

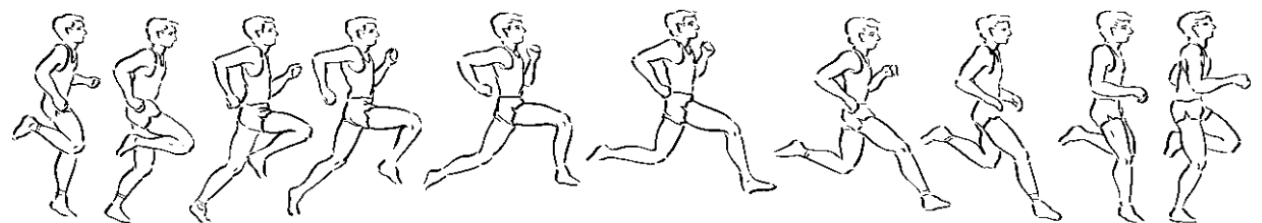
**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

Jo‘raboyev Akmal Baxromovich

BOLALAR YENGIL ATLETIKASINI O‘RGATISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma



Toshkent – 2021

Mazkur o'quv qo'llanma materiallarning berilishi jismoniy tarbiya fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan oily ta'lim muassasalarining 5112003- "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport" yo'nalishi o'quv dasturiga mos bo'lib, 3 bobdan iborat. O'quv qo'llanmada "Yengil atletikaning nazariy asoslari va amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish va o'rgatish metodikasi" yuzasidan atroflicha yoritib berilgan.

Muallif:	A.B.Jo`raboyev	Toshkent viloyati Chichiq davlat pedagogika instituti "Maktabgacha ta'lim" kafedrasi o'qituvchisi.
Taqrizchilar:	B.A.Maxmudov	O'zXIA "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrasi o'qituvchisi f.f.d.(PhD).
	A.A.Abdullayev	Toshkent viloyati Chichiq davlat pedagogika instituti "Maktabgacha ta'lim" kafedrasi mudiri, dotsent.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi uzluksiz ta'lim tizimi muassasalarini yangi avlod o'quv adabiyotlari bilan ta'minlash, talaba-o'quvchilarni komil inson qilib yetishishiga qaratilgan darsliklar va o'quv adabiyotlarini yaratish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining 2016 yil 2-fevraldagi 07/0-73-sonli topshirig'i, 11.02.2016 yildagi 66-sonli hamda 01.03.2016 yildagi 89-sonli buyruqlariga muvofiq xalqaro tajribalar asosida takomillashtirilgan uslubiy va me'yoriy xujjatlar hamda zamonaviy o'quv adabiyotlar bilan oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarini ta'minlash belgilab qo'yilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimini 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 yaratilgan sifatli darslik va o'quv qo'llanmalar bilan to'liq ta'minlash vazifasi turibdi.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi. Boshqacha aytganda hatto ta'lim oluvchilarni sifatli darslik bilan o'qitayotgan oddiy o'qituvchi ham yaxshi o'qituvchiga aylanishi mumkin. Ya'ni, yaxshi o'qish ham, samarali o'zlashtirish ham o'quv adabiyoti bilan chambarchas bog'liqdir. Har qanday tushuncha o'z shakli, mezon va o'z qo'llanish sohasiga ega bo'lsagina to'laqonli hisoblanadi. Shu asnoda biz tomonimizdan tayyorlangan «Bolalar yengil atletikasini o'rgatish metodikasi» nomli o'quv qo'llanma maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nishi bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq xorijiy adabiyotlar asosida qayta takomillashtirildi.

I bob. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni.

“Atletika” yunoncha so‘z bo‘lib, kurash, mashq degan ma’nolarni anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kim kuchlilik yoki chaqqonlik borasida musobaqalasha, ularni atletlar deb atashgan. Hozirda esa jismoniy rivojlangan, kuchli kishilarni atletlar deb atashadi.

Zamonaviy yengil atletika-bu sport turi quyidagi mashqlarni qamrab oladi: yurish, yugurish, uloqtirish, ko‘pkurash va hokazolar. Yengil atletika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug‘ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligi, qo‘llaniladigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo‘lib, uni bejiz “Sport qiroli” deb atashmaydi.

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi, bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Uning mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg‘ulotlar, odatda, ochiq havoda-stadionda, bog‘da, o‘tkaziladi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib, ular sportchilarda jamoa va uning ma’suliyatini his qilishni tarbiyalaydi.

Yengil atletika yordamida egallangan ko‘nikma va malakalar insonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, yoshlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi.

1.2. Yengil atletika tarixi

Yugurish, sakrash va uloqtirish tibbiy harakatlar bo‘lib, odamlar undan doimo bellashuv, chidamlilik manbasi sifatida qarashgan. Ko‘pgina

musobaqalarning ildizi bir necha asrlarga ya'ni Gretsiyadagi eramizdan oldin 776 yildagi Olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. Zamonaviy musobaqalari texnika va anjomlari rivojlangandir, misol uchun balandlikka sakrash, yumshoq maydonlarda o'tkaziladi, bu esa texnikani o'sishiga yordam beradi, bularsiz amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi.

Maxsus musobaqalar tarixi.

5 xil anjomlar uloqtirishda ishlatiladi. Disk, nayza, yadro, o'q, disk.

Ba'zilar diskni ovda ishlatiladigan tosh deb o'ylashadi. Ovchi uni xayvon oyoqlari orasiga otgan va yurishiga to'sqinlik qilib, yaqinlashib o'ldirgan. Bazilar esa uni himoya vosita sifatida, urushda qiyalikdan yuqoriga harakatlanayotgan dushmanga qarshi ishlatishgan deb ishonadi.

Nayza: nayza hayvonlarni ovlashda, va ko'pgina xalqlarda urush quroli sifatida ishlatilgan.

Yadro: bu ov quroli emas, biroq Irlandiyadagi Gaelik o'yinlaridan olingan dalillarga qaraganda u gubchak bilan uloqtirilgan. Shunga o'xshash nazariyaga qaraganda uloqtirish evolyutsiyaga uchragan. Sentrafugal tushuncha va uloqtirish tezligini oshishi zamonaviy musobaqalarga yaqindir.

Zamonaviy yadro uloqtirish 1840 yilda Braymer o'yinlariga kiritilgan.

1860 yilda Donald Dinn aylanib uloqtirishni tanishtirgan. 1860 yilda Oksfordni Kembrijga qarshi o'yinida uloqtiriluvchi kriket koptogi, yadroga almashtirilgan. 1896 yilda yadro uloqtirish Olimpiya o'yinlariga kiritilgan.

Otish: bunda ham Gaylik o'yinlarida tosh uloqtirishni evolyusiyasini ko'ramiz, zamonaviy qurollar, zambarak to'plariga asoslangan bo'lib, askarlar uni yelkadan olishda qiyinchilikka uchrashgan.

Sakrash: 5 xil usuli bor, uzunlikka sakrash, uch marta sakrash, balandlikka sakrash, tayyoqda sakrash, uzunlikka sakrash.

Bu Olimpiya o'yinlariga asoslangan bo'lib, unda atletlar yugurishmagan, biroq ishtirokchi tikka turib toshlarni ushlagan holatda

sakragan va undan tushgan masofasini o'lchashda foydalangan. Zamonaviy musobaqalar bunday yordamchi moslamalarga taqiq kiritgan. XIX asrda sakrovchilar suniy nishablikda, toshlarni ko'tarib sakrashgan.

1854 yil J.Xovard Chester 29.7ga sakragan. 1991 yil 8 metru 90 smlik Bob Bemon tomonidan amalga oshirilgan 23 yillik jahon rekordini, Tokiyoda Mike Povel 8 metru 95 sm ga sakrab uni yangiladi.

Uch hatlab sakrash: buning ham negizi Olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. Bunday harakatlaninish Filus tomonidan 16.76 metrga sakrab ko'rsatilgan, undan beri, aynan shunday sakrash hech qayerda esga olinmagan. XVIII asrda birinchi marta 3 hatlab sakrash amalga oshirilgan. XIX va XX asrlarda, bu sport turi bir oyoqlab sakrash va sakrash texnikasiga asoslangan bo'lgan. Zamonaviy ko'rinishi esa sakrash-qadam-sakrashni talab etadi.

Balandlikka sakrash maydondan-maydonga amalga oshirilgan. Bu qumli maydonda amalga oshirilgan, hozir esa machalkali joyga o'zgartirilgan. Oldinlari maydon tufayli noqulay bo'lgan texnikalar, texnologiyalar tufayli atletlarni rivojlanishiga qulaylik yaratmoqda. Eng oldingi texnika bu qaychi bo'lib, u xozirda evolutsiyaga uchrab, orqa qaychi joylashuviga o'zgargan, va u pozitsiyani qulayligi uchun eng samaralisi hisoblanadi.

1940 yil Sharqona to'xtash mashxur bo'ldi.

1940-50 yillar G'arbcha aylanish texnikasi eng mashxuri bo'ldi.

1956 yil o'tirish texnikasi mashxur bo'ldi.

1968 yil Fosberi usulida tushish tanishtarildi; u xozirgi kundagi eng mashxur texnikadir.

Tayoqda sakrash.

Tayoqda sakrashning bazi turlari V asrda esga olingan. U davrda balandlik emas, balki, masofa asosiy rol o'ynagan.

1793 yil Gismusni, Gymnastics fur die Jugend kitobida sakrashni zamonaviy ko‘rinishiga birinchi ishora berib o‘tilgan.

1834 yil Ulverston yaqinida, Flanda zamonaviy tayyoqda sakrash start oldi.

1881 yil osilib chiqish texnikasini qo‘llab, Ulverston kriket klubidan Tom Ray 3.432 metrlik jahon rekordini o‘rnatdi.

1889 yil osilib chiqish texnikasi AQShda taqiqlandi.

1919 yil osilib chiqish texnikasi Britaniyada ham taqiqlandi, tayoq turi ham o‘zgartirildi.

1900-1948 yillar Bambuk tayoqlar ishlatildi.

1940 yil aniq 15 qadamda Kornelius “nemes” Varmerdam birinchi sakrovchi bo‘ldi.

1948-1960 yillar metal tayoq ishlatildi.

1957 yil Bob Gutovski Varmerdam rekordini sindirdi.

1960 yil Don Bragg metal tayoqni qo‘llab Olimpiya g‘olibi bo‘ldi. Bu metal tayoqni shunday yuqori darajadagi musobaqalarda eng oxirgi qo‘llanilishi bo‘ldi.

1960 yildan to xozirgacha shishali tayoq rusumga kirdi va uni xozirgi kunda jahon rekordi soxibi Ukrainalik Sergey Bubka tomonidan ishlatilmoqda.

Yaqin masofaga yugurish atletik bellashuvning eng qadimiy turi hisoblanadi. Qadimiy Olimpiya o‘yinlarini hammasi deyarli quyidagi yaqin masofaga yugurishlar bo‘lgan:

Stade: Stadion uzunligi 200 qadam.

Dialos: Stadion uzunligi va orqasi 400 qadam; bu xozirgi zamon yugurishiga ta’sirini o‘tkazgan 400 qadam-400 metr.

Dolishes-taxminan 5000 metr

To’siqlar osha yugurishda yerga o‘rnatilgan panjaralar ustidan amalga oshirilgan. Shunga qaramay atletlar to’siq ustidan sakrashgan.

Bu sport ommaviy, xozirgi kundagi dunyo sporti turiga aylanguncha rivojlanishda davom etdi. Musobaqa paytidagi tekshirish.

Sportchi musobaqadan oldin tasodifan tanlanadi. Masalan hakamlar birinchi, uchinchi, yettinchi o‘rin egalarini, kim bo‘lishlaridan qat’iy nazar tekshirishadi. Bunday tartibda ingliz maktablar musobaqasi, xalqaro klublar musobaqasi, milliy va xalqaro musobaqalari o‘tkaziladi.

Har-xil moddalar qabul qilgan deb ayblangan atletlarni jazolash

Modda nomi	1 chi marta	2 chi marta	3 chi marta
Anabolik steroid	4 yilgacha	umrbod	
Amfita‘min	4 yil	umrbod	
Peptid garmonlari	4 yil	umrbod	
Kokain	4 yil	umrbod	
Taqiqlangan stimulantlar	3 oy	2 yil	umrbod
Narkotik analgetiklar	3 oy	2 yil	umrbod

1.3. Yengil atletikada jismoniy sifatlar

Atletlar o‘zlarini ko‘pgina vaqtlarini shug‘ullanishga sarflashadi. Xozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo‘lish uchun ko‘p soatli fitnes va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari berilgan va atlet bunda o‘ziga keraklini tanlab oladi.

Atletlarni mashq qildirishni beshta S bilan tasvirlash mumkin:

Skill	Mahorat
Speed	Tezlik
Stamina	Chidamlilik
Strength	Kuch
Suppleness	Egiluvchanlik

Birinchi S bu Speed (tezlik)dir, bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarni mutahkamlashdir. Qolgan to‘rtta S: Speed, Strength, Stamina, Supplenesslar atletni jismoniy holati uchun muhim aspuqtlar hisoblanadi.

Mahorat. Yugurish, sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi. Bularning hammasi atletning yillik shug‘ullanish dasturiga qo‘shish kerak. Yillik tayyorlanish holatida, texnikalar o‘zgartirilishi va yangi o‘rganilgan mahoratlar bellashuv holatiga qo‘yilishi kerak.

Tezlik. Tezlikni oshirish uchun bu qobiliyat bilan maksimum darajaga yaqin shug‘ullanish kerak bo‘ladi. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog‘liq. Shunga qaramay, tezlikni oshirish uchun, qisqa masofaga yugurish kerak, bunda maksimum darajadagi urinish qo‘llaniladi. Tezlik mashqi, mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o‘rnini bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirishi, mashq qilish davrining boshlanishi, u maksimal darajadagi urinishiga bog‘liqdir.

Tezlik mashqlariga misollar:

6x30-40 metrga (start chizig‘idan) tezlik uchun, tezlashiga yugurish. Xar bir takrorlashda to‘liq o‘z xoliga qaytish amalga oshiriladi.

Bardoshlilik chidamlilikni boshqa bir terminidir. Chidamlilik mashqlari aerobik (kislorodli) yoki anaerobik (kislorodsiz) bo‘ladi. Aerobik mashqlar kardiovakulyar tizimni kuchaytiradi va intervalli yugurish orqali uni rivojlantiradi. Atletik mashqlarni davomiyligi, aerobik chidamlilikni eng muhimidir.

Davomli yugurishda belgilangan masofaga, belgilangan vaqtda yugurishni taqozo etadi. 20-30 daqiqada tekkis yugurish, atletning yuragini daqiqasiga 120-140 marta urishini kuchaytiradi.

Intervalli mashq qilish, mashq qilishning o‘ziga xos turi bo‘lib, mashqning ta’siri tanaffus paytida bilinadi. Atlet belgilangan masofaga misol uchun 200 metrga yuguradi va bu yurakni urishini daqiqasiga 180 marta urishiga yordam beradi. Yurakni urishi 120-140 marta urishga tushishi uchun keyingi yugurishdan oldin tanaffus vaqti yetarlicha uzun bo‘lishi kerak.

Tanaffus vaqti qisqa bo‘ladi (1-2 daqiqa). 10x200 metrga yugurish 2 daqiqada tanaffus bilan bo‘ladi. Bu kritikal holat bo‘lib, muvaffaqiyatga erishish uchun, quyidagilarga e‘tibor berish kerak:

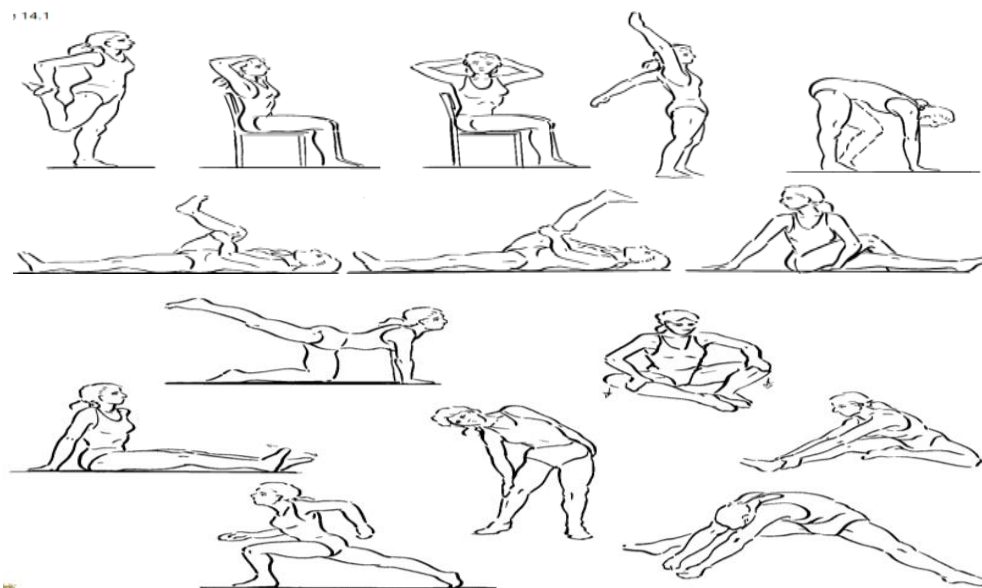
1. Yugurishdagi tezlik unchalik katta bo‘lmasligi kerak.
2. Yugurish masofasi yoki davomiyligi unchalik katta bo‘lmasligi kerak.

Bu yurakning o‘z holatiga qaytish holati bo‘lib, u aerobik mashqning ta’siriga turtki beradi.

Mashqlarni takrorlash, interval mashq qilishni bir turi bo‘lib, tana maksimum darajada ishlaganda, muskullardagi laktozani ko‘paytiradi. Ikki xil anaerobik chidamlilik turi bor. Tezlik chidamliligi va kuch chidamliligi. Tezlik chidamliligini rivojlantirish, sizga katta tezlikda yugurishni ta’minlaydi, laktozani borligiga qaramay, kuch chidamliligini oshirish esa laktozani paydo bo‘lishiga qaramay kuchni rivojlanishiga omil bo‘ladi.

Tezlik chidamligi, qisqa masofaga yugurish orqali rivojlantiriladi. Bunday mashq qilishga misol quyidagicha bo‘lishi mumkin: 2x4x150 metrga orqaga qaytish bilan 10-15 daqiqa mashqlar oralig‘ida. Yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqada mashqlar oralig‘ida bo‘ladi. Kuchni ko‘paytirish, yuguruvchi muskullarida laktozani bor bo‘lishiga qaramay mashqqa asosiy e‘tibor berishni talab etadi. Bunga misol qilib qisqa masofaga kaftda yugurish bilan va ortga qaytishdir. Balog‘atga yetgan yoshlar anaerobik holatda ishlashda qiyinchilikka duch keladi. Anaerobik mashqlar 14-15 yoshli bolalar uchun mosdir. Undan yoshroqlar uchun aerobik mashqlarga asosiy e‘tiborni qaratishlari kerak.

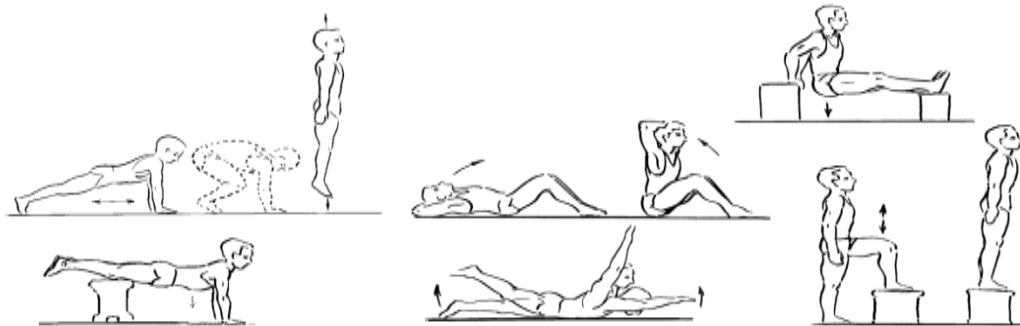
Egiluvchanlik-qayishqoqlikning termini bo‘lib hisoblanadi. Egiluvchanlikda—atlet o‘zining bo‘g‘inlarini harakatlantiradi. Egiluvchanlik mashqlari muskullarni cho‘zadi va atletni jarohatlanishini oldini oladi (1-rasm).



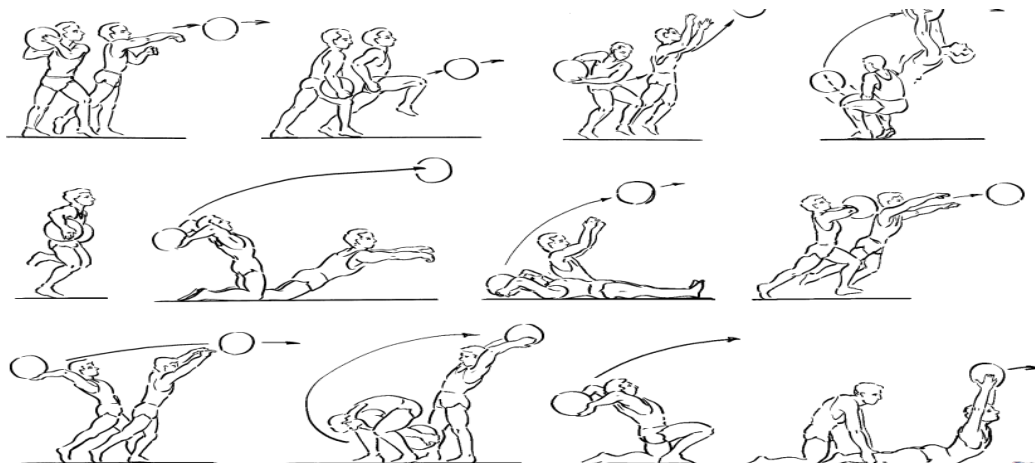
1-rasm

29-rasmdagi mashqlardagi holatlar, asta-sekin choʻzilish va 10-12 soniya ushlab turib, qoʻyib yuborish orqali erishiladi. Sekinlik bilan choʻzilish mashqlari, egiluvchanlik mashqlarini eng xavfsiz turi hisoblanadi.

Kuch mashqlari oʻz ichiga jismoniy qobiliyatni oshiruvchi turli xildagi mashqlarni qamrab oladi. Maksimum darajadagi kuchga zoʻr berish (misol uchun ogʻir toshlarni koʻtarish) maksimum kuchning bir turi hisoblanadi. Kuchni tezda ifodalash (misol uchun uzunlikka sakrashdagi koʻtarilish)ni biz elastik kuch deb ataymiz. Uchinchi turdagi kuch mashqlari laktozani boʻlishiga qaramay, kuch chidamliligini rivojlantiradi. Bir necha mashqlar bilan qayta mashq qilish maxsimal kuchni eng yaxshi rivojlantiradi. Elastik kuch, tez mashq qilish va oʻrtacha yuklanish orqali rivojlantiradi va kuch chidamliligi koʻpgina mashqlarni qaytarish va yengil yuklanish orqali rivojlanadi. Yuqoridagilar kuchni koʻpaytirish mashqlari hisoblanadi. 15-16 yoshdan kichik boʻlgan atletlar ogʻir koʻtarish mashqlarini va chuqur sakrash mashqlarini oldini olishi kerak. Buning oʻrniga ular tanadagi ogʻirlik koʻtarish, bosqichli mashqlar, tibbiyot koptogi bilan mashqlar, yugurish va yengil plometrik mashqlarni qoʻllash mumkin (2-3 rasmlar).



2-rasm



3-rasm

Atletikaning shartlari.

Hamma atletika musoboqalarida, atletlar birinchi navbatda atlet bo'lishlari so'ngra yuguruvchi, sakrovchi, uloqtiruvchi bo'lishlari kerak. Umumiy kuch, egiluvchanlik, tezlik va chidamlilik aralashmasi, atletning barcha talablari va shartlari hisoblanadi. Umumiy fitnesni rivojlantirish orqali atletlar, o'zlarining maxsus holatlari va sharoitlarini rivojlantirishlari mumkin.

1.4. Yengil atletika mashg'ulotlari joyi, asbob va anjomlar

Mashg'ulot joyi, jihozlar va anjomlar. Yengil atletika mashg'ulotlari yoz vaqtida stadionlarda, sport maydonlarida, shuningdek, istirohat bog'larida, o'tloqlarda amalga oshiriladi. Yengil atletikaning qishdagi mashg'ulotlari bino ichkarisida (manej, zal), qordan tozalangan maydon va tekislangan yo'llarda o'tkaziladi.

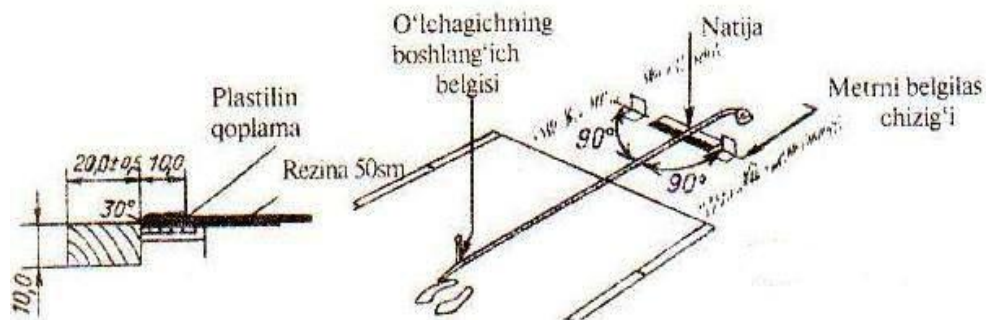
Qish vaqtida, ochiq havoda mashg'ulotlarni o'tkazishda mashg'ulot joyi shamoldan himoyalangan bo'lishi kerak.

Stadionlarda yengil atletika uchun aylanma yugurish yo‘laklari va uloqtirish hamda sakrash uchun sektorlar mavjud bo‘ladi. Yopiq yugurish

yo‘laklari esa ikkita to‘g‘ri bo‘laklardan va tekis birlashtirilgan burilishlardan iborat bo‘ladi. Stadionning yugurish yo‘laklari uzunligi 400 m, binolan ichida yugurish bo‘yicha musobaqalar o‘tkaziladigan yo‘laklarning uzunligi 160 m gacha kuchaytiriladi. Yuguruvchining sport natijalari yugurish yo‘laklarining qoplamasiga ma’lum darajada bog‘liqdir. So‘nggi yillarda respublikamizdagi yangi sport inshootlarida rezinobitum, sintetik qoplamalar tipidagi, rezdor, tatran, refton, spartan, fizpol, regi-pol va boshqalar keng miqyosda qo‘llanilmoqda.

Stadionda yugurish yo‘lakchalariga belgilab chizib, u uzunasiga bo‘linib, alohida yo‘laklar qilinadi. Shuningdek, start va marra joylari ham chiziladi. Marra barcha masofalar uchun hamma vaqt umumiy-ohirida bir xil chiziladi. Estafeta yugurish uchun chiziq har bir bosqichda, estafeta uzutish zonasida chiziladi.

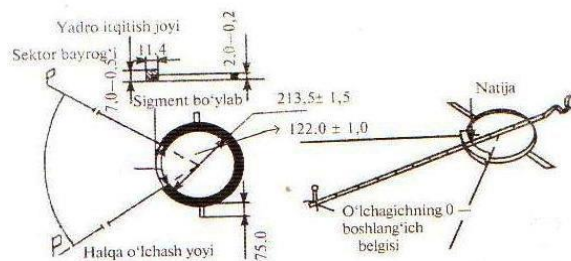
Uzunlikka sakrashlar qumli chuqurga sakrab bajariladi. Taxtaning narigi cheti orqasidan (yugurib kelish tomondan hisoblanganda) uning butun uzunligi bo‘ylab (o‘lchash chizig‘i bo‘yicha) eni 10 sm va balandligi 10-13 mm bo‘lgan joyga ham qum to‘shaladi. Ba’zida qum o‘rniga plastilin qo‘llanadi, u tushirish taxtasiga (kassetaga) yotqiziladi. Chuqurning cheti yo‘laklardan 3 sm past bo‘lishi kerak. Chuqurdagi qum nam, yaxshi tekislangan va yumshatilgan, yugurib kelish yo‘lagi bilan bir xil bo‘lishi zarur. Sakrashlarni o‘lchash ruletka yoki maxsus o‘lchash asboblari bilan amalga oshiriladi (4-rasm).



4-rasm

Balandlikka sakrashlar planka (to'siq) orqali bajariladi, u maxsus ustunlarga o'rnatiladi. Ustunlar doimiy yoki ko'chma bo'lishi mumkin. Ular o'rtasidagi masofa 402 sm dan (366 sm ga kuchaytirishga ruxsat beriladi). Planka-yog'ochdan, metaldan yoki boshqa materialdan yasali, u uchburchak yoki dumaloq bo'lishi mumkin. Balandlikni o'lchash uchun maxsus asbobdan foydalaniladi. Maydon yuzasi yugurib kelish uchun yotiq va 20 metrdan kam bo'lmasligi darkor, har qanday burchak ostida sektor 150° atrofida bo'ladi. Sakrovchining kelib tushish joyi 6x3 m o'lchamda bo'lishi darkor. U er zina "yostiq", porolon yoki boshqa yumshoq materiallardan qoplangan va 0,5-0,75 sm qalinlikda yotqizilgan bo'lishi lozim. Sakrashni endi boshlaganlar musobaqalarida kelib tushishi uchun qumli chuqur ham asqotishi mumkin. Shikastlanishning oldini olish maqsadida chuqurdagi qumning qalinligi 0,5-0,75 sm gacha ko'tarish tavsiya qilinadi.

Yadro itqitish joyining diametri 213,5 sm va 60° burchakka ega bo'lgan doiradagi sektorda bajariladi (5-rasm). Doiraning yuzasi qattiq va sirpanmaydigan bo'lishi lozim. Doira halqa bilan chegaralanib, qovurg'asi doira yuzasidan 2 sm chiqib turadi. Yadro itqitish uchun sektor, yadro kelib tushganda iz qoldiradigan kuyindi yoki boshqa qoplamaga ega bo'lishi kerak. Sektor maydoni halqaning ichki chetidan masofani ko'rsatib turadigan qilib chiziladi.

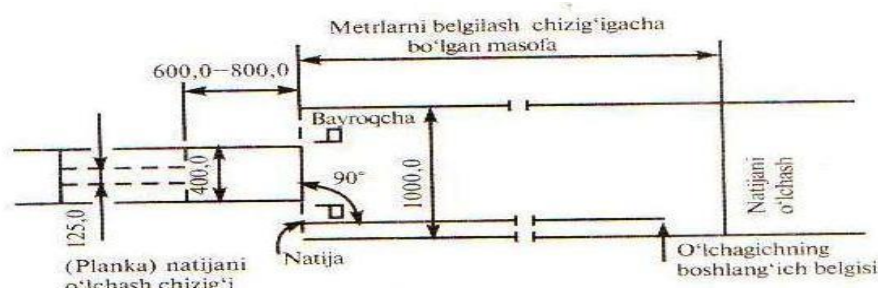


5-rasm

Yoy va yon chegaralar oq tasmalar yoki bo'yoq bilan belgilanib qo'yiladi. Doira old qismining o'rtasida yog'och taxta o'rnatiladi-segment. Uning ichki cheti halqa bilan mos kelishi darkor. Irg'itiladigan yadroning

og'irligi (shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga qarab) 3, 4, 5, 6 va 7, 2, 57 kg metall shardan iborat bo'ladi.

Granata uloqtirish uchun ajratilgan joyning yugurib kelish yo'lagi zich va maydon bilan bir tekis bo'lishi kerak. Yo'lak uzunligi 30-35m, eni 4m. Granata yog'och, metall stakan bo'lishi mumkin. Uning og'irligi erkaklar uchun 700g, xotin-qizlar uchun 500g. Ba'zan bolalar bilan ishlashda og'irligi kam granata qo'llaniladi (6-rasm).



6-rasm

Shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzali. Yengil atletikachining kiyimi: mayka, kalta ishton va sport kostyumidan iborat. Issiq paytda yengil bosh kiyimi tavsiya qilinadi. Qish paytidagi mashg'ulotlarda ob-havoga qarab kiyiniladi, chunonchi, jun reytuzlar, sviter, qalpoqcha, qalpoq, jun paypoq. Shamol paytida issiq va qalin sport kostyumi kiyiladi.

Yengil atletikachilar mashg'ulot va musobaqalar uchun maxsus poyabzal kiyadi. Yugurish, sakrash va uloqtirishlar uchun tuflilar, sport

turiga, yugurish yo‘lagi yoki sektori qoplamasiga, tuproqning sifati, ob-havo, masofaga bog‘liq holda tagi mixli yoki boshqacha tuflilar kiyiladi.

Sakrovchilar tovonlariga rezina qistirg‘ich (prokladka) qo‘yib oladilar. Mashg‘ulotni asfalt yoki qattiq erda o‘tkazish paytida esa poyabzal yumshoq patak (kigiz) solib oladilar. Balandlikka sakrovchilar 13 mmgacha qalinlikdagi tagcharmlik tuflari kiyadilar. Qatnashchining kiyimi toza, ozoda va kiygan kishining jussasiga yarashgan bo‘lishi lozim. Sakrash va uloqtirish musobaqalarida trenirovka kostyumida qatnashishga ruxsat beradi.

Musobaqa qoidalar. Barcha qatnashchilar o‘zi ishtirok etadigan sport turidagi musobaqa qoidalarini bilishi shart. Musobaqa joyiga qatnashchilar

tartib saqlab kiradilar va chiqadilar. Ular musobaqaga chiqishga, hakamlarning chaqirishiga tayyor turishlari va mashqni bajarishda ushlanib qolmasliklari darkor.

110 metrgacha bo‘lgan masofalarga yugurish to‘g‘ri yo‘lak bo‘yicha, qolgan masofalarga esa doira bo‘ylab soat strelkasiga teskari yo‘nalishda o‘tkaziladi. Yopiq sport inshootlaridagi yugurish, tabiiy joylardagi poyga, yugurish va yo‘llardagi yurishlar bulardan mustasno.

400 metrgacha bo‘lgan masofalarga har bir qatnashchi o‘ziga ajratilgan yo‘lak bo‘ylab yuguradi, bu oldindan qur’a tashlab aniqlanadi.

Startda quyidagi kamandalar beriladi: “Startga!”, “Diqqat!”, “Marsh!”. Komanda bo‘yicha qatnashchilar har qanday qulay holatni start chizig‘i oldida unga tegmay egallaydilar. “Diqqat” komandasi bo‘yicha yuguruvchi tezda yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydi va har qanday harakatni to‘xtatadi (400 m dan uzoq masofalarga yugurish va yurishda “Diqqat!” komandasi berilmaydi). Start tirgagichlaridan foydalanish paytida start oluvchining oyoq uchlari va qo‘l barmoqlari “Startga!” va “Diqqat!” komandasini bajarish chog‘ida yo‘lak yuzasiga tegishi kerak. Agar qatnashchi harakat yoki yugurishni “Marsh!” komandasiga boshlasa, u startni noto‘g‘ri qabul qilgan hisoblanadi (falstart). Barcha qatnashchilar

bunday paytda orqaga qaytadilar va qoidani buzgan ishtirokchiga ogohlantirish beriladi. Ogohlantirish olgan va ikkinchi marta yana start qoidasini buzgan qatnashchi musobaqadan chiqariladi (faqat ko'pkurashchilar bundan mustasno). Ogohlantirish olgan qatnashchi, hakamga yuzlanib, uning aytganlarini tasdiqlab, qo'lini ko'taradi.

Yurish va yugurish vaqtida boshqa qatnashchilarga xalaqit bermaslik uchun har bir qatnashchi qoidaga muvofiq harakat qilishi kerak. Boshqa qatnashchilardan o'zib ketish, faqat o'ng tomondan amalga oshiriladi. Oldindagi yuguruvchi chekkadan uzoqlashgandagina, chapdan quvib o'tishi mumkin. Hech kimga etakchilikka yoki masofada qatnashchiga turli yordam

ko'rsatishga ruxsat qilinmaydi. Qatnashchi uzrli sababsiz trassa yoki yo'lakni tashlab chiqsa, mazkur masofa musobaqasidan chiqqan hisoblanadi.

Sakrashlar. Uzunlikka sakrash bo'yicha har bir qatnashchiga musobaqada uch gal urinishga ruhsat beriladi. Bular orasida eng yaxshi natija hisobga olinadi. Faqat hakamning ruxsati bilan sakrash mumkin. Urinishni bajarish 2 daqiqa davom etadi. Sakrash hakamning "Bor!" komandasi yoki u: oq bayroqni ko'targandan so'ng hisobga olinadi. Hisobga olinmagan sakrash paytida "Yo'q!" komandasi beriladi va qizil bayroq ko'tariladi. Urinish to'g'ri ijro etilmagan bo'lsa, natija o'lchanmaydi.

Yirik musobaqalarda uzunlikka sakrash bo'yicha g'olibni aniqlash uchun final o'tkaziladi. Dastlabki va final sakrashlar eng yaxshi natijalarga binoan aniqlanadi. Finalga kirmay qolgan qatnashchilar orasida o'rinlar dastlabki musobaqa natijalari bo'yicha taqsimlanadi.

Natijalarni o'lchash taxtaga yaqin bo'lgan izdan boshlanadi va sakrovchi gavdasining har qanday qismi bilan iz qoldirilsa-da, o'lchash o'sha chiziqdan belgilanadi. Ruletkaning nol belgisi (izdan) qoziqchada bo'lishi kerak.

Balandlikka sakrashda qatnashchi faqat bir oyoqda sakraydi. Qatnashchiga har bir balandlikni o'tish uchun uch urinish beriladi. Uch urinish muvaffaqiyatsiz bo'lsa, qatnashchi shu balandlik bo'yicha, musobaqadan chiqarib yuboriladi. Yana boshlang'ich balandlik aniqlangach, musobaqa haqida nizomga muvofiq yoxud hakamlar hay'ati qarori bilan qatnashchi e'lon qilingan balandlikka har qanday usulda sakrashni boshlashi mumkin. Musobaqa boshlangandan so'ng, ayrim balandliklarni o'tkazib yuborishi va navbatdagsida sakrashi mumkin.

Uloqtirish. Uloqtirishda har bir qatnashchiga urinish uchun uch marta gal beriladi. Yirik musobaqalarda g'olibni aniqlash uchun final o'tkaziladi. Eng yaxshi natijaga hisobga olinadi. Qatnashchiga urinishni bajarish uchun 2 daqiqagacha vaqt beriladi. Otish hakamning "Bor!" komandasi va oq bayroqni balandga ko'targanidan so'ng hisobga olinadi.

Muvaffaqiyatsiz urinishda hakam "Yo'q!" komandasini beradi va qizil bayroqni balandga ko'taradi. Sektorga tushgan asbobdan erda qolgan izga, yaqin doira yoki to'singa qoziqcha qo'yib belgilanadi. O'lchash qoziqdan yoki yog'ochgacha bo'lgan qisqa masofani aniqlash bilan amalga oshiriladi. O'lchash ruletka yordamida (snaryadning tushgan joyidan) nol belgidan qoqilgan qoziqqa qo'yiladi. Agar qatnashchi gavda qismining biror eri, kiyimi yoki poyabzali doira tashqarisida yoki to'sin oldida bo'lsa, uloqtiruvchining urinish gali hisobga olinmaydi: halqa, segment, to'sinni ular ustidan tegib o'tib, bossa; asbobni doira orqasi yoki to'singa tushirib yuborsa, sektor yoki koridordan tashqariga uloqtirsa. Qatnashchining qo'lidagi asbob, behosdan harakat boshlanguncha halqa (to'sin) orqasiga, doira ichiga yoki to'sin oldiga tushsa, bu hato hisoblanmaydi.

Granata uloqtirish va irg'itishga joyidan yugurib oldinga kelganda, faqat bir qo'lda harakat qilishga ruxsat beriladi. Yadro dastlabki holatda bo'yinga tegib turishi yoki unga juda yaqin turishi kerak. Yadroni yon tomonga og'dirishga yoki elka chizig'i orqasiga o'tkazishga ruxsat

etilmaydi. Yengil atletikaning har bir turida o'ziga xos qoida va talablar mavjud, ularni har qaysi sportchi bilishi shart.

Nazorat savollari.

1. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.
2. Yengil atletika tarixi.
3. Yengil atletikada jismoniy sifatlar.
4. Atletika mashg'ulotlari joyi, asbob va anjomlar.
5. Balandlikka sakrash.
6. Musobaqa qoidalari.
7. Shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzali.
8. Uzunlikka sakrashlar

II bob. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy-irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy -irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligini muhim qismidir. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish—eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachilarning garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlar va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini ortirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat

va tana tuzilishidagi kamchiliklarini tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashuvchi organizm organlari va sistemlari bilan hamma tana qisimlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruhdagi mashqlardan, har xillarini ishlatish kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, hamma organlar va sistemlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pincha umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan maxsus tayyorgarlik uchun esa, aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomat rasolik va shunga o'xshashlardagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun, aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy kuchni, tezkorlik, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

2.1. Yengil atletikada kuch sifatini rivojlantirish.

Kuch ko'paymasa sport mahoratiga yetishib bo'lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan muskullar kuchiga bog'liq. Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi zonaning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari orqa miyaning harakatlantiruvchi nervlari orqali muskullarga kelgandagina muskul kuchi sodir bo'ladi. Bu, nerv sistemasi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi. Ayniqsa yangi boshlovchi yengil atletikachilarda

muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o'z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish hisobiga bo'ladi. muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga, muskullarda qon aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi. Muskul kuchining bu asosiy tomonlari o'zaro uzviy bog'liqdir. Biroq mashq va metodlarni muskul masasini ko'proq oshiradigan yoki nerv to'qimalarining tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoyon qilishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

Yengil atletikachilar tanasidagi hamma muskullar kuchli, garmonik rivojlangan bo'lishi kerak. Lekin tana muskulaturasi rivojlanishi darajasiga bo'lgan talab yengil atletikaning turiga bog'liqdir.

Uloqtiruvchilarga kuchni hammadan ko'p rivojlantirish kerak bo'lsa, marafonchilarga hammadan kam kuch kerak. Har qanday yengil atletikachi trenirovkasida albata kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bo'lgan atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bo'lgan muskullar guruhini rivojlantirishga e'tibor beriladi.

Anchagina ko'p muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bunday mashqlarda yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rganib olish maqsadga bo'lsa, shu turining yoki shu tur elementining koordinatsion strukturalari yaxlitligi saqlab qolinadi. Mashqni qiyinlashtira borish ham bu mashqlarga xos xususiyatdir. Muskullar massasini oshirish uchun, mashqlar to' harakat to'g'riligi buziladigan

darajada muskullar charchaguncha to'xtovsiz bajariladi. Bunday mashqlar strukturalari jihatdan, odatda sportchi ixtisos olayotgan yengil atletika turning elementlariga o'xshaydi. Kuch o'rtacha yoki katta bo'lishi kerak.

Kuchni rivojlantirish uchun elementar mashqlardan tortib, to yaxlit yengil atletika turiga qarab har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'l keladi. Og'irligi 2,5 kg dan ortiq gantellar, 10-15 kg gacha qum bilan to'ldirilgan xaltalar, 2-5 kg lik to'ldirma to'plar, 16 va 32 kg lik toshlar va shtangalar yuk tariqasida xizmat qiladi. Og'ir yuk bilan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma muskullariga, ayniqsa yirik va baquvvat muskul guruhlariga, yengil yuk bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim muskul guruhlariga ta'sir qiladi. Atlet ancha og'ir yuk ko'tarib mashq bajarayotganda, ba'zan nafas ritmini buzadi yoki butunlay nafas olmay qoladi. To'g'ri nafas olishga juda kata e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan qilinadigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyigisini boshlash oldindan 2-5 minut vaqt o'tkazmoq kerak. Sherigi bilan ko'tarishib, qarshiligini yengib, tortishib va turtishib bajariladigan mashqlar muskullarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bu yerda kuchlilikda va bu kuchdan foydalana olishda musobaqalashayotgan atletlarning irodalari kuchini ko'rsata olishlarining katta ahamiyati bor. Trenirovkada og'irlik qo'shib bajariladigan yengil atletik mashqlardan ham-og'irroq asboblarni uloqtirish, yelkaga qum to'ldirgan xalta olib sakrash mashqlari, og'ir belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Kuch atlet uchun zarur sharoitda yaqin sharoitda taraqqiy etadi. Bu metodni og'irlashtirilgan asboblardan shug'ullanadigan uluoqtiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlar sakrovchanligi, unda foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatadi. Trenirovkaning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5-6 kgli belbog' bog'lab, maxsus mashqlar bajarishlari mumkin.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum muskul guruhlari massasini oshirishgina emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak. Og'irliklar bilan bajarilgan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz, keyin og'irlik bilan bajariladi. Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham foydalaniladi. Yengil atletikachi, yelkasi bilan past turnikka tiranib yoki juda ham og'ir shtangani yerdan uzish uchun, yarim bukik oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi.

2.2. Yengil atletikada chidamlilik sifatini rivojlantirish.

Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomil darajasiga va harakatlarni tejamli bilishga bog'liqdir. Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik-har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy nerv sistemasidagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Ma'lumki, qisqa masofaga yuguruchi marfoncha yugurushda, marfonchi esa 400 m tez yugurushda chidamsizdir. Ko'p soatli musobaqaga bardosh bera oladigan langarcho'p bilan sakrovchi, 1500 m ga yugurushda chidamsiz bo'lib chiqish mumkin.

Umumiy chidamlilik yillik trenirovkaga kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli hammasi vositasida hosil qilinadi. Albatta, yengil atletikaning ayrim turidagi maxsus trenirovka ham umumiy chidamlilikni oshiradi. Lekin umumiy chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi unchalik jadallamay uzoq vaqt yugurush shuningdek, chang'ida yurishdir. Umumiy chidamlilikni hosil qilish uchun, organizmdagi jarayonlarning ish tugagandan keyin yuz beradiganlaridan

ko'ra, ish davom etayotganda sodir bo'ladiganlarning ahamiyati ko'proq. Xuddi mashq bajarayotgan vaqtda bosh miya qobig'ida organlar va sistemalar funksiyalarini boshqaradigan dinamik stereotip hosil qiladigan, yengil atletikachining ayni shu faoliyatiga sabab bo'ladigan nerv jarayonlari takomillashadi. Yaxshilanish daurstroq bo'lsin uchun, trenirovka mashqlarini uzoq vaqt davomida bajarish zarur, bu esa ularni jadallashtirmay bajargandagina mumkin. Bu talab yurak-qontomir sistemasi ish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarda kuch berishni asta-sekin va ehtiyotkorlik bilan oshirish kerakligi, shuningdek, oyoq muskullarini dastlabki paytlarda uzoq, lekin kam jadal mashqlar bilan mustahkamlash kerakligi haqidagi talablarga mos keladi.

Taraqqiyotda orqada qolgan ayrim organ va sistemalarni rivoj toptirishining eng yaxshi yo'li kam jadallik bilan uzoq vaqt yugurish ekanining ham katta ahamiyati bor. Albatta umumiy chidamlilikni oshirishda "yugurish vositalari" bir me'yorda yugurushdagina iborat emas, lekin bu hamma vaqt ayniqsa yangi boshlayotgan va tayyorligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilari uchun asosiy vosita bo'lib olishlarini yengillashtirish uchun, bir necha vaqt aralash mashq qilishlari kerak.

Birinchi mashg'ulotda yugurish ko'p davom etmaydi: yangi shug'ullanuvchilar uchun 5-8 min dan oshmaydi. Yugurish qancha davom etishini yengil atletikachining ixtisosiga va yugurishidagi tayyorlik darajasiga qarab belgilash kerak. Endi boshlovchi yengil atletikachilar 1000 m ni 6-7 min da. ayollar esa 7-8 min da yugurib o'tishlari kerak. Keyinchalik bunday tezlik bilan 25-30 minut davomida yugurish kerak. Umumiy chidamlilikni oshirishning dastlabki vaqtida yugurish tezligi doimo bo'lib, faqat uning davom etish vaqti oshiriladi. Lekin tayyorlik darajasi o'sishi bilan, yuguruvchining o'ziga sezilmasdan tabiiy ravishda tezlik ortib borishi mumkin. O'rtacha masofalarga yuguruvchilar yugurish vaqtida paydo bo'ladigan qiyinchiliklarga bardosh berishni o'rganishlari, iroda fazilatlarini tarbiyalashlari ham

lozimdir. 400 m ga yuguruvchilarga chidamlilikni rivojlantirishning boshqalardan farqi juda katta. Bu masofalarga yugurishda kislorod iste'mol qilish chegarasiga katta bo'lsa ham unga bo'lgan talab qondirilmasdan, juda katta tezlikda o'tadi. Ularning chidamliligi dastlab takror yugurishlar vositasida rivojlantiriladi. Lekin keyinchalik 300-450 m masofaga mumkin qadar katta tezlikda takror yugurishlar, shuningdek, 300-400 m ga bir marta shu kungi eng tez natija bilan yugurish chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib qoladi. 100-200 m ga yuguruvchi masxusus chidamliligining o'ziga xos tomonlari ko'p. Bu masofalarda yugurish jadalligi maksimal jismoniy mashqlar qatoriga kiradi. Bunday masofalarni eng yuqori tezlikda yugurib o'tish uchun, yuguruvchi maksimal darajada zo'r berish kerak. Buning sababi shundek 100-200 m ga yugurish vaqtida nafas olish va yurak-qon tomir sistemalari o'z faoliyatlarini ishlayotgan muskullarga keragicha kislorod yetkazib berish darajasiga ko'tarib ulgurmaydilar. Kislorod qarz juda ko'payib ketib, muskullarda modda almashinish mahsulotlari tez yig'ila boshlaydi. Natijada muskullar charchashi jadal orta boradi yugurish tezligi pasayib ketadi. 100-200 m ga yugurganda charchoq tez o'sib borishining eng muhim sababi bosh miya nerv to'qimalaridagi o'zgarishlardir. Maksimal zo'r berishlari paytida, ayniqsa gipoksemiya sharoitida, asabga juda qattiq zo'r keladi. Ish qobiliyati tezda pasayib ketishi ham shundan. Agar yuguruvchi juda katta zo'r berayotganiga qaramay, haddan tashqari qattiq kuchanmasdan bemalol yengil yugursa 100-200 m ga yugurishda ham charchoq sekinroq ko'payadi. Charchashni kamaytirish kamaytirish uchun tegishli qobiq jarayonlarini va nerv-muscul aparatini takomillashtirish, muskullardagi bioximik jarayonlar foydasini oshirish, qondagi kisloroddan yaxshiroq foydalanish kerak.

2.3. Yengil atletikada tezkorlik sifatini rivojlantirish.

Harakatlarni tez bajara olish yengil atletikachilarning muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining depsinishi,

uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarurgina bo'lib qolmay, balki boshqa turdagi atletlarga ham zarur fazilatdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam bo'lgan harakatlarni osonroq bajarishga imkon yaratadi. Bu esa ishning ko'proq vaqt davom etishiga yordam beradi. Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda muskullarni taranglashtirib, bo'shashtirib turadigan harakatlarni yo'lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli nerv faoliyati sabab bo'ladi. Bu faoliyat sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga, muskullarning kuchi va elastikligiga, uzoq davom etadigan ish paytida esa uning chidamliligiga bog'liqdir. Sportchining harakat tezligini uning muskul kuchini oshirish bilan ancha yaxshilash mumkin. Ma'lumki atlet harakatlariga tashqi qarshilik qancha oz bo'lsa, bu harakatlar shuncha tez bajariladi. Lekin jixozlarning musobaqalar qoidasiga ko'ra belgilangan og'irligini kamaytirish mumkin emas. Shuningdek yaxshi tayyorgarlik ko'rgan atlet vaznini uning sog'ligiga ta'sir etmasdan kamaytirish ham mumkin emas. Lekin sportchini kuchini ko'paytirish mumkin. Kuch ko'paysa, u tashqi qarshiliklarni osonroq yengadi, demak tezroq harakat qila oladi.

Muskul kuchini oshirish hisobiga harakat tezligi darajasini ko'tarish, juda katta kuchanish qobiliyatini yaxshilash hisobiga bo'ladi. Anchagina muskul kuchi sarflay olish qobiliyati bo'lsagina atletikachi kuchli harakatlarni bajara oladi, portlaganday tez kuch namoyon eta oladi. Bularsiz sprintda ham, g'ovlar osha yugurushda ham, sakrashda ham uloqtirishda ham muvaffaqiyatga erishish mumkin emas. Kuchni oshirish uchun mashqlarni mumkin qadar tez bajarish muhim. Buning uchun sakrash mashqlaridan yuk bilan sakrash mashqlari nihoyatda foydali. Harakat tezligini muskullarni elastiklik xususiyatidan foydalanishni yaxshilash bilan erishish mumkin, chunki kerak me'yorda cho'zilgan muskul katta kuch bilan va tez qisqaradi. Muskullarni elastikligini yaxshilash uchun ularni cho'zadigan maxsus mashqlardan keng foydalanish mumkin. Bu bilan bo'g'inlardagi harakatchanlik ham ortib boradi,

antagonist muskullarni harakat amplitudasi kattaroq bo'lishiga qarshiligi kamayadi va osonroq, tezroq harakat qilish mumkin bo'ladi. Tez harakatlarni, ayniqsa siklik xarakterdagi harakatlarni bajarish paytida, shu vaqt faol ishda ishtirok etmayotgan antagonist muskullarini bo'shata olish muhimdir. Yengil atletikaning ayrim turlarida eng yuqori sur'at ozroqqina vaqt davom etsa kifoya. Buning uchun maxsus chidamlilik zarur. Chidamlilikning oshishi esa, atletning yanada tezroq harakat qila olishiga imkon beradi.

Trenirovkada jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va texnikani yaxshilash uchun zarur vositalar va metodlar qo'llanilmagani sababli, ko'pincha sportchilarda tezkorlik rivojlanishi to'xtab qoladi. Fazilatlar va texnikaning taraqqiyot darajasi o'zgarmay qolishi natijasida, nihoyaga yetgan darajada tez harakatlarni takrorlashda bir xillik paydo bo'ladigan, harakatlar bir xil ritmda bajariladigan sharoit tug'ilib qoladi. Bu, asosan, siklik harakatlarga taalluqlidir.

Bir xil maksimal ritmda ko'p marta takorlash natijasida, harakatning bosh miya qobig'idagi ma'lum stereotip hosil bo'lishiga asoslangan odatiyligi avtomatlashishi paydo bo'ladi. Bu jismoniy va irodaviy fazilatlar darajasi oshgan taqdirda ham, tezkorlik ortishiga to'sqinlik qiladi. Hosil bo'lib qolgan reflektor aloqalarini "uzib" tashlab, dinamik stereotipni o'zgartirib, yangi tezroq sur'atga o'tish hamma vaqt ham sportchining qo'lidan kelavermaydi. Yosh sportchining shakillanish yillarida jismoniy fazilatlar jo'shqin rivojlanishi va texnika o'sishi munosabati bilan tezkorlik turg'unlashib qolishiga asos yo'q. Lekin keyinchalik, fazilat va texnika taraqqiyot darajasi o'sgan sari, ularni takomillashtirish qiyinlasha boradi. Tezkorlik turg'unlashib qolishi, muhim bir ritm hosil bo'lib qolishi uchun sharoit yaxshilana boradi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning, sakrovchi va uloqtiruvchilarning natijalari turg'unlashib qolishiga ko'pincha qaror topgan dinamik stereotipni o'zgartirib, harakat tezligini oshirib olish uchun sportchiga yordami tegadigan mashqlar yo'qligi sabab bo'ladi. Stereotipni

o'zgartirib, harakat tezligini oshirish uchun atlet anchagina iroda kuchini ko'rsatib, harakatlarni mumkin qadar tezroq bajarishga o'zini majbur qilishi kerak Bunga erishmoq uchun sakrash, yugurish yoki uloqtirishni turg'unlashib qolganidan ortiqroq tezlikda bajarishga imkon beradigan sharoit yaratib beriladi. Masalan, uloqtiruvchilar yengilroq snaryad bilan mashq qilsa, turtki berish harakati tezroq bo'ladi. Sakrashda depsinish tezligini o'rganib qolganidan oshirish qiyinroq. Bunga faqat asta-sekin erishsa bo'ladi. Buning uchun iroda kuchini maksimal ishga solib, depsinishni maksimal tezlikda takror-takror bajaraverishdan bo'lak iloji yo'q. Ma'lumki, balandlikka, uzunlikka sakrashda yugurib kelish uzunligi optimal darjadan kamaysa, depsinishning davom etish vaqti ortadi, depsinish tezligi esa pasayadi.

Demak, sakrashda depsinish tezligini mashq qilish va texnikani takomillashtirish uchun ko'proq yugurib kelishning optimal uzunligini qo'llash kerak.

Lekin bir mashg'ulotda to'la masofadan yugurib kelib sakrashni ko'p marta takrorlab bo'lmaydi, chunki charchash sababli yugurish tezligi va depsinish tezligi pasayadi. Bunday qiya yo'lakda qisqa masofaga yugurib borish uzoq yugurib kelish o'rniga o'tadi, uzunlikka, uch hatlab va langarcho'p bilan sakrashdagi yugurish va tepsinishni maksimal tezlikda ko'proq bajarishga imkon beradi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilar depsinishni tezlashtirish uchun boshqacharoq usul qo'llaydilar. Ma'lumki, balandlik ortgan sari, depsinish tezligi ham orta boradi. Balandlik ortishi sakrovchida qo'zg'atuvchi jarayonni oshiradi, uni bor iroda kuchini ishga solishga, sakrashni chaqqon va tez bajarishga majbur qiladi. Shunng uchun depsinish tezligini tinmay bunaqa qilaverish yaramaydi. Tajriba shuni ko'rsatdiki har kuni eng yuqori balandlikka sakrayverganda natija pasayib ketar ekan. Buning sababi- maksimal iroda kuchni haddan tashqari ko'p marta safarbar qilaverish natijasida nerv charchab qolishidir. Maksimal kuchlanish bilan depsinib balandlikka sakrash

miqdorini ko'paytirish uchun, to'siqdan o'tib ketmaydigan, biror narsaga, masalan, daraxt shoxiga yoki osilib turgan buyumga sakrab yetish kabi maxsus sakrash mashqlarini qo'llash kerak. Agarda sakrovchi har gal sakraganda o'sha buyumga yetaversa, uni ham balandroq ko'taraverish kerak. Qisqa masofaga yuguruvchilarning harakat tezligini oshirish ham bunday oson emas. Buning uchun birinchi navbatda guruh usulida mashg'ulot o'tkazish qo'llaniladi. Birgalikda start olgan, tezlanish mashq qilayotgan, yugurayotgan paytda maksimal tezlikdagi harakatni bajarishga intilib, sprinterlar katta kuch sarflaydilar. Bundan tashqari, yuguruvchilarga harakatni erishilganidan ortiq tezlikda bajarishga imkon beradigan yengillashtirilgan sharoit yaratib berish kerak. Buning uchun bedana qadam yugurish, tezlanish bilan yugurish, qiya yo'lakda yugurish qo'llaniladi. Bedana qadam yugurishda 30-50 m da tezlanish shaklda takror bajariladi. Mayda qadamni jadallatish ham, tezlatish ham oson bo'ladi. Sprinterlar va g'ov osharlar bedana qadam yugurish yordamida harakatlarni tez almashtirishni muskullarni qisqartirish va bo'shatishni tez almashtirishni ta'minlaydigan nerv-muskul koordinatsiyasini takomillashtiradilar. Bu yugurish tezligiga ijobiy ta'sir qiladi.

Tezlanib yugurish keng tarqalgan bo'lib, yuguruvchi turg'unlashib qolgan maksimal tezligini shuni yordamida oshirishga harakat qiladi. Tezlanishli yugurishda sportchi tezlikni asta-sekin oshirib, uni maksimal darajagacha yetkazadi. Bunday tezlanishlarda yuguruvchi qaror topib qolgan chegaradan yugurib kelayotib o'tib ketishga va loaqal qisqagina bir oraliqda yanada katta tezlika erishishga harakat qiladi. Ana shunda u bajara olgan yangi tezroq harakatlar organizmda tegishli o'zgarishlar bo'lishiga sabab bo'ladi. Lekin tezlanishlar paytida qaror topgan maksimal tezlikni juda oz miqdorda va qisqagina oraliqda oshirish mumkin. Boshqacha talablar qo'yiladi. Shuning uchun bunday tezlanishlarni ko'p martalab va tez-tez takrorlansagina ularning ta'siri bo'la oladi. Sprinterlar uchun 50-60 metrli qiya yo'lakda yugurish samaraliroqdir. Yugurib kela

turib, 30-50 m ga qiya yo‘lakdan yugurib ketganda turg‘unlashib qolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq depsinishga o‘rganadi, burilishdan to‘g‘ri yo‘lakda chiqishda jadalroq qadam tashlaydigan bo‘ladi. Lekin yengillashtirilgan sharoitda bajariladigan qiya yo‘lakda yugurishga to‘la o‘xshash emas. Shuning uchun u sprinter trenirovkasining oz qisminigina tashkil etishi mumkin. Sur‘ati tezlasha boradigan ritmik baland tovush yordamida ham yugurish va harakatda turg‘unlashib qolgan maksimal tezlikni oshirish mumkin. Chunki sprinter o‘z qadami jadalligini tovush sura’tiga moslab tashlashga intiladi.

Bir mashqni trenirovka qilish natijasida sportchining tezkorligi ortgandan keyin, u boshqa mashqlarni ham tez bajara oladimi yo‘qmi ekanini bilish muhimdir. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, hosil bo‘lgan tezkorlik harakat strukturasi o‘xshash bo‘lmagan boshqa mashqlarga o‘tmaydi. Masalan, sprintda trenirovka qilish natijasida ishlash chastotasi oshmaydi. Boshqarilishi o‘xshash bo‘lgan harakatlarda esa bunday emas. Sprint yugurishda hosil bo‘lgan tezkorlik fazilati sakrashda depsinishga va uloqtirishda oyoqni to‘g‘rilash harakatiga o‘tadi. Harakat tezligi maxsus mashqlar, tanlangan yengil atletika turini to‘liq bajarish va boshqa jismoniy mashqlar vositasida ortadi. Harakat tezligi bir qator boshqa fazilatlarga ham bog‘liq bo‘lgani uchun, shu fazilatlarni rivojlantirish ham tezkorlik ortishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Shuning uchun kuchni rivojlantiradigan, muskullar egiluvchanligini va bo‘g‘inlar harakatchanligini yaxshilaydigan maxsus mashqlar qilish ham kerak bo‘ladi. Tezkorlik rivojlantiradigan maxsus mashqlar turli, mumkin qadar tez harakatlardan, jumladan, sportchi ixtisos olayotgan yengil atletika turi elementlariga maksimal darajada yaqin harakatlardan iborat bo‘ladi.

Trenirovka mashqlarini takror bajarish o‘rtasidagi dam olish atlet tezlikni pasaytirmasdan xuddi o‘sha ishni takrorlashga tayyor bo‘lish uchun kerakdir. Ammo takroriy ishlar o‘rtasidagi dam olish vqti uzoq davom etsa, harakat tezligi pasayadi. Bu markaziy nerv sistemasining

holati o'zgarishdan, bosh miya qobig'ining nerv to'qimalari qo'zg'aluvchanligi pasayishidan, shuningdek, razminka va dam olishdan oldingi pasayishidan shunday bo'lsa kerak. Dam olish qancha davom etishi mashq turiga, sportchining kayfiyatiga uning tayyorlik darajasiga, trenirovka sharoitiga bog'liqdir. Dam olish intervali ishga tayyor bo'lish vaqtiga qarab sub'ektiv yo'l bilan konkret aniqlanadi. Katta tezlik talab qiladigan mashqlarni tez-tez trenirovka qilish ma'quldir. Bir mashg'ulotdagi nagruzka sportchi keyingi mashg'ulotgacha to'liq dam ola biladigan va trenirovka ishini yana samarali bajara oladigan darajadan ortib ketmasligi kerak.

2.4. Yengil atletikada egiluvchanlik sifatini rivojlantirish.

Sportda egiluvchanlik yengil atletikachilarga harakatlarni katta ampilituda bilan bajara olish uchun kerak. Yengil atletikachi maxsus mashqlar yordamida, tanlab olingan yengil atletika mashqni bajarish vaqtida kerak bo'lganiga nisbatan ancha yuqori egiluvchanlikka erishadi. Go'yo egiluvchanlik "zaxirasi" hosil qilinadi. Agarda "zaxirasi" bo'lmasa va egiluvchanlikdan nihoyasigacha foydalanilsa, maksimal tezlik samaraligi va bimalol harakat qilishiga erishib bo'lmaydi. Masalan, balandlikka sakrovchi oyog'ini sakrash vaqtidagiga nisbatan ancha yuqori silkita olishi kerak, g'ov oshuvchi garchi to'siq ustida bunday holat bo'lmasa ham shpagat qila olishi kerak. Yengil atletikachining egiluvchanligi bo'g'inlarining shakliga, umurtqa ustunining harakatchanligiga, paylar va muskullarning elastikligiga, shuningdek, muskullar tonusiga bog'liqdir. Yengil atletika mashqlarida bo'g'inlarning shakli harakat amplitudasi katta bo'lishiga to'sqinlik qilmaydi. Lekin bo'g'inlar yo'l qo'yadigan maksimal ampilituda pay va muskullarga bog'liq. Bo'g'inlar yuzasini mustahkamlaydigan paylar bo'g'inlar harakatchanligini birmuncha chegaralab turadi. Paylar qancha elastik bo'lsa, bu chegaralash shuncha oz bo'ladi.

Umurtqa ustuning egiluvchanligi har qanday jismoniy mashqlar uchun to'la yetarlidir. Lekin umurtqa paylari, tanadagi va tos atrofidagi son-

sanoqsiz singirlar va muskullar bu egiluvchanlikni ancha kamaytiradi. Agar trenirovka vositasida singirlarning va xususan muskullarning elastikligi oshirilsa, tabiiyki, umirtqa ustunining bukilish darajasi ham ortadi. Mashqlarni keng ampitudada bajarish vaqtida, bo'g'inlardagi haraktachanlikni ular oldidan o'tgan muskullar cheklab turadi. Insoning har qanday harakatida faol ishlayotgan muskullarning qisqarishi, antagonistlarning ya'ni tomomila teskari harakat qiladigan muskullarning bo'shishi va cho'zilishi bilan bir vaqtda bo'ladi. Inson odatiy harakatlar qilganida ampituda kichik bo'lib, antagonistlar osongina cho'zilaveradi. Lekin maksimal ampitudali harakatdan iborat ayrim sport mashqlarida, antagonistlarning bo'shishi yetarli bo'lmagani sababli, bo'g'inlar harakatchanligi cheklanib qoladi. Avvalo bu tos-son bo'g'inidan o'tgan muskullarga talluqlidir. Antagonist muskullarining cho'zilish qobiliyati qancha yaxshi bo'lsa, ular harakatga shuncha oz qarshilik ko'rsatadi, harakatni bajarish ham shuncha yengil bo'ladi.

Yengil atletikachining egiluvchanligi turli tashqi sharoitga va organizmning ahvoliga qarab o'zgaradi. Masalan, uyqudan va ovqat yegandan keyin, muskullar sovib qolganda va sportchi charchaganida va hokozolarda egiluvchanlik kam bo'ladi. Bunday omillar ta'sirini kun davomida egiluvchanlik o'zgarishida kuzatish mumkin. Qiyin trenirovkadan keyin egiluvchanlik kamayib ketishi muskullar tonusi ortib ketishiga bog'liq bo'lsa kerak. Maraziy nerv sistemasi ahvolining o'zgarishi muskullarning tonusiga so'zsiz ta'sir ko'rsatadi. Bu ham egiluvchanlikka ta'sir qiladi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka mo'ljallangan son-sanoqsiz mashqlar egiluvchanlik rivoj topishiga ham yordam beradi. Bunda egiluvchanlik cho'zishga mo'ljallangan maxsus mashqlar bilan emas, balki u yoki bu amplitudada bajariladigan hamma harakatlar bilan rivojlanadi. Lekin ko'p yengil atletikachilarga bu kamlik qiladi. Shuning uchun cho'ziluvchanlikka qaratilgan maxsus mashqlar bajariladi. Bunday mashqlarda harakatlar yanada kattaroq ampitudada bajariladi. Pay va muskullarning egiluvchanligini

yaxshilash uchun seriya-seriya qilib bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Muskullar lat yeb qolmasin uchun, mashqlar oldiniga sekin, keyin esa tezroq bajariladi, amplituda ham sekin-asta oshiriladi. Mazkur mashg'ulotda o'zi uchun eng katta harakat amplitudasiga erishish uchun kerak bo'lgan doza, seriya va soni bilan aniqlanadi. Harakat amplitudasining kundalik chegarasi mashq olganlik darajasi ortgan sari orta boradi. Bu chegarani esa sportchi cho'zilayotgan muskullarda, ayniqsa, muskullar singirlarga aylanadigan joylarida og'riq paydo bo'lishidan sezib oladi. Birinchi bor og'riq sezilishi bilanoq mashqni darhol to'xtatish kerak. Egiluvchanlik o'sgan sari mashqlarni takrorlash soni ortib boradi. Katta yoshdagi yengil atletikachilar ko'proq egiluvchan bo'lishlari uchun, mashqlarni kunda bir, hatto kunda ikki marta bajarishlari lozim.

Har qaysi yengil atletikachi o'zi tanlagan yengil atletika turining qaysi harakatida ayniqsa ko'proq egiluvchanlik kerakligini aniqlab olishi kerak. Har qaysi yengil atletikachi uchun kerak bo'ladigan bunday mashqlar unchalik ko'p emas-odatda 3-5 tadan oshmaydi. Maslan, g'ov oshar uchun egiluvchanlik, ayniqsa oyoqni yoniga uzatish va bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga cho'zish uchun, shuningdek tanani oldinga egish uchun kerak. Bu harakatlarning har qaysisi uchun bir guruh egiluvchanlikni o'stiradigan mashqlar tanlanadi. Ularning yo'nalishi harakat yo'nalishiga o'xshash bo'ladi. Har qaysi guruhdagi mashqlar birin-ketin uzluksiz yoki kichkina tanaffus bilan bajariladi. Har qaysi guruhdagi mashqlarni takrorlashning umumiy soni sekin-asta ko'paya borishi kerak: birinchi mashg'ulotda taxminan 10 marta takrorlansa mashq qilish bir kun ham kanda qilinmaganda 1,5-2 oy oxirida 50-80 marta yetishi kerak.

Agar egiluvchanlik mashqlari bir kunda ikki marta bajarilsa, har ikkala galda dozani kamaytirish mumkin, lekin ikki gal yig'indisi yuqorida ko'rsatilganidek bo'lishi kerak. Egiluvchanlik mashqlarini uyda ham 15-20 minut bajarish mumkin. Ularni ertalabki zaryadkaga kiritish kulayroq. Egiluvchanlikni ertalab rivojlantirish ham kechki paytdagidek

samaralidir. Egiluvchanlikni rivojlantirishga trenirovkaning tayyorlov davrida ko‘proq vaqt ajratish kerak. Bu davrda harakat amplitudasi sekin-asta ortib boradigan maxsus mashqlar ko‘p marta takrorlanadi. Kerakli egiluvchanlikka erishilganidan keyin dozaga zaruriyat qolmaydi. Yaxshi rivojlangan egiluvchanlik yetarli darajada turg‘undir, mashq qilib turilsa, uni erishilgan darajada saqlab turish unchalik qiyin emas. Agarda maxsus mashqlarni to‘xtatib qo‘yilsa, egiluvchanlik asta-sekin pasayib, dastlabki holiga qaytadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Chaqqon harakat qilish, harakat vazifalarini tez va to‘g‘ri yecha olish uchun kuchli, tezkor, chidamli bo‘lish va mustahkam irodali bo‘lish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlarsiz, harakatlarda chaqqonlik bo‘lishi mumkin emas. Harakat yoki faoliyat qanchalik notanish, qanchalik murakkab bo‘lsa, qanchalik tez chaqqonlik ko‘rsatish kerak bo‘lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo‘lishi kerak. Tez yo‘l olish va to‘xtatmasdan bajarishni talab qiladigan harakat vazifasi to‘satdan hosil bo‘lgan paytda ayniqsa chaqqonlik kerak. Ba‘zan odatdagi harakat juda keskin o‘zgarib qoladigan paytlar ham bo‘ladi. Masalan, bosqon uloqtirishda tortilish kuchi 300 kg dan ortib sim uzilsa, uloqtiruvchi havfdan qutulishi uchun, juda katta chaqqonlik qilishi kerak. G‘ovlar osha yugurishda yiqilish, balandlikka sakrashda yerga noqulay tushish, langarcho‘pning sinishi kabi hollarda shikast yetmaslik uchun ham yengil atletikachi anchagina chaqqonlik qilishi kerak. Bu misollardagi chaqqonlik, ya‘ni yiqilish yoki noqulay harakat sodir bo‘lganda atletga asqotadigan chaqqonlik-har qanday sport turida ham nihoyatda zarur bo‘lgan o‘z-o‘ziga ishnoh bilan bevosita bog‘liqdir.

Trenirovka jarayonida va musobaqada ko‘pgina xil tashqi ta‘sir texnika to‘g‘riligini buzish mumkin. Agar atletning chaqqonligi rivojlangan bo‘lsa, unda u muvozanatni tiklab, holatni yoki harakatni to‘g‘rilab olib, sport natijasini pasaytirmaydi. Sportchini favqulodda vaziyatda, topog‘onlik qilib, tez va samarali harakat bilan shu vaziyatdan

chiqib ketishiga majbur qiladigan mashqlar foydalidir. Yengil atletikachilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun, basketbol, xokkey, qo‘l to‘p va boshqa o‘yinlar, masalan, “to‘p uchun kurash” tavsiya qilinadi. Shuningdek ot-chang‘i sporti, past-balandlik joyda sayr qilish, tezlik bilan tushish-slalom, chang‘ilarda sakrash hamda erkin gimnatik mashqlar va gimnastika snaryadlardagi mashqlardan foydalanish mumkin. Yengil atletikachining chaqqonligini rivojlantirish uchun, akrobatik mashqlar, ayniqsa chaqqonliknidan tashqari kuchni, tezlikni, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni va dadillikni rivojlantiradigan sakrashlar juda foydalidir. Ko‘pgina yengil atletika turlari bilan shug‘ullanish, ayniqsa, g‘ovlar osha yugurish, har xil to‘siqlar osha estafetali yugurish bilan shug‘ullanish faqat tezkorlik chidamlilik va boshqa shu kabi fazilatlarnigina emas, balki, chaqqonlikni ham rivojlantirishga yordam beradi. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirishga ko‘proq e‘tibor berish kerak. Masalan, sakrovchini havoda mo‘ljal ola bilishiga va uchish fazasi harakatlariga o‘zgarishlar kiritib olishiga o‘rgatish kerak. Uloqtirish, g‘ovlar osha yugurish, langarcho‘p bilan sakrashdagi maxsus chaqqonlikning o‘ziga xos xususiyatlari bor. Uning rivojlanishi uchun, yaqin harakterdagi turli mashqlar yordam beradi. Ular avvalo atletga ma’lum, lekin odatdan tashqari sharoitda bajariladigan mashqlardir.

Masalan, nayza uloqtirishda, uzunlikka sakrashda va langarcho‘p bilan sakrashda yugurib kelish masofasi va tezligini o‘zgartirilsa, atlet yangi, o‘rganilmagan sharoit yaratib, unga moslab harakatni o‘zgartiradi, ya’ni chaqqonlikni ko‘rsatadi. Masalan, langarcho‘p bilan sakrovchiga ozroq-vaqt faqat qisqartirilgan masofadan yugurib kelib trenirovka qilib yurgandan keyin, birdaniga maksimal tez yugurib kelib sakrash qiyin bo‘ladi.

Balandlikka va langarcho‘p bilan sakrashda maxsus chaqqonlikni rivojlantirish uchun, tirgak bilan planka holatini deysinish nuqtasiga nisbatan o‘zgartirish kerak. Bu, sakrovchilarni musobaqalarda uchrashi mumkin bo‘lgan, turli vaziyatlarga o‘rgatadi. Uzunlikka balandlikka va

langarcho‘p bilan sakrashda depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga tushirish avtomatlashgan va aniq bo‘lishi muhimdir. Lekin bu qadam uzunligini keragicha o‘zgartirishga imkon beradigan ko‘z tashlab nazorat qilishdan kechish degan so‘z emas. Buning tabiiy to‘siqlaridan o‘tishdagi ahamiyati yanada muhimroq. Ko‘z bilan mo‘ljal olishni yaxshilash uchun, sakrovchi trenirovkada har xil masofadagi yugurib kelib, tepsinish oyog‘ini aniq tushurishga harakat qilib sakrash kerak. Odatda snaryad og‘irligini kamaytirish bilan ham sharoit o‘zgaradi. Snaryad og‘irligini kamaytirilsa, harakat tezlashadi. Natijada harakat boshqacharoq bo‘ladi. Snaryad og‘irligi ko‘payganda ham harakat birmuncha o‘zgaradi. Turli og‘irlikdagi snaryadlar ishlatish tezkorlik va kuchnigina emas, balki chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi. Musobaqalarga tayyorlanish uchun, shamolga nisbatan turli yo‘nalishlarda sakrash, uloqtirish va yugurish ayniqsa qimmatlidir.

Chaqqonlikni rivojlantirishga trenirovkaning tayyorlov darida eng ko‘p e‘tibor berish kerak. Qishda gimnastik snaryadlarda turli mashqlar, to‘siqlarni oshib o‘tish estafetalari, sakrash o‘yinlarini va boshqa chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish kerak. Asosan kross yugurish va ochiq joylardagi mashqlardan iborat bahorgi trenirovka ham chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi. Yozda va musobaqa davrida, chaqqonlikka qaratilgan maxsus mashqlar uchun vaqt qolmaydi. Bu vaqtda chaqqonlik yengil atletikaning ixtisos olinayotgan turi bilan birga yo‘l-yo‘lakay takomillashtiriladi.

2.5. Yengil atletikada yengil organizmiga ta’siri.

Yengil atletika mashg‘ulotlari bolalar, o‘smirlar va o‘spirinlar jismoniy tarbiyasi sistemasiga kiradi. Ular umumta’lim, kasb hunar kollejlari va boshqa maktablar uchun ko‘zda tutilgan. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletika mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma-xil, yengil me‘yorlashtiriladi va bolalar uchun qulaydir. Bolalar maktab yoshiga yetmasdan, har xil o‘yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning sodda shaklda

bajarilishini o'rganadilar. Maktab o'quvchilarning yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi.

Yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yurak-qon tomir va nafas olish sistemasini mustahkamlaydi, mushaklarning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asab-mushak koordinatsiyasini takomillashtiradi. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarning mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tborga olish zarur. Kishi organizmiining o'sishi, shakillanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizimning shakillanishi bilan birga, bolaning suyak sistemasi ham rivojlanadi. To'qimlardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi. Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o'z ifodasini topgan.

Hatto 14 yoshdan keyin ham umurtqaning suyak to'qimalari ko'payib, kattalashib boradi. Umurtqa tanasi epifizlarining suyakka aylanishi 20-25 yoshgacha sodir bo'ladi. Bularni mashqlarni tanlashda e'tiborga olish kerak. Shu bilan birga, mashqlarni to'g'ri tanlash va me'yorlash suyak sistemasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi.

Og'ir yadro disklar bilan muntazam mashq bajarish ko'krak qafasida va qo'l panjalarining tuzilishida ko'ngilsiz o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayni vaqtda o'pka va yurak ishlarini me'yorlovchi yugurish va sakrash mashqlari ko'krak qafasini kengaytirishga yordam beradi. O'pkaning tiriklik sig'imi ko'krak qafasining kengligiga bog'liq. Bu jihatdan ochiq havoda mashq bajarish juda foydali, chunki bunda nafas olish va yurak sistemasining faoliyati aktivlashadi. Bolalarning tog'aylaridagi yuqori elastiklik va bo'g'inlaridagi harakatchanlik mashqlarni keng doirada bajarishga yordam beradi. Keng doira bilan

bog'liq bo'lgan harakatlar bolalarning suyak to'qimlari rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi, xilma-xil yengil atletika mashqlari esa bola skeletining o'sishi va shakllanishiga yordam beradi.

Mushaklarning kuchli o'sishi 12 yoshdan boshlanadi. Bu paytda yengil atletika bilan shug'ullanish ularning rivojlanishiga yordam beradi. Muskullarning tez o'sishiga qaramay, u skeletning o'sishidan orqada qolib faqat jinsiy yetilishning oxirida tananing umumiy og'iriligining qizlarda 36 %ni, o'g'il bolalarda esa 40 %ni tashkil qiladi. Shuning uchun ayrim mushaklar guruhining dam-badam ishlashini ta'minlaydigan mashqlarni tanlash tavsiya qilinadi. Kishi qonining miqdori yoshiga qarab o'zgaradi. Chunonchi 14 yoshda qon miqdorining nisbati 9 % ni, kattalarda esa 8 % ni tashkil qiladi. Bolalarning kapillyarlari ancha keng bo'lib, ulardagi qon kattalarga nisbatan tezroq oqadi. Bollarda to'qmalarning ovqatlanishi va parchalanishi jarayoni kattalarga nisbatan aktivroq o'tadi. Lekin jinsiy voyaga yetish davrida yurak o'sish sur'ati qon-tomirlari o'sishi sur'tidan oshib ketadi, natijada ba'zan qon bosimi birmuncha oshishi mumkin. Shuni ham aytib o'tish kerakki, yurak faoliyatiga psixik holat xam ta'sir ko'rsatadi. Emotsiya va boshqa psixik faktorlarning ta'siri bolalik va o'smirlik yoshida ko'proq namoyon bo'lishi ma'lum.

Yengil atletikada quyidagi yosh guruhleri belgilangan:

Tayyorlov guruhi-11-12 yosh;

Kichik o'spirinlik guruhi-13-14 yosh ;

O'rta o'spirinlik guruhi –15-16 yosh ;

Katta o'spirinlik guruhi –17-18 yosh;

Bundan guruhlarga bo'linish O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasining Jismoniy tarbiya insituti belgilagan yosh jihatdan davrlanishiga asoslangan.

2.6. Yengil atletika mashg'ulotlarini bolalar bilan o'tkazish.

Bolalar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashqlari mashg'ulotlari kattalarnikidek tashkil qilinadi va o'tkaziladi. To'g'ri,

o'ziga xos ba'zi xususiyatlari ham bor; masalan, dars muddati oz, nagruzka hajmi va shiddati kichik. Bolalik va o'smirlik yoshida harakat analizatorlari funksiyasining takomillashuvi bilan harakat malakalarini o'rganish qobiliyatiga ega. Shuning uchun barvaqt o'rgatishni to'g'ri va ancha ratsional texnika bilan boshlash kerak. To'plangan malakalar va bilim kattaroq bo'lganda texnikani muvaffaqiyatli takomillshtirishga yordam beradi.

Tezkor yugurish ko'pgina yengil atletika mashqlarining tarkibiy qismidir. O'yinlarga taalluqli bo'lgan yugurish elementlari kichik va o'rta yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda asosiy o'rin tutadi. 12-13 yoshda harakat tezligini oshirish nerv jarayonlarining harakatlarini takomillashtirish uchun eng qulay sharoit vujudga keladi. Tez yugurish mashqlari ayni vaqtda yengil atletikaning boshqa turlaridagi harakatlarni yaxshiroq egallashga yordam beradi. Yugurish texnikasini o'rgatishda harakatlarning tabiiyligi va yengilligini saqlab qolish va oyoq uchida yugurishga o'rgatish muhim. Qisqa masofalarga yugurishda ortiqcha zo'riqish sezilish bilanoq, mashqni to'xtatish orqali yugurishda yengil harakatga erishiladi. Yugurish vaqtida gavgani to'g'ri holatda saqlashga e'tibor berish kerak. Yerga oyoqni "ovozsiz" qo'yish yengil yugurish qadamlarini hosil qilishga yordam beradi.

Bolalarni tez yugurishga o'rgatayotganda, yugurishlarning tezligini asta-sekin oshirish kerak. Tezlashib boradigan yugurish buning uchun eng yaxshi mashqdir. Tezlashib boradigan yugurish masofasi va ularning darsdagi miqdori o'quvchilarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir. O'rgatishning dastlabki bosqichlarida juda yuqori tezlikda yugurib o'tish tavsiya qilinmaydi. O'quvchilar kuchanmay tez yugurishni qanchalik o'zlashtirganiga qarab 10 metr va bundan ortiq qismda imkon boricha tez yugurishlar mumkin. Harakatlarda ortiqcha kuchanish va tanglik sezilish bilan tezlikni pasaytirish darkor. Shu bilan birgalikda, faqat tezlashib boradigan yugurish bilan chegaralanmaydi, chidamkorlikni ham rivojlantirib borish kerak.

16-18 yoshda 20 sek dan 3-4 min gacha davom etadigan mashqlarda masxus chidamlilikni hamda 1 soatgacha davom etadigan mashqlar orqali umumiy chidamlilikni rivojlantirishga o'tadilar. Masofaning turli bo'laklarini belgilangan tezlikda qayta-yugurib o'tish ayrim bo'laklarni turli tezlikda o'tish bilan bog'liq takroriy va almashlab yugurish bilan almashib turiladi. 100-200-300 m ga turlicha yugurishning trenirovkaga kiritilishi mashqni tobiga keltirishga yordam beradi.

Turli xil to'siqlardan o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni qo'llash, g'ovlarni zabt etish texnikasini yaxshiroq egallashga yordam beradi. 12-13 yoshli bolalarni g'ovlardan oshishga o'rgatayotganda, birinchi navbatda tezlikni, egiluvchanlikni, harakatlar koordinatsiyasi va ritimini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash kerak. G'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatish to'siqlarni zabt etishni o'rgangandan keyin boshlanadi. Dastlabki paytda 50-60 sm balandlikdagi g'ovlar bir-biridan 6-6,5 m masofada qo'yiladi. Bunda ular orasini uch qadamda yuugurib o'tish mumkin bo'lsin.

Bolalarni ko'proq balandlikka va uzunlikka sakrash qiziqtiradi. Sakrashlarni o'rgatishdan oldin yerdan depsinuvchi oyoqni aniqlashni o'rgatish zarur. 12-13 yoshli o'quvchilarga depsinishni yugurib kelish bilan bog'lab bajarishni o'rgatish mumkin. Yugurib kelib uzunlikka sakrashga o'rgatish, avvalo, tez yugurib kelishni to'g'ri depsinish bilan bog'lab bajarishdan boshlanadi va uchish vaqtida muvozaantni saqlash va yumshoq ko'nikishga e'tibor beriladi. O'quvchilar dastlab uzunlikka "oyoqlarni buklab" sakrash usulini o'rganadilar. Keyinchalik uzunlikka sakrashda malaka hosil bo'lishiga qarab, "qaychi" usulida sakrashga o'tiladi.

Uch hatlab sakrash jismoniy mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Boshda o'quvchilar yengil narsalarni uloqtirishga o'rganadilar, keyin esa zamonaviy uloqtirish asboblarni uloqtirishni o'rganishga o'tadilar. Koptok otish, uni ushlab va joydan turib otishni o'rgatishdan boshlanadi. Keyin bir qadamdan otish va yuugurib kelib otish

o'rgatiladi. Har qanday otishni o'rgatish mana shu tartibga asoslanib olib boriladi. Nayza otishda granata otish texnikasini o'rganish ko'p yordam beradi. Aksincha ham bo'lishi mumkin. Nayza otishga o'rganish uni to'g'ri tutish va uloqtirish uchun dastlabki turishdan boshlanadi. Yadro otishga o'rgatishdan oldin, yadro og'irligini o'zlashtirib olish uchun turli xil maxsus mashqlarni o'rgatish kerak. Disk uloqtirishga o'rgatish uni ushlash va silkishlardan boshlanadi. Keyin joydan turib uloqtirishga o'tiladi. Diskni burilib uloqtirishdan oldin disksiz burilishiga o'rgatib, xarakatlarning silliq va yaxlit bajarilishiga e'tibor berish kerak.

Yosh yengil atletikachilarning kuchini yengil shtanga va toshlar bilangina rivojlantirish mumkin emas. Ularning kuch tayyorgarligi uchun akrobatika, kurash, qayiq haydash va boshqa mashqlardan ko'proq foydalanish kerak. Yosh yengil atletikachilarining jismoniy tayyorgarligi darajasini tezkorlik, kuch-quvvat va chidamlilikni aniqlaydigan quyidagi kontrol sinovlar orqali bilish mumkin.

A) pastki va yuqori startdan 30 va 60 m ga yugurish.

B) turgan joydan uzunlikka sakrash.

V) ikkala oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash.

G) dinamometr orqali asosiy kuchni o'lchash.

D) oyoqlarni to'g'ri burchak ostida bukib, qo'llarda osilish.

Ye) chidamlilik uchun yugurish: 13 yoshli o'g'il bolalar –300 m, 13-14 yoshli qiz bolalar-300 m, 14-16 yoshli o'g'il bolalar- 600 m, 17-18 yoshli o'spirinlar –800 m, 15-18 yoshli qizlar- 600 m.

Bolalar, o'smirlar va o'spirinlarning yosh xususiyatlari hamda yosh organizimga yengil atletika ayrim mashqlarning ta'sirini hisobga olib, yosh yengil atletikachilarining musobaqadagi nagruzkalarining yo'l qo'yiladigan normalari ham har hil bo'ladi.

Yengil atletika to'garagi mashg'ulotlari. Maktab sport to'garaklari hamma fanlarni yaxshi o'zlashtirgan, yengil atletika bilan shug'ullanishni istagan va trenirovkalarga vrach ruxsat bergan

o'quvchilardan tashkil topadi. O'quvchilar yoshiga, jismoniy texnikaviy tayyorgarligiga qarab guruhlariga bo'linadi:

Tayyorlov guruhi 11-12 yosh (5-6 sinf)

Kichik o'spirin guruhi 13-14 yosh (7-8 sinf)

O'rta o'spirinlik guruhi 15-16 yosh (9-10 sinf)

Tayyorlov va kichik o'spirinlik guruhlarida mashg'ulotlar 1-1,5 soatdan, xaftada 2-3 marta, o'rta va katta o'spirinlik guruhlarida esa 2 soatdan 3 marta o'tkaziladi. Mashg'ulotlar yil bo'yi darsdan tashqari o'tkaziladi. Ularga yengil atletikadan tashqari gimnastika, sport o'yinlari va boshqa turlar kiritiladi. Amaliy mashg'ulolarni imkoniyat boricha qishin-yozin ochiq havoda o'tkazgan ma'qul. Yozgi ta'til vaqtida shug'ullanuvchilarga umumiy jismoniy kamolot va mashq bajarish texnikasidagi bilimlarni mustaxkamlash uchun individual uy vazifalarni berish tavsiya qilinadi. Bundan tashqari, ularni har kungi gigienik zaryadkani bajarishga o'rgatib borish zarur. Mashg'ulotlar qiziqarli o'tishi uchun mashqlar xarakterini o'zgartirib, ko'proq harakatli o'yinlar va oddiy musobaqalar o'tkazib turish kerak. O'rta va katta yoshdagi guruhlarda, tanlab olingan texnikasini o'rgatish bilan birgalikda, umumiy va maxsus tayyorgarlikka ham ko'proq e'tibor berish lozim. Bundan tashqari, o'quvchilar tuman, shahar, viloyat va respublika musobaqalarida qatnashadilar. Bolalar yozgi ta'til vaqtida shahar va shahar atrofidagi lagerda shug'ullanadilar, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki oldindan tayyorlab qo'yilgan jamoatchi instruktorlar rahbarligida shug'ullanuvchilar ayniqsa tayyorlov va kichik guruhlardagi o'quvchilarning mashg'ulotlariga to'xtalib o'tish kerak. Eng muhimi ularning suyak sistemasiga sakrash va og'ir snaryadlarni otish va uloqtirishga bog'liq turli xil og'ir mashqlar bilan katta nagruzkalarni bermaslik kerak. Kichik guruhdagi o'quvchilarning mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beruvchi mashqlar qo'llaniladi. O'quvchilar yugurish texnikasini egallab, yugurish tezligini to'g'ri oshirib, uni saqlay olishlari, ma'lum tezlikda estafeta tayoqchasini zonada uzata

olishlari, yugurib kelib depsina olishlari, to'p va granatani nishonga va uzoqqa ota bilishlari kerak.

O'quv mashg'ulotlarida o'quvchilarni sportcha yurish, pastki startdan yugurib chiqish, oyoqlarni yig'ib uzunlikka sakrash, xatlab o'tish va perekidnoy usulda balandlikka sakrash, disk uloqtirish, nayza va yadro otish texnikalari bilan tanishtirish kerak. O'rta guruhdagi o'quvchilar 60-100 m masofaga yugurish bo'yicha trenirovka qila boshlaydilar. 200 m masofaga yugurish bilan tanishadilar. 4x100 m estafetada tayoqcha uzatish texnikasini takomillashtiradilar va g'ovlar osha yugurishni o'rgana boshlaydilar. G'ov balandligi o'g'il bolalarga 91,4 sm, qizlarga 76 sm. O'quvchilar granatani uzoqqa otishni takomillashtiradila, yadro itqitish va diskni burilib uloqtirish texnikasini o'rganadilar. Yugurib kelib nayza otish texnikasi bilan tanishadilar, uzunlikka balandlikka sakrash uchun yugurib kelish va depsinish texnikalarini takomillashtiradilar. Katta guruhlardagi o'quvchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshira boirb tanlangan sport turida yuqori natija ko'rsatish uchun trenirovka qila boshlaydilar. Ular bu paytda pastki startni texnik jihatdan to'g'ri bajarish, burilish, to'g'ri yo'lkada yugurish va marraga kelishni bilishlari kerak. Bundan tashqari, g'ovlar osha yugurishni ham bilishlari lozim. Uzunlikka va balandlikka texnik jihatdan to'g'ri sakray olish, diskni burilib uloqtirish va yadroni itqita olishga o'rgatish zarur. Mashg'ulotlar rejasiga turli xil sayrlar, ekskursiyalar, poxodlar ham kiritiladi. Ular o'quvchilarning tayyorgarligi va kuchiga mos kelishi kerak.

Yo'riqchi va hakamlik tajribasi o'quv trenirovka mashg'ulotlarida o'tkaziladi, shug'ullanuvchilarga turli xil vazifalar beriladi:

1. Bo'shashtirish mashqlari o'tkazish.
2. Kichik guruhlariga rahbarlik qilish.

Hakamlik tajribasi nazorat sinovlarida va maktab ichki musobaqalarida amalga oshiriladi.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletikada kuch sifatini rivojlantirish.
2. Yengil atletikada chidamlilik sifatini rivojlantirish.
3. Yengil atletikada tezkorlik sifatini rivojlantirish.
4. Yengil atletikada egiluvchanliklik sifatini rivojlantirish.
5. Yengil atletikada yengil organizmiga ta'siri.
6. Yengil atletika mashg'ulotlarini bolalar bilan o'tkazish.

III bob. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING AMALIY ASOSLARI

3.1. Yurish texnikasi

Sportcha yurish, odatiy yurish uchun moslashuv hisoblanadi. Yurishni optimallashtirish bilan, kattaroq va tezroq qadam tashlash, tez yurish orqali erishish mumkin.

1. Harakatlanish: Aylana holatdagi maydonda asta yuring va birdaniga tezlikni oshiring va nima sodir bo‘lganini qayd eting.

“Tabiiy yurish” vujudga keladi. Ba’zilar bukilgan tizza bilan yuguradi. Qanday qilib yurish sodir bo‘lishini aniqlash mumkin? Vertikal holatda tizzalarni tekkislanadi. Oyoq barmoqlari oldinga cho‘ziladi.

2. Oldingidek odatiy yuring va birdaniga tezlikni oshiring, biroq shu paytda tovon qisimingiz yerga tekkanda nima sodir bo‘lishini qayd eting.

Tabiiy yurishda, katta qadam tashlash o‘sadi. Ba’zilar tezlikni oshiradi va boshqalarni oyoqlari yerga tekkanda, oldinga egiladi.

Oldinga egilish, katta qadam tashlashni chegaralaydi. Orqaga egilish esa oldinga harakatlanishni chegaralaydi shu sababli katta qadam tashlashni chegaralaydi.

3. Ikki kishi bo‘lib ishlang. 1chi maydondagi katta qadam tashlab yuradi va 2chi esa kuzatadi va yaxshi va yomon holatlarni qayd etadi.

4. Yana tekkis qadamlash holatiga qaytasiz. Tekkis holatda, oldindagi odamning boshini orqasiga qarashni mashq qiling. Bu sodir bo‘lganda, qo‘l harakatlari ustida ishlang:

Tirsaklarni 90⁰gacha buking, yelkalarni bo‘shashtiring, yelkalarni ichkariga harakatlantiring.

5. a) Ikki kishi bo‘lib ishlang. 1chi raqamli ko‘llarini tepaga ko‘tarib, oldinga cho‘zing va tirsakni orqaga yo‘naltiring. Nima bo‘lishini tekshiring. Talaba balandroq yuribdimi? Bosh barmoq bukilmoqdami? Uzilish sodir bo‘ldimi?

b) Juft holatda yana ishlang. 1chi raqamli “Tezlash” buyrug‘i berilguncha tekkis va katta qadam tashlab yurishda davom eting va shundan

so'ng tezlashing, biroq gavgangizni tik tutib, qo'llaringizni tez harakatlantiring.

Nima sodir bo'lishini kuzating?

Tana tekisroq holatga keladi va bu esa kattaroq qadam tashlashga yordam beradi. Qo'llarni tez harakatlantirish, oyoqlarni tez harakatlantirishni anglatadi.

6. a) Maydon yoki yo'lakni 50 metrgacha o'lchang. Bu masofani 15-20 soniyada bosib o'tishga yordam beradi. Bu vaqtni oson o'tkazish va ritmni oshiradi.

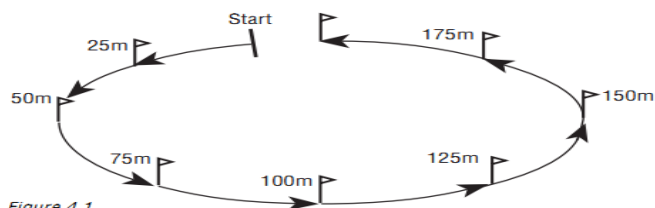
b) Endi 100 metrgacha o'lchang va uni 35-40 soniyada bosib o'ting. Bu safar ritm va harakatlar uyg'unlashadi.

s) Endi 78-80 soniyada 200 metrni bosib o'tishga harakat qiling, bunda harakatlar ancha osonlashadi.

7. Kichkina guruhda (jinsi va qobilyatiga qarab) bo'lish:

a) 5 daqiqada 800 metrga yurishga.

b) 5 daqiqada qanchalik uzoqqa bora olishingizni hisoblang va buni qayd etib, keyingi mashqqa tayyorlaning. Bu holatda belgilardan foydalanish katta samara beradi. Har 200 metrga belgi qo'ying, bu sportchiga qanchalik uzoqqa borganini ko'rsatib turadi (7-rasm).



7-rasm

Xavfsizlik. Sportcha yurish zal yoki gimnastika zalida, darsning boshlanishi yoki oxirida amalga oshirilish kerak. Yer qattiq bo'lishi kerak, ko'pgina akademik litsey va KXK uchun maysali qoplamadan foydalanishadi u ayniqsa nam bo'lsa juda noqulaydir. Yana yurish tekkis oyoq harakatini talab qilganligi uchun, yuza ideal ravishda tekkis bo'lishi kerak.

Qoidalar: quyidagilar sportcha yurishni qoidalari hisoblanadi. Qadam bosish yerdan oyoqni uzmag holatda amalga oshirilishi kerak.

Har bir qadam olish oralig'ida, atletni orqa oyog'i yerdan uzilishidan oldin, oldingi oyog'i yerga tegishi kerak.

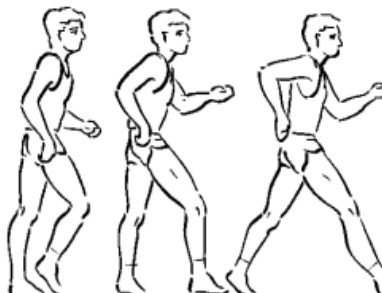
Oyoqni ko'tarish tekis holatda amalga oshirilishi kerak (tizzani bukmagan holatda).

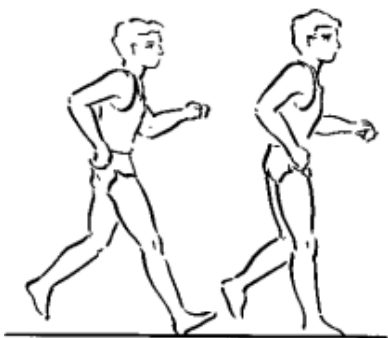
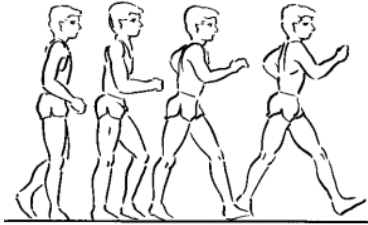
Atletning harakatlanishi quyidagilarga qarab baholanadi:

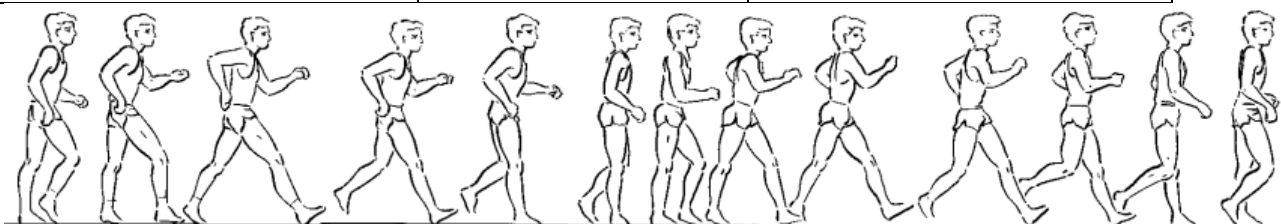
Kontakt. Oyoqni bukish. Tajribasizlar uchun, yurish va yugurishni orasidagi juda nozik masaladir. Maktab bosqichida, hakam, sportchini yurishini xato deb hisoblashi va uni boshqa hakam bilan maslahatlashmasdan chetlatishi mumkin deb o'ylaydi.

Sportcha yurishda, hakamlar sportchini oyog'ini yerdan uzmasdan harakatlanishini o'lchashi kerak 1-jadval.

1-jadval

Yurish	Faza	Kuzatuv
	Borish. Ikki marta katta qadam tashlash	Orqa oyoq-orqa oyoq tekis bo'ladi va borish tovon bilan amalga oshiriladi. Oyoqni tashlash-yengilgina bukiladi va tovonni yumshoq qismi yerga qo'yiladi. Bilaklar-tirsakdan 90° ga bukiladi. Yelkalar bo'shashtiriladi va tayanch nuqtasi muvozanatlashtiriladi.

	Yakka qadam tashlash	Oldingi oyoq-oyoq vertikal holatda tekkis bo‘lishi kerak; Oyoqni sinishini oldini olish uchun faol holatda bukib turiladi. Orqa oyoq tezlashadi va bukiladi, qadam tashlanadi. Bu harakat bilaklar kombinatsiyasi bilan amalga oshiriladi.
	Oyoqlar Qo‘llar	To‘piq tizza son qismidan boshlanadi va son qismi tizza to‘piq qismiga qaytadi. Tez qo‘llar-tez oyoqlar.
	Yakka holatdagi faza	Qadam tashlash yuqorida ko‘rsatilgan.



Rivojlanish:

1. O‘rtacha qadamlar bilan chiziq bo‘ylab yurishda, sportchi bir qo‘lini yon qismida tutadi, bu vaqtda boshqa qo‘li soat harakatiga qarama-qarshi holatda harakatlanadi.

2. O‘rtacha holatdan tezlashishga o‘tayotganda, u oyoqlarning to‘g‘ri tashlashni ta’minlab beradi. Bunda orqa oyoq yerdan qattiq itariladi va tovon yerdan ko‘tariladi, ikkinchidan, old oyoqni tovon qismi yerga tushayotganda to‘g‘ri yerga tushishiga ishonch hosil qiling.

Sekin yurishdan, o'rtacha yurishga o'ting va oyoqni tekkisligiga e'tibor bering. Bunda qadam tashlashda oyoq bo'shashadi va yerga qo'yiladi. Oyoqni tik tutish, tanani oldinga yo'naltiradi.

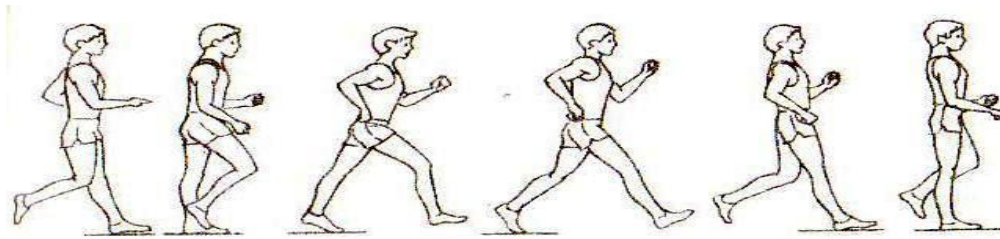
Katta qadamlar bilan past tezlikda yurish, son qismini oldinga harakatini ta'minlaydi.

Ilon izi yo'lkasida o'rtacha tezlikda yurish, tez va davomli tarzda o'ng va chap tomonga o'tish, sportchini harakatchanligini oshiradi va muvozanatini ushlashni kuchaytiradi.

Sportcha yurish texnikasi - sportcha yurish texnikasi oddiy yurishdan farq qiladi. Agar oddiy qadam paytida o'rtacha qadam uzunligi 80-90 sm, uning tezligi bir daqiqada 100-200 qadam bo'lsa, sportcha yugurish paytida qadam uzunligi 105-120 smga, tezligi esa bir daqiqada 180-200 qadamga etadi. Qadam uzunligi va tezligining o'zgarishi to'g'ridan-to'g'ri yurish tezligiga ta'sir ko'rsatadi.

Sportcha yurish paytida maxsus harakat texnikasi qo'llanadi (8-rasm). Oyoqni oldinga olib chiqish paytida oyoq kafti erdan birozgina ko'tarib yuriladi, oyoqlar tovonni erga qo'yish paytida to'liq to'g'rilanadi. Oyoq uchlari biroz ichkariga burilgan, oyoq kafti izlari harakat mobaynida to'g'ri chiziqqa yaqin joylashadi. Shu bilan bog'liq tayanish oyog'i tizza bo'g'inidan to'g'irlanadi. Tez yuradigan sportchi erdan tos, son va boldir, kaft bo'g'inlari harakati hisobidan depsinadi. Depsinish oxirida sportchi boldir harakatini tezlashtiradi. Sportcha yugurish paytida gavda oldinga biroz egilgan bo'ladi. Qo'llar tirsakdan bukilgan va faol harakatlanadi, ya'ni oldinga-ichkariga, orqaga-tashqariga, panjalar qattiq siqilmaydi.

Yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish, avval, odatiy tezlik va oddiy sharoitda o'tkazish bilan boshlash lozim, asta-sekin qadam uzunligi va tezligi oshirib boriladi. Shu bilan barobar yugurish texnikasini o'rganish va takomillashtirishni ham bilish maqsadga muvofiqdir.



8-rasm

Yurish texnikasi. Harakatlarning yumshoqligi va erkinligi sportcha yurishning xususiyati hisoblanadi. Qadam uzunligi katta bo‘lmasligi lozim. Qisqa qadam natijasida boldir depsinishdan so‘ng orqa tashlanmaydi, bu tekis harakat sportcha yurishda kuzatiladi. Siltanish oyog‘i tizzadan sezilarsiz egiladi va son yuqoriga ko‘tarilmaydi. Qo‘llar tirsakdan bukilgan bo‘lib, u to‘g‘ri burchak ostida, harakatni oldinga orqaga yo‘nalishda bajaradi, panjalar bo‘sh qo‘yiladi. Odatda, nafas olish tezligi, belgilangan qadamlar soni bilan muvofiqlashtiriladi. Masalan, 2-3 qadamda nafas olinsa, 2-3 qadamda nafas chiqariladi.

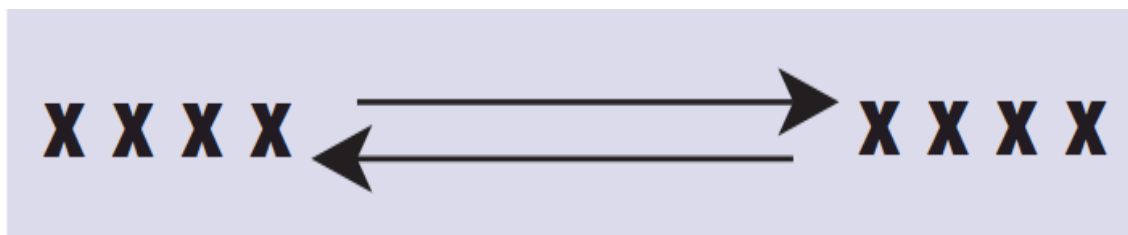
Yugurish texnikasini o‘rganish hamda trenirovka qilish chog‘ida depsinishga va depsinish oyog‘ining to‘liq to‘g‘rilanishiga alohida e‘tibor qaratish zarur. Depsinish texnikasini o‘zlashtirish maxsus yugurish mashqlaridek, oyoq kuchini rivojlantiruvchi mashqlar sifatida qo‘llaniladi. Masalan, sakrab yugurishlar, uch hatlab va ko‘p karra sakrashlar depsinish oyog‘ini to‘liq to‘g‘rilash bilan bajariladi. Yurish va yugurish oldidan trenirovka qilishni uncha katta bo‘lmagan maxsus chigil yozish mashqidan boshlab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmua bilan yakunlagan ma’qul. Qanday ust-bosh, poyabzal kiyish, yurish yoki yugurish bilan shug‘ullanuvchilarning ixtiyorida.

Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o‘tish paytida quyidagilarga amal qilish kerak: o‘tishlar xotirjam, keskin to‘xtashlarsiz yoki siltovlarsiz, nafas olish bir tekis bo‘lishiga alohida e‘tibor qaratish kerak. Murakkab relefli joylarda shug‘ullanganda, havfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

3.2. Estafetali yugurish

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

Tezlik bilan yugurish. Har bir yuguruvchi, boshqa bir yuguruvchining qo‘liga tegishi bilan start oladi (9 rasm).



(9-rasm).

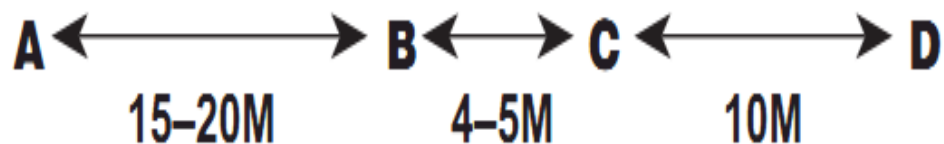
Tashqi va orqaga yugurish. Start chizig‘idan boshlab, yarim yo‘lga konusli, mayda plastik moddalar bilan to‘ldirilgan buyumlar bilan jihozlantiriladi. Birinchi yuguruvchi, individual tarzda, hamma buyumlardan olib keladi; keyingi yuguruvchi esa bu buyumlarni original joylashgan joyiga qarama-qarshi holatda o‘rnatib chiqadi, va bu holat yugurish tugaguncha davom etadi (10-rasm).



(10-rasm).

Aylana holatda yugurish. Bu mashq 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.

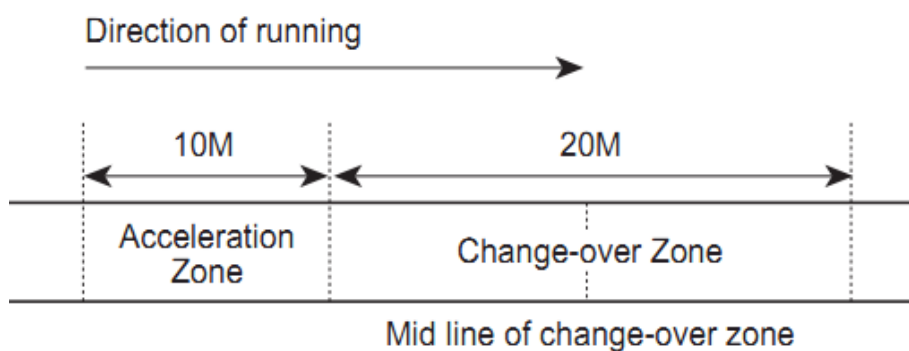


10-rasm

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 (10-rasm). To'rtta konusni pastda ko'rsatilgandek joylashtiring.

1 raqamli A konusdan start oladi, 2 raqamli esa S konusdan start oladi. 1 raqamli B konusga yetganida 2 raqamli esa D konusga yetish uchun aylanib o'tishi va 1 raqamli unga yetguncha, D konusga yetishi kerak. B va S orasidagi masofani shunday qisqartiringki, ikkala atletlar ham D ga bir vaqtda yetib borishi kerak (11-rasm).

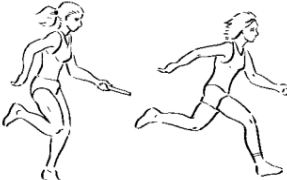
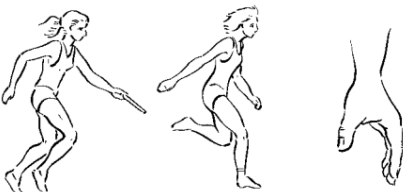


11-rasm

Tayoqni uzatish. Uzatishning 2 xil metodi bor:

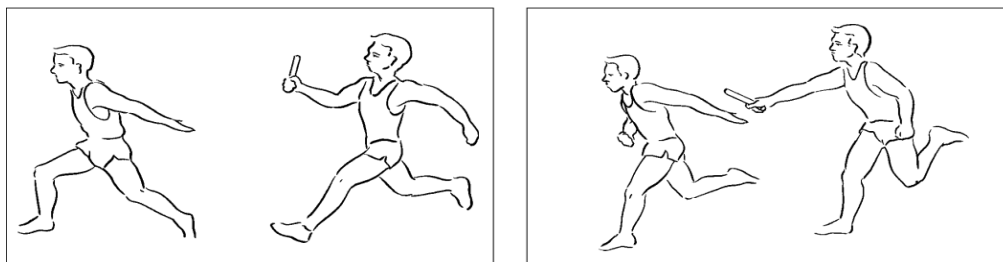
1. Tepadan-ilk bosqichidagilar uchun tavsiya etiladi.
2. Pastdan-halqaro darajadagi metod bo'lib, tayoq o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatiladi (2-jadval).

2-jadval

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 oshirilishi 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 	

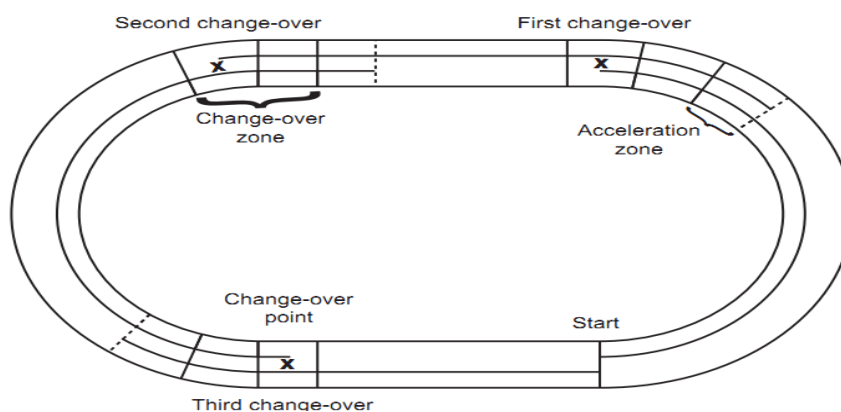
Pastdan uzatish metodi.

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 sm dan 10 sm bo'lgan joyidan ushlaydi. Tayoqni ushlagan qo'l uni qattiq ushlaydi (12-rasm).



12-rasm

Rivojlanish. Tayoq almashinishni qoidalar va mexanizmi o'zlashtirib olingandan so'ng, u 4x25 metr yoki 4x50 metrli estafetali yugurishga qo'yish kerak, bunda almashinish tez yugurishdan muhimroqdir. 4x100 metrli yugurishdagi, almashinish zonasi (13-rasm).



13-rasm

3.3. O'rta masofaga yugurish

Bu yugurish atletika voqealari kalendarida 800 va 1500 metrlik turiga ega. Bu bellashuvning o'ziga xos bir tomoni shundaki, u hech qanday maxsus jihoz yoki yugurish belgilarini talab etmaydi.

Yugurish texnikasi juda oddiy va har-bir individual yuguruvchi, o'zining yugurish texnikasiga egadir.

Harakatlanish: yangi kelgan yuguruvchini eng yaxshi ruhlantiruvchi yo‘l bu bellashuv usulini ishlashdir. Bunga eng yaxshi misollar quyidagilar:

1. Oxirgi kelgan yutqazish: Yuguruvchilar guruh bo‘lib ishtirok etishadi. Oxirgi kelgan guruh yo ball yo‘qotishi yoki bir roundni o‘tkazib yuborishi kerak.

2. Bayroq bilan yugurish: Bayroqlar turli intervallarda start chizig‘idan joylashtiriladi (120m, 125m, 135m, 140m). 20 soniyalik standard o‘rnatiladi (yengil atletning yoshi va holatiga qarab). Agar atlet eng uzoqdagi bayroqqa yetib borsa, u 5 ball bilan mukofotlanadi va shunga qarab 1 ballgacha pasayib boradi. Yugurishlar bo‘yicha eng katta ball yig‘gan atlet g‘olib deb topiladi.

3. Davomli yugurishlar: Bular interval ishni o‘zgartirishning eng yaxshi usulidir. Misol uchun: bu maydonda yoki har qanday xavfsiz ochiq xududda amalga oshirish mumkin. Doimo yodda saqlang qancha yugurishlar bo‘lmasin, baribir bitta ortiqcha atlet harakatni davomli bo‘lishi uchun kerak bo‘ladi.

4. Dunyoning rekord yugurishlari: 800 metr, 1500 metrlik dunyo rekordlarini yangilashga yoshlar bilan harakat qiling. 10 yuguruvchi 150 metrga yoki 8 yuguruvchi 100 metrlik yugurishga. Bu shunisi bilan foydaliki, yugurish vaqti, daqiqalar doimiy interval deb ataladi.

Mashq qilish g‘oyalari. Quyidagi mashq qilish g‘oyalari, o‘ziga ishonmaydiganlarni olg‘a undaydi. Odatdagi o‘rta masofaga yugurishni xoxlovchilarga mahalliy atletik klublarga qo‘shilish maslahat beriladi.

1. Davomli yugurish: Bir xil sonda guruhlariga bo‘linib va maydon bo‘ylab tarqaling. Har bir yuguruvchi, o‘zining eski joyiga kelguncha yuguradi.

2. Qatorlashib yugurish: Qatordagi eng so‘nggi odam, oldinga yugurib keladi va yugurishni yana qayta boshlaydi. Qatordagi so‘nggi odam yugurishni davom etiradi va shu holatda davom etadi.

3. Xushtakka yugurish. Xushtak chalinib, keyingisiga navbat kelguncha guruh qadamlashda davom etadi.

4. Xushtakka qadamlash: Atletga berilgan vaqtda, belgilangan masofaga yugurish soʻraladi, 300 metrga 60 soniyada. Har bir 100 metr 20 soniyada bosib oʻtilishi kerak. Odimlashni samaradorligini oshirish uchun, xushtak 20 soniyali interval bilan chalinadi.

5. Zig-zag yugurish: Bayroqlar 30-50 metrlik burchaklarda intervallar bilan joylashtiriladi. Atlet bayroqqa qarab katta qadamlar bilan odimlaydi va keyingisiga qarab tezlashadi, soʻng yana qaytariladi.

6. Orqaga yugurish: 4 ta jamoa, xar-bir atlet 100 metrga yuguradi va orqaga 100 metr sekin yugurib keladi.

7. Fartlek. Tezlik asosiy rol oʻynaydi, turli tezlikda yuguriladi, turli bosqichlarda oʻrtacha, tez yoki sekin.

8. Parlafus. Ikkita odam masofalar boʻylab yuguradi. 200 metr (yugurish yaxshilanadi), 300 metr (yugurish 100 metrga qaytadi) yoki 400 metr (oldingi holatiga finishda qaytadi).

9. Omadli qogʻozga tushirish: 100 metrdan 800 metrgacha boʻlgan masofalar qogʻozga yoziladi. Bitta atlet jamoa yugurishi kerak boʻlgan masofani yozadi; Oʻz holatiga qaytish, yugurish masofasiga teng. Keyin boshqa bir yuguruvchi masofani yozadi va shu holatda davom etadi.

10. Piramida oraliqsi: 100m, 200m, 300m, 400m, 300m, 200m, 100 m yoki boshqa variantlarni yozing. Oʻz holatiga qaytish bu yugurish masofasidir.

11. Soat boʻylab tepaga 60 metrdan 150 metr 10 daqiqalik interval bilan oʻz holatiga qaytish uchun orqaga yuring.

12. Ustunlik yugurishi eng sekin yugurayotganni birinchiga oʻtkazvoring, soʻngra keyingisi, eng tezi kelguncha.

13. Masofaga yugurish: uzoq masofaga yugurish, puls daqiqaga 135 marta uradi.

14. Aralash: Masofaga yugurishning assortimenti 200 m, 500 m, 100 m, 250 m, 60 m, 450 m, 150 m, 600 m, 120 m. Oʻz holatiga qaytish, orqaga yugurishni masofasidir. Kichkina masofaga yugurish, tezroq yugurishda amalga oshiriladi.

15. Qarshi yugurish: Yugurish suvda yoki qumda bo‘ladi.

16. O‘z holatiga qaytishga yugurish: 120 metrga 3 daqiqada yuguring, dam oling va yana qaytaring. Xar bir daqiqada 3 soniya dam oling. Dam olish tushishi yoki ko‘tarilishi mumkin.

3.4. Yugurishning harakat texnikasi

Yugurish. Yugurish tabiiy xodisa bo‘lib, unda hamma qatnashishi mumkin. Yugurish quyidagi elementlarga asoslanadi:

1. Harakatni tejash.

Yengil atletikachi yugurishni boshlab, unda davom etayotganda, muskullarni kisqarishi hisobiga sarflanadi. Har bir atlet uchun muskullarni tarangligini bo‘shashtirish va shu orqali energiyani samarali ishlatish muhimdir.

2. Oyoq harakati:

a) Ko‘tarilish fazasi. b) Siljish fazasi. v) To‘xtovsiz ko‘tarilish fazasi. g) Qo‘l harakati. d) Gavdani turishi.

Oyoq harakati.

1. Siljish fazasi oldinga harakatlanishni vujudga keltiradi.

2. Ko‘tarilish fazasida, oyoq yer bilan aloqaga kirishadi va tana silkinishini yutib yuboradi.

3. To‘xtovsiz ko‘tarilish fazasida oyoqlar yer bilan aloqaga kirishmaydi.

Yugurish musobaqalari. Yugurish ikkita keng kategoriyalarga bo‘linadi.

Yaqin masofaga yugurish. Mahoratni tekshirish.

Yugurish musobaqalari mahorat va shug‘ullanishlar va musobaqalar davomida yuksak darajadagi o‘rishni talab etadi.

Bellashuv doimo boshqalarga qarshi bo‘lishi kerak, biroq shaxsning o‘ziga qarshi bo‘lishi ham mumkin.

Yaqin masofaga yugurish texnikasini 1 chi jadvalda ko‘rishimiz mumkin.

Harakatlar:

1. Yugurish-o'lgangan masofaga belgilanadi, masalan 30-60 metr.
2. O'rnatilgan vaqtga yugurish; 3 yoki 5 soniyada qanchalik uzoqqa yugura olasiz?

Misollar:

Ikki kishi bo'lib ishlang, 1 raqamli yuguruvchi, 2 raqamli, 3 soniya ketadigan masofada turadi va o'lgaydi.

“Tayyorlan”, “Yugur” komandasini beradi va vaqtni belgilaydi. 3 sekunddan keyin “To'xta” degan xushtak signalini beradi.

Yuguruvchi asta-sekinlik bilan to'xtaydi. 2 raqamli esa 3 soniyada bosib o'lgan masofani o'lgaydi.

Mashqni 2-3 marta qaytaring va bosib o'lgan masofani oshirishga harakat qiling. 5 soniya bilan qaytaring.

Eng zo'r yuguruvchi 100 metr 10 soniya sarflaydi, soniyada u taxminan 50 metrni bosib o'tadi.

Yuriqnomaning muxokama qiling:

Erkaklarni va ayollarning 100 metr 10 soniya eng zo'r vaqtlari (erkaklarda 9.79 va ayollarda 10.49) bilan o'zingizni 5 soniyali vaqtingizni solishtiring. Ular 5 soniyada qanchalik uzoqlikka bora olishgan?

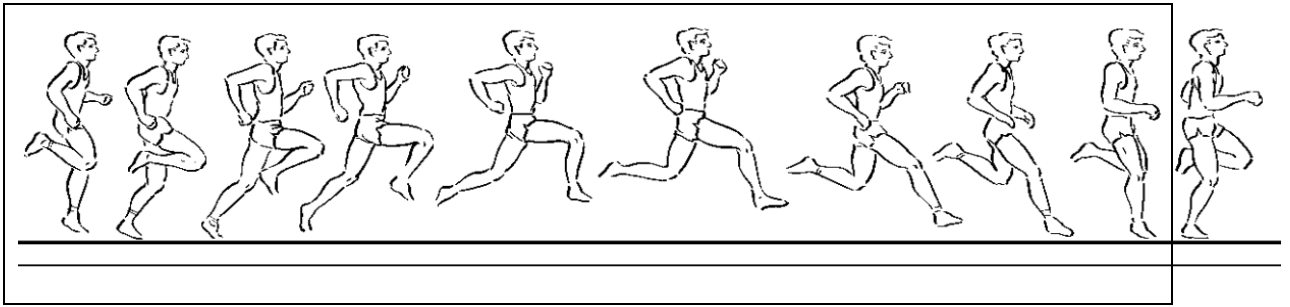
Yaqin masofaga yugurishni oshirish uchun, talabalar quyidagilar ustida ishlashlari kerak (3-jadval):

Reaksiya vaqti. Oyoq kuchi. Boshlanish texnikasi. Yugurish texnikasi. Harakatning tezligi. Tezlik va chidamlilik qobiliyati.

3-jadval

Yugurish	Faza	Kuzatuv
	Ko'tarilish	Gavdani tik qilib yugurish-tovonda yugur doimo yelkalar bo'shashgan holatda

	Siljish	Gavdani tik tutib yugurish yaxshisi 90^0 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. Rasmdagi qoidalar faqat qarama-qarshi oyoqda bajaramiz. Doimo gavdani tepa qismini bo'shashtirib yugurish doimo muhimdir (bosh, bo'yin, bilaklar);
Yon tomondan ko'rinish		



Start olish. Yaqin masofaga yugurishdaga start olishning eng samarali usuli bu cho‘kkalab o‘tirib start olishdir. Biroq, yangi o‘rganayotganlarga tik turib start olish tavsiya etiladi.

Tik turib start olish. Tik turib start olish, yangi o‘rganayotganlar uchun, cho‘kkalab start olishdan ko‘ra samaraliroqdir. Bunga sabablar shuki, o‘rgatish oson va quvlamachoq o‘yinlarida rivojlantirish mumkin.

Tasvirlash.

1. Kuchliroq oyoq oldinga, tovon chiziqda, qolgan oyoq orqada.
2. Ikkala oyoq ham, yugurish tomonga bukiladi.
3. Qo‘llar oyoqlar bilan sinxronlashtiriladi.
4. Og‘irlik old oyoqqa tushadi, son pastga, umurtka tekkis tutiladi.

Harakat.

Startni 10-15 metrga bellashuv holatiga soling.

Kuzatuv.

Talaba bajardimi:

1. Kuchli harakatlandimi?.
2. Past holatni saqladimi?.
3. Yerga oyog‘i bilan depsindimi?.
4. Qo‘llarini kuchli harakatlantirdimi?.

Cho‘kkalab start olish.

Bu yaqin masofaga yugurishga, eng samarali usul hisoblanadi.

Yordam:

Bloklarni iloji boricha tez va samarali tark etish, va to‘liq yugurish holatiga iloji boricha tez o‘tish.

Harakatlanishlar (4-jadval).

1. Har-xil holatlardan start oling, oyoqlarni chalkashtirib, orqa oyoqlarga tayanib, boshimizni start chizig'iga moslaymiz. "Tayyorlan", "Yugur" buyrug'idan keyin turib yuguring va finishga boring.

2. Hindcha yugurish: Atletlar bir-birini orqasidan bir-xil tempda tekkis yuguradi. Xushtak chalinganda, iloji boricha ko'proq odamni quvib o'tishga va finish chizig'iga yetishga harakat qiling. Quvib o'tish faqat tashqi tomondan amalga oshiriladi.

3. 10 soniyali yugurish: 50 metrda, 55 metrda, 60 metrda, 65 metrda, 75 metrda, va 80 metrda belgilar qo'yiladi.

Bu masofalar, mos ravishda ikkinchi vaqtni, uchinchi vaqtni, to'rtinchi vaqtni va beshinchi vaqtni aks ettiradi.

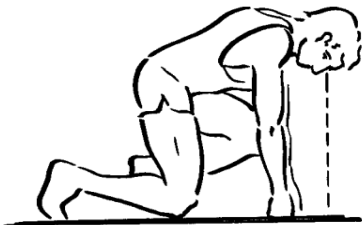
Talabalar xushtak chalinguncha bu belgilar tomonga yuguradi. Ular bosib o'tgan belgilariga qarab baholanadilar.

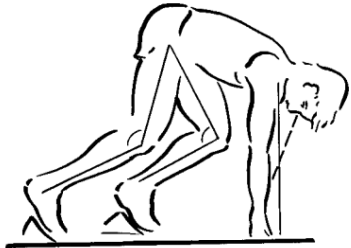
Talabalarni rag'batlantirish uchun 3 marta yugurtirish kerak, va ko'proq ball yig'ishga da'vat etish kerak.

Bundan asosiy maqsad shuki, hamma 1 ball yig'ganda, ba'zilar 5 ball yig'adi.

4. Estafetali musobaqalar turlari, tez yugurishni rivojlantiradi va buning natijalari "omad" deb qaraladi va bu esa muvofaqiyatli insonni har doim jismoniy mukofatlaydi. Bu tez yugurishni o'rgatishning eng yaxshi usulidir

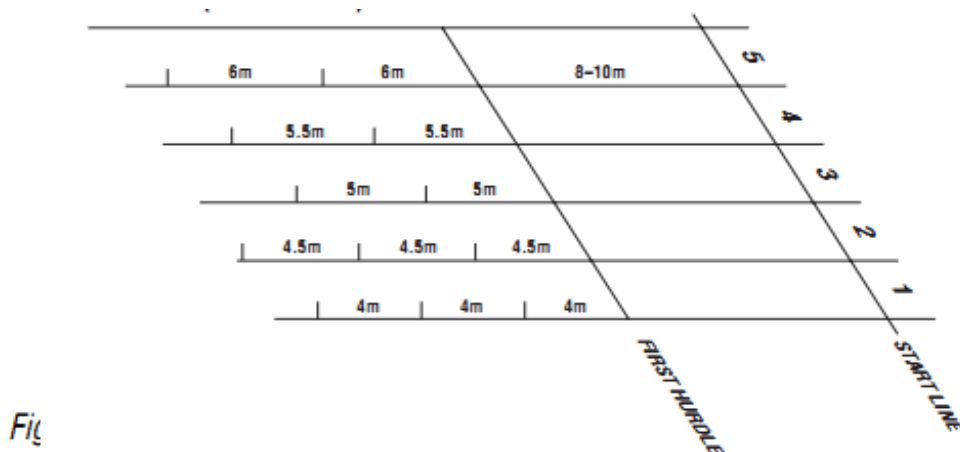
4-jadval

Cho'kkalab start olish	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 qo'prik hosil qiladi. Yelkalar keng ochiladi.
	"Tayyorlaning" holati	Elkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak). Son qismimiz, yelkamizdan teparoq harakat qiladi, chunki u, tizza harakatga qo'shilganda to'g'ri burchak hosil qilishi kerak (90^0 old tizzada, 120^0 orqa tizzada). Boshni umurtqa bilan bir xil tekkislikda tutamiz.
	To'pponcha	Oyoqlarni harakatlantirish o'ng ko'llarimiz bilan tez harakat qilamiz. Yuguring va cho'ziling-boshdan oyoqqacha to'g'ri chiziqda bo'lsin. Bosh va yelkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchli depsining.
view 		

3.5. To'siqlar va shpillardan o'tish

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 u yana sportchining jismoniy holatiga ham mos tushishi kerak (14-rasm).



14-rasm

Umumiy texnikasi. To'siqlarga urilib, jarohat olish xissi bolalarni doimo, to'siqlar osha yugurishda ishtirok etishlarini cheklaydi. Bu muammoni yengish uchun, pastroq to'siqlar ishlatilg va bolalarni qatiyatligini oshiring.

O'rgatish.

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

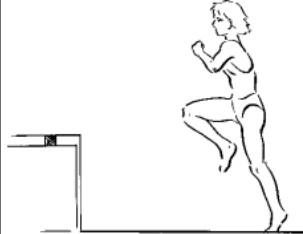
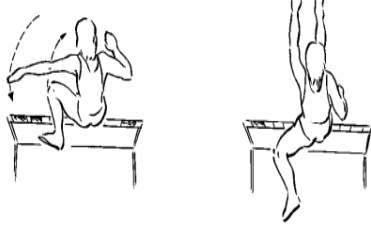
O'qituvchilar mashqni ko'rsatayotganda, yetarlicha tajribaga va mahoratga ega bo'lishi kerak. Biroq bu holat o'quvchilarni yoshi va qobiliyatiga qarab o'zgarishi mumkin. To'siqning balandligi, mashqni qanchalik o'zlashtirishiga qarab, o'zgartirilishi mumkin.

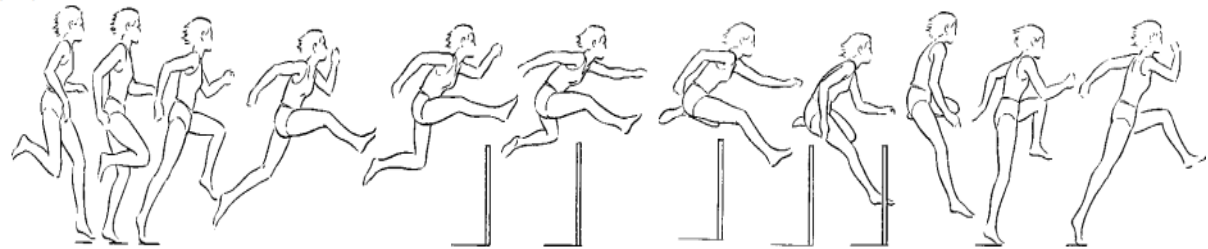
To'siqlar osha yugurishda, ko'nikmani oshirish uchun, old oyoqni to'siqdan oldinroqqa tashlaymiz va xushtak chalinguncha mashqni

qaytarimiz. Bu mashq yana yosh va to‘siqlar soniga qarab turli-tuman bo‘lishi mumkin.

O‘quvchilarni qiziqtirish uchun, katta qadam tashlashni o‘zlashtirishlari bilan 5li to‘siqdan yugurtiring (5-jadval).

5-jadval

Yugurish va sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv
	Tekkis va muvozanatda.	To‘siqqa tekkis holatda yaqinlashing. Oyoq uchida yuguring. Muvozanatni tuting.
	Borish	Tizzani to‘siqqa yo‘naltirin. Oyoqni tizzadan pastini ko‘taring. Son qismini tushirib yuborman.
	Cho‘zilish	Orqa oyoqni cho‘zing. To‘siqqa intiling. Old tovonni to‘siqdan o‘tkazing.
	Yaqinlashish	To‘siq atrofiga yetib 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 burying va oldingi holatiga qaytaring.

	Uzoqlashish	Old oyoqni tekkislab to'siqdan uzoqlashtiring. Son qismini old oyoq tomonda tuting, o'tirib qolmang. Tirsak va qo'llarni samarali ishlatish, yana yugurish holatiga qaytishga qo'laydir.
Yondan ko'rinish 		

Mahoratni rivojlantirish.

1. Talabalar 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 sinang).
3. Oyoqni sinovchi harakat: Oldingi oyoq yerga 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 yerda old oyoq juda muhimdir; bir martada tovonni to'siqdan o'tkazamiz va yerga tushiramiz. Qanchalik oyoqni tez ko'tarsak shunchalik tez pastga tushadi (3-4 marta qaytaring).
6. Shuningdek to'siqdan oshayotganda egiling, belni buking, yelkalarni 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 soniya 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 soniya.

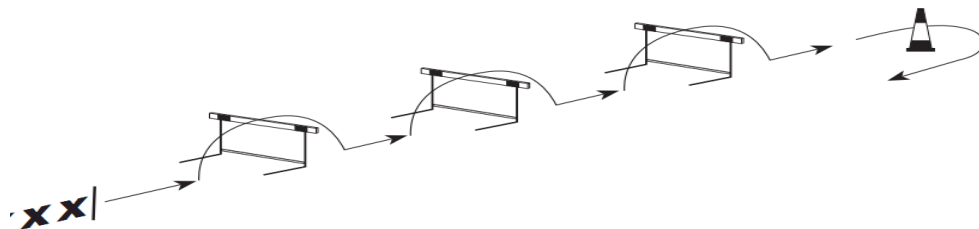
Rivojlanish.

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.

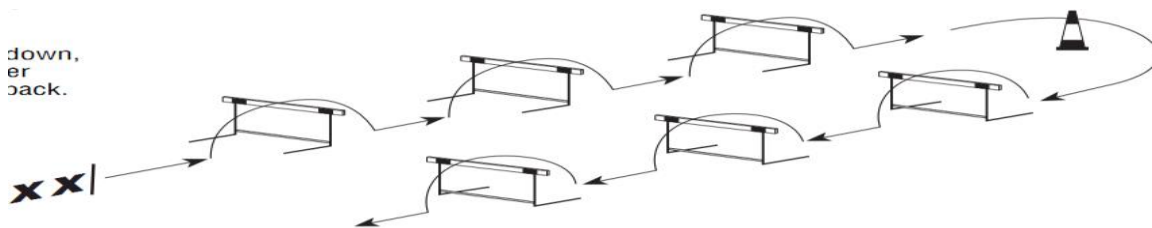
Harakatlar:

To'siqlardan sakrab, konusdan foydalanib orqaga qaytiladi (15-rasm).



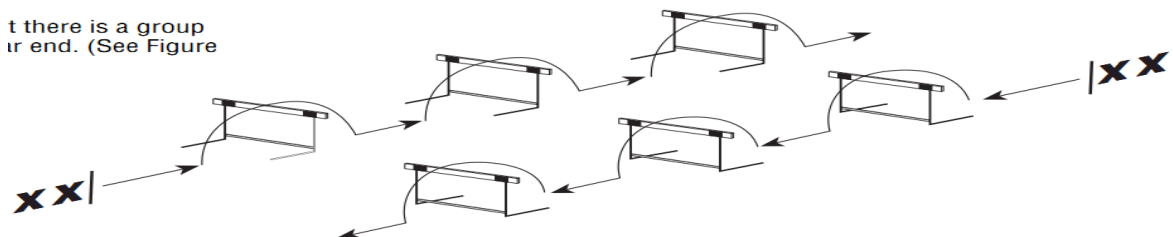
15-rasm

To'siqlardan sakrab, konusdan aylanib, orqaga yana sakrab kelinadi (16-rasm).



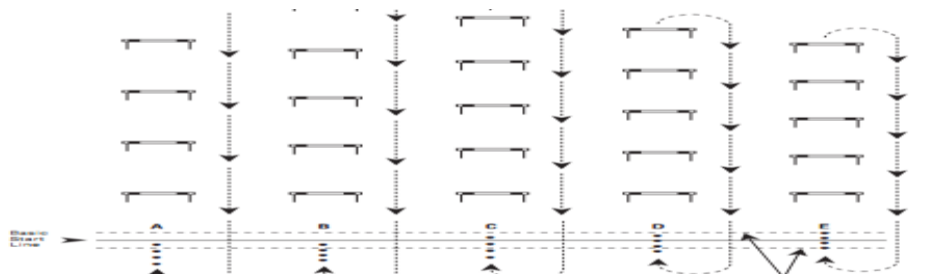
16-rasm

Ikkitadan, biroq oxirida guruh bo'ladi (17-rasm).



17-rasm

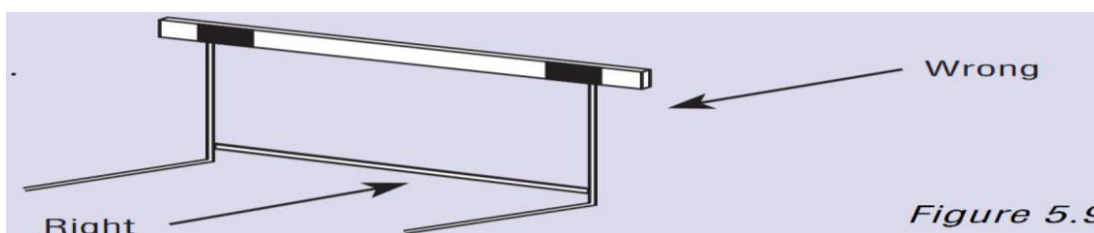
18-rasm sinf holatida joylashish o'rnini ko'rsatadi.



18-rasm

A-Ye yoʻnalishidagi toʻsiqlar kichik masofalar uchundir. Birinchi toʻsiq hamma yoʻlkalar uchun. Katta qadamli bolalar uchun A yoʻlkasi. Kalta qadamli bolalar uchun Ye yoʻlkasi. Hammasi toʻsiqlarning oʻng tomonidan qaytishadi.

Xavfsizlik. Toʻsiq osha yugurish, nam va notekkis yuzada xavflidir. Toʻsiqqa tegib ketlgan paytda u erkin qulashi kerak. Xech qachon sportchilarni toʻsiqdan bir-biriga qarama-qarshi yugurishga ruxsat bermang (19-rasm).



19-rasm

Shpillardan sakrash.

Yordami: Mashqni tezroq tugatish uchun vaqtdan foydalanib, qoʻldan kelgancha toʻsiqlardan tezroq sakraymiz.

Shpillardan sakrashda faqatgina tajribani oʻzi bilan kifoyalanmaydi, bundan tashqari son qismini yaxshi harakatchanligi ham kerak boʻladi. Agar yuguruvchini boʻgʻinlarini harakatchanligi yaxshi holatda boʻlsa, toʻsiqlardan sakrash muammo tugʻdirmaydi.

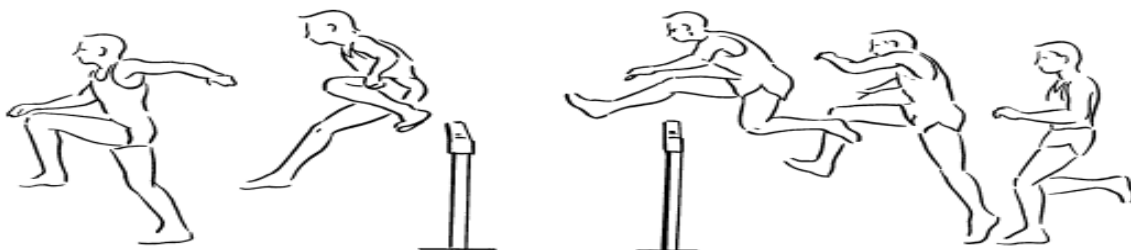
Oʻrgatish.

1. Oddiy toʻsiqni ishlatish texnikasi bilan tanishtiring.
2. Birinchi martasiga namuna sifatida past toʻsiqlarni qoʻllang.
3. Talabalardan, toʻsiqlar uzra yugurishini soʻrang, biroq ustiga sakratmang.

4. O'rnatilgan va o'lchangan masofada to'siqlar uzra harakatlanish texnikasini rivojlantiring va talabalardan to'siqlar orasidan 3,5 va 7 qadam tashlab harakatlanishini so'rang.

5. Shunga o'xshash harakatni 4,6 va 8 qadamda ham rivojlantirsa bo'ladi.

6. Harakatlanish ritmi rivojlangach, to'siqlar balandligi 91.4 sm ga yetkazish kerak (20-rasm).



20-rasm

Suv ustidan sakrash texnikasi.

1. Gimnastik qutilar va kursilarni 91.5 smga yetkazib, shunday past to'siqlardan foydalanish, o'rganishning eng zo'r uslubidir.

2. Uzun qum to'ldirilgan maydonga o'rnatilgan to'siqdan, suv uzra sakrash uslubi sifatida foydalanish mumkin.

3. Harakatlanish ritmini bir-xilligi muhimdir.

Tajribali talabalardan sakrash so'ralganda, ulardan to'siqdan oyoqlari bilan iloji boricha sakrash talab etiladi, bu ularning to'siq ustidan uzoqroq sakrash tajribasini oshiradi (6-jadval).

6-jadval

Shpilldan sakrash-suv ustidan sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar
	To'siqqa yetib borish.	Tana-tekkis holatda to'siqqa yaqinlashing. Oyoq-tizzalarni bukkan 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. 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.
		

3.6. Sakrash texnikasi

Sakrashni umumiy prinsiplari. Hamma sakrash mashqlarini umumiylik bor va u quyidagi qismlardan tashkil topgan:

1. Yugurish uchun, optimal tezlik (balandlikka sakrashda) yoki maksimum boshqariladigan tezlik (tayoq bilan sakrash, uzunlikka sakrash) talab etiladi.
2. Har-bir usulning sakrashini o'ziga xos maxsus talablari mavjud.
3. Har-bir tadbirning havodagi uchish jarayonini ham o'ziga xos, maxsus talablari bor.
4. Qo'nishda, har-bir tadbirning texnik talablari mavjuddir. Uzoqlikka sakrashda maksimum masofa hisobga olinadi yoki balandlikka sakrashda esa balandlikdan xavfsiz qo'nish hisobga olinadi.

Yugurish talablari: ritmik holatda tezlashing. Yugurish davomida to'g'ri harakatlanish. Sakrash joyida extiyot bo'lish.

Sakrash talablari: Tovon qismini yengil harakatlantiring. Sakrashda oyoqni to'liq cho'zing. Oyoqlarni yengil harakatlantiring. Qo'llarni yengil harakatlantiring. Boshni tekkis tuting. Umurtqani barqaror holatda tuting.

Uchish: Sakragandan keyin gravitatsiya markazini o'zgartirib bo'lmaydi. Havodagi tana o'zgarishi, quyidagilarni bera olishi mumkin:

To'siqni yaxshiroq qo'rish (balandlikka sakrash). Qulay qo'nish holati (uzunlikka sakrash) masofa o'sishi.

Qo'nish: Uzunlik va uch marotabali sakrashda, samarali qo'nish uchun maksimum masofa kerakdir.

Tayoq bilan sakrash va balandlikka sakrashda, xavfsiz qo'nish holati juda muhimdir

3.6.1. Uzunlikka sakrash texnikasi

Sakrash va qo'nish orasida maksimum masofaga erishish to'liq texnikasi 7-jadvalda ko'rsatilgan.

Umumiy texnikasi: Uzunlikka sakrash, tezlik va ko'tarilishning orasidagi bog'lanishdir. Tezlashishga yugurish orqali erishiladi, ko'tarilish esa, kuchli depsinish orqali amalga oshiriladi va qo'llar bu harakatni muvozanatda ushlab turadi.

Tezlashish: Boshqarib bo'ladigan tezlik bilan yuguring.

Sakrash: Tovon qismimizni yengilgina ko'taramiz va sakraymiz. Son qism tepaga va oldinga harakatlanadi. Oyoq kuchli cho'ziladi.

Uchish: Sakrashdagi birinchi holat takrorlanadi. Sakrashda tana shakli tekkis bo'lishi kerak va oldinga aylanib ketishini oldini olish kerak.

Qo'nish: Qo'nishdan oldin oyoqlar tanadan oldinroqqa tushadi. Son qismi yerga tushganda, bilaklar qayriladi va tizza, son qismlari zarblarni yutib yuboradi.

O'qitish yo'llari:

1. Sakrashga yordam berish uchun eshak yoki suniy nishablikdan foydalanin.g

2. “Tizzangni ko‘tar”, “Boshingni ko‘tar”, “Gavdangni ko‘tar” kabi maslahatlar bering.

3. O‘rganishning dastlabki bosqichida, mashqni to‘g‘riligiga ortiqcha e’tibor bermang.

4. Borddan ko‘ra sakrash maydonidan foydalaning.

5. Sakrashdan to‘qo‘nishgacha bo‘lgan masofani o‘lchang.

7. Qisqa masofaga yugurish ustida ishlang (5-7 qadam).

Tajribali maktab sakrovchisi taxminan 17 ta qadam tashlaydi, yangi kelgan esa 13 qadamdan ko‘proq.

Harakatlanish:

1. 3 tali sakrash musobaqasi majmui.

2. Chap, o‘ng oyoq bellashuvi majmui.

3. Jamoaga odam qo‘shish orqali sakrash, jamoa bellashuvi.

Oddiy qoyidalar.

Sakrash chiziq ortida amalga oshirilishi kerak. O‘lchov, tana qismini qumga tushgan joyidan o‘lchanishi kerak. Qumga tushgan joydan to chiziqqacha o‘lchang. Eng zo‘r 3-6 sakrashlarni sanang. O‘lchov ikkinchi sakrashdan so‘ng amalga oshiriladi.

Xavfsizlik. Maydonni toza keraksiz buyumlardan xoli saqlang. Agar bord ishlatiladigan bo‘lsa, uni yugurish yo‘lkasi bilan tekkisligini tekshiring.

7-jadval

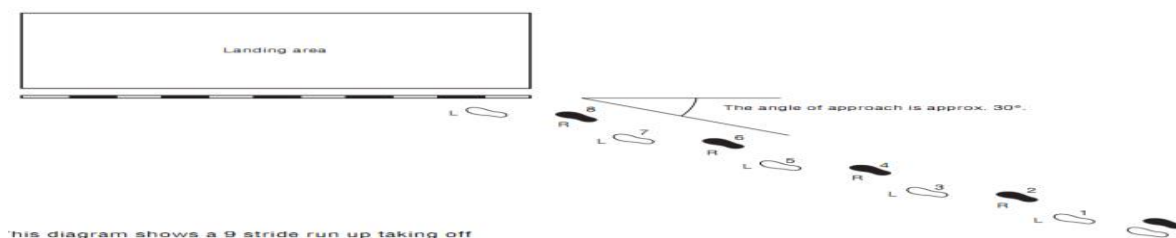
Uzunlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar	
	Kelish	Oyoq	Tovon qismini yengil ko‘taramiz va sakraymiz.
		Tana	Son qismiga yengil tana og‘irligini tushiramiz (tabiiy ravishda bo‘lmasligi kerak).

		Qo'llar	Oyoqlar bilan bir-xil bo'ladi.
	Sakrash	Ko'tariluvchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar	Maksimum darajada son, tizza, to'piq barmoq cho'ziladi. Tepaga va oldinga qattiq yo'naltiriladi. Tana va umurtqa tekkis bo'ladi va ko'zlar to'g'riga qaragan bo'ladi. Faol holatda, oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi.
	Uchish holati 1	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar	Sakrash holatida qoladi. Sakrash holatida qoladi orqaga ozgina egiladi. Bo'shashgan holatda bo'ladi.

	Uchish holati 2	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar	Bo'shashadi va yerga tushadi. Cho'ziladi. Xavoda tekkis holatda bo'ladi. Muvozanatni ushlash uchun oyoqlar bilan bir-xil harakatlanadi.
	Uchinshi uchish	Oyoqni ko'tarish Yerkin oyoq Tana Qo'llar	Cho'zamiz-tizzadan gavgagacha. Gavda osilgan holatda turadi; So'ngra bel qismidan bukiladi. Balandga ko'taramiz.
	Qo'nish	Oyoqlar Tana Qo'l	Qumga tovonimiz tekkuncha, uni cho'zamiz. Oldinga gavgdani egamiz.
Yondan ko'rinish 			

3.6.2. Balandlikka sakrash texnikasi

Balandlikka sakrashga faqatgina qoidalar bilan erishish mumkin (21-rasm).



21-rasm

Umumiy texnikalar:

1. Oyoqlar va son qismlari, to'siqlarni eng pastki chegarasini kesib o'tishi kerak.
2. Keskin ko'tarilish, qo'l va oyoqni erkin bo'lishiga yordam beradi.
3. Ko'tarilayotganda, tovon qismi ko'tariladi.
4. Yelkalar to'siq tomonga tashlamaslik kerak.

Ikkita texnikalar tavsiya etiladi. 1) Qaychi. 2) Fosburcha harakatlanish.

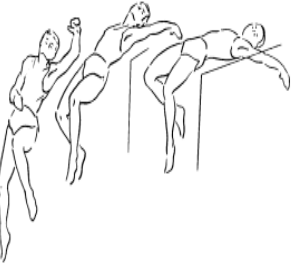
Faqatgina qaychi usuli qumli o'rada o'rgatilishi mumkin. Fosburni o'rgatish uchun machalkali qo'nish maydoni ishlatilishi kerak.

Qaychi:

1. Talabalar, sakrovchi oyog'ini mustahkamlash uchun yugurishib, balandlikka sakraydi.
2. O'ng oyoqdan yugurish boshlanganda, chap oyoq sakrashni amalga oshiradi.
3. Chap oyoqdan yugurish boshlanganda, o'ng oyoq sakrashni amalga oshiradi.
4. Taxminan 30° li burchak hosil qilinadi (8-jadval).
5. Start chizig'idan yugurishni boshlang va ko'tariluvchi oyoqni cho'zing va boshqasini tekkis ushlang.
6. Bo'sh oyoq, to'siq uzra tashlanganda, ko'tariluvchi oyoq ham xuddi shunday qilishi kerak.
7. Oyoqlar bilan qumga tushamiz.

8-jadval

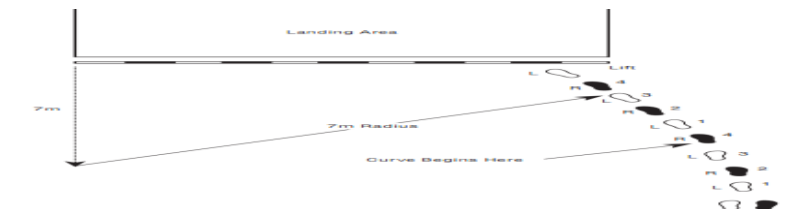
Balandlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv	
	Yaqinlashish	Ko‘tariluvchi oyoq Bo‘sh oyoq Tana Son qismlari	Tovon qismimizni kuchli o‘rnashtiramiz. Oradan yo‘naltirishga tayyorlaymiz. To‘siqdan uzoqroqqa egiladi; qo‘tariluvchi oyoq son qismi oldiga son qismi yelkani oldiga chiqadi. Ko‘tarilish uchun pasayadi.

	Ko‘tarilish	Ko‘tariluvchi oyoq Bo‘sh oyoq Tana Yelkalar	Faol harakatda to‘liq cho‘ziladi. Tezda va keskin, tez va baland yo‘naltiriladi tizza bukiladi. Tekkis tutiladi. Baland holatda tutiladi.
	Uchish	Bosh Son qismlari Qo‘llar Tana	Baland tutiladi. Ko‘tariladi. Tana yaqin tutiladi. Bo‘shashtiriladi.
	To‘siq masofasi	Bosh Son qismlari Qo‘llar Oyoqlar	Gavda tomonga bukiladi. To‘siq uzra ko‘prik tarzida irg‘itiladi. Tanaga yaqin tutiladi. Erkin holatda osiltiriladi.
	Qo‘nish	Bosh Son qismlari Umurtqa Qo‘llar	Boshni gavda tomonga bukiladi. Tezda bukiladi. Qo‘nish vaqtida og‘irlikni o‘ziga oladi.

		Oyoqlar	Qo'ndayotganda yonga keng cho'ziladi. Tizzani cho'zish orqali oyoq osiltiriladi.
Yon tomondan ko'rinishi			
			

Turg'un holatda harakatlanish:

Bu qaychi usuliga o'xshash bo'lib, bir tarzda erishishadi. 3 ta qadam, 5 ta qadam, 9 ta qadam ustida ishlash orqali egri chiziq bilan yaqinlashish (22-rasm).



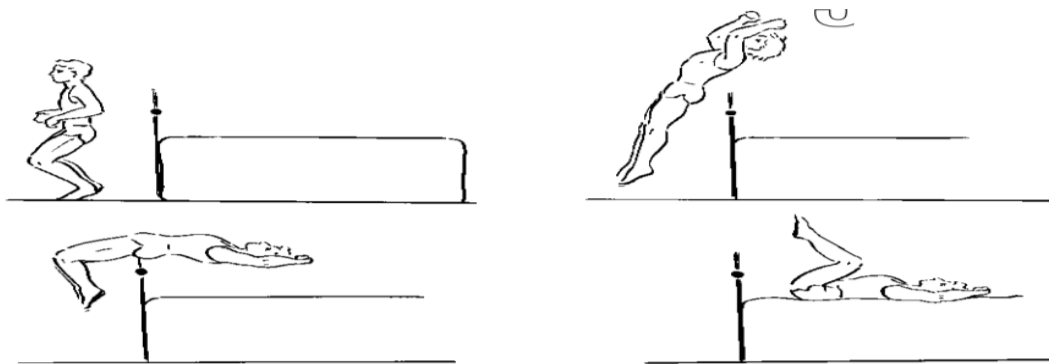
22-rasm

1. Ichkaridagi oyoq, tizzadan bukiladi va tana bo'ylab ko'tariladi.
2. Ko'tariluvchi oyoq to'piq, tizza, son qismlari bo'ylab to'liq cho'ziladi.
3. Son qismlarini to'siq uzra ko'taramiz va orqa va yelkalar uzra oyoqlarni harakatlantiramiz.

O'rgatish.

1. Egiluvchan to'siq ishlateng (metal emas).
2. Buning uchun diqqatni ko'tarilishga jamlang. Belgilangan sakrash maydonlari o'rgating.
3. Turg'un holatini orqaga sakrashdan boshlang (23-rasm).

4. 3-5-9 ta qadam bosish orqali yugurishni rivojlantiradi.



23-rasm

To'siqqa orqachalab turgan holatda, atlet tepaga va orqaga sakraydi, umurtqa pog'onasini arka shaklida bukamiz. Start holatidan, ikkita qadam olamiz, bu tovon qismiga zarbani yengillashtiradi. Yelkalar bo'ylab, to'siqqa qaraymiz.

Harakatlanish: Amaliyot qo'nish xududidan uzoqda bo'lganda, quyidagilarni amaliyotda qo'llash mumkin:

A). Uzunlikka xakkalash. B). Balandlikka xakkalash. V). Basketbol to'ri yoki futbol tirgamasiga teginish uchun sakrash.

Osib qo'yilgan to'pga teginish uchun sakrash. Osib qo'yilgan to'p, shug'ullanayotgan guruhning boshi tepasidan taxminan 60 sm tepada bo'ladi. 3-5 qadam olib, atlet to'pga boshi bilan teginish uchun sakraydi. Bu odatda 10-20 marta qaytarilishi kerak. Talabalarni tekislikdan tepaga sakrashga qiziqting (24-rasm).



24-rasm

Oddiy qoidalar.

Muvofaqiyatsizlik quyidagi holatlarda hisobga olinadi: to'siqdan qoqilib tushish va tepaga sakrashdagi hatolik. 1chi marta har qanday balandlikdagi muvofaqiyatsizlik yo'qotishga olib keladi.

Xavfsizlik. Qumli joyga sakrashda, faqatgina qaychili sakrashni qo'llang. Turg'un holat sakrashga esa machalkali maydonni qo'llang. Agar bular mashqni bir qismi bo'lsa, birgalikda qo'llash mumkin.

Shug'ullantirish rejalari: Balandlikka sakrash.

Qishki oraliq 1.

1. 8 marta katta hakkalash mashqini qiling; ko'tariluvchi oyoqqa qarama-qarshi oyoqni tizza qismini baland ko'tarilishiga e'tibor bering. Har bir mashqni 12 marta qaytaring.

2. 8 marta balandlikka sakrash mashqlari; ko'tariluvchi oyoqni tizza va son qismini balandligiga alohida e'tibor bering. 12 marta yerga teginish mashqlarini bajaring.

3. 12 marta qisqa masofaga sakrash va 5ta qadam bosish texnikasini o'rganing. Tanani sovuting.

Qishki oraliq 2.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
2. Yugurish mashqlari.
3. Yugurish: Sakrash va tezlashish va hatolar ustida ishlang.
4. Xakkalash mashqlari. Tanani sovuting.

Yozgi oraliq 1.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
2. Xakkalash mashqlari 4 marta texnika uchun.
3. Sakrash: 7 qadamda 6 marta sakrash; 5 marta to'liq sakrash.
4. 4x60 metrga yengil yugurish. Tananing sovuting.

Yozgi oraliq 2.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
2. To'siqdan sakrash mashqlari.

3. 6 marta to'liq sakrash mashqlari texnikasi.

4. Yengil xakkalash va egilish mashqlari. Tanani sovuting.

3.7. Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi

Uloqtirish mashqlari "Umumiy harakatlanish omillari" bilan o'rgatiladi. Bu yadroni uloqtirishni tushuntiriladi. Uloqtiruvchi ba'zi holatlarda dam oladi, biroq g'alabaga erishish yo'llari turlicha tushuntirilish kerak. O'ng qo'lda uloqtiruvchiga misollar keltirish kerak, uloqtirishning umumiy qoidalarini quyidagilar:

1. Og'irlikni o'ng oyoqdan chap oyoqqa va chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tkazish.

Tezlikni rivojlantirish, sekindan tezga, pastdan tepaga; oyoqlarni egib start olishda, oyoqlarni katta muskullari birinchi bo'lib ajraladi, qo'llar ham kuchli tarzda energiya bilan harakatga keladi.

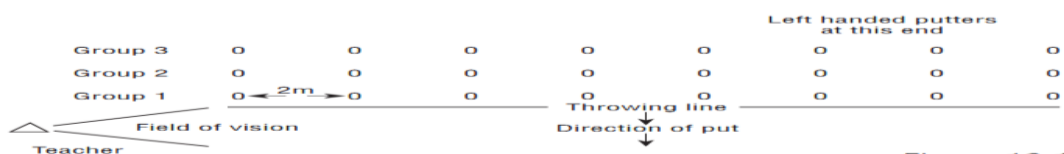
Tanani to'piq-oyoqlar-boldir-umurtqa-gavda-bilaklar bilan to'liq cho'zamiz, har bir qo'shilma uloqtirishga kuch qo'shadi. O'ng tizza va son qismi, uloqtirish tomonga qarab buraladi.

Umumiy harakatlanishni bittada tushunib olish uchun, uloqtirish harakatlari namoyish etib beriladi.

Uloqtirish o'rgatilayotganda, xavfsizlik juda muhimdir va xodimlar xavfsizlik va amaliyotni umumiy qoidalarini doimo yodda tutishlari kerak.

Yadro uloqtirish texnikasi maqsadi qoidalardan foydalanib, eng uzunlikka erishish.

Yadroni uloqtirish o'rgatilayotganda, ishtirokchilarni xavfsizligiga ishonch hosil qiling (25-rasm).



25-rasm

Guruhga quyidagilarni tushuntiring: Uloqtirish faqatgina murabbiyni “Tayyorlan, uloqtir”, “Yadrolarni yig‘ishtiring” buyurug‘idan keyin amalga oshirilishi kerak.

Umumiy texnikalar.

Turgan holatda uloqtirish texnikasi, uloqtirish masofasini 90% oladi.

Talaba “Iyak-tizza-tovon” holatiga o‘rganishlari kerak (26-rasm).



26-rasm

Shu holatdan, o‘ng oyoq boldir bilan tana og‘irligini o‘ng oyoqdan chap oyoqqa o‘tkazadi. Gavda oldinga qaraganda, qo‘limiz yadroni qo‘yib yuboradi, tirsak baland holatda qoladi.

Asosiy holatlari: Iyak-tizza-tovon, boldirni yo‘naltirish, pastdan tepaga. Chap tomonni tik tutish. Qo‘llar tez harakatlanadi, tirsak baland holatda.

O‘rgatish:

-yadro qo‘limining birinchi uchta barmog‘iga joylashishi kerak va bosh barmoq va kichik barmoq yon qismidan tutib turadi;

-barmoqlar yoyilgan xolda bo‘ladi;

-yadro iyak ostiga joylashtiriladi va tirsaklar baland tutiladi;

-turib uloqtirish va uning uloqtirish yo‘nalishi;

-faqatgina qo‘lni ishlating, iyakdan tashqariga qarab uloqtiring, tirsakni baland tuting.

Turib uloqtirish va uning yo‘nalishi:

-oyoqlarni egamiz, qo‘limiz bilan ko‘taramiz va uloqtiramiz;

-bir necha muvofaqiyatli harakatlardan keyin, ishtirokchini o'ng oyog'ini egdiring, boshi va yelkalarini, uloqtirish tomonga yo'naltiring; aylan-ko'tar va uloqtir.

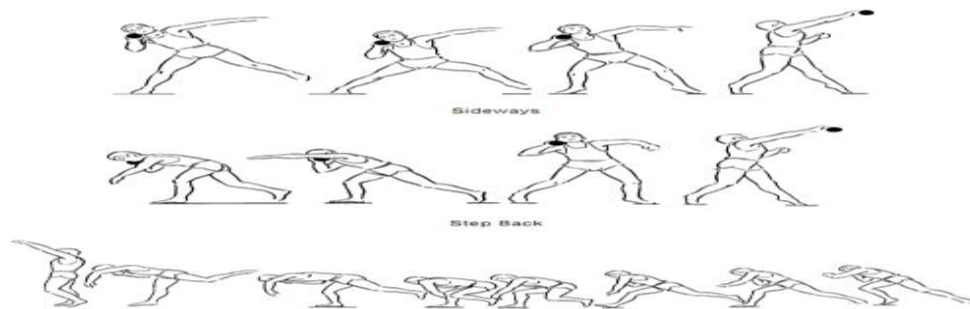
Turib uloqtirish.

1. Iyak-tizza-tovon holatidan foydalaning.
2. Chap tovonimiz, o'ng tovonimiz bilan bitta chiziqda bo'ladi.
3. Oyoqlarimiz kengligi, yelkalarimiz kengligidan biroz katta bo'ladi.

Yo'nalishni o'zgartirish.

1. Umurtqani bu bosqichdagi oldinga aylanma harakati, iyak-tizza-tovon holatiga o'tganda uloqtiruvchi uchun muhim emas.

2. Yon taraf harakatlarini qo'llang, bir qadam orqaga tashang yoki orqaga yengil sakrang (27-rasm).



27-rasm

Harakatlar (9-jadval):

1. Qo'yish:

A) Boshimiz uzra masofaga. B) Tizzalagan holatdan.

2. Uzatish va uloqtirish.

A) Tibbiy to'p uzatish. B) Mo'ljalga yetkazish-kim sektorni eng yaqin chizig'iga uloqtira oladi. S) Ikki qo'llab oldinga uloqtirish.

3. Bellashuv:

A) O'tirgan holatda uloqtirish bellashuvi. B) Oddiylashtirilgan qoidalar.

Uloqtirish (2.135 sm) dumaloqdan taxtali stopbordidan (10 sm balandlikda) oldinga amalga oshiriladi.

Uloqtiruvchi-uloqtirishni statsionar holatdan boshlashi kerak va dumaloqni boshqaruvni yo'qotmagan holatda tark etishi kerak.

Uloqtirish-yelkani iyakka yaqinlashtirgan holatda, bir qo'lda amalga oshirilishi kerak.

Uloqtirish 40⁰li sektorga tushishi kerak; masofa, tushgan joydan dumaloqqa eng yaqin masofaga qarab o'lchanadi.

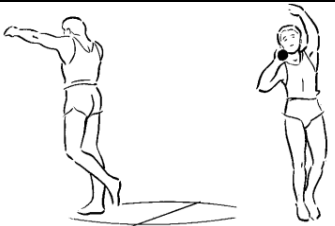
Xavfsizlik

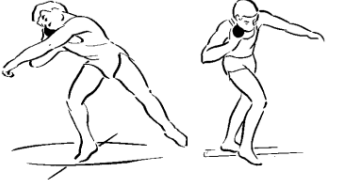
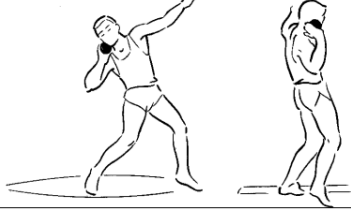
Uloqtirish zo'r amalga oshirildi, lekin u judayam xavfli bo'lishi mumkin. Xar doim odamlar xavfsiz joyda joylashganligiga e'tibor bering. Xavfsiz muhit uyidagi qoidalar asosida yaratiladi:

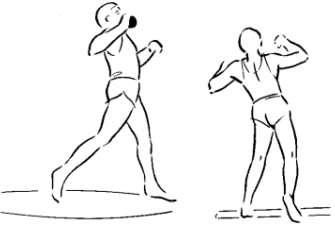
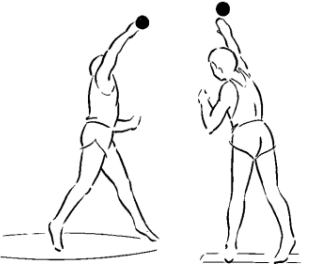
Hamma uloqtirilganlar-qaytadi, uloqtirishdan oldin atrofga qarang, uskunalarni tekshiring.

Talabarni intizomli bo'lishi juda muhimdir va ehtiyotsizlik oqibatida vujudga keladigan xavflarni tushuntirish kerak.

9-jadval

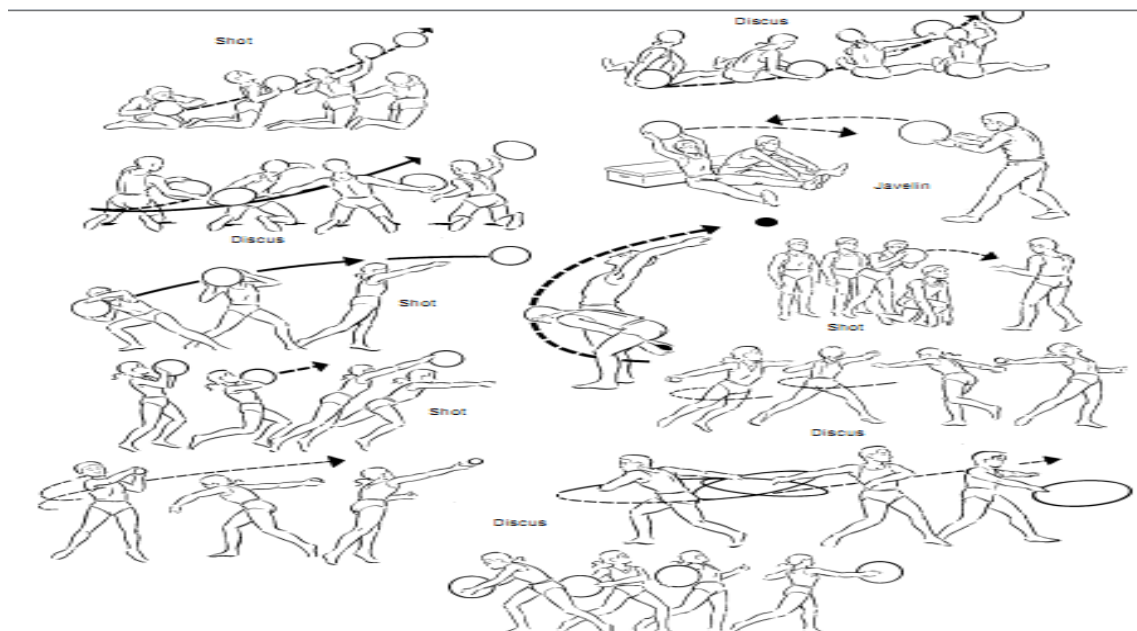
Uloqtirish	Faza (holat)	Kuzatuvlar	
	Dastlabki holat	Oyoqlar Son qismi Yelkalar Uloqtirish	Tekkis holatda dumaloq. Bir-biriga yaqin, dumaloq holatda. Bo'yin va iyakka yaqin tutiladi.
	Muvozanatni ushlagan holat (T-holat)	Elkalar O'ng oyoq Ikkinchi oyoq	Dumaloq va paralel holatga yaqin. Tekkis. Muvozanatni saqlaydi.

	Cho'kkalab o'tirish	Oyoqlar Qo'llar	Bukamiz Dumaloq oyoqlarga yaqin tutamiz
	Ko'tarish	O'ng oyoq Chap oyoq Ko'z	Orqa holatda, tovonga og'irlikni tashlaymiz Stop bordan depsiniladi Diqqatni dumaloqqa qaratadi
	Uloqtirish holati	Bosh va yelkalar Iyak, tizza, tovon. Og'irlik Bo'sh qolgan qo'l va yelka	Oqaga qaraydi Bir chiziqda turadi O'ng oyoqqa tushadi Yaqin tutiladi
	Ko'tarish	Bosh O'ng oyoqni ko'tar Son qismi Chap oyoq Bo'sh qo'l	Orqaga qaraydi yo'naltirish Oldinga yo'naltiring buking, keyin cho'zing ko'taramiz

	Qo'llarni harakati	O'ng yelka Son qismi O'ng oyoq, chap oyoq Gavda Bosh	Ko'taramiz Oldinga suriladi Tekkislanadi oldinga yo'naltiriladi oldinga qaraydi
	Uloqtirish	Bosh Gavda Son qismi Chap oyoq uloqtirish- burchak ostida amalga oshiriladi	Oldinga qaraydi Oldinga yo'naltiriladi Oldinga Tekkis
			

Uloqtirish.

Quyida mashqlarlar yadro uloqtirish, disk uloqtirish va otish amaliyotida qo'llanishi mumkin (28-rasm).



28-rasm

Disk uloqtirish umumiy texnikalar:

1. Og'irlik orqa oyoqqa tushadi.
2. Tana, iyak-tizza-tovon holatida muvozanatda bo'ladi.
3. Oyoqlar aylanma harakatni boshlab beradi, bu esa kuchli harakatni ta'minlab beradi.

4. Oldingi oyoq son qismi bilan oldinga harakatlanadi.

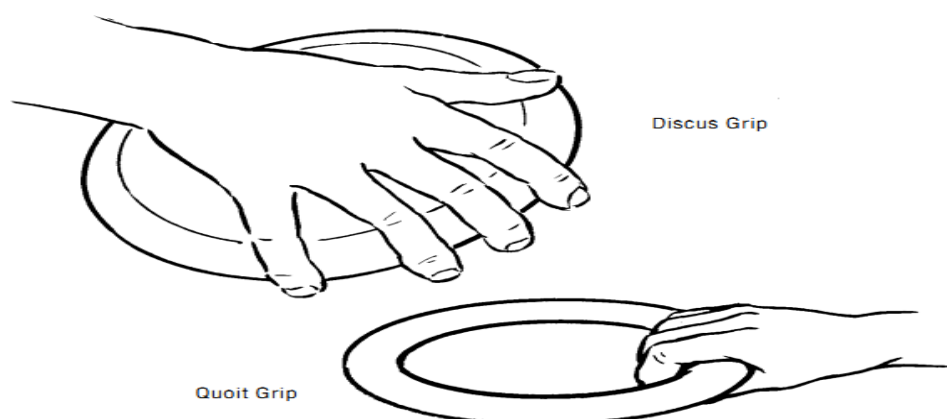
5. Bu kuch esa tanani oldinga yo'naltiriladi.

6. Eng asosiy narsa bu muvozanatdir.

O'rgatish. Ilk bosqichlarda, mahoratni oshirish uchun xaqalarni qo'llash mumkin.

Tik turib uloqtirish.

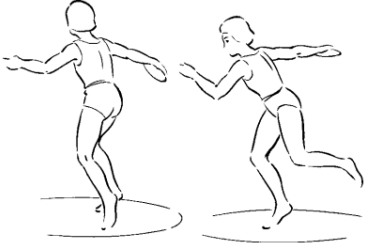
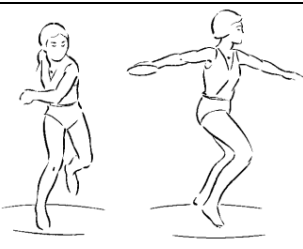
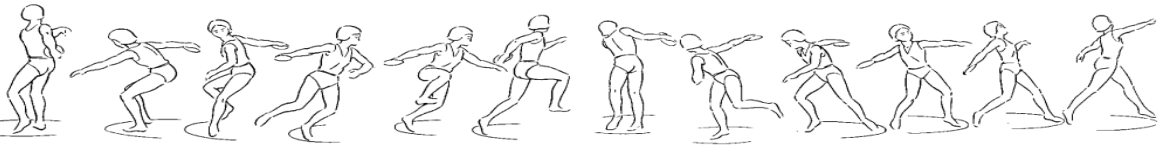
1. Tik turganda start olish holatida, uloqtirish yo'nalishini kuzatish mumkin. Xalqani barmoqlarimiz bilan ustidan ushlaymiz (29-rasm).



2. Qo'l orqa va oldinga harakatlanib, yelkalarni baland tutgan holatda diskni qo'yib yuboriladi (10-jadval).

10-jadval

Disk uloqtirish	Faza (xolat)	Kuzatuv	
	Dastlabki aylanish	Oyoq xolati Yelkalar Og'irlik Bo'sh qo'l	Elkadan kengroq bo'ladi. Bosqich Markazda Tanaga yaqin tutiladi
	Muvozanat xolati	Og'irlik Tizzalar Bosh ko'zlar	Muvozanatda Keng xolatda Gorizontal xolatda qaraydi
	Aylanish	Og'irlik Disk Muvozanat Bosh	Chap tomonga tushadi Baland ushlanadi Chap oyoqda bo'ladi Chap yelka bilan
	Yugurish	Bo'sh qo'l O'ng oyoq Og'irlik markazi	Bekik xolatda Dumaloq bo'ylab yo'naladi Aylana bo'ylab tekis chiziqda

	Aylanish	Ko'z Yerga teginish Keyingi oyoqni tovon	Daraja Birinchi o'ng oyoq yerga
	Kuchlanish xolati	O'q Oyoq xolati Bo'sh qo'l	Paralel Oyoq uchida Yelka darajasida tutamiz
	Ko'tarilish	Chap oyoq O'ng oyoq O'ng qo'l	Tik tutamiz Ko'taramiz Ko'taramiz
	Ajralish	Oyoqlar Yelkalar Ajralish burchagi	Teginadi Gorizontal 35° da
			

Rivojlantirish texnikasi.

Oyoqlar aylana xarakat bilan katta kuchlanishni ajratadi, o'ng oyoq va son qismi oldinga yo'naladi. Buni sodir bo'lishi uchun, tana gavda-tizza-tovon xolatida, og'irlik orqa oyoqqa tushgan xolatda, tana muvozanatda bo'lishi kerak.

Gavda-uloqtirish yo'nalishi tomonga qarab xarakatlanadi.

Aylanma xarakatda qo'shimcha tezlik paydo bo'ladi. Muvozanatni saqlash asosiy narsadir.

1. Disk o'ng qo'lni uchida tutiladi. Chap qo'l pastda turadi. Disk qattiq ushlanmaydi.

2. Disk chap yelkaga yaqin tutiladi.

3. Dastlabki aylanishsiz, disk qo‘l bilan uloqtiriladi. Kaft va disk yerga qaragan bo‘ladi.

4. Disk bosh barmoq bilan ajratiladi (30-rasm).



30-rasm

5. Harakat tezlik bilan amalga oshirilishi kerak, aks holatda disk to‘xtab qoladi.

6. Bu harakatda disk orqaga aylanadi, to‘liq uloqtirishni amalga oshirish uchun talaba o‘ng oyoq va son qismiga egiladi (31-rasm).



31-rasm

Texnikaga asoslangan xolatda, bellashuvi texnikasini qabul qiladi.

Yugurib aylanish.

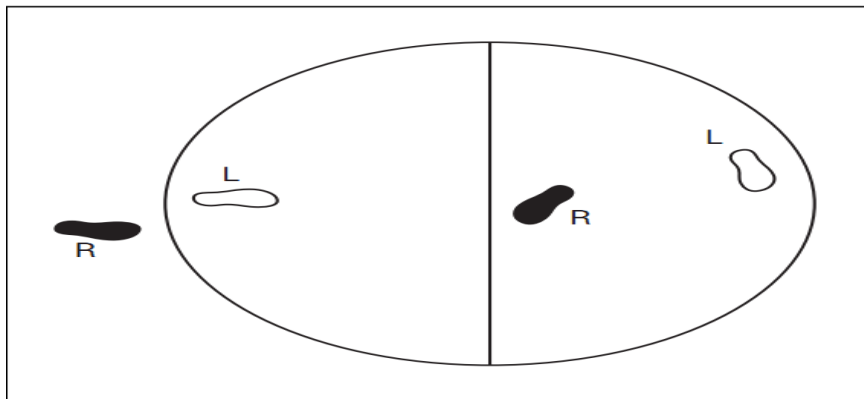
1. Aylanada orqa oyoqdan start olinadi (2.5 m chiziqda uzoqlikda).

2. Chap oyoq uloqtirish tomonga yo‘naladi.

3. Oldinga va orqaga disk uloqtirish ritmi amalga oshiriladi.

4. Yugurib aylanish boshlanganda, diskli qo‘l oldinga aylanadi.

5. Bu aylanani markazida chap oyoqdan, o‘ng oyoqqa xarakat ko‘chishi orqali amalga oshiriladi (32-rasm).



32-rasm

6. Disk standart uloqtirishda amalga oshiriladi.

Talabalar yetarli malakaga ega bo'lgandan keyin, bellashuv texnikasini ko'llang.

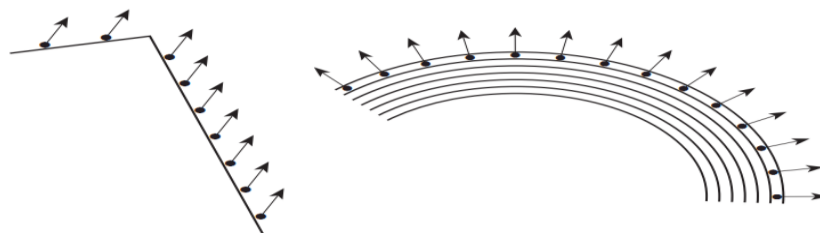
Harakatlar:

1. Mo'ljalga uloqtirish: Konusni masofaga o'rnatiladi. Kim birinchi unga tekkizsa, o'sha g'olib bo'ladi.

2. Xalqa uloqtirish: masofaga tartibli uloqtiriladi.

3. Uloqtirish va aylanish: Eng katta uloqtirishni aylanish va qo'nish bilan o'lchang.

Xavfsizlik. Bu usul sinfda o'rgatishda katta muammolar keltirib chiqaradi, chunki uloqtirish doim ham to'g'ri amalga oshirilmaydi. Shuning uchun u qat'iy kuzatuv ostida bo'lishi kerak (33-rasm).



33-rasm

Uloqtirish faqat bitta yo'nalishda amalga oshiriladi va "Hamma uloqtirilgan narsasini qaytaradi" degan qoida esda tutilishi kerak.

3.8. Yugurish texnikasini takomillashtirishda o'rgatish ketma-ketligi

Talabalar jismoniy tarbiyaga doir sport yugurishining oqilona texnikasi to'g'risida bilimni ko'proq o'quv mashg'ulotlarida oladilar. Biroq buning

o'zi etarli emas. Trenirovka jarayonida, jamoatchi-instruktorlar sifatida mashg'ulotlar o'tkazish paytida, talabalar alohida yugurish mashqlarini bajarish ketma-ketligini bilishlari lozim, shunda u, yugurish texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadi. O'rganish ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin:

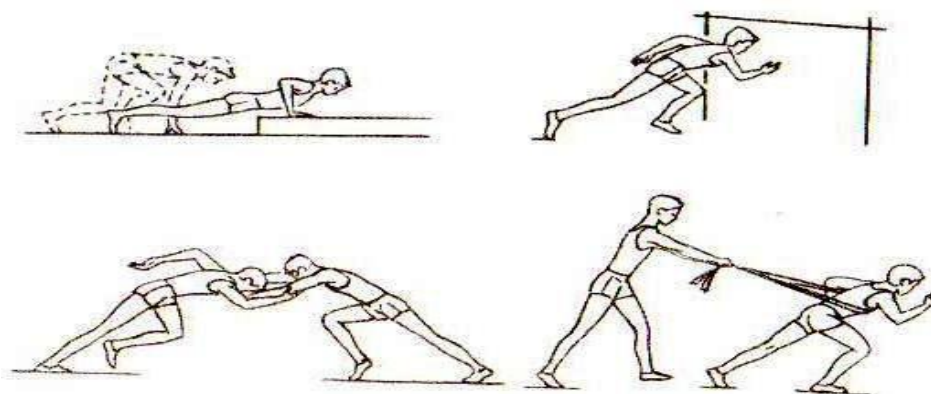
1) Avvalo, yugurish texnikasining nazariy asoslari bilan tanishish, so'ngra harakat davrlari va bosqichlarini anglash, yaxshi yugurish texnikasini va yugurishdagi hatolarni aniqlashni o'rganish lozim. Buning uchun yugurish haqidagi turli mashqlar bilan tanishish, rasmlar ko'rish, mavjud fotolarni tomosha qilish, o'rtoqlari va sportchilarning yugurishini kuzatish;

2) To'g'ri yugurish texnikasini kuzatish;

3) Burilib yugurish texnikasini o'rganish, ya'ni doira bo'ylab yugurish, ko'p marta burilishlar orqali bo'laklarni yugurib o'tish, burilish orqali yugurib, to'g'riga yugurishga o'tish;

4) Yuqori startdan va startdan yugurishni o'zlashtirish;

5) Past startdan va startdan yugurish texnikasini egallash; tirgagichdan start variantlarini sinab ko'rish; tirgagichdan itarilib, qo'llar bilan tushish; planka yoki chizimcha ostidan yugurish; muddatidan ilgari to'g'rilanish; past startdan va startdan yugurishlarni ishora va buyruqsiz bajarish; sherigining qarshiligini engib yurib kelish (34-rasm);



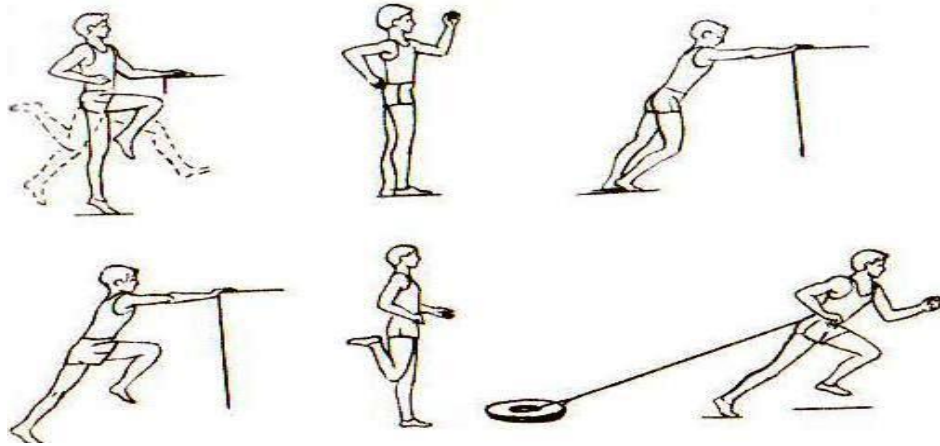
34-rasm

6) Startdan masofaga yugurishga o'tishni o'rganish;

7) Burilishda past start texnikasini o'zlashtirish;

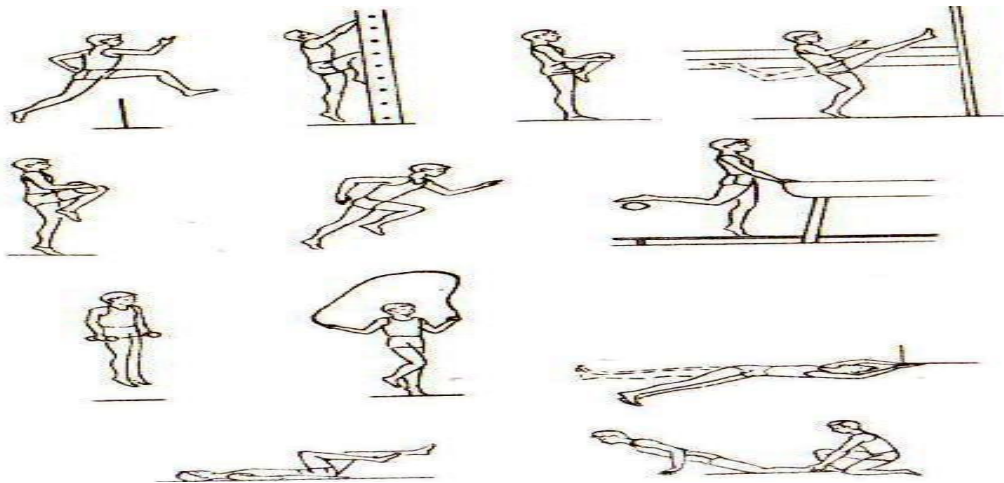
8) Tasma (marra)ga tashlanishni o'rganish;

9) Yugurish texnikasini yaxlit takomillashtirish (35-rasm);



35-rasm

10) Yuguruvchining maxsus mashqlarini bajarishi zarur (36-rasm).



36-rasm

Qisqa masofaga yugurish texnikasini, o'rta masofaga yugurish texnikasini o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Umumiy tuzilishiga ko'ra, o'rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o'xshash. Biroq, muayyan darajada farqi ham mavjud. Masalan, startdan marragacha bo'lgan barcha harakatlar, qisqa masofaga yugurishda o'rta masofadagi yugurishga nisbatan tez bajariladi. Gavda biroz oldinga egiladi, qadam uzunligi va qo'l harakati tezligi ortadi.

Estafetali yugurish texnikasi o'rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o'zlashtirib bo'lingandan so'ng o'rganiladi. Bu erda asosiy

maqsad, yuqori yugurish tezligida estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni o'rganishdan iborat.

Estafetali yugurish texnikasini o'zlashtirishga doir mashqlarni keltiramiz. Ular ikki kishi bo'lib, quyidagi ketma-ketlikda bajarishadi:

1) Startdan yugurayotib, estafeta tayoqchasini ushlashni o'rganib (past va yuqori startlar, estafeta tayoqchasi bilan masofa bo'ylab yurishlar);

2) Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishni o'rganib (joyda turib yurishda, sekin va tez yugurishda, uzatuvchining ishorasiga ko'ra);

3) Estafetani qabul qiluvchi startli texnikasini egallab (bir qo'lga tayanib start olib, burilishga kirish paytida to'g'riga start olib, burilishda start olib to'g'ri chiqish paytida);

4) 20 metrli zonada yuqori va o'rta tezlikda estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini takomillashtirib bajariladi.

Musobaqalarda yuguruvchining taktikasi. "Yugurish taktikasi" tushunchasi, bu yuguruvchining musobaqa vaqtida va unga tayyorgarlik davridagi faoliyatini anglatadi. Yuguruvchining taktikasi ikkiga: ahloq taktikasi va chiqish taktikasiga bo'linadi. Taktikaning u yoki bu unsurlari yugurish turiga, qatnashchilar tarkibiga sportchilar oldida turgan vazifa, sharoitga, ya'ni u chiqish qiladigan holati va tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Yuguruvchining musobaqalardagi har bir chiqishi, oldindan o'ylangan taktik rejaga asoslangan bo'lishi kerak. Reja bosh vazifani, chunonchi, musobaqada g'alaba qozonishdan yoki yuqori natijaga erishishni amalga oshirishdan va belgilangan o'rinni egallashdan iborat. Bunda har bir sportchi, navbatdagi davraga qo'yiladigan sportchilar qatoriga kirishga intiladi. Startga tayyorgarlik ko'rishda yuguruvchi bularni hisobga olishi kerak.

Qo'yilgan vazifalarni bajarish, har xil taktik usullar yordamida amalga oshiriladi. Qisqa masofaga yugurish taktikasi, barcha masofani eng yuqori tezlikda yugurib o'tishdan iborat. O'rta masofaga va poygaga yugurish esa butun masofaga kuchlarini to'g'ri taqsimlay bilish hamda marraga tez etib kelish uchun zahira qoldirishni ko'zda tutadi. Bular orasida eng samaralisi

bir xil tezlikda butun masofani bosib o'tish va ohirida yanada tez yugurish hisoblanadi. Yuguruvchilar bunday yugurish taktikasini yuqori tezlik va yaxshi chidamlilikka ega bo'lgan raqib ustidan g'alaba qozonish paytida qo'llaydilar.

Ammo amaliyotda, ko'pincha, yuguruvchi uzoq vaqt birgalikda yuguradi, kutilmagan siltalanishlarni, shiddatli va boshqa taktik usullarni bajaradi. Taktik rejani bajarish chog'ida, aslida quyidagi yugurish qoidasiga amal qilish zarur:

- yugurishni boshlash paytida mo'ljallangan joyni egallab olish;
- chetga yaqin yugurish va boshqa yuguruvchilarninig joylashishini yaxshi mo'ljal olish;
- agar yugurishga to'g'ri kelsa ham o'zi uchun eng qulay tezlik tanlash;
- ayniqsa etakchi o'rindagi paytida boshqa yuguruvchilardan ajrab chiqib olish;
- yoki etakchi yuguruvchiga etib olib, undan qolmaslik va uning orqasidan o'zining odatiy qadamlarida yugurish;
- raqiblarni to'g'ri shiddatli tezlikda quvib o'tish, birdan oldinga chiqib uzoqlashish;
- marraga kelishni uncha tez yugurmagani paytdan ilgari boshlash;
- marraga kelishni boshlab, uning chizig'iga qadar uzluksiz yugurish va tezlikni oshirib borishga intilish;

Yuguruvchi haqiqiy taktik reja tuzib, hamma vaqt uni amalga oshirishga intilishi, buning uchun o'zining barcha jismoniy va irodaviy sifatlarini safarbar qilishi darkor.

Musobaqa tayyorgarlik jarayonida u murabbiy bilan birgalikda har xil musobaqa vaziyatini yaratib, uni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqadi.

ILOVALAR

FANNI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALAR

“Bumerang” metodi

Mavzular mazmuni (gimnastikaningqisqachatarixi) reja asosida asosiy ma'lumotlar kiritiladi			
1	2	3	4

Izoh: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g‘oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og‘zaki shakllarda bayon qilish ko‘nikmalarni shakllantiradi.

“SWOT-tahlil” metodi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo‘llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (vveakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (tnreat) – to‘siqlar

S	Fanni o‘zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o‘zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	
O	Fanni o‘qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To‘siqlar (tashqi)	

“FSMU” metodi.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali ma'lumotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

 - F – fikringizni bayon eting.

 - S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

 - M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

 - U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

Xulosalash» (Rezyume, Veyer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni

muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda talabalarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratadi;

- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;

- har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;

- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, o'qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy ma'lumotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

"Assesment" metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

"Assesment" lardan ma'ruza mashg'ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa, mavzu yoki

ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to'g'ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.

Test:	Qiyosiy tahlil:
Simptom:	Amaliy ko'nikma:

“Insert” metodi.

Metodning maqsadi: Mazkur metod talabalarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o'zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo'llaniladi, shuningdek, bu metod talabalar uchun xotira mashqi vazifasini ham o'taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o'qituvchi mashg'ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko'rinishida tayyorlaydi;

- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta'lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko'rinishida namoyish etiladi;

- ta'lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma'lumot.			

“?”–mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.			
“– ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta’lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo’lgan ma’lumotlar o’qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to’liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg’ulot yakunlanadi.

“Tushunchalar tahlili” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o’zlashtirish darajasini aniqlash, o’z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo’llaniladi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg’ulot qoidalarini bilan tanishtiriladi;
- talabalarga mavzuga yoki bobga tegishli bo’lgan so’zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- talabalar mazkur tushunchalar qanday ma’no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo’llanilishi haqida yozma ma’lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o’qituvchi berilgan tushunchalarning tugri va tuliq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan tugri javoblar bilan o’zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o’z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: ma’ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha	Qo’shimcha ma’lumot
---------------------	--------------------------------	----------------------------

	qanday anglatadi?	ma'noni
.....		

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo'shimcha ma'lumot glossariyda keltirilgan.

Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usulubiyati. darslik. 2000 y. Toshkent.

2. Балахничев В.В. Бег На. Қўлланма. Москва. 1997.
3. Зеличенка В. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., 2006.
4. Маслаков В. Эстафета 4x100 м. Подготовка команды //Легкая атлетика. М., 2002, № 3-4. - С. 25-27.
5. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., 1994.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика. ўқув қўлланма. 2000 й. Тошкент.
7. Саламов Р.С., Орипов Ю.Ю. Легкая атлетика. 2000 г. Ташкент.
8. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. дарслик. 2000 й. Тошкент.
9. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, «Астрель», 2004. — 864 с.
11. Волков В.М. Человек и бег. Кулланма. Москва 1997.
12. Галицкий А.В. Доступный, бег трусцой. Қўлланма Москва 1987.
13. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., 2003.
14. Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар (қиска масофаларга югурувчилар учун). Ўқув қўлланма. Т., 2009. - Б. 104.
15. Шакиржанова К.Т. Управление и педагогический контроль в легкой атлетике. Лекция. Т., 2009. -С. 60.
16. Baumann W. Biomechanical analysis of the 100m sprint for women // Women's Track and Field Athletics: The official report of the First IAAF congress on Women's Athletics / IAAF/DLV. Mainz, 1983.-P. 232241.

17. Donati A. The association between the development of strength and speed //New Studies in Athletics. 1996. - №2-3. - P. 51-58.

	MUNDARIJA	
	KIRISH	3
	1-Bo‘lim. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI	
1.1.	Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni	4
1.2.	Yengil atletika tarixi	4
1.3.	Yengil atletikada jismoniy sifatlar	8
1.4.	Atletika mashg‘ulotlari joyi, asbob va anjomlar	12
	II bob. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	
2.1.	Yengil atletikada kuch sifatini rivojlantirish	19
2.2.	Yengil atletikada chidamlilik sifatini rivojlantirish	21
2.3.	Yengil atletikada tezkorlik sifatini rivojlantirish	24
2.4.	Yengil atletikada egiluvchanliklik sifatini rivojlantirish	29
2.5.	Yengil atletikada yengil organizmiga ta’siri	34
2.6.	Yengil atletika mashg‘ulotlarini bolalar bilan o‘tkazish	36
	III bob. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING AMALIY ASOSLARI	
3.1.	Yurish texnikasi	42
3.2.	Estafetali yugurish	47
3.3.	O‘rta masofaga yugurish	51
3.4.	Yugurishning harakat texnikasi	53
3.5.	To‘siqlar va shpillardan o‘tish	59
3.6.	Sakrash texnikasi	66
3.6.1.	Uzunlikka sakrash texnikasi	66
3.6.2.	Balandlikka sakrash texnikasi	70
3.7.	Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi	76
3.8.	Yugurish texnikasini takomillashtirishda o‘rgatish ketma-ketligi	86
	ILOVALAR	91
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	97