperatori Feodesey 1 buyrug'i bilan olimpiada o'yin bayrami qilindi. XVIII asrlarda yana engil atletika rivojlana boshlaydi. Olimpia o'yinlariga qiziqish uyg'ona boshladi. Greyiya olimpiadasi haqida o'z ta'ssurotlarini nemis olimlari, jismoniy tarbiya ustozlari I.M.Gute-Muts (1759-1830)-yilda va G.Fit (1785-1846) usullarda o'z ta'ssurotlarini aytishdilar. Shavqatsiz eksplutastiya bo'sh vaqt va kerakligiga moddiy sharoit bo'lmaganligi sababli xalqqa jismoniy mashqlarning taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sabab o'rta asr davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlar an'anaviy o'yin kulgilar harakterida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi. O'rta asrlarda yugurish sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika sistemasiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanilar edi. Lekin bu engil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir ko'rsata olmadi. Chunki gimnasika sistemasida bu mashqlarning asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash ammo imkoniyati chegaralangani uchun engil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir ko'rsata olmadi. Yugurish sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va engil atletika sportining muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish o'spanligi: burjuaziya ham o'z hukmronligini kuchaytirish vositasi sifatida, jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqu boshlagani sabab bo'ladi. Burjuaziya kapitalistik korxonalari uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muxtoj edi. Bunga eski gimnastika sistemalar allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya an'anaviy xalq o'yin kulgilaridan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportga yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, engil atletika sporti tarbiyaga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

musobaqalari o'tkazildi. Shundan keyin barcha O'yinlarda ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkazib kelinadi. Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896-yilda Afinada bo'lib o'tgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past darajada edi. 1912-yilda Stokgol'mda (Shvetsiya) bo'lib o'tgan V-Olimpiya o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqichga aylandi. Yengil atletikaning qator turlarida ko'pyillardan beri o'zgarmay kelayotgan jahon va Olimpiya rekordlari yangilandi. 1912-yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiluvchi organ – Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) tashkil qilindi. Federatsiyaning maqsadi federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidalarini ishlab chiqishdan iborat edi. Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920-yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida qatnashmadi. Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishdilar. Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma Olimpiadalarda yengil atletikada Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Frantsiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiyayengil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan yaxshiroq natijalar ham ko'rsatar edilar. Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar yuzaga keldi. Bu davrda hamma mamlakatlarning yengil atletikachilari yutuqlari sezilarli yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgargan edi. Sobiq Ittifoq boshchiligidagi sotsialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta yutuqlarga erishdilar. Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xel'sinkida o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi (1952-yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpiya musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sobiq Ittifoq yengil atletikachilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni egalladilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari sazovor bo'ldilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari

ancha yaxshi yutuqlarga erishdilar: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000 m, 10000 m va marafon yugurish) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishda jahon rekordini o'rnatdi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpiya rekordlarini o'rnatdi. Mel'burndagi XVI Olimpiya o'yinlarida (1956-yil), ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'sish borligi namoyish qilindi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasida yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'ringa AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'ringa sobiq Ittifoq sportchilari, uchinchi o'ringa Avstraliya yengil atletikachilari sazovor bo'ldilar. Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiya o'yinlari (1960-yil) eng cho'qqi nuqta bo'ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Pol'sha, 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 Yevropa mamlakatlarining yengil atletikachilari AQSH sportchilariga tenglashib bo'lmaydigan turlarda (100 m, 200 m va 800 m ga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida Yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi yaqqol edi. Rimdagi Olimpiya musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Sobiq Ittifoq yengil atletikachilari barchadan o'zib ketdilar. Tokiodagi XVIII Olimpiya o'yinlarida kechgan yengil atletikachilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqea bo'ldi. Musobaqalar barcha qit'alar yengil atletikachilarining mahorati yuqori darajada o'sganligini namoyish qildi. 11 ta jahon rekordi o'rnatildi va 70 dan ortiq Olimpiya rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritildi. Evropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadida Osiyo atletika assotsiatsiyasi (OAA) tuzildi. Bugungi kunda u 42 davlatni birlashtirib turibdi. Osiyo va jahon Kuboklari qiziqarli o'tishi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini o'tkazib borish katta ahamiyatga ega.

1.3. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti

1991-yil o'zbek yengil atletikachilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952-yildan 1996-yilgacha 29 O'zbekistonlik yengil atletikachilar olimpiada o'yinlarida qatnashdi. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlari, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992-yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasiga (IAAF) a'zo bo'lib kirdi. 1993-yilda esa Osiyo yengil atletika assotsiatsiyasiga qabul qilindi. O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994-yil Xirosima shahridagi (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin (S.Munkova – balandlikka sakrash, O.Yarigina – nayza uloqtirish, R.G'aniev – o'ngkurash), 2 ta kumush (V.Parfenov – nayza uloqtirish, O.Veretelnikov – o'ngkurash) va 3 ta bronza (K.Zaytsev – nayza uloqtirish, K.Sarnadskiy – uzunlikka sakrash, V.Popova – disk uloqtirish) medallariga egalik qildi. 1998-yil Bangkokda (Tailand) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 nafar atletikachilarimiz ishtirok etib, 2 ta oltin (S.Voynov – nayza uloqtirish, O.Veretelnikov – o'ngkurash), 2 ta kumush (A.Abduvaliev – bosqon uloqtirish va 4x100 m estafetada ayollar) medallari sohibi bo'ldilar. Osiyo o'yinlari va chempionatlarida (1993-2000) o'zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin, 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo'lga kiritdilar. O'zbekistonlik yengil atletikachilar 1993-yil Germaniyaning Shtutgart shahrida o'tkazilgan IV jahon chempionatida 7 ta sportchi, 1993-yili Shvetsiyaning Goteborg shahridagi chempionatda 8 ta sportchi ishtirok etdi. 1994-yil Yaponiyaning Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida o'zbekistonlik yengil atletikachilar 8 ta medallarni qo'lga kiritdilar. Jumladan, 3 ta oltin – R.G'aniev (o'ngkurash), S.Ruban (Munkova) (balandlikka sakrash), O.Yarigina (nayza uloqtirish); 2 ta kumush – O.Veretelnikov (o'ngkurash), V.Pardinov (nayza uloqtirish); 3 ta

bronza medallari – K.Sarnatskiy (uzunlikka sakrash), V.Popov (disk uloqtirish), V.Zaytsev (nayza uloqtirish). 1997-yili Afinada o'tkazilgan jahon chempionatida 7 ta sportchi muvaffaqiyatli ishtirok etdi. 1998-yilda Bangkok shahrida (Tailand) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 13 nafar sportchi qatnashib, shulardan 5 nafar yengil atletikachi turli xil qimmatga ega medallar sohibi bo'ldi: O.Veretelnikov (o'ngkurash), S.Voynov (nayza), A.Abduvaliev (bosqon), R.G'aniev (o'ngkurash), Ye.Kaetkovskaya, G.Xubbieva, A.Dmitriadi, L.Perepelova (4x100 m ga estafetali yugurish). 2001-2002-yillarda Jizzax shahrida o'tkazilgan «Barkamol avlod», Farg'ona shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari» va Buxoroda o'tkazilgan «Universiada – 2002» musobaqalaridayengil atletikachilarimiz faol ishtirok etdilar. 2001-2002-yillar davomida 42 respublika va xalqaro musobaqalar o'tkazildi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi tashkil topganligi va Umumo'zbek yugurish kuniga bag'ishlangan respublika final musobaqalari (9 ta yosh guruh bo'yicha) o'tkazildi. 2002-yil Pusan shahrida (J.Koreya) o'tkazilgan XIV Osiyo o'yinlarida mamlakatimiz yengil atletikachilari 4 medal bilan kifoyalandilar. Shulardan L.Perepelova (100 m) – kumush; Z.Amirova (800 m), S.Voynov (nayza), A.Kazakova, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelova (4x100 m) – bronza medallariga sazovor bo'ldilar. 2002-2003-yildan boshlab IAAF tomonidan yangi xalqaro qoidalar qabul qilindi. 2002-yil Osiyo chempionatida yengil atletikachilarimiz 6 ta kumush va 3 ta bronza medallari sovrindorlari bo'lishdi.

2003-yilda yengil atletikachilar Respublika va xalqaro miqyosdagi 28 ta musobaqalarda qatnashdilar. Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9 jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3 jahon chempionatida (Kanada), 15 Osiyo chempionatida (Filippin), V Markaziy Osiyo o'yinlarida (Dushanba) muvaffaqiyatli qatnashdilar. Markaziy Osiyo o'yinlarida yengil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) sohibi bo'ldilar. 2006-yil Qatarning Doha shahrida o'tkazilgan XV Osiyo o'yinlarida vatanimiz yengil atletikachilari 6 medalni qo'lga kiritdilar. G.Xubbieva (100 m) – oltin; A.Andreev (langarcho'pga tayanib sakrash), V.Smironov (o'ngkurash), A.Juravleva (uch hatlab sakrash), G.Xubbieva (200 m) – kumush; Z.Amirova (800 m) – bronza medallariga sazovor

bo'lib, umumjamoa hisobida yaxshi o'rinlarni egallashga o'z hissalarini qo'shdilar. 2010-yili Xitoyning Guanchjou shahrida XVI Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. O'zbekiston sharafini 13 nafar yengil atletikachi himoya qildi. Yuliya Tarasova, Svetlana Radzivil – oltin, Go'zal Xubbieva, Leonid Andreev, Nadiya Dusanova – kumush, Rinat Tarzumanov, Yuliya Tarasova, Go'zal Xubbieva – bronza medallarini qo'lga kiritib, mamlakatimizning jamoaviy hisobda yuqori o'rinlarni egallashiga o'zlari Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan. Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda engil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. 1916-yilda Farg'ona (Skoblev) shafiriga yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash keladi, u engil atletikada ishqibozlari to'garaklarini tuzib, ular bilan birgalikda Marg'ilon soy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi, 280-metrlik yugurish yo'liga quradi va hatto, sakrash uchun qo'ndoqlar o'rnatadi. U paytlarda shaharlarda engil atletika to'garaklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar qatnashganlar. U ham bo'lsa, sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan. 1918-1920-yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashq chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan. Sportning boshqa turlari qatorida engil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil topgan. 1920-yilning oktabrida Toshkent I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, engil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi quvunchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 tinning 8 tasi mazkur jamoasi a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-oka Hurmakinlar). 8x100 m estafetasida esa Farg'ona jamoasi toshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozongan.1922-yilda engil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritilgan g'alabalarining 1-jadvali tuziladi. Shu davrning etuk engil atletikachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni engil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borishadi.1924-yilning mayida Toshkent, o'zida, birinchi o'yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Hozir uning o'rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'istonning davlat milliy tuzilishiga ko'ra, 1924-yilda O'zbekiston SSR tashkil topdi. Shu yildan boshlab O'zbekistonning engil atletika bo'yicha qo'lga kiritilgan g'alabalari rasman qayd etila boshlandi.Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II s'ezdi Qarorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashkilotlari ustidan otaliqni o'z zimmasiga oldi. Yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlari jalb qilina boshlandi.1926-yilning 15-iyulida Toshkent Shayxontoxur tumaniida eski shahar («Spartak») stadionining tantanali ochilishi bo'ldi. 1927-yildagi I umumo'zbek Spartakiadasi, 1928-yildagi ikkinchi ana shunday spartakiada I Butunittifoq spartakiadasi ulidan o'tkazilgan.1927-yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov yugurish bo'yicha to'siqlar ora 110 metrni 17.0 sek yugurib o'tdi, hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm ga sakrab birinchi o'rinni egalladi va o'zbek engil atletikachilari orasida ikki bahash bo'yicha sobiq ittifoq rekordini o'rnatdi. U Vatan engil atletikachilari orasida birinchi bo'lib «17 sekund» marrani egalladi. Uch yil o'tgach, I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 sek da yugurib o'tdi. So'ngra u masofani 15.2 sekundda chopib o'tadi. Biroq sportchi yugurish chog'ida ikki bahashni yiqitib o'tganligi uchun bu natija qayd etilmadi hamda bu

marra rekord sifatida qabul qilinmadi. I Butunittifoq spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilar ishtirok etishdi. N.Ossyannikov 110 metr yugurish (16.2), Yu.Dunaev balandlikka sakrashda (175) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12.75), A. Tikunova lappak otishda ikkinchi o'rin (25, 33m), Z.L.Rikova ayollar ichida langar cho'p bilan balandlikka sakrashda birinchi o'rinni egalladilar. 1929-yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasini sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati bo'lgan. O'ttizinchi-yillar jismoniy tarbiya harakati rivojida kuchli olg'a siljish davri bo'ldi. 1934-yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etdi) 1934-yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tdi. Erkaklarni musobaqa dasturining 16 turidan o'ntasida o'zbek sportchilari (E.Pusillo – 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov; 500 va 10000 metrga yugurish, Yu.Dunaev to'siqlar ora 100 metrga yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g'alabani qo'lga kiritishadi. Ayollar dasturi bo'yicha etti tur o'tkazilib ularni barchasida o'zbek sportchilari (L.Shaternikova 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznesova lappak otish, T.Basharina uzunlikka sakrash, 800 metrga yugurish) g'alabani qo'lga kiritadi.

1936-yilning sentyabrida IV Umumo'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kosarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi. 1936-yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 rekord o'rnatilgan. 1937-yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari mavjud bo'lib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayrli ish tezda o'z mevasini berdi. 1938-yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida O'zbekiston yosh yengil

atletikachilari jamoasi ikkinchi o'rinni egallashdi. N.Sevryukova, I.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomiskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritishadi. Urushning og'ir yillarida ham Respublikada jismoniy tarbiya hayoti so'nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan kross, granata otish, to'siq istehkomlaridan oshib yugurish bo'yicha 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.Tamoylar (Toshkent) o'z sohasi bo'yicha katta ish olib borishdi. Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasida qatnashuvchi sportchilarni tayyorlashgan. O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II spartakiadasida 1943-yili Olma-Otada bo'lib o'tadi. Erkaklar dasturining sakkiz turlan to'rt turida o'zbek sportchilar birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish, N.Bespakoynov-100 metrga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash bo'yicha, ayollar orasida 140 sm balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. III spartakiada 1944-yilda Toshkentda o'tadi. Unda asosan, erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi.

Spartakiadada Pusillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash, hamda G.Kosarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdi.

1945-yil sentyabrida O'zbekiston spartakiadasida dasturi bo'yicha spartaka stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqalarda quvonchli marralar qo'lga kiritildi. 1946-yilga kelib respublika rekordlari yangi ko'rsatkihlarga ko'tarildi: N.Sevryukova besh hatlab sakrash, to'siq osha yugurishda F.Xasanova g'olib chiqishdi. 1947-yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning Butunittifoq namoyishiga O'zbekistonda «SSSR sport masteri» darajasiga erishgan yengil atletikachilar A.Borisov va F.Xasanova, shuningdek jismoniy tarbiya so'dimlari bayram nishonlash musobaqalarida ishtirok etish uchun respublika chempionlari N.Sevryukova, L.Skaskaya, A.Kariyeva, T.Ismailov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

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 Frunze shaxrida bo'lib o'tadi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasida uch turidan g'oliblikni qo'lga kiritishadi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha Nadejda esa 100 va to'siqlar ora 80 m yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldi.

1949-yildagi ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egallashdi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, Yu.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni oldilar.

1949-yilda respublikaning 40 rekordi yangilandi. Terma jamoasiga kirgan Yu.Finke, S.Popov, Yu.Sholomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar paydo bo'ladi.

1950-1951-yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va YU.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950-yil sobiq ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpia o'yinlariga qatnashgan O'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m to'siqlar ora yugurish bo'yicha 1951-1954-yillar mobaynida ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952-yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrga to'siqlar bo'yicha respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Uning safiga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Holmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, Yu.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Ballod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kelib qo'shiladi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va chempionat g'oliblari bo'lib, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etishgan.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100 dan 400 metrgacha yugurishda eng kuchli sprinter sanalgan. U O'rta Osiyo respublikalari Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954-yillar 200 va 400 metr masofaga yugurish

bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab mamlakatning o'nlik eng kuchli sportchilari Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chesonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod qatoriga kirgan.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957-yillarda o'tgan Butun-ittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opasini Tamara va Irina Presslarni tanitdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara 1955-yili yadro, lappak, uchkurash musobaqalari bo'yicha uch oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957-yili yadro ing'itishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi sovrindor bo'ldi.

1956-yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlarining I spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining terma jamoasi o'zini egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrashda spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib, 1956-yili Melburnda o'tgan XVI Olimpia o'yinlarida sobiq ittifoqi terma jamoasi tarkibida ishtirok etdi. Sportchining mahorati-yildan-yil o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. U 1960-yili Rimda o'tgan olimpiadada ishtirok etdi, 1961-yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana mamlakat chempioni bo'ldi.

Olag Ryaxovskiy 1957-yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar umumjahon Universiadasida 16 metrli ko'rsatkich bo'yicha parijliklarga uch hatlab sakrashni namoyish etdi. Uning natijasi 10,01 m bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

Igor Monastirskiy 1958-yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi umumiy umumittifoq musobaqasida 100 metrga yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 sek ga yangilab 10,4 sek da yugurib o'tdi, hamda sprint guruhi bo'yicha birinchi sport ustasi darajasiga erishdi.

1958-yili sobiq ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro atletikalar uchrashuvi bo'ldi. Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoasi tarkibida O'zbekiston vakili 1958-1959-yillar mamlakat chempioni bo'lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16 m 59 sm marrani egallab, jahon rekordini 3 sm ga ko'tardi. U aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli yutug'ini yangilagan edi.

Respublikamiz sharafigi I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (olti), V.Lomakin (lappak), I.Klyuev (yadro), T.Bondarenko (80 m t.o.), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Holmanskaya (yadro, besh hatlab) himoya qildilar.

Ammo respublika terma jamoasi birinchi Spartakiadaga nisbatan yomon qatnashib, 12-o'rinni egalladi.

60-yillarda respublikada sport inshootlarining soni ko'paydi, sportchilarni shakllantirish uslubiyoti yaxshilanadi. V.I.Barishev, N.N.Bikov, A.A.Vink, Yu.T.Zakirov, V.P.Bessekernix, Yu.S.Sholomiskiy, V.G.Fedoseev, M.M.Vnuchkova, Yu.N.Puzanova, A.V.Borisov, A.A.Osipov, V.I.Lyubarskiy, Yu.A.Krasilnikov, V.M.Vardzelov, G.N.Senkin, V.P.Litvinov, T.P.Saliev, V.P.Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilarini safini qobiliyatli yengil atletchilar bilan to'ldirishda faol ishlashdi.

1960-yilda «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz» sharaflil unvoni joriy qilinadi.

Mana shu unvonga birinchi bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kosarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) bu yuksak unvonga sazovor bo'lishgan.

1963-yili Moskvada bo'lib o'tgan xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi ittifoq jamoalar orasida ikkinchi o'rinni egalladi. V.Balld balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini olish sharafiga muyassar bo'ldi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlik tarkibiga I.Chuvilin – langar cho'p bilan sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – yugurish 400 m (6-o'rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza (6-o'rin), T.Nerovnaya 800 m yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlik (8-o'rin), G.Podlazov – nayza (8-o'rin), E.Skorikov – yugurish 200 m (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon otish bo'yicha 6-o'rin egallashgan.

E.Andris 1963-yili bosqonni 67 m 57 sm ga irg'itib, respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6-yil mobaynida saqlanib turdi. U 1963-yili eng yaxshi bosqon irg'ituvchilar o'nligi qatorida jahon sifatchilari safida 8-o'rinni egallaydi.

1963-yili Toshkentda bo'lib o'tgan uchrashuvda respublika

yakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining ilgari respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi-yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metr 11 sm ga ko'tardi. 1969-yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 m 15 sm ga sakrab, XTSU unvoniga sazovor bo'lgan.

1967-yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan.

Viktor Kolmakov to'siqli yugurishda olimpia ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini nishonga oldi. U 400 m to'siqli masofani 52,5 sek o'tib, respublikaning o'n besh-yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi.

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar y yengil atletikaning beshkurash musobaqalarida «sport ustasi» unvoniga mos ochkolar to'plashdi. Ularga qadar O'zbekistonda yengil atletikani bu turi bo'yicha «sport ustasi» unvoniga sazovor sportchi bo'lmagan.

1967-yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq spartakiadasida 13-16 yoshda bo'lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musobaqalarda marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m da yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqdilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha boshliq medal sovrindori bo'ldi.

Ashur Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 4 marta mamlakat chempioni bo'ldi.

1968-yili 5000-1000 masofada yugurish bo'yicha mamlakat chempioni unvonini egalladi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'p bor chempioni va rekordchisi bo'ldi. U 2002-yilning 1 yanvariga qadar 5000 m ga yugurish bo'yicha 1975-yilda o'rnatilgan (13.41.0 sek) respublika rekordchisi sanaladi.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969-yili uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatdi. Murabbiy B.A.Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Rodostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m masofaga estafeta tayanchlarini 43.6, so'ng 43.3 sek da olib o'tadi. Aynan shu guruh 13-16 yoshdagi yoshlar guruhi o'rtasidagi 4x200 m ga yugurish bo'yicha masofani 1.33.1 sek da o'tib, ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972-yil Kiyevda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini lappakni 49 m 16 sm (murabbiy

S.L.Shklyar) otgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4x100 m yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storjko, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar egalladi. G'oliblar Tatyana Shishkina 200 m ni o'tib 2-o'rinni, 100 m ni 12.0 da o'tib 3-o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 m 15.03.4 da o'tib 2-o'rinni, 3000 m ni 8.36.0 da o'tib 3-o'rinni, Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14.84 ni egallab 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 metrli to'siqli masofani o'tish 55.1 ko'rsatib 3-o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

1973-yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi sakkizinchi o'rinni olishdi. Sovrinli o'rinnlarni 200 metrga yugurish bo'yicha Lyudmila Dolgova ikkinchi o'rinni olish sharafiga muyassar bo'lishdi. 4x100 m ga chopish estafetasida Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnov bronza medalini olishdi. Sovrindorlardan tashqari jamoasi yutug'iga to'siqlar ora yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Peresipkina salmoqli ulush qo'shdi. Shuningdek, Evgeniy Yakimenko (uch hatlab 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 m to'siqlar ora 6-o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza 7-o'rin) yaxshi natijalarga erishishdi.

«Gigantlar» bilan yondosh ravishda sobiq ittifoq va AQSH o'rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o'tkaziladi. 1977-yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan sobiq ittifoq va AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil Mixail Rastrigin to'siqlar ora (400 m masofani 53.03 sek da o'tib 3-o'rin), Aleksandr Harlov (to'siqlar ora 110 m masofani 14.3 sek da o'tib 3-o'rin), Nadejda Tupisina (nayzani 49 m 90 sm ga otib 2-o'rin) qatnashadi.

70-yillar chidamlilik yugurishlari bo'yicha sportchilar tayyorlash borasida andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy R.X.Sayfulining qobiliyatlari yaqqol namoyon bo'ldi. U yosh sportchilar xalqaro toifadagi Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana O'lmasova 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 etdi.

Bu qizlarning ham 1987-yili chop etilgan xalqaro yengil atletika federasiyasi sportchilari jahonning eng yaxshi o'n sportchisi ro'yxati qatoridan o'rin olgan. Undagi IAAF ma'lumoti barcha davrlarga

taalluqlidir.

1980-yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpia o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – Aleksandr Harlov 400 m b.b., Anatoliy Dimov 3000 metrni to'siqli masofani yugurishda sobiq SSSR rekordini o'rnatdi, Tatyana Biryulina (nayza otish bo'yicha 6-o'rin) ishtirok etdi. Olimpiada arafasida O'zDJTI yengil atletika kafedrasi o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A. Vink) jahonda birinchi bo'lib nayzani 70 metrli masofadan oshirgan holda 70.08 ga irg'itdi va jahon rekordini o'rnatdi.

O'zbek yengil atletikachilarining Olimpiada o'yinlarida qatnashishi yosh yengil atletikachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlarida turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu – zamonaviy talablarga binoan oliy toifali sportchilarni tayyorlash ishiga yanada ishtiyoq bilan kirishishlariga ahamiyat kasb etadi.

1985-yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa kubogiga O'zbekiston terma jamoa tarkibiga o'zining uch vakili – E.Barbashina, Z.Zaysev, S.Usovlarni berdi. Ular Kubokda sovrindorlar qatorida bo'lishdi.

To'siqlar osha 110 metrli masofaga yugurish bo'yicha favorit fransuz S.Karistan sanalib kelingan bo'lsa, bu masofani 13.56.0 da o'tib, O'zbekistonning yangi rekordini mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.A. Burmatov) o'rnatdi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1975-yili langar cho'p bilan sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishishdi. Ular yaratgan guruhga mamlakat va respublika birinchiligi uchun musobaqalar g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sobiq SSSR sport ustalari bor edi. Guruh boshi Radion Gataulin – XTSU, jahonning eks-rekordchisi va maktab yoshlari o'rtasidagi 1983-yil musobaqalarining Yevropa chempioni, sobiq mamlakat chempioni, 1986-yilda bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987-yildagi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori edi. R.Gataulin langar cho'pni 5 metr 90 sm ga ko'tarib respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ldi. 1988-yil Seulda (J. Koreya) Olimpiadada kumush medal sovrindori.

O'zbekiston yengil atletikachilari 1987-yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuvda –

birinchi o'rinni egalladilar.

1987-yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarda 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, respublika yengil atletikachilari o'z ishqibozlarini quvontirishdi.

1987-yili o'tgan jahon chempionatida langar cho'p bilan sakrashda R.Gataulin 3-o'rin egallashdan iborat respublika topshirig'ini bajardi.

1987-yilgi mavsumda jahonning 25 eng yaxshi yengil atletlari qatorida R.Gataulin (langar cho'p 3-o'rin). V.Ishutin (langar cho'p 24-o'rin), Usov (110 m li masofaga yugurish 9-o'rin) dek o'zbek yengil atletikachilari bo'lgan.

O'zbekiston yengil atletlari 80-yillar oxiriga kelib Vatan yengil atletikasining 100-yilligini munosib kutish, shuningdek, 88-yilgi Olimpiadaga yo'llanma olish uchun qizg'in tayyorgarlik ishlarini olib borishdi. Bunday qutlug' sanani nishonlash o'zbek yengil atletikachilarining 1923-yildan 1987-yilga qadar bo'lgan vaqt oralig'ida xalqaro, Butunittifoq chempionatlarida qo'lga kiritgan yutuqlari asos bo'ldi.

Hammasi bo'lib sobiq ittifoq chempionatlarida o'zbek yengil atletikachilari 144 ta medalni qo'lga kiritdilar.

Mamlakat chempionatlarida eng ko'p medalni qo'lga kiritgan, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Svetlana O'lmasova 17 ta medal sohibi bo'ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni sport ustasi Zamira Zayseva, 9 ta medalni qo'lga kiritdi (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinda esa sport ustasi Valentina Lebedinskaya (Ballod) 7 ta medal bilan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 2 ta bronza) o'zining hissalarini qo'shdilar.

Nazorat uchun savollar.

1. Yengil atletika tarixi qaysi davrga borib taqalishi to'g'risida gapirib bering.

2. Horiijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiy etishi to'g'risida tushuncha bering.

3. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan yengil atletika musobaqalari to'g'risida ma'lumot bering.

4. O'zbekiston yengil atletikachilarining mustaqillik-yillari davrida nufuzli xalqaro musobaqalardagi ishtiroki.

II BOB. YENGIL ATLETIKANING TASNIFI VA UMUMIY TA'RIFI

2.1. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi

Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, mazkur sport turiga kiruvchi hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga, yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» ma'nosini anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kuch va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan barkamol insonlar atletlar deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Frantsiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng umumaviy sport turi hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan-yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sababga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi.

Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. U respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari dasturlaridan munosib o'rin egallagan hamda o'ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko'ra eng ko'p hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlari uchun mo'ljallangan o'quv das-

turlarida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha), sport psixologiyasi yo'nalishlarida bakalavrlar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

1-jadval

Yengil atletikaning asosiy turlari va Olimpiya dasturiga kiritilgan variantlari hamda masofalarining tasnifi

Bo'limlar	Turlari	Harxil turlari	Variantlari va masofalari	Olimpiya o'yinlari variantlari va masofalari	
				erkaklar	Ayollar
Yurish	Sportcha yurish	O'yingoh yo'lkasida yurish	3-50 km 1 soat mobaynida	10 km	10 km
		Shosseda	20-30 km	20,50 km	20 km
		Vaqt	1 soat mobaynida	-	-
Yugurish	1.Tekis yugurish	Qisqa masofalarga yugurish	30-400 m	100, 200 400 m	100, 200, 400 m
		O'rta masofalarga yugurish	500-2000 m	800-500 m	800- 1500 m
		Uzoq masofalarga yugurish	3000-10000 m	5000- 10000 m	5000- 10000 m
		O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000-30000 m	-	-

	Vaqtbay yugurish	1, 2 soat mobaynida	-	-
2. Tabiiy sharoitda yugurish	Ochiq joylarda yugurish (kross)	500 m dan14 kmgacha	-	-
	Katta yo'lda yugurish	30 km gacha Marofoncha yugurish	42 km 195 m	42 km195 m
3. To'siqlar osha yugurish	Yugurish yo'lkasida g'ovlar osha yugurish.	80-400 m	110-400 m	110-400 m
	Uzoq masofalarga to'siqlar osha yugurish	1500-3000 m	3000 m	-
4. Estafetali yugurish	Qisqa masofalarga yugurish	4x50 m 4x100 m 4x200 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m
	O'rta masofalarga yugurish	5x500 m 3x800 m 4x800 m 5x1000 m 10x1000 m 4x1500 m	-	-
	Aralash masofalarga yugurish	400+300+200+100 m800+400+200+100 m shahar bo'y lab istalgan masofaga, istalgan variantda.	-	-

Sakrash	1.Yugurib kelib sakrash	Balandlikka	Har xil usullarda	+	+
	2.Vertikal to'siq osha sakrash	Balandlikka	Langarcho'pga tayanib	+	+
	3.Gorizantal to'siq osha sakrash	Uzunlikka	Har xil usullarda	+	+
		Uch hatlab sakrash	Umumiy qoida asosida	+	+
	4.Turgan joyidan sakrash	Balandlikka		-	-
		Uzunlikka		-	-
		Uch hatlab sakrash		-	-
Uloqtirish	1.Bosh orqasidan uloqtirish	Granata	500 g (ayollar)	-	-
			700 g (erkak)	-	-
		Nayza	600 g (ayollar)	-	+
			800 g (erkak)	+	-
	2.Aylanib uloqtirish	Disk	2 kg	+	-
			1,5 kg	-	-
			1 kg	-	+
		Bosqon	7,257 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-

	3. Itqitish	Yadro	7,257 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			4 kg	-	+
			3 kg	-	-
Ko'pkurash		Uchkurash		-	-
		To'rtkurash		-	-
		Oltikurash		-	-
		Ettikurash (2 kun)	100 m, 100 m g'o, nayza, balandlik, uzunlik, yadro, 800 m	-	+
		Sakkiz kurash		-	-
		O'ntkurash (2 kun)	100 m, uzunlik, disk, balandlik, 400 m, 110 m g'o, yadro, langarcho'p, nayza, 1500 m	+	-

Yuqoridagi jadvalda berilgan tasnifda vatanimizda va xorijiy mamlakatlarda faqat ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport inshootlarida esa qisqartirilgan masofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

Yengil atletika turlari orasidan Olimpiya o'yinlarining dasturidan o'rin olgan, jahon va Osiyo birinchiligi musobaqalarining asosiy qismini tashkil qiladi.

Yengil atletika sporti turlarini har xil parametrlar bo'yicha tasniflash mumkin: yengil atletika turlari guruhlar, jinsi va yoshga xos belgilar, o'tkazilish joylari. Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsi va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadionda, shosse va kesishgan joyda o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sport turi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazilish joylari bo'yicha amalga oshiriladi: stadionlar,

shosse va tuproq erlar, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar.

Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko'ra tsiklik, atsiklik va aralash turlarga, qandaydir jismoniy sifatning ko'proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlikchidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga erkaklardayengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 22 turi kiritilgan. Bu sport turida ko'p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo'lib o'tadi.

Yengil atletika turlari guruhlarini qyudagicha izjxlash mumkin.

Yurish – tsiklik tur, u maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida o'tkaziladi.

Ayollarda: stadionda – 3, 5, 10 *km*; maneja – 3, 5 *km*; shosseda – 10, 20 *km*.

Erkaklarda: stadionda – 3, 5, 10, 20 *km*; maneja – 3, 5 *km*; shosseda – 15, 50 *km*.

Olimpiya (O) turlari: erkaklarda – 20 va 50 *km*, ayollarda – 20 *km*.

Yugurish toifalarga ajratiladi: tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlardan osha yugurish, estafetali yugurish, kross yugurish.

Tekis yugurish – tsiklik tur, u tezlik (sprint), tezlik chidamliligi (300-600 *m*), maxsus chidamlilikning namoyon qilinishini taqozo etadi.

Sprint yoki qisqa masofalarga yugurish stadionda va maneja o'tkaziladi. Masofalar: 30, 60, 100 *m* (O), 200 *m* (O), erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Uzoqqa sprint stadionda va maneja o'tkaziladi. Masofalar: 300, 400 *m* (O), 600 *m*, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Chidamlilik uchun yugurish:

- o'rta masofalar: 800 *m*(O), 1000, 1500 *m* (O), 1 mil – erkaklar va ayollarda stadionda va maneja o'tkaziladi;

- uzoq masofalar: 3000, 5000 *m* (O), 10000 *m* (O) – stadionlarda (manejlarda – faqat 3000 *m*) o'tkaziladi, erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – 15; 21,0975; 42,195 *m* (O); 100 *km* –

shosseda o'tkaziladi (start va finish stadionda o'tkazilishi mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – bir kechayu-kunduz davom etadigan yugurish, stadionda yoki shosseda o'tkaziladi, ham erkaklar, ham ayollar qatnashadi. Shuningdek, 1000 milga (1609 km) va 1300 milga (uzluksiz yugurishning eng uzoq masofasiga) yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

G'ovlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollar o'rtasida, stadionda va maneja o'tkaziladi. Masofalar: 60, 100 m (O), 400 m (O) ayollarda; 110 m (O), 300 m va 400 m (O) erkaklarda (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

To'siqlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollarda stadionda hamda maneja o'tkaziladi. Ayollarda masofa – 2000 m (O), erkaklarda masofa – 2000, 3000 m (O). Yaqin orada bu yugurish turi ayollarda ham olimpiya turiga aylanadi.

Estafetali yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya turi hisoblanadigan 4x100 m va 4x400 m ga yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o'tkaziladi. Maneja 4x200 m va 4x400 m ga estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham o'tkaziladi. Shuningdek, stadionda 800, 1000, 1500 m masofalarga va har xil miqdorda musobaqalar o'tkazilishi mumkin. Shahar ko'chalari bo'ylab masofa uzunligi, ishurokchilar soni va kontingenti har xil bo'lgan bosqichlar bilan estafetalar (aralash estafetalar – erkaklar va ayollar) o'tkaziladi. Avvallari shved estafetalari deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: 800+400+200+100 m – erkaklarda, 400+300+1200+100 m – ayollarda.

Kross yugurish kesishgan joy bo'ylab yugurish, aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlikning namoyon qilinishini taqozo etadi.

Har doim o'rmon yoki hiyobon zonasida o'tkaziladi. Erkaklarda masofa – 1, 2, 3, 5, 8, 12 km, ayollarda – 1, 2, 3, 4, 6 km.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal to'siq osha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar. Birinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib balandlikka sakrashlar; b) yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlar. Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib uzunlikka sakrash; b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) yugurib kelib balandlikka sakrash (O) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklarda va ayollarda stadionda va maneja o'tkaziladi;

b) yugurib kelib langarcho'pgatayanib balandlikka sakrash (O) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri sanaladi. Erkaklar va ayollarda, stadionda va maneja o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a) yugurib kelib uzunlikka sakrash (O) – tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va maneja o'tkaziladi;

b) yugurib kelib uch hatlab sakrash (O) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va maneja o'tkaziladi.

Yengil atletika uloqtirishlarini quyidagi guruhlariga ajratish mumkin: 1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo'lmagan snaryadlarni uloqtirish; 2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish; 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Boz ustiga, e'tibor qaratish lozimki, uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to'pni faqat bosh orqasidan, elka ustidan uloqtirish kerak; diskni faqat yon tomondan uloqtirish mumkin; bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sakrab turib va burilishda itqitish, lekin albatta itqitish mumkin.

Nayza (O) (granata, to'p) uloqtirish – atsiklik tur, u sportchidan

tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to'g'ridan yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o'tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.

Disk va bosqon uloqtirish (O) – atsiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

Yadro itqitish (O) – atsiklik tur, u sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va maneja bajariladi.

Ko'pkurashlar.

Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o'nkurash (O), ayollarda – ettikurash (O). O'nkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m. Ayollarda ettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smir va g'il bolalar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'o, langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda – beshkurash, to'rtkurash va ettikurash, erkaklarda – to'qqizkurash, ettikurash, oltikurash, beshkurash, to'rtkurash va uchkurash. To'rtkurash, avvallari u "pionerlar" kurashi deb atalar edi, 11-13 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

O'zbekistonlik sportchilar 1925-1930-yillardan boshlab yengil atletikaning o'nkurash sport turi bilan shug'ullana boshladilar.

O'zbekistonlik sportchilardan birinchi bo'lib V.A. Kolobovva V. Ibratshenko 1967-yilda o'nkurash sport turlaridan sharaflı «Sport ustasi» unvoniga sozovor bo'lgan.

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng ham qator o'nkurashchi sportchilar etishib chiqdi. Ulardan V.Smironov jahonda kuchli o'nkurashchilar o'nligiga kirdi. Osiyo va O'zbekiston chempioni bo'ldi. V.Andreev, F.Ortiqovva V.Smironovlar hozirda jahon maydonlarida O'zbekistonimiz sharafiga himoya qilmoqdalar.

Ko'pkurashchi yuqori sport natijalariga erishish uchun yuqori darajada har tomonlama jismoniy tayyorlikka, g'alabaga intiluvchanlik, matonat va boshqa irodaviy fazilatlariga ega bo'lishi hamda ko'pkurashga kiritilgan yengil atletika turlari texnikasini mukammal egallagan bo'lishi zarur.

Erkaklarda asosiy ko'pkurash – bu o'nkurash, ayollarda esa etti kurash hisoblanadi. Ko'pkurashni tashkil etuvchi yengil atletika turlari musobaqada har doim bir tartibda va bir xil vaqt oralig'ida o'tkaziladi. Shuning uchun ko'pkurashlarchilar sport mashg'ulotlari turlarning musobaqada o'tkaziladigan tartibiga mos ravishda tuziladi. Bunday holda sportchida shartli reflekslar tizimi shakllanib (shu bilan birga vaqtga nisbatan ham) ko'p kurash turini muvaffaqiyatliroq bajarishga yordam beradi.

Ko'pkurashchining ko'pgina turlardagi natijasi ko'pincha uning tez yugurishdagi yutuqlariga bog'liqdir. Shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish tezligini oshirishga ko'proq e'tibor beriladi. Ammo ko'p kurashdagi umumiy natija har bir turda erishilgan yutuqlar bilan aniqlanadi. Shuning uchun har bir turga etarli darajada e'tibor berish kerak. Mashqlarning har tomonlama ta'sir ko'rsatishidan kengroq foydalanish, ayniqsa muhim. Masalan, sakrovchilarni rivojlantirish uchun bir vaqtda yugurishda, sakrashda va uloqtirishda deqsinishning bajarilishini yaxshilaydigan mashqlardan foydalanish kerak. Shuningdek, mashg'ulotga bir yo'la bir necha sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish lozim.

Ko'pkurashda ko'rsatilgan natija maxsus ochkolar jadvali orqali aniqlanadi. Qatnashuvchining egallagan o'rni musobaqa davomida to'plagan ochkolarining eng ko'p yig'indisi bilan aniqlanadi. Shuning uchun ko'pkurashchi mashg'ulotlarining yo'nalishiga ochkolar jadvaliga ham ba'zi o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Yaxshi ko'p kurashchi – yaxshi jismoniy rivojlangan, ko'pkurashning barcha turida mukammal texnikaga ega bo'lgan irodaviy atletdir.

Ushunda, har bir ko'pkurashchi ko'pkurashning ayrim turlarida kuchliroq, boshqalarida esa kuchsizroq bo'ladi. Bu turlardagi natijani muvaffaqiyatli mashqlar orqali oshirish mumkin. Kuch, tezkorlik va chidamlilikni muntazam ravishda oshirish uchun ko'pkurashchi to'rtinchi yil bo'yi, bir necha-yillar mobaynida bu sifatlarni oshiruvchi mashqlarni bajarishi kerak. Kuchni musobaqalashuv davrida ham rivojlantirish lozim, chunki yugurishga ko'proq e'tibor berayotgan ko'pkurashchilarning kuch ko'rsatkichi pasayadi va uloqtirishdagi yutuqlari yomonlashadi.

O'ntukurashchilarning sport mashg'ulotlari

O'ntukurashga reja bo'yicha tayyorlab borish 15-16 yoshdan boshlab, u 20-21 yoshga etganda barcha o'ntukurash turlari texnikasini egallash kerak.

Har bir o'spirinning ko'p kurash bilan shug'ullanishi foydalidir. Ammo o'ntukurashda yuqori ko'rsatkichga ma'lum qobiliyatga ega bo'lgan sportchilar erishishi mumkin; baland bo'yli, jismoniy yaxshi rivojlangan, sprintda, yugurib kelib balandlikka sakrashda va yadro itqitishda qobiliyat ko'rsata olish kerak. Bu uch tur bo'lajak o'ntukurashchining imkoniyatlarini baholab beruvchi asos sifatida qo'llaniladi.

O'ntukurashchining mashq qilish jarayoni bir-yil davomida ham, bir necha-yil mobaynida ham uzluksiz bo'lishi kerak.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Qisqa masofalarga yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, g'aylar osha yugurish, disk uloqtirishning to'g'ri texnikasini o'rgatish.

2. Qisqa masofalarga yugurish tezligini va sakrovchanlikni oshirish.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (turli xil harakatlar tezkorligini, umumiy chidamlilikni, asosiy mushaklar guruhlarini kuchini, harakatlanishda harakatchanlikni, ayniqsa tos-sonva elka bo'g'im-tutashni yaxshilash).

4. Uloqtirish va sakrashga taalluqli mushaklar kuchini rivojlantirish.

5. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

6. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Ko'pkurashga kiritilgan turlarning texnikasini o'rgatish yuqorida aytib o'tilgan alohida yengil atletika turlari bo'limlarida ko'rsatilgan. Ayniqsa, yuqorida ko'rsatilganidek, qisqa masofalarga yugurish tezligini oshirish kerak. Balandlikka sakrash o'nkurashning biron mashqi bilan to'ldirilmaydi. Shuning uchun ko'p kurashning bu turida maxsus va doimiy mashq qilish lozim. Shu narsa ma'lum bo'lganki, ko'pgina o'nkurashchilar boshida balandlikka sakrash texnikasini egallamaganliklari uchun bu turda keyinchalik mashq qilishlariga qaramay yaxshi natijaga erishmaganlar. Shuning uchun o'nkurashchini balandlikka sakrash uchun dastlab to'g'ri depsinishga o'rgatib, bu mashqni tez-tez mashg'ulotga kiritib turish kerak.

Yadro itqitish, birinchi qarashda, boshqa uloqtirishlarga nisbatan juda sodda ko'rinadi, ammo natija bu turda disk va nayza uloqtirishga nisbatan juda sekin o'sadi. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish vaqtida, dastlab kuch va sakrovchanlikni rivojlantirishga e'tibor berish zarur.

G'ovlar osha yugurish – harakatlarni boshqara olish, chaqkonlik va matonatni rivojlantirish uchun yaxshi vosita bo'lib, ko'pkurashning boshqa turlarini bajarish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tekis yugurish texnikasiga va egiluvchanlikka ega bo'lgan sportchi qisqa vaqt ichida g'ovlar osha yugurishni o'rganib oladi.

Disk uloqtirish texnikasini egallashda faqat diskning o'zini o'rganish mumkin. Nayza uloqtirishga esa oldindan tayyorgarlik ko'rish lozim.

Langarcho'pga tayanib sakrash – sportchidan yaxshi gimnastik tayyorgarlikni talabqiluvchi, o'nkurashning murakkab turlaridan biridir. Langarcho'p bilan mashq qilish vaqtida sportchining kuch, chaqkonlik va boshqa sifatlari rivojlanib, boshqa turlarni bajarishga yordam beradi. Shuning uchun yosh o'nkurashchini dastlab langarcho'pga tayanib sakrashga o'rgatish kerak.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan yengil atletika mashqlari sonini kamaytirmaslik kerak. Sportchilarga har xil tur bilan shug'ullanish o'ziga xos zavq bag'ishlaydi.

Ammo aytilganlardan uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish va 400 m yugurishga tayyorlanishga e'tibor bermaslik kerak degan xulosaga kelish yaramaydi. Bu turlar mashg'ulotlarga albatta

kiritiladi, lekin boshda ularga oz vaqt ajratiladi. Bo'lajak o'ntukurashchi qisqa masofalarga yugurish va balandlikka sakrash bo'yicha mashg'ulotlarga qatnasha turib, uzunlikka sakrashga ham tayyorlanadi, tezlanish, yugurish masofasini oshirish bilan esa 400 mga yugurish uchun ma'lum tayyorgarlikka ega bo'ladi.

Ko'pikurashchi har tomonlama jismoniy rivojlanishga erishish uchun mashg'ulotlarga shtanga, gantellar, toshlar, sport o'yinlari va to'karo mashqlarni kiritish kerak.

Sportchining tayyorgarligiga qarab, birinchi-yildan boshlab o'ntukurashning biror turi bo'yicha musobaqada qatnashishi kerak.

Tayyorgarlik davridagi har bir mashg'ulotda o'ntukurashning ikki turi texnikasini takomillashtirish zarur. Mashg'ulotning qolgan qismida boshqa turlardan maxsus mashqlar bajariladi. Bu davrda mashg'ulot 2,5-3 soat davom etadi.

Mashg'ulot har 2-3 haftalik davrdan keyin 2-3 mashg'ulotda o'ntukurashchining istagan turida shug'ullanish foydalidir. Mashg'ulotlar xususiyati bunday o'zgartirib turilsa, shug'ullanuvchilar mashg'ulotni rejali davom ettirishga yanada ko'proq intiladilar.

Musobaqa davrida bir mashg'ulotga uch turni (yugurishdan boshqa) kiritish mumkin. Ammo katta hajmdagi ish unchalik jadal to'lmashligi kerak.

Ko'p kurashda musobaqa davri amalda iyun oyidan boshlanadi.

Mashg'ulotlarning 3-,4-yilida quyidagi qo'shimcha vazifalar qo'yiladi:

1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish texnikalarini oqalash, 400 va 1500 m yugurishga tayyorlanish va yuqorida kiritilgan turlarning texnikasini takomillashtirish.

2. Kuch, tozkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.

3. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

4. Irodaviy sifatarni takomillashtirish.

Quyidagidagi mashg'ulotlarga o'ntukurashga taalluqli bo'lgan hamma turlar hamda maxsus mashqlardan og'irliklar bilan gimnastika mashqlari damashq qilish, har xil sakrash mashqlari, sport o'yinlari, akrobatika, krosslar kiritiladi.

Tez-tez yugurib kelib uzunlikka sakrashlar, nayza uloqtirish hamda 200 dan 500 m gacha yugurishlar, 400 va 1500 m yugurishlarga

asta-sekin tayyorlanish sifatida uncha katta bo'lmagan shiddat bilan o'zgaruvchan yugurishlar kiritilgan.

Ko'p kurashchining maxsus tayyorgarligi sport mashg'ulotiga, o'nkurashning o'tkazilish tartibiga ayrim turlarning kiritilishi bilan boshlanadi. Oxirgi natija o'nkurashning har bir turiga tayyorlana olishga bog'liq. Bunday tajribani musobaqada hosil qilish qiyin, chunki ko'pkurash musobaqalari ozo'tkaziladi, shuning uchun sport mashg'ulotlaridan foydalanish kerak.

Bu-yillarda uzunlikka sakrash va disk uloqtirishga qaraganda balandlikka sakrash va nayza uloqtirish bilan ko'proq shug'ullanish lozim. Sababi uzunlikka sakrash boshqa mashqlar bilan to'ldiriladi, disk uloqtirishga esa tayyorgarlikning boshida ko'p vaqt ajratilgan edi.

Yugurish mashg'ulotlariga kam o'zgarishlar kiritiladi. 400 m yugurishga tayyorlanish vaqtida 300-500 mni o'rtacha tezlik bilan takror yugurib o'tishlar kiritiladi. 1500 m yugurishga tayyorlanishda ham 4-6x200m, 3-5x400 mga takror yugurishlar bir vaqtning o'zida 400 m yugurishlarga ham tayyorlanishga imkon beradi.

18 yoshda mashg'ulotlarga 800-1200 mga yugurishlarni kiritish kerak.

Sportchi mana shunday dastlabki tayyorgarlikdan keyin o'nkurashdagi maxsus mashg'ulotlarga o'tishi mumkin. O'nkurash bilan katta yoshdagi qobiliyatli sportchilar shug'ullana boshlaganlarida texnikani egallash uchun mashg'ulotga o'nkurashning hamma turlarini kiritish mumkin.

O'nkurash musobaqalariga tayyorlanish va ularda qatnashish.

O'nkurash musobaqalari ikki kun davom etadi. Shuning uchun etarli darajada kuch to'plash juda muhim.

Musobaqaga, mashg'ulotning hajmini asta-sekin kamaytirib, 20-25 kun oldin tayyorlanish kerak. Bundan oldin birinchi kun bo'yicha sinov o'tkazib, unga bir necha o'nkurashchi qatnashsa, ayni muddao bo'ladi. Musobaqaga 15 kun qolganda ikkinchi kun bo'yicha sinov o'tkazib, bir kun burun 400 metrni^{3/4} tezlik bilan yugurib o'tish kerak. O'nkurash sinovini 800 m yugurish bilan tugatish mumkin. Qolgan 7-10 kunda (musobaqaga 3-5 kun qolganda, faol dam olinadi). 3-4 mashg'ulot o'tkazilib, bu mashg'ulotlar sinovda aniqlangan ayrim xatolarni tuzatishga bag'ishlanadi.

Musobaqa vaqtida o'nkurashchining har bir turga yaxshi tayyorlana olishi va ular orasida vaqtida to'g'ri dam olishi yuqori natija ko'rsatish uchun muhim ahamiyatga ega. Musobaqaning har biri kunida ham badan qizdirish doimiy bo'lishi kerak.

O'nkurashchi 100 mni yugurib o'tgandan keyin uzunlikka sakrash joyiga kelib, yugurib kelishni belgilab qo'yishi kerak. Agar sakrashlarga, 100 mni yugurib o'tgandan keyin, 30 minut vaqt qolgan bo'lsa, yugurib kelishni bir ikki marta tekshirib, kerak bo'lsa o'zgartirib, birmarta sakrab ko'rish kerak. Sinov sakrashidan musobaqa boshlanishigacha dam olish uchun 10-12 minut qolishi kerak.

Agarda sakrashgacha ko'p vaqt (50-60 min) qolgan bo'lsa, votib yoki o'tirib dam olish va musobaqaga 25-30 minut qolganda, tayyorlana boshlash kerak. Bunday holda bir necha mushak cho'zuvchi mashqlar bajariladi.

Musobaqada birinchi sakrashni dadil bajarib, yuqori natija ko'rsatishga intilish kerak. Urinishlar o'rtasida kiyinib dam olib, keyingi urinishga chaqirishga 2-3 minut qolganda, yengil, mayda qadamlar bilan yugurib o'tish kerak.

Yadro itqitish musobaqasida birdaniga uch urinish yoki navbat bilan bittadan urinish beriladi. Ikkinchisida, har bir urinishga 4-5 minut qolganda, yadroni 2-3 marta yengil itqitish kerak.

Balandlikka sakrashdan oldin yugurib kelishni belgilab, 3-4 marta yugurib kelib erdan deysinishni va to'sinni eng yuqori natijadan 20-30 m pastroq qo'yib ustidan sakrab o'tib ko'rish kerak. Musobaqa ham shu balandlikdan boshlanadi. O'nkurashchi har bir balandlikni bittinchi urinishda o'tishga harakat qilishi kerak. Aks holda urinish muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

400 mga yugurish oldidan o'tkaziladigan badan qizdirish 60-80 mni yugurib o'tish, 100-150 mga burilishlarda (1-2 marta) tezlanishli yugurish va 1-2 marta startdan yugurib chiqishlardan iborat. Shulardan keyin musobaqagacha dam olish uchun 5-10 minut qolishi kerak.

O'nkurashchi eng yaxshi natija ko'rsatishga yordam beruvchi ta'tilni qo'llashi kerak. U o'z kuchini bilib, butun masofa bo'ylab uni to'g'ri taqsimlashi lozim.

400 mga yugurishdan musobaqalashayotganda quyidagilarga e'tibor qilish kerak: 30 mni sprint tezligida yugurib o'tgandan so'ng

keng qadamlar bilan yugurishga o'tiladi. Keyinchalik, burilishdan chiqayotganda, yugurish tuzilishini buzmasdan tezlanish va birinchi to'g'ri qismni erkin yugurib o'tish, ikkinchi burilishga kirganda, yana tezlanib, uning yarmini erkin yugurib o'tib, burilishdan chiqayotganda yana tezlanish kerak va oxirgi to'g'ri qismda, tezlikni saqlab qolishga harakat qilish zarur. Ko'pgina yuguruvchilar tezlikni qadamlarni zich qo'yish orqali saqlab qolishga harakat qiladilar. Lekin bunday urinishlar yordam bermaydi. Tezlikni saqlash uchun erdan depsinish shiddatini oshirish kerak. Musobaqadan keyin 5-10 minut sekin yugurib, undan issiq dushga tushish kerak.

Ikkinchi kunda o'nturashchi 110 *mga* g'ovlar osha yugurish oldidan odatdagi badan qizdirishni o'tkazadi. Disk uloqtirishda musobaqadan 20 *min* oldin badan qizdirishni boshlash mumkin. Dastlab diskni bir necha marta yuqoriga qirrasini bilan tashlash kerak. Keyin 3-4 marta turgan joyidan va 1-2 marta burilib diskni uloqtirish bajariladi.

O'nturashning sakkizinchi turi bo'lgan langarcho'pga tayanib sakrashda musobaqa oldidan 25-30 minut badan qizdirish bajarilib, dastlabki, balandlikdan sakrab o'tib, har bir urinish o'rtasida dam olish zarur.

Nayza uloqtirishdan oldin bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshirish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi. Keyin yugurib kelishni belgilab, 2-3 marta uloqtiriladi, ammo bor kuch bilan emas.

Nayzani uloqtirib bo'lgandan keyin, 1500 *mga* yugurishgacha qolgan vaqtga qarab, bajariladigan badan qizdirish aniqlanadi. O'nturashchi 5-7 minut davomida qisqa tezlanishlar bilan sekin yugurib, startgacha 7-10 minut qolganda badan qizdirishni tugatishi kerak.

Musobaqada beriladigan urinishlarning hammasidan to'liq foydalanish lozim. Ammo langarcho'pga tayanib sakrashda o'tib bo'lmaydigan balandlikdan o'tish uchun urinmasa ham bo'ladi, chunki bu kuchni tejab qolib, boshqa turga sarflagan ma'qul.

Musobaqadan keyingi kunda sekin, ammo davomli yugurish o'tkazish kerak.

Yettikurashda ayollar mashg'uloti¹

Ancha qobiliyatga ega bo'lgan 15-17 yoshli qizlar bir-ikki-yil davomida ettikurashning asosiy turlarini egallab olishlari mumkin.

Yettikurash mashg'ulotlarining uslublari o'nturashnikiga o'xshash bo'lib, shunga asoslanadi. Bular har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, ettikurash turlarining aniq bir tartibda kelishiga, yugurish tezligiga ko'proq e'tibor berilib, mashg'ulotga ettikurashning hamma turlarini kiritish va hokazolardan iborat.

Ayollar ettikurashida sprintcha tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega, ammo ettikurashda hozirgi zamon yutuqlari ettikurashning hamma turlarida yuqori natija ko'rsatish talab qiladi.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash va yadro itqitish va nayza uloqtirish texnikasini egallash.

2. 100 m ga g'ovlar osha yugurish va 100 va 800 m ga yugurish texnikasini hamda tezlikni yaxshilash.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni, ayniqsa harakat tezkorligini, umumiy chidamlilikni, asosiy mushaklar kuchini va tosson bo'g'imidagi harakatchanlikni oshirish.

4. Qisqa masofalarga yugurish, sakrash va yadro itqitishga qat'illiq bo'lgan mushaklar kuchini rivojlantirish.

5. Ma'naviy va irodaviy sifatlarni oshirish.

6. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Tayyorgarlik davrida mana bunday sxemadagi haftalik sikl qo'llanilishi ham mumkin.

1-kun – kuch tayyorgarligi va o'zgaruvchan yugurish.

2-kun – ettikurashning birinchi kunidagi turlarni takomil-lashtirish va yugurish tayyorgarligi.

3-kun – uzunlikka sakrash va yugurish texnikalarini takomillashtirish.

4-kun – dam olish.

5-kun – birinchi kundagilar takrorlanadi.

6-kun – qoloq turlarni takomillashtirish, kross yoki o'zgaruvchan yugurish.

7-kun (yakshanba) – damolish.

¹ Yengil atletika R. Qudratov. Toshkent -2011

Iloji bo'lsa bir kunda ikki marta mashg'ulot o'tkazish besh kurash turlarini texnikaviy jihatdan yaxshiroq takomillashtirishga yordam beradi. Bu davrdagi krosslar mashg'ulotdan keyin kuchni tiklashga ko'maklashadi. Krosslar asosan 15-20 minut davom etadi.

Mashg'ulotning musobaqalashuv davrida sportchi ayollar asosiy musobaqalarga tayyorlanadilar. Ammo mashg'ulotlar bahorgi bosqichga ham o'xshash bo'lishi mumkin.

Yilning boshida alohida turlardan tez-tez musobaqalarga qatnashib turish va ulardagi kamchiliklarni aniqlab, mashg'ulot jarayonida tuzatib borish muhim. Shu bilan birgalikda, bu musobaqalar beshkurash bo'yicha asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi. Asosiy musobaqalar boshlangunga qadar, ko'pkurashdan mashg'ulot yuklamalarini pasaytirmasdan 2-3 marta ko'pkurash musobaqalarida qatnashish kerak. Musobaqalar har 2-3 hafta oraliq bilan o'tkazilsa, sportchi ayollarning dam olishiga etarlidir.

Asosiy musobaqalarga ikki hafta qolganda mashg'ulot yuklamalarini pasaytirib, 2-3 kun qolganda, to'liq dam berish kerak.

Yuqorida o'ngkurashchilar uchun ko'rsatilgan musobaqadagi tartib ettikurashchi ayollarga ham taalluqlidir. Farqi shundaki, sportchi ayollar bir muncha boshqacharoq badan qizdirish mashqlarini o'tkazishlari kerak. G'ovlar osha yugurish oldidan badan qizdirishning birinchi qismi – sekin yugurish va hamma yengil atletikachilar uchun taalluqli bo'lgan umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat, so'ng g'ov osha yugurishning maxsus mashqlari bajariladi. Barcha tayyorgarliklar startga 5-10 minut qolganda tamomlanadi.

Yadro itqitishga tayyorgarlik ko'rish musobaqaga 20 minut qolganda boshlanadi. Bu asosan yadro itqituvchining maxsus mashqlaridan iborat bo'lib, musobaqadan 5-6 minut ilgari tamom bo'ladi.

Agarda balandlikka sakrash bevosita yadro itqitishdan keyin boshlanadigan bo'lsa, yugurib kelishlarni belgilab olib, 2-3 marta to'sin ustidan sakrab o'tish kerak. Ammo kuchni tejayman deb, sakrashni yuqoriroqdan boshlash mumkin emas. Chunki bunday tejamkorlik natijasida sportchi ayol o'zining eng yaxshi natijasiga tayyorlanmay qolishi mumkin.

Agarda musobaqada sturiga binoan yadro itqitishdan keyin tanaffus beriladigan bo'lsa, bu paytda badan qizdirish ikki qismdan

iborat bo'ladi. Birinchi qismi sekin yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'lsa, ikkinchi qismi maxsus mashqlardan tashkil topadi.

Musobaqaning ikkinchi kunida uzunlikka sakrash oldidan sprintchilar va sakrovchilar uchun belgilangan odatdagi badan qizdirishni bajarishdan keyin yugurib kelishni belgilab turib, 1-3 marta sakrab ko'rish kerak. Birinchi urinishni dadillik bilan bajarib, keyingilarida sharoitga qarab o'zgartirishlar kiritish mumkin.

200 m ga yugurish oldidan $\frac{3}{5}$ tezlikda 100-150 m yugurib o'tib, tayyorgarlikni startdan 8-10 minut oldin tugatish kerak.

Ko'pkurashlar musobaqasidan keyin 10-12 minut sekin yugurib, (o'ti ustida) nafasni roslab, dushga tushish mumkin.

Ko'pkurashchilarning mashg'ulotlari judaham uzoq vaqt davom etadi. Shuning uchun to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish kerak. Hundan tashqari, kuchni tiklashga yordam beruvchi S va V vitaminlarini iste'mol qilib turish kerak. To'g'ri ovqatlanish ayniqsa musobaqa paytida muhim ahamiyatga ega bo'lib, natijalariga ta'sir qiladi.

Nazorat savollari

1. O'n kurashga yengil atletikaning qaysi turlari kiritilgan?
2. Yettikurashga yengil atletikaning qaysi turlari kiritilgan?
3. Ko'pkurashda musobaqalar necha kunda o'tkaziladi?
4. O'zbekistonda taniqli ko'pkurashchilardan kimlarni bilasiz?
5. Ko'pkupashchilarning sport mashg'ulotlarini ta'riflab bering ?
6. Ko'pkupashchilarning musobaqalarga tayyorlov davrlarini ta'riflang?
7. Ko'pkurashchilar mashg'ulotlarining asosiy vazifalarini ta'riflab bering?
8. Ko'pkurash musobaqalarida hakamlarning vazifalari nima-tardan iborat?

2.2. Sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rgatish

Yurish – inson siljib harakatlanishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishdan farq qiladi.

Sportcha yurish texnikasi tsiklik xususiyatga ega, ya'ni ma'lum bir tsikl butun masofa davomida ko'p marta takrorlanadi va boshqa tsikli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat'iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bo'lishiga jiddiy ta'sir qilgan. Birinchidan, sportcha yurishda uchish fazasi bo'lmashligi lozim, ya'ni har doim tana bilan aloqa bo'lishi zarur. Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib chiqib, tayanch oyoq tik turgan paytda tizza bo'g'imidan to'g'rilangan bo'lishi kerak (bir necha-yil avval bu cheklanishga qo'shimcha qilingan – tayanch oyoq tayanchga qo'yilgan zahoti tizzadan to'g'rilanishi lozim) edi. Sportcha yurishning tabiiy (turmushdagi) yurishdan tashqi ko'rinishiga ko'ra farqi shundan iboratki, tabiiy yurishda yo'lovchi oyoqni muvozanatlab qo'ygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa sportchi tekis oyoqlarda harakatlanadi.

Sportcha yurish texnikasi asosini bitta tsikldan iborat harakat tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq qadami va o'ng oyoq qadamidan iborat. TSikl quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) yakka tayanchning ikki davri; b) qo'sh tayanchning ikki davri; v) qadam tashlovchi oyoqni o'tkazishning qo'sh davri.

Sportcha yurish tsiklini sxema tarzida oltita simli g'ildirak ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Ikkita qo'shaloq sim g'ildirakni ikkita yarimga ajratadi, qo'sh tayanch davri, ikkita bittalik simlar bu yarim qismlarni choraklarga bo'ladi – yakka tayanch davri. Bitta oyoqning yakka tayanch davri boshqa oyoqni o'tkazish davriga mos keladi. Qo'sh tayanch davri juda qisqa muddatli bo'lib, ba'zan uni ko'rib ham bo'lmaydi. Yakka tayanch davri uzoqroq davom etadi va ikkita fazaga bo'linadi: 1) oldindan qattiq tayanish fazasi; 2) depsinish fazasi. Oyoqni o'tkazish davri ham ikkita fazaga ega: 1) orqa qadam fazasi; 2) oldingi qadam fazasi. Bu fazalar ham chap oyoq uchun, ham o'ng oyoq uchun o'tkazish yoki tayanish davrida

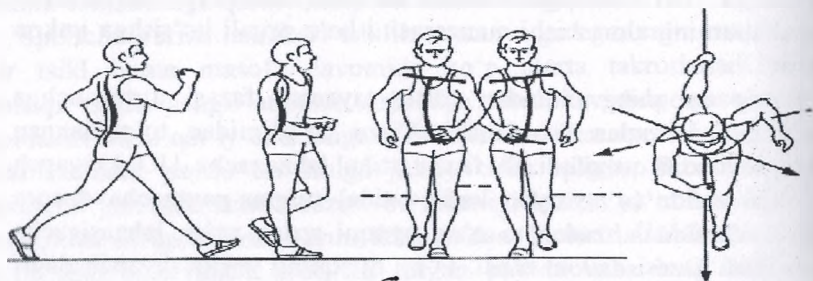
mavjud bo'ladi.

Pazalar orasida shunday lahzalar bo'ladiki, bunday bir zumlik lahzada harakatlarning o'zgarishi sodir bo'ladi. Agar lahzalar harakatlarning bir yoki bir necha bo'g'irlarda o'zgarish chegaralari hisoblansa, ushbu lahzalardagi holatlar – bu tana bo'g'irlarining OTSMga yoki bir-biriga nisbatan holatlari ta'siridir, ya'ni holatlar harakatlarning almashishi manzarasini ko'z orqali ko'rishga imkon beradi.

O'ng oyoqning oldindan qattiq tayanish fazasi u tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlanadi. Tizza bo'g'imidan to'g'rilangan oyoq tomondan qo'yiladi. Bu faza vertikal lahzagacha, UOM tayanch nuqtasi ustida (o'ng oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to o'ng oyoqni erdan uzish lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi. O'ng oyoqning yakka tayanch davri tugaydi va o'ng oyoqni o'tkazish davri boshlanadi. U ikkita fazadan iborat: 1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab, to vertikal lahzagacha davom etadi (oyoqni o'tkazishda vertikal lahza son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga o'qi tayanch yuzasi maydoniga, ya'ni gorizontalgacha perpendikulyar tarzda turishi lozim); 2) oldingi qadam fazasi – vertikal lahzadan boshlab, to oyoqni tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Keyin qisqa muddatli qo'sh tayanch davri keladi. O'ng oyoqning yakka tayanch davri ketayotgan paytda, chap oyoq o'tkazish davrida bo'ladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. TSikl tugaydi, yangi tsikl boshlanadi va yana hammasi takrorlanadi (12-rasm).

Depsinish fazasi oxirida to'sning old yuzasining egilishi birmuncha ortadi, vertikal paytiga kelib, shu oyoqni o'tkazish davrida – bir oz kamayadi. Tosning oldinga-orqaga yo'nalishda bunday tebranihlari tayanchdan depsinayotgan oyoq sonini orqaga samaraliroq uzatishga yordam beradi. Tosning qarama-qarshi o'qining og'ishi ham xuddi shunday o'zgaradi: o'tkazish vaqtida u qadam tashlaydigan (o'tkaziladigan) oyoq tomonga tushiriladi, ikkitalik tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. Tosning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebrangich harakati bilan bog'liq, ya'ni oyoq, tebrangich singari, markazdan qochuvchi kuch ta'sirida aylanish o'qidan intiladi. Bu sonni orqaga uzatuvchi mushaklarga yaxshiroq ta'sirlashishga yordam beradi (1-rasm).

Umurtqa ham qadam tashlayotgan oyoq o'tkazilayotgan davrda u tomonga bukiladi. Umuman, gavda har bir qadamda qator murakkab, deyarli bir vaqtda bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi: bir oz bukiladi va yoziladi, gavdaning yon tomonga og'ishlari va qayrilishlari sodir bo'ladi.



1-rasm. Sportcha yurishda tos harakati

Qo'llar va oyoqlar, elka va tosning qarama-qarshi harakatlari, shuningdek, gavdaning boshqa harakatlari gavdani muvozanatda saqlashga yordam beradi, gavdaning to'liq yon tomonga (yuruvchi boshqacha yurayotgan holat, ya'ni harakatlar qarama-qarshi bo'lmagan paytdan farqli ravishda) burilishini bartaraf etadi, oyoqlarni qo'yish, qadam tashlaydigan oyoqning samarali depsinishi va oqilona o'tkazilishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

Sportcha yurishda qo'llarning harakatlari qadamlar sur'atini oshirishga yordam beradi, shuning uchun yuqori elka kamari mushaklari kuchli ishlaydi. Ayniqsa, masofa oxirida toliqish paydo bo'lganda bunga e'tibor berish lozim. Qo'llarning harakatlari quyidagicha amalga oshiriladi: qo'llar yuruvchining harakat yo'nalishiga nisbatan 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukil-gan; qo'llar barmoqlari yarim qisilgan; elka mushaklari bo'shashtirilgan.

Yurishda mushaklarning tana a'zolari orqali tayanchga o'zaro ta'siri paytida ularning ishlashi harakatlantiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Depsinishni va oyoqlarning optimal uyg'unlikda o'tkazilishini bajara turib, butun tana tayanch joyi tomonga tezlanish oladi. Depsinish vaqtida tayanch reaksiyasi kuchlari gavda harakatiga tezlik beradi, qadam tashlaydigan oyoqning o'tkazilishi esa inertsia

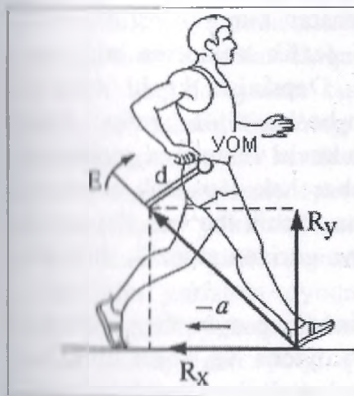
kuchlari natijasida, yuruvchi gavdasiga tezlanish beradi.

Qadam tashlaydigan oyoq bilan oldinga bir vaqtda harakatlanish va deysinadigan oyoqda itarilish tayanchdan itarilishni tashkil qiladi.

Tana a'zolarining hamma harakatlari tezlanish bilan amalga oshiriladi, buning natijasida ayrim a'zolarining inertsiya kuchlari yuzaga keladi. Ulardan birlari butun gavdaga tezlik berishda qatnashadi, boshqalari salbiy inertsiya kuchlarini (qo'llar harakatlari) bartaraf etadi.

Butun tana a'zolarining (ular og'irlik markazlarining) harakatlari egri chiziqli yo'nalish bo'ylab sodir bo'ladi, tananing siljib harakatlanishi va uning tezlanish olishi to'g'ri chiziqli yo'nalishda amalga oshiriladi, ya'ni to'g'ri chiziqli yo'nalish bo'yicha harakat hosil qiluvchi aniq harakatlantiruvchi kuch mavjud emas. Yurishda hamma siljib harakatlanishlarning mohiyati – bu egri chiziqli yo'nalish bo'yicha yo'naltirilgan teng ta'sir qiluvchi kuchlar hamda tana va tayanch siljishlariga nisbatan burchak ostida yo'naltirilgan kuchlarning yig'indisidir.

Harakatlantiruvchi inertsiya va mushak kuchlari oyoq kafti (oyoq kaftlari) orqali tayanchga ta'sir qiladi. Mexanikaning uchinchi qonunidan kelib chiqib, ularga qarshilik qiluvchi kuchlar – tayanch reaksiyasi kuchlari yuzaga keladi. Ularsiz UOM harakatlarining o'zgarishi mumkin emas (2-rasm).



2-rasm. Tayanch reaksiyasi kuchlarining qarshiligi: Tormozlovchi (gorizontal tarkib R_x , tayanch reaksiyasi R_y kelib chiqargan salbiy to'g'ri chiziqli tezlanish – a va orqaga tashlovchi (R kuch momenti keltirib chiqargan R_d ga teng burchak tezlanishi E).

Depsinish kuchi deganda tayanchning sportchi tanasiga ta'sirini tushunish kerak. U tayanchga bosim o'tkazish kuchlari ta'siri

natijasida yuzaga keladi. Depsinish – bu mushaklarning sof ishi natijasi emas, balki mushak kuchlanishlari va tayanchga inertiya kuchlarining o‘zaro ta’siri natijasidir. Tayanch qancha qattiqroq bo‘lsa, depsinish kattaligi (tayanch reaksiyasi kuchi) shuncha ko‘proq bo‘ladi. Masalan, ikkita tayanch olamiz: yugurish yo‘lkasi va tuproqli qoplama. Yugurish yo‘lkasi tuproqli qoplamaga nisbatan qattiqroq, demak, yugurish yo‘lkasida tanyach reaksiyasi kuchlari ko‘proq bo‘ladi.

Shunday qilib, depsinish kuchi deganda mushak kuchlanishlari va tayanchga inertiya kuchlarining ta’siri ostida yuzaga keladigan tayanch reaksiyasi kuchini tushunish kerak. Depsinish kuchi kattaligi quyidagilarga bog‘liq:

- tayanch sifatiga;
- mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- inertiya kuchlari kattaligiga;
- mushak kuchlanishlari va kuchlarining ta’sir qilish yo‘nalishiga;
- faol tana og‘irligining passiv og‘irligiga nisbatlariga (faol tana og‘irligi – depsinish uchun mushak kuchlanishlarini yaratishda qatnashuvchi mushaklarning og‘irligi; passiv tana og‘irligi – sportchining qolgan barcha tana og‘irligi).

Sportcha yurishda depsinish kuchining maksimal kattaligi emas, balki uzoq vaqt ishlashga mo‘ljallangan optimal kattaligi juda muhimdir. Sportchi tayanchga unga nisbatan burchak ostida ta’sir ko‘rsatadi, depsinish kuchi gorizental tezlik vektoriga nisbatan burchak ostida UOMga ta’sir qiladi. Depsinish kuchi vektori gorizental tezlik vektoriga qancha yaqin bo‘lsa, siljib harakatlanish tezligi shuncha yuqori bo‘ladi. Depsinish kuchi vektori va gorizental tezlik vektori tomonidan hosil qilingan burchak depsinish burchagi deb ataladi. Depsinish burchagi qancha kichik bo‘lsa, depsinish kuchi shuncha samarali ta’sir ko‘rsatadi va gorizental tezlik shuncha ko‘proq bo‘ladi.

Amaliyotda depsinish burchagi depsinadigan oyoqning tayanchdan uzilgan paytdagi uzunasiga o‘qi bo‘yicha va gorizont bilan aniqlanadi. Bunday aniqlashda burchak kattaligi aniq emas, balki taxminiy bo‘ladi. Depsinish burchagini murakkab texnik qurilmalarni qo‘llagan holda to‘g‘riroq aniqlash mumkin.

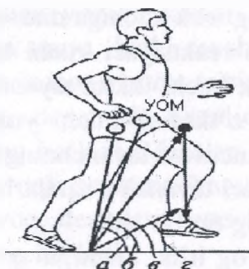
Yakka tayanchli holatda, sportchi turgan paytda, faqat og‘irlik

kuchi perpendikulyar pastga ta'sir qiladi, u og'irlik kuchiga diametral tarzda qarama-qarshi yo'naltirilgan tanyach reaksiyasi kuchi bilan tenglashadi. Qo'sh tayanchli holatda og'irlik kuchi ikkita tayanchga taqsimlanadi (*b*), bunda tayanchga bosim o'tkazish kuchi yuzaga keladi, u burchak ostida ta'sir qiladi, og'irlik kuchi esa tayanchning ikki nuqtasiga taqsimlanadi va ularning kattaliklari tayanch nuqtalarining UOM proektsiyasidan uzoqlashganligiga bog'liq bo'ladi.

Tayanchga bosim o'tkazish kuchi va og'irlik kuchiga qarshi tayanch reaksiyasi kuchi paydo bo'ladi, u ularga diametral tarzda qarama-qarshi ta'sir qiladi. Tinch holatda oldingi va orqa tayanchning umumiy kuchlari teng. Tanani muvozanatdan chiqarish va unga qandaydir tezlik berish maqsadida bu muvozanatni buzish zarur. Hani orqa tayanchga bosim o'tkazish kuchini oshirish, shu orqali orqa tayanchning reaksiya kuchini ko'paytirish hisobiga bajarish mumkin.

Kuchlar muvozanatini buzishning boshqa omili – bu orqa tayanchga bosim o'tkazish kuchining ta'sir qilish burchagini o'zgartirishdir. Bu UOM proektsiyasini oldingi tayanchga yaqinroq o'tkazish hisobiga bajariladi, shu orqali orqa tayanch bosim kuchining ta'sir qilish burchagi yanada o'tkirroq bo'ladi, oldingi tayanch bosim kuchining ta'sir qilish burchagi esa yanada o'tmasroq bo'ladi. Shunday qilib, biz orqa tayanch reaksiya kuchi ta'sirini gorizontal tezlik vektoriga yaqinlashtiramiz. Start tezligi shunday yuzaga keladi. U tanani tinch holatdan chiqarishga yordam beradi. Yurishda oyoqni o'tkazish vaqtida qadam tashlash harakatlarining inertsia kuchi ham ishga tushadi. Tananing tinch holatdan chiqish paytidagi (start vaqtidagi) start kuchi harakat vaqtidagi depsinish kuchiga nisbatan ko'proq bo'ladi, chunki sportchi tanasi tezlik olib bo'lgan va unga kuchlanishlarni yoki tezlikni saqlab turishga, yoki uni oshirishga zarflash zarur bo'ladi. 15-rasmda depsinish burchaklari ko'rsatilgan.

Sportcha yurishda oyoqni tayanchga qo'yish burchagi, shundaydek, bunda yuzaga keladigan kuchlar muhim ahamiyatga ega. Qadam tashlaydigan oyoqni qo'yish burchagi oyoq tayanchga tegishi zahoti aniqlanadi va u oyoqning uzunasiga o'qi va gorizont chizig'i yordamida hosil bo'ladi. Bu taxminiy kattalik, burchak tayanch reaksiyasi kuchi tezligi va tayanch chizig'i vektori bilan yanada aniqroq aniqlanadi.



**3-rasm. Depsinish
burchaklarini o'lash.**
a – oyoq o'qidan; b –
UOM yo'nalishidan; v –
tayanchga bo'lgan to'liq
reaktsiyadan;
g – depsinishga bo'lgan
reaktsiyadan.

Oyoq qo'yilgan paytda tayanchga bosim o'tkazish kuchi ta'sir qila boshlaydi, va, natijada, unga qarama-qarshi bo'lgan tayanch reaksiyasi kuchi hosil bo'ladi, ularning yo'nalishlari diametral tarzda qarama-qarshidir. Bu kuchlar salbiy hisoblanadi, chunki yuruvchining harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Samarali yurish uchun ularni yo'qotish yoki imkon qadar ularning salbiy ta'sirini kamaytirish lozim.

Bunda yuzaga keladigan og'irlik kuchi tezlikning o'zgarishiga ta'sir qilmaydi. Salbiy kuchlarning ta'sirini uchta yo'l bilan qoplash mumkin: 1) oyoq qo'yish burchagini 90° ga yaqinlashtirish, ya'ni oyoq imkoni boricha UOM proektsiyasiga yaqin turishi kerak, lekin bunda qadam uzunligi kamayadi; 2) oyoq qo'yilishini amortizatsiyalash, lekin musobaqa qoidalariga ko'ra oyoq tizza bo'g'imidan tekislangan holda tayanchga qo'yilishi kerak, demak, amortizatsiya istisno qilinadi; 3) depsinish fazasidan keyin oyoq tayanchdan olingandan so'ng sonlarni tez birlashtirish, bu qadam tashlaydigan oyoqning inertsia kuchini oshiradi. Bu kuch tormozlovchi kuchlarning ta'sirini qoplaydi.

Sportcha yurishda UOM harakatlanishi to'g'ri chiziq bo'ylab sodir bo'lmaydi, balki ancha murakkabroq egri chiziqli yo'nalishni bajaradi. UOMning yuqoriga-pastga harakatlanishi o'ngga-chapga harakatlanishlar bilan to'ldiriladi. Oyoq tayanchga qo'yilgan paytdan boshlab UOM yuqoriga va tayanch oyoq tomonga vertikal holatigacha bir oz harakatlanadi, vertikal holatidan so'ng UOM harakat yo'nalishi chizig'iga yaqinlashgan holda pastga, oyoq tayanchga qo'yilguniga qadar harakatlanadi. Keyin hammasi boshqa oyoqda takrorlanadi.

Vertikal tebranishlar kattaligi qancha kam bo'lsa, sportcha yurish

texnikasi shuncha samarali bo'ladi. Vertikal tebranishning minimal kattaligini tajriba yo'li orqali aniqlash mumkin. Bu kattalik yakka tayanchli va qo'sh tayanchli (uzun qadamda) holatda UOM balandligi o'rtasidagi farqqa teng. Shunday qilib, biz sportcha yurishda siljib harakatlanish tezligiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqladik. Ijobiy omillarga quyidagilar kiradi:

- tayanch sifati;
- depsinish kuchlari kattaligi;
- depsinish burchagi;
- depsinish vaqti;
- qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish vaqti.

Salbiy omillarga quyidagilar kiradi:

- oyoqni qo'yish burchagi;
- oyoqni qo'yishda tayanch reaksiyasining tormozlovchi kuchlari.

Sportcha yurishning rivojlanish tarixi

Sportcha yurish – yengil atletika turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sportcha yurish bo'yicha bellashuvlar barcha yirik musobaqalarda, jumladan, olimpia o'yinlarida ham o'tkaziladi. Musobaqalarda qabul qilingan masofalardan (5, 10, 15, 20, 25, 30, 50 km) ikkitasi asosiy hisoblanadi: 20 km va 50 km.

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchi sportchilar soni-yil sayin oshib bormoqda. Ayollar orasida ham sportcha yurish ommalashib bormoqda.

Sportchilarning sport texnikasi natijalarini o'sib borishi yengil atletikaning bu turiga yoshlarning kirib kelishi, musobaqalar soni, sportcha yurishning ommalashtirilishi, mamlakatimiz va dunyoning tez yuruvchi sportchilarini mashq qilish tajribasini umumlashtirish, sportcha yurishda mashq qilish va o'qitish uslubiyotini o'rganish hamda ilmiy tadqiq etishga bog'liqdir.

Yil davomida va ko'p-yillik mashq qilishning uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilishi yutuqlarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashq qilish jarayonida sportcha yurish texnikasiga asosiy e'tibor qaratiladi. Musobaqa qoidalariga zid kelmagan mukammal uslubli texnikaga ega bo'lgandagina, sportchi yirik xalqaro musobaqalarda

muvaqqiyatga erishadi.

Sportcha yurishda ikkita asosiy shart mavjud:

1) oyoq yo'lkaga qo'yilgan paytdan boshlab u erdan uzilgunga qadar oyoq tizza bo'g'imidan tekislangan bo'lishi zarur;

2) uchish fazasi bo'lmasligi kerak, ya'ni har doim tayanch bilan aloqa bo'lishi lozim. Qatnashchi har xil hakamlar tomonidan uch marta ogohlantirilgandan so'ng musobaqadan chetlashtiriladi. Ogohlantirish olgan qatnashchi hakamning ogohlantirishini tushunganligini bildirib, qo'lini yuqoriga ko'tarishi kerak.

Chetlashtirilgan qatnashchi yo'lkani tark etishi yoki, agar musobaqalar stadion tashqarisida o'tayotgan bo'lsa, trassadan chiqib ketishi hamda o'z raqamini echib tashlashi zarur.

Ayrim hollarda, agar qatnashchining chetlashtirilganligi to'g'risida avvalroq xabar berishga sharoit bo'lmagan bo'lsa, u musobaqalar tugagandan keyin chetlashtirilishi mumkin.

Sportcha yurish bo'yicha dastlabki musobaqa 1886-yilda Angliyada o'tkazilgan. Keyinchalik, sportcha yurish musobaqalari boshqa mamlakatlarda, jumladan – Germaniya, Italiya, Kanada, Shvestiyada tashkil qilinishi boshlangan. Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga sportcha yurish 1906-yilda Afina shahrida o'tkazilgan navbatdagi Olimpia o'yinlari davomida kiritilgan. XVI Olimpia o'yinlaridan boshlab (Melburn shahri, 1956-yil), tez yuruvchi sportchilar o'rtasida ayollar guruhlarida 20 km masofada, erkaklar guruhida 20 va 50 km masofalarda yurish musobaqalari tashkil qilinishi belgilangan.

Jumladan, erkaklar o'rtasida 20 km masofaga sportcha yurish bo'yicha o'rnatilgan rekord B.Seguraga (Meksika) tegishli bo'lib, uning qayd qilgan vaqti 1:17.48 ga teng hisoblanadi, shuningdek 50 km masofaga sportcha yurish bo'yicha V.Spistin (Rossiya) rekord natijani o'rnatgan bo'lib, uning erishgan natijasi 3:37.26 ga teng hisoblanadi. Ayollar o'rtasida 20 km masofaga sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi T.Gutkova (Rossiya) tomonidan o'rnatilgan bo'lib, uning qo'lga kiritgan vaqti 1:25.18 ga teng hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda erkakalar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Bernardo Segura, shu masofa shosseda Vladimir Kanaykinlarqa tegishli bo'lib, Bernardo Segura 1:17:25,6 natija, (Meksika, 1994-yil), Vladimir Kanaykin 1:17:16,7 (Rossiya, 2007-yil) teng natijalarni qayd qilgan bo'lsa, ayollar

o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Olimpiada Ivanova, shu masofa shosseda Yelena Lashmanovalarqa tegishli bo'lib, Olimpiada Ivanova 1:26:52,3 natija, (Rossiya, 2001-yil), Yelena Lashmanova 1:25:02 (Rossiya, 2012-yil) teng natijalarni qayd qilgan.

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 yurish 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 yyetarli hisoblanmaydi. Bunda odatdagi yurish usuliga nisbatan yuqori qiymatdagi intensivlikda ish bajarish talab qilinadi, o'z navbatida energiya surfi 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 jihatlarga ega hisoblanadi, biroq shu bilan bir vaqtda sportcha yurish nisbatan etarlicha darajada murakkab va samaraliroq yurish usuli hisoblanadi.

Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish – insonning joydan–joyga ko‘chishidagi oddiy usul bo‘lib, turli yoshdagi kishilar uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi hamma muskullar ishlaydi, yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinuvi ortadi.

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo‘ladi: poxodda yurish, sodda yurish va sportcha yurish. Sportcha yurish texnika jihatdan keyin, lekin foydalidir. Tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki-uch marta ortiqdir. Sportcha yurish intensiv ish bajarishni talab qiladi. Shuning uchun sportcha yuruvchidan ish qobiliyati mustahkam, kuchli, chidamli va irodali bo‘lishni talab qiladi.

Yurish paytida organizmning ishlashiga katta talab qo‘yiladi, badandagi muskullarni hammasi ishga tushadi, yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi.

Sportcha yurish texnikasining asosiy zvenosi

Yurish mashqlarini ortiqcha qiynalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo‘lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullarni o‘sha daqiqa bo‘shashtira bilish kerak. Yurish tezkor, chidamli, kuchli bo‘lish yuqori natijalar ko‘rsatishda ahamiyati katta. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan xoli bo‘lishi harakatlarni tejamlı bajarish imkonini beradi. Bu uzoq masofalarga yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni tejamlı bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni bajarish imkonini beradi.

Sportcha yurish texnikasining xususiyati (still)

Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan ancha qiyindir. U tez–korligi, oyoqlarni erga to‘g‘ri qo‘yish bilan, ana shu holatni vertikal holatgacha turishi va qadamlarni uzunligi bilan farq qiladi.

Sportcha yurishni asosiy xarakteri quyidagicha:

a) harakatni yuqori tezligi. Yuqori malakali sportchi 20 km.li masofani soatiga 15 km tezlikda yuradi, bu oddiy yurishdan 3 marotaba ko'pdir.

b) qadam harakatini tezligi. Sportcha yuruvchi har minutda 210-220 qadam musobaqa qoidasini buzmasdan bajarish lozim. Har bir qadam harakatiga 0,285-0,333 daqiqa sarflaydi.

v) qadamlarni uzunligi 110 sm ayrim yuruvchilarda 115-120 sm ni tashkil etadi.

g) tayanch oyoqni vertikal holatgacha to'g'ri ushlash.

d) to's harakati.

e) qo'llarni bukilgan holda yurish yo'nalishiga qarab harakati.

Sportcha yurishda qadamlar holati

Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va bosh harakatlari to'xtovsiz bir xilda takrorlanishiga sikl harakati deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoq bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir siklni tashkil etadi.

Yurib ketayotgan sportchi harakati bir sikli davomida erga bir oyoq'ida tayangan payti (bir tayanch), yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (ikki tayanch) holat deyiladi.

Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tadi (silkinch oyoq).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri silkinda tayanch fazasidan va orqa tayanch (turtish) fazasidan iborat.

Oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagichadir:

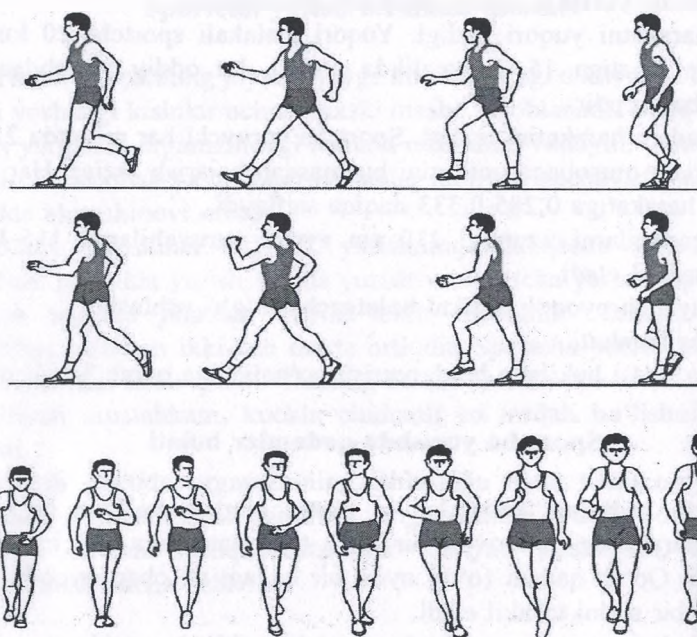
Oyoq qo'yish payti.

1. Oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti. Tayanch davri.

2. Keyingi qadam fazasi. Oyoq yerdan uzish payti.

3. Keyingi qadam fazasi. Silkingan oyoqning vertikal holat o'tkazish davri.

4. Oldingi qadam fazasi. Oyoq qo'yish payti.



4-rasm. Sportcha yurish texnikasi

Sportcha yurishda umumiy og'irlik markazi

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi – V) teng. Tayanch reaksiyasi (R) ning yo'nalishi tana og'irligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdor esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (UOM) dan o'tadi.

Statik holatdagi qo'sh tayanch paytidagi 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.ga o'tadi.

Agarda qo'sh tayanch paytida, muskullarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi ham ortadi. Shu vaqtda oldingi oyoq

Wujudiga tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi (R) oldinga qiyalama yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irligi kuchining teng ta'sir etuvchisi (H/V) ham olg'a tomon yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Buning gorizontal tashkil etuvchisi (S) start kuchini ifodalaydi.

Bu kuch kishi gavdasining olg'a yo'nalgan tezlanishiga sabab bo'ladi. Harakatlanishga muskullarning ishi ham katta rol o'ynaydi.

Tayanchdan oldingi depsinayotgan oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi.

Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi $O1$ o'ziga teng qarama-qarshi reaksiya $R1$ ni hosil qiladi. Uning vertikal tashkil etuvchisi gavda og'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizontal tashkil etuvchisi ($AT1$) esa kishi gavdasi oldinga harakat qilishiga sabab bo'ladi.

Oldingi tayanch fazasidagi $R2$ tayanch reaksiyasi orqa va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi.

Uning normal tashkil etuvchisi $RN2$ gavda og'irligiga qarshi ta'sir ko'rsatadi, gorizontal tashkil etuvchi ($RT2$) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi.

Mushaklarni tez ishlashi natijasida sportchining gavdasi bilan tayanch o'rtasida o'zaro ta'sir hosil bo'ladi. Bu sportchi gavdasining va uning UOM ning harakat yo'li qanday bo'lishiga ta'sir etadi. Depsinish paytida UOM ning trayektoriyasi yuqoriga ko'tariladi va sportchi tezroq oldinga siljiydi. Tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda butun tana ko'ndalang yo'nalishda harakatlanadi. Qo'sh tayanch paytida og'irlik kuchi ta'sirida UOM juda pastga tushadi, UOM vertikal bo'ylab 4-6 sm ko'chadi. Oldingi tayanch olg'a siljishga to'sqinlik qiladi. Natijada UOM yuqoriga va pastga, o'ngga va chapga siljib, oldinga gorizontal bo'ylab harakat bo'ladimi goh oshirib, goh kamaytirib murakkab qiyshiq chiziqdan ilomni yo'l hosil qiladi. UOM trayektoriyasining egriligi haddan ortiq bo'lishi foydasizdir, chunki bunda mushaklar kuchining bir qismi yo'qoladi. Ammo UOM ning bunday qiyshiq chiziq bo'ylab harakat qilishni butunlay yo'qotishni iloji yo'q.

Sportchi yurishda UOM eng past holati bir tayanch holatidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa – ikki tayanch fazasida bo'ladi.

Sportcha yurishda qadam tezligi va uzunligining harakat tezligiga bog'liqligi

Sportchining yurishdagi qadamlarining jadalligi depsinish kuchiga va silkinch oyoqning o'tkazish tezligiga bog'liqdir. Qadamlarning jadalligi ortishi bilan ularning uzunligi ham oshadi.

Sportcha yurish tezligi oddiy yurish 2,5-3 barabar ko'pdir. Bu tezlik qadam uzunligi va jadalligiga bog'liqdir. Oddiy yurishdagi qadamlarning uzunligi 80-95 santimetr, sportcha yurishda esa 110-120 santimetr oddiy yurishda qadamlarning jadalligi minutiga 110-120 bo'lsa, sportchi yurishda 200-210 ta va undan ham ortiq bo'ladi.

Sportchi yurishda yuqori natijalarga erishish to'g'ri texnikaga bog'liq bo'lib, bu texnika bir qadam 0,2-0,335 sekundda bajarilishi sababli nerv-mushak koordinatsiyasi jihatidan murakkabdir.

Ikki tayanch holatiga ketadigan vaqt 0,065-0,006 sekundni tashkil etadi. Yurish sur'ati yuqori bo'lishiga qaramay, tez yuruvchilarning qadamlari etarli darajada bo'lishi kerak. Qadamlarni juda uzaytirib yuborish ortiqcha energiya sarflagach, texnikaning buzilishiga va sport natijasini past bo'lishiga olib keladi. Depsinish kuchining haddan yuqori bo'lishi kishi gavdasini yerdan uzadi va yurish yugurishga o'tadi.

Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti

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 kuchan may, 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 uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish.
2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish).

3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar: O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 30-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytida oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.

1 - vazifa: Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish.

Yositalari:

1. Oyoqni erga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish.

2. Shu mashqning o'zi tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Yurishni bajarish paytida erga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga erga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni erga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

1 - vazifa: Sportcha yurishda tosni harakatga o'rgatish.

Yositalari:

1. Vertikal o'q atrofida tosni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish.

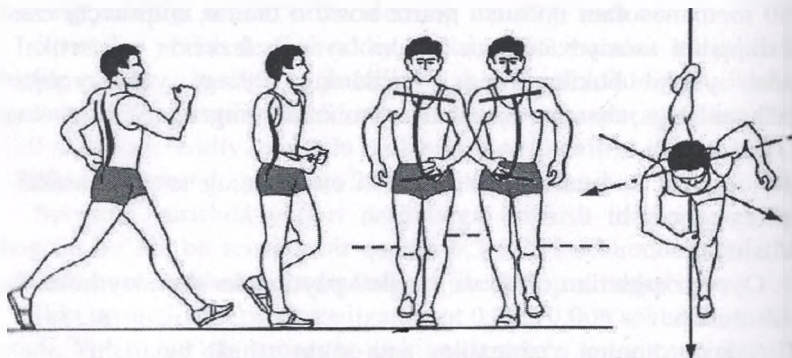
2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish.

3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa g'alma-g'al o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz).

4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab erga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Har bir mashq, texnika elementini o'rnatilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemaol o'tkazsalar (chig'in-

masdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.



5– rasm. Sportcha yurishda taz harakati

4 – vazifa: Sportcha yurish paytida qo'llar va elkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

Vositalari:

1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish.
2. Qo'llarni orqaga qilib yurish.
3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish.
4. Yelka va qo'llarni aktiv ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga elkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.

5 – vazifa: Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalari:

1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish.
2. Burilishlarda, qiya yo'lalarda (pastga ham, yuqoriga ham),

shosseda sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga o'tibor berish kerak:

- a) gavda va boshning harakati;
- b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga;
- v) qadam yyetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish engil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar erga yaqin o'tishi kerak);
- g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) erdan ko'tarishga;

2.3. Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslarini o'rgatish

Qisqa masofaga yugurish (sprint) – maksimal intensivlikda qisqa vaqt davomiyligida ish bajarish bilan tavsiflanadi. Qisqa masofalarga yugurishda 60, 100, 200 va 400 metr masofalar belgilanadi. Angliya, AQSH, Avstraliya va boshqa bir qator mamlakatlarda qisqa masofalarga yugurish bo'yicha sprint musobaqalari 100, 220 va 440 yard masofa bo'yicha o'tkazilib, bu masofalar mos ravishda 91,44, 201,17 va 402,34 metr masofaga to'g'ri keladi.

Qisqa masofalarga yugurish tarixi Qadimda Olimpia o'yinlari tashkil qilinishi tarixi bilan bog'liq hisoblanadi (eramizgacha 776 yilgacha). Bu davrda ikkita masofaga yugurish musobaqalaridan foydalanish ommalashgan – jumladan, bitta bosqichli (192,27 metr) va ikki bosqichli yugurish musobaqalari qo'llanilgan. Yugurish musobaqalari alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilib, start chizig'idan marra chizig'igacha belgilangan va bunda yo'laklar imkonidagi ishtirokchilar uchun qur'a tashlash yo'li bilan hal qilingan. Yugurish maxsus buyruq asosida boshlangan. Belgilangan vaqtdan oldin yugurishni boshlagan atletlar xivchin bilan savalangan yoki pul mahlag'i qiymatida jarima to'lagan. Ayollar uchun Olimpia o'yinlari alohida tartibda o'tkazilgan. Ular uchun yugurish bitta tur bo'yicha – yu'ni, stadionining 5/6 qismiga teng bo'lgan (160,22 metr) yugurish masofasida belgilangan.

Ko'pgina engil atletika sport turlari kabi sprinter yugurish sport turi XIX asrda paydo bo'lgan. Zamonaviy Birinchi Olimpia o'yinlari 1896 yilda Grestiyada Afina shahri stadionida o'tkazilgan. Bu

musobaqalarda sprinter yugurish erkaklar o'rtasida ikkita masofada – ya'ni, 100 metr va 400 metr masofalar bo'yicha belgilangan. Bunda har ikkala masofa bo'yicha yugurish musobaqalarida AQSHlik sportchi – T.Berk g'alabani qo'lga kiritgan (uning ko'rsatgan natijasi mos holatda – 12,0 va 54,2 sm ni tashkil qilgan). II Olimpia o'yinlarida (Parij shahri, 1900-yil) musobaqalar tarkibiga yana ikkita sprinterlik yugurish masofalari kiritilgan, ya'ni – 60 va 200 metr. Bu musobaqalarda barcha sprinterlik yugurish masofalarida AQSHlik sportchilar birinchilikni qo'lga kiritishgan (60 metr masofada – Krenstley (7,0 s); 100 metr masofada – F.Djarvis (11,0 s); 200 metr masofada – D.Tyuksberi (22,2 s); 400 metr masofada – M.Long (49,4 s) g'oliblikni qo'lga kiritgan). IV Olimpia o'yinlarida (London shahri, 1908-yil) 60 metrlik yugurish musobaqalarini dastur tarkibiga kiritish to'xtatilgan. Bu musobaqalar yo'nalishida Berlin shahrida o'tkazilgan XI Olimpia o'yinlari g'olibi (1936-yil) – sprinter D.Ouen sezilarli yuqori natijalarni qo'lga kiritgan, uning qayd etgan natijasi 100 va 200 metr masofada mos holatda – 10,3 va 20,7 s ni tashkil qiladi. U tomonidan o'rnatilgan 100 metr masofaga yugurish bo'yicha dunyo rekordi (10,2 s) 20-yil davomida o'zgarmasdan qolgan.

XXVIII Olimpia o'yinlarida (Afina shahri, 2004-yil) qisqa masofalarga yugurish musobaqalarida 100 metr masofaga yugurishda – D.Getlin (AQSH) tomonidan – 9,85 s; 200 metrga yugurishda – Sh.Krouford (AQSH) tomonidan – 19,72 s; 400 metr masofaga – D.Uoriner (AQSH) tomonidan – 44,00 s natijalar qayd qilingan. Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha musobaqalarda Amerikalik sportchilarning ustunlik qilishiga qaramasdan, 1960-yilda qisqa masofaga yugurish bo'yicha (100 metr) Germaniyalik A.Xari tomonidan 10,0 s natija qayd qilingan, shuningdek 1966-yilda 200 metr masofaga yugurishda T.Smit (AQSH) tomonidan 20,0 s natija qayd qilingan. 400 metr masofaga yugurishda 1968-yilda L.Evans tomonidan birinchi marta 44,0 s natija qayd qilingan. Hozirgi vaqtda sprint bo'yicha dunyo rekordi 100 – 200 metr masofalarga yugurishda Useyn Boltga (Yamayka, 2009-yil) tegishli bo'lib, 9,58 s va 19,19 s ga teng natijalarni qayd qilgan bo'lsa. 400 metr masofaga yugurish M.Djonsonga (AQSH, 1999-yil) tegishli bo'lib, 43,18 s natija qayd qilingan.

Ayol sportchilar Olimpia o'yinlarida qisqa masofalarga yugurish

musobaqalari bo'yicha birinchi marta 1928-yilda (IX Olimpia o'yinlari, Amsteyrdam shahri) ishtirok etishi qayd qilinadi. Bu musobaqalarda ayollar o'rtasida 100 metr masofaga yugurish bo'yicha bellashuv tashkil qilingan.

Bu sport turi bo'yicha g'olib sifatida AQSHlik E.Robinson g'oliblikni qo'lga kiritgan va u tomonidan 12,2 s natija qayd qilingan. Ayollar o'rtasida 200 metr masofaga yugurish musobaqalari XIV Olimpia o'yinlari musobaqalari tarkibiga kiritilgan (London shahri, 1948-yil). Bu musobaqalarda 100 va 200 metrlik sprinter masofalarga yugurish bo'yicha Gollandiyalik F.Blan – Kers – Koen g'oliblikni qo'lga kiritgan va uning qayd qilgan natijasi 100 metrda 11,9 s, va 200 metrda 24,4 s ga teng hisoblanadi. 400 metr masofaga yugurish bo'yicha musobaqalarda ayollar o'rtasidagi medallar faqat XVIII Olimpia o'yinlarida qayd qilingan (Tokio shahri, 1964-yil). Bu musobaqalarda ushbu sport turi bo'yicha Avstraliyalik B.Katbert (32,0 s) g'olib sifatida tan olingan. Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha sportda yorqin iz qoldirgan sportchilar – bu S.Valasevich (Polsha, 1935-yil, 200 metr 23,6 s); V. Rudolf (AQSH, 1960-yil, 11,2 va 22,8 s); V.Tayes (AQSH, 1968-yil, 100 metr 11,0 s); U.Shevinska (Polsha, 1974-yil, 200 va 400 metr, 22,5 va 49,3 s); M.Kox (Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi, 1985-yil, 200 va 400 metr, 21,71 va 47,60 s) kabilardan tashkil topgan. XXVIII Olimpia o'yinlari (Afina shahri, 2004-yil) g'oliblari sifatida 100 metr masofada ayollar o'rtasida – Yu.Nesterenko 10,93 s (Belorussiya respublikasi); 200 metr masofada – V.Kempbell 22,05 s (Yamayka); 400 metr masofada – T.Uilyame – Darling 49,41 s (Bagam orollari) kabilalar shohsupadan o'rin egallashgan.

Hozirgi vaqtda qisqa masofalarga yugurish bo'yicha ayollar o'rtasida dunyo rekordi 100 va 200 metr masofalar bo'yicha AQSHlik Florens Griffit – Djoyner (1988-yil, 10,49 va 21,34 s), 400 metr masofa bo'yicha Sobiq Germaniya Demokratik respublikasidan Marita Kox (1985-yil, 47,60 s) kabilarga tegishli hisoblanadi.

Yugurish – engil atletikachilarning mustaqil turini va ko'pgina boshqa sport turlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi. Yugurishning bitta turi bor: tekis yugurish 60 m dan – 400 m gacha qisqa masofalar; o'rta masofalardagi – 800 va 1500 m; uzun masofadagi – 10000 m; o'rta uzoq masofadagi va marofoncha yugurish – 42 km 195

m. Tabiiy va sun'iy to'siqlardan oshib yugurish – 100 m (ayollar), 110 m (erkaklar), 400 m (erkaklar va ayollar), 3000 m (erkaklar va ayollar). Joylarda yugurish – krosslar; estafetali yugurish 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 4x1500 m.

Sportchi yugurish texnikasini o'rganishda, yurishni tuzilishiga oyoqlarning harakati va ularni qo'yish usuli, gavda, qo'lning holati va harakati, yugurish ritmi va nafas olish to'g'risidagi aniq tushunchaga ega bo'lishlari zarur. Yugurish start va startdan chiqib tezlanish, masofadagi harakatlarni (to'g'ri yoki qayrilishdagi) va marradan o'tishni o'z ichiga oladi. Qisqa va o'rta masofalardagi yugurishlar texnikasining umumiy tuzilishi o'xshash bo'lsa ham ayrim vaqtlarda farqlanadi. Masalan, qisqa masofadagi yugurishni hamma harakatlari, stardan finishgacha o'rta masofadagidan ko'ra tezroq bajariladi. Gavdani oldinga engashishi ko'proq bo'lib, qadamlar kengligi va qo'llarning amplitudasi kengayadi. Har qanday kishi ham yugurish texnikasining u yoki bu bosqichda bajara oladi, shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish malakasini yanada takomillashtiradi va texnikaning kamchiliklari tuzatiladi. Yugurish texnikasida aniqlangan kamchiliklar maxsus yugurish mashqlari orqali yo'qotiladi.

Quyidagi ketma-ketlik tavsiya qilinadi:

1. Har bir shug'ullanuvchini yugurish xususiyatlari bilan tanishib, asosiy kamchiliklarini aniqlash.

2. Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi haqida to'g'ri tushuncha hosil qilish. Buning uchun yugurish texnikasining asoslari bilan tanishish, harakatlarining davrlari va fazalarini farqlash, yugurib ketayotgandagi xatosini aniqlashga o'rgatish.

3. To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish. Bu maqsadda maxsus yugurish mashqlarini o'rgatish.

4. Qayrilishdagi yugurish texnikasini o'rgatish: doira bo'yicha yugurish, masofa bo'laklarini to'g'ri, keyin qayrilishga kirish bilan yugurish, qayrilishdan to'g'ri masofaga chiqish bilan yugurish.

5. Yuqori startga va startdan chiqib tezlanish texnikasiga o'rgatish.

6. Past startga va startdan chiqib tezlanish texnikasini o'rgatish.

7. Start tezlanishidan masofaga yugurishga o'tishni o'rgatish.

8. Qayrilishdan chiqib, masofani to'g'ri qismiga o'tishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.

9. Finish kuchlanishiga (lentočkaga) o'rgatish.

10. Yugurish texnikasini butunligicha takomillashtirish.

Yugurish texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan mashqlar: bir tekisda tezlanish bilan yugurish; 15-20 m bo'lak masofani qayta tezlanish va ular o'rtasida erkin yugurish; qayrilishdagi yo'lakchada bir tekisda yugurish; to'g'ri yo'lakchani oxirida yugurishni boshlab, qayrilishdagi yo'lakchadan bir tekis tezlikda yugurish; qayrilishni oxiridan yugurishni boshlab 20-30 m to'g'ri yo'lakchada yugurish. Maxsus yugurish mashqlari: sonni yuqori ko'tarib yugurish va yo'lakchaga oyoqni - eshkak eshgandek» qo'yish; sonni orqaga qoldirish va boldirni siltash bilan yugurish; yon tomonga oyoqlarni chalishtirmasdan yugurish; sonni yuqori ko'tarib yugurish va boldirni orqasini siltash bilan; yugurishdagidek turgan joydan qo'llar harakati.

Yengil atletika yugurishlarda tezkor-kuchlilik, chidamlilik va harakat texnikasini rivojlanish bosqichini hal qiluvchi omillardan hisoblanadi. Shuning uchun, yuguruvchi doimiy ravishda bu qobiliyatlarni oshirishi shart.

Yengil atletikada yugurish turlari tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, kesishgan joy bo'ylab yugurishga (kross) bo'linadi va garchi o'zining qirralari bo'lsa-da, umumiy asoslarga ega.

Yugurish, yurish singari, tsiklik harakatlarga kiradi, bu erda harakat tsikli ikkitalik (qo'sh) qadamni o'z ichiga oladi. Yurishdagi ikkitalik tayanch davri o'rniga yugurishda uchish davri mavjud. Yugurishda quyidagilarni ajratish mumkin: a) yakka tayanch davri; b) uchish davri; v) qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish davri (u tayanch davriga mos keladi). Yugurishda tezkorlik, harakatlar amplitudasi, katta mushak kuchlanishlarining namoyon bo'lishi yurishdagiga qaraganda ko'proq – bu omillar yugurish tezligiga bog'liq (tezlik qancha yuqori bo'lsa, aytib o'tilgan omillarning ahamiyati shuncha yuqori).

Qadam tashlaydigan (chap) oyoqni o'tkazish davri va depsinadigan (o'ng) oyoqning tayanch davri vaqtiga ko'ra mos keladi, keyin uchish davri boshlanadi, so'ngra qadam tashlaydigan (o'ng) oyoqni o'tkazish davri va depsinadigan (chap) oyoqning tayanch davri, keyin yana uchish davri keladi. Yugurishda harakat tsikli shunday ko'rinishga ega (16-rasm).

Qo'sh tayanch davri juda qisqa bo'ladi, lekin u sportcha yurish texnikasida katta ahamiyatga ega. Unga qarab texnikaning musobaqa qoidalariga mosligi aniqlanadi. Agar qo'sh tayanch davri yo'q bo'lsa, demak, sportchi yurmasdan yugurayotgan bo'ladi va u buning uchun musobaqadan chetlashtiriladi.

Ba'zan katta tajribali hakam ham sportcha yurish uslubiga qarab qo'sh tayanch davri mavjudligi yoki yo'qligini aniq aniqlay olmaydi. Aniq asboblari yordamida o'tkazilgan ba'zi biomexanikaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'sh tayanch davrining davomiyligi yuqori malakali sportchilarda sekundning mingdan bir ulushida kuzatiladi. Bu sportcha yurish bo'yicha musobaqalarda hakamlik qilishda muammo hisoblanadi, zero inson ko'zi bunday lahzani aniqlashga, ajratib olishga qodir emas, shu sababli yurishda uchish qismining mavjudligi yoki yo'qligi hakamlar brigadasining halolligi, vijdonliligi va tajribasi bilan aniqlanadi. Qo'sh tayanch davrining mavjudligi yoki yo'qligi bilan bog'liq bo'lgan muammoga biz keyinroq yana qaytamiz.

Yuqori malakali yuruvchilarda qadamlar sur'ati minutiga 190 dan 230 qadamgacha bo'ladi. Qadam uzunligi 95 dan 130 *sm* atrofida bo'lib, yuruvchining oyoq uzunligiga va rivojlantiriladigan mushak kuchlanishlariga bog'liq.

Qo'llar va oyoqlarning, elka va tosning qarama-qarshi o'qlarining harakatlari kesishuvchandir, ya'ni o'ng oyoq oldinga harakatlanayotgan vaqtda chap qo'l oldinga harakat qiladi va, aksincha. Umurtqa va tos murakkab qarama-qarshi harakatlarni bajaradi.

Yugurishda, yurishdagi singari, qo'llar va oyoqlar moslashgan qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Tos va elka o'qlarining qarshidan qarama-qarshi harakatlari muvozanat saqlashga imkon beradi va yuguruvchi gavdasining yonga burilishiga qarshilik qiladi. Yugurishda, yurishdagi kabi, tayanch davri ikkita fazadan iborat: 1) amortizatsiya fazasi; 2) depsinish fazasi. Amortizatsiya fazasi oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlanadi va vertikal lahzagacha. UOM proektsiyasi tayanch nuqtasi ustida turgan paytgacha bu fazada boldir-kaft bo'g'imidan yozilish, tizza bo'g'imidan bukilish va tosning ko'ndalang o'qining qadam tashlovchi oyoq tomonga egilishi hisobiga UOMning ancha kamayishi sodir bo'ladi. Ayni chog'da keyingi depsinishda qatnashadigan cho'ziluvchan tarkiblarning

(boylamlar, paylar) cho'zilishi yuzaga keladi. Amortizatsiya fazasida qatnashuvchi mushaklar tayanchga tegib ulgurguniga qadar bir zunda (15-25 millisekund) elektrlangandek faol bo'lib qoladilar, ya'ni qo'zg'altiruvchi impulslar mushakka oldindan, tayanchga qadar etib keladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziladi. Depsinish fazasi vertikal lahzadan boshlab to depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzagacha davom etadi. U depsinadigan oyoqning to'sson, tizza bo'g'imlaridan to'g'rilanishi bilan boshlanadi va boldir-kaft bo'g'imidan bukilish bilan yakunlanadi. Amortizatsiya fazasi boshlanishi bilan tayanchga bosim o'tkazish kuchi ortadi, u to'sson va tizza bo'g'imlarini yozuvchi mushak kuchlanishlari hisobiga ma'lum bir lahzagacha vertikalni bosib o'tgandan keyin ham oshib boradi.

Tayanchga bosim o'tkazish kuchi singari, tayanch reaksiyasi kuchi ham oshadi, lekin ular bir-biriga diametral qarama-qarshi ta'sir qiladi. Yuguruvchi gavdasiga va uning UOMga ma'lum bir tezlik beriladi. Aytish lozimki, depsinish fazasi oxirida tayanchga bosim o'tkazish va tayanch reaksiyasi kuchlari kamayadi (taxminan oyoq tizza bo'g'imidan to'g'rilangandan so'ng) va boldir-kaft bo'g'iminin bukilishida qatnashuvchi mushaklar kichik kuchlanishlar, biroq katta tezlik bilan tezlik ishini bajaradilar. Bu shunday ko'rinishga ega: avval ancha kuchliroq, lekin tezligi kam dumba mushaklari harakatga boshlang'ich tezlik beradi, keyin kam kuchga ega, biroq ancha tezkor bo'lgan sonning old yuzasi mushaklari gavdaga tezlanish beradi va oxirida ancha tezkor, lekin nisbatan bo'sh mushaklar (ilik mushaklari) ishga tushadi. Mushak kuchlanishlarining namoyon bo'lish kuchi va tezligi teskari proporsional, *bir vaqtning o'zida mushak kuchlanishlari kuchini va tezligini oshirib bo'lmaydi.*

Yakka tayanch davrida qadam tashlaydigan oyoq ham yuguruvchi gavdasiga tezlik berishda qatnashadi. Oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlab to vertikal lahzagacha qadam tashlaydigan oyoq inertsia kuchlari hisobiga tayanchga bosim kuchini oshiradi. Vertikal lahzadan boshlab to tayanch oyog'ini tayanchdan uzish lahzagacha qadam tashlaydigan oyoq massasi inertsiasini depsinish fazasida depsinadigan oyoqni tezroq tekislashga va shu tariqa tezkor oshirishga yordam beradi (tebrangich tamoyili). Depsinish vaqti va tezligi ko'pincha qadam tashlaydigan oyoqni depsinadigan

oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlab oldinga olib o'tish tezligiga bog'liq.

Uchish davri depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab qadam tashlanadigan oyoqning tayanchga tegishgacha bo'lgan paytgacha qadar davom etadi. Bu erda ham ikkita faza ajratish mumkin: 1) UOMni umumiy yo'nalishining eng yuqori nuqtasigacha ko'tarish fazasi; 2) UOMni qadam tashlanadigan oyoqning tayanchga tegish va uning depsinadigan oyoqqa aylanish paytigacha tushirish fazasi.

Uchish fazasining bunday ikkita fazaga bo'linishi, albatta, shartli ravishdadir. U UOMning yo'nalish bo'ylab harakatlanish tezligini o'zgartirishda og'irlik kuchi qanday rol o'ynashini bilish uchun kerak. Uchish davrida harakat tezligi oshmaydi, balki, aksincha, bu davr qancha uzoqroq bo'lsa, tezlik yo'qotish shuncha ko'proq bo'ladi. Uchish davri yugurish qadami uzunligini tavsiflaydi.

Depsinish fazasi oxirida UOM uchib chiqishning ma'lum bir boshlang'ich tezligini oladi, u birmuncha susayadi, chunki UOM harakati yuqoriga-oldinga yo'nalishning eng yuqori nuqtasigacha sodir bo'ladi, keyin esa yo'nalishning yuqori nuqtasidan keyin uni oshiradi (metronom tamoyili). Boshqa paytlarda og'irlik kuchi UOM harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmaydi. Agar yugurish tekis joyda bajarilmayotgan bo'lsa, balki toqqa yoki tog' etagiga amalga oshirilayotgan bo'lsa, og'irlik kuchi harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi: toqqa yugurishda tezlik pasayadi, tog' etagiga yugurishda esa tezlik oshadi.

Oyoqni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlab uni o'tkazish davrida amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch hisobiga UOM harakat tezligining pasayishi sodir bo'ladi. U har doim yuzaga keladi va yuguruvchining vazifasi uning ta'sirini kamaytirishdan iborat. Bir tomondan, uchish fazasidan so'ng amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch va inertsia kuchlari harakat tezligiga salbiy ta'sir qiladi, boshqa tomondan, bu vaqtda samarali depsinish uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

Bilamizki, yuguruvchining tana tezligini faqatgina tayanch bilan o'zaro ta'sir natijasida oshirish mumkin. Demak, yugurish tezligini oshirish uchun depsinish vaqtida tayanchga imkon qadar ko'proq tegib turish zarur bo'ladi. Uchish davri, tayanchsiz davr singari,

yugurish tezligini hosil qilmaydi va go'yoki u kerak emasdek. Harakatning eng ideal predmeti qanday? G'ildirak. Tormozlovchi kuchlar yo'q, tayanch bilan doimiy to'qnashuvda va faqat-gina ishqalanish kuchlari hisobiga harakat tezligi hosil bo'ladi.

Hayvonot dunyosichi? Qarangki, deyarli barcha hayvonlar to'rtta "oyoqqa" ega, buning hisobiga ularda tayanch bilan to'qnashish soni ortadi, demak, ular insonga nisbatan tezroq yuguradilar (faqat kenguru sakrab harakatlanadi, lekin buning uchun qanday kuchli mushaklarga ega bo'lish kerak). Agar insonda aqalli yana bitta oyoq bo'lganida edi, yugurish tezligi ancha oshgan bo'lardi. Yugurishda uchish tezligi nima uchun kerak? Aynan shu davrda depsinish fazasidan keyin unda ishtirok etadigan mushaklar bo'shashadi va qisqa vaqt dam olinadi. Mushaklar ular doim, hatto qisqa masofaga yugurishda ham qo'zg'aluvchan holatda bo'lishi mumkin emas. Mushaklar tortishishi nima? Bu mushaklarning muntazam qo'zg'aluvchanligi, u ham mushaklar uchun, ham asab tizimi uchun salbiy oqibatlarga ega. Yuguruvchining mushak ishi va mushak qisqarishlarini oqilona almashtirib bajara olish qobiliyati har qanday masofaga yugurishda va nafaqat yugurishda, balki har qanday jismoniy ish bajarishda hatto ahamiyatga ega. Mushaklarning ishlashi va dam olishini to'g'ri almashlab turish sportchining mushak koordinatsiyasini tavsiflaydi. Uchish davri (yoki yugurish qadami uzunligi) optimal bo'lishi kerak va yuguruvchining jismoniy sifatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar kuchiga, oyoqlar uzunligiga, tos-son bo'g'imidagi harakatchanlikka va individual oqilona yugurish texnikasiga bog'liq bo'ladi.

Yugurish tezligi qadam uzunligiga ham, qadamlar sur'atiga ham bog'liq. Bu parametrlarning optimal nisbatlari yugurish maqomini va yuguruvchining to'g'ri texnikasini tavsiflaydi.

Yugurish tezligini oshirish uchun, birinchidan, tayanish vaqti-ni kamaytirish ustida ishlash kerak, ya'ni depsinish kuchi o'shanday bo'lgan holda depsinish vaqtini kamaytirish. Chunki tayanch davri va oyoqni o'tkazish davri bir-biri bilan bog'liq, tayanch vaqtining kamayishi oyoq o'tkazish vaqtining kamayishiga olib keladi va, aksincha, ya'ni sonlarni tez birlashtirish va qadam tashlanadigan oyoq sonini tez oldinga chiqarish oyoq o'tkazish vaqtini qisqartiradi va, demak, kam vaqt ichida depsinishni tezroq bajarishga yordam beradi. Depsingandan so'ng depsinadigan oyoqni tayanchdan tez

“olish” ham uni oldinga o‘tkazishni tezlashtiradi. Bunda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan sub’ektiv sezgilar shunga o‘xshaydiki, go‘yo kuyib qolmaslik uchun cho‘g‘ bo‘lib yonayotgan qumdan oyoqni tortib olayotganday.

Ikkinchidan, yugurish vaqtining oshishi uchish vaqtining kamayishi hisobiga sodir bo‘ladi: 1) UOM vertikal tebranishining kamayishi, ya’ni yo‘nalish egri chizig‘ining gorizontalgaga yaqinlashish; 2) uchish davrining oxirgi qismida depsinadigan oyoqni faol qo‘yish, ya’ni tayanchni kutmasdan unga yaqinlashishga faol borish. Bir vaqtning o‘zida oyoqni faol qo‘yish amortizatsiya fazasida yuguruvchi gavdasiga zarba bo‘lib ta’sir qilishiga sabab bo‘lishi mumkin – bu salbiy omildir. Shuning uchun oyoq tez va ayni paytda juda yumshoq, prujinasimon qo‘yilishi UOMning kamayishiga qarshilik ko‘rsatuvchi mushaklar tortishish kuchini ko‘paytirish hisobiga amalga oshirilishi lozim.

Yugurishda qo‘l harakatlari texnikasi yugurish tezligiga bog‘liq. Yuguruvchining vazifasi maksimal tezlikni rivojlantirishdan iborat bo‘lgan qisqa masofalarda qo‘llarning harakat amplitudasi eng katta bo‘ladi, qo‘llarning harakat tezligi yugurish qadamlari sur‘atiga mos keladi. Oyoqlar va qo‘llarning harakat sur‘ati bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq. Yugurish qadamlari sur‘atini oshirish uchun qo‘l harakatlari sur‘atini oshirish lozim. 90° burchak ostida tirsak bo‘g‘imidan bukilgan qo‘llar oldinga va birmuncha ichkariga, keyin orqaga va bir oz tashqariga harakatlanadi. Qisqa masofalarga yugurishda qo‘l harakatlari yuguruvchining harakat yo‘nalishiga yaqinlashadi. Yugurish tezligi kamayishi bilan qo‘l harakatlari amplitudasi kamayadi, shuningdek, yo‘nalish ham bir oz o‘zgaradi. Qo‘l oldinga chiqarilayotganda u o‘rta tekislikkacha ko‘proq yaqinlashadi, orqaga harakat qilganda esa ko‘proq tashqariga chiqariladi.

Gavdani egiltirish ham yugurish tezligiga bog‘liq. Qisqa masofalarda maksimal tezlikda gavdaning oldinga egilishi eng katta; uzoq masofalarga yugurishda gavdaning egilishi minimal (5° gacha) bo‘ladi. Yodda tutish lozimki, gavdani oldinga ortiqcha egitirib yuborish, birinchidan, depsinishni va, ikkinchidan, qadam uzunligini kamaytirgan holda oyoqning oldinga chiqarilishini qiyinlashtiradi. Gavdani egiltirish optimal bo‘lishi kerak va u yugurish tezligiga, masofaga va masofa qismlariga bog‘liq bo‘ladi (startdan tezlik olish

– egilib yugurish va asta-sekin gavdani to‘g‘rilash); masofa bo‘ylab yugurish – optimal egilish; marraga etib kelish – oxirgi qadamlar masofa bo‘ylab yugurishga nisbatan katta egilish bilan bajariladi.

Oyoqlarning harakatlanish texnikasini tahlil qilishda oyoqlar har bir qismlarining harakatlari alohida ko‘rib chiqiladi. Son, boldir va kaft og‘irliklari massalarining harakat yo‘nalishlari murakkab shaklga ega. Agar sonning og‘irlik markazi (OM) harakatini oddiy tebrangich harakati sifatida qarash mumkin bo‘lsa, boldir OM va kaft OMning harakat yo‘nalishlari murakkab ellipssimon shakllarga ega. Oyoq uchta ketma-ket ulangan tebran-gichlardan (son, boldir, kaft) iborat tebrangichga o‘xshaydi.

Tebrangichning tebranish sur‘ati uning uzunligiga bog‘liq, katta og‘ishlarda, masalan, yurishda yoki yugurishda u oyoqlarning harakatlanish amplitudasiga bog‘liq bo‘ladi. Tebrangich qancha kalta bo‘lsa, u shuncha tezroq harakatlanadi.

Yugurishda UOMning harakat yo‘nalishi sportcha yurishdagi UOM harakat yo‘nalishini eslatadi, lekin birinchi holda UOMning tebranish kattaligi ancha yuqori va yugurish tezligiga bog‘liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo‘lsa, tebranish kattaligi shuncha ko‘proq bo‘ladi. UOMning eng yuqori holati uchish davrida, eng past holati amortizatsiya fazasida, vertikal lahzaga yaqin kuzatiladi. Uu holatda tayanch oyoqning bo‘g‘imlardan ko‘p bukilishi va to‘ning tushirilishi sodir bo‘ladi. UOMning vertikal tebra-nishlaridan tashqari, tayanch oyoq tomonga ko‘ndalang tebranishlari ham mavjud bo‘ladi, chunki u tashqariga og‘adi. Shunday qilib, UOM tebranishlari ham vertikal, ham ko‘ndalang yo‘nalishlarda sodir bo‘ladi, shu orqali UOMning murakkab harakat yo‘nalishini hosil qiladi.

Yengil atletika mashqlari texnikasi hamda taktikasini o‘rgatishni takomillashtirish

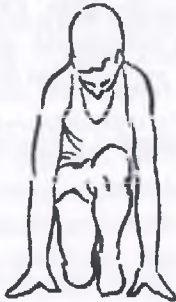
Qisqa masofaga yugurish.

«Startga!» komandasini bajarish

Yugurishning boshlanishi — start. Sprintda yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo‘lagida tezlikni maksimal o‘stirishga imkon beradigan past start qo‘llanadi. Past startda yuguruvchi tanasining umumiy og‘irlik markazi yuguruvchi qo‘lini yo‘lkadan tuzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo‘ladi.

Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirkaklari qo'llanadi. Ular deysinish uchun mustahkam tayanch bo'lishini, oyoqlar joylanishi va tayanch sathlarining qiyalik burchagi doim bir xil bo'lishini ta'minlaydi. Startning turli xil variantlarida start tirkaklari qanday joylanishi, unda oldingi tirkak start chizig'idan 1—1,5 oyoq tagi masofasida, keyingi tirkak esa oldingi tirkakdan boldirlar uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirkakning tayanch sathi 45—50°, keyingisining sathi 60—80° nishab bo'ladi. Tirkaklarning o'qlari orasidagi masofa odatda 18—20 sm ga teng bo'ladi.

Ayrim yuguruvchilar oldingi tirkakni start chizig'idan uzoqlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar («cho'zilgan start»), ayrimlari esa, orqadagi tirkakni oldingiga yaqinlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar («yaqinlashtirilgan start»).

Cho'kkalabstartolish	Faza	Kuzatuv
	Joyingizni egallang (yondan ko'rinish).	Birinchi qadam tushadigan joyga diqqatingizni qarating. Yelkalar qo'llar uzra bo'ladi. Bu o'rtacha start. Orqa oyoqning tizzasini, old oyoqning chizig'iga qo'ying.
	Joyingizni egallang (old tomondan ko'rinish).	Ko'rsatkich barmoq va bosh barmoq ko'prik hosil qiladi. Yelkalar keng ochiladi.

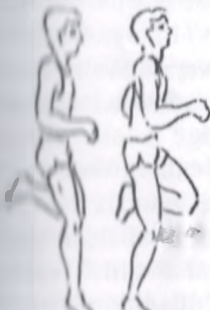
	“Tayyorlaning” holati.	Elkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak). Son qismimiz, elkamizdan teparoq harakat qiladi, chunki u, tizza harakatga qo‘shilganda to‘g‘ri burchak hosil qilishi kerak (90 gradus old tizzada, 120 gradus orqa tizzada). Boshni umurtqa bilan bir xil tekislikda tutamiz.
	“To‘pponcha”	Oyoqlarni harakatlantirish o‘ng qo‘llarimiz bilan tez harakat qilamiz. Yuguring va cho‘ziling boshdan oyoqqacha to‘g‘ri chiziqda bo‘lsin. Bosh va elkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchli depsining.
view 		

«Startga» komandasi bilan yuguruvchi tirgaklarga oldiga utadida, cho‘nqayib qo‘llarini start chizig‘idan oldinga qo‘yadi.

Tirgaklarning joylanishiga qarab, tayanch sathlarining qiyalik burchagi ham o‘zgaradi, tirgaklar start chizig‘iga yaqinlashgan sari bu burchak kichrayadi, tirgaklar start chizig‘idan uzoqlashgan sari esa, burchak ham kattalasha boradi. Tirgaklar o‘rtasidagi masofa yularning start chizig‘idan uzoqligi yuguruvchining tana tuzilishiga, yulning tezligiga, kuchiga va boshqa fazilatlariga bog‘liq. Maxsus yugurish oyoq kiymi (shipovka)ning barcha mixlari tirgakning tayanch sathida bo‘ladi; Yuguruvchi faqat (shipovka) maxsus yugurish oyoq kiymisi tag charmining uchini yo‘lkaga tekkazib borishi kerak. «Startga!» komandasi bilan yuguruvchi qolipchalar oldiga o‘tadida, cho‘nqayib qo‘llarini start chizig‘idan oldinga

qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa keyingi tirgakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jipslashtirib erga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jipslashib turib qolgan barmoqlar orasida qayishqoq ark hosil bo'ladi. Taranglanmagan to'g'ri qo'llar elka kengligida qo'yiladi. Gavda to'g'ri, bosh ham gavadaga nisbatan to'g'ri tutiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shunday holatda butun e'tiborni keyingi komandaga jalb qilish kerak.

Yugurish	Faza	Kuzatuv
	Ko'tarilish	Gavdani tik qilib yugurish- tovonda yugur Doimo yelkalar bo'shashgan holatda
	Siljish	Gavdani tik tutib yugurish 90 gradusli burchakda tirsak va tizzada bajariladi.
	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Tizzani baland ko'taramiz va oldingi son qismiga og'irlikni tushiramiz

	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz Harakatlanish uchun panjamiz oyoq ortiga harakatlanadi.
	Ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. 1 rasmdagi qoidalar faqat qarama-qarshi oyoqda bajaramiz. Doimo gavdani tepa qismini bo'shashtirib yugurish doim muhimdir (bosh, bo'yin, bilaklar);
Yon tomondan ko'rinish 		

«Diqqat!» komandasi berilgandan keyin, yuguruvchi oyoqlarini sal to'g'rilab, keyingi oyoq tizzasini erdan uzadi. Bu bilan u yugurilishning u. o. m. ni sal Yuqorilatib oldinga siljitadi. Endi gavdaning og'irligi ikkala qo'l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda u. o. m. ning yo'lkadagi proektsiyasi start chizig'idan 15—20 sm berida bo'lishi kerak. Oyoq taglari tirgaklarning tayanch qismlariga qattiq tiraladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Tos elkaga nisbatan sal Yuqori ko'tariladi. Buning qancha Yuqori ko'tarilishi jismoniy tayyorlik qandayligiga va startda oyoqlarning joylanishigabog'liq. Uzoq musqullari kuchli bo'lgan Yuguruvchi unchalik Yuqori ko'tarilmasa ham bo'ladi. Bunday holatda tana og'irligini qo'lga qattiq o'ldirish o'ldirish kerak, chunki signaldan keyin qo'lni erdan ko'tarishga qadar vaqt 0,05—0,15 sekundcha ortiq ketadi. Tayyor

turgan holatda oyoqtizzalarining buqilish burchagi katta ahamiyatga ega. Bu burchakning kattaroq bo'lishi (albatta, ma'lum miqdorda) oyoqlarni tezroq to'g'rilashga, ya'ni depsinishga yordam beradi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirgakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak 65° — 100° ga, keyingi tirgakka tiralgan oyoq burchagi esa 100° — 120° ga tengdir. Masalan, jahon rekordchisi Moris Grinda bu burchaklarning biri 90° ga, ikkinchisi 111° ga, L. Berruttida esa— 94 va 115° ga tengdir. Boshning gavgdaga nisbatan holati o'zgarmay qolaveradi. Ko'z pastga qaragan bo'ladi. Yuguruvchining «Diqqat!» komandasidan keyingi holati haddan tashqari zo'rma-zo'raki bo'lmasligi kerak. E'tibor kuchaytirilsagina etadi. «Diqqat!» komandasi bilan Yugurishni boshlash uchun beriladigan signal orasidagi vaqt qancha bo'lishi qoidada ko'rsatilmagan. Bu intervalni startyor turli sabablar bilan o'zgartirishi mumkin. Bu signalni o'z vaqtida qabul qilish uchun Yuguruvchilar zo'r e'tibor berishlarini talab qiladi. Yuguruvchi to'pponcha ovozi (mashg'ulotda esa boshqa ovozni) eshitgach, darhol oldinga intiladi. Bu harakat qo'llarni oldinlatib Yuqoriga tez siltash (bukib) bilan boshlanadi. Bu oyoqlarning ham tez harakat qilishiga yordam beradi. Start tirgaklaridan depsinish ikkala oyoqda bir vaqtda start tirgaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Lekin bu bosim darhol turli vaqtda bajariladigan boshqa-boshqa ishga aylanib ketadi. Orqadagi oyoq sal to'g'rilanib, uning son tezlik bilan olg'a uzatiladi; shu bilan birga oldinda turgan oyoq keskin to'g'rilanib, Yuguruvchi tanasini oldinga otib Yuboradi. Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni maksimal darajada tez bajarish kerak. Startdan depsinishda gavda to'g'rilanadi. Startdan chiqayotganda butun gavdani to'ppa-to'g'ri cho'zib Yuborish ko'proq u. o. m. eng past tushgan bo'lib, depsinish burchagi nihoyatda o'tkir bo'lishi mumkin edi. Lekin startdan tos-son bo'g'imini to'liq yozmasdan chiqqan ma'qul. Bunday chiqishda tananiig u. o. m etarlicha pastda bo'ladi, shuning bilan birga bunday holat depsinish uchun qulay. Shuni ham aytib o'tish kerakki, tos-son bo'g'imining sal bukilganligi oyoqni erga aktiv tushirib, erga tiraydigan musqo'llar ish jadalligini oshiradi. Start va keyingi qadamlar texnikasi Yuguruvchining kuchiga va tezkorligiga bog'liq. Startdan chiqish harakatlarining barchasi bir mustahkam malakaga aylangan holdagina shunday bo'lishi

mumkin Shuni aytib o'tish kerakki, mashq ko'rgan yuguruvchilarda signaldan keyin startdan chiqishdagi birinchi harakat o'rtasil 0,1 sek. vaqt sarflanadi. Ozroq mashq ko'rgan Yuguruvchilarda esa, bu vaqt ko'proq bo'ladi.

Startdan keyingi yugurish. Qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun, startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muhim. Buning uchun odatda 20—25 m davom etadigan startdan keyingi Yugurish xizmat qiladi. Startdan keyingi birinchi qadamlarning to'g'riligi va shiddati depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarining tezligiga bog'liq. Birinchi qadam oldingi tirgakdan depsinayotgan oyoqning to'liq tug'irlanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoq soni ko'tarilishi bilan boshlanadi. Oyoqning soni to'g'irlangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish musqollarining ishlash sharti nuqtai nazaridan o'rinsizdir bundan tashqari tana ortiqcha yuqoriga ko'tarilib, oldinga siljish qiyinlashadi. Bu tanani oldinga kam bukib yugurganda, ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Startdan chiqayotganda gavda to'g'ri engashgan, ya'ni ko'proq engashgan bo'lsa, son gorizontol holgacha egib bormaydida, yuqoridan ko'ra ko'proq oldinga yo'nalgan kuch hosil qiladi (3-rasm). Rasmda startdan chiqayotganda gavda ko'p engashgan bo'lib, son optimal ko'tarilsa, keyingi qadamga o'tish tezlanishi ko'rinib turibdi, birinchi qadam oyoqnigavdaga nisbatan pastga oyoqqa tez qo'yilishi va bu harakat kuchli depsinishga o'tishi bilan yakunlanadi. Bu harakat qanchalik tez bajarilsa, keyingi depsinish soni shunchalik tez vashiddatli bo'ladi. Chunki pastga tushayotgan oyoqning to'g'irlana borishi dinamik va boshqarish nuqtainazardan endan depsinishga aylanib ketadi.

Birinchi qadamni mumkin qadar tez bajarish kerak. Yuguruvchi gavdani engashgan bo'lgani uchun, birinchi qadamning uzunligi 100—130 sm gacha qisqaradi. Qadam uzunligini ataylab qisqartish kerak emas, chunki qadamlar chastotasi bir tekis bo'lganda, qadamlar qancha uzun bo'lsa, tezlik shuncha Yuqori bo'ladi. Startdan chiqayotganda tananing nishabligi, sonning ko'tarilishi, depsinish, birinchi qadamning uzunligi, oyoqning tez qo'yilishi va to'g'irlanishi bularning hammasi o'zaro chambarchas bog'liqdir. Masofa

mobaynida esa Yugurish tezligi 11 m/sek ga etadi, ayrim paytda bundan ham Yuqori bo'ladi. Sprinter har bir qadam sari tezlikni oshira boradi. Chunki keyingi har qaysi qadam kuchi tobora tez harakatlana borayotgan gavdaga ta'sir qiladi. Yuguruvchining u. o. m. tayanch fazasining ko'p qismida tayanch nuqtasidan oldinda bo'lsa, tezlikni tobora oshira borish uchuneng yaxshi sharoit tug'iladi. Shunda eng qulay depsinish burchagi hosil qilinadi va depsinish paytida hosil qilingan kuchning anchagina qismi gorizontal tezliknn oshirishga sarflanadi.

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

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

Startdan keyin birinchi qadamlarning uzunligi taxminan quyidagicha orta boradi:

1-qadam (oldingi start tirgagidan) 3,5-4 oyoq tagi, 2= -3,5-4, 3= -4-4,5, 4= 4,5-5. 5=5-5,5, 6= -5,5-6 oyoq tagi uzunligiga teng.

Eng kuchli dunyo sprinterlarining qadam uzunligi qanday orta borganini misol tariqasida ko'rsatib o'tamiz (Ilyosov. N ma'lumotlari bo'yicha)[52].

Moris Grin 125-130-150-162-176-187-190-202-206-215 sm,

Osama Pauvel -115-85-120-137-148-155-160-170-175 sm.

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

Depsinishni tezlatish uchun - demak, yuguruvchining siljishini tezlatish uchun ham - oyoqni pastga-orqaga (gavdaga nisbatan) tez tushirishning ahamiyati katta. Yuguruvchi yo'lkaga oyog'ini

qanchalik tez qo'ysa, depsinishning foydasi shuncha ko'payib, yugurish tezligi shunchalik tez oshadi. Gavdaning har bir qadam sari tezroq harakat qila borishi uchish fazasini va bunga bog'liq bo'lgan harakat amplitudasini tezroq oshirishga imkon beradi[26].

Startdan keyingi yugurish oxirida tezlikning shiddat bilan o'sa borishi qolmaydi. Shundan keyin taxminan 50-60 m masofagacha yugurish tezligi juda oz orta boradi. Yuguruvchi har qanday holda ham, o'zining masofani yugurib o'tadigan tezligiga mumkin qadar tezroq erishishga harakat qiladi. Lekin maksimal tezlikka ortiqcha kuchanmay, bemalol erishish kerak. Qo'llarni oldinga va orqaga shiddat bilan harakat qilishining katta ahamiyati bor. Startdan keyingi yugurishda ham qo'llar harakati asosan masofada yugurishdagi bilan bir xil, lekin qadamlar kalta bo'lgani sababli, ularning silkanishi ham qisqaroq bo'ladi. Qadamlar uzunlashgan sari qo'llarning harakat amplitudasi ham oshadi.

Tezlikning oshib borishi bilan oyoqlar o'rta chiziqqa yaqinroq qo'yila boshlaydi. Aslida startdan keyingi yugurish 12-15 metrda keyin bir nuqtada birlashadigan ikki chiziq bo'ylab yugurishdir. Agarda bitta yuguruvchi 30 metr masofani startdan boshlab va yugurib kela turib bosib o'tishiga ketgan vaqtni solishtirib ko'rilsa, startga va tezlikni o'stirib olishga qancha vaqt ketishini bilib olish qiyin emas. Bu farq eng yaxshi yuguruvchilarda 0,8-1,0 sek ga teng bo'lishi kerak.

Masofa bo'ylab yugurish. Mazkur masofa uchun eng yuqori tezlikka yaqinlashganda, Yuguruvchining gavdasi sal oldinga engashgan bo'ladi. Qadamlarning uzunligi va chastotasi eng qulay nisbatga keladi. Erishilgan tezlikni saqlab qolish uchun, yugurishning shunday usuli marragacha saqlanadi. 4-rasmdan ko'rinib turibdiki (4-6 kadrlar), yuguruvchi depsinish holatiga kelganda (vertikal pozitsiya), silkinch oyoqni shiddat bilan oldinga yuqorilatib chiqaradi.

Masofa bo'ylab yugurish

Silkinch oyoqning soni tezlanib ko'tarila borib, anchagina oldinga o'tib ketsa ham, depsinadigan oyoq oldinga sal engashganu, hali ko'tarilgan ekanini sezish qiyin emas. Silkinch oyoq to'sni start darajasida yuqori ko'tarilgan momentda depsinadigan oyoq

shartta to'g'irlanadi. Tayanch oyoq to'la to'g'irlanib, to'sh bo'g'ini nihoyasigacha yozilganda (oyoq tagi bukilganda) depsinish tugaydi.

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

Silkinch oyoqning, avvalo, sonning orqa musqo'llari aktiv qisqarishi natijasida pastga va orqaga shiddat bilan tez harakat qilishi esa bundan xam muhimdir. «Vertikal» momentga o'tishni tezlatish, oyoq erga qo'yilgandagi sekinlashish ta'sirini kamaytirish va shundan keyingi depsinishni kuchaytirish uchun, silkinch oyoqning bu harakati keskin, aniq sezilarli bo'lishi kerak. Oyoq yo'lkaga oyoq tagining old qismidan boshlab qo'yiladi. Yaxshi sprinter qadaminin uzunligi, oyoq tagi uzunligining 7 —9 tasiga teng. Bu erning sifatiga, shamolga, yuguruvchining tayyorgarlik darajasiga, qanchalik charchaganligiga va boshqa sabablarga qarab bir qadar o'zgarishi mumkin. Chap va o'ng oyoqdan qo'yilgan qadamlar har doim bir xil bo'lmaydi kuchli oyoqdan boshlangan qadam uzunroq bo'ladi. Yugurish bir me'yorda, tezlik esa tekis bo'lishi uchun, ikkala oyoqdan qo'yilgan qadam uzunligi ham bir xil bo'lgani yaxshi. Bu yugurish sur'atining yanada yuqori bo'lishiga imkon beradi.

To'g'ri masofa bo'ylab sprintcha yugurishda oyoq tagi uchini to'g'ri tutib erga qo'yish kerak. Oyoq taglari tashqariga ortiqcha burilib ketsa, depsinish sharoiti yomonlashib qoladi. Startdan keyin yugurishdagidek, masofa bo'ylab Yugurayotganda ham, tirsak bo'g'inida bukilgan qo'llar oyoqlar bilan bir me'yorda orqaga oldinga tez harakat qiladi. Qo'llar oldinga bir oz ichkariga burilib, orqaga esa sal tashqariga burilib harakat qiladi. Yugurish paytida tirsak bo'g'imidagi buqilish burchagi bir xil bo'lmaydi qo'l oldinga o'tganida eng ko'p bukiladi, pastga tushganida yoziladi, orqaga Yuqoriga ko'tarilganida esa yana bukiladi. Buqilish burchagi inertsia kuchlariga qarab o'zgaradi, uni ataylab o'zgartirish kerak emas. Qo'lning buqilishi hamma ham xil bo'lib, asosan, oyoq harakatlarining amplitudasiga bog'liqdir.

Panjalar, yugurish paytida sal bukilgan yoki sal yozilgan (bar-moqlar cho'ziq) bo'lishi mumkin. Ularni kuch bilan to'g'irlab yoki mushk qilib olish kerak emas. Qo'llarning shiddatli harakati elkani ko'tarishga olib kelmasin — bu ortiqcha kuchanish boshlanganidan dalolat beradi.

Qo'l va oyoqlarning harakat chastotasi bir-biriga bog'liqdir. Bu chastota kesishma innervatsiyaga asoslangan bo'lgani uchun qo'llar harakatini tezlashtirish qadamlar chastotasini oshirishga yordam beradi. To'g'ri chiziq bo'ylab, og'ishmay yugurishning ahamiyati az emas. Chunki yon tomonlarga chayqalish yugurish ritmini va muvozanatini buzadi.

Sprintdagi muvaffaqiyat anchagina jihatdan yengil, erkin va ortiqcha kuchanmay yugura bilishga bog'liq. Yuguruvchi startdan keyingi yugurishda, maksimal kuch sarflash evaziga mumkin qadar ilgariroq eng yuqori tezlikka erishmoqqa intilsa, masofada yugurayotganda bu tezlikni nisbatan kam kuch sarflab saqlab qolishi kerak. Startda va keyingi yugurish oxirida eng yuqori tezlikka erishib olgandan keyin, yuguruvchi o'zini maksimal kuch berishdan «ozod etib», go'yoinertsiya bilan yugurishda davom etayotganday, tezlikni kamaytirmay borishi juda muhimdir. Tabiiyki, bunda charchoq sekinroq orta boradida, yugurishni uzoqroq davom ettirish mumkin bo'ladi, lekin maksimal kuch berishdan kamroq kuch berishga esa anchagina keskin o'tiladi. Eng yuqori tezlikka erishgan zahoti, yuguruvchi maksimal kuch berishni to'xtatadida, haddalatroq yugurishda davom etadi.

Marraga kirib kelish. Masofa mobaynida yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlik rivojlantirmagan bo'lsagina, 100 va 200 metrlik. Masofa oxirida yugurishni yanada tezlatish mumkin bo'ladi. Biroq marraga kelishda tezlikni oshiraman deb, masofa davomida cheklab yugurish yaramaydi. Startdan boshlab imkoniyat boricha tezroq maksimal tezlikka erishib olib, uni masofa oxirigacha kamaytirmay borgan ma'qulroqdir. yuguruvchining gavdasi marra chizig'idan o'tgan vertikal tekislikka tekkan momentda yugurish tugaydi. Marraga kelishning ikkita usuli bor birinchi usul «ko'krak bilan tashlanish» deb ataladi.

Ikkinchi usulda yuguruvchi oldinga engashish bilan bir vaqtda bir yimboshini marra chizig'i tomon burib, elkasini lentadan(marra

chizig'idan) o'tkazishga intiladi. Har ikkala usulda ham marra tekisligiga «cho'zilib yotish» imkoniyati bir xil. Bu marraga otilish paytida tana umumiy og'irlik markazini mumkin qadar maksimal oldinga o'tkazishdan iborat. Lentaga otilish paytida yuguruvchining olg'a siljishi tezlashmaydi, balki tana pastki qismining olg'a siljishi nisbatan sekinlanib, tana yuqori qismining oldindagi tezlanishi hisobiga yuguruvchining marra tekisligiga tegish momenti tezlashadi. Marraga otilish paytida yiqilmaslik uchun, gavda marra lentasiga tegishi bilan silkinch oyoq juda ham oldinga uzatiladi. Yuguruvchi masofani o'tish uchun har gal bir xil miqdorda qadam qo'yadigan bo'lsa, marraga otilishni har gal bir xil uzoqlikdan (100—120 sm) va har gal bitta oyog'idan boshlaydigan bo'lsa, shundagina marraga otilish yuguruvchining lentaga tegishini tezlatadi. Shundagina yuguruvchining marraga kelishdagi harakatlari odat bo'lib qoladi, u marraga otilish haqida o'ylashga ovora bo'lmaydi. Bordi-yu masofa oxirida yuguruvchi marraga otilishi haqida o'ylasa, oyog'ini moslashga urinsa va sh. k., unda bularning hammasi tezlik pasayib ketishiga sabab bo'ladn, xolos (N. e. Teslenko).

Marraga otilish san'atini bilmagan yuguruvchilarga, otilishni o'ylamay marra chizig'ini to'liq tezlik bilan yugurib o'tish tavsiya qilinadi. Marradan keyin yugurish tezligi asta-sekin kamaytiriladi.

Nazorat savollari

1. Qisqa masofaga qanday masofalar kirishini ta'riflang.
2. Qisqa masofaga yugurishda qanday mashqlardan foydalaniladi.
3. Ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilish va o'tkazishni so'zlab bering.
4. Darsda noma'lum sabablarga ko'ra shug'ullana olmayotgan talabalardan qanday foydalanish mumkin?
5. Darsni to'liq nazorat qilish uchun qaysi nazorat yo'nalishlaridan foydalanish mumkin?
6. Masofa bo'ylab yugurishda jarohatlanishni oldini olish haqida so'zlab bering.

2.4.O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanishi

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari qadimiy sport turlaridan hisoblanadi. Insoniyat yaralgandan boshlab yugurish turlari bilan muntazam shug'ullanib kelgan. Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni Gerakl qirol Avgiyem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani unun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 m long bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadionda o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni giplitodramoslar deb atalgan. Bizgacha etib kelgan qadimiy qo'l yozmalarda yozilishicha Olimpiada o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelinganligi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish musobaqalari eramizdan avvalgi 776-yillarda ham o'tkazilganligi haqida ushbu qo'lyozmalarda ma'lumotlar qoldirilgan. 1580-yillarda ham qadimiy yunonistonda va Evropa mamlakatlarida Afina va Angliya davlatlarida musobaqalar tashkil qilib o'tkazilganligi haqida ma'lumotlar berilgan. 1850-1870-yillar davomida ham yengil atletika turlari jahon bo'ylab rivojlana boshlagan.

Yengil atletika turlarini rivojlanishi manbalarda berilishicha, O'rta er dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan hujjatlardan bizga ma'lum. Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ammalashishi haqida rossiyalik A.I.Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770-yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km300 m natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha ma'lumotlarda bayon etilgan. Angliyaning London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 mil, 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbalardan bizga ma'lum. 1869-yillarda

havaskor yengil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan. Keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor engil atletika klublari ochilgan. 1888-yilda Rossiyada Peterburgning Tyarlevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor engil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya, Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor engil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

Gretsiyaning Afina shahrida 1896-yilning 6-15 aprel kunlari o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlari dasturidan engil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari o'rin olgan. Lekin 800-1500 m. masofalarga yugurish turidan sportchilar ishtirok etishgan. 5000-1000 m. masofalarda sportchilar bo'lmaganligi uchun o'tkazilmagan. Ushbu Olimpiada o'yinlarining 800-1500 m. masofalarida Avstraliyalik sportchi E.Flek g'alaba qozongan.

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

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

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

1920-1930-yillarda finlyandiyalik dunyoga mashhur sportchi Paavo Nurmi uzoq masofalarga yugurishda jahon rekordlarini ko'p bor yangilagan sportchi sanaladi. Keyinchalik 1936-1942-yillar

oralig'ida o'rta masofalarga yuguruvchilar safi yana bir sportchi germaniyalik Rudolf Harbig bilan boyigan. U 800, 1500 m masofalarga yugurish turlaridan jahon rekordini o'rnatgan sportchi hisoblanadi.

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

1950-1960-yillarda G'arbiy Germaniya vakili Gerbert Missalla, Amerikaliklardan Tomas Dj. Merfi, M.Uitfild, T.Kurtney, lyuksemburglik J.Bartel, chexoslovakiyalik E.Zatopek, irlandiyalik R.Delaney, "Sobiq Ittifoqida" V.Kuts, yangi zellandiyalik P.Shnell, M.Xelberg, avstraliyalik X.Elliott, shu davrning eng kuchli sportchilaridan sanalgan. Yuqorida nomlari zikr etilganlar jahon chempionlari va ushbu turlarda rekord o'rnatgan sportchilardan hisoblanishgan.

1970-80-yillarda Jahon engil atletikasida juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar etishib chiqdilar. Ulardan P.Balotnikov, R.Sharabudinov, S.Koe, X.Rono, va N.Damme kabi jahon va Olimpiada chempionlari hamda jahon rekordchilari unvonini qo'lga kiritishgan. 1980-1990-yillar o'rtalarida Afrika qit'asi vakillari ham jahon engil atletika sportiga yuqori sport natijalar bilan kirib keldi. Ulardan S.Auita (Marroka), S.Koskey (Keniya), portugaliyalik F.Mamede, K.Lopeshlar, A.Leytau, germaniyalik X.Kuntse kabi iqtidorli sportchilar o'rta va uzoq masofalarni yanada rivojlanishiga o'z hissasini qo'shganlar.

1990-2000-yillar oralig'ida juda ko'plab iqtidorli sportchilar bilan jahon engil atletikasi safi kengaydi. Ulardan P.Ereng Keniya, marokkalik Kalid Skax, Hammu Butaib, Braxim Butaib, Mohamed Isangar, J.L.Barbosa (Braziliya), U.Tanui, B.Konchellax (Keniya), A.Budnik (Rossiya), D.Bauman, D.Ondieka, (Keniya), Abele Bekeli (Etiopiya) kabi etuk sportchilar jahon sportiga o'z hissasini qo'shishdi.

2000-2010-yillarda jahon engil atletika sportiga juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar kelib qo'shilishdi. 800 m. masofalarda Uilfred Hungey (Keniya), Yassef Kamel (Baxrayin), Mbaulin Mulaudzi (IAB), Yuriy Borzakovskiy (Rossiya), Alan Uebb (AQSH), jaxon

rekordchisi Devid Rudisha (Keniya). Jahonda 1500, 5000, 10000 m masofalarga yugurish bo'yicha rekordchi efiofiyalik Keninisa Bekele bir necha bor xalqaro musobaqalar va olimpiada o'yinlari g'olib va sovrindori bo'lgan. Jahon yengil atletika sportida Bernard Lagat (AQSH), Rashid Ramzi (Baxrayn), Xayle Gebreselase (Efiopia) Abubaker Kaki (Sudan), hozirgi kunda engil atletika sportini rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shmoqdalar.

Dunyoning o'rta va uzoq masofalarga sportchilarni tayyorlovchi etakchi murabbiylaridan, AQSHlik E.S. Bill Xays, yangi zellandiyalik Kennet Boun, Artur Lidyand, avstraliyalik Persi Cherutti, vengeriyalik Gabero Gero, finlyandiyalik Denis Yoxonson va Armas Valste, lyuksemburglik Valdemar Gershler, gretsiyalik Missalides Simitek, angliyalik Djon Limure, rosssiyalik G.I. Nikiforov, A.M. Evstatratovlarning yodga olish o'rinlidir. Yuqorida nomlari zikr etilgan murabbiylar Olimpiada chempionlari, jahon rekordchilarini tarbiyalab, jahon sportiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shgan.

O'rta va uzoq masofaga yugurish turini o'zbekistonda rivojlanishi

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish tarixi Turkiston o'lkasida qadimdan rivojlanib kelgan sport turlaridan hisoblanadi. Buyuk mutaffakir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni yurish, yugurish, sakrash, suzish hamda gimnastika mashqlari bilan davolashda keng foydalangan. Bizga tarixdan ma'lumki, jahongir sarkarda Amur Temur o'z qo'shini jismoniy tayyorgarligini oshirishda har xil sharoitlarda suvda, qumloq, past, baland bo'lgan joylarda, tepaliklarga chiqishda yugurish turlaridan foydalanib kelgan.

Keyinchalik yugurish turlari chor Rossiyasi Turkiston o'lkasini bosib olgandan so'ng rivojlana boshlagan. Ilk bor ko'ngilli harbiy askarlar o'rtasida engil atletika to'garaklari tuziladi. Ushbu to'garaklarda Moskva, Peterburg va Harkov shaharlaridan kelgan ofitserlarning qarindosh-urug'lari va o'g'il-qizlari bu to'garaklarga a'zo bo'lishgan. Bular ichida Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash ushbu to'garaklarga rahbarlik qiladi. 1920-yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor berilgan. Shu jumladan engil atletika sport turlarini ommaviy rivojlantirishga

o'tibor qaratilgan.

Yengil atletikaning barcha turlari singari o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari bilan ham to'garaklar a'zolari muntazam shug'ullanishni boshlashgan. 1920-yilning oktyabr oyida Toshkent shahrida I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Ushbu Olimpiada dasturidan engil atletikaning 12 turi bo'yicha ilk musobaqa o'tkazilgan, bunda Farg'ona viloyati jamoasi umumhisobda I o'rinni egallagan. Yugurishning 800-1500 m masofalarida D.Dadochevich va aka-uka Durmakinlar birinchi o'rinni egallashib, Farg'ona jamoasini I o'ringa chiqishini ta'minlagan. 1920-1930-yillar mobaynida O'zbekistonda engil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Samarqand, Buxoro, Toshkent, Farg'ona, Urganch shaharlarida engil atletika turlari rivojlanishi keng ommalashtirilib borilgan. Ushbu davrlarda ishchi-dehqonlarni ham jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini uyg'otish hamda shug'ullanishlari uchun sharoitlar yaratib berganlar. 1930-yillarga kelib jismoniy tarbiyaning rivojlanishida kuchli olg'a siljishlar davri bo'lgan.

1934-yilda O'zbekistonlik engil atletikachilar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston engil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkazib boshlaganlar. 1934-yilning 5-12 sentyabr kunlari o'tkazilgan bu musobaqada Qozog'iston engil atletikachilari konkursdan tashqari ishtirok etadi. Bunda 1500-3000 m masofalarga yugurishda o'zbekistonlik sportchilar V.Sexlistrenko hamda 5000-10000 m masofaga yugurishda V.Bezrukov g'oliblikni qo'lga kiritgan.

Ayollardan ushbu musobaqada T.Boltalina 800 m masofaga yugurishda 2:46,0 natija bilan musobaqa g'olibasi bo'lgan.

1936-yilning sentyabr oyida IV umumo'zbek spartakiadasi bo'lib o'tgan. Ushbu spartakiada O'zbekistonning rekordlari o'rnatilgan. Jumladan, V.Sexlistrenko 1500-3000 m masofada O'zbekiston rekordlarini o'rnatgan. Ushbu spartakiada ayollardan Fotima Xasanova ham 800 m masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. 1936-yil o'zbek sportchilari yengil atletika sport turidan 32 ta rekord o'rnatishga muvassar bo'lishgan.

1940-yillarda O'zbekistonda yengil atletika turlari yanada rivojlana boshlagan. Lekin 1941-1945-yillar Ulug' Vatan urushi-yillari bo'lishiga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston H. Spartakiadasi 1943-yil Olma-ota shahrida bo'lib o'tadi. Ushbu

Spartakiada 800-1500 m masofaga yugurish turlarida o'zbekistonlik Sadunin Spartakiada g'olibi bo'lgan.

1946-yilga kelib Respublikamizda yengil atletika turlaridan bir qancha Respublikamiz rekordlari o'rnatilgan. 400-800 m masofaga yugurishda Fotima Xasanova O'zbekiston rekordini qayta yangilagan.

1950-yillarda Respublikamiz terma jamoasi juda ko'plab iste'dodli engil atletikachilar bilan boyigan, ular ichida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilardan Aleksandr Chexonin, Nil Xaydarov va Mamatqul Altibayev kabi etakchi sportchilar ham bor edi. Aleksandr Chexonin 1953-yilda 800-1000 m masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. U uzoq masofalarga yugurish turlarida ham bir necha bor O'zbekiston chempioni bo'lgan.

1953-yilgacha Mamatqul Altibayev Respublikamizda, qolaversa sobiq Ittifoqda tengi yo'q sportchi hisoblangan. U 1500-5000-10000 m masofaga yugurishda eng etakchi sportchi bo'lgan.

1953-yillarda ayollar o'rtasida Farida Xasanova 400-500-800-1000-1500 m masofalarga yugurishda O'zbekiston rekordchisi, u besh masofada musobaqalarda ishtirok etib barcha masofalarda chempionlik unvonini qo'lga kiritgan.

1959-yilda sobiq ittifoq respublikalari xalqlari II spartakiadasi oldidan o'tkazilgan musobaqalarda Aleksandr Chexonin 800 m masofaga yugurishda O'zbekiston sharafiga munosib himoya qilgan.

1960-1965-yillarda Abduqayim Abduraimov O'zbekistonda 800-1500-5000-10000 m masofaga yugurishda kuchli sportchilar qatoridan joy olgan.

1960-1970-yillarda Respublikamizda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar soni ko'paya boshlagan, ulardan sport ustalari Vagiz Abdullin, Ozod Ro'zimetov, Pyotr Jdanov, Vladimir Xramov kabi etakchi sportchilar Respublikamiz sharafiga shu davrlarda munosib himoya qilganlar.

1965-1975-yillar O'zbekistonlik o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar ko'rsatgan natijalari hozirgi kungacha eng yaxshi natijalardan sanaladi. Yugurishning 5000-10000 m masofalarida sport ustasi Ashur Normurodov Litvaning Kolnus shahrida va Rossiyaning Podolsk shaharlarida O'zbekiston rekordini o'rnatgan. Keyinchalik 10000 m masofaga yugurishda Abduraxmon Ibragimov Moskvada o'tkazilgan "Spartak" uyashmasi birinchiligida O'zbekist-

on rekordini yangilagan. Bu davrning yana bir vakili Viktor Alekseevich Yesse, 800-1500-3000-5000-10000 m masofalarda bir necha bor O'zbekiston chempioni va yopiq maydonda 1500 m masofada 3:55.56 natija bilan O'zbekiston rekordchisi hisoblangan.

1980-1985-yillarda Anatoliy Dimov 1500-3000 m masofalarda Sobiq ittifoq chempioni hamda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi sanaladi. Ushbu-yillar oralig'ida iqtidorli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar terma jamoamiz sharafigi Vyacheslav Anoxin, Pavel Danilov, Shavkat Gubaydullin kabi sportchilarimiz munosib himoya qilganlar. Ayollarimizdan jahon va evropa chempioni xalqaro toifadagi sport ustasi Svetlana O'lmasova bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibasi hamda rekordchisi sanaladi. Xalqaro sport ustasi Zamira Zaytseva 1500-3000 m masofalarda O'zbekiston sportini dunyoga tanilishida katta hissa qo'shgan sportchidir. U bir necha bor xalqaro musobaqalarda yurtimiz sharafigi himoya etgan.

1985-1995-yillarda juda ko'plab yosh talantli sportchilar terma jamoamiz safiga kelib qo'shiladi. Ulardan Maxmud Sayfullaev, Ulug'bek Mamadaliev, Aleksandr Mexnyuk kabi istedadli sportchilar bir necha bor o'smirlar o'rtasida sobiq ittifoq musobaqalari g'olib va sovrindorlari bo'lgan.

1995-2000-yillar oralig'ida o'rta va uzoq masofaga yugurishda bir nechta istedadli sportchilar terma jamoamiz sharafigi himoya qilishdi. Ulardan 800 m masofaga yugurishda Erkin Isoqov o'zini yuksak mahorat egasi ekanligini ko'rsatib 1:46.98 natija bilan O'zbekiston rekordini yangilagan sportchi hisoblanadi.

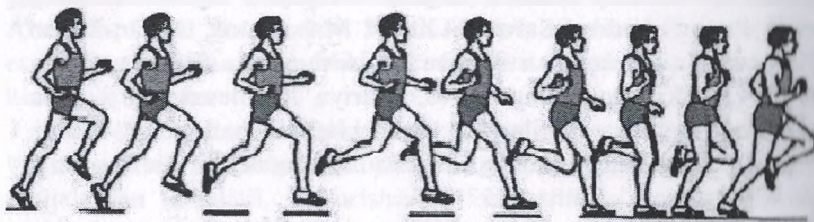
2000-2010-yillarda terma jamoamiz safini A'zam Aliev, Vasiliy Medvedov, Ruslan Nasirov, Marat Nizomov, Pyotr Andreev, Daniel Papov, Andrey Sarokin, Xayot Mahamatov, Xasan-Xusan Ergachevlar, qizlarimizdan Zamira Amirova, Anna Sidrova, Sitara Hamidova, Ekaterina Tunguskova, Mariya Ximilevskaya, Ziyoda Abdullaeva kabi sportchilar xalqaro va ichki chempionat hamda birinchilik musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lib yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'targanlar.

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarini rivojlanishida juda ko'plab etakchi murabbiy ustozlar o'z mehnatlari bilan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini rivojlanishiga hissa qo'shib kelishmoqdalar. O'zbekistonda xizmat

ko'rsatgan murabbiylardan Nil Mirzaevich Xaydarov, Rais Fozil Akbarov, Fyodor Grigorenko, Yuriy Yashin, Baris Kochatkov, Ashur Normurodov, Viktor Yesse, Ozod Ro'zmetov, Anatoliy Kuzmin, Aleksey Zaytsev, Nadejda Sarokina, Radik Sayfulin, Natalya Yegorova, Xoshim Turg'unov, Mirovoz Mirsodiqov, Avaz Islamov, Ro'zi Kurbanov, G'olib Ergachev, Nadejda Xolodova, Nadejda Manko, Vagis Abdulin, Hasan Ortiqov, Akbar Zokirov, Ravshan Xayitov kabi etakchi murabbiylar o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini respublikamizda rivojlanishida-yillar davomida samarali mehnat qilib o'z hissalarini qo'shib kelishmoqda.

O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi

O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: **start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga etib kelish.** Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Etakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan (6-rasm).



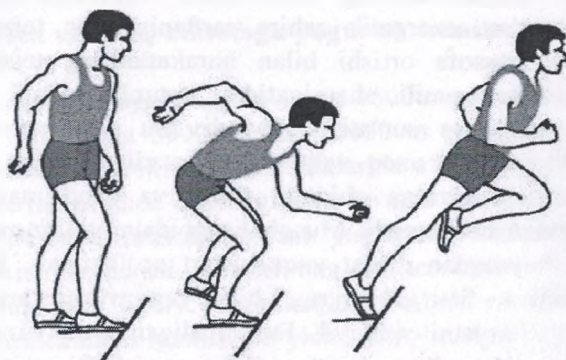
6-rasm. O'rta masofaga yugurish texnikasi

Zamonaviy yugurish texnikasi asosini: a) harakatlanishning yuqori tezligiga; b) bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolishga; d) har bir harakatda 119 erkinlikka va tabiiylikka erishiga bo'lgan intilish tashkil qiladi. Har bir yugurish turida optimal qadam uzunligi to'g'risida gapirish zarur bo'ladi; o'rta masofalarga yugurishda u qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq va uzoq hamda o'ta uzoq masofalardagiga nisbatan ko'proq bo'ladi.

Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ular, birtomondan, yuguruvchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan, ikkinchi tomondan, energetik zahira sarflanishining tejamkorligi bilan bog'liq. Masofa ortishi bilan harakatlarning tejamkorligi omili ish shiddati omili ahamiyatidan ustunlik qiladi, chunki qadamlar uzunligi va sur'ati kamayadi. Bu erda sportchining optimal shiddatga ega uzoq vaqt davom etadigan ishga bo'lgan qobiliyati birinchi o'ringa chiqadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish startdan boshlanadi. Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo'llaniladi. **Start va start tezlanishi.** — Startga! buyrug'i bilan yuguruvchi start chizig'i yonida dastlabki holatni egallaydi. Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, qadam tashlanadigan oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo'yiladi. Gavda taxminan 40-45° oldinga egilgan, oyoqlartos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin joylashgan. Yuguruvchi gavdasining holati qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaga qaratilgan (7-rasm).

Start beruvchining — Marsh buyrug'idan yoki o'q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi, keyin sekin – asta gavdasini rostlab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi 5-7° ga teng. Start tezlanishi masofa uzunligiga bog'liq. 800 m ga yugurishda (bunda sportchilar birinchi 100 m masofani o'z yo'lkalari bo'ylab yuguradilar) yuguruvchining vazifasi yugurish yo'lkasi chetidan birinchi bo'lib o'rin egallab olish maqsadida shu masofa bo'lagini tez yugurib o'tishdan iborat. Bu erda quyidagilarni ajratish mumkin: 1) start tezlanishining

o'zi, u taxminan 15-20 m davom etadi; 2) faol yugurish, u sportchining umumiy yo'lkaga chiqib olguniga qadar davom etadi, bu erda yugurish tezligi bir maromdagi tezlikka yaqinlashadi. Odatda, 800 m masofadagi birinchi 100 m tezligi boshqa masofa bo'laklaridagi yugurish tezligiga, hatto marraga etib kelishdagi tezlikka nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi. Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida, bu erda eng asosiysi – tez tezlanish hisobiga yo'lka chetidan o'rin egallash, o'z yo'lini ko'paytirmasdan ikkinchi yo'lka bo'ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mosholda bir maromda yugurishga o'tishdir.



7-rasm. Yuqori start texnikasi

Masofa bo'ylab yugurish. Masofaning to'g'ri bo'laklarida yugurish texnikasi burilishlardagi yugurish texnikasidan biroz farq qiladi. Masofada yaxshi yugurish texnikasi quyidagi qirralari bilan namoyon bo'lishi mumkin:

- gavdaning oldinga bir oz egilganligi (4-5°);
- elka kamari bo'shashtirilgan;
- kuraklar bir oz bir-biriga yaqinlashtirilgan;
- bel bir oz tabiiy ochilgan;
- bosh tekis ushlanadi, yuz va bo'yin mushaklari zo'riqtirilmagan.

Bunday holat optimal variantda yugurishga yordam beradi, mu-shaklarning ortiqcha zo'riqishini bartaraf etadi. Yugurishda qo'llar 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalar bir oz qisilgan. Qo'l harakatlari tebrangich harakatini eslatadi, lekin

bunda elkani ko'tarmaslik zarur. Qo'llarning harakat yo'nalishlari: 1) oldinga-ichkariga, oldinga harakatlanayotgan qo'lning panjasi taxminan tana o'rtasiga etadi (ko'krakkacha); 2) orqaga-tashqariga, qo'lar yon tomonga uzoqqa chiqarib yuborilmaydi. Umuman olganda, qo'llarning barcha harakatlari yugurish yo'nalishi tomon yaqinlashishi kerak, chunki qo'llarning yon tomonga ortiqcha harakatlari gavdaning yon tomonlarga silkinib ketishiga olib keladi, bu yugurish tezligiga salbiy ta'sir qiladi va ortiqcha energiya sarflanishiga sabab bo'ladi. Yelka suyagining harakatlanish burchagi yugurish tezligiga bog'liq bo'ladi, ya'ni tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatlar shuncha chaqqonroq va kengroq bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, qo'llarni ham oldindan, ham orqadan yuqoriga baland ko'tarib harakatlantirish xato hisoblanadi. Yelka suyagi tebranishlari amplitudasini tirsak bo'g'ini harakatiga qarab aniqlab olish mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlashi bilanoq — mana shu amplituda chegarasi bo'ladi.

Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini oyoq kaftining tayanchga qo'yilishidan ko'rib chiqish lozim. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqari chekkasiga qo'yiladi, va vertikal holat lahzasigacha butun oyoq kaftiga tushiladi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel tarzda bir kaft uzunligida qo'yiladi, oyoqning bosh barmog'i oldinga qaratilgan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas. Yuguruvchi oyoq kaftini zarb bilan emas, balki mushuk singari, yumshoq qo'yishi kerak. Oyoq kaftini erga qo'yish paytida tizza bo'g'imi bir oz bukilgan bo'ladi. Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq UOM proeksiyasidan shuncha uzoqroqqa qo'yiladi. Vertikal lahzasigacha, amortizatsiya fazasida oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan ko'proq bukiladi. UOMning bir oz kamayishi kuzatiladi. Bu harakatni prujina bilan solishtirish mumkin, ya'ni prujina engilgina siqiladi va keyin teskari samara — egiluvchan deformatsiya samarasi olinadi. Yuguruvchining hissiyotlari — u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatayotgan va, qarshilik qila turib, tanani tayanchdan itarayotgan prujina deb tasavvur qilishi kerak. Vertikal o'tib bo'lingandan so'ng oyoqning avval tos-son, keyin tizza bo'g'imlaridan faol tekislanishi sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq kafti boldirkaft bo'g'imidan bukiladi.

Depsinish lahzasi yugurish texnikasida eng asosiy element sanaladi, chunki yugurish tezligi kuchlanishlar shiddatiga va depsinish burchagiga bog'liq, depsinish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, depsinish shiddati harakat yo'nalishiga shuncha yaqin keladi va tezlik shuncha yuqori bo'ladi. O'rta masofalarga yugurishda depsinish burchagi taxminan $50-55^\circ$ ga teng, ancha uzoqroq masofalarda u birmuncha ortadi. Depsinish oldinga yo'naltirilgan bo'lishi va gavda egilishiga mos kelishi kerak. Yugurishda gavdaning egilishi $2-3^\circ$ atrofida o'zgarib turadi, depsinish lahzasida oshadi va uchish fazasida kamayadi. Boshning holati ham gavda holatiga ta'sir qiladi: bosh ortiqcha oldinga egiltirib yuborilsa, bu gavdaning haddan ortiq egilib ketishiga, ko'krak va qorin pressi mushaklarining qisilishiga olib keladi; boshni orqaga egib yuborish esa elkaning orqaga og'ib ketishiga, depsinish samaradorligining pasayishiga va orqa mushagining qisilishiga sabab bo'ladi. Bo'sh oyoqning oldingay-uqoriga yo'naltirilgan silkinishi faol depsinishga yordam beradi, u depsinishning oxirgi lahzasida tugaydi. Oyoq erdan uzilgandan so'ng tizza bo'g'imidan bukiladi, son vertikalga nisbatan oldinga harakatlanadi, boldir tayanchga deyarli parallel tarzda turadi. Orqa qadam fazasida qadam tashlaydigan oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi individual xususiyatlarga va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq tizza bo'g'imidan shuncha ko'proq bukiladi. Bu fazada depsinishda qatnashayotgan mushaklar bo'shashtirilgan bo'ladi. Vertikal lahzasidan keyin qadam tashlaydigan oyoq soni oldingayuqoriga harakatlanadi. Depsinadigan oyoq to'liq tekislangan paytda qadam tashlaydigan oyoq boldiri uning soniga parallel tarzda bo'ladi. Sonlar faol birlashtirilgan lahzadan so'ng (uchish fazasi) oldinda turgan oyoq pastga tusha boshlaydi, uning boldiri oldinga chiqariladi va oyoqni erga qo'yish oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab amalga oshiriladi. Orqada turgan oyoq UOMning oyoq qo'yiladigan joyga tez yaqinlashishga yordam bergan holda, shu orqali tormozlanish kuchini kamaytirgan holda faol oldinga chiqariladi. Shuni yodda saqlash lozimki, oyoqni o'tkazish vaqtida uni tizza bo'g'imidan bukish tebrangich uzunligini kamaytirishga (oyoq – bu murakkab tarkibli tebrangich) va oyoqni o'tkazish davrini qisqartirishga yordam beradi (8-rasm).

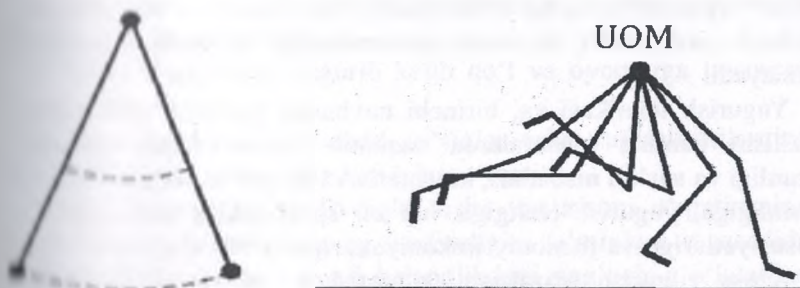


Fig. 1. Yugurishda silkinch oyoqning mayatnikka o'xshash harakati

Burilishlarni (keskin burilishlarni) yuguruvchining harakatlari:

- chapga (burilish markazi tomonga) bir oz egiladi;
- chap qo'l harakatlanish amplitudasi o'ng qo'lga nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng elka bir oz oldinga chiqariladi;
- chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqqa nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng oyoqning siltanish harakati bir oz ichkariga bajariladi;
- o'ng oyoq kafti ichkariga qayrilgan holda qo'yiladi.

O'rta masofalarda yugurish tezligining qadam uzunligini oshirish hisobiga ortishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini taqozo etadi.

Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofaga va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm ni tashkil etadi. Yugurish tezligi, odatda, qadamlar uzunligi saqlangan holda ularning sur'ati hisobiga oshadi.

Marraga etib kelish. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar odatda oxirida marraga tashlanishni (otilishni) yoki spurt bajaredilar. Uning uzunligi masofaga va yuguruvchining potensial imkoniyatlariga qarab o'rtacha 150-200 m ga etadi. Marraga tashlanish vaqtida yugurish texnikasi bir oz o'zgaradi: gavdaning oldinga egilishi ortadi, qo'llarning yanada faolroq harakatlari kuzatiladi. Masofaning oxirgi metrilarida harakat texnikasi buzilishi mumkin, chunki toliqish boshlangan bo'ladi. Toliqishning ta'siri birinchi

galda yugurish tezligiga ta'sir qiladi: harakatlar sur'ati pasayadi, tayanch vaqti ortadi, depsinish samaradorligi va depsinish shiddati kamayadi.

Yugurish texnikasi va, birinchi navbatda, yugurish qadamining tuzilishi hamma masofalarda saqlanib qoladi, faqat qadamlar uzunligi va sur'ati nisbatlari, kinematik va dinamik tavsiflar (masofa uzunligiga, yugurish tezligiga, har bir sportchining antropometrik xususiyatlariga va jismoniy imkoniyatlariga qarab) o'zgaradi.

Kross yugurish texnikasini o'rgatishda stadiondan tashqarida bo'lgan har xil sharoitdagi joylarda o'rgatish yaxshi natija beradi, ayniqsa, bog'larda, dehqonchilik ekinlari maydonlari yonlarida hamda transport vositalari kam qatnaydigan yo'llarning chetlarida va katta suv kanallarining yonlarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Kross yugurish bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. To'siqlardan o'tish texnikasini ko'rsatish, kinogramma va kinofil'mlarni ko'rsatish.

2. Yugurishning qisqacha tarixi, O'zbekiston, Osiyo, jahon rekordlari va chempionlar bilan tanishtirish.

3. Tasniflash bo'yicha talab va me'yorlari bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yuqori malakali sportchi va o'qituvchi tomonidan texnikani ko'rsatish. Talabalarga uyga vazifalar berish. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyatini daftarga yozib kelish.

2-vazifa. Gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini tushuntirish.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, joyiga sakrab tushish va yugurishni davom ettirish.

3. Yugurib kelib ko'lmak joylardan va gorizontal to'siqlardan o'tish.

4. Shuning o'zi, faqat har xil masofalardagi bir nechta to'siqlardan yugurib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Avval yakka holda, so'ng juft va guruh-guruh bo'lib to'siqlardan o'tish.

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

Vositalari:

1. Vertikal to'siqlardan o'tishni tayangan va tayanmagan holda o'tish usulini tushuntirish.

2. Qisqa masofadan yugurib kelib qo'l va oyoqlarga tayangan holda o'tish.

3. To'siqlarni bosib o'tishda, to'siqlar osha yuguruvchilarning qo'l harakati va oyoq qadamlari bilan o'rgatish.

Usuliy ko'rsatmalar. To'siqlar osha yugurishni o'rgatishning barcha shug'ullanuvchilarning xavfsizligini ta'minlash maqsadida vertikal to'siq o'rnida xar xil balandlikdagi yog'och g'o'lalardan foydalanish, shundan so'ng g'ovlardan hamda to'siqdan foydalanish usuliga muvofiq.

4 va 5. Past-baland joylardan yugurish texnikasini o'rgatish

Usuliy ko'rsatmalar.

1. Har xil burchakdagi past va baland joylarda 50-60 m yugurish.

2. Shuning o'zi, 80-120 m masofalarda.

3. Har xil burchakdagi tepaliklardan pastga qarab 50-60 m yugurish.

4. Shuning o'zi, 80-120 m masofalarda.

5. Pastlikka va balandlikka 300-500 m masofalarga yugurish.

Usuliy ko'rsatmalar. Balandlikka qarab yugurishda shug'ullanuvchilarga gorizontal to'siqlardan yugurishni o'rgatish. Ma'qul vaqti bilan pastlikka qarab yugurishni dam olish sifatida o'tkazish mumkin.

6 va 7. Kross yugurish texnikasini takomillashtirish.

Usuliy ko'rsatmalar.

1. 100-1500 m har xil qoplamali joylarda yugurish.

2. 1200-1500 m har xil qoplamali va to'sikli joylarda yugurish.

Usuliy ko'rsatmalar. Kross yugurish bo'yicha "Alpomish va Barchinoy" test sinovlariga kiritilgan talab me'yorlarini bajarish.

Marafonchilar. U.Gornova va L.Shmidtning ma'lu-motlari ko'rsatmalariga asoslanib, yuguruvchilarga nisbatan past bo'y, katta bo'lmagan og'irlik, qayda tuzilishi ozg'in ko'rinishga ega bo'ladilar.

Sport turi	Gavda uzunligi, sm		Uzunlik, sm		Diametr, sm		Aylana, sm	
	tik holda	o'tirgan-da	oyoq	qo'l	Elka	tos	elka	tos
yugurish 100, 200 m	176,6	93,5	83,1	76,7	41,0	28,5	29,1	57,2
400 m	185,4	96,6	88,8	80,5	41,4	29,5	28,6	51,0
800, 1500 m	180,5	92,8	87,7	79,8	41,4	29,3	27,0	53,0
5000, 10000 m	174,4	91,2	83,2	77,0	39,2	28,1	25,2	50,5
marafon	171,1	89,5	81,6	75,9	39,8	28,3	24,9	49,9
110 m b/o	182,8	95,1	97,7	81,3	42,1	28,6	30,3	58,1
400 m b/o	180,6	94,0	86,6	79,3	41,5	28,5	28,0	55,6
3000 m t/o	179,2	93,0	86,2	78,9	40,7	28,9	24,9	50,1
50 km yurish	177,0	93,9	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
balandlikka sakrash	188,1	97,7	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
uzoqlikka	181,5	93,7	87,8	79,4	41,4	30,3	28,3	55,8
shest bilan	186,0	98,7	87,3	80,1	43,4	30,0	31,3	58,3
uch kara	183,1	96,4	86,7	79,7	41,4	28,7	26,9	55,8
Disk	192,4	101,6	90,8	88,0	46,0	33,0	37,4	67,6
Nayza	186,5	98,1	88,4	83,6	45,3	31,3	35,0	62,1
Yadro	190,8	100,9	89,9	84,2	46,0	32,1	37,6	67,0
Bolg'a	188,8	96,9	91,9	84,2	44,4	31,6	34,9	67,0

Ingliz olimi professor J.Tanner (1964) o'tkazgan tadqiqotlar Olimpiada O'yinlari qatnashchilari –yengil atletikachilarning gavda tuzilishi xususiyatlarini o'rga-nishga bag'ishlangan. U sportchilarni gavda tuzilishlarini o'rganishda nafaqat tana o'lchamlarini (3.1-chizma) balki maxsus qurilmalarni qo'llagan holda atletlarni uch holatda fotosuratini (oldidan, yonboshdan, orqadan) olgan, so'ngra fotosuratlar bo'yicha qiyosiy antropometrik kuzatishlar olib borgan va ma'lumotlarni umumlashtirgan.

Aprintlar orasida mezomorf belgilari ko'proq bo'lgan somatiplar uchraydi. 400 m ga yugurish bo'yicha yaxshi natijalar ko'rsatayotgan sportchilar, uzun oyoqlarga, keng elkalarga, nisbatan yaxshi rivojlangan mushaklarga ega.

Olimpiyada o'yinlari qatnashchilarining tana tuzilishi (Tanner, 1964) 1 – 100 m yugurish; 2 – 400 m yugurish; 3 – 1500 m yugurish; 4 – 5000 m yugurish; 5 – marafon; 6 – balandlikka sakrash.

400 m ga yuguruvchilarda aralash somatotiplar uchra-maydi.

Uzoq masofaga yuguruvchilar tor tozga ega; ularning qo'l va boldir-tovon paylari yaxshi rivojlangan; 100 va 400 m ga yuguruvchilarga nisbatan oyoq, qo'l va toz mushaklari rivojlangan.

1000 m ga to'siqlar osha yuguruvchilarning boldir-tovon paylari o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarga nisbatan yaxshi rivojlangan. Bu jihatlari bilan ular 100 va 400 m ga barerlar osha yuguruvchilarga o'shaydilar.

50 km ga yuguruvchilarning tuzilishi 1500 m ga yuguruvchilarga o'shadi, garchi ularning oyoqlari uzunligi kaltarok, ko'krak qafasi va toz aylanasi, boldir-tovon paylarining rivojlanishi bo'yicha 5000 m ga yuguruvchilarni eslatadilar. 110 m ga barerlar osha yuguruvchilar uzun oyoq va gavdaga egalar. Mushaklarning rivojlanishi bo'yicha ular 100 m ga yuguruvchilarni eslatadilar, lekin keyingilarning oyoqlari kalta bo'ladi. Oyoq va tananing ko'rsatkichlari 400 va 1500 m ga yuguruvchilarnikiga o'xshaydi, ehtimol boldir paylari hamma-cha yaxshiroq rivojlangan bo'lishi mumkin. 400 m ga barerlar osha yuguruvchilar somatik xususiyatlari bo'yicha 400 m ga yuguruvchilarni eslatadilar, lekin birinchilar biroz xushbichim bo'lishadi.

Balandlikka sakrovchilarning bo'yi baland bo'ladi. Eng past bo'yi – 184 sm, boshqa turlardagi sportchilardan oyoqlarining tanaga nisbatan uzunligi bilan ajralib turadilar, bunday ko'rsatkich uloqtiruvchilarda kuzatiladi. Qolgan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'rta masofaga yuguruvchilarni eslatadilar.

Uloqtiruvchilar – baland bo'yi, yaxshi rivojlangan mushaklar, tanaga nisbatan uzun oyoq va qo'llarga egalar. Oyoq va tananing ko'rsatkichlari bo'yicha uloqtiruvchilar o'rta masofaga yuguruvchilardan farqlanmaydilar. Disk va yadro uloqtiruvchilar bosh va toz aylanasiga qaraganda keng elkalari sohiblari.

J.Tanner quyidagicha xulosa chiqargan: atletlarning tana tuzilishlari yuqori saviyadagi sport mashqlarini bajarish, tana a'zolariga mexanika nuqtai nazaridan ma'lum talablar qo'yilishi hisobiga farqlanadi. Uning ta'kidlashicha, skelet tuzilishi nasliydir, agar o'sish davri yakunlangan bo'lsa, unga mashg'ulotlar ta'sir o'tkazmaydi. «Bizning skeletimiz proportsiyalarini hech narsa o'zgartira olmaydi» deb yakunlaydi o'z ilmiy ishini ingliz olimi.Dunyoning turli mamlakatlarida o'tkazilgan tadqi-qotlar, yuqori malakali sportchilarning somatik rivoj-lanishi qiyosiy tahlilini o'tkazish imkonini berdi. Tahlil uchun Olimpiada o'yinlari (Gundla, Tanner), Polshaning yoshlar terma jamoasi Marchoka, Skibinski) va Ukraina terma jamoasi (L.Volkov) sportchilarining ko'rsatkichlari olingan.

Tana uzunligi va og'irligi. Yengil atletikaning barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlari qatnashchilari, boshqa guruhlar a'zolariga nisbatan uzun tanaga egalar. Qisqa masofaga yuguruvchilar ba'zi hollarda bundan istisno.

Ikki Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining bo'ylari bir-biriga yaqin. Ukrainalik sportchilar olimpiadachi-atletlardan bo'y uzunligi bilan biroz farqlanadilar, Polshalik sportchilar haqida bunday deb bo'lmaydi (3.2—chizma).

Ko'rib chiqilgan barcha guruhlarining umumiy xususiyati balandlikka sakrovchilar hamda uloqtiruvchilarning bo'yi uzun — uzoq masofaga yuguruvchilarniki qisqa.

Ukraina terma jamoasining sportchilariyengil atletikaning deyarli barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlari qatnashchilariga nisbatan biroz past bo'yga egalar.

Barcha guruh sportchilarining vaznlarida katta bo'lmagan farq bor. Polshalik sportchilariyengil atletikaning ko'p turlari bo'yicha ancha kam vaznga egalar. Bu hol ular yoshining katta emasligi bilan tushuntiriladi, o'rtacha yosh 18–19 ga teng. Eng katta vazn uloqtiruvchilarda, o'rtacha — barerlar osha yuguruvchilar va sakrovchilarda,yengil — uzoq masofalarga yuguruvchilarda kuzatildi.

*Oyoq va qo'l uzunligi.*J. Tanner (1964) tomonidan olingan ma'lumotlar, Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining oyoq uzunligi ko'rsatkichlari Ukraina va Polsha jamoalari sportchilarinikidan biroz kattaligini ko'rsatadi.

Oyoq uzunligining eng kam ko'rsatkichi (yengil atletikaning

deyarli barcha turlari bo'yicha) Polsha sportchilariga tegishli. Ukrainalik sportchilari Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin.

400 va 110 m. ga barerlar bilan yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, dist va bolg'a uloqtiruvchilarning oyoqlari uzunligi e'tiborni tortadi.

Qo'llar uzunligi bo'yicha alohida guruhlarini ajratib bo'lmaydi; yaponi istisno – Olimpiada o'yinlari qatnashchilari disk uloqtiruvchilarga tegishli, ularning bu belgi ko'rsatkichlari katta.

Yo'lka va toz diametri. Tahlillarning ko'rsatishicha bu ko'rsatkich Ukraina terma jamoasi sportchilarida katta, Olimpiada o'yinlari qatnashchilarida o'rtacha, Polshaliklarda kichik.

Eng katta diametr baland bo'yli sportchilar – katta vazndagi uloqtiruvchilarga tegishli. Uzoq masofaga yuguruvchilarda bu ko'rsatkich past.

Toz ko'rsatkichlarining o'rtachasi bo'yicha turli sport guruhidagi sportchilarning belgilari yuqoridagilarga o'xshash.

Yo'lka va toz aylanasi. Elka aylanasi ko'rsatkichlariga muvofiq, engil atletikaning deyarli barcha yo'nalishlari bo'yicha eng katta ko'rsatkichlar Ukraina terma jamoasining sportchilariga tegishli, eng past – Polshalik sportchilarda. Mazkur belgilar uloqtiruvchilarda engil atletika turlarining boshqa vakillariga nisbatan ancha farq qiladi.

Toz aylanasi bo'yicha aralash guruh – olimpiadachilar va Ukraina jamoasi Polshalik sportchilar orasida katta farq kuzatilmadi.

Eng katta ko'rsatkichlar uloqtiruvchilarda, eng kichik – qisqa masofaga yuguruvchilarda.

Turli milliy jamoalar sportchilarning gavda tuzilishini o'rganish va taqqiqlashda bo'yolama ko'rsatkichlar bo'yicha farq kuzatilmadi, gundama bo'yicha ahamiyatli bo'lmagan farq mavjud.

1.3. Estafetali yugurish texnikasiki o'rgatish uslubiyoti

Estafetali yugurishning rivojlanishi

Estafetali yugurish – bu engil atletikaning jamoaviy turi hisoblanadi, emotional jihatlarini va tomoshabopligi darajasi bo'yicha

engil atletikaning boshqa qolgan turlaridan sezilarli darajada ustunlikka ega hisoblanadi. Estafetali yugurish stadionda va undan tashqarida amalga oshiriladi. Estafetada asosiysi – yugurish vaqtida jamoa ishtirokchilarining navbat bilan, belgilangan qoida bo'yicha musobaqa masofasini bosib o'tishlari va ajratilgan 20 metrlik masofa doirasida bir – biriga estafeta tayoqchasini uzatishlari bilan belgilanadi. Estafetali yugurish engil atletika musobaqasi turi sifatida XI-X asrda ommalasha boshlagan. Dastlab estafetali yugurish IV Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan (London shahri, 1908-yil). Bu musobaqada estafetali yugurish musobaqalari 200 + 200 + 400 + 800 metr masofada amalga oshirilgan. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqalarda dastlabki g'oliblar AQSH sportchilari hisoblanib, ular tomonidan 3.29,4 s natija qayd qilingan, ikkinchi o'rinni Germaniya jamoasi, uchinchi o'rinni esa – Vengriya jamoasi egallagan. Navbatdagi Olimpia o'yinlarida (Stokgolm shahri, 1912-yil) sportchilar ikkita estafeta masofalari bo'yicha bellashishgan – jumladan, 4x100 metr va 4x400 metr. Bu musobaqalarda masofalarga mos holatda Angliya (42,4 s) va AQSH (3.16,6 s) jamoalari g'oliblikni qo'lga kiritishgan. XXVIII Olimpia o'yinlarida 4 x 100 metr masofada estafeta musobaqalarida oltin medallar Angliyalik sportchilarga nasib qilgan (38,07 s), 4x400 metr masofa bo'yicha esa g'oliblik Amerikalik sportchilar tomonidan qayd qilingan (2.55,91 s).

Hozirgi vaqtda estafetali yugurish yugurish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi 4x100 metr masofada Yamaykalik (Nesta Karter, Maykl Freyter, Yoxan Bleyk va Useyn Bolt)larga tegishli bo'lib, 2012-yil, 36,84 s natija qayd etgan bo'lsa, 4x400 metr masofa bo'yicha Amerikalik (Endryu Valmon, Kuinsi Uotts, Bats Reynolds va Maykl Djonson) 1998-yil, 2.54,20 s, natijani qayd etib, dunyo rekodini o'z qo'llarida saqlab kelmoqdalar.

Ayollar o'rtasida dastlabki Olimpia o'yinlari medallari IX Olimpia o'yinlarida (Amsteyrdam shahri, 1928-yil) qo'lga kiritilgan. Bunda ushbu musobaqalar dasturi tarkibiga 4x400 metr masofaga estafetali yugurish bo'yicha bellashuv kiritilgan. Bu sport turi yo'nalishida birinchi o'rinni Kanadalik ayol sportchilar egallashgan (ular tomonidan ko'rsatilgan natija – 48,4 s ga teng hisoblanadi), shuningdek ikkinchi o'rinni AQSHlik sportchi ayollar band etishgan

(40,8 s). Ayollar o'rtasida 4x400 metr masofaga estafetali yugurish bo'yicha bellashuvlar yirik musobaqalar dasturi tarkibiga faqat 1969-yildan boshlab kiritila boshlangan.

Bu sport turi bo'yicha dastlabki rasmiy rekord natija Angliyalik sportchi ayollar tomonidan qayd qilingan (3.30,8 s). 4x100 metr va 4x400 metr masofaga estafetali yugurish bo'yicha navbatdagi rekord natijalar ko'p marta takroriylikda yaxshilangan bo'lib, bu natijalar ko'pincha holatlarda Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi va AQSHlik sportchi ayollar tomonidan qayd qilingan. Hozirgi vaqtda 4x100 metr masofada estafetali yugurish musobaqalari rekord vaqti 41,37 s ga teng bo'lib, bu natija Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi sportchilariga tegishli hisoblanadi (Kanberra shahri, 1985-yil), 4x400 metr masofada estafetali yugurish musobaqalari rekord vaqti esa – 3.15,17 s teng bo'lib, bu natija Sobiq Ittifoq ayollar terma jamoasi tomonidan ko'rsatilgan (Seul shahri, 1988-yil). XXVIII Olimpia o'yinlarida (Afina shahri, 2004-yil) 4x100 metr masofada estafetali yugurish musobaqalarida 41,73 s vaqt natijasini ko'rsatgan Yamayka terma jamoasi birinchi o'rinni egallagan, 4x400 metr masofada estafetali yugurish musobaqalarida esa – AQSH terma jamoasi 3.19,01 s natija ko'rsatgan va birinchilikni egallagan.

Hozirgi vaqtda estafetali yugurish bo'yicha ayollar o'rtasida dunyo rekordi 4x100 metr masofada AQSHlik (Karmelita J, Tiana M, Bayanka N, Ellison F)larga tegishli bo'lib, 2012-yil, 40,82 s natija qayd etgan bo'lsa, 4x400 metr masofa bo'yicha AQSHlik (Tatyana L, Olga N, Mariya P, Olga B) 1988-yil, 3:15,17 s natijani qayd etib dunyo rekordini o'z qo'llarida saqlab kelmoqdalar.

Estafetali yugurish texnikasi

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

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

- har qanday masofalarga va har qanday miqdordagi bosqichlar bilan estafetalar, shuningdek, -shved estafetalari, masalan, 4x100+200+100 (yoki teskari tartibda);

- stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko'chalarida o'tkazi-

ladigan estafetalar. Ular uzunligi va bosqichlar miqdori, qatnashchilari har xil bo'lishi bilan ajralib turadi (faqat erkaklar yoki aralash, ya'ni erkaklar ham, ayollar ham yugurishlari mumkin).

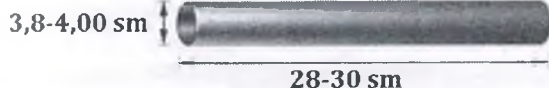
Oqilona texnika, maxsus mashg'ulot metodikasi, sportchilarni saralash tizimi va psixologik tayyorgarlik – buning hammasi yaxshi estafeta jamoasini yaratish uchun asosiy mezon hisoblanadi. Estafetalarda masofa bo'ylab yugurish texnikasi tegishli turlarning yugurish texnikasidan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining o'ziga xos xususiyati – estafeta turiga mos holda estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda uzatish texnikasidir.

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

- sportchilarning tegishli masofalardagi individual ko'rsatkichlari;
- estafetali 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 estafetali tayoqchasini berish joyigacha yuqori tezlik olishga imkon beradi. Sportchilar yugurish va tayoqchani uzatish zonalarini e'tiborga olgan holda I bosqichda 110 m ni, II bosqichda – 130 m, III da – 130 m, IV da – 120 m masofani bosib o'tadilar. Shuning uchun jamoa a'zolarini bosqichlar bo'yicha joylashtirayotganda ularning individual xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. 4x400 m ga estafetali yugurishda va boshqa hamma estafetalarda qo'shimcha yugurish berilmaydi va ishtirokchilar 20 metrli yo'lakda turgan holatlarida start oladilar. Bu estafetalarda yugurish tezligi pastroq va shu sababli qo'shimcha yugurish berilmaydi.

Estafetali yugurish quyidagicha amalga oshirilishi mumkin: 1) estafetali tayoqchasini biror joyga solib qo'ymasdan; 2) estafetali tayoqchasini biror joyga solib qo'yib. Odatda birinchi usul qisqa masofaga estafetalarda sodir bo'ladi, ikkinchi usul qolgan barcha estafetalarda foydalaniladi.

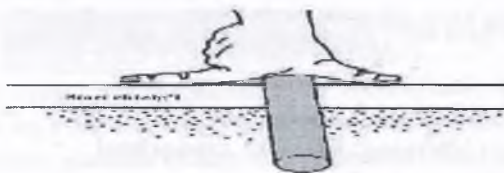


9-rasm. Estafeta tayoqchasi

Tayoqchani samarali uzatilishini ta'minlash maqsadida yuguruvchilar estafeta tayoqchasini qabul qilib olishda start yugurishini o'z va o'z vaqtida boshlashlari uchun makonni his qilishlari, shuningdek, estafetani uzatishda tayoqchani berish zonasida mumkin bo'lgan maksimal tezlikni saqlab qolish, qabul qilib olishda esa uzatish zonasining 15-metrida yugurish tezligini maksimal tez va barqaror tarzda oshirish uchun tezlikni his qilish sezgilariga ega bo'lishlari juda muhim. Estafeta tayoqchasining yo'lakda (koridorda) bo'lgan vaqti uni uzatish texnikasi samaradorligi mezoni bo'lib hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilar uchun bu ko'rsatkichlar erkaklarda o'rtacha 1,80-1,90 s ni va ayollarda 2,05-2,15 s ni tashkil etadi. Sportchilar uzatish zonasini 15-16-chi metrlarida eng yuqori tezlikka erishadilar. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasi nooqilona bajarilgan bosqichida vaqt yo'qotish o'rtacha 0,1-0,3 s ni tashkil qiladi. 4x100 m ga estafetali yugurish texnikasini ko'rib chiqamiz. I-bosqichda yuguruvchi past standartdan 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'lga tayanib turadi (10-rasm).

I-bosqichda yuguruvchi yo'lga ketidan yugurish uchun u tayoqchani har doim o'ng qo'lida tutib turishi, o'z sherigining esa chap qo'lga uzatishi kerak. Masofa bo'ylab yugurish maksimal tezlik bilan amalga oshiriladi. Qiyinligi shundaki, estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda chegaralangan zonada uzatish lozim.

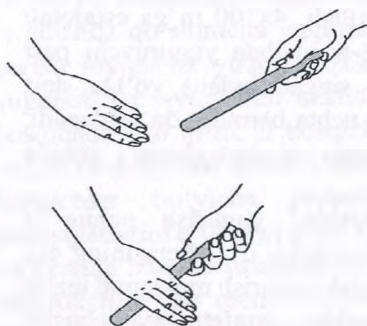
Estafeta tayoqchasini uzatishning ikki xil usuli mavjud: pastdan-yuqoriga va yuqoridan-pastga. Birinchi usulda estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi qo'lini (tayoqchani uzatayotgan yuguruvchining qo'lga qarama-qarshi bo'lgan qo'lini) orqaga bir oz o'z tomoniga uzatadi, bosh barmoq kaft yuzasi tomoniga uzatiladi, bosh barmoq qisilgan, kaft to'g'ri orqaga qaratiladi.



10-rasm. Pastki startda estafeta tayloqchasini ushlab

Tayloqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayloqchasini pastdan yuqoriga harakat qilib bosh barmoq va kaft orasiga qo'yadi. Estafeta tayloqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi tayloqchani tegishini his qilgan zahoti uni ushlab, panjasiga qisib oladi (7- rasm).

Ikkinchi usulda ham qo'l orqaga bir oz yon tomonga uzatiladi, lekin kaft yuzasi yuqoriga qarab turadi. Tayloqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayloqchasini yuqoridan-pastga harakat qilish bilan uni kaftga qo'yadi. Tayloqcha qabul qilib olayotgan yuguruvchining qo'lga tegishi bilan u tayloqchani ushlab, panjasini qisib oladi (11-rasm).



11-rasm. Estafeta tayloqchasini pastdan uzatish

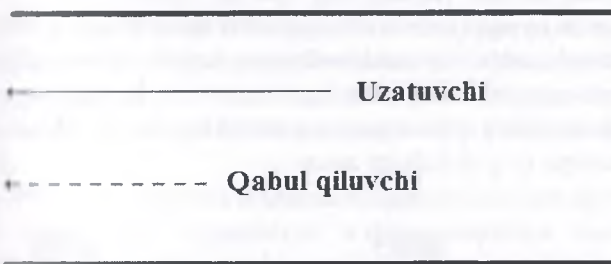


12-rasm. Estafeta tayloqchasini yuqoridan uzatish

Estafeta topshirayotgan yuguruvchi nazorat chizig'iga etib kelgan paytda qabul qilib olayotgan yuguruvchi start tezlanishini boshlaydi. Estafeta uzatish zonasiga yugurib kirgan holda ikkala

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

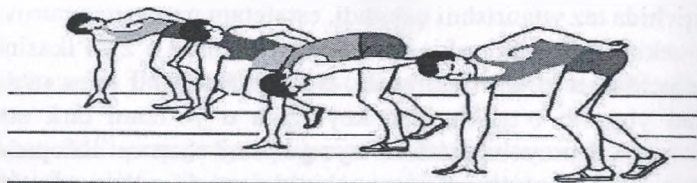


IV-rasm. Uzatish zonasidagi uzatuvchi va qabul qiluvchining yo'nalishlari

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

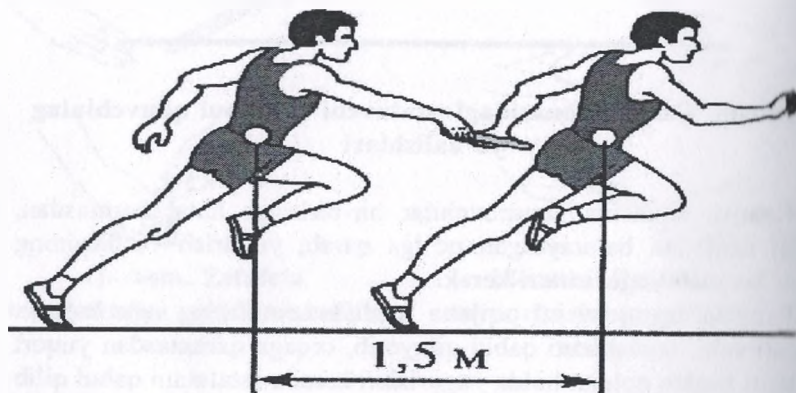
Estafeta tayoqchasini oqilona uzatish texnikasiga ega bo'lgan yuguruvchi, tayoqchani qabul qilayotib, orqaga qaramasdan yuqori beltilni saqlab qolgan holda yugurishni hamda estafetani qabul qilib olishni boshlashi kerak. Odatda, estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchi bir qo'lga tayangan holda yoki yuqori startdan, yoki past startdan start oladi. Yuqori startda yuguruvchi nazorat belgisini

va unga yugurib kelayotgan yuguruvchini ko'rish uchun boshini bir oz orqaga buradi. Bir qo'lga tayanib start olishda yuguruvchi tayanib turmagan qo'l elkasi ustidan orqaga qaraydi yoki boshini tushirgan holda tayanib turmagan qo'li tagidan orqaga qaraydi (10-rasm)



14-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruvchining holati

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



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

Hozirga estafeta turlarida, lekin estafeta tayoqchasini maksimalga nisbatan kichikroq tezlik bilan uzatiladigan estafetalarda xuddi shunday usulda uzatish usuli qo'llaniladi, biroq estafeta tayoqchasini qabul qilib olgan yuguruvchi masofada yugurish paytida uni o'zi uchun qulay bo'lgan qo'lga o'tkazib olishi mumkin. Amalga oshiriladigan uzatish tezligi qancha kam bo'lsa, sportchi tayyorgarligi shuncha yomon hisoblanadi. Estafeta tayoqchasini uzatishda asosiy vazifa – tayoqchani uzatishni o'ziga vaqt yo'qotmasdan imkon qadar uni tezroq berishdan iborat.

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 bir oz oshishi mumkin (11-rasm). 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.

Qisqa masofaga yugurish texnikasi o'rganilgandan so'ng estafetali yugurish texnikasini o'rganishga o'tish maqsadga muvofiqdir. O'rgatish uslubiylatining asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib ketayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni o'rgatishdan iborat. Quyida estafetali yugurish texnikasini o'rgatish usulbiylati tartibi, vazifalari, ularni hal etish uchun vositalar va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

Vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalar:

1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida tushuncha berish.
2. Maksimal tezlikda, 20 m zonada estafeta tayoqchasini uzatish texnikasi bilan tanishtirish va ko'rsatish.
3. Estafeta tayoqchasini uzatishda harakat aniqligini va uni aniq hisobga olishni tushuntirish.
4. Estafeta tayoqchasining uzatilishini kinohalqalarda va kino-

grammalarda namoyish qilish.

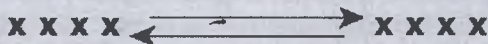
Uslubiy ko'rsatmalar. Estafetali yugurish to'g'risida to'liq ma'lumot berish, jamoalarni tuzish va yuguruvchilar tezligini hisobga olgan xolda zonalarga qo'yish bilan tanishtirish.

Estafetali yugurishni o'rgatish uchun mashqlar.

100 metrga yugurish, mashq qilish va bellashishning eng yoqimli turi bo'lib, unda xar qanday yoshdagi atletlar qatnashishi mumkin. 100 metrga yugurishning turli xil usullari bor bo'lib, bunda ishtirokchilar 3-6 ta jamoalarga bo'linishadi, bu o'yin 4x100 metrlik yugurish nomi bilan ma'lumdir.

Tezlik bilan yugurish.

Xar- bir yuguruvchi, boshqa bir yuguruvchining qo'liga tegishi bilan start oladi.



Tashqi va orqaga yugurish

Start chizig'idan boshlab, yarim yo'lga konusli, mayda plastik moddalar bilan to'ldirilgan buyumlar bilan jihozlantiriladi. Birinchi yuguruvchi, individual tarzda, hamma buyumlardan olib keladi; keyingi yuguruvchi esa bu buyumlarni original joylashgan joyiga qarama-qarshi holatda o'rnatib chiqadi, va bu holat yugurish tugaguncha davom etadi.



Aylana holatda yugurish

Bumashq, estafeta tayoqchasini taqazo etadi; yugurish masofasi va yuguruvchilar soni va turli- tumanligi esa talabalarning qobiliyatiga mos tushishi kerak. Qanday qilib jamoalar o'z tezligini oshirishi mumkin?

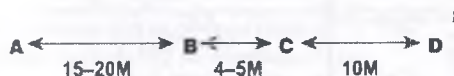
Rivojlanishdagi asosiy faktor bu yo tez yuguruvchi sportchilar yoki o'zgarishlardir. Tayoq uzatish, silliq va samarali chiqishi uchun katta mahorat va kuch talab etadi.

Estafetali yugurish

Yordam: Tayoqni start liniyasidan iloji boricha tez harakatlantiring.

Texnikasi: Tayoq tezligini davom ettirish, yuguruvchilarni kelish va ketish tezligi bilan solishtirish uchun muhimdir. Tayoq ikkala sportchi maksimum tezlikda bo'lganda almashtirilishi kerak.

Faoliyat: 1. Ikki kishi bo'lib ishlang va ikkalasiam bir-xil tezlikda bo'lsin.



2. To'rtta konusni pastda ko'rsatilgandek joylashtiring.

3. 1 raqamli A konusdan start oladi; 2 raqamli esa S konusdan start oladi.

4. 1 raqamli B konusga etganida; 2 raqamli esa D konusga etish uchun aylanib o'tishi va 1 raqamli unga etguncha, D konusga etishi kerak.

5. B va S orasidagi masofani shunday qisqartiringki, ikkala atletlar ham Dga bir vaqtda etib borishsin.

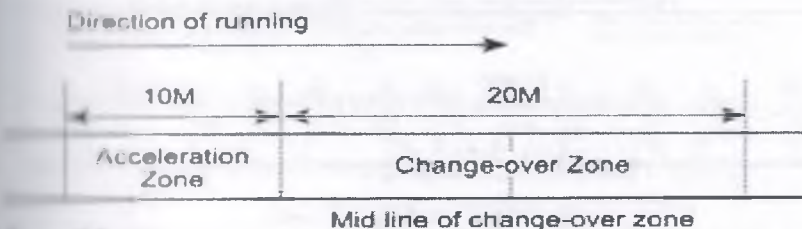
Tayoqni ularga tanishtiring va uchini uzatishni turli metodlarini o'rgating.

Tayoqni uzatish.

Uzatishning 2 xil metodi bor:

1. Tepadan- ilk bosqichidagilar uchun tavsiya etiladi.

2. Pastdan- xalqaro darajadagi metod bo'lib, tayoq o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatiladi va x.k.

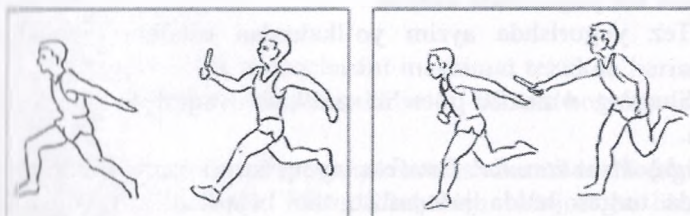


Tepadan uzatish metodi	Kuzatuv
	Kelayotgan yuguruvchi, chiqib ketayotgan yuguruvchiga to'g'ri holatda yaqinlashishi kerak. U esa qo'lini ortga qilishi va tayoqni qabul qilib olishi kerak. Umumiy qoidalar: Tayoqni qo'ldan-qo'lga o'tishiga kelayotgan yuguruvchi javobgardir va nima sodir bo'layotganini kuzatib turadi.
	Chiqib ketayotgan yuguruvchi esa bosh barmog'i va qolganlarini "V" shaklida qiladi va pastga qilib turadi. Almashinish o'ng qo'ldan chap qo'lga amalga oshiriladi. Xech qachon chapdan chapga yoki o'ngdan o'ngga amalga oshirilmaydi.
	Kelayotgan sportchi tayoqni almashinishini to'g'ri amalga oshirilishini kuzatishi va ishonch komil qilishi kerak. Chiqib ketayotgan sportchi tayoqni ushlovchi qo'lini tekkis ushlashi kerak, aks xolda qiyinchilik yuzaga kelishi kerak.
	Chiqib ketuvchi yuguruvchi tayoqni qabul qilib olgan qo'lida ushlashi kerak. Qo'llarni almashtirish vaqtni sarflashga sabab bo'ladi.
Yon tomondan ko'rinish 	

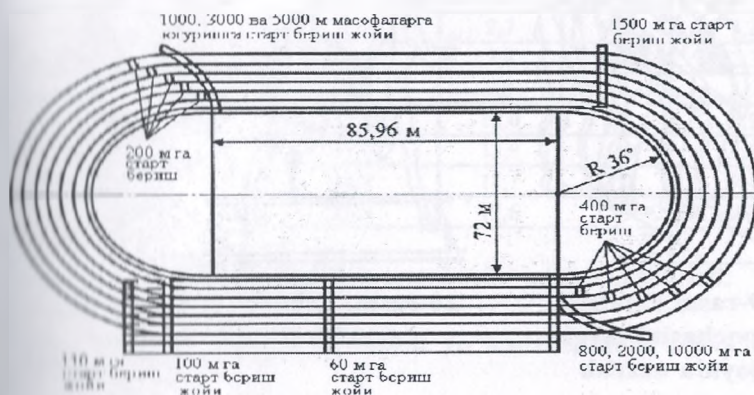
Pastdan uzatish metodi

Tepadan uzatish texnikasi bilan bir-xil, lekin chiqib ketayotgan yuguruvchi, qo'lini baland ko'taradi va tayoqni maxkam ushlab

qabul qilib oladi. Kirib kelayotgan sportchi esa pastdan uzatish harakatini amalga oshiradi va tayoqni qabul qiluvchining qo'liga uzatadi. Kirib kelayotgan yuguruvchi tayoqning boshidan 7.6 smdan 10 cm bo'gan joyidan ushlaydi; Tayoqni ushlagan qo'luni qattiq ushlaydi.(16 va 17 rasmlar).



Tayoq almashinishni qoidalar va mexanizmi o'zlashtirib olgandan so'ng, u 4x25 metr yoki 4x50 metrli estafetali yugurishga qo'yish kerak, bunda almashinish tez yugurishdan muhimroqdir.



18-rasm. 4x100 metrli yugurishdagi, almashinish zonasi.

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

Uzatilari:

1. Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish usulini tushuntirish va namoyish qilish bilan o'rgatish.

2. Joyida turgan holda hech narsaga taqlid qilmasdan bir-biriga o'ng va chap qo'l bilan uzatish, oldindan kelishilgan belgi bo'yicha yugurishdagi har xil harakatlar.

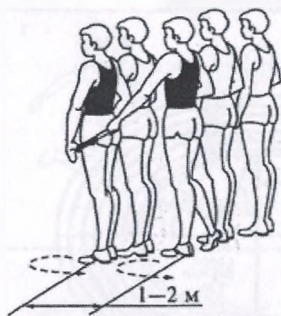
3. Qadam qo'yishda signal bo'yicha tayoqchani uzatish.

4. Signal bo'yicha estafeta tayoqchasini uni oluvchiga sekin, keyin esa tez yugurishda uzatish.

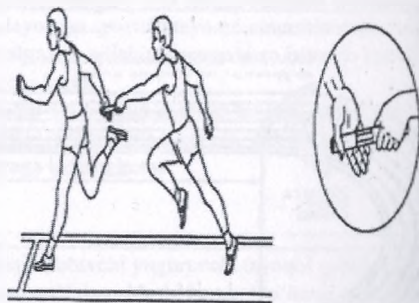
5. Tez yugurishda ayrim yo'lkalardan estafeta tayoqchasini uzatish.

6. Shuning o'zi, 20 metrlik yo'lkada vaqtni belgilash bilan uzatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Estafeta tayoqchasini uzatish ikki qatorda aylanada turgan holda juft-juft bo'lib bajariladi. Tayoqcha uni uzatuvchi qo'llarining qarshi tomonida bo'lishi kerak (19-20 rasmlar).



19-rasm. Estafeta tayoqchasini turgan joyida uzatish



20-rasm. Estafeta tayoqchasini yugurish paytida uzatish

3-vazifa. Estafeta tayoqchasini qabul qilayotgan yuguruvchini startga o'rgatish.

Vositalari:

1. Bir qo'l bilan tayangan holdan to'g'riga start berish.

2. Bir qo'lida tayangan holda, alohida yo'lka burilishida (to'g'ri yo'lkaga chiqishda) start berish.

3. Alohida yo'lkadan to'g'riga (burilishga kirish bilan) start berish.

4. Masofani boshlanish zonasidan to nazorat belgisigacha aniqlash.

5. Alohida yo'lkadan tayoqcha uzatuvchi nazorat belgisiga etgan vaqtida start berish.

6. *4-varifka*. 20 metrlik yo'lka ichida maksimal tezlikda tayoqchani uzatishga erishish.

Hishtalari:

1. Yo'lkada estafeta tayoqchasini maksimal tezlikda berish.

2. Ikki va undan ko'proq jamoalar to'liq masofa bo'ylab estafetali yugurish.

Ushbu ko'rsatmalar. Tayoqchani uzatish har xil tezlikdagi yugurishda takomillashtiriladi. Takomillashtirish juft-juft bo'lib, keyin hamma 4 yuguruvchi birgalikda bajarish bilan amalga oshiriladi.

3-jadval

Nazorat nuqta (belgi)sigacha bo'lgan oraliq hisobi

(L.S. Xomenkov)

Uzatil qiluvchining start tezligi 26 m/sek	Tayoqcha uzatuvchining oxirgi tezligi 25 m/sek			
	2,5	2,7	3,0	3,2
3,5	10,0	7,4	4,2	2,3
3,7	12,0	9,3	5,8	3,9
4,0	15,0	12,0	8,3	6,5
4,2	17,0	13,9	10,0	7,8
4,4	19,0	15,7	11,7	9,4
4,6	21,0	17,6	13,3	10,9

3. *varifka*. Estafetali yugurish texnikasini takomillashtirish.

Hishtalari:

1. Maksimal tezlikda 20 metrli yo'lkada estafeta tayoqchasini uzatish.

2. Har xil bosqichda shaxsiy belgilarni qo'yish.

3. Muntazam qoidasiga rioya qilgan holda to'liq masofa bo'ylab yugurish.

Ushbu ko'rsatmalar. Estafeta tayoqchasini uzatgan yuguruvchi belgini pasaytirib o'z yo'lkasida qolishi shart.

2.6. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti

G'ovlar osha yugurishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi, garchi aynan "turli g'ovlar ustidan oshib yugurish" haqidagi dastlabki ma'lumotlar 1837-yilgacha tilga olib o'tilgan bo'lsada, 19-asrning ikkinchi yarmidan boshlanadi. Ingliz tarixchisi F.Bebsterning eslatishicha, xuddi shu vaqtda Iton kolleji o'qituvchilari g'ovlar osha yugurish bo'yicha o'z kuchlarini sinab ko'ra boshlaganlar. Zamondoshlarning ta'kidlashiga ko'ra, yugurishning bunday hissiyotlarga boy va artistona turi yanada yoshroq sport ixlosmandlarini o'ziga jalb etmasligi mumkin emasdi.

"Belta Life" jurnalida balandligi 3 fut 6 dyuym (106,7 sm) bo'lgan o'zaro teng masofada joylashtirilgan 10 ta g'ovni oshib o'tib yugurish bo'yicha bir-biri bilan musobaqalashgan ikki sport ishqibozi haqidagi maqolachæ ko'zga tashlanib qoldi. Jurnal 1853-yilda nashr etilgan edi. Shu sana g'ovlar osha yugurishning rivojlanish tarixi boshlangan kun hisoblanadi. Rekord natijalarning dastlabkisi deb atash mumkin bo'lgan ilk ko'rsatkich Buyuk Britaniyada Kembrij va Oksford universitetlari talabalari uchrashuvi paytida 1864-yilda qayd etilgan. 120 yardlik masofada g'ovlar osha yugurgan g'olibning natijasi 17 $\frac{3}{4}$ sek ga teng edi. U vaqtlarda g'ovlar maxsus tayyorlanmagan, havaskorlar qo'y qo'tonlari uchun ishlatiladigan balandligi 3 fut 6 dyuymlik g'ovlardan foydalanib qo'ya qolganlar. Oksford bayonnomasida (1864-y.) chop etilgan g'ovlar osha yugurish bo'yicha birinchi qoidalarda ana shu balandlik majburiy deb qayd etilgan. Bir-biridan 10 yard oraliqda joylashtirilgan, aniqrog'i erga ko'mib mahkamlangan 10 ta g'ov 120 yardlik musobaqalashuv masofasini tashkil qilgan. Ana shu o'lchamlar bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan.

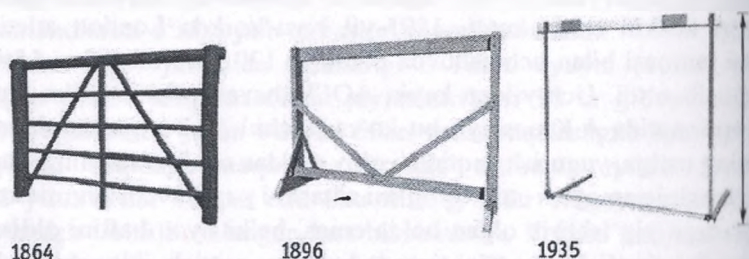
Taxminan o'sha vaqtlarda g'ovlar osha yugurish Amerika qit'asidagi kollej va universitet talabalari orasida ham ommalashib ketdi. Balki yuqorida aytib o'tilgan qo'y qo'tonlarining g'ovlari ularda bo'lmaganligidan, amerikalik sportchilar g'ov sifatida yugurish yo'lakchalariga ko'ndalang tortilgan barcha ishtirokchilar uchun umumiy tizimcha, keyinroq esa plankadan foydalanganlar. Bu "yangilik" ko'pincha rekord ko'rsatkichni hisobga olishda qiyinchilik tug'dirgan, negaki, K.Dogerti bergan ma'lumotlarga

qaraganda, "tizimcha kimning aybi bilan osilib qolgan, kim plankani olib tushirib yuborgan", aniqlash qiyin edi.

U paytlarda g'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqalar uning ishtirokchilari uchun jiddiy imtihon sanalgan. G'ovlar, tizimchalar, plankalar ustidan oshib yugurish sportchilarning jarohatlanishiga olib kelgan. Shunga qaramay, g'ovlar osha yugurish tez ommalashib boraverdi. Asta-sekin g'ovlarning tuzilishi, ulardan oshib o'tish texnikasi ham o'zgarib bordi. Yerga mahkam ko'mib o'rnatilgan g'ovlar o'rni to'ntarilgan "T" harfiga o'xshash g'ovlar egalladi, u har bir yuguruvchi uchun alohida bo'lganidan so'ng esa yugurish tezligi keskin oshib ketdi. 1895-yil Nyu-Yorkda London atletika klubi jamoasi bilan uchrashuvda S.Cheyz 120 yard masofani 15,4 s da bosib o'tdi. Uch-yildan keyin AQSH havaskorlar atletika klubi chempionatida A.Krensleyn bu ko'rsatkichni 15,2 s ga yaxshiladi. O'ning ustiga, yugurish vaqtida u g'ov ustidan oshib o'tishning yangi texnikasini namoyish etdi. Oyog'ini siltashni yuguruvchi hamma kabi undi ustiga yig'ishtirib olgan holda emas, balki oyoq kaftini oldinga chiqarib bajardi. U oyog'ini tizzada bukmay, rostlab, ikkinchisini bir oz bukkan holda yon tomonga ko'tardi. Garchand oksfordlik A.Krum rostlangan oyog'ini siltashni bajarib kelgan va buni 1891-yilda A.F. Kipland o'z suratlarida aks ettirgan bo'lsada, A.Krensleyn g'ovlar osha yugurishning zamonaviy texnikaning asoschisi sanaladi. A.Krensleyn oyog'ini tizza bo'g'imida keskin rostlab, siltanuvchi oyoqqa qarama-qarshi qo'lini (muvozanatni saqlash uchun) oldinga chiqargan holda oldinga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'nalgan harakatni amalga oshirgan. Bunday usul OMO'ning (og'irlik markazi o'qi) vertikal tebranishlarini kamaytirishga, g'ovlardan eng kam zahira bilan oshib o'tishga, buning uchun oz vaqt sarflab, pirovard natijani ancha yaxshilashga imkon berdi.

1915-yilda Amerikalik murabbiy "y" simon tuzilishli g'ovlardan foydalanishni taklif qildi, bu esa masofani bosib o'tishda jarohatlanishlar miqdorini kamaytirish uchun sharoit yaratdi. Ushbu usul 1917-yildayoq R.Taunega 13,7 sek natija ko'rsatish imkonini berdi, bu bugungi kun nuqtai nazaridan ham yyetarlicha yuqori natija sanaladi. 110 m g'ovlar osha yugurishda ko'rsatkichlarning keyingi o'sishi o'z suratining yuqoriligi bilan ajralib turmadi. 1959-yilda M.Lauyer ko'rsatgan rekord natija – 13,2 sek ko'p-yillar davomida

o'zgarimasdan turdi, u qo'l xronometrajidan foydalanib o'lchangan. Eng yuqori toifali g'ovchilarning zamonaviy ko'rsatkichlari 13 sekundlik chegaradan yaqindagina o'tgan. 1993-yilda Kolen Djekson o'rnatgan jahon rekordi 12,91 s ga teng. Buning obyektiv sabablari, birinchi navbatda, shundaki, masofa XIX asrning o'rtalarida shakllangan bo'lib, hozirgacha o'zgarishsiz saqlangan. Zamonaviy ekipirovkadagi baland bo'yli, baquvvat sportchilar sintetika yugurish yo'lkachalarida o'tgan asrning cheklovlari tufayli o'zlarini juda siqiy va noqulay his etadilar.



21-rasm. G'ovlarning tuzilishi va-yillar bo'yicha o'zgarishi

G'ovlar osha yugurishning boshqa masofalari 200 va 400 m. Agar II va III Olimpia o'yinlari dasturiga kirgan 200 m li masofa bugungi vaqtda deyarli yoddan chiqib ketgan bo'lsa, 400 m g'ovlar osha yugurish erkaklar musobaqalarida ham, ayollarnikida ham mavjud.

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

1969-yildan g'ovlar osha yugurish bo'yicha ayollar musobaqalarini o'tkazishda masofalar o'zgardi. Masofa – 100 m gacha, g'ovlar balandligi 84 sm gacha, birinchi g'ovgacha oraliq uzunligi 13 m, g'ovlar orasidagi masofa 8,50 m gacha o'zgardi. So'nggi rekord bolgariyalik sportchi Iordanka Donkovaga tegishli – 12,21 sek.

1970-yilda IAAF qarori bilan ayollar uchun 400 m masofa kiritildi, ularda g'ovlarning joylashuvi xuddi erkaklarnikidek, g'ovlar balandligi – 76,2 sm. Bu masofada jahon rekordchilari Kim

Hatten – 52,61 sek va Kevin Yang (AQSH) – 46,78 s.

Hozirgi vaqtda g'ovlar osha yugurish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi 110 metr masofada AQSHlik Aris Merrittga tegishli bo'lib, 2012-yil, 12,80 s natija qayd etgan bo'lsa, 400 metrlik masofa bo'yicha AQSHlik (Kevin Yang) 1992-yil, 46,78 s natijani qayd etdi, ayollar o'rtasida dunyo rekordi 100 metr masofada Bolgariyalik Yordanka Donkovaga tegishli bo'lib, 1998-yil, 12,21 s natijani qayd etgan bo'lsa, 400 metrlik masofada Rossiyalik Yuliya Pechyonkina 2003-yil, 52,34 s natijani qayd etgan.

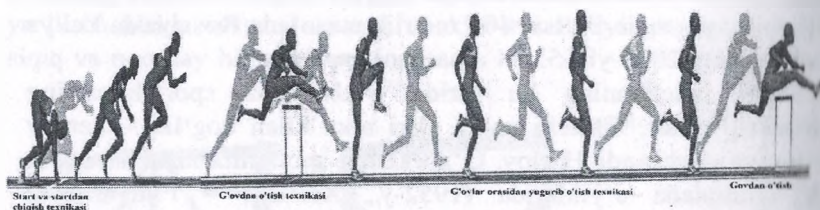
Yengil atletikaning bu turida O'zbekiston sportchilarining muvaffaqiyatlari, birinchi galda, ikki nom bilan bog'liq – Sergey Popov va Aleksandr Harlov. O'zbekiston sportchilaridan ilk marta XV Olimpiada o'yinlarida (1952-y., Xelsinki – Finlyandiya) qatnashgan g'ovchi S.Popov bo'lib, u 110 m yugurishda 14,7 sek natija ko'rsatdi. 110 m g'ovlar osha yugurishda yana bir sportchi Sergey Uslov 1980-yilgacha eng kuchli sportchilar guruhidan joy olgan, 110 m masofada u 1987-yilda 13.39 sek natija ko'rsatgan edi. Bu natija 110 m masofada hozirgacha O'zbekiston rekordi bo'lib turibdi, 1980-y. Moskva Olimpiada o'yinlarining yana bir ishtirokchisi A.Harlov 400 m g'ovlar osha yugurishda 50,64 sek ko'rsatkichni namoyish etdi va yarim finalda 5-o'rinni egalladi. A.Harlov 1983-yilda o'z natijasini 48,78 sek gacha yaxshiladi va bu natija hozirgacha (2010-y.) O'zbekiston rekordi hisoblanadi.

Ayollar orasida 200 m ga g'ovlar osha yugurishda Roza Babich eng kuchli bo'lgan. U 1967-yilda 200 m ni 27,1 s da yugurib o'tib, jahon rekordini o'rnatdi. 400 m g'ovlar osha yugurishda Svetlana Khatalina oldinga chiqdi – 1.00.04 sek. U o'z natijasini 58,8 sek ga otkardi, 1984--yilda esa 400 m g'ovlar osha yugurishda Tatyana Zubova 54,48 sek natijaga erishdi. O'sha-yilning o'zida u mazkur masofani 54,43 sek da bosib o'tib, ko'rsatkichini yaxshiladi. Bu natija hozirda O'zbekiston rekordidir (2010 y.).

1988-yilda 100 m go'vlar osha yugurishda M.Suxoreva 13,06 sek natija ko'rsatib, Respublika rekordini o'rnatdi, bu natija hozir 19 yoshda.

2.7. 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.



22-rasm. G'ovdan o'tish kinogrammasi

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 erga tayab, rostlangan qo'llarini elka 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, yyetarlicha bo'shashtirilgan.

"Diqqat!" buyrug'i berilishi bilan yuguruvchi bir me'yorda, lekin tezgina tosini elka 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 sportchi-ning 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 boshqa 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 shuncha kuch bilan itariladi va tizzada imkon qadar bukilib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga chiqariladi, oldingi start tirgagida joylashgan oyoq bu vaqtda to‘la rostanadi. Bu harakatlarning biortasini kuch nima nazaridan ajratib ko‘rsatish start tirgaklardan chiqishning bir me‘yorda, ritmik tarzda bajarilishiga putur etkazadi. Past startdan yugurishda butun kuch oldinga harakatlanishga qaratiladi. Tananing optimal darajada (anchagina, lekin haddan ortiq emas) egilib turishi horizontal tezlikni oshirishga ta’sir ko‘rsatadi. Past startdan yugurish oyoq kaftining oldingi qismidan, tovonni erga bosmasdan bajariladi.

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

Utraklarda birinchi g‘ovgacha bo‘lgan masofa ularni ushbu masofani ikki xil variantdan birini qo‘llab yugurishga majbur qiladi – ya‘ni 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°.

4-jadval

Yuguriishning turli vaziyatlarini qo'llaganda qadamlar uzunligi dinamikasi

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

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

Start o'qi uzilgach, g'ovchi ilk qadamlaridanoq qaddini bir me'yorda rostlay boshlaydi va 5-6 qadamda odatdagi yugurish holatini egallaydi. Ayollarning morfofunktsional ko'rsatkichlari hamda masofa o'lchamlari (g'ovlarning balandligi va ular oralig'i) nisbati qulayroq bo'lgani tufayli ular egilgan holatni ko'proq vaqt saqlashlari va to'la rostlanmasdan g'ovga "hujum" boshlashlari mumkin.

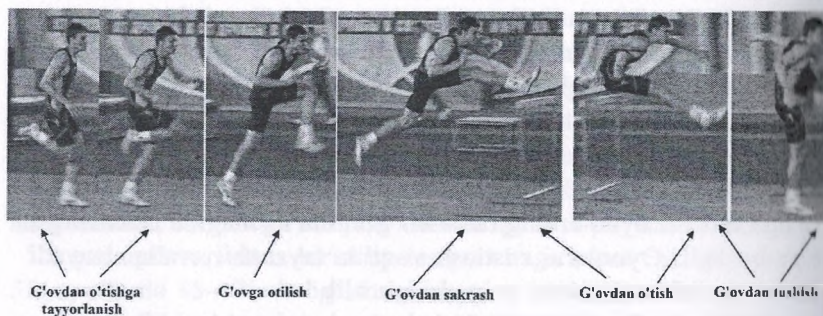
Amaliyotda gavdaning egilishi bilan bog'liq nuqsonlar ko'p uchraydi. 3-4- yoki hatto 1-2-qadamlardayoq gavdani rostlash yugurish tezligini bir me'yorda oshirib borishga putur etkazadi, bunda inersiya kuchlaridan foydalanilmaydi, tezlik itarilishga alohida e'tibor berilganligi tufayli oshadi, bu tananing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

G'ovchining start olish texnikasiga xos juda muhim elementning egallagan holatidir. Sportchining dastlabki harakati startdagi nihoyi yo'nalishini saqlagan holatda amalga oshiriladi.

Dastlabki qadamlar koptokning sakrashidek tarang bo'lishi lozim, lampa oyoqlarni avval tizza bo'g'imida va shundan keyingina kaft bo'g'imida faol rostdash hisobiga erishiladi. Oyoq kaftlarida baland tizchga intilish oyoqlarning tizza bo'g'imida anchagina bukilishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarni rostdash 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 avvalgilariga qaraganda ancha faol, deyarli bor kuch bilan bajariladi. So'nggi qadamni qisqartirish uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan birligiga yaqinlashtirish hamda oyoqni tayanchga jadal qo'yish hisobiga amalga oshiriladi. Bu startdan yugurib kelishning eng murakkab elementi hisoblanib, uni takomillashtirishga ko'p vaqt sarflash o'zini oqlaydi. Bu qadamning to'g'ri bajarilishi tufayli itariluvchi oyoq deyarli to'liq, rostlangan holda OMO' (og'irlik markazi o'qi) proyeksiyasiga yaqin keltiriladi. Eng kuchli sportchilarda oyoqni joylashtirish burchagi 65° gacha, tizza bo'g'imida esa 160° gacha etadi. 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 qilishga turli xil yondashuvlar mavjud. Ulardan biri – alohida bosqichlarni (yuguruvchi egallagan vaziyatlarni) ayirib ko'rsatish bo'lib, u shakliga ko'ra tekshirilayotgan o'lchamlarga aniq javob beradi.

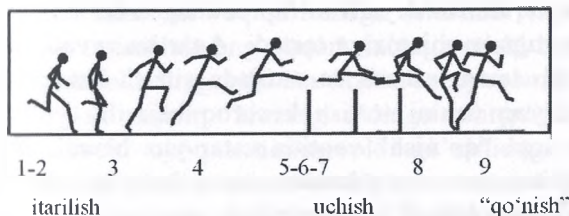
22-rasmda g'ovlar osha yugurish kinogrammasi – to'siq ustidan oshib o'tish lahzasi berilgan. G'ovchining barcha harakatlari tinimsiz mashq mahsuli bo'lib, uning asosida g'ovlarni, ular orasidagi masofani va, umuman, butun masofani imkon qadar tezroq bosib o'tishga intilish yotadi. Shuning uchun ham g'ovchining texnik mahoratini belgilovchi harakatlarning oqilonaligi, g'ovlar osha yugurish samaradorligining asosiy mezonidir. Bunda sportchi harakatning alohida fazalarini yaxlit bajarish uchun tejamli harakatida sarflaydigan eng kam vaqt hisoblanadi.



23-rasm.110 m ga G'ovni oshib o'tish kinogrammasi

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 fazalarga ajratiladi: itarilish – g'ovga hujum boshlash, g'ovning ustidan oshib o'tish va "qo'nish", ya'ni g'ov ustidan erga tushish. G'ovlar osha sprintda to'siqni engib o'tish texnikasini yanada chuqurroq tahlil etish uchun sportchi harakatlarini 21-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.

24-rasmda 1-9-lahzalar g'ovni oshib o'tish vaqtida tayanchli va parvoz bosqichlarining alohida elementlarini o'z ichiga oladi. G'ovni oshib o'tish lahzalari ajratib ko'rsatilgan va ularning tavsifi g'ovlar osha yugurish texnikasini ob'ektiv tarzda namoyish etishga imkon beradi.



24-rasm. G‘ovlar osha yugurishning bosqich va lahzalari.

1 – oyoqni itarilish uchun joylashtirish, 2 – vertikal lahzasi, 3 – g‘ovga itarilish, 4 – g‘ovga hujum qilish, 5-7 – g‘ovni oshib o‘tish (g‘ov osha qadam), 8 – erga “qo‘nish” (g‘ovdan oshib erga tushish), 9 – birinchi qadamning boshlanishi.

Siltanuvchi oyoqning harakatlari. Shunday qilib, oxirgi qadamning uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish (23.2-rasm) siltanuvchi oyoq harakatining ritmini belgilaydi. Siltanuvchi oyoq tezkor harakat bilan itariluvchi oyoqqa olib oladi (23.3-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 (23.4-rasm). Oyoqni ko‘tarishning bunday usuli biomexanika nuqtai nazaridan eng og‘irlana hisoblanadi, chunki elka 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 (23.5-rasm).

Siltanuvchi oyoqni oldinga ko‘tarish faqat zarur mushak guruhlarining ishtirokida, boshqalarini esa imkon boricha bo‘shashtirgan holda bir harakat bilan bajariladi. Bu qoida juda muhim, chunki keyingi harakat siltanuvchi oyoqni yuqoriga ko‘tarish vaqtida zo‘riqirtmaslik bilan bog‘liq. Qoidaning murakkabligi shundaki, harakat maksimal tezlikda bajarilishi zarur. Shartli ravishda siltanuvchi oyoq harakati amplitudasining birinchi yarmi shu erda yakunlanadi va tizzani qo‘llash boshlanadi. Bu harakatning nomi – “boldirmi ko‘tarish” (23.6-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, erga "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 (23.6,7-rasmlar).

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

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 elasiklik xususiyati hamda itariluvchi oyoqning kompensasiyalovchi tortilish xususiyati tufayli erishiladi.

Oyoqni g'ov ortiga faollik bilan tushirishga avvaldan hozirlanish ko'pincha shunga olib keladiki, siltanuvchi oyoq yyetarlicha 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'imlarining 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 etishi hamda uning rastlana 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 traektoriyasini yo'naltiradi. Bu kuchlanishning o'z vaqtida bajarilishi g'ov plankasiga etib borgan lahzada tos va boldir-kaft bo'g'imi chizig'i erga nisbatan bir tekisda joylashishini yoki g'ov tomon bir oz og'ib turishini belgilaydi. Sportchi yo'lkachadan uzilgan zahoti itariluvchi oyog'ini gavdasiga yaqinlashtira boshlaydi, uni inerstiya bo'yicha orqaga harakatlanishga qo'ymaydi.

Itariluvchi oyoqning siljishi birinchi navbatda shuning uchun ham hol va murakkab harakat sanaladiki, u tayanchsiz holatda bajariladi. Sonning old sathidagi cho'zilgan mushaklarning elasiklik xususiyatlaridan foydalanish, tizzani keng harakat bilan yon tomonga ko'proq uzatib olib o'tish ham juda muhim. Shunday qilib, itariluvchi oyoq harakatining yanada qulayroq traektoriyasi hosil bo'ladi. Itariluvchi oyoq tizzasi g'ov plankasiga etib borgan lahzada uning boldiri siltanuvchi oyoq bilan bir tekisda joylashadi. Bunga erishish uchun yuguruvchi itariluvchi oyoqning tizzada bukilishiga o'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 etkazib, og'riqqa sabab bo'ladi.

Tizza g'ov plankasiga etib kelgach, g'ovchining itariluvchi oyoqni ko'tarishga yo'naltirilgan kuchlanishi uni yugurish chizig'iga yugurish holatiga olib kelishga o'tkaziladi. Sportchi itariluvchi oyog'ini tizza bo'g'imida qattiq bukadi, kafti tosiga yaqinlashadi, bu ruchag (pishang) elkasini kamaytirib, kuchlanish-larni qisqartirishga imkon beradi.

Siltanuvchi oyoq yo'lkachaga tekkan lahzada itariluvchi oyoq tizzani 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 gavdaga yaqinlashtiriladi. Siltanuvchi oyoq bilan barobar unga qarama-qarshi qo'l yuqoriga ko'tariladi, keyin esa pastga va oldinga yo'naladi. Anatomik xususiyatlar tufayli qo'llarning oldinga harakati amplitudasi va tezligi gavdaning egilishiga va sonlar orasining ochilish burchagiga ta'sir ko'rsatadi. "Hujum qilayotgan" qo'lning tirsak bo'g'imida rostlanishi siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imida rostlanishi va boldirning 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 gavdaning burilishiga sabab bo'ladi, natijada yugurish yo'nalishining o'zgarishi va tezlikning yo'qotilishi yuz beradi. Siltanuvchi oyoq tomondagi qo'l tirsagi dastlab yon tomonga uzatiladi, shu tariqa u ikkinchi yonga uzatilgan itariluvchi oyoqqa posangi vazifasini bajaradi, keyin gavdaga yaqinlashtirilib, yuguruvchi holatga keltiriladi.

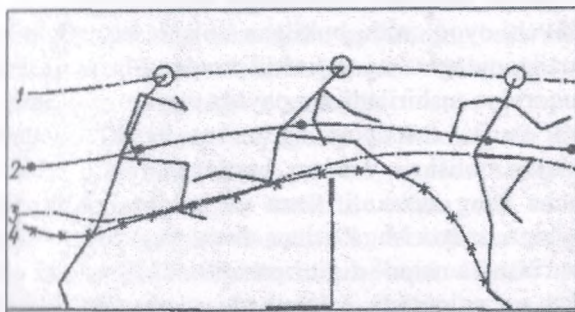
Qo'llar harakatining amplitudaga, tezlikka va kuchlanishlarga mos bo'lishi juda muhim. Qo'llarni nazorat qilish ancha oson bo'lgani sababli ular yordamida oyoqlar harakatiga kerakli ritmni berish maqsadga muvofiq, chunki ular o'zaro bevosita bog'langan.

Gavda harakatlari. Itarilish bosqichida gavda asta-sekin oldinga harakatlanadi va faqat siltanuvchi oyoq to'la oldinga ko'tarilganidan keyingina, elkalar bilan oldinga keskin siljiydi (23.4,5-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 gavdasining egilgan vaziyatini saqlab turadi. Gavda orqaga ketib qolmasligi uchun etarlicha kuch sarflash lozim. G'ovdan "tushish", ya'ni erga "qo'nish" va dastlabki qadamni bajarish lazhasida egilgan vaziyatni

saqlash yanada qiyin, lekin bunga erishish nihoyatda muhimdir (23.8; 9-rasmlar). Mazkur elementni samarali bajarish ko'p jihatdan g'ovchining toifasini belgilaydi.

Bel sohasida egilish parvozda ham, erga "qo'nish" paytida ham koptokdek taranglikni ta'minlaydi. Sportchi g'ov ustidan oshib o'tar, g'ovlar orasida yugurar ekan, 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 pressi 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' traektoriyasining baland va tik bo'lishiga, uzoqroqdan itarilish esa g'ov uzra harakatlarning sust kechishiga olib keladi. G'ov osha qo'yiladigan qadamning optimal uzunligi – 1,5 m (25-rasm).



25-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 biomexanik nuqtai nazardan maqsadga muvofiqroq texnikasini namoyish etadilar – ular oyoq kafti g'ov plankasi ustidan tayotgan lahzada oyoqni tizza bo'g'imida buka boshlaydilar, son va bel orasidagi burchak $150,0 \pm 0,5$ darajani tashkil etadi. G'ovlarni

oshib o'tishning bunday texnikasida dinamika kuchliroq, bu erda statik holatlar yo'q, oyoqni erga 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 erga "qo'nish" g'ovchini o'z harakatlarini yanada faollashtirishga undaydi. Yuguruvchi siltanuvchi oyog'i kaftining old qismida, tovonini yuqori ko'tarib turgancha 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 erdan uzilganidagina oyoq kafti tizzadan bir oz oldinga o'tib, tayanchga yuqoridan tushiriladi, bu paytda yuguruvchi barmoqlarini o'ziga tortadi. Itariluvchi oyoqning tezkor harakati yugurishning engilligini 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 bir oz 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 inerstiyasi, 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 nuqtai nazaridan afzalroq tarzda tashlash imkoni paydo bo'ldi. O'z

navbatida, qadamning uzunligi aslida o'zgargani yo'q, tananing alohida qismlari tezligi hamda harakatlarning umumiy sinxronligi bu qadamning vaqt nuqtai nazaridan qisqaroq va kuchli bo'lishini ta'minlaydi. Bu keyingi ikki qadamga ham taalluqlidir.

10 yard 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 qisqar-tirib yugurishga to'g'ri kelyapti. Qadamlar uzunligining quyidagi nisbati eng samarali hisoblanadi: erga "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 suvdi sprinterning yugurishga o'xshaydi.

Uchinchi qadam startdan yugurib kelishning so'nggi qadami kabi bajariladi. Bu erda 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' proekstiyasi ortiga joylashtirish xatosi uchraydi. Natijada ular oyoqlarini tez va yuqoridan qo'yishga ulgurmaydilar. Buning oqibati o'laroq uchinchi qadam ikkinchisidan 30-35 sm qisqaroq bo'lib qoladi. Optimal talavat esa 15-20 sm ga teng.

Masofa bo'ylab yugurish tezligining dinamikasi. Har xil malakali g'ovchilar masofa bo'ylab tezlik dinamikasini ta'minlashda bir-birlaridan ancha farq qiladilar. Yuqori malakali sportchilar mazkur ko'rsatkich bo'yicha qisqa masofaga yuguruvchilarga o'xshab ketadilar. Uchinchi g'ovga eng yuqori tezlikda hujum boshlaydilar (10 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 zahira 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 etganda, sportchilar harakatlarini faollashtirishga qodir bo'lgan davrda esa, parvoz vaqti qisqaradi (5-jadval).

5-jadval

G'ovlar osha yugurishda tayanchli va parvoz bosqichlari muddati

110 m ga b/o yugurish natija- lari, s	Yugurish qadamlari vaqti, m/s									Umumiy vaqt
	G'ov osha qadam			1		2		3		
	G'ovdan tushishi vaqti	Itar. oyoqni ko'tar.	Tushi-rish vaqti	Tayanch	Parvoz	Tayanch	Parvoz	Tayanch	Parvoz	
15.00	145	380	525	125	70	160	140	145	100	1,265
14.00	135	370	505	110	70	130	130	120	90	1,155
13.50	115	320	435	105	65	120	120	100	80	1,025
13,00	110	320	430	100	60	PO	120	100	80	1,000

Ko'pchilik yangi boshlayotgan sportchilar g'ovdan o'tishdan qo'rqadilar, shuning uchun o'rgatish tartibiga qat'iy rioya qilish va jarohatlanishdan ehtiyot bo'lish ayniqsa muhimdir. G'ovdan o'tayotganda yiqilish va qattiq shikastlanishni oldini olish uchun turli balandlikdagi to'siqlardan foydalanish kerak. Hozirgi zamon g'ovlar osha yugurish texnikasini egallash uchun avvalo yaxshi jismoniy tayyorgarlik, harakatlardagi tezkorlik, yugurish tezligi, bo'g'imlarda katta harakatchanlik va dadillik bo'lishi lozim.

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

Positalari:

1. Zamonaviy g'ovlar osha yugurish texnikasini tushuntirish.
2. Ko'rgazmali qurollar bilan tanishtirish.
3. 2-4 g'ovdan oshish texnikasini ko'rsatish.
4. Rekordlar bilan tanishtirish.
5. G'ovlar osha yugurishda musobaqa haqida va texnik ta'minot bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. *Shug'ullanuvchilar e'tiborini ko'proq g'ovlar osha yugurishda dadil yugurib kelishga, g'ovga tashlanishga va g'ovdan o'tish maromiga jalb qilish lozim. Jahon, Osiyo, O'zbekiston rekordlariga e'tibor berish.*

2-vazifa. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish.

Positalari:

1. Oddiy yurib kelib, 76,4 sm balandlikdagi g'ovlarning yon tomonidan o'tish.
2. Shuning o'zi, g'ovlar o'rtasidan o'tish.
3. Shuning o'zi, 10 m dan yugurib kelib bajarish.
4. Past g'ov ustiga minib turib, ikki oyoq bilan g'ov ustidan o'tish harakatini o'rgatish.
5. Gimnastika devoriga tayangan xolda tizza bo'g'imini tez to'g'rilash.
6. 76,4 sm da g'ov ustidan odimlab o'tish.

7. Shuning o'zini gimnastika snaryadi, o'rindiq ustida bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. G'ovdan o'tayotganda ikki oyoqda to'xtovsiz va faol harakat qilishga e'tibor berish kerak. Yugurib kelishni oyoq uchida bajarish lozim. Qo'llarni siltamay, bir tekisda harakat qilish kerak. G'ovdan keyin erga tushib, birinchi qadam qo'yganda,

depsinuvchi oyoq tomonidagi qo'lini orqaga yo'naltirish mumkin emas. Oyoq va qo'l harakatlarini moslashtirishni o'zlashtirib olish lozim.

3-vazifa. Past startdan birinchi g'ovgacha va g'ovlar orasida yugurishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Yuqori startdan 8-qadamda belgilar bo'yicha yugurish.
2. Shuning o'zi, belgilarsiz.
3. Balandligi 76,4 sm bo'lgan 2-3 g'ovlardan belgilar asosida o'tish.
4. Shuning o'zi, belgilarsiz.
5. Birinchi g'ovgacha belgilarga asoslanib g'ovning yon tomonidan o'tish.
6. Shuning o'zi, belgilarsiz.
7. Shuning o'zi, faqat g'ovlar o'rtasidan o'tish.
8. Past startdan yugurib 2-3 g'ovlar osha yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Startdan so'ng g'avdani orqaga tashlamasdan g'ovga dadil yugurish lozim, gavda har doim g'ov ustidan o'tishda ko'proq egilishi, harakat erkin va bemalol bo'lishi kerak. G'ovgacha yugurish maromi g'ovdan o'tishga mos tushishi kerak. G'ovlar orasida qadamlar optimal bo'lishi kerak. Birinchi g'ovgacha yugurish 8 qadamda yugurib o'tishni o'zlashtirish zarur. G'ovlar osha yugurishda qo'llar keng amplitudada harakat qilishi, g'ovlar orasida 3 qadam yugurish maromiga e'tibor qilib shiddat bilan yugurish lozim.

4-vazifa. G'ovlar osha yugurish texnikasini to'liq o'rgatish.

Vositalari:

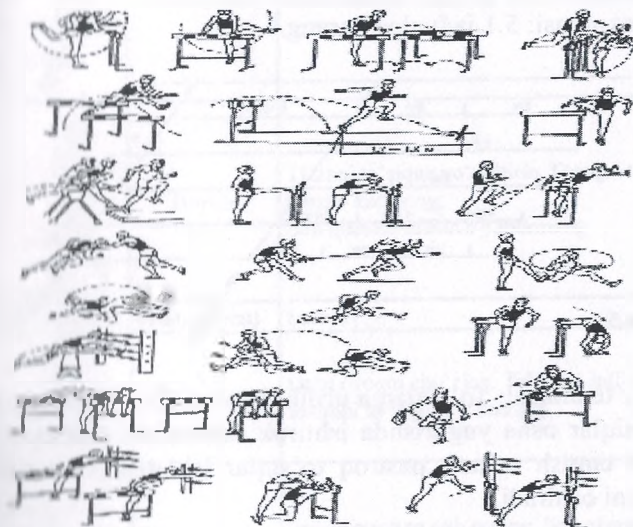
1. Yuqori va past startdan balandligi har xil bo'lgan g'ovlar ustidan tezlik bilan o'tish.
2. Asta-sekin g'ovlar orasidan musobaqa qoidalariga yaqinlashgan holda o'tish.
3. G'ovlar osha yugurish mashqlarini bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. G'ovlar osha yugurish texnikasini to'liq o'ratayotganda g'ov ustidan harakatlar uzluksiz bajarilishiga, g'ovlar orasidagi yugurish maromi g'ovlardan o'tishga mos bo'lishiga erishish kerak. UOM ortiqcha tebranmasligi lozim.

5-vazifa. G'ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalari:

1. G'ovlar osha yugurish mashqlarini bajarish.
2. Har xil balandlikdagi g'ovlar osha yugurish.
3. Musobaqa qoidalariga to'liq e'tibor berib 100 m (qizlar), 110 m (o'g'il bolalar) yugurish.



16-rasm. G'ovlar osha yugurishning maxsus mashqlari (N.G. Ozolin bo'yicha)

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish texnikasi va maromini takomillashtirishda yugurishni yuguruvchi toliqmagan vaqtda ijro etish maqsadga muvofiqdir. G'ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni bajarish lozim.

2.8 To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo'llarda bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida

sakrashlarni o'tloq erda va qum ustida bajarish maqsadga muvofiqdir. To'siqlar asosan yo'lka bo'ylab o'rnatiladi. U ko'pincha "sprint ritmi" deb tasvirlanadi, ritm asosan, to'siqning og'irligi va orasidagi joyga qarab hosil bo'ladi. Ular asosan bo'yi baland, oyog'i uzun sportchilar uchun qulaydir, biroq uyana sportchining jismoniy holatiga ham mos tushishi kerak.

To'liq texnikasi: 5.1 jadvalga qarang.¹

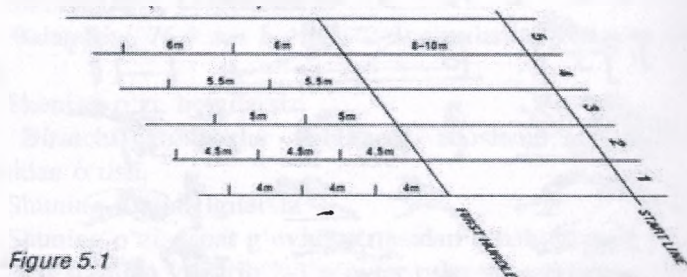


Figure 5.1

Umumiy texnikasi: To'siqlarga urilib, jarohat olish xissi bolalarni doimo, to'siqlar osha yugurishda ishtirok etishlarini cheklaydi. Bu muammoni engish uchun, pastroq to'siqlar ishlatish va bolalarni qat'iyatligini oshiradi.

O'rgatish.

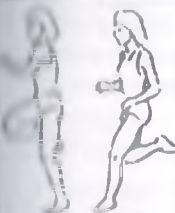
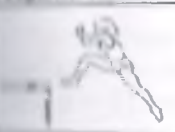
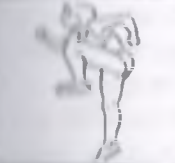
To'siqlar osha yugurish musobaqalarida, xar bir yoshdagi bolalar uchun, maxsus belgilangan yo'laklar bo'ladi, shuningdek bolalarni o'rgatish uchun to'siqlarni ham belgilang (26 rasm).

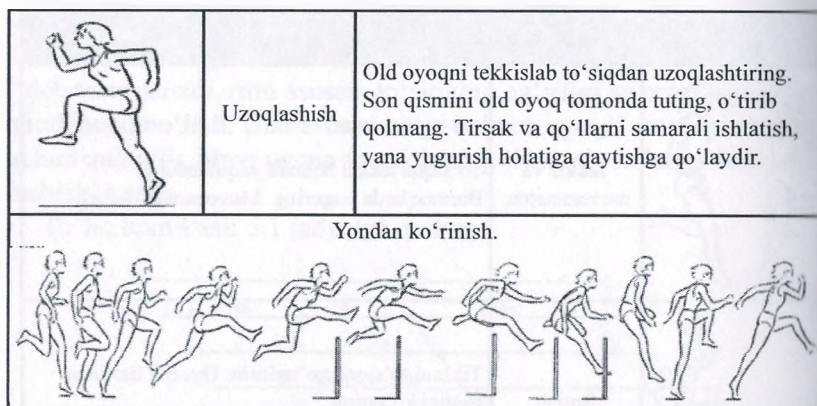
O'qituvchilar mashqni ko'rsatayotganda, etarlicha tajribaga va mahoratga ega bo'lishi kerak. Biroq bu holat bolalarni yoshi va qobiliyatiga qarab o'zgarishi mumkin. To'siqning balandligi, mashqni qanchalik o'zlashtirishiga qarab, o'zgartirilishi mumkin.

To'siqlar osha yugurishda, ko'nikmani oshirish uchun, old oyoqni to'siqdan oldinroqqa tashlaymiz va xushtak chalinguncha mashqni qaytarimiz. Bu mashq yana yosh va to'siqlar soniga qarab turli-tuman bo'lishi mumkin.

odamlarni qiziqtirish uchun, katta qadam tashlashni o'zlashtirishlari bilan 5 li to'siqdan yugurtiring.

¹ Teaching Athletics Skills, Part 1, Special Olympics Athletics Coaching Guide September 2007

Yugurish va sakrash	I'aza (holat)	Kuzatuv
	Tekkis va muvozanatda.	To'siqqa tekkis holatda yaqinlashing. Barmoqlarda yuguring. Muvozanatni tuting.
	Borish	Tizzani to'siqqa yo'naltirin. Oyoqni tizzadan pastini ko'taring. Son qismini tushirib yubormang
Yugurish yasaklash	Faza (holat)	kuzatuv
	Cho'zilish	Orqa oyoqni cho'zing. To'siqqa intiling. Old tovonni to'siqdan o'tkazing.
	Yaqinlashish	To'siq atrofiga etib boring. Son qismini to'siqdan o'tkazing. To'siqdan sakrang.
	Etib kelish va cho'zilish	Yaqinlashib qarama-qarshi oyoq va qo'lni harakatga keltiramiz. Tizza oyoqdan baland bo'lishi kerak.
	Qo'nish	Tekkis turing. Tizzani cho'zib burang va oldingi holatiga qaytaring.



Amaliy tavsiyalar.

1. O'quvchilar to'siqlar osha yugurib ko'rishadi va qaysi oyoqlari birinchi bo'lib to'siqdan o'tishga qulayligini aniqlashadi (3-4 marta yugurishadi).

2. Oldingi oyoq harakati: oyoq tez ko'tarilishi kerak va tizza bukilishi kerak, so'ngra tovonni to'siqqa yo'naltirish kerak (3-4 marta qaytaring)

3. Oyoqni sinovchi harakat: Oldingi oyoq erga qaytishi bilan, oyoq bukiladi va tizzani taranglashtiriladi va cho'ziladi.

4. Qo'l harakati: Yugurishda oyoq harakati bilan sinxron tarzda harakatlanadi.

5. Tez yugurib sakrash: Bu erda old oyoq juda muhimdir; bir martada tovonni to'siqdan o'tkazamiz va erga tushiramiz. Qanchalik oyoqni tez ko'tarsak shunchalik tez pastga tushadi.(3-4 marta qaytaring).

6. Shuningdek to'siqdan oshayotganda egiling, belni buking, elkalarni emas.

7. Start olish: ko'pgina atletlar birinchi martasiga 8ta to'siqda o'zlarini sinaydilar; shu sababli old oyoq doimo start chizig'ida bo'ladi. 8ta to'siqdan birinchi bo'lib kelishni mashq qiling (3-4 marta).

8. Bellashuv elementi: start olinganda odamlarni oyoqlarini to'siqdan o'zoqroqqa 3 sekund ichida tashashlariga davat eting. (agar vaqt chegaralanmasa bunda hamma muvoffaqiyatga erishadi).

9. 2-3 ta to'siqlar uzra vaqt belgilab sakrang, 5,6 yoki 7 sekund

Rivojlantirish.

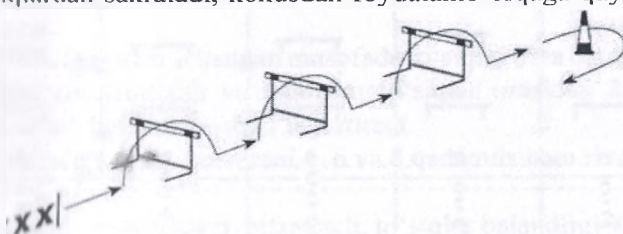
1. Old oyoq harakatini ajrating. Agar old oyog'ingiz chap bo'lsa, to'siqdan o'ng qo'lingiz bilan sakraysiz. Musobaqadan oldin, old oyoq harakati yaxshilab tekshiriladi.

Oyoqni tez harakati va bukilishi o'rganiladi.

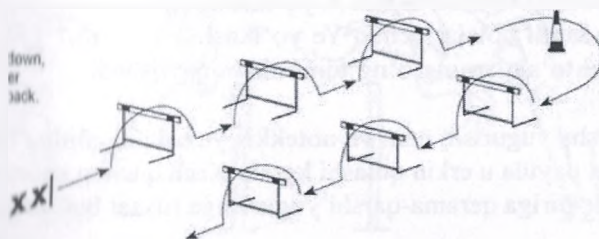
2. Ikkinchi oyoq harakati ham ajratiladi. Keyingi to'liq katta qadam tashlashga, sportchilarni ruhlantiriladi.

Harakatlar:

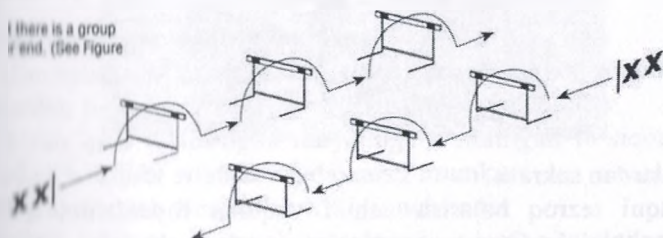
To'siqlardan sakraladi, konusdan foydalanib orqaga qaytiladi.



To'siqlardan sakraladi, konusdan aylanib, orqaga yana sakrab ketiladi.

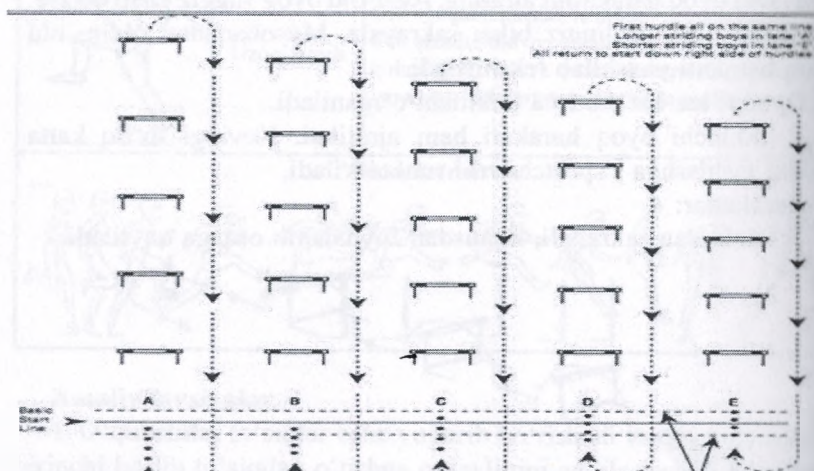


3. Hekitadan, biroq oxirida guruh bo'ladi.¹



¹ Teaching Athletics Skills, Part 1, Special Olympics Athletics Coaching Guide-September 2007

Sinf holatida joylashish o'rnini ko'rsatadi.



A-Ye yo'nalishidagi to'siqlar kichik masofalar uchundir.

Birinchi to'siq hamma yo'lkalar uchun.

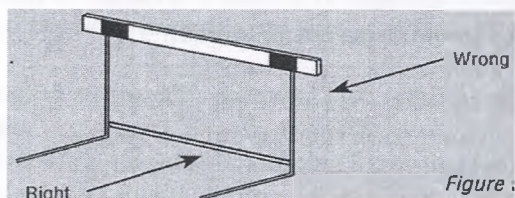
Katta qadamli bolalar uchun A yo'l kasi.

Kalta qadamli bolalar uchun Ye yo'l kasi.

Hammasi to'siqlarning o'ng tomonidan qaytishadi.

Xavfsizlik.

To'siq osha yugurish, nam va notekkis yuzada xavflidir. To'siqqa tegib ketgan paytda u erkin qulashi kerak. Xech qachon sportchilarni to'siqdan bir-biriga qarama-qarshi yugurishga ruxsat berilmaydi.¹



Shpillardan sakrash.

Mashqni tezroq bajarish uchun vaqtdan foydalanib, qo'ldan kelgancha to'siqlardan tezroq sakraymiz.

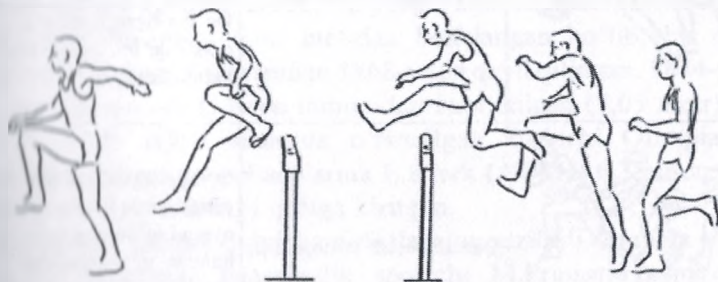
¹ Teaching Athletics Skills, Part 1, Special Olympics Athletics Coaching Guide, September 2007

Texnikasi: 5.2 jadvalda ko'rishingiz mumkin.

Shpillardan sakrashda faqatgina tajribani o'zigina bilan foydalanmaydi, bundan tashqari son qismini yaxshi harakatchanligi ham kerak bo'ladi. Agar yuguruvchini bo'g'inlarini harakatchanligi yaxshi holatda bo'lsa, to'siqlardan sakrash muammo tug'dirmaydi.

O'rgatish.

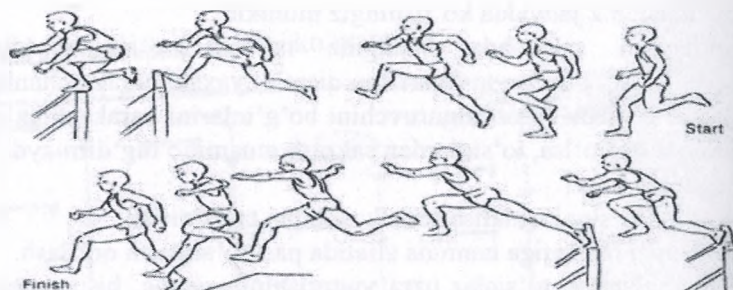
1. Oddiy to'siqni ishlatish texnikasi bilan tanishtirish.
2. Birinchi martasiga namuna sifatida past to'siqlarni qo'llash.
3. Talabalardan, to'siqlar uzra yugurishini so'rang, biroq ustiga sakratmang.
4. O'rnatilgan va o'lchangan masofada to'siqlar uzra harakatlanish texikasini rivojlantirish va talabalar to'siqlar orasidan 3, 5 va 7 qadam tashlab harakatlanishini bajartirish.
5. Shunga o'xshash harakatni 4, 6 va 8 qadamda ham rivojlantirsa bo'ladi.
6. Harakatlanish ritmi rivojlangach, to'siqlar balandligi 91.4 smga etkazish kerak.



26-rasm.

To'siqlar ustidan sakrash texnikasi.

1. Gimnastik qutilar va kursilarni 91.5 smga etkazib, shunday past to'siqlardan foydalanish, o'rganishning eng zo'r uslubidir.
 2. Uzun qum to'ldirilgan maydonga o'rnatilgan to'siqdan, suv sariq sakrash uslubi sifatida foydalanish mumkin.
 3. Harakatlanish ritmini bir-xilligi muhimdir.
- Tajribali talalardan sakrash so'ralganda, ulardan to'siqdan oyoq-bori bilan iloji boricha sakrash talab etiladi, buularning to'siq ustidan masqin sakrash tajribasini oshiradi.



27-rasm.

Shpildan sakrash-suv ustidan sakrash	Faza (Holat)	Kuzatuvlar
	To'siqqa etib borish.	Tana – tekis holatda to'siqqa yaqinlashing. Oyoq- tizzalarni bukkani holatda, tepaga ko'taring. Qo'llar-tizzaga qarama-qarshi qo'lni, u bilan teng harakatlantiring.
	Qadam bosish va depsinish	Oyoqlar-oyoqni to'siq ustiga qattiq bosing. Oyoq-oyoqni to'liq cho'zgan holatda, to'siq chetidan depsining. Tana to'siq uzra sakrashda tanani bukamiz.
	To'siqdan tushish	Oyoq-bir oyog'imiz suv chetiga tushadi. Tana- suvdan qadam olib chiqiladi va yugurish davom etadi. Qo'llar-muvozanatda ushlab turiladi.
To'siq ustiga chiqish	Bukilish—Sakrab tushish	Qadam tashlab, yugurishda davom etish.

III BOB. BALANDLIKKA SAKRASH TURLARI

3.1. Uzunlikka sakrash texnikasi va usullarini o'rgatish

Yugurib kelib uzunlikka sakrash – odam uchun tabiiy harakatlar jumlasiga kiritish mumkin bo'lgan mashqlardan biri hisoblanadi. Ehtimol, bu holat uzunlikka sakrash mashqlarining Qadimgi Gretsiyada Olimpia o'yinlarida pentatlonning dastur tarkibiga kiritilishi uchun asos sifatida xizmat qilgan bo'lishi mumkin.

1860-yilda sakrash mashqlari Angliyada Oksford universitetida o'tkazilgan yengil atletika musobaqalari dasturi tarkibiga kiritilgan. Bu musobaqada Angliyalik Pael 5,28 metr natija ko'rsatib, g'oliblikni qo'lga kiritgan. Biroq, bu yengil atletika sport turida rekord natijalar hisoblanishi 6,40 metrdan boshlangan bo'lib, bu natija Angliyalik A.Tosuel tomonidan 1868-yilda qayd qilingan. 1874-yilda etti metrlik masofa D.Leyn tomonidan zabt etilgan (7,05 metr).

1896-yilda Afina shahrida o'tkazilgan Birinchi Olimpiadada uzunlikka sakrash musobaqalarida E.Klark (AQSH) 6,35 metr natijani zabt etib, g'oliblikni qo'lga kiritgan.

Uzunlikka sakrash bo'yicha natijalarning sezilarli darajada o'sishi XX asr boshlarida Amerikalik sportchi M.Prinstein tomonidan qayd qilingan bo'lib, bu sportchi 7,50 metrga sakrash orqali dunyo rekordini o'rnatgan. Biroq, 1901-yilda Irlandiyalik P.O'Konnor 7,61 metrlik natija ko'rsatgan va bu natija navbatdagi 20-yil davomida ikkita sportchi tomonidan yangilanmagan. 1935-yilda Amerikalik sportchi D.Ouen 8 metrlik masofani zabt etishning uddasidan o'tibdi (8,13 metr). D.Ouen tomonidan qayd qilingan ushbu dunyo rekordi 1960-yilga qadar saqlanib qolgan.

1950 –yillarning oxirlaridan 1960 –yillar boshlarigacha bo'lgan davrda yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqalarida ikkita shakli sportchilar – R.Boston (AQSH) va I.Ter-Ovanesyan (Sobiq Ittifoq) o'rtasida qizg'in bellashuvlar amalga oshgan va bu I.Ter-

Ovanesyan (Sobiq Ittifoq) tomonidan dunyo rekordining 8,35 qiymatga ko'tarilishga olib kelgan.

1968-yilda Mexikoda o'tkazilgan Olimpiada musobaqalarida B.Bimon tomonidan favqulotda darajada tengsiz rekord natija – 8,90 metr natija qayd qilingan. Faqat 1991-yilga kelib boshqa bir Amerikalik sportchi M.Pauell tomonidan bu natija 5 sm ga uzaytirilgan – ya'ni, bu sportchi 8,95 metrni zabt eta olgan. Hozirgi vaqtgacha bu dunyo rekordi natijasi yangilanmagan.

Uzunlikka sakrash musobaqalari rivojlanish tarixi shundan dalolat beradiki, ayollar o'rtasida bu sport turi bo'yicha dastlabki dunyo rekordi 1928-yilda qayd qilingan bo'lib, bu natija Yaponiyalik sportchi ayol – K.Xitomi (5,98 metr) hisobiga yozilgan. 1939-yilda bu natijani Germaniyalik K.Shulst yaxshilashga muvafaq bo'lgan (6,12 metr), 1943-yilda esa – Gollandiyalik F.Blankers – Koen yangi natijani qayd qilgan bo'lsa (6,25 metr), 1954-yilga kelib Yangi Zelandiyalik I.Uilyam 6,28 metrga sakrash natijasini qo'lga kiritgan.

1955-yilda dunyo rekordchisi birinchi marta Sobiq Ittifoqda G.Popova – Vinogradova tomonidan qayd qilingan (6,31 metr), keyin esa 1961-yildan 1964-yilga qadar T.Shelkanova tomonidan dunyo rekordi 6,70 metrga yaxshilangan. Navbatdagi bosqichlarda dunyo miqyosida ayollar o'rtasida yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqalari bo'yicha rekord natija Angliyalik M.Rend (6,76 metr), Ruminiyalik V.Viskopolyan (6,82 metr), X.Rozendal (6,84 metr), Sobiq Germaniya Federativ respublikasi sportchisi A.Foyg (6,92 metr) va 3.Zigl (6,99 metr) kabilar tomonidan yaxshilangan. Uzunlikka sakrash bo'yicha 7 metrlik masofa 1978-yilda Sobiq Ittifoqlik sportchi ayol S.Bardausken tomonidan qayd qilingan (7,07 va 7,09 metr). 1982-yildan 1985-yilga qadar sakrash bo'yicha dunyo rekordchilari sifatida Ruminiyalik sportchilar – A.Stanchu – Kushmir va V.Ioneska qayd qilinadi, ular tomonidan dunyo rekordi natijasiga besh marta to'g'rilash kiritilgan (7,15; 7,20; 7,21; 7,23 va 7,43 metr). A.Stanchu – Kushmir tomonidan o'rnatilgan so'nggi dunyo rekordi (7,43 metr) Germaniyalik sportchi X.Drexler tomonidan yaxshilangan (7,44 va 7,45 metr). Jumladan, 7,45 metrlik masofani zabt etish uchta ayol sportchi tomonidan ko'rsatilgan – X.Drexler (Sobiq GDR), D.Djoyner – Kersi (AQSH) va G.Chistyakova (Sobiq

liti foq). 1988-yilda G.Chistyakova tomonidan 7,52 metr natija qo'lga kiritilgan va u yagona dunyo rekordchisiga aylangan.

Uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish tarixi ko'rsatishicha, harakatlar tavsiflari quyidagi uchta omil bilan aniqlanadi: jumladan, yugurish tezligi, sakrashda tiralib itarilish quvvati, erga tushishda samaradorlik.

Qadimgi Grestiyada o'tkazilgan Olimpia o'yinlarida uzunlikka sakrash musobaqalari qo'lda gantel ushlab turgan holatda bajarilgan. Gantellarning og'irlik qiymati 2,25 dan 10 funtgacha bo'lganligi qayd qilinadi (1 funt = 453 gramm). Qo'lga kiritiluvchi natija ko'p jihatdan gantellarning siltanishiga bog'liq bo'lgan.

Atlet sakrash vaqtida gantellarni shunday holatda ushlaydiki, bunda uchish o'rtasida uning oyoqlari va qo'llari oldinga cho'zilgan holatda, deyarli o'zaro parallel holatda joylashadi. Erga tushish oldidan gantellardan bo'shatish maqsadida, qo'llarning orqaga faol holatda harakatlanishi amalga oshiriladi. Bunda tanaga ham uchish uzunligini oshirish uchun qo'shimcha ta'sir ko'rsatiladi.

Greklar rekord natijalarni qayd qilishga emas, balki sakrash uslubiga katta e'tibor qaratishgan. Bu holat albatta ushbu sport turi bo'yicha ular tomonidan erishilgan natijalar haqida ma'lumotlar deyarli mavjud emasligini belgilab beradi.

Yengil atletikaning zamonaviy rivojlanish bosqichi boshlanishi XIX asr hisoblanadi, bu davrga kelib sportchilar sakrashning turli xil variantlaridan foydalana boshlashgan (uchish fazasidan boshlab). Bu erda kuchli darajada bukilgan oyoqlar bilan va tizzalarni gavda oldida iloji boricha yuqoriga ko'tarish orqali uchish holati muhim o'rin tutadi («oyoqlarni bukish»), shuningdek bu holat ma'lum darajada oyoqlarning yugurish harakatlariga o'xshab ketishi («qaychi» prototipi) qayd qilinadi. Uzunlikka sakrashning «qaychi» usulida zamonaviy variant Amerikalik sportchi M.Prinsteyn tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, bu usul 1898-yilda namoyish qilingan.

1930 —yillarda «bukilish» usulida sakrash varianti keng ommalashgan bo'lib, bu usul Finlyandiyalik sportchi V.Tuulos tomonidan ishlab chiqilgan.

Sakrashning oqilona texnikasini qidirish natijasida havoda um-baloq oshish (salto) orqali sakrashdan foydalanish sinovdan o'tkazilgan. Biroq, Yengil atletika Xalqaro federatsiyasi qaroriga ko'ra,

bu sakrash usuli jarohatlanishga olib kelishi ehtimolligi darajasi yuqoriligi sababli ta'qiqlangan.

Hozirgi vaqtda uzunlikka sakrashda «qaychi» usuli keng tarqalgan. Biroq, ko'pincha musobaqalarda «oyoqlarni bukish» va «bukilish» usullarida sakrash bajarilishini ham kuzatish mumkin.

Yengil atletik sakrashni quyidagi turlari bor va ular har xil usullarda bajariladi.

1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.
2. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash.
4. Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrash.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning: «oyoqlarni bukib», «ko'k-rak kerib», «qaychi» usullari mavjud. Bularning eng ko'p qo'llaniladigani «qaychi» usulidir.

Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinishda hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Uzoqqa sakrash sakrovchini fazodagi uchishdagi turg'unligiga, erga tushayotgandagi harakatlarini qanchalik to'g'ri bo'lishiga ham bog'liqdir.

Uch hatlab sakrash – yugurib kelishda va uchta ketma-ket sakrashdan iboratdir.

1. Bir oyoqdan yana shu oyoqning o'ziga tushish («sapchish» dan iborat).
2. Depsinish oyoqqa yana depsinib silkinch oyoqqa tushish («qadam»dan iborat).
3. Silkinch oyoqda depsinib ikki oyoqda erga tushish («sakrash»dan) iborat.

Sakrovchining tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Tezlik qancha tez tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi.

Yuguribkelibbalandlikkasakrashning “hatlabo'tish”, “to'lqin”, “perekat”, “perekidnoy”, “fosberi-flop” usullarimavjud. Usullaridan “perekidnoy” va “fosbyuri-flop” engafzalidir.

Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashning yengil atletik

sakrashdan farqi – uning ko'chma tayanch – langarcho'p bilan bajarilishidir. U yugurib kelishdan, langarcho'pni erga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishidan plankani aylanib o'tish va erga tushishdan iborat. Bu sakrash fazasining hammasi bir–biri bilan bog'liq bo'lib, ma'lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko'tarilishi tezligiga va langarcho'pni qanchalik yuqoriga ko'tarilish tezligiga, uning bo'yicha, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho'pning egiluvchanligiga tarangligiga bog'liqdir.

Sakrash yugurib kelib erdan depsinish natijasida hosil bo'lganligi uchun, ya'ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan harakterlanadi. Sakrash turiga qarab, U.O.M. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab harakatlanadi.

Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bor. Unda galmag'al tayanch va uchish fazalari bo'ladi. Langarcho'p bilan sakrashda ko'chma tayanch bo'lishi bilan qolgan sakrashlardan farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanch, ikkinchisi esa (qo'l langarcho'pdan uzilgan paytdan boshlab) – tayanchsiz.

Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, sakrovchini gavdasining boshlang'ich uchish tezligi bilan belgilanadi.

Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishga effektiv vosita balandligi harakatlar muxim rol o'ynaydi.

Sakrashni analiz qilishni engillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

- * Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar.

- * Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.

- * Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki erga tegishiga qadar.

- * Yerga tushish – erga tekkan paytdan gavda harakati to'liq to'staguncha.

Endi yuqoriga qayd etilgan fazalarni navbatma–navbat ko'rib chiqamiz.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e'tiborini bajari-

ladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr–zikrini yig'ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo'lib olish kerak.

Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo'lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'lishi kerak. Olg'a tomonga qarab xayolni bir joyga to'plab turish sakrovchining dastlabki holati to'g'riligini ko'rsatadi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatining strukturasi (balandlikka sakrashdan tashqari) qisqa masofada tezlanishdek bo'ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini bajarilishi texnikasida sakrashning har bir turida o'z xususiyatlariga ega.

Sakrovchi yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qiladi va bu tezlikni depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan bog'lab, tananing boshlang'ich ko'tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing enertsiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida siljishga imkon yaratadi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi bir-biriga bog'liqdir. Yugurib kelishning depsinishdan oldingi qadamlari qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham tez bo'ladi.

Sakrashning hamma turlarida oyoq depsinishi joyga tez va shaxdam qo'yiladi. Oyoq tegish paytida to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda oyoqning tayanch fazasidagi katta kuch kelishiga chidashi engil bo'ladi, bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq bo'ladi va yozilgandagi foydasi ko'proq bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi u.o.m.ning erdagi proeksiyasidan sal oldinda bo'ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda ko'p bo'ladi, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi.

Depsinish burchagi qanchalik katta bo'lishi kerak bo'lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proeksiyasigacha masofa ham shuncha ko'p bo'ladi. Masofa ortgan sari, gorizontal tezlikning vertikal tezlikka o'tish yo'li orta boradi.

Depsinish. Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu paytda sakrovchini tos-son bo'g'imi ham bukiladi.

Shu vaqtning o'zida umurtqa pog'onasi ham ozroq bukilishi mumkin va sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko'tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatidan eng yuqori holatiga etguncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlaydi va shu paytda vertikal tezlik paydo bo'ladi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldi tayanch oyoq tizza bo'g'imida 135-140° gacha bukiladi.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni silkish harakati muhimdir. Uning harakat mexanizmi qo'lni silkib ko'tarish mexanizmi bilan bir xil bo'ladi.

Ammo muskullar kuchi va silkinadigan oyoq massasi katta bo'lgani shuningdek, silkinish yo'li uzun bo'lgani uchun buning roli juda kattadir. Silkinish oyoqni siqib ko'targanda, shu oyoqning og'irligi markazi to'son bo'g'imidan uzoqroqda bo'lsa, silkinishning foydasi ko'proq bo'ladi. Chunki bunda burchak tezlik bir xil bo'lsa ham to'g'ri chiziqli tezlik yuqori bo'ladi. Tortish kuchlanishi ham shunga qarab ortadida, depsinish foydaliroq bo'ladi. Buning uchun silkish texnikasini yaxshi bilishi va muskullar kuchli bo'lishi kerak.

To'g'ri oyoqni ko'tarish faqat yugurib kelib balandlikka sakrashda (perekidnoy perekat, hatlab o'tish usullarida) kerak, bunday harakat planka ustidan o'tish uchun juda qulaydir. Uzunlikka uch hatlab va langarcho'p bilan sakrashda bukilgan oyoq silkinadi, ammo silkish tezligi balandlikka sakrashdagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Tezlikka erishilganda oyoqni silkishdan yaxshi foydalanishga erishish uchun muskullarni kuch beradigan yo'lini mumkin qadar uzaytirish lozim. So'ngra qadamlarning uchish fazasi tamom bo'lishidan sal oldinroq silkingan oyoq pastga tomonga harakat qilishdan umumli foydalanish lozim.

Sakrovchilarni sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuvchi oyoqlar kata ish bajaradi. Shuning uchun sakrovchi silkinuvchi oyoq bilan aktiv harakat qilish kerak. Oyoq silkishning biomekanik va psixologik nuqtai nazaridan kata ahamiyatga ega. Sakrovchi oyoqni tez siltishga intilib, depsinuvchi oyoqni tezroq to'g'irlanishiga ta'sir qiladi va ancha foydali depsinadi.

Depsinish oxirida tananing U.O.M. yuqori ko'tarilishi muxim ahamiyatga ega bo'lib, depsinish tugallanish paytida oyoq bilan

gavda to'la to'g'irlanadi, elka bilan qo'llar ko'tarilishi, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo'lishi tananing U.O.M. uchish oldidan eng yuqoriga ko'tariladi. Shundan so'ng tananing uchishi ancha yuqoriga ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

Depsinish har doim ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib yo'nalgan bo'ladi. Depsinish burchagini ko'pincha depsinishning yakunlovchi paytida, depsinuvchi oyoqning og'ish burchagi aniqlanadi.

Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana u.o.m. tayanchiga nisbatan vertikal bo'lishi kerak va depsinish tayanch satxidan qancha nari chiqarilsa, depsinish shuncha o'tkir burchak hosil qiladi.

Uchish. Depsinishdan keyin tananing u.o.m. ma'lum traektoriya bo'ylab harakat qiladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich tezlikka va xavoning qarshiligiga bog'liqdir.

Uchib chiqish burchagi yakuniy tezlik yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Bu burchak depsinish oxirida sakrovchining gorizont va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.

V – V1, A burchagi – 45*.

V katta V1 dan A1 burchagi kichik.

V kichik V1dan A2 burchagi katta.

A U.O.M.ning uchib chiqish burchagi.

V1 vertikal tezlik m.sek. hisobida.

V gorizontaal tezlik m.sek. hisobida.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida gavda U.O.M.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizontaal tezlik (V) bilan depsinishdagi vertikal tezlik (V)ning nisbatiga bog'liq.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontaal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (60-65*) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontaal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45°dan ancha kichik (20-29°) bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan ortiqroq bo'ladi.

Sakrovchi tanasi U.O.M.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda U.O.M.ning vertikal va gorizontaal

tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$V_2 - 2g N$$

bunda g —og'irlik kuchining tezlanishi; N —uchish paytida U.O.M.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni "sakrovchanlik" o'lchashlar shuni ko'rsatadiki, ularning u.o.m. uchish fazasidan 100-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi. Yugurib kelib balandlikka sakrashda 230 sm bo'lgan vaqtda sakrovchining u.o.m. 110 sm ga ko'tarilgan desak, u holda vertikal tezlik 4.70 m (sek.) $V_2 - 2g N$ bo'ladi. Depsinish vaqtida hosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda ham 3-4 m. sek. dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi "sapchish" dako'taruvchi tezlik 2,5-3,0 m.sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sek.gacha etadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch hatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, xatto undan ham yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining U.O.M. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchiing U.O.M. harakatini, ufqqa nisbatan burchak hosil qilib harakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inersiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi erdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon harakat qiladi.

Sakrovchi U.O.M. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45° burchak hosil qilib uchib chiqishni ta'minlay olmaydi. Sakrovchining U.O.M. 54° burchak hosil qilib chiqish uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligini har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo'lganida, sakrovchi xech vaqtda 45° burchak hosil

qilib uchib chiqa olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining har qanday ichki kuchi U.O.M. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi xavoda har qanday harakat qilmasin, U.O.M. harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini U.O.M.ga nisbatan qayerda bo'lishini o'zgartirish mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishini tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$X - \frac{m.l}{M - m}$$

Bunda, M—sakrovchining massasi; m—o'rin o'zgarayotgan tana qismining massasi; l—o'rni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan, sakrovchining qo'llarini tik ko'tarib vertikal holatida uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo'lsin. U qo'llarini tushirsa qo'llar massasining (m = 8 kg) o'rni qo'llarning og'irlik markazining o'rni 1-60 sm o'zgaradi. Bunda kompensator harakati quyidagi bo'ladi.

$$X - \frac{m.l}{M - m} = \frac{8.60}{72} \text{ q } 6,6 \text{ sm}$$

Shunday qilib, sakrovchining qo'llaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm ga ko'tariladi, lekin tananing og'irlik markazi oldingi traektoriya bo'ylab siljishni davom ettiraveradi. Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilish, salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda planka ustidagi tayanchsiz fazada barcha harakatlari u.o.m.ga nisbatan bajariladi. Gavdaning ba'zi qismlari plankadan o'tib, pastga tusha boshlasa, boshqa qismlarining

kompensator harakat qilib, yuqori ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Sakrovchi plankadan o'tayotganda U.O.M. plankadan pastroqda bo'lishi mumkin.

Uchish vaqtidagi harakatlar barqaror holatni saqlab qolishga qulayroq qo'nish uchun kerak holatda erga tushishga yordam beradi.

Yerga tushish (qo'nish). Yer bilan kesishishi vaqtida uchishning yakunlashishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmga katta zo'rlik tushadi.

Sakrashning barcha turlarining qo'nish paytida uchish tezligini to'son, tizza to'piq bo'g'imlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Muskullar U.O.M. harakati nonga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

Qo'nish paytidagi yuklama (f) quyidagicha aniqlanadi: amortizasiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (N) qancha kam bo'lsa, amortizasiya paytidagi (f) sakrovchi og'irligidan shuncha marta katta bo'ladi:

Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrash vaqtidagi qo'nishda ham muskullarga anchagina ortiqcha zo'r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda, zarar etmaslik uchun qum satxiga ma'lum burchak hosil qilinadi. Sakrovchining og'irligi ostida qumning shib-balanishi zarban yumshatish bilan birgalikda harakatini gorizonta harakatga aylantiradi.

$$\frac{N}{(R) - f} = \frac{R}{S}$$

Harakatni to'xtatish masofasi anchagina (40-50 sm gacha) ortib, qo'nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni kamida 50-60 sm chuqurroq yumshatib qo'yish kerak.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Usullari:

1. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.

2. Sakrash usullari texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgazmali qurollarni tahlil qilish.

3. Uzunlikka sakrash, musobaqa qoidasini tushuntirish.

4. Shug'ullanuvchilarni razryad me'yorlari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish.

Vositalari:

1. 2-6 qadam tezlanishdan keyin erdan depsinib sakrash.
2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin depsinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan depsinib sakrash.

3-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. Depsinish oxirida tozni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish harakatiga taqlid qilish.

2. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda, depsinuvchi orqada. Oyoqni erga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsinuvchi oyoq va tozni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish.

3. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda. Yuqoridagining o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.

4. D.h. – yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, siltanadigan oyoqda erga tushib yugurib ketish

5. D.h – yuqoridagidek, 2-4 yugurish qadami bilan to'shaklar uyumiga sakrash, siltanuvchi oyoq bilan tushish.

6. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadami bilan gimnastika devoriga sakrab, siltanuvchi oyoq bilan uning yog'ochiga tushish.

7. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadamidan keyingi qadamda, to'siqdan uzunasiga sakrash.

8. D.h. – shuning o'zi, 4-6 yugurish qadamidan (8-12 oddiy qadam) keyingi qadamda uzunlikka sakrab, chuqurchaga langarcho'p bilan siltanish, oyog'iga tushib yugurib ketish.

9. D.h – yuqoridagidek, 6-8 yugurish qadamidan uzunlikka sakrashdan keyin 1 hisobiga «qadamga» chiqish, 2 hisobida tozni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoqni songa ozroq tushirish, 3 hisobida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa tortib, ikki oyoqlab erga tushish.

10. D.h. – asosiy holatda turib, 20-40 kg shtanga elkada, 2-11 qadam yurgandan keyin depsinuvchi oyoqni tayanch maydonchasiga qo'yish (balandligi 20-30 sm) va siltanuvchi oyoqni rostlab, uni ko'tarish.

12. D.h. – gimnastika devorida turib, oyoqlar elka kengligida, 20-40 kg shtanga elkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash.

shu vaqtning o'zidagi harakatda siltanuvchi oyoq gimnastika davorida (o'rindiqdan devorgacha – 200-280 sm).

13. D.h – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 2-4 yugurish qadamidan keyin sakrab osilgan narsaga ko'proq, siltanuvchi oyoqning tizzasini, boshni tegizish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrash mashqlarida shug'ullanuvchi son, itza va boldir, tos suyaklari, depsinuvchi oyoqni qo'yishda va bukishda uning tarangligini sezishi.

Oyoqning hamma suyaklaridan faol rostlanishiga erishish.

Sakrashning uchish fazasida havoda turg'unlikka erishish.

4-vazifa. Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar maromiga o'rgatish.

Yositalari:

1. Depsinish oldidan bajariladigan qadamlarning xusu-siyatlari bilan tanishtirish.

2. 4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor bergan holda depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari bajarib uzunlikka sakrash.

3. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada, 6-8 tezlanish qadamidan oxirgi qadamlarni belgi bo'yicha yugurib kelib sakrash.

4. D.h. – oyoqlar bir chiziqda, qo'llar belda, 10-12 yugurish qadamiga kelib tezlanish orqali oxirida depsinmaslik bilan yugurish.

5. D.h. – yuqoridagidek, to'liq yugurishni aniqlash.

6. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 25-35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Siltashning boldir bilan emas, balki son yordamida bajarilishiga e'tibor berish.

5-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.

Yositalar:

1. Turgan joyidan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".

2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa yaqinlashilib, erga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin erga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib, oldinga chiqib ketish.

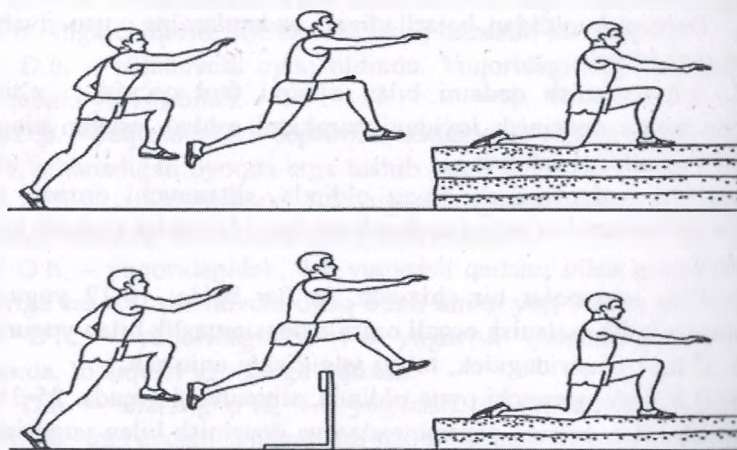
3. Qisqa yugurib kelib, erga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan to'sin ustidan uzunlikka sakrash.

4. Qisqa yugurib kelib, erga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz tasma ustidan uzunlikka sakrash.

5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal oldinga engashadi.

6. Shu mashqni sekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda depsinib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun erga to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak.



28-rasm. Sakrashda qaytish

6-vazifa. «Oyoqlarni bukib» sakrash usulidagi harakatlarga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. — depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib ikki oyoq bilan erga tushish.

2. D.h. — ikki oyoq bir chiziqda, qo'llar belda, 4-6 qadam yugurishdan keyingi qadamda sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi

oyoq yoniga tortib, ikki oyoq bilan erga tushish.

3. D.h. — yuqoridagidek, 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» uzunlikka sakrab 2 ta to'siqdan (g'ovlardan) o'tib, ikki oyoq bilan erga tushish.

4. D.h. — yuqoridagidek, 8-10 qadam bilan yugurib, to'sin ustidan «qadamlar» bilan uzunlikka sakrab, ikki oyoqda erga tushish (to'sinni balandligi — 60-70 sm).

Uslubiy ko'rsatmalar. Ayrim shug'ullanuvchilar erga tushish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin mushaklarining kuchi etarli bo'lmaydi.

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

Positalari:

1. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.

2. 5-7 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.

3. Predmetlarga osilib turib «qaychi» usulida sakrash kabi oyoq holatlarini almashtirish.

4. Yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqda erga tushish.

5. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib «qaychi» usulini tasavvurda bajarishni o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchi havoda oyoqlarini yoki rizzalarini «qaychi» kabi harakatlantirmaydi, balki yugurishni davom ettirgandek harakat qilishi lozim.

8-vazifa. «Ko'krak kerib» usulida uchish fazasini o'rgatish.

Positalari:

1. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib «qaychi» usulini tasavvur qilishga o'rgatish.

2. Qisqa yugurib kelib sakrash, qadam xolatidan siltanuvchi oyoq va qo'llarni tez harakat qilib ikkala oyoqda erga tushish.

3. Qisqa yugurib kelib, qadam xolatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda erga tushish.

4. 8-10 qadamdan yugurib kelib, «qadam» holatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortish, to'sni esa oldinga chiqarish — ko'krak kerish.

Uslubiy ko'rsatmalar. «Ko'krak kerib» sakrash usulini o'rganayotganda «qadamlab» uchib chiqishga e'tibor berish, depsinish vaqtidayoq harvaqt ko'krak kerib yuborish ehtimoli yo'q emas.

Ko'krak kergan paytda bosh orqaga tashlanmasligi zarur.

9-vazifa. Tanlab olingan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.

Vositalari:

1. Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash
2. O'rta masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.
3. Musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzunlikka sakrash.
4. Maxsus mashqlarni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir shug'ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasini aniqlab, ulardan birining samara-dorligini aniqlash va yo'naltirish.

Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun tavsiyalar.

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

Qattiq erda shug'ullanish mumkin emas. Uch hatlab sakrash mashg'ulotlari, agar sakrash uchun qum to'ldirilgan chuqur yonida bo'lsa, tekis, o'tloq maydonda o'tkazilishi mumkin.

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

Vositalari. O'rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini ko'rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinohalqa va plakatlar ko'rib chiqish. Musobaqada usta sakrovchilar texnikasini kuzatish.

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

Vositalari:

1. Turgan joyidan 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 etish, 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 erdan depinib, uch hatlab sakrash. Shuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib bajarish.

6. 5-8 *m* dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o'zini 12-16 *m* dan yugurib kelib bajarish. Shuning o'zini yo'lkada "sapchish", "qadam" uzunligini ko'rsatib qo'yilgan belgilarga qarab bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'rganunchilar birinchi urinishdanoq uch hatlab sakrash sxemasini o'zlashtira boshlaydilar. Lekin boshda ko'proq sakrash mashqlarini: "sakrash qadamlarini" va ayniqsa "sapchishni" o'zlashtirishga ko'proq e'tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda "sapchish"ni o'zlashtirishning eng yaxshi mashqi predmetlar (to'ldirma to'plar) ustidan ko'p marta "sapchib" o'tishdir. Dastlabki paytlarda mashq texnikasining detallarini o'rgatish kerak emas. Eng muhimi, uch hatlab sakrash sxemasini va maromini o'zlashtirishdir. O'rganuvchilar yugurgandagidek qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buninig uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko'proq bajarish kerak. Talabalarni nisbatan bir xil maromga o'rgatish uchun belgilar oralig'i bir xilda bo'lgani ma'qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, "B-i-i-i, ik-ki-i, u-uch" deb sanab turish kerak.

1-varifto. "Sapchish" va "qadam"dan keyin erga tushish va depinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

Posturalari:

1. Siltanuvchi oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko'tarib, to'xtovsiz "sakrash qadamlari". Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko'tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol erga qo'yib, to'xtovsiz "sapchish"lar.

2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo'yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va etti hatlab "odimlab" va "sapchib" sakrashlar.

3. Yerga oyoq qo'yishdan oldin, sonni baland ko'tarishga diqqatni jalb qilib, bir oyoqda sapchishlar.

4. Sonni baland-baland siltab, oyoqni depsinish joyiga tez va faol qo'yib, to'xtovsiz "sakrash qadam" va "sapchish" mashqlari.

5. Qisqa yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasida 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 siltab, tez va shiddat bilan "sidiruvchi harakat" qilib erga qo'yish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni "siltash"ni va depsinish uchun tez erga qo'yishni o'rgatishdir. Yozilish mashqlarini tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi traektoriyaning etarli 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 yo'lkadagi UOM proektsiyasiga 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 "siltab" 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.

Vositalari:

1. 1-2 qadam yugurib kelib, qisqagina "sapchib", yo'lkaga bir oyoqda tushish, keyin uzunlikka oddiy sakrab, qumli chuqurga ikki oyoqda tushish.

2. Shuning o'zini yugurib kelishni tobora uzoqlashtirib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. "Sapchish"dan keyin kuchli depsinish uchun uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. "Sapchish"da sonni shiddat bilan "siltab" ko'tarish va sal kam to'ppa-to'g'ri oyoqni UOM proektsiyasi yaqiniga tez qo'yish bir onda tarang bukilgan

oyoqda depsinish imkonini beradi. Sarflanayotgan kuchlarni aniq hish-qurib, sakrovchi erga tushishdagi kabi emas, balki depsinishga moslab qo'ysa bo'ladi. Shunday qila oladigan bo'lish uchun, tanvirlangan mashqlarni bajarishgina kifoya qilmay, balki "sapchish" va "sakrash" mashqlarini juda ko'p marta takrorlash kerak bo'ladi.

Tabiiyki, erga tushgan zahoti kuchli depsina olish sakrov-chining qanchalik jismoniy rivojlanganligiga bog'liq.

5-vazifa. "Qadamni" "sakrash" bilan bog'lashni o'rgatish.

Yositalar:

1. Qisqa yugurib kelib "qadam" holatida uzunlikka sakrash. Qumli chuqurga bir oyoqda tushib, oldiga yugurib o'tish. Sonni baland "siltab" ko'tarishga va uchish fazasining ikkinchi qismida ikki qo'lni orqaga tortishga e'tibor berib, buning ketidan oyoqni faol erga 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 siltab, qo'llarni orqaga cho'zib, gavdani oldinga engashtirish. Keyin oyoqni "sidiruvchi" harakat bilan UOM proektsiyasiga yaqin qo'yish va siltanuvchi 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 joyidan uzunlikka sakragandagi kabi uchib chiqib, kuchsizroq oyoqni "siltab" ko'tarish; oyoqni faol qo'yib depsinish va "sakrash"ni bajarish.

5. "Sakrash qadamlar"ni ko'p-ko'p takrorlash.

6. O'rtacha masofadan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bunda ham "sapchish"ni, "qadam" bilan bog'lashdagi usulni ishlatish kerak. Ammo "qadam"dan "sakrash"ga o'tish ancha sekin bajariladi, chunki bu erda sakrovchi uzoqroq sakrash uchun traektoriyani ko'tarishi kerak. "Qadam" holatida 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.

Vositalari:

1. 11-12 m dan yugurib kelib, kuchsizroq oyoqda depsinib uzunlikka sakrash.

2. Shuning o'zini, uzunlikka sakrashni o'rgatishdagi kabi, to'siqlardan sakrab o'tib bajarish.

3. Kuchsizroq oyoqda juda ko'p "sapchish".

4. Kuchsizroq oyoq bilan depsinib, balandlikka sakrash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uchinchi sakrash texnikasi unchalik qiyin emas. Muhimi, kuchsizroq oyoq bilan kuchli depsinishni o'rgatishdir. Buning uchun ko'rsatilgan mashqlarni, ayniqsa to'siq-dan 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 maromini o'rgatish.

Vositalari:

1. Uch hatlab sakrashning alohida qismlarini bilib olishga, sakrash detallari va elementlarini takomillashtirishga mo'ljallangan yuqoridagi mashqlar.

2. Turli xil uzoqlikdan yugurib kelib, depsinuvchi oyoq tushgan erdan depsinib uzunlikka sakrash.

3. Shuning o'zini taxtadan yoki eni 20-40 sm zonadan depsinib bajarish.

4. Qisqa va o'rta yugurib kelib, belgilarga qarab, uch hatlab sakrash.

5. O'rta masofadan (18 m gacha) yugurib kelib, uch hatlab sakrash.

6. Uzoqdan (35-40 m) yugurib kelib, uch hatlab sakrash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Belgilarga qarab sakrash – zarurat bo'lsagina "sapchish" bilan "sakrash" nisbati to'g'ri bo'lishi uchun qo'llanadi. "Qadam"ni uzaytirishga qo'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 oyoq baland silkitilsa va u depsinish joyiga

faol qo'yilsa, "qadam" yaxshi chiqadi. "Sapchish" va "qadam" uchun belgilar sakrovchining qobiliyatiga qarab qo'yiladi (texnikani ta'virlayotganda bayon etilgan tavsiyalarga qarang). Yugurib kelishni belgidan (chiziqdan) depsinuvchi oyoqni uning ustiga qo'yib boshlash kerak. Depsinish qerda 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 va uning optimal uzunligini aniqlash. Depsinuvchi oyoqni taxtaga aniq tushiradigan bo'lishni o'rgatish.

Positalari:

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 musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirayotganda oxirgi 4 qadamni tezlashtirishga ko'proq e'tibor berish kerak. 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. Huning uchun uch hatlab, ikki hatlab va boshqa sakrash-larning 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 rivojlanishiga ko'proq bog'liq bo'ladi.

3.2 Balandlikka “hatlab o‘tish”, Fosberi – flop” usulida sakrash texnikasini o‘rgatish

Yengil atletika sakrashlari ikki turga bo‘linadi: 1) vertikal to‘siqlarni engib o‘tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho‘pga tayanib sakrash) va 2) gorizontal to‘siqlarni engib o‘tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natija-liligi-ning asosiy omillari hosil bo‘ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi: 1) sakrovchi tanasining boshlang‘ich uchib chiqish tezligi; 2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yo‘nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog‘liq bo‘ladi. Boz ustiga, uch hatlab sakrash uchta uchish fazasiga, langarcho‘pga tayanib sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega.

Yengil atletika sakrashlari o‘z tuzilishiga ko‘ra aralash turga taalluqlidir, ya‘ni bu erda ham tsiklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo‘yish paytigacha;

- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo‘ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;

- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to erga qo‘nish joyiga tegish paytigacha;

- yerga tushish – erga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati to‘liq to‘xtagunga qadar.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. To‘rt xil sakrash turlari (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho‘pga tayanib sakrash) yugurib kelishda o‘ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma‘lum bir umumiy tomonlari ham bor. Yugurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo‘lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarda sakrashlar, “Fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashdan tashqari, to‘g‘ri chiziqli shaklga ega. Bunday

usulda sakrashda oxirgi qadamlar yoy bo'ylab bajariladi.

Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin tezkorlik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. Yugurib kelish maromi doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan-urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funktsiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o'zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgarmaydi. Bu o'zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir.

Yugurib kelishning boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo'lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go'yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelish bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi nafaqat optimal tezlikka erishish, balki deysinadigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin: 1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish va 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish. Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha etkazadi. Tezlikni saqlab turish bilanyugurib kelishda sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardanoq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni bir oz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

Yugurib kelishning oxirgi qismining (depsinishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog'liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati – yugurib kelish va yugurib kelish bo'lagida tana a'zolari harakatlari tezligining oshishidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda va yugurib kelib uch hatlab sakrashda deysinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi bir oz kamayadi va ularning sur'ati oshadi.

Langarcho'pga tayanib sakrashda itarilishga tayyorlanishda

langar-cho'pni oldinga olib o'tish hamda qadamlar sur'atining oshishi va bir vaqtning o'zida qadam uzunligining kamayishi sodir bo'ladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda bu bosqich sakrash usuliga bog'liq bo'ladi. To'g'ri chiziqli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda ("hatlab o'tish", "to'lqin", "yumalab o'tish" (perekat), "to'ntarilib o'tish" (perekidnoy) depsinishga tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), depsinuvchi oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi elkasi UOM proektsiyasi ortiga tashlanadi.

"Fosberi-flop" usulida sakrashda depsinishga tayyorlanish oxirgi to'rtta qadamlarda boshlanadi. Bu qadamlar tanani to'sindan yon tomonga og'dirish bilan yoy bo'ylab bajariladi. Bunda oxirgi qadam bir oz qisqaroq bajariladi, qadamlar sur'ati esa oshadi. Yugurib kelishning oxirgi qismida depsinishga tayyorlanish texnikasini samaraliroq bajarish juda muhimdir. Yugurib kelish tezligi va depsinish tezligi bir-biri bilan o'zaro bog'liq.

Oxirgi qadamlar va depsinish orasida hech qanday to'xta-lishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo'qotilishi bo'lmasligi kerak.

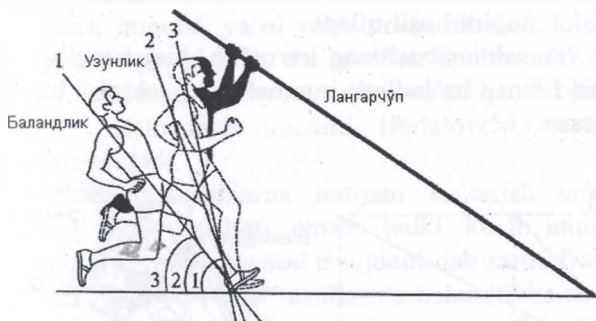
Yugurib kelishning oxirgi qismi qancha tezroq va samaraliroq bajarilsa, depsinish shuncha sifatliroq bajariladi.

Depsinish – har qanday sakrashning asosiy fazasidir. U itariladigan oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli bo'lib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va faol o'tadi. Biomexanika nuqtai nazaridan depsinishga ma'lum bir kuchla-nishlarning tayanch bilan o'zaro ta'sirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining o'zgarishi sifatida ta'rif berish mumkin. Depsinish fazasini ikki qismga bo'lish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi.

Birinchi qismi tezlik vektorini o'zgartirish uchun sharoitlar yaratadi, ikkinchisi esa bu sharoitlarni amalga oshiradi, ya'ni sakrashning o'zini, uning natijasini yaratadi.

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o'tkazish samarador-ligini belgilab beruvchi omillardan biri depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi hisoblanadi. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo'yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilan oq u

tizza bo'g'imidan tekislanishi kerak. Depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi oyoqni qo'yish joyi va UOMni sirt chizig'i bilan bog'lovchi oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlanadi. Balandlikka sakrashda u eng kichik bo'ladi, keyin, o'sib borishiga ko'ra, uch hatlab sakrashlar va uzunlikka sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib ketib langarcho'pga tayanib sakrashlarda uchraydi (29-rasm).



29-rasm. Depsinish joyiga oyoqni qo'yish paytidagi gavda holatini solishtirish tuzilmasi.

Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proektsiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi. Tekislangan depsinadigan oyoqni qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqlik, tekis oyoq yuklamani yyengil roq 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. Anatomiyaadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar ular cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Depsinishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inertsia kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning 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; depsinish 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 harakatlarning inertsia 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 (30-rasm).



$V=V_1$ 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)

30-rasm. Depsinish burchagi va UOMning uchib chiqish burchagi yugurib kelishning gorizont tezligi va depsinishning vertikal tezligi

U depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi. Uchib chiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi depsinadigan oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblarga ega bo'liniladi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar — sakrovchi UOMining boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOMining boshlang'ich tezligi depsinadigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizontal tezligiga;
- gorizontal tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- depsinadigan oyoqni qo'yish burchagiga.

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.

Shunday qilib, sakrashlarda natijani ko'tarish uchun oyoq mushaklarining faqat kuchini emas, balki kuch impulsi bilan tavsillanuvchi *portlovchan kuchini* rivojdantirish zarur. Bu xususiyat "to'ntarilib" va "Fosbyuri-flop" usullarida balandlikka sakrashlarda depsinish vaqti taqqoslanganda aniq ko'zga tashlanadi. Birinchi usulda depsinish vaqti ikkinchisiga qaraganda ancha ko'p, ya'ni birinchi holda kuch bilan depsinish, ikkinchisida esa tezkor (portlovchan) depsinish kuzatiladi. Ikkinchi holda balandlikka sakrash natijalari yuqoriroq. Bu farqlarning anatomik belgilarini qarab chiqadigan bo'lsak, shuni ko'ramizki, "to'ntarilib" sakrash usulida sakrovchilar "Fosbyuri-flop" usulida sakrovchilarga nisbatan ancha gavdaliroq, oyoqlarining mushak massasi ko'proq bo'ladi. "Fosbyuri-flop" usulida sakrovchilar, odatda, ozg'in va oyoq mushak massasi ularda kamroq bo'ladi. Uchib chiqish burchagi depsinadigan oyoqni qo'yish burchagiga va tezlik o'tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligiga bog'liq bo'ladi.

Uchish. Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Langarcho'pga tayanib sakrash bundan mustasno bo'lib, bu erda uchish ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech qachon o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga 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 mazkur sakrash fazasining maqsadida yotadi. Balandlikka sakrashda sportchi o'z harakatlari bilan to'sinni engib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratadi. Langarcho'pga tayanib sakrashda birinchi tayanch qismida – bu langarcho'pning bukilishi va yozilishi uchun (uning cho'ziluvchan xususiyatlaridan samaraliroq foydalanish uchun) optimal sharoitlar yaratishdir. Ikkinchi tayanchsiz fazada to'sinni oshib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratishdir. Uzunlikka sakrashlarda – uchishda muvozanatni saqlash va erga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish. Uch hatlab sakrashda – muvozanatni saqlash va keyingi depsinish uchun optimal sharoitlar yaratish, oxirgi sakrashda esa uzunlikka sakrashdagi maqsad ko'zlanadi.

Uchish paytida UOMning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin emas, lekin tana a'zolari holatini UOMga nisbatan o'zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi. Sport biomexanikasidan ma'lumki, sakrovchining biron-bir tana a'zolari holatining o'zgarishi boshqa distal a'zolarining diametral qarama-qarshi o'zgarishlarini keltirib chiqaradi. Masalan, "Fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrashda to'sindan oshib o'tayotganda qo'llar, bosh va elka tushirib yuborilsa, bu oyoqlarning ko'tarilishini yyengil lashtiradi; agar uzunlikka sakrashda qo'llar yuqoriga ko'tarilsa, bunday harakat oyoqlarning qisqarishini keltirib chiqaradi, bu orqali sakrash uzunligi qisqaradi.

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.

Erga tushish. Har bir sakrash erga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday erga tushishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

Erga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat er 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

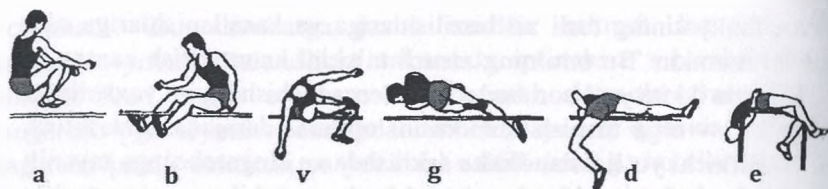
hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Bu erda ikkita yo'l bor: birinchisi – erga tushish joyini yaxshilash; ikkinchisi – erga tushish texnikasini optimal darajada o'zlashtirib olish. Birinchi yo'li balandlikka sakrashda va langarcho'pga tayanib sakrashda o'zining akini topgan. Avval sportchilar qumga tushar edilar, bu qumning sathi depsinish yuzasidan bir oz ko'tarilib turardi, biroq baribir erga tushish qattiq bo'lib, sportchilar xavfsizroq erga tushish texnikasini o'rganishga ko'p vaqt ajratar edilar. Keyin porolon asri boshlandi va erga tushish joyi ancha yumshoqroq bo'ldi, natijalar o'sdi, balandlikka sakrashda yangi tur ("Fosbyuriflop") yuzaga keldi, fiberglassli langarcho'plar paydo bo'ldi. Yerga tushishni o'yla-masdan faqat sakrashning o'ziga ko'proq vaqt ajratish imkoni vujudga keldi.

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda erga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu erda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, hozir ham shunday sakrashni davom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi, ikkinchi yo'l – erga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda erga tushishning optimal texnikasi.

Nima sababdan erga tushish yumshoq bajarilmoqda? Birinchidan, tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib erga tushish hisobiga sodir bo'lmoqda. Sportchi yumshoq qumni asta-sekin qattiqalashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, erga 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 berdi – hamma darrov oldinga surilib ketadi; sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hech qanday qiyinchilik sezmaymiz.

Balandlikka sakrash sport musobaqalari turi sifatida juda qadimdan ma'lum hisoblanadi. Ushbu engil atletika sport turining rivojlanishi sakrash texnikasining evolyutsiyasi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi (31 – rasm).



31-rasm. Balandlikka sakrash usullarining evolyutsiyasi

Dastlab, to'g'ridan — to'g'ri yugurib kelib, oyoqlarni yig'ib sakrash usuli mavjud bo'lgan (30 a — rasm). Bu usul nisbatan samarali bo'lib, bunda oshib o'tiluvchi planka sakrovchining OSMT uchish trayektoriyasi yuqorigi nuqtasidan 35 — 40 sm pastda joylashishi mumkin. «Hatlab o'tish» usuli (30 b — rasm) sakrash texnikasi rivojlanishida oldinga sezilarli qadam tashlash bilan amalga oshiriladi. Planka orqali siltanuvchi va itariluvchi oyoqlarning ketma — ketlikda o'tkazilishi hisobiga sportchilar OSMT dan 20 — 25 sm quyida joylashgan balandlikni zabt eta olishlari mumkin. Sakrashning bu usuli deyarli 30-yil davomida etakchi sifatida o'rin tutgan. Bu usuldan birinchi dunyo rekordchisi R.Maychl foydalangan (167,6 sm, Angliya, 1064-yil).

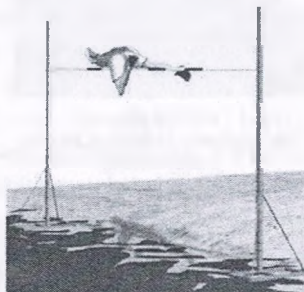
«To'liqin» usulida balandlikka sakrash (30 v — rasm) usuli M.Suini (197 sm, AQSH, 1895-yil) nomi bilan bog'liq hisoblanadi.

Sakrashning bu usulida sportchi tanasining planka ustida gorizontal holatda joylashishi hisobga olinadi, bu holat ushbu usulning katta darajada samaradorligini ta'minlaydi.



1895 yil
Maykl Svini, 197 sm
To'liqin usulida sakrash

«Oshib o'tish» ko'rinishidagi yangi usulda 1912-yilda ikki metrlik balandlik zabt etilgan (D.Xorayn, AQSH). «Oshib o'tish» usuli (30 g – rasm) OSMT dan bor – yo'g'i 10 – 12 sm quyida joylashgan plankani oshib o'tish imkonini beradi. Aynan ushbu usul yordamida 1936-yilda dunyo rekordi o'rnatilgan.



1912 yil
Djordj Xorayn (AQSh), 2m
Oshib o'tish usulu

O'tgan asrning 1930 —yillarida «oshib o'tish» usuliga jiddiy raqobatchi sifatida «oshirib tashlash» sakrash usuli paydo bo'lgan (30 d – rasm). 1936-yilda bir vaqtning o'zida ikkita Amerikalik sportchilar – K.Djonson («oshib o'tish» usulida) va D.Olbritton («oshirib tashlash» usulida) 207,6 sm balandlikni zabt etishgan.

1968-yilga qadar balandlikka sakrashda «oshirib tashlash» usuli ustuvorlik qilgan bo'lib, bunda plankadan o'tishda yuqori darajadagi tejankorlik qayd qilinadi, shuningdek OSMT undan bor – yo'g'i 1 sm yuqori qilib belgilanishi mumkin. Bu davrda «oshirib tashlash» usuli yordamida sakrashda yorqin natijalar ko'rsata olgan sportchilar sifatida Ch.Dyumas (215 sm, AQSH, 1956-yil), Yu.Stepanov (216 sm, Sobiq Ittifoq, 1957-yil), D.Tomas (222,8 sm, AQSH, 1960-yil), V.Brumel (228 sm, Sobiq ittifoq, 1963-yil) kabilar ko'rsatib o'tiladi.

Rim shahrida (1960-yil) va Tokio shahrida o'tkazilgan (1964-yil) Olimpia o'yinlarida Sobiq Ittifoqlik R.Shavlakadze va V.Brumel chempionlikni qo'lga kiritishgan.

XIX Olimpia o'yinlarida (Mexiko, 1968-yil) D.Fosbyuri (AQSH) g'oliblikni qo'lga kiritib, bu sportchi sakrashning yangi usulini namoyish qilgan, bu usul «fosbyuri-flop» deb nomlangan.



1968 yil
Dik Fosbyuri (AQSh), 2,24 sm
Fosbyuri-flop

Navbatdagi 10-yil davomida balandlikka sakrashning ikkala usuli («oshirib tashlash» va «fosbyuri-flop» usullari) bo'yicha faoliyat olib boruvchi sportchilar o'rtasida bahs davom etgan: jumladan, P.Matstdorf (229 sm, AQSH, 1971-yil, «oshirib tashlash» usulida), D.Stounz (232 sm, AQSH, 1976-yil, «FOSBYURI-flop» usulida), V.Yashenko (234 sm, Sobiq ittifoq, 1978-yil, «oshirib tashlash» usulida) yuqori natijalarni qo'lga kiritishgan. Bu bahslashishlar «fosbyuri-flop» usuli foydasiga hal qilinib, navbatdagi davrlarda balandlikka sakrash bo'yicha barcha rekord natijalar aynan, «fosbyuri-flop» usulida qo'lga kiritilgan: jumladan, Ya.Vshola (235 sm, Polsha, 1980-yil), G.Vessig (236 sm, GDR, 1980-yil), Ch.Szyanxua (239 sm, Xitoy, 1984-yil), R.Povarnistin (240 sm, Sobiq ittifoq, 1985-yil), I.Paklin (241 sm, Sobiq ittifoq, 1985-yil), P.Sheberg (242 sm, Shvestiya), X.Sotamayor (245 sm, Kuba, 1993-yil) kabi sportchilar bu usulda yuksak natijalarni qo'lga kiritishgan. «Fosbyuri-flop» usulining ustunligi shundaki, ya'ni bunda nafaqat o'tish usuli samaradorligi yuqori bo'lishi (OSMT planka darajasida yoki hatto, undan biroz pastroq bo'lishi) qayd qilinadi, balki yugurishning nisbatan yuqori qiymatga ega bo'lishi kuzatiladi.

Balandlikka sakrash bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi rekord natija 1926-yilda qayd qilingan bo'lib, 156 sm ni tashkil qiladi (Green, Angliya). K.Gizolf (162 sm, Gollandiya, 1932-yil), D.Shili (165 sm, AQSH, 1932-yil), D.Odem (166 sm, Angliya, 1939-yil), F.Blankers-Kun (171 sm, Niderlandiya, 1943-yil), Sh.Leruill (172

sm, Angliya, 1951-yil), A.Chudina (173 sm, Sobiq ittifoq, 1954-yil) kabi sportchilar tomonidan amalga oshirilgan zo'r berishlar natijasida rekord natija «shifti» 173 sm ga etkazilgan. Yuqorida sanab o'tilgan barcha ayol sportchilar «hatlab o'tish» usulidan foydalanishgan. Iste'dodli sportchilardan biri bo'lgan I.Balash (Ruminiya) «to'lqin» usulida sakrash oqrali 1958 – 1961-yillar davomida rekord natijani 12 marta takroriylikda yaxshilagan va 191 sm natija ko'rsatgan. Keyin esa, ayollar o'rtasida balandlikka sakrash musobaqalarida «oshirib tashlash» usulidan foydalanish davri boshlangan bo'lib, I.Guzenbauer (192 sm, Avstriya, 1971-yil), I.Blagoeva (194 sm, Belorussiya, 1972-yil), R.Akkerman – Vitchas (195 – 200 sm, GDR, 1974 – 1977-yil) kabi sportchilar faollik ko'rsatishgan. Shuningdek, «fosbyuri-flop» usulidan foydalanib, S.Simeoni (201 sm, Italiya, 1982-yil), U.Meyfart (202 sm, FRG, 1982-yil, 203 sm, 1983-yil), I.Bikova (203 va 204 sm, Sobiq ittifoq, 1983-yil, 205 sm, 1984-yil), L.Andronova (207 sm, Belorussiya, 1984-yil), S.Kostadinova (209 sm, Belorussiya, 1987-yil) kabi sportchilar 2 metrdan baland natijalarni qo'lga kiritishgan.

Balandlikka “hatlab o'tish”, Fosberi – flop” usulida sakrash texnikasini o'rgatish uchun maxsus mashqlar.

Balandlika sakrash usullarida sakraganda erga tushish vaqtida qo'lga, belga, elkaga katta kuch tushishi mumkin. Shuning uchun sakrovchiga avvalo erga yumshoq tushishni o'rgatish, elka kamari va qo'l mushaklarini mustahkamlash va erga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

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

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

maxsus sakrash mashqlarini keng qo'llash kerak. Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati berilgan. Boshida balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" usulini o'rgatish uslubiyatini to'liq o'rganib, keyin boshqa usullarga o'tish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish.

2. Balandlikka sakrash texnikasini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish.

3. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab me'yorlari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. *Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish (32-33-rasmlar).*

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

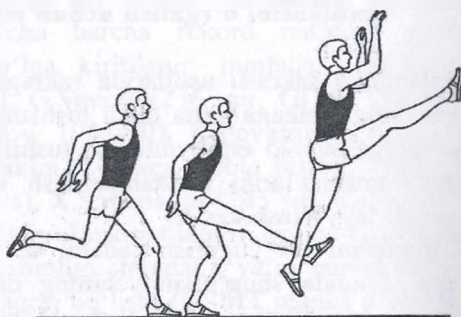
Vositalari:

1. D.h. – boshqa oyoqda depsinish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavdani oldinga-yuqoriga cho'ziluvchan oyoqqa (depsinuvchi) harakatlantirish.

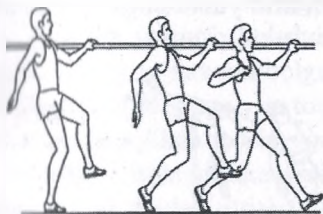
2. Xuddi shu yurganda.



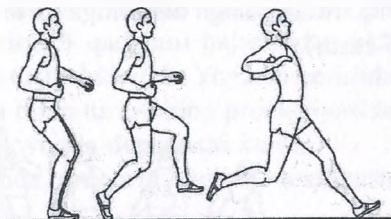
32-rasm. Erkin oyoqda siltanish harakati



33-rasm. Tayanib siltanish holatni bajarish



34-rasm. Tayanib depsinuvchi oyoqni qo'yishni taqlid qilish



35-rasm. Tayanchsiz depsinuvchi oyoqni qo'yishni taqlid qilish

3. D.h. – gimnastika devorchasining chap yonida turgan holda ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga siltash.

4. Shunday, lekin siltanadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarish.

5. Shunday, lekin depsinib.

6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash.

7. Shunday, lekin yuqoriga osib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tegizish.

8. D.h. – chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha ikkita katta qadam qilish. Tosning elka va gavdadan oldinroqqa chiqarilishiga e'tiborni qaratish.

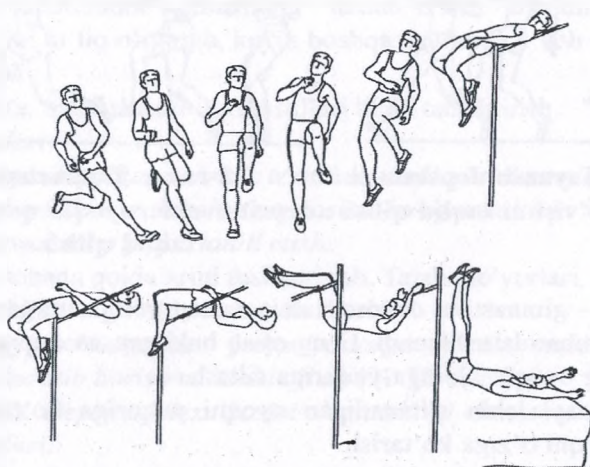
9. D.h. – gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning tayochchasidan ushlash. Depsinuvchi oyog'ini orqada qoldirib, siltanuvchi oyoqda yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinuvchi oyog'ini oldinga qo'yish.

10. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyoqni va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tizzalardan bukish, oyoq kaftini siltash, oyoqni dumba tagiga tortib, siltanuvchi oyoqda erga tushish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, b) "Fosbyuri-flop" usuli.

Shunga ham e'tibor berish kerakki, sportchining UOM to'sindan o'tgandan keyin tosni pastga tushirish kerak emas. Bu harakat

oyoqlarning pastga tushishiga va to'sinni urib yuborishga olib keladi (35-rasm).



36-rasm. «Fosbyuri-flop» usulida balandlikka sakrash

Vositalari:

1. D.h. – asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga-orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan-oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qadam tashlash, bukilgan oyoq sonini faol ichkariga yo'naltirish, tovonni tashqariga burish, qo'llar pastda.

2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq.

3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. *Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchliligiga qaratish kerak.*

Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar siltanish vaqtida bukiladi.

Siltanuvchioyoq depsinuvchi oyoq oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'imidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq tovonni oldinga uzatiladi, uchi o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi.

Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45° ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab bajariladi. Yugurib kelish uzunligi – 7-9 m.

Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning maromi o'zgarmaydi, lekin

oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin siltanuvchi oyoq nazorat belgisiga tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi to'singa yon tomoni bilan turib uning proektsiyasidan 80-90 sm uzoqlikda to'sin yonida oyoqda depsinishi kerak.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish: a) "hatlab o'tish" usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirib berish.
2. D.h. — o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish.
3. Shu mashqni depsinuvchi oyoq havoda siltangach, 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. b) «Fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari:

1. D.h. — 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 siltanuvchi oyoqni ichkari tomonga, o'ng elkani oldinga harakatlantirib, yuqoridagi pred-metga intilish.
3. D.h. — o'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri chiziq bo'ylab to'sindan 70-90° burchak ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab to'singa nisbatan 30° burchak ostida bajarish.
4. Shuni 7 qadamda, 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab bajarish.
5. 20-30 m doira bo'ylab yugurish.
6. Spiral bo'ylab yugurish, vaqt o'tishi bilan doira diametrini toraytirish.

7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.

4-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish:

a) «hatlab o'tish» usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. D.h. – 40-60 sm balandlikda o'rnatilgan uzun to'sin ustidan o'ng yonboshi bilan bemalol hatlab o'tish.

3. D.h. – o'ng oyoq oldinda, uzun to'sindan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1-1-3 qadam bilan yugurib, uzun to'sin oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa tushish.

4. D.h. o'ngga – gavgdani uzun to'sin ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga to'singa tegmasligiga qarab turish. Gavdani tepa qismi to'sindan o'tkazganidan so'ng oyoqlarni tizzadan bukishga va son tizzasini tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda to'sindan oshib o'tish.

4-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish:

b) «Fosbyuri-flop» usuli

Vositalari:

1. D.h. – erga tushish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqoridan erga va to'shakka tushishni bajarish. Yerga tushgandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish.

2. D.h. – uzun to'singa orqa bilan turish (uzun to'sin bel qismi balandligida). Yugurib kelish tomoniga elkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun to'sindan o'tish.

3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziqli bo'ylab sakrash.

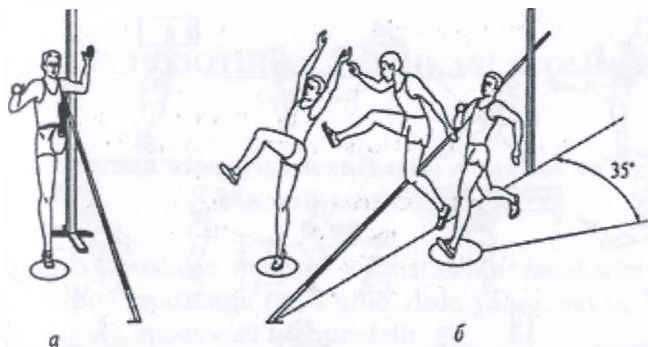
4. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun to'sindan sakrab o'tish.

5. D.h. – gimnastika eshagida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga elkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan eshak ustida sirpanish, bosh bilan umbaloq oshib o'tish.

6. D.h. – orqaga yotib, oyoqlarni tizzadan bukib, son va to'sni tepaga ko'tarish, gavgdani uzmasdan kuraklarni ko'prikl shaklida bukish (to'sin ustidan o'tish holatini egallash)

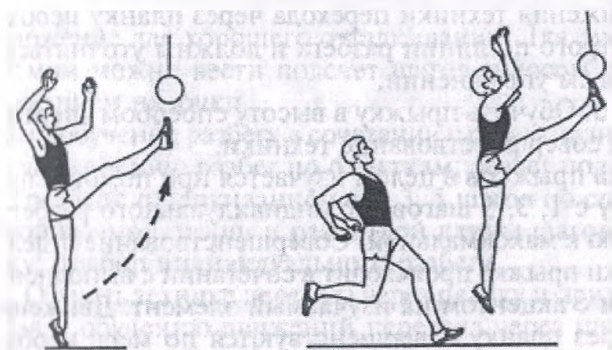
Uslubiy ko'rsatmalar. Bunda oyoqning tovon qismini to'g'rilashga, so'ng esa tizza qismini to'g'rilashga e'tibor berish. Sakrab erga

tushishda gavdaning g'ujanak bo'lib tushishiga e'tibor berish (37-38 rasmlar).



37-rasm. To'sin ustidan o'tishni taqlid qilish.

a – to'singa yon tomondan turib; b – shuning o'zi sakrash bilan



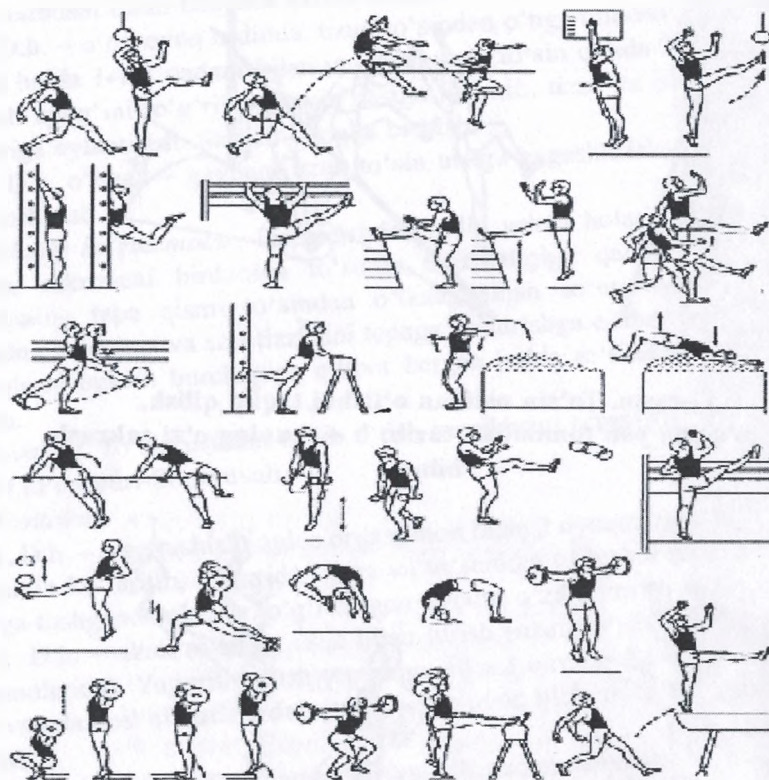
38-rasm. Siltanuvchi oyoqni yuqoridagi predmetga tegizish

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vositalari:

1. To'liq yugurib kelib, to'sin ustidan sakrash, tizzalarining jarohat olishidan ehtiyot bo'lish.
2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish.
3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

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



39-rasm. Yugurib kelib balandlikka sakrashning maxsus mashqlari

IV BOB. ULOQTIRISH TEXNIKASI ASOSLARI

4.1 Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish

Sportda uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga rioya qilib, disk, yadro, nayza, bosqon, granatani yanada uzoqroqqa uloqtirishdir.

Uloqtirish – tsiklik mashq bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab-mushak kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Uloqtirishni boshimizdan qo'limiz yuqorida nayza, granata va yadro itqitish kiradi. Bundan tashqari, elkamiz barobari aylanma xarakatlar orqali disk va bosqon uloqtirish o'rin oladi. Uloqtirish turlari tsiklik sport turlariga kiradi.

Har qanday snaryadning uchishi masofaning uzoqligiga, uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo bosimining qarshiligiga bog'liqdir. Bizga mexanikadan ma'lumki, havosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezlik miqdori kvadratining ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytmasining og'irlik kuchining tezlanish miqdori nisbatiga teng, ya'ni:

$$L = \frac{V^2 \times \sin 2a}{g}$$

bunda: V – jismning boshlang'ich uchish tezligi.

a – uchib chiqish burchagi

g – og'irlik kuchining tezlanishi.

Ushbu keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, barcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishida asosiy omil snaryadning boshlang'ich uchib chiqish tezligi hisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir. Snaryadning uchib chiqish

burchagi 45° bo'lganda uning tezligi $9,8 \text{ m/s}$ ga teng bo'ladi. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan uning uchish traektoriyasini xam o'zgartiradi. Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib uloqtirganda uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish mumkin.

Snaryadni ushlash. Snaryadni qo'lda to'g'ri ushlash va uni uloqtirish paytida olib borish snaryadning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq. Snaryadni ushlash uloqtirishning hamma turlarida barcha xarakatlarni yaxshi bajarishga xizmat qiladi, ayniqsa oxirgi kuch berishda kuch qo'l barmoqlari sal bo'shashgan bo'limida to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida to'g'ri bajarishga yordam berishi kerak. Shularni hisobga olgan xolda snaryadlarni ushlash amalga oshiriladi.

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish. Yugurib kelish deganda uloqtirishning barcha turlarida, ya'ni yadro, disk, bosqon uloqtirishlarda aylanma harakatlarni amalga oshirib uloqtirishlar yugurib kelishga tayyorlanish yoki yugurib kelish deb tushuniladi.

Yugurib kelish yoki xarakatlar uloqtiruvchilarning tezligini yanada oshiradi. Bundan asosiy maqsad – butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga, yugurib kelishni to'g'ri bajarishga, zarur bo'lgan xolatda tura bilishga jalb qilib, keyingi harakatlarni boshla-guncha ayniqsa bosqon sharini katta tezlik bajarilishiga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday vaqtda markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyin-lashtiradi.

Bosqon uloqtirish markazdan qochuvchi kuch 300-350, hatto undan ham ortiq kilogramm bo'lishi mumkin. Markazdan qochuvchi kuch oshishi bilan unga qarama-qarshi bo'lgan kuch xam ortib boradi.

Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasining to'g'ri chiziqli tezlik kvadrati ko'paytmasiga, aylanish radiusi nisbatiga teng.

Aylanish bilan yugurib kelish qaytadan snaryadning uchib chiqish qo'lining markaziga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurish vaqtida snaryaning aylanish radiusiga

uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat sistemaning aylanishi o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining tezligi ortib, snaryadning (bosqon, disk) aylanish radiusi kamayib, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin.

Shuning uchun bosqonning dastlabki silkitishi aylanishning va oxirgi kuch berishni bosqon shari aylanishi o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir.

Snaryad bilan xarakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining orqaga siljishi oxirgi kuchlanish oldidan keskinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi, shu bilan birgalikda uning uzoqqa uchib tushishi ham taxminan joyidan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi. Yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Misol uchun joyidan turib yadroni itqitishda aylanma xarakatlar qilib uloqtirishga nisbatan farqi 1,5-2 metrga etadi. Disk uloqtirishda – 6-8 metr. Nayza uloqtirishda – 20-25 metrgacha farqlanadi.

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lganda harakatni nazorat qilish va oxirgi kuch berishni to'g'ri bajarish mumkin bo'lmay qoladi va oxirgi kuch berishni to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda ham snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish xisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi.

Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir: uloqtiruvchilarning yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan etarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyatlari paydo bo'ladi.

Yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtatish fazasi. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda har xil bo'ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryadning harakat tezligini oshirish katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda

turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon berishi zarur.

Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'l-dan chiqarish vaqtida uloqtiruvchi gavdasi ayrim qismlarining siljish tezligining o'zgarish xususiyati umumiydir. Buni, G.V. Vasilev fikriga ko'ra, sxematik tarzda tasavvur etsa bo'ladi.

1. Uloqtiruvchining snaryad bilan dastlabki tezligi, yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish.

2. Tezlikning umumiy oshirilishi. Tezlanib yugurib kelish.

3. Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshirish (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).

4. Uloqtirish holatiga o'tish va oyoqlarni keskin to'g'rilab uloqtirish.

5. Olg'a intiluvchi va aylanma harakatlarning to'liq to'xtatilishi.

Misol uchun: nayza uloqtirishda sportchiga tananing iloji boricha bukilish holati ancha yaxshi ish berishi mumkin.

Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun u gavdasining cho'ziluvchan xususiyatini ham nazarda tutishi kerak.

Uloqtiruvchi ish bajarayotganda mushaklar cho'ziluvchanligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham snaryadga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi.

Mushaklarning cho'ziluvchan xususiyatidan foydalanish, ayniqsa yakunlovchi fazada muhimdir.

4.2 Yadro iqtitishni o'rgatish va uni takomillashirish uchun mashqlar

Yadroni itqitish vaqtida barmoqlarga juda zo'r keladi. Bunda panja va barmoqlarni bukuvchi mushaklar cho'ziladi. Harakat oxirida snaryadning siljish tezligi ortib, uning barmoqlarga bosimi kamayadi, bukuvchi mushaklar qisqarib, o'zgarishning qisqarishi kuchlarini barmoqlar orqali yadroga o'tkazadilar. Cho'zilayotganda

mushaklar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsalar, ular bar-moqlar qisqarishi uchun shunchalik potentsial kuchga ega bo'ladilar, ya'ni yadroni itqitish yaxshi bo'ladi.

Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib, shu oyoqni tezroq qo'yish degani emas. Bu ikkinchi oyoqni erga qo'yish va snaryadga faol ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'yadi. Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch holatda ekanligina eng zo'r bo'lishi mumkin. Chap oyoqni erga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi, oyoqning bukilishi miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning mushaklar ishiga bog'liq.

Uloqtirish vaqtida avval yirik mushak guruhlarini ishga tushsagina gavgani tezroq to'g'rilash mumkin. Bu harakat ulot-tiruvchi gavgasining uloqtirish tomoniga yo'naltirilgan va asosan oyoqlarini to'g'rilash bilan kuchayib boradigan olg'a intiluvchi va aylanma harakatlariga mos bo'lishi kerak.

Oxirgi kuch berishda hamma vaqt oldinga yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'krak ham uloqtirish tomonga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab elka kamari va tos harakatlaridagi munosabatda ba'zi bir farqlar bo'ladi. Yakunlovchi kuch berishni erga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakragan holda oyoqlarini faol almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holatda ham snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch bilan ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu panjani yozish bilan amalga oshiriladi.

Yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish bajarilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zarurati ham hisobga olinadi. Uloqtirish turi va texnikasiga, musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turlicha yakunlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda sakragan holda oyoqlarni faol almashtirish qo'llaniladi. Bu snaryad uchib chiqqanidan so'ng gavgda harakatini keskin to'xtatib qolishga imkon yaratadi. Snaryadning uchib chiqishi va uchishi. Snaryadning uchib chiqish nuqtasi balandligi va uning uloqtiruvchiga nisbatan qaysi joyda bo'lishi turli xil uloqtirishlarda har xil bo'ladi. Yadro, nayza va granataning uchib chiqishi qo'lning eng yuqori ko'tarilgan nuqtasiga to'g'ri keladi. Aylanib uloqtirishda snaryadni elka

bo'g'imiga yaqin balandlikdan, ya'ni qo'l gorizontal holatga yaqinlashayotganida chiqarib yuborish uning uchish yo'nalishini o'zgartiradi va, odatda, snaryad borib tushadigan masofani kamaytiradi. Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchning snaryadga ta'siri snaryadning uzoq uchishini ta'minlashi kerak. Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning eng afzalligini hisobga olganda 45° hisoblanadi. Ammo sport snaryadining uloqtirish paytidagi optimal uchib chiqish burchagi 45° dan kamroqdir. Sport snaryadining uchib chiqish nuqtasi uning erga tushish nuqtasidan 170-200 sm va undan ham balandroq bo'ladi. Joy burchagi erga tushish nuqtasini uchib chiqish nuqtasiga tutashtirgan chiziq bilan erga tushish nuqtasidan o'tgan gorizontal chiziq orasidagina hosil bo'ladi. Snaryadning erga tushish nuqtasi uning uchib chiqish burchagini bir qancha kamaytirish foydalidir, bu yadro itqitishda ayniqsa muhim, chunki bunda joy burchagi eng katta bo'ladi. Masalan, yadro 10-11 m ga itqitilsa, burchak 10° gacha oshadi. Masalan, yadro masofasi ortgan sari joy burchagi taxminan $6,5-7^\circ$ bo'ladi. Disk, nayza, granata va bosqon uloqtirishda joy burchagi taxminan 2° ga teng. Sport snaryadining optimal uchib chiqish burchagi har qaysi oqimining yo'nalishi va kuchiga bog'liqdir. Nayza uloqtirganda eng kuchli sportchilarda V.Kuznetsov, Delinson, Sadlo Kapito, S.Voyinov, R.Tarzmanov, B.Shokirjonov nayza uloqtirganda nayzaning gorizontga nisbatan hosil bo'lgan burchagi $36-37^\circ$ gacha etadi. Snaryadning aylanishi ayniqsa disk va nayza uloqtirishda muhim ahamiyatga ega.

4.3 Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish

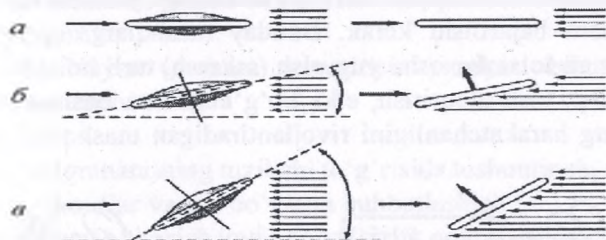
Disk va nayzaning aylanishida ularning to'g'ri va uzoq uchishiga ta'sir etadigan qonuniyat kuzatiladi. Uning asosiy xususiyatlaridan biri bo'shliqda o'zining aylanish o'qi holatini doimiy saqlab qolishiga qarshilik ko'rsatishdir, ikkinchidan, tashqi kuch ta'siri ostida aylanish o'qi holatini o'zgarishiga, shu kuch o'qining oldingi holatiga nisbatan 90° ga burish bilan javob berishdir. Uchish mobaynida diskning o'z simmetriya o'qi atrofida tez aylanib borishdagi tezlik unchalik kamaymasligi snaryadga berilgan holatini saqlab borishga yordam qiladi.

Nayzaning shakli boshqacha bo'lishiga qaramasdan, uchish vaqtida turg'unlikni saqlab qolish uchun uning aylanib borishining ahamiyati ham muhimdir. Oxirgi siltashning tezligi juda katta va nayza og'irligi kam bo'lgani uchun nayzaning aylanma harakati juda tez bo'ladi. Nayzaning aylanishi uning uchirilgandagi holatini ko'proq vaqt saqlab borishga yordam beradi va egiluvchanligi sababli hosil bo'ladigan tebranma harakatini kamaytiradi.

Hujum burchagi – snaryad tekisligi bilan qarshidan kelayotgan havo oqimi (yoki uchish tezligi yo'nalishi) orasidagi burchakdir.

Agar qarshidan kelayotgan havo oqimi jismning (disk, nayzaning) ostki sathiga tegayotgan bo'lsa, hujum burchagi musbat deyiladi, bordi-yu, oqim jismning ustki sathiga tegayotgan bo'lsa, hujum burchagi manfiy deyiladi.

Nayzaning, diskning boshlang'ich uchish tezligi katta bo'lsa, ularning shakli tufayli uchishga xalaqit beradigan havoning ro'para qarshilik kuchi hosil qilsa, havo uni aylanib o'tishi nosimmetrik bo'ladi.



40-rasm. Uchib borayotgan diskda ko'tarish kuchining hosil bo'lish tuzilmasi:

a – to'g'ri urilish; b – diskning normal holatdagi og'ib urilishi; v – hujum burchagi ortig'idan og'ib urilish

Yuqori tomon yo'nalgan bosim va pastga tomon yo'nalgan bosim o'rtasidagi tafovut paydo bo'lishi jismni ko'tarishga intiluvchi ko'tarish kuchining vujudga kelishiga asosiy sababdir. Disk va nayza uloqtirishda shunday bo'ladi.

Ro'para qarshilik kuchi – qarshidan kelayotgan oqimga parallel jism harakatiga qarama-qarshi yo'nalgan kuch. Bosim to'g'ri kelayotgan markaz – to'liq aerodinamik kuchning ta'sir etadigan nuqtasi;

Vositalari:

1. Nayza (granata)ning og'irligi va inertsiasini o'zlashtirish, ushlash usulini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari:

a) nayza (granata)ni ushlash uchun.

b) oldinga qarab turgan holda chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqaga va oyoq uchida nayza (granata)ni pastga o'z oldiga uloqtirish;

v) d.h. – oldingi mashqdagidek, oyoqni to'g'rilash harakatidan foydalangan holda nayza (granata)ning uchishini ko'paytirish bilan bajarish;

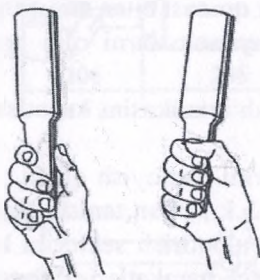
g) d.h. – oldingi mashqdagidek, nayza (granata)ni nishonga uloqtirish. Nishon masofasi asta-sekin uzoqlashtirib boriladi;

d) d.h. – oldingi mashqdagidek, nayza (granata)ni orqaga olib borganda oldingi oyoqni ko'tarib, uni to'proqqa qo'yib, uzoqqa uloqtirish.

2. Yordamchi asboblarni (toshlar, yog'och, to'p, yadro) uloqtirish.

3. Mashqlarni toshlar, nayza, rezinafi espaderni shved devorchasi yoki bruslarga mahkamlab bajarish.

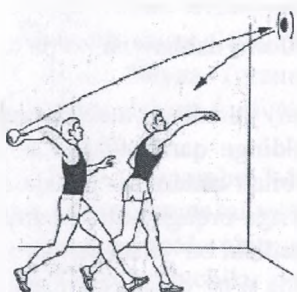
Uslubiy ko'rsatmalar. Tayyorgarlik mashqlari va turgan joyida uloqtirish bir qator bo'lib 3-5 m oraliq bilan saflangan holda o'tkaziladi. Uloqtirishda harakatlarga e'tibor qaratish: (tezlanish-siltash), uloqtirish-ning boshlanishida "tortish" – keyin "siltash". Mashqni bajarishda nayza (granata) ushlagan o'ng qo'lning "tirsagi bilan" oldinga chiqishiga e'tibor berish. Oyoqni to'g'rilashda "chap oyoq-chap elka"ning bir o'qda saqlanishini e'tiborga olish (45-46-rasmlar).



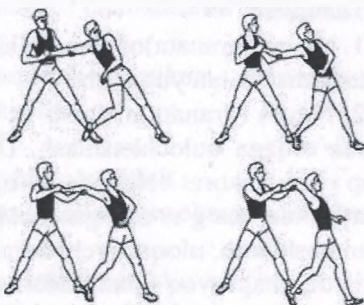
43-rasm. Granatani ushlash



44-rasm. Yugurish boshlanishidan oldin granataning holati



45-rasm. To'pni maqsadli uloqtirish



46-rasm. Oxirgi kuch berishni sherik bilan taqlid qilish

3-vazifa. Uloqtirish qadamlari va nayza (granata)ni quvib o'tish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Chalishtirma qadamlarni taqlid qilish. D.h. — uloqtirish yo'nalishiga yon tomon bilan turib, o'ng oyoqni, chap oyoqni oldiga egilgan holatda chalishtirib qo'yib, oldinga chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tish bilanyengil sakrab, bunda chap oyoqni oldinga o'tkazish shart.

2. Nayza (granata) uloqtirishni qadam tezlanishida taqlid qilish va uloqtirish (toshlar, to'p).

3. Nayza (granata)ni (toshlar, to'p) orqaga olgan holda 3, 5 va undan ortiq qadamlar bilan yugurib otish.

4. D.h. — yon bilan turgan holatda oyoqlar elka kengligida, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'proq tushirilgan, chap oyoq oldinga chiqarib ko'tarilgan, gavda ozroq orqaga engashgan va o'ngga burilgan. Qo'l granatasiz (keyin granata bilan) «yuqoriga-orqada» bo'ladi.

5. Shuning o'zi yurish bilan bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tezlanishdan uloqtirishga o'tish chalishtirma qadamlarni bajarish vaqtida amalga oshiriladi. Oyoqlar bilan nayza (granata)ni quvib o'tish chalishtirma qadam tashlashning asosi bo'lib hisoblanadi.

4-vazifa. Tezlanish va nayza (granata)ni orqaga qulochkashlash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Nayza (granata)ni elka oldida (20-30 sm) ushlangan holda tekis va tezlanish bilan yugurish.

2. Nayza (granata)ni (tosh va koptokni) yurishda va sekin yugurishda orqaga qulochkashlash. D.h. – oldinga qarab turgan holda, chap oyoq nazorat belgisida. O'ng oyoq bilan qadam qo'yishda granata qo'lda «to'g'ri-orqaga» (oldinga-pastga-orqaga) olish harakati bilan boshlanib, uloqtiruvchi harakat yo'nalishi bo'yicha chap yonga buriladi, chap oyoq bilan qadam qo'yishda o'ng elkani chap elkaga nisbatan pastga tushirib, qo'ldagi granatani orqaga qulochkash-lashni tugatadi va chap yonga buriladi. Uchinchi qadam «chalishtirma» bo'lib ko'rsatilgan.

3. Joyida turgan holda, sanash bilan granatani orqaga olish.

4. Joyda turgan holda tosh yoki koptoklar bilan mashqlar bajarish.

5. Koptok bilan yugurib kelib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Harakat maromiga e'tibor berish. To'g'ri harakat maromida birinchi qadam kengligi 3-4 oyoq, 3-chi va 4-qadamlarda 4-5 oyoq uzunligiga teng. Oyoq bilan prujinasimon harakat qilishga e'tibor berib, uloqtirishga to'xtamasdan o'tishni ta'minlash. Nayza (granata) bilan qo'lni orqaga qulochkashlashda harakatning keng amplitudada bo'lishiga qarash. Orqaga olishning boshlanishi, o'ng oyoq bilan qadam qo'yishdan boshlanib, chap oyoqni erga qo'yish bilan tugallanadi.

5-vazifa. Nayza (granata)ni yugurib kelib uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Nayza (granata)ni (tosh va koptokni) qisqa tezlanish (2, 4, 6 qadam) bilan uloqtirish.

2. Tezlik, tezlanish bilan nayza (granata)ni uloqtirish.

3. Musobaqa qoidalariga to'liq rioya qilib bajarish.

4. Koptok bilan qisqa yugurib bajarish.

5. Estafeta tayoqchalari bilan bajarish.

6. Tosh bilan qisqa yugurish bilan bajarish.

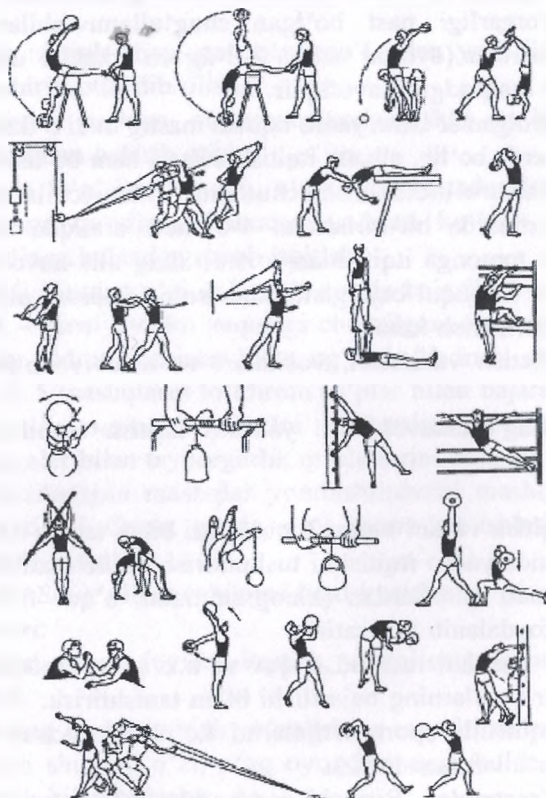
Uslubiy ko'rsatmalar. Tezlanish uzunligini va nazorat belgisini aniqlash uchun shug'ullanuvchi 2-3 marotaba nayza (granata)ni to'liq tezlik bilan uloqtiradi. Shundan keyin o'ng va chap oyoqni ichlarini orqaga olishni boshlanishi to'g'ri kelishini belgilaydi. Uloqtirish maromiga, nayza (granata)ni orqaga qulochkashlashni

boshlanishi bilan tezlashgan harakatga, “chalishtirma” qadamga va final kuchlanishiga e’tibor berish.

6-vazifa. Nayza (granata) uloqtirish texnikasi elementla-rini takomillashtirish va individuallashtirish.

Vositalari:

1. Nayza (granata)ni 3-5 qadamdan uloqtirish.
2. Nayza (granata)ni to‘liq tezlanish bilan musobaqa qoida-lariga e’tibor bergan holda uloqtirish.
3. Shug‘ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.
4. Har xil holatlardan nayza (granata)ni uloqtirish.
5. Xuddi shunga o‘xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.



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

4.5. Yadro itqitishni o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar

Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun anchayengil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo'llanishi maqsadga muvofiqdir.

Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish joyi tekis va qattiq erda bo'lib, albatta itqitish doirasi ham bo'lishi shart.

Baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilar maydonchaning bir tomonida bir-birlaridan 4-6 metr oraliqda turishadi, yadroni esa bir tomonga itqitishlari lozim. Shug'ullanuvchilarning barchasi har bir mashqni bajarganlaridan so'ng yadroni olib kelish uchun imkoniyat berish kerak.

Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni yadroni itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Yadro itqitish va uni bajarish qoidalari bilan tanish-tirish.
2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.
3. Ko'rgazmali qurollardan (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinohalqalar) foydalanib ko'rsatish.
4. Me'yoriy talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish.
5. Rekordlar va ularning bajarilishi bilan tanishtirish.
6. Yadro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'lgan omillar bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashg'ulotlarda yyengil lashti-

rilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ulla-nuvchilarning oralig'i 3-4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi.

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

Vositalari:

1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlanishini tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish.

2. D.h. – asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itqitish.

3. Yadroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga-yuqoriga qarab bajarish.

4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi.

5. Yadroni goh chap, goh o'ng qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan o'zidan oshirib otib ilib olish.

6. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo'llab orqadan-oldinga boshdan oshirib otish.

7. Gavda to'g'ri ushlangan, o'ng oyoq tizzadan bukilgan, chap oyoq oldinga qo'yilgan holatdan yadroni ko'krak oldidan ikki qo'llab oldinga balandga qarab itqitish.

8. Xuddi shuning o'zi, lekin bir qo'lda bajariladi.

9. D.H. – asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni panjalar bilan itg'itish. Yadroni ushlab olish.

10. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan al-mashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish lozim (85-86-rasmlar).

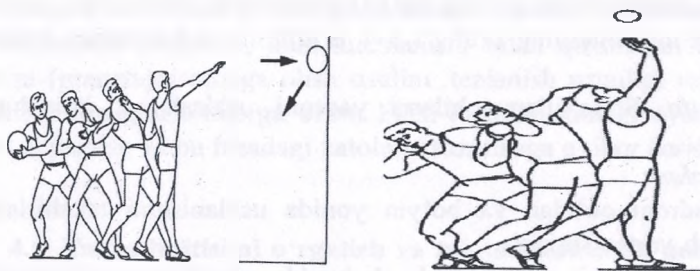
3-vazifa. Shug'ullanuvchilarni final kuchlanishiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni turgan joyidan itqitish, yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish.

2. Shuning o'zini itqitish yo'nalishiga orqa bilan turib bajarish.

3. Xuddi shuning o'zi, o'ng oyoqda turgan holda chap oyoqni erga qo'yish bilan bajarish.



47-rasm. Yadroni yuqoriga otish

4. Asosiy holatda turib yadro itqitishga taqlid qilib bajarish.
 5. Yadroni turgan joyidan, daraxtning shoxchasidan oshirib uloqtirish.
 6. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h. O'ng panja belning pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan tosni oldinga burish.
 7. D.h. – asosiy turish. Yadro bo'yin yonida. Tos holatini ushlagan holda, elkani o'ngga burib, keyinchalik oyoqqa o'tirish bilan itqitishni taqlid qilish.
 8. Shuning o'zi – darhol yadroni chiqarib yuborish.
 9. Yadroni itqitish uchun d.h. (itqitish yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchga turib (10-15 sm) – yadroni itqitish.
 10. Sherigining qo'lini pastdan balandga qarab itarib yuborish.
- Uslubiy ko'rsatmalar.* Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish; 2) tosni aylantirish; 3) tovonni o'ngga burish; 4) ko'krak bilan oldinga-yuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itqitish. Mashqlarni bajarishda eng zaruri: 1) ikki oyoqda yaxshi tayanch hosil qilish; 2) itqitishda harakatni o'ng oyoqdan boshlab, tosni aylantirish bilan uni oldinga-yuqoriga harakatlantirish. Itqitish yo'nalishini nazorat qilish uchun ma'lum predmet ustidan oshirib itqitish.
- 4-vazifa.* Shug'ullanuvchilarni sakrab-sakrab harakat qilishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Startda yig'inib olishga o'rgatish.

2. Chap oyoq bilan oldinga tashlanib, bukilgan o'ng oyoqni o'zining joyiga qo'yish.

3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish.

4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish.

5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish.

6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doiraning ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish.

7. Sakrab-sakrab harakat qilishda katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish.

9. Shuning o'zi, lekin final kuchlanishni taqlid qilish bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrab-sakrab harakat qilishda o'ng oyoq (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo'lib qaratilgan bo'lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda doiraning ichida "sirpanib" bajarish harakatiga erishish shart. Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni hal etish bilan birga olib borish mumkin. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarning bir vaqtdagi harakatiga (chap oyoqni siltash – o'ngini to'g'rilash) e'tibor berish.

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

Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadrolarni sakrab-sakrab itqitish.

2. 2-3 sakrash bilan yadroni itqitish.

3. Yadro itqitishni doira ichida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda bajarish.

4. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

5. Sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

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

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

Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joyidan va sakrab-sakrab itqitish.

2. Yadroni natija uchun itqitish.

3. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga disklari va h.k.) foydalanish.

4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish.

6. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.

4.6. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis erda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi.

Disk uloqtirish o'rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko'rish zarur. Mashg'ulot jarayonida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo'lishi lozim.

Guruh bo'lib o'rgatish vaqtida, musobaqa qoidasida ko'rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg'amchi yoki sim to'r bilan o'rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o'ralgan doiralar bo'lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va diskni olish uchun harakat qilishga faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish lozim.

Quyida o'rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar hamda uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

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

Vositalari:

1. Disk va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish.

2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko'rsatish va tushuntirish.

3. Ko'rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o'quv filmlari, kinohalqalar) namoyish etish.

4. Talab me'yorlari (razryad, o'quv me'yorlari, reyting talablari) bilan tanishtirish.

5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish.

6. Disk uloqtirish natijasi bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish.

7. Disk uloqtirish fazalari, ularning ahamiyati bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Disk uloqtirish joyi bilan tanishtirish. Disk qaysi materiallardan iboratligini tushuntirish, musobaqa qoidasining shug'ullanuvchilar bilan ijro etilishiga e'tibor qaratish. Texnika xavf-sizligi qoidalarini tushuntirish.

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

Vositalari:

1. Diskni ushlash usulini ko'rsatishni tushuntirish.

2. Qo'lni disk bilan tebratish.

3. Diskni erda dumalatish.

4. Diskni yuqoriga otish.

5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar elka kengligida turadi. Disk chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Disk bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish.

6. D.h. – yuqoridagidek. Tebranish kengligi, belning burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish.

7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatdan diskni uloqtirish. Chap oyoq oldinda, o'ng – orqada.

8. Disk bilan har xil tebranishdagi figuralarni (sakkizlik va h.k.) bajarish.

9. 5-6-7 mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b.q. bilan bajarish.

10. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

11. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Diskni ushlashda barmoqlar holatiga e'tibor berish. Diskni chiqarishda ko'rsatkich barmoqqa va diskning soat millari bo'yicha aylanishiga e'tibor berish. Disk uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doirada turib uloqtirish, oyoqlarni elka kengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonga ochishga e'tibor qaratish.

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

Vositalari:

1. Uloqtirish yo'nalishiga chap tomon bilan turgan holatda diskni uloqtirish.

2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holatda uloqtirish.

3. Shuning o'zini o'ng oyoqda turgan holatda chap oyoqni erga tushirish bilan uloqtirish.

4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanishi fazasini taqlid qilish.

5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni erga qo'ymasdan diskni uloqtirish.

6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holatda.

7. 1, 2, 3 (asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavda qismlarini: "oyoq-tos-gavda-ko'k-rak-qo'l", ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskning yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Disk og'irligidan ortiq tosh yoki boshqa buyumlardan foydalanish mumkin (47-rasm).



48-rasm. Diskni oldinga-pastga chiqarish

4-vazifa. Disk bilan aylanishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.
2. D.h. — uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turib, oyoqlar elka kengligida, qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish.
3. D.h. — shuning o'zi. Chap oyoq atrofida 360° o'ng oyoqni erdan uzib, yana d.h. ga qaytish.
4. D.h. — o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda, chap oyoqniyengil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan depsinib, o'ng son bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish.
5. D.h. shuning o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda erga tushish.
6. Shu mashqning o'zi, 180° ga qaytish bilan.
7. Shu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish.
8. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish.
9. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan

holda bajarish.

10. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Uloqtirish maromiga e'tibor berish. Uloqtirilayotgan qo'lining siltanishiga e'tibor berish. Aylanish avvalo disksiz, keyin esa disk yoki boshqa narsalar bilan o'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish maromining ijrosiga ahamiyat berish lozim.

5-vazifa. Aylanishdan disk uloqtirishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

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

Uslubiy ko'rsatmalar: Uloqtirishni yo'nalish bo'yicha turgan holatdan boshlab, asta-sekin qayrilishga kirish amplitudasini oshirib boriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e'tibor qaratish lozim.

V BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA DARS O'TISH AMALIYOTI

5.1. Dars qismlarini bo'lib o'tish uslubiyoti

O'qituvchining darsga tayyorlanishida, birinchi navbatda, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqish darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita zamin tayyorlaydi (darsning moddiy-texnik ta'minlanishi, o'quvchilardan yordamchilar, navbatchilar, guruh boshliqlarini tayyorlash nazarda tutiladi). Shuning uchun tahlil qilayotganda quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi:

1. Dars konspektining mavjudligi, har bir dars rejasiga muvofiqligi, aniq tshlab chiqilganligi va uning ko'rinishi:

a) dars vazifalarining dastur talablariga javob berishi, aniqligi, to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaliligi;

b) konspekt mazmunida vositalarning to'g'ri tanlanishi (darsning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarida vositalarning o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasiga, tanlangan vositalarning dars vazifalariga muvofiqligi, dars qismlarida vositalarning o'zaro va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga mosligi);

v) mashqlarning me'yorlanishi va ularning ketma-ketligi;

g) konspektning tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalari bo'limida darsni tashkil etish, o'tkazish uslubiyati, sharoitlari bo'yicha berilgan ko'rsatmalar, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va boshqa misollar ifodalanadi.

2. Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena holati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashqi ko'rinishi.

4. Navbatchi va guruh sardorlarining oldindan tayyorgarliklari.

5. Darslardan ozod qilingan (kasalligi sababli) o'quvchilarga dasrdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

Darsning tashkil qilinishi

Kuzatuvchi quyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi; dars qismlarida ayrim asboblarda ish bajarilishi va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi.

2. Mashg'ulot joyi, asbob-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflanish va qayta saflanishlarning ahamiyati va ularning tarbiyaviy qiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar ishini tashkil etishning usullari va ular variantlarining: frontal, guruhli, individual, aylanma mashq usullarini birin-ketinligi, baravarligi va h.k.

4. Dars qismlarida o'quvchilarning harakat faolliklarini oshirish uchun foydalaniladigan usullar, ularning samaradorligi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar sifatida foydalanishning afzal-ligi. O'qituvchining o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va taqdirlashi.

5.2. Darsda qo'llaniladigan vositalarga tasnif

Darsning tayyorgarlik qismi vositalarini, uning bajaradigan funktsiyasiga muvofiqligi (maxsus tayyorgarlik va yondashtiruvchi o'quvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamalarning etarli bo'lishi).

Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini e'tiborga olish, o'zlashtirilayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun yyengil lashtirilgan sharoitlar yaratish, ko'nikma va malakalarni hisobga olish, topshiriq takrorlanishining etarli bo'lishi va h.k. to'g'ri amalga oshirildimi? Misollar bilan tasdiqlanishi lozim.

3. Darsning yakunlovchi qismiga vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari e'tiborga olindimi, organizmning tiklanishi ta'minlandimi?

4. Uyga topshiriqlar, ularning to'g'riligi va xususiyatlari, ularning qo'llanishiga bo'lgan asosiy talablarga rioya qilinganligi.

Bulardan tashqari, o'qituvchining so'zlashuv uslubi-yati, nutq madaniyati, ko'rgazmali usullarni to'g'ri bilishi, amal qilishi, jismoniy mashqlarni amaliy o'zlashtirish ketma-ketligiga, texnikadagi xato-

larni oldini olish va kuzatish, o'quvchilarga bo'lgan muomalasi, talabchanligi, qat'iyatligi, iro-dasi, o'zini tuta bilishi, odobi, xushfe'lligi va o'quvchilarning savollariga hozirjavoblighi, ularning yutuqlarini ko'rsata olishi, to'g'ri baho berishi katta ahamiyatga ega.

Yengil atletika mashg'ulotlarining asosiy tashkiliy shakli – darsdir. Yengil atletika darslari nazariy va amaliy bo'lishi mumkin.

Nazariy darslarda shug'ullanuvchilaryengil atletikaning nazariyasi va uslubiyatidan bilim oladilar.

Amaliy darslarda shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarlik-larini oshirib,yengil atletika mashqlari texnikasini egallaydilar.

Dars uch: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan tuziladi.

Darsning tayyorlov qismining vazifasi: shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilish va bo'ladigan yuklamaga tayyorlash.

Darsning asosiy qismi vazifasi: shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish,yengil atletika mashqlari texnikasiga o'rgatish.

Darsning yakunlovchi qismi vazifasi: yuklanishni asta-sekin kamaytirish, organizm holatini bir me'yorga keltirish.

Yengil atletika darslarida konspekt tuzish uslubi quyidagicha:

Dars – 40 daqiqa.

Tayyorlov qismi 20% ni tashkil qiladi (12 min).

Asosiy qismi – 25-38 daqiqa.

Yakulovchi qismi – 3-5 daqiqa.

Dars konspektini ketma-ket to'ldirish quyidagicha:

1. Har darslik rejasi, darsning asosiy qismi materiali yozib olinadi.
2. Asosiy mashqlarning har biri bo'yicha darsning vazifalari qo'yiladi.

3. Mashg'ulotning o'tkazilish joyi (sport maydoni, sportzal, stadion va b.) va kerakli asbob-anjomlar ko'rsatiladi.

4. Darsning tayyorlov qismi uchun mashqlar tanlanadi va konspektga tushiriladi.

5. Har bir mashq uchun yuklama me'yorlanadi va darsning har bir qismi uchun vaqt ko'rsatiladi.

6. Darsning yakunlovchi qismi uchun material beriladi.

7. "Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar" bo'limi to'ldiriladi.

Konspektning shakli

_____ dars konspekti

_____ sinf o'quvchilari uchun

Dasrning vazifalari:

Dars o'tkaziladigan sana _____

1. _____

2. _____

3. _____

O'tkaziladigan joyi _____ snaryadlar, anjomlar _____

Darsning qismlari va ularni davom etish vaqti	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar

O'qituvchining imzosi _____

Darsning kamchiliklari _____

Mashqlarni yozish tizimi.

1. Gimnastikaga xos mashqlarni gimnastika snaryadlarida, akrobatikada musiqa ritmiga, badiiy gimnastika elementlari va qismlarini hisob bo'yicha (1, 2, 3, 4 va h.k.).

2. Yozish – mashqlar mutlaq parametrga ega bo'lmasa va qismlarga bo'linadigan holda (masalan, to'pni otish).

3. Chizma – mashqlarning rasmi, snaryadlarning joylashish chizmasi, zal o'lchamlari va chiziqlari hamda sport maydonchasining o'yinchilar o'ynagandagi harakatli chizmalari, aralash estafeta yoki alohida mashqlar, aylanma mashg'ulot bo'yicha o'tkaziladigan uslubdagi chizmalar.

Ko'rsatilgan 3 xildagi tizimni bir vaqtda dars konspektida ishlatish mumkin.

Darsning asosiy qismida mashqlarni ketma-ket yozish:

1. Oldin mavzuni yozib, keyin shu mavzuni hal etish uchun kerak bo'ladigan (tahlil qiluvchi, yondashtiruvchi, maxsus tayyorgarlik va h.k.) mashqlar beriladi.

Masalan, mavzu:

Qisqa masofaga yugurish, 1-dars:

a) yuqori startdan yugurish;

b) past start holati;

v) past startdan yugurish.

4-dars. Qisqa masofaga yugurish:

a) buyruq bo'yicha past startdan yugurish;

b) 30 m startdan vaqtga yugurish.

Darsning vazifasini qo'yish.

Darsda o'rgatish, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalari hal etiladi.

Darsning oldiga qo'yiladigan vazifalar fe'lining buyruq shaklida bo'ladi.

Ko'p tarqalgan fe'llar quyidagilardir: tanishtirish, gapirib berish, aniqlash, o'rgatish, takrorlash, mustahkamlash, takomillashtirish, rivojlantirish, tarbiyalash, tekshirish, baholash, musobaqa o'tkazish, eslatish, vazifa berish, yakunlash va h.k.

Darsga vazifa qo'yish darsning asosiy qismida bosh mashqni aniqlash bilan boshlanadi. Masalan, "Qisqa masofaga yugurish" mavzusi 8 ta darsda o'tilsa, darsda quyidagi vazifalar ko'riladi: 1) past start holatiga o'rgatish; 2) startdan yugurib chiqish texnikasiga o'rgatish; 3) yugurish tezligini oshirish; 4) 60 m yugurishda tezlikni oshirish; 5) 60 m yugurishni baholash.

5.3. Darsning tayyorlov qismini tuzish uslubi

Darsning tayyorlov qismida rejalashtiriladi: sinfni saflantirish, navbatchining axboroti, darsning vazifasini eshittirish, keyin saf mashqlari, qayta saflanish yoki topshiriqni baholash.

Mashqlarning keyinchalik yozilishi quyidagicha: yurish – odatdagidek, safda qadam tashlab buyruq va topshiriqlarni bajarish bilan (masalan, qo'llarni oldinga va orqaga doira shaklida harakat qilib yurish).

Yugurish – odatdagidek topshiriqni bajarish bilan (masalan, harakat yo'nalishiga elka bilan, yugurish har bir qadamda balandga, oldinga sakrash, 3-5 qadamda va h.k.).

Keyin yugurishdan yurishga qayta saflanish bilan badan qizdirish turidagidek mashqlarni bajarish.

Badan qizdirish mashqlarni joyida va yurishda bajarilishi mumkin.

Mashqlar o'ziga xos juft-juft bo'lib, uch kishi, to'rt kishi, hamma sinf bilan snaryadlarsiz va snaryadlar bilan, snaryadlarda va aylanma mashg'u-lotlarda aralash holda bajariladi.

Badan qizdirish mashqlari quyidagicha ketma-ketlikda bajariladi:

- 1) qaddi-qomatga beriladigan mashqlar;
- 2) yelka va qo'lga beriladigan mashqlar;
- 3) gavda va qo'lga beriladigan mashqlar;
- 4) gavda va oyoqqa beriladigan mashqlar;
- 5) harakat uyg'unligini va chaqqonlikni rivojlantiradigan (maxsus yondashtiruvchi, tahlil qiluvchi va h.k.) mashqlar;
- 6) gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga sakrashlarni qo'shib berish: yugurish mashqlari va tezlanish (sport maydonchasida).

"Badan qizdirish"dagi mashqlar soni – 7-8 ta.

Keyin sinf 2 guruhga bo'linib, darsning asosiy qismida beriladigan mashqlarni bajarish joyiga borishadi (sinfni ko'proq guruhlarga ham bo'lish mumkin).

Mashqlarni me'yorlash:

- mashqlarni vaqt, takrorlash soni, metrlar, kilometr, og'irlik, harakat tezligi (qadam, yugurish) bilan me'yorlash mumkin;

- darsning yakunlovchi qismi sekin yugurishdan yurishga o'tish bilan boshlanadi. Yurish – odatdagidek bo'lishi yoki ma'lum topshiriq bilan har xil shakldagi yurishlar bilan bajarilishi mumkin. Bundan tashqari, shiddati past bo'lgan o'yinlardan foydalansa ham bo'ladi. Ayrim qismlarda nazariy bilimlar berilishi va nazorat qilinishi mumkin (masalan, musobaqa qoidasi, gigienik talablar va h.k.);

- darsning yakunlovchi qismi darsni umumlashtirib xulosa chiqarish va uyga beriladigan vazifalar (guruhlar yoki individual) bilan tugallanadi.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- darsning tashkil qilinishiga qaysi joyda qanday usulda saflanish, mashg'ulot o'tkaziladigan joy, guruh harakatining yo'nalishi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi (yurish, yugurish va h.k.), asbob-anjomlarni joylashtirish va yig'ishtirish, mashg'ulot joyini tayyorlash uchun javobgar shaxsni ajratish, yordamchilarni tayinlash, sanitariya-gigiena talablarini bajarish, chiniqish vositalaridan foydalanish kiradi;

- uslubiy ko'rsatmalarga mashqning to'g'ri bajarilishiga yordamlashadigan ko'rsatmalar, xatoni ogohlantirish va tuzatish, maxsus bililarni berish joyi va vaqti, texnik vositalardan foydalanish, mashqlarga o'rgatish usullari va uslublari, bilim va malakalarni baholash,

uyga berilgan vazifani tekshirish joyi va vaqti, jismoniy rivojlanganlik, tayyorgarlik, jinsini e'tiborga olgan holda tabaqalashtirilgan holda o'rgatish.

Konspekt bo'yicha ko'rsatmalar.

Konspektning bu bo'limida o'qituvchi darsning qaysi bo'limi bajaril-maganligini va uning sababini, o'zining o'quv jarayonini yaxshilash bo'yicha fikr-mulohazalarini va uyga berilgan vazifalarni yozib boradi.

Tayyorlov qismining asosiy qism bilan bog'liqligi.

Tayyorlov qism umumiy va maxsus qismga bo'linadi.

Umumiy qismda quyidagilar: yurish, yugurish, umumrivojlan-tiruvchi, raqs, o'yin va h.k. mashqlar qo'llaniladi. Mashqlarning soni – 5-8 ta.

Maxsus qismda mashqlarning tuzilishi va xususiyati bo'yicha organizmga o'zaro ta'siri, darsning asosiy qismidagi mashqlarga bog'liq holda qo'llaniladi.

Yengil atletika darsining asosiy qismi. Yengil atletika texnikasini o'rganish kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va harakat uyg'unligini talab qiladi.

Jismoniy mashqlar har doim quyidagi tartibda bo'ladi.

1. Texnikani o'rganish va takomillashtirish uchun mashqlar.
2. Tezkorlikni va chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar.
3. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar.
4. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Zarur bo'lganda yuqoridagi tartibni o'zgartirish mumkin. Dars vazifalariga ko'ra mashqlar va uning me'yorlari tanlanadi.

Samaradorlikka qaratilgan mashqlarni kengroq qo'llash zarur. Bunga asosiy mashqlarning tuzilish qismi va maxsus mashqlar kiradi. 2-3 ta tayyorlov mashqlarini bajarish natijasida dars vazifalarini hal qilishga tayyor bo'linadi.

Darsning samaradorligi mashq yuklamasining organizmga ta'siri bilan aniqlanadi. Dars yuklamasini nazorat qilishda keng tarqalgan usullar – dars zichligini aniqlash va pulsometriyadir.

Darsning zichligi xronometraj bo'yicha aniqlanadi. Bunda darsda o'quvchilarning mashq harakatlarini bajarishdagi vaqti aniqlanadi.

Sekundomer orqali vaqt hisoblanadi, dars boshlanishidan to o'quvchilar maydondan chiqib ketgunicha sekundomer ishlab turadi.

Umumiy zichlik deb umumiy vaqtga nisbatan pedagogik jihatdan oqlangan vaqtga aytiladi.

Motor zichligi deb jismoniy mashqlarni bajarishga ketgan harakatdagi vaqtga aytiladi.

Xronometrajni olib borishda tur faoliyatiga ketgan vaqtни xronometraj bayonnomasiga tushirib, darsdan keyin uning qolgan bo'limlari to'ldiriladi. Keyin umumlashtirib tahlil qilinadi.

VI BOB. YENGIL ATLETIKA BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA HAKAMLIK ASOSLARI

6.1. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va hakamlarning vazifalari

Tegishli federatsiyaning hakamlar hay'ati musobaqalar o'tkazish uchun bosh hakamlar hay'atini (BHH) tayinlaydi, u bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari va yordamchilaridan (musobaqalar miqyosiga qarab) iborat bo'ladi. BHH'ishi uchta bosqichga bo'linadi: dastlabki, musobaqa va yakuniy.

Dastlabki bosqich. Bosh hakam vaziyatni o'rganadi, oldinda turgan musobaqalarning o'tkazilish joyini tekshiradi, kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, hakamlar brigadasi sonini hamda ularning tarkibini belgilaydi, musobaqa dasturini kunlar va soatlar bo'yicha tuzib chiqadi, hakamlar bilan musobaqa qoidalari yuzasidan seminar o'tkazadi, seminar yakunla-riga asosan o'rinbosarlar, katta hakamlar tayinlaydi, hakamlar hay'atining vakillar bilan birgalikdagi kengashini o'tkazadi, musobaqa shifokori bilan birga qatnashchilarning tibbiy ruxsatnomalarini tekshiradi.

Bosh kotib bu bosqichda musobaqalar o'tkazish uchun barcha hujjatlarni tayyorlaydi, texnik talabnomalarni tekshiradi, har bir turdagi qatnashchilar sonini aniqlaydi va bu ma'lumotlarni bosh hakamga dasturni soatlar bo'yicha tuzish uchun topshiradi, turlardagi yordamchilar va kotiblarni tanlab oladi, musobaqalar to'g'risidagi axborotni tayyorlaydi, hakamlar hay'ati kengashida qatnashadi, zarur hollarda qatnashchilarning qur'a tashlash marosimini o'tkazadi.

Musobaqalarni o'tkazish uchun hakamlar brigadasi tuziladi: yugurish hakamlari, sakrashlar bo'yicha hakamlar brigadasi, stil (uslub) bo'yicha hakamlar brigadasi, masofadagi hakamlar brigadasi, mukofotlash va tantana marosimlari bo'yicha hakamlar brigadasi,

axborot bo'yicha hakamlar brigadasi, ishchi brigada va ba'zi boshqa brigadalar (ularning tarkibi va soni musobaqalar miqyosiga bog'liq).

Yugurish brigadasi start beruvchi, xronometrist va marra guruhidan iborat. Start beruvchilar (2-4 kishi) yugurish qatnashchilariga start beradilar, uning to'g'ri bajarilishini aniqlaydilar. Xronometrist hakam (6-10 kishi) har bir qatnashchining masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydi. Marra guruhi (6-9 kishi) qatnashchilarning marraga etib kelish tartibini, vaqt natija-lariga tuzatishlar kiritish uchun (sprintda) qatnashchilar orasidagi metrlarni aniqlaydilar. Marradagi kotib natijalarni musobaqalar bayonnomasiga yozib boradi va uni kotibiyatga topshi-radi. Bu brigadaga marradagi katta hakam mas'ul hisoblanadi.

Sakrashlar bo'yicha hakamlar brigadasi (3-6 kishi) 1-2 brigadadan iborat bo'lishi yoki har bir sakrash turi uchun tashkil qilinishi mumkin. Katta hakam sakrashning to'g'ri bajarilganligini aniqlaydi, o'lchovchi hakamlar natijani o'lchaydilar va to'siq o'rnatadilar. Kotib musobaqalar bayonnomasini yozib boradi va uni kotibiyatga topshiradi.

Uloqtirishlar bo'yicha hakamlar brigadasi (3-7 kishi) 1-2 brigadadan iborat bo'lishi yoki har bir uloqtirish turlari uchun tashkil qilinishi mumkin. Katta hakam uloqtirishlarning to'g'ri bajarilishini, uloqtirish paytida xavfsizlikka rioya qilinishini kuzatib boradi. O'lchovchi hakamlar natijalarni o'lchaydilar. Kotib bayonnoma yuritadi va uni kotibiyatga topshiradi.

Stil (uslub) bo'yicha hakamlar brigadasi sportcha yurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishda tashkil qilinadi va sportcha yurish texnikasini kuzatib boradi.

Masofadagi hakamlar brigadasi masofaning va to'siqlarning, ayniqsa yugurish alohida yo'lkalar bo'ylab bajarilayotgan paytda, burilishlarda qatnashchilar tomonidan to'g'ri bosib o'tilishini kuzatadi; estafetali yugurishda estafeta tayoqchasining to'g'ri uzatilishini kuzatib boradi.

Mukofotlash va tantana masrosimlari bo'yicha hakamlar brigadasi musobaqa g'oliblari va sovrindorlarini mukofotlashni, musobaqalarning ochilish va yopilish marosimlarini tashkil qiladi.

Axborot bo'yicha hakamlar brigadasi musobaqalarning borishi to'g'risida tovushli va yozma (maxsus devorchalarda) axborot beradi.

Hakamlarning ishchi brigadasi musobaqalarni o'tkazish joylarini tayyorlaydi, tegishli inventarlar va jihozlarni hozirlaydi va tozalaydi.

Musobaqa bosqichi. Bosh hakam vaqtning cho'zilib ketmasligi uchun musobaqalar borishini kuzatib boradi: musobaqalarning boshlanish vaqtini ko'chirishi mumkin; katta hakamlar joylarda hal eta olmagan barcha bahsli masalalarni ko'rib chiqadi; hakamlar brigadasi ishini baholaydi; musobaqalarning har kunidan so'ng jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay'ati kengashini o'tkazadi va musobaqalar natijalarini tasdiqlaydi.

Kotibiyat hakamlari turlar bo'yicha bayonnomalarni qayta ishlab chiqadilar, keyingi musobaqa davralarida qatnashish uchun qatnashchilar tarkibini aniqlaydilar, qatnashchilarning o'rinlarini taqsimlaydilar, ochkolar jadvaliga asosan qatnashchilarning natijalarini baholaydilar, jamoaviy kurashda ochkolarni hisoblab boradilar, maxsus devorchalarga axborotlar iladilar, musobaqalashayotgan jamoalar o'rinlarini aniqlaydilar, mukofot-lash bo'limiga qatnashchilar, g'oliblar va sovrindorlar to'g'risida, ularning murabbiylari haqida barcha ma'dumotlarni beradilar, qatnashchilar ko'rsatgan natijalarning razryadlarini baholaydilar.

Turlardagi kotiblar musobaqalar bayonnomasiga qatnashchilar ko'rsatgan natijalarni yozib boradilar (uzunlikka sakrashlar, uch hatlab sakrash, uloqtirishlarning hamma turlari), yakuniy natijani aniqlaydilar va bayonnomalarni kotibiyatga topshiradilar. Marradagi kotib bayonnomaga qatnashchilarning yugurishlarda marraga etib kelish tartibini va uning vaqtini yozadi.

Yakuniy bosqich. Bosh hakam jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay'ati bilan yakuniy kengash o'tkazadi va bu erda musobaqalar natijalari uzil-kesil tasdiqlanadi; musobaqalar to'g'risida hisobot tuzadi, bu erda qatnashchilar soni, ishtirokchilar malakasi, jamoalarning egallagan o'rinlari, musobaqalar g'oliblari va sovrindorlari ko'rsatiladi; hakamlar brigadasi va hay'ati ishini baholaydi.

Bosh kotib hakamlar hay'ati kengashida qatnashadi, musobaqalarning barcha hujjatlarini va hisobot uchun materiallarni tayyorlaydi, bosh hakam bilan birga bo'lib o'tgan musobaqalar to'g'risida matbuot uchun axborot tayyorlaydi.

Marradagi hakam qatnashchilarning marra chizig'ini kesib o'tishlariga ko'ra ularning marraga etib kelishlarini aniqlaydi, sprin-

terlik yugurishda birinchi va ikkinchi, ikkinchi hamda uchinchi va h.k. yuguruvchilar orasidagi metrlarni aniqlaydi. Katta hakam hamma ma'lumotlarni "marra varag'iga" yozib boradi, metraj asosida sekundomer ko'rsatmalarini to'g'rilab boradi va uni kotibga beradi.

Xronometrist hakam start beruvchining buyrug'i bilan sekundomerni yoqadi (patron oloviga yoki tutuniga, bayroq silkinishiga reaksiya) va qatnashchi tanasining istalgan qismi marra chizig'ini kesib o'tishi bilanoq to'xtatadi, natijani katta hakamga ma'lum qiladi va u natijani yozib qo'yadi. Natija hakamining "Sekundomerlarni nolga qo'ying" buyrug'idan so'ng sekundomer ko'rsatmalarini olib tashlaydi. Sekundomerlar ko'rsatmalari kotibga beriladi. Birinchi qatnashchining vaqti uchta sekundomer bilan, qolganlari bitta sekundomer bilan qayd qilinadi; ko'pkurashlarda har bir qatnashchining vaqti uchta sekundomer bilan aniqlanadi. Yakuniy natija quyidagicha aniqlanadi: sekundomerning eng yaxshi va yomon ko'rsatmalari olib tashlanadi, o'rtacha sekundomer vaqti olinadi (masalan, 10,5 s, 10,7 s va 10,8 s, bunda 10,7 s vaqt olinadi).

Marradagi kotib avval yugurishdagi qatnashchilarning marraga etib kelishlarini yozib boradi, keyin esa ularning ismlari to'g'risiga sekundomer vaqtini qayd qiladi. Birinchi qatnashchining vaqti albatta uchta sekundomer bo'yicha yoziladi va yakuniy natija ajratib ko'rsatiladi.

Start beruvchi shuni kuzatib turishi lozimki, qatnashchilarning hech biri startga buyruq berilishidan avval kelmasligi yoki buyruq berilayotgan paytda start olmasligi lozim. Bu qoidalar buzilganda u yoki uning yordamchisi qatnashchilarni start chizig'iga qaytarishi kerak.

"Uzunlikka sakrash" va "uch hatlab sakrash" turlaridagi hakamlar urinishni bajarish uchun ruxsat beradilar, urinishga berilgan vaqtni nazorat qiladilar, qatnashchining chiziqni bosib olmasligini kuzatib turadilar, erga tushishning yaqin nuqtasini aniqlaydilar, natijani o'lehaydilar. Muvaffaqiyatli urinishda oq bayroqcha ko'tariladi va natija o'lehanadi, chiziq bosib olinganda qizil bayroqcha ko'tariladi, urinish hisobga olinmaydi. Kotib har bir qatnashchining natijasini yozib boradi yoki muvaffaqiyatsiz urinishda chiziqcha qo'yib qo'yadi.

“Balandlikka sakrash” va “langarcho‘pgatayanib sakrash” turlaridagi hakamlar boshlang‘ich va keyingi balandliklarni o‘rnata-dilar, urinishni bajarishga ruxsat beradilar, urinishga berilgan vaqtni nazorat qiladilar, balandlikning to‘g‘ri engib o‘tilganligini aniqlaydilar. Muvaffaqiyatli urinishda oq bayroqcha, muvaffaqiyatsiz urinishda qizil bayroqcha ko‘tariladi. Kotib musobaqalar bayonnomasini yuritadi, qatnashchilarni navbat-dagi urinishga chaqiradi, bayonnomada muvaffaqiyatli urinishlarni “0” belgi va muvaffaqiyatsizlarini “X” belgi yordamida qayd qiladi, o‘tkazib yuborilgan balandliklar yoki urinishlarni chiziqcha chizib qo‘yish bilan belgilaydi.

“Uloqtirishlar” turlaridagi hakamlar xavfsizlik texnikasini nazorat qiladilar; urinish to‘g‘ri bajarilishini, urinish uchun ajratilgan vaqtni kuzatib boradilar; muvaffaqiyatli urinishda natijani o‘lchaydilar; snaryadlarni joyiga qaytaradilar. Maydondagi hakamlar urinishni bajarish uchun buyruq beradilar, shundan so‘ng katta hakam qatnashchiga uloqtirishni bajarishga ruxsat beradi. Kotib qatnashchilarni navbatdagi urinishga chaqiradi, natijalarni bayonnomaga yozib boradi, muvaffaqiyatsiz urinishda chiziqcha qo‘yib qo‘yadi.

“Uzunlikka sakrash”, “uch hatlab sakrash” va “uloqtirishlar” turlarida final musobaqalari ishtirokchilari qanday aniqlanadi? Finalga eng yaxshi natija ko‘rsatgan sakkiz sportchi chiqadi. Ular yana uchta final urinishlarini bajarish huquqiga egalar. Agar ikkita yoki bir nechta ishtirokchilar, qaysi urinishda ekanligidan qat‘i nazar, bir xil natija ko‘rsatgan bo‘lsalar, har bir qatnashchining kattaligi bo‘yicha ikkinchi natijasi qaraladi va shunga qarab o‘rinlar taqsimlanadi. Ikkinchi natija teng bo‘lib qolganda uchinchi natija qaraladi. Agar hamma uchta natija bir xil bo‘lsa, barcha ishtirokchilar bir xil natija bilan finalga chiqadilar (9, 10 kishi). G‘olib hamma oltita urinishdan eng yaxshi natijaga ko‘ra aniqlanadi.

Bir nechta davrada musobaqalar o‘tkaziladigan yugurish turlarida bir xil natija ko‘rsatgan ishtirokchilar qaytadan yugurish huquqiga egalar (agar musobaqalar ish tartibi yo‘l qo‘ysa) yoki keyingi davraga chiqish uchun qur‘a tashlanadi, yoki, agar imkoniyat bo‘lsa, bir xil natija ko‘rsatgan barcha qatnashchilarga keyingi davraga o‘tishga ruxsat beriladi.

Yugurish turlarida o'rinlar final yugurishlari natijalariga asosan taqsimlanadi, finalga chiqmagan ishtirokchilar o'rtasida esa o'rinlar dastlabki yugurishlar natijalariga ko'ra belgilanadi. Bir nechta final yugurishlarida o'rinlar sekundomerlar ko'rsatmalariga ko'ra taqsimlanadi (masalan, 800 m ga yugurishlar bir davrada o'tkaziladi, hamma yugurishlar final yugurishlari hisoblanadi).

6.2. Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rgatish

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar yosh guruhleri bo'yicha o'tkaziladi, kattalar guruhida yosh cheklanmaydi. Boz ustiga, kichik yoshdagi o'smir o'g'il bolalar keyingi yosh guruhi musobaqalarida qatnashishlari mumkin, katta yoshdagi o'smir o'g'il bolalar esa kichik yosh guruhida qatnasha olmaydilar. Erkaklar va ayollar o'rtasidagi musobaqalar alohida o'tkaziladi, jinsiy belgilariga ko'ra aralash startlar o'tkazilmaydi. Musobaqalarga faqat tibbiy ruxsatnomasi bor qatnashchilar yo'l qo'yiladi.

Musobaqa ishtirokchisi musobaqalar o'tkazish qoidalarini, nizomi va shartlarini bilishi shart. Musobaqalar paytida qatnashchiga qandaydir yordam olishga ruxsat berilmaydi. Agar zarur bo'lib qolsa, faqat tibbiy yordam ko'rsatilishi mumkin. Hakam takroriy ogohlantirish berganda sportchi musobaqalardan chetlashtirilishi mumkin. Qatnashchi yaqqol tayyorgarliksizligi uchun musobaqalardan olinishi ham mumkin. Qatnashchi dasturning bir nechta turlarida qatnashayotganda avval jadvalga ko'ra yugurish turlarida, keyin esa "sakrashlar" yoki "uloqtirishlar" turlarida qatnashishi shart. Bu turlarda u qaysi urinishga ulgurgan bo'lsa, shu urinishdan o'z chiqishini bajarishi lozim; balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash turlarida u musobaqalarni qaysi balandlikka va urinishga to'qnash kelgan bo'lsa, o'sha balandlikdan va o'sha urinishdan boshlashi kerak. Qatnashchi final musobaqalariga chiqmasa, uning o'zni boshqa sportchi tomonidan egallanishi mumkin emas. Keyingi davra musobaqalarida qatnashish uchun chiqmagan ishtirokchi musobaqalardan olinadi. Agar qatnashchi talabnoma berilgan turda besabab startga chiqmasa, u boshqa talabnoma berilgan turlarda qatnashishdan olib tashlanadi (musobaqalar boshlanishidan

bir soat oldin voz kechish to'g'risida xabar berilgan vaziyatlar bundan mustasno). Dasturning ushbu turida qatnashish to'g'risidagi barcha masalalarni ishtirokchi shu tur bo'yicha katta hakam bilan hal etishi lozim.

Ishtirokchi tegishli sport kiyimida va oyoq kiyimida qatnashishi kerak (oyoq kiyimsiz qatnashishga ruxsat beriladi), raqamga (ayniqsa yugurish turlarida) ega bo'lishi zarur.

Sakrashlar va uloqtirishlar bo'yicha musobaqalarda qatnashish navbati ishtirokchilarni yugurishlar va yo'lkalari bo'yicha taqsimlash qur'a tashlash yo'li orqali aniqlanadi. Ishtirokchilarning o'rinlarini almashtirish faqat hakamlar hay'ati tomonidan bajariladi. Ishtirokchilarning uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash va uloqtirishlar bo'yicha final musobaqalarida qatnashish navbatlari dastlabki musobaqalar navbatlariga mos keladi. Uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash bo'yicha hamda uloqtirishlar bo'yicha musobaqalarda ishtirokchilar navbatma-navbat, birin-ketin urinishlarni bajaradilar, lekin urinishni bajarishdan voz kechishlari va musobaqani keyingi urinishdan davom ettirishlari mumkin. Ikkinchi va uchinchi darajali musobaqalarda ulotqi-rishlar turidagi bosh hakam qaroriga ko'ra hamma urinishlar bir ishtirokchi tomonidan, keyin boshqa qatnashchi tomonidan ketma-ket bajarilishi mumkin.

6.3. Musobaqa nizomi

O'zbekiston Respublikasi
Jismoniy tarbiya va sport
vazirining birinchi o'rinbosari
« ____ » _____ 200 ____ y.

1999-2000yillarda tug'ilgan o'smirlar o'rtasida yopiq binodayengil atletika bo'yicha O'zbekiston Kubogi va O'zbekiston Respublikasi birinchiligi to'g'risida

NIZOM

Maqsad va vazifalari.

- O'zbekiston Respublikasi xududlaridayengil atletika xolatini aniqlash.

- Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O'zbekiston Respublikasi terma jamoasini shakllantirishga kuchli sportchilarni saralab olish.

II. O'tkaziladigan joyi va vaqti.

Musobaqa 2018-yil 3-4 mart kunlari Toshkent shaxridagi Olimpiya zaxiralari kollejining majmuasida o'tkaziladi. Yetib kelish kuni – 2 mart.

III. Musobaqani o'tkazishga raxbarlik.

Musobaqaga tayyorgarlik va o'tkazishga raxbarlik O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport ishlari vazirligi, Olimpiya va sport zaxiralari Boshqarmasi, O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqani o'tkazish bevosita Respublika xakamlar xay'ati zimmasidadir.

IV. Musobaqa qatnashchilari va ishtirok etuvchi tashkilotlar.

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

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

Olimpiya zaxiralari kolleji o'quvchilari o'zlari kelagn xududdan ishtirok etishadi.

V. Musobaqa dasturi.

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

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

VI. Shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi.

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

O'smirlar ichida shaxsiy birinchilik 1999-2000-yillarda tug'ilgan sportchilar orasida o'ynaladi. O'smirlar o'rtasida o'rinlar musobaqaning barcha ishtirokchilari orasida egallagan yuqori joyiga qarab aniqlanadi.

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

Birinchi gurux bo'yicha – 22 yaxshi natija;

Ikkinchi gurux bo'yicha – 10 yaxshi natija.

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

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

VII. Mukofotlash.

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

VIII. Ishtirokchilar va tashkilotlarni qabul qilish shartlari.

O'zbekiston Kubogi va 1999-2000-yillarda tug'ilgan yigitlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi qatnashchilari, jamoa

vakillari va trenerlarning (murabbiy) safar bo'yicha xarajatlari (yo'l xaqi, kunlik to'lov, maoshni saqlash, ovqatlanish) safarga jo'natgan tashkilot xisobidan qoplanadi.

Musobaqani tashkil etish va o'tkazish bo'yicha xarajatlarni (musobaqaga xakamlarni chaqirish va jo'natish, ovqatlantirish, xakamlik uchun to'lov, sport baza ijarasi, mukofotlash) O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi zimmasiga oladi. Malakasini oshirishga da'vogar xakamlar safarga jo'natayotgan tashkilot tomonidan musobaqa xakamligiga yuborilishi mumkin.

Talabnomalarni etkazish vaqti va sharti.

Musobaqa qatnashchilariga ruxsatnoma berish bo'yicha mandat xay'ati _____

(qayerda, qachon, manzili va telefonlari) o'tkaziladi.

Jamoa vakillari mandat xay'atiga quyidagi xujjatlar taqdim etadi:

- tegishli sport tashkiloti raxbari va shifokori (shaxsiy birinchilikda qatnashayotgan sportchilarga xam) tomonidan tasdiqlangan ariza (zayavka);

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

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

Shaxsiy birinchilikda qatnashuvchi sportchilarning arizasi ishtirokchi rasmiy vakillari tomonidan beriladi.

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

GLOSSARY

O'zbek	Ruskiy	English
Sakrash - To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab mu qo'l kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir.	Прыжки являются естественным способом преодоления препятствий и характеризуются максимальным напряжением нервных и мышечных сил за короткий промежуток времени.	Jumping is a natural way to overcome obstacles and is characterized by maximum tension of nerve and muscle forces in a short period of time.
Uloqtirish – Maxsus snaryadlarni uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab musqo'l kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan harakterlidir.	Метание - это практика метания и метания специальных снарядов на расстоянии. Результаты их определяются в метрах и сантиметрах. Метание характеризуется коротким периодом максимального мышечного напряжения.	Throwing is the practice of throwing and throwing special projectiles at a distance. The results of these are determined in meters and centimeters. Throwing is characterized by a short period of maximum muscle tension.

Ko'pkurash.- Yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pko'rash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uch ko'rash, turt ko'rash, besh ko'rash, olti ko'rash, sakkiz ko'rash, o'n ko'rash. Ko'pko'rashning asosiy turlari erkaklar uchun – o'n ko'rash va ayollar uchun besh ko'rash va o'spirinlar uchun olti ko'rash va sakkiz ko'rash.	Многоборье - включает в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Мультиплеер назван по количеству видов в составе. Три боя, четыре боя, пять боев, шесть боев, восемь боев, десять боев. Основными видами борьбы являются десять боев для мужчин и пять боев для женщин и шесть боев и восемь боев для подростков.	All-around - Includes various types of running, jumping and throwing. Multiplayer is named according to the number of species in the composition. Three fights, four fights, five fights, six fights, eight fights, ten fights. The main types of wrestling are ten fights for men and five fights for women and six fights and eight fights for teenagers.
Estafetali yugurish - Yugurishdan maqsad estafeta tayoqchasini bir-biriga o'zati uni imkon qadar tez startdan marragacha etkazib borishdir. Etaplar oralig'i bir xil qisqa va o'rtacha masofada yoki har xil aralash masofada bo'lishi mumkin.	Эстафета - Цель бега - передать эстафету друг другу и получить ее от начала до конца как можно быстрее. Интервал между этапами может быть одинаковым коротким и средним расстоянием или разными смешанными расстояниями.	Relay Running - The goal of running is to pass the baton to each other and get it from start to finish as fast as possible. The interval between stages can be the same short and medium distance or different mixed distances.

G'ovlar osha - Yugurish bunday Yugurish natijasida bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipda to'siklardan oshib 60 dan 400 metr gacha masofaga yuguriladi.	Над пещерами - бег В результате такого бега вы пробегаете расстояние от 60 до 400 метров по препятствиям одного типа, расположенным на определенных расстояниях друг от друга на одинаковом расстоянии друг от друга. Sprinter - бегун на короткие дистанции	Over the Caves - Running As a result of such a run, you run a distance of 60 to 400 meters over obstacles of the same type placed at certain distances from each other at the same distance from each other. Sprinter - A short-distance runner
Sprinter- Qisqa masofaga yuguruvchi sportchi	Sprinter - бегун на короткие дистанции	Sprinter - A short-distance runner
Stayer- O'rta ba uzoq masofaga yuguruvchi sportchi	Стайер - бегун на средние и длинные дистанции	Stayer is a middle and long distance runner
Фосбер-фlop- Balandlikga sakrash usuli.	Метод Фосбер-Фlop- Рывок ввысоту.	Fosbury-flop-High Jump Method.
U.R.M- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	U.R.M- Obshie uprajneniya dlya razvitiya	U.R.M- General Developmental Exercises
M.T.M- Maxsus tayyorgarlik mashqlar.	Spetsialnaya fizicheskaya	Special physical

Soʻz uslubi – soʻz uslubiga hikoya, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, vazifa berish, koʻrsatma berish, buyruq berish kiradi.	Словарь - Словарь включает рассказывание историй, объяснение, разговор, обсуждение, задание, инструкцию, команду.	Vocabulary - Vocabulary includes storytelling, explanation, conversation, discussion, assignment, instruction, command.
Amaliy metod – shugʻullanuvchilarni faol harakat faoliyatlariga asoslanadi.	Практический метод основан на активном движении участников.	The practical method is based on the active movement of the participants.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Qudratov R., /Engil atletika. darslik – T.: 2012 y.160 b
2. Rafiev H.T.,Engil atletika va uni o'qitish metodikasi, darslik – T.: 2012y. 150 b
3. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma.“Liderpress”. – T.: 2007 y. — 350 bet.
- 4.To'xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., Qisqa masofalarga yugurish uslubi, O'quv qo'llanma.- Toshkent: 2016 y.186 b.
5. Olimov M.S. Soliyev I.R. va boshqalar. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. Darslik. Toshkent. 2018 y. 882 b.
6. Olimov M.S. Soliyev I.R. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. Darslik. Toshkent. 2018 y. 660 b.
7. Olimov M.S. Soliyev I.R. Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratni oshirish “Yengil atletika”. Darslik. Toshkent. 2018 y. 342 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. N.T.To'xtaboev, /Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish, – T.: 2010 y. 120 b
2. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., / Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y. 130 b
3. Shakirjanova K.T., / Engil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish – T.: 2010 y 140 b
4. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. / Yadro itqitish.– T.: 2012 y.160 b
5. Olimov M.S., /O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi, – T.: 2011 y.180 b
6. Shakirjanova K.T., Tuxtaboev N.T., /Основы техники, методики Обучения в бега на короткие дистанции, – T.: 2012 g.150 s
7. Smuregina L.V., Ganiboev I.D., /организационная методика тренировки Бегунов на средние дистанции, методический пособие– T.: 2011 g. 190 s

8. Taranova A.V., Kolobov V.A., /Teoriya i metodika obucheniya legkoy Atletike v professionalnoy podgotovke studentov IFK, metodicheskiy posobiya– T.: 2012 g.160 s

9. Olimov M.S. Soliyev I.R. Sulstonov Y.I. Yuqori malakali sportchilarning ko'p-yillik tayyorgarlik tsiklidagi natijalar tahlili. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyotini rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari. Xalqaro ilmiy anjuman, O'zDJTSU, Chirchiq 2019-yil 24-25 may. 661-665 betlar.

10. M.J.Abdullayev, Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Buxoro 2015-yil. Darslik 590 b

11. U.R. Radjapov. Sport maxoratini oshirish (Yengil atletika) 2019-yil. 154 b

Xorijiy adabiyotlar

1. Teaching Athletics Skills, Part 1, Special Olympics Athletics Coaching Guide- September 2007

2. Run! Jump! Throw! , Harald Muller , Wolfgang Ritzdorf. 2009

3. Introduction to the Theory TRAINING/ Peter J. L. Thompson. IAAF-2009

4. Track and Field Facilities Manual Editorial Board. Denis Wilson. IAAF-2009

Internet manbaalar

1. www.Ziyonet.uz

2. Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i, www.IAAF.org.

3. O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i www.uzathletics.uz.

4. Osiyo Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i www.asianathletics.org.

5. www.trackandfield.ru

6. www.athletics.by

7. www.rusathletics.com

MUNDARIJA

Kirish.....	3
-------------	---

I BOB. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH, YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI.....4

1.1.O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li.....	4
1.2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletika sportining taraqqiyoti	16
1.3.Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti	20

II BOB. YENGIL ATLETIKANING TASNIFI VA UMUMIY TA'RIFI.....33

2.1.Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi.....	33
2.2. Sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rgatish.....	52
2.3. Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslarini o'rgatish	69
2.4.O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti.....	91
2.5.Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	109
2.6. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	124
2.7. 110 M ga g'ovlar osha yugurish texnikasi.....	128
2.8 To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish.....	143

III BOB. BALANDLIKKA SAKRASH TURLARI151

3.1. Uzunlikka sakrash texnikasi va usullarini o'rgatish	151
3.2 Balandlikka "hatlab o'tish", Fosberi – flop" usulida sakrash texnikasini o'rgatish.....	172

IV BOB. ULOQTIRISH TEXNIKASI ASOSLARI.....191

4.1 Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish.....	191
4.2 Yadro iqtishni o'rgatish va uni takomillashtirish uchun mashqlar	194
4.3 Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish	196

4.4 Nayza va granata uloqtirish texnikasini o'rgatish uchun maxsus mashqlar.....	198
4.5. Yadro itqitishni o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar.....	204

V BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA

DARS O'TISH AMALIYOTI	212
5.1. Dars qismlarini bo'lib o'tish uslubiyoti.....	212
5.2. Darsda qo'llaniladigan vositalarga tasnif.....	213
5.3. Darsning tayyorlov qismini tuzish uslubiyoti	216

VI BOB. YENGIL ATLETIKA BO'YICHA

MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA HAKAMLIK

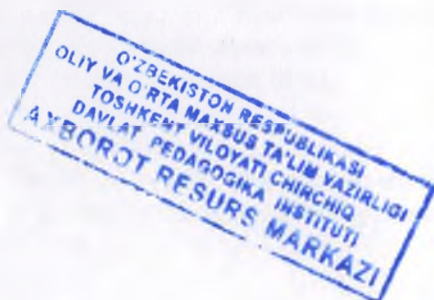
ASOSLARI.....	220
6.1. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va hakamlarning vazifalari	220
6.2. Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rgatish.....	225
6.3. Musobaqa nizomi	226

NIZOM.....	227
-------------------	------------

GLOSSARY.....	230
----------------------	------------

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR	234
---	------------

-7679-



Shadiyev Azizjon Yokubjanovich

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'quv qo'llanma

Muharrir: X. Tahirov

Texnik muharrir: S. Meliquziyeva

Musahhih: M. Yunusova

Sahifalovchi: A. Muhammadiyev



Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 17.05.2021 y.
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturası. Hisob-nashr tabog'i. 12,0.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 12.

«ZEBO PRINTS» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yashnobod tumani, 22-harbiy shaharcha.



ISBN 978-9943-7091-1-9



9 789943 709119