

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ
ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ҚУДРАТОВ РОПИЖОН

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА



ТОШКЕНТ – 2012

Муаллиф:

Қудратов Р. – педагогика фанлари номзоди, доцент.

Такризчилар:

Кошбахтиев И.А. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Шокиржонов К.Т. – педагогика фанлари номзоди, профессор.

Ушбу дарслик жисмоний тарбия институти ва «Енгил атлетика» фани асосий фан ҳисобланган университетларнинг жисмоний тарбия факултетлари талабалари, жисмоний тарбия мутахассислари, ўқитувчилар, малака ошириш факультети тингловчилари ва мураб-бийлар учун мўлжалланган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг олий ўқув юртлариаро илмий-услубий Кенгаши томонидан нашр этишга тавсия қилинган.

КИРИШ

Ҳозирги замон тараққиёти, бир томондан, инсоният турмушини яхшиламоқда, иккинчи томондан эса, инсонни табиатдан йироқлаштирмоқда. Унинг ҳаракат фаоллиги сусайди, бу эса ноқулай экологик вазият туфайли инсон организмига катта зарар келтирмоқда. Ҳаракат фаоллигининг пасайиши – бу инсоннинг сермахсул фаолият юритиши учун тўсиқ бўлувчи кўпгина салбий омиллардан биридир.

Енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам берувчи энг оммавий спорт туридир, чунки у ҳаётий муҳим ва кенг тарқалган ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакрашлар, улоқтиришларни) бирлаштиради. Енгил атлетика билан мунтазам шуғулланиш куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва инсон учун кундалиқ турмушда зарур бўладиган бошқа сифатларни ривожлантиради.

Дарсликда жисмоний тарбия институти ва университетлар жисмоний тарбия факультетларининг 580200 – спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), 5410900 – касбий таълим, спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), 5310400 – спорт психологияси таълим йўналишлари мутахассислари учун асосий фан сифатида мўлжалланган енгил атлетика дастури асосида тайёрланган.

Дарсликнинг мақсади – енгил атлетика бўйича таълим олувчи талабаларни мустақил равишда педагогик ва ташкилий ишларга тайёрлаш, жисмоний тарбия ўқитувчиларига услубий ёрдам кўрсатишдир.

Ҳар бир талаба енгил атлетикани асосий фан сифатида ўрганиш вақтида ва жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз устида мустақил ишлаши давомида қуйидаги билимларни эгаллаши шарт:

1. Енгил атлетиканинг назарий асосларини ўрганиш.
2. Спортча юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа асосий машқларни талаб даражасида ўзлаштириш.

3. Енгил атлетикани ўргатиш учун зарур бўлган амалий-педагогик кўникма ва малакаларни эгаллаш, шунингдек, мусобақаларни ташкил қилиш ва ҳакамлик қилишни билиш.

Ҳаракат инсон фаолиятининг маълум усуллари сифатида қаралади. Масалан, талабанинг жисмоний тарбия машғулотларидаги ўқув фаолияти таълим муассасалари дастурида назарда тутилган ҳаракатлар тизимини ўзлаштиришдан таркиб топади.

Ҳозирги вақтда ўзбек халқининг ўз-ўзини англаш туйғуси авж олганлиги, миллий ва маданий кадриятлар тикланаётганлиги, аҳолининг кўп табақаси томонидан урф-одатлар ва маросимлар амалга оширилиши муносабати билан жисмоний тарбияга, хусусан, енгил атлетика машғулотларига замон талаби ва миллий анъаналар руҳида ёндашиш зарур. Зеро, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислоҳ Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони жисмонан ва маънан соғлом ёш авлодни вояга етказишни, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи ва спортга интилишни кучайтиришни, бу ишларнинг ғоят муҳим шарти сифатида болалар оммавий спортини ривожлантиришни кўзда тутди. Бунда енгил атлетиканинг улуши жуда улкандир.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг таркибий қисми – уч босқичли «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт мусобақалари шаклланди ва мунтазам ўтказилмоқда. Бундай сайъ-ҳаракатлар натижаси ўлароқ спортчиларимиз мамлакат миқёсидаги ва халқаро спорт майдонларидаги нуфузли мусобақаларда юксак натижаларга эришмоқдалар.

Дарслик Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти енгил атлетика кафедрасининг кўп йиллик ишини таҳлил қилиш ҳамда умумлаштириш, ватанимиз ҳамда хорижий мураббийларнинг иш тажрибаси, спорт машғулотининг энг муҳим муаммолари бўйича маълумотларни ўрганиш ҳамда умумлаштириш асосида ёзилган.

Мазкур дарсликда нафақат енгил атлетика турларининг техник-тактик тайёргарлиги, балки унинг миллий хусусиятлари, шунингдек, талаба ёшларда

мустақил ўқишга ва соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини шакллантириш билан боғлиқ масалалар ёритилган.

Жисмоний тарбия институтлари, жисмоний тарбия факультетлари ҳамда коллеж ва академик лицейларда енгил атлетика ўқув фани ҳисобланиб, ўқитиш назарияси, методикаси ва спорт машғулотларини ўз ичига олади.

Енгил атлетика юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўпкурашни ўзига бириктирувчи асосий спорт турларидан бири ҳисоб-ланади.

Енгил атлетика бўйича машғулотлар имкон қадар очик ҳавода ўтказилиши лозим. Улар организмнинг ҳамма тизимларига яхши таъсир кўрсатиб, соғлиқни мустаҳкамлайди, куч, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиради, югуриш, сакраш ва улоқтириш бўйича амалий кўникма ва малакаларни ташкил топтиради.

Югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг айрим турлари енгил атлетика ҳамда бошқа кўпгина спорт турларида машқларнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Югуришлар: текис, ғовлар оша, тўсиқлар оша, стадион йўлкаларида ва жойларда югуриш (кросс), эстафетали ҳамда соғломлаштириш турларига бўлинади.

Сакрашлар (узунликка, баландликка, уч ҳатлаб ва лангарчўпга таяниб), улоқтиришлар (босқон, граната, найза ва ядро) тезлик-куч, чاقқонлик, эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам беради, кўпкураш (югуриш, улоқтириш ва сакраш енгил атлетика машқлари) ҳар томонлама жисмоний сифатларнинг ўсишини таъминлайди ҳамда кенг кўламдаги малакаларни эгаллашни талаб этади.

Енгил атлетикада дарс (машғулот) машғулотнинг асосий шакли бўлиб ҳисобланади.

Енгил атлетика машғулотлари жойларда, манежларда, спорт залларида ва стадионларда ўтказилади. Ҳамма ҳолларда ҳам хавфсизлик қоидаларига (асосан улоқтириш ва сакраш машғулотларида) амал қилиш шарт.

Енгил атлетикачининг кийими майка, трусик ва машғулот костюмидан иборат. Совуқ вақтда очик ҳавода ўтказиладиган машғулотларга иссиқ

машғулот костюмини кийиш керак. Енгил атлетикачиларнинг махсус оёқ кийими – тишли спорт пойабзали киядилар.

Югуриш, сакраш ва улоқтиришлар махсус мўлжалланган секторларда ўтказилади. Айнан шу масалалар мазкур дарсликда батафсил баён қилинган бўлиб, муаллиф уни тайёрлашда асосан жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг замонавий ютуқларидан, енгил атлетика соҳасидаги илмий тадқиқот материалларидан ва олий ўқув юртида кўп йиллик педагогик ва мураббийлик фаолиятидан фойдаланган.

Муаллиф кўп сонли ўқувчиларга дарсликнинг мазмуни ва шаклини яхшилаш учун берган таклиф ва мулоҳазалари учун ўз миннатдорчилигини билдиради ва кейинги ишларда уларни эътиборга олади.

I боб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ТАРАҚҚИЁТИ

Юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш (найза, тошлар ва бошқа қуроллар) қадим замондаги кишилар ҳаётининг ажралмас қисми бўлиб келган.

Енгил атлетика машқларидан югуриш, сакраш ва улоқтириш Қадимги Грецияда анчагина ривож топди. Жисмоний машқларнинг бошқа турлари қатори улар қулдорларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлигида катта ўрин эгаллади ва қабилалар ҳамда умумгрек диний байрамларининг муҳим қисмини ташкил этадиган бўлди. Шу сабабли енгил атлетика машқларининг ташкил топиши ва ривожланиши тарихи Қадимги Грецияда эрамиздан аввалги 776 йилда ўтказилган I Олимпия ўйинларидан бошланади. Биринчи ўйинларда атлетлар бир стадия масофага (192, 27 м), кейин 24 стадия бўлган масофага югуриш мусобақаларида иштирок этганлар.

1.1. Хорижий мамлакатларда енгил атлетиканинг тараққиёти

Ҳозирги замон енгил атлетика спорти бошқа мамлакатларга нисбатан Англияга олдинроқ кириб келди. 1837 йили бу ерда 2 км га яқин масофага югуришда Регби шаҳри коллежи ўқувчиларининг даслабки мусобақалари ўтказилди. Кўп вақт ўтмасдан бошқа шаҳарларнинг коллеж ўқувчилари ҳам

уларнинг ташаббусига қўшилдилар. Кейин мусобақалар дастурига қисқа масофага югуриш, ғовлар оша югуриш ва оғир нарсаларни улоқтириш киритилган бўлса, 1851 йилдан бошлаб мусобақалар дастурига югуриб келиб баландликка ва узунликка сакраш турлари киритилди.

1864 йилда Оксфорд ва Кембриж университетлари ўртасида биринчи бор енгил атлетика мусобақаси ўйказилиб, кейинчалик у доимий тус олди. Мусобақа дастурига югуришнинг олти тури, сакрашнинг икки тури киритилган эди. Кейинчалик дастур босқон улоқтириш ва ядро итқитиш билан тўлдирилди.

XX асрнинг 60-йилларида енгил атлетика машқлари билан катталар ҳам қизиқа бошладилар. Енгил атлетика билан киборлар спорт клубларида шуғуллана бошладилар. Англия киборлари енгил атлетика спорти билан қизиқар эдилар-у, лекин югуриш йўлкаларида «оддий халқ» билан бирга бўлишни истамас эдилар. Айниқса, улар юриш ва югуриш бўйича очиқ мусобақалар деб аталадиган мусобақаларда қатнашишга гоҳо муяссар бўлиб қоладиган «паст» табақа вакилларига мағлуб бўлишга йўл қўя олмас эдилар.

Шу муносабат билан 1864 йилда Англия спорт клублари «ҳаваскорлик» тўғрисида низом қабул қилиб, югуриш йўлкаларида киборлар билан меҳнаткашларни учрашмайдиган қилиб қўйдилар. Шу низомга асосан жисмоний меҳнат вакиллари профессионаллар деб эълон қилиниб, уларнинг ҳаваскорлар спорт клубига киришларига ва ҳаваскорлар билан мусобақаларда қатнашишларига йўл қўйилмайдиган бўлди.

1865 йилда Лондон атлетика клуби ташкил этилиб, енгил атлетика спорт тури кенг оммалаштира бошланди. Бу клуб енгил атлетика бўйича мамлакат биринчиликлари ўтказар ва ҳаваскорлик тўғрисидаги низомга риоя қилинишини назорат қилиб турар эди.

1880 йилда Англияда Ҳаваскорлар енгил атлетика ассоциацияси тузилиб, у Британия империясида енгил атлетика бўйича олий орган ҳуқуқини олди. У Англия, унинг доминионлари ва колонияларидаги барча буржуа енгил атлетика клубларини бирлаштирди. Ассоциация енгил атлетика спортга умумий

рахбарлик қилади, англиялик спортчиларни халқаро мусобақаларда иштирок этишга тайёрлади.

Францияда енгил атлетика спорт тури сифатида ўтган асрнинг 70-йилларида аввало ҳарбий ва фуқаролар лицейларида ривожлана бошлади. 80-йилдан бошлаб лицейларда югуриш бўйича мусобақалар мунтазам ўтказила бошланди.

АҚШда енгил атлетиканинг равожланиши 1868 йилга тўғри келади. Шу йили Нью-Йоркда атлетика клуби ташкил этилди. Тез орада университетлар енгил атлетиканинг тараққиёт маркази бўлиб қолди. 1874 йилда Гарвард университетида енгил атлетика бўйича биринчи мусобақа ўтказилди. 80-йиллар охирида АҚШда Америка ҳаваскорлар енгил атлетика иттифоқи вужудга келди.

Германияда 1888 йилда Берлиндаги крикет ва футбол клублари биринчи енгил атлетика мусобақаларини ташкил қилган эди. Мустақил енгил атлетика клублари эса 90-йилларда пайдо бўлди. 1898 йилда Германия енгил атлетика бошқармаси тузилди.

Скандинавия мамлакатларида енгил атлетика мустақил спорт тури сифатида 1887 йилда Швецияда, 1897 йилда Норвегияда ва 1906 йилда Финляндияда расм бўла бошлади.

Венгрияда, Польшада, Чехословакияда, Югославияда ва бошқа Марказий Европа мамлакатларида енгил атлетика спорти ўтган асрнинг 90-йилларида ривожлана бошлади.

Кўп мамлакатларда енгил атлетика спорт тури сифатида XIX аср охирларида қабул қилинди.

Енгил атлетика спорти тараққиётида Қадимий Греция Олимпия ўйинларининг 1896 йилда қайта тикланиши муҳим аҳамиятга эга бўлди. Кейинчалик Олимпия ўйинлари спортнинг энг муҳим турлари, жумладан, енгил атлетика бўйича халқаро мусобақалар мажмуига айланди.

1965 йилгача Олимпия ўйинлари фақат 15 марта ўтказилган бўлиб, ҳарбий ҳаракатлар ва бошқа сабаблар туфайли 1916 йилда Берлинда, 1940

йилда Токиода, 1944 йилда Хельсинкида мўлжалланган Олимпия ўйинлари ўтказилмади.

Олимпия ўйинларида енгил атлетика мусобақалари дастури ҳар доим ўзгариб турган.

1928 йилда Амстердамдаги IX Олимпиадада биринчи марта аёллар ўртасида енгил атлетика мусобақалари ўтказилди. Шундан кейин барча ўйинларда аёллар ўртасида мусобақалар ўтказиб келинади.

Ҳозирги замон Олимпия ўйинлари биринчи марта 1896 йилда Афинада бўлиб ўтган эди. Енгил атлетика мусобақаларида атиги 12 мамлакат вакиллари қатнашган. Бу ўйинларда кўпчилик атлетларнинг спорт натижалари ва машқ бажариш техникалари паст даражада эди.

1912 йилда Стокгольмда (Швеция) бўлиб ўтган V Олимпия ўйинлари енгил атлетика тараққиётида муҳим босқичга айланди. Енгил атлетиканинг қатор турларида кўп йиллардан бери ўзгармай келаётган жаҳон ва Олимпия рекордлари янгиланди.

1912 йилда енгил атлетикани ривожлантиришга ва халқаро мусобақалар ўтказишга раҳбарлик қилувчи орган – Халқаро ҳаваскорлар енгил атлетика федерацияси (ИААФ) ташкил қилинди. Федерациянинг мақсади федерация аъзолари ўртасида ҳамкорлик ўрнатиш, устав ва халқаро мусобақалар ўтказиш қоидаларини ишлаб чиқишдан иборат эди.

Биринчи жаҳон урушидан кейин кўп мамлакатларда спорт тушкун ҳолатда эди. Шунинг учун кўп мамлакатлар 1920 йилда ўтказалган XII Олимпия ўйинларида қатнашмади.

Бу ўйинларда урушга қатнашмаган мамлакатларнинг вакил-лари (америкаликлар, шведлар ва финлар) тузукроқ натижаларга эришдилар.

Биринчи ва иккинчи жаҳон урушлари ўртасидаги қарийб ҳамма Олимпиадаларда енгил атлетикада Америка Қўшма Штатларининг спортчилари катта муваффақиятларга эришиб келдилар. Франция, Англия, Германия, Швеция ва Финляндия енгил атлетикачилари улар билан жиддийгина

беллашар, айрим турларда эса улардан яхшироқ натижалар ҳам кўрсатар эдилар.

Иккинчи жаҳон урушидан кейин энгил атлетика спорти тараққиётида анчагина ўзгаришлар юзага келди. Бу даврда ҳамма мамлакатларнинг энгил атлетикачилари ютуқлари сезиларли юксалган, бу спорт турида кучлар нисбати ўзгарган эди. Собик Иттифоқ бошчилигидаги социалистик лагерь мамлакатлари спортчилари айниқса катта ютуқларга эришдилар.

Жаҳон энгил атлетикаси тараққиётида Хельсинкида ўтказилган XV Олимпия ўйинларидаги (1952 йил) мусобақаларнинг аҳамияти катта бўлди. Унда 70 мамлакат иштирок этди. Биринчи ўринни АҚШ энгил атлетикачилари олдилар. Олимпия мусобақаларида биринчи марта катнашган собик Иттифоқ энгил атлетикачилари улар билан қаттиқ беллашиб, иккинчи ўринни эгалладилар. Учинчи ўринга Англия спортчилари сазовор бўлдилар. Чехословакия энгил атлетикачилари анча яхши ютуқларга эриш-дилар: Э.Затопек узоқ масофаларга югуришда уч марта (5000 м, 10000 м ва марафон югуриш) ғалабага эришди. Д.Затопкова найза улоқтиришда жаҳон рекордини ўрнатди. Венгриялик спортчи И.Чермак босқон улоқтиришдан янги жаҳон ва Олимпия рекордларини ўрнатди.

Мельбурндаги XVI Олимпия ўйинларида (1956 йил), об-ҳаво ноқулайлигига қарамасдан, энгил атлетика спортида, шубҳасиз, ўсиш борлиги намойиш қилинди. Эркаклар энгил атлетиканинг 24 туридан 19 тасида, аёллар эса 9 турдан 8 тасида янги Олимпия рекордлари (бундан 4 таси жаҳон рекордлари) ўрнатдилар. Биринчи ўринга АҚШ энгил атлетикачилари, иккинчи ўринга собик Иттифоқ спортчилари, учинчи ўринга Австралия энгил атлетикачилари сазовор бўлдилар.

Жаҳон энгил атлетика тараққиётида Римда ўтказилган XVII Олимпия ўйинлари (1960 йил) энг чўққи нуқта бўлди. Собик Иттифоқ ва АҚШ спортчиларидан ташқари, Польша, Чехословакия, Венгрия, Германия Демократик Республикаси ва Руминия спортчилари кучлилар қаторига ўтиб олдилар. Ҳиндистон ва Африканинг баъзи мамлакатларидан келган энгил

атлетикачилар ҳам яхшигина ютуқларга эришдилар. 1960 йилда собиқ Иттифок спортчилари Европа мамлакатларининг энгил атлетикачилари АҚШ спортчиларига тенглашиб бўлмайдиган турларда (100 м, 200 м ва 800 м га югуриш, баландликка сакраш) биринчилиكنи қўлга киритдилар. Аёллар энгил атлетикасида Европа спортчи аёлларининг америкалик аёллардан устунлиги яққол эди. Римдаги Олимпия мусобақаларида америкалик энгил атлетикачилар биринчи марта мағлуби-ятга учрадилар ва иккинчи ўринни эгалладилар. Собиқ Иттифок энгил атлетикачилари барчадан ўзиб кетдилар.

Токиодаги XVIII Олимпия ўйинларида кечган энгил атлетикачилар мусобақалари энгил атлетика тарихида ниҳоятда катта воқеа бўлди. Мусобақалар барча қитъалар энгил атлетикачиларининг маҳорати юқори даражада ўсганлигини намоиш қилди. 11 та жаҳон рекорди ўрнатилди ва 70 дан ортиқ Олимпия рекордлари янгиланди. Кўп давлатларнинг миллий ютуқлари жадвалига 20 дан ортиқ тузатишлар киритилди.

Европа мамлакатларида энгил атлетикани оммалаштириш ва ривожлантириш, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш мақсадида Осиё атлетика ассоциацияси (ОАА) тузилди. Бугунги кунда у 42 давлатни бирлаштириб турибди.

Осиё ва жаҳон Кубоклари қизиқарли ўтиши сабабли мусобақаларга қизиқиш жуда катта.

Бутун дунё энгил атлетикачилари учун Осиё ва жаҳон чемпионатларини ўтказиб бориш катта аҳамиятга эга.

1.2. Ўзбекистон ҳудудида энгил атлетиканинг тараққиёт йўли

Буюк мутафаккир олим Абу Али ибн Сино беморларни даволашда гимнастика, сузиш, кураш билан бирга тез юриш, югуриш, сакраш, найза отиш, тош кўтариш машқларидан унумли фойдаланган.

Жаҳонгир саркарда бобокалонимиз Амир Темир эса ўз лашкарларини жисмонан бақувват, эпчил ва чидамли қилиб тарбиялашда энгил атлетиканинг

паст-баланд жойларда югуриш (кросс), найза отиш, тош ирғитиш, тўсиклардан сакраб югуриш машқларидан мунтазам равишда фойдаланган.

1916 йилда югуриш бўйича Россияда машҳур бўлган Лев Бархаш Фарғона шахрига келади, у енгил атлетика ишқибозлари тўгарагини ташкил этиб, улар билан биргаликда Марғилонсой (Мустақиллик кўчаси) қирғоғидаги велосипед спортига мўлжалланган машқлар ва пойга ўтказиладиган ўйингоҳни қайта қуриб югуриш учун мослаштиради. 280 метрлик югуриш йўлаги қурилади ва ҳатто сакраш учун устунлар ўрнатилади.

У пайтларда шаҳарларда енгил атлетика тўғаракларида асосан катта ёшдаги кишилар қатнашганлар. Улар спорт ишқибозлари жамиятлари, хусусий спорт клублари ва скаутлар ташкилотлари аъзолари эди.

1918-1920 йиллардан бошлаб жисмоний тарбия ва спортнинг оммавий ривожланишига катта эътибор берилади. Туркистон Республикаси халқ таълими Комиссариати қошида 1919 йилда спорт коллегияси (кенгаши) тузилади. У умумий Ҳарбий таълим бош бошқармаси томонидан майдонларда намоёиш этилувчи спорт чиқишлари ҳамда турли мусобақаларни ташкил этиш, шунингдек ўқувчилар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотларига раҳбарлик қилган.

Спортнинг бошқа турлари қаторида енгил атлетика бўйича уюшган машғулотлар ташкил этилган. 1920 йилнинг октябрида Тошкентда I Ўрта Осиё Олимпиадаси ўтказилди. Унинг дастурига футбол, енгил атлетика, шахмат ва спортнинг миллий турлари бўйича мусобақалар киритилган эди.

Енгил атлетика бўйича ўтказилган мусобақаларда Фарғона шахри жамоаси қувончли зафарларни қўлга киритди. Дастурга киритилган 12 турдан 8 тасида мазкур жамоа аъзолари нафақат бир карра, балки икки карра биринчи ўринни эгаллашди (Г.Бернадский, Д.Дадашевич, ака-ука Бурмакинлар). 8x100 м масофага эстафетали югуришда Фарғона жамоаси бошқалардан анча ўзган ҳолда ғалаба қозонди.

1922 йилда енгил атлетика бўйича Туркистон Республикаси спортчилари катта ғалабаларни қўлга киритдилар. Шу даврнинг етук енгил атлеткачилари

Н.Овсянников, П.Таранов, Я.Валишевлар ишчи ва деҳқон ёшларни енгил атлетика ишқибозлари тўғарак-ларига жалб қилиш бўйича фаол иш олиб бордилар.

1924 йилнинг майида Тошкентда, биринчи ўйингоҳ (кейинчалик “Пищевик” деб номланган) очилди. Ҳозир унинг ўрнига В.С. Митрофанов номли сув спорти саройи барпо этилган. Шу йилнинг август ойида Умумтуркистон жисмоний маданият байрами ўтказилди. Спортнинг тўққиз тури бўйича ўтказилган бу мусобақаларда республика вилоятларидан 260 нафар спортчи қатнашди.

1926 йил 15 июлда Тошкентда Шайхантохур туманида «Спартак» стадионининг тантанали очилиши бўлди. 1927 йилдаги I Умумўзбек Спартакиадаси, 1928 йилдаги II Спартакиада I Бутуниттифок Спартакиадаси олдидан ўтказилган.

1927 йилда тошкентлик ҳарбий хизматчи Николай Овсян-ников ғовлар оша югуришда 110 метрни 17.0 *сек* вақт ичида босиб ўтди ҳамда баландликка сакраш бўйича 177 *см* натижани кўрсатиб, биринчи ўринни эгаллади ва ўзбек енгил атлетикачилари орасида уч ҳатлаб сакраш бўйича собиқ Иттифок рекордини ўрнатди. У Ватан енгил атлетикачилари орасида ғовлар оша югуришда биринчи бўлиб 17,0 *сек* вақт ичида етиб келди. Бир йил ўтгач, I Умумиттифок Спартакиадасида Н.Овсянников масофани 16.2 *сек* да югуриб ўтди. Кейинчалик у масофани 15.2 *сек* да босиб ўтади. Бироқ спортчи югуриш чоғида икки ғовни йиқитиб ўтганлиги сабабли унинг натижаси қайд этилмади ҳамда бу натижа рекорд сифатида қабул қилинмади.

I Бутуниттифок Спартакиадасида ўзбек енгил атлетикачи-ларидан Н.Овсянников – 110 метрга ғовлар оша югуриш (16.2), Ю.Дунаев – баландликка сакраш (175) ва уч ҳатлаб сакраш иккинчи ўрин (12.75), А.Тикунова – диск улоқтириш (25, 33 *м*), З.Л. Рикова – лангарчўпга таяниб баландликка сакрашда иштирок этиб, совринли ўринларни қўлга киритдилар.

1929 йил баҳор ойидан бошлаб республика пойтахти Тошкентда «Правда Востока» газетаси соврини учун шаҳар кўчалари бўйлаб эстафета мусобақалари

ўтказила бошланди. Самарқанд, Урганч, Бухоро каби республиканинг бошқа шаҳарларида ҳам шундай эстафеталар ташкил этилди. Ушбу ҳолат аҳоли ўртасида енгил атлетика спортини оммавий равишда тарғибот ва ташвиқот қилишда дастлабки уриниш бўлди.

Ўттизинчи йиллар жисмоний тарбия ҳаракати ривожига кучли олға силжиш даври бўлди.

1934 йилдан ўзбек енгил атлетикачилари Ўрта Осиё республикалари ва Қozoғистон енгил атлетикачилари билан учрашувлар ўтказа бошлади. Ана шундай мусобақалардан биринчиси (бунда Қozoғистон Республикаси танловдан ташқари иштирок этди) 1934 йилнинг 5-12 сентябрида бўлиб ўтди. Эркаклар мусобақа дастуридан ўрин олган 16 турдан ўнтасида ўзбек спортчилари (Е.Пуцилло – 100, 200 ва 400 метрга югуриш, В.Безруков – 500 ва 10000 метрга югуриш, Ю.Дунаев – ғовлар оша 110 метрга югуриш, Е.Рябушев – баландликка сакраш, Н.Беспокойнов – уч ҳатлаб сакраш) ғалабани қўлга киритишди.

Аёллар дастури бўйича етти тур ўтказилиб, уларнинг барчасида ўзбек спортчилари (Л.Шатерникова – 100 метрга югуриш ва баландликка сакраш, Т.Кузнецова – диск улоқтириш, Т.Башарина – узунликка сакраш, 800 метрга югуриш) ғалабани қўлга киритдилар.

1936 йилнинг сентябрида IV Умумўзбек спартакиадаси ўтказилди. Спартакиадада енгил атлетикачилар ўртасида бўлиб ўтган мусобақаларда Л.Шатерникова, В.Цехместренко, М.Топорова, Т.Беседнова, Л.Олихова, А.Коцаревлар ўз турларида Ўзбекистон рекордини ўрнатишди. 1936 йили ўзбек енгил атлетикачилари томонидан 32 рекорд ўрнатилди.

1937 йилда Тошкент, Самарқанд, Фарғона, Бухоро ва республиканинг бошқа шаҳарларида енгил атлетика бўлимлари мавжуд бўлиб, биринчи спорт мактаблари очилди. Бу хайрли иш тезда ўз меvasини берди. 1938 йили енгил атлетика бўйича мамлакат биринчилигида Ўзбекистон ёш енгил атлетикачилари жамоаси иккинчи ўринни эгаллади. Н.Севрюкова, Е.Демченко, Н.Ковтунова, К.Капустянский, Ю.Шоломицкий, В.Дробчинскийлар юқори натижаларни қўлга киритишди.

Урушнинг оғир йилларида ҳам республикада жисмоний тарбия ҳаёти сўнмади. Мусобақалар, асосан, ҳарбий аҳамиятга эга бўлган кросс, граната улоқтириш, тўсиқ истехкомларидан ошиб югуриш мусобақалари ўтказилди. Спорт ташкилотлари ўз фаолиятларини фронт эҳтиёжларига мослаб қайта тузиб чиқдилар.

Умумҳарбий таълимда республиканинг кўзга кўринган мураббийлари В.Бессекерних (Самарқанд), В.Скавинский (Бухоро), П.Тарановлар (Тошкент) ўз соҳаси бўйича катта иш олиб боришди.

Айнан улар, оғир ҳарбий ҳолатга қарамай, Ўрта Осиё республикалари ва Қozoғистон Спартакиадасида қатнашувчи спортчиларни тайёрлашди.

Ўрта Осиё республикалари ва Қozoғистон II Спартакиадаси 1943 йили Олма-Отада бўлиб ўтди. Эркаклар дастурининг саккиз туридан тўрт турида ўзбек спортчилари биринчи ўринни эгаллашди. Улар орасида Садунин – 800 ва 1500 метрга югуриш, Н.Беспокойнов – 100 метрга югуриш ҳамда Л.Канаки – узунликка сакраш бўйича аёллар ўртасида 140 см баландликка сакраб ғолибликни қўлга киритди. III Спартакиада 1944 йилда Тошкентда ўтказилди. Унда, асосан, эркаклар иштирок этиб, спортнинг 11 тури бўйича беллашувлар ўтказилди. Аёллар мусобақаси фақат уч тур бўйича ўтди.

Спартакиадада Пуцилло 100 ва 400 метрга югуриш, А.Борисов баландликка ва узунликка сакраш ҳамда Г.Коцарев найза отиш бўйича ғолибликни қўлга киритдилар.

1945 йил сентябрида Ўзбекистон Спартакиадаси дастури бўйича «Спартак» стадионида енгил атлетика мусобақаси бўлиб ўтди. 150 нафар спортчи иштирок этган бу мусобақаларда қувончли марралар қўлга киритилди. 1946 йилга келиб республика рекордлари янги кўрсаткичларга кўтарилди: Н.Севрюкова уч ҳатлаб сакраш, ғовлар оша югуришда Ф.Хасанова ғолиб чиқдилар.

1948 йилдан бошлаб Ўрта Осиё республикалари ва Қozoғистон спортчиларининг ўзаро учрашувлари анъана тусини олди. Ана шундай биринчи учрашув 1948 йилнинг майида Фрунзе (Бишкек) шаҳрида бўлиб ўтди. Эркаклар

баҳсида ўзбек енгил атлетикачилари 13 тур спорт мусобақасида уч турда ғолибликни қўлга киритишди. Аёллар эса тўққиз турдан бештасида ғолиб бўлишди. Мусобақада айниқса эр-хотин Алексей ва Надежда Борисовлар муваффақиятли катнашишди. Алексей Борисов узунликка сакраш бўйича, Надежда эса 110 ва ғовлар оша 80 м югуришда ва ядро итқитишда ғолиб бўлдилар.

1949 йилдаги собиқ Иттифок биринчилиги мусобақаларида Ўзбекистон енгил атлетикачилари 9-ўринни эгаллашди. Совриндорлар орасида В.Герасимчук уч ҳатлаб сакрашда, Ю.Финке эса баландликка сакраш бўйича учинчи ўринни олдилар.

1949 йилда республиканинг 40 рекорди янгиланди. Терма жамоада Ю.Финке, С.Попов, Ю.Шоломицкий, В.Герасимчук сингари ёш енгил атлетикачилар пайдо бўлди.

1950-1951 йилларда В.Герасимчук (уч ҳатлаб) ва Ю.Финке (баландлик) мамлакат мусобақалари совриндорлари бўлишди. Уруш катнашчиси Н.Борисов эса 1950 йил собиқ Иттифок чемпионати совриндори бўлди. Биринчи Олимпия ўйинларида катнашган ўзбекистонлик енгил атлетикачи С.Попов 110 м га ғовлар оша югуриш бўйича 1951-1954 йиллар мобайнида Иттифок чемпионатининг тўрт карра совриндори бўлди. 1952 йили спорт устаси Сергей Попов 110, 200 ва 400 метрга ғовлар оша югуришда республика рекордини ўрнатди.

50-йилларда республика терма жамоаси қобилиятли спортчилар билан тўла бошлади. Унинг сафига Л.Склярова, В.Роденко, Л.Минина, А.Пугачева, В.Тушков, А.Холманская, Г.Сенькин, А.Чехонин, В.Пузанов, В.Пучков, Ю.Красильников, Н.Хайдаров, Л.Моисеенко, И.Чувилин, В.Ломакин, Т.Бондаренко, С.Гудошникова (Павлова), В.Баллод, О.Туркеева (Неровная), В.Ситникова, И.Монастирский каби спортчилар келиб қўшилди. Улар бир неча бор Ўзбекистон рекордчилари ва чемпионат ғолиблари бўлиб, Бутуниттифок мусобақаларда иштирок этишган.

50-йиллар бошида Геннадий Сенькин 100 дан 400 метргача югуришда энг кучли спринтер саналган. У Ўрта Осиё ва Қозғистон республикалари

мусобақаларида кўп маротаба ғолибликни қўлга киритган. 1953 ва 1954 йиллар 200 ва 400 метр масофага югуриш бўйича Ўзбекистон рекордини янгилаб, мамлакатнинг ўнта энг кучли спортчилари – Маматкул Алтибаев, Фарида Ҳасанова, Александр Чехонин, Надя Борисова, Юрий Красильников, Валентина Баллод қаторига кирган.

1955 ва 1957 йилларда бўлиб ўтган мактаб ўқувчиларининг Бутуниттифок спартакиадалари энгил атлетика бўйича мохир спортчилар опа-сингил Тамара ва Ирина Прессларни танитди. Мураббий В.П. Бессекерних раҳбарлигида Тамара 1955 йилда ядро, диск улоқтириш ва учкураш мусобақаларида учта олтин медални қўлга киритди. Ирина эса 1957 йили ядро иткитишда олтин, бешкураш мусобақаларида эса кумуш медал соҳиби бўлди.

1956 йилда Москвада бўлиб ўтган собиқ Иттифок халқларининг I Спартакиадасида Ўзбекистон энгил атлетикачилари терма жамоаси 9-ўринни эгаллади, университет талабаси Валентина Баллод баландликка сакрашда Спартакиада ғолиби ҳамда мамлакат чемпионига айланди. У 1956 йилда Мельбурнда ўтказилган XVI Олимпия ўйинларида собиқ Иттифоқи терма жамоаси таркибида иштирок этди. Спортчининг маҳорати йилдан-йилга ўсиб, мамлакат биринчилиги учун ўтказилган мусобақаларда тўрт маротаба совриндор бўлди. У 1960 йили Рим Олимпиадасида иштирок этди, 1961 йили эса баландликка сакраш бўйича яна мамлакат чемпиони бўлди.

Олег Ряховский 1957 йилда Парижда бўлиб ўтган талабалар Умумжаҳон универсиадасида уч ҳатлаб узунликка сакрашда 16 метрли кўрсаткични забт этиб, парижликларга ўз устунлигини намоиш этди. Унинг натижаси 16.01 м бўлиб, бу биринчи ўрин дегани эди.

Игорь Монастирский 1958 йили Сочида бўлиб ўтган Баҳорги анъанавий Умумиттифок мусобақасида 100 метрга югуриш бўйича Владимир Туяков томонидан ўрнатилган рекордни 0,2 сек га янгилаб, 10,4 сек натижани кўрсатди ҳамда спринт гуруҳи бўйича биринчи спорт устаси даражасига эришди.

1958 йили собиқ Иттифок ва АҚШ ўртасида биринчи халқаро «Гигантлар» учрашуви ўтказилди. Жиддий синовдан ўтган терма жамоа

таркибида Ўзбекистон вакили, 1958-1959 йиллар мамлакат чемпиони тошкентлик О.Ряховский ҳам бор эди. У уч хатлаб сакрашда 16 м 59 см маррани эгаллаб, жаҳон рекордини 3 см га кўтарди. У ака-ука Феррейра ва Сильваларга тегишли натижани янгилаган эди.

Республикамиз шарафини И.Монастирский (100 м), А.Чехонин (800 м), О.Раховский (узунликка, уч хатлаб), И.Чувилін (лангарчўпга таяниб сакраш), В.Ломакин (диск), И.Клюев (ядро), Т.Бондаренко (80 м ғ.о.), Л.Чернявская (узунлик), А.Холманская (ядро, уч хатлаб) химоя қилдилар.

Аммо республика терма жамоаси биринчи Спартакиадага нисбатан ёмон катнашиб, 12-ўринни эгаллади.

60-йилларда республикада спорт иншоотларининг сони кўпайди, спортчиларни шакллантириш услубияти яхшиланди. В.И. Баришев, Н.Н. Биков, А.А. Винк, Ю.Т. Закиров, В.П. Бессекерних, Ю.С. Шоломицкий, В.Г. Федосеев, М.М. Внучкова, Ю.Н. Пузанова, А.В. Борисов, А.А. Осипов, В.И. Любарский, Ю.А. Красильников, В.М. Вардзелов, Г.Н. Сенькин, В.П. Литвинов, Т.П. Салиев, В.П. Артамонов каби мураббийлар ўзбек спортчилари сафини қобилиятли енгил атлетчилар билан тўлдиришда фаол меҳнат қилишди.

1960 йилда «Ўзбекистонда хизмат кўрсатган устоз» шарафли унвони жорий қилинди. Мана шу унвонга биринчи бўлиб Тошкентда Баришев Виктор Илларионович, сўнг Зокиров Юнус Турғунович (Наманган), Бессекерних Владимир Пантелемонович (Самарқанд), Биков Николай Николаевич (Тошкент), Коцарев Григорий Андреевичлар (Тошкент) сазовор бўлишди.

1963 йили Москвада бўлиб ўтган III халқлар Спартакиадасида Ўзбекистон енгил атлетикачилари терма жамоаси Иттифоқ жамоалари орасида иккинчи ўринни эгаллади. В.Баллод баландликка сакраш бўйича битта бронза медалини олиш шарафига муяссар бўлди. Дастурнинг шахсий турида И.Чувилін – лангарчўпга таяниб сакраш (5-ўрин), В.Ситников – 400 м га югуриш (6-ўрин), Е.Мачула – узунликка сакраш (6-ўрин), Г.Некрашевич – найза улоқтириш (6-ўрин), Т.Неровная – 800 м га югуриш (7-ўрин), О.Левоненко – баландликка сакраш (8-ўрин), Г.Подлазов – найза улоқтириш (8-ўрин), Е.Скориков – 200 м га

югуриш (8-9 ўрин), Э.Андрис – босқон улоқтириш (6-ўрин) кучли ўнлик таркибига киришди.

Э.Андрис 1963 йили босқонни 67 м 57 см га улоқтириб, республика рекордини ўрнатди. Унинг бу кўрсаткичи 6 йил мобайнида сақланиб турди. У 1963 йили энг яхши босқон улоқтирувчилар ўнлиги орасида жаҳонда 8-ўринни эгаллади.

1963 йили Тошкентда бўлиб ўтган учрашувда республика вакили Герман Кутянин баландликка сакраш секторида ўзининг аввалги республика рекордини яхшилашга муваффақ бўлди. Кейинги йилларда Г.Кутянин Ўзбекистон рекордини олти маротаба янгилаб, уни 2 метр 11 см га кўтарди. 1969 йил у Ригада бўлиб ўтган қишки Кубокда 2 м 15 см га сакраб, ХТСУ унвониغا сазовор бўлди.

1967 йилги Ўзбекистон Спартакиадаси енгил атлетикачиларга катта ютуқлар олиб келди.

Виктор Колмаков тўсиқлар оша югуришда олимпия иштирокчиси Сергей Попов рекордларини нишонга олди. У 400 м тўсиқли масофани 52,5 сек ичида босиб ўтиб, республиканинг ўн беш йил муқаддам ўрнатилган рекордини яхшилашга муваффақ бўлди.

Виктор Терешченко ва Вадим Колобовлар енгил атлетиканинг ўнкураш мусобақаларида «спорт устаси» унвониغا мос очколар тўплашди. Уларга қадар Ўзбекистонда енгил атлетиканинг бу тури бўйича «спорт устаси» унвониغا сазовор спортчи бўлмаган.

1967 йили мактаб ўқувчиларининг Х Бутуниттифоқ спартакиадасида 15-16 ёшдаги ёшлар ва қизлар гуруҳи бўйича бешкураш мусобақаларида марғилонлик Татьяна Пушкарева ва 400 м га югуриш бўйича тошкентлик Ирина Хаванская ғолиб чиқдилар. Термизлик Борис Лобков эса баландликка сакраш бўйича кумуш медал совриндори бўлди.

Ашур Нормуродов уч километрли кросс югуриш бўйича ўсмирлар ўртасида 4 карра мамлакат чемпиони бўлди.

1968 йили 5000-10000 масофага югуриш бўйича мамлакат чемпиони унвонини эгаллади. Кейинчалик у узоқ масофага югуриш бўйича Ўзбекистоннинг кўп карра чемпиони ва рекордчиси бўлди. У 2002 йилнинг 1 январига қадар 5000 м га югуриш бўйича 1975 йилда ўрнатилган (13.41.0 сек) республика рекордчиси саналади.

Ўзбекистоннинг ёш спинтерлари 1969 йили уч марта Бутун-иттифок рекордини ўрнатди. Мураббий Б.А. Шапочник тайёрлаган Дмитрий Недоступов, Геннадий Якобсон, Владимир Здобнов, Сергей Петровдан иборат кичик ёшдагилар 4x100 м масофага эстафетали югуришда 43.6 сек, кейинчалик эса 43.3 сек натижа қайд этдилар. Айнан шу гуруҳ 15-16 ёшдаги ёшлар гуруҳи ўртасида 4x200 м га югуриш бўйича масофани 1.33.1 сек да босиб ўтиб, Иттифок рекордини янгиладилар.

1972 йил Киевда бўлиб ўтган мактаб ўқувчиларининг Бутуниттифок спартакиадасида Ўзбекистон терма жамоаси бешинчи ўринни эгаллади. Голиблар рўйхатини 49 м 16 см (мураббий С.Л. Шкляр) натижага диск улоқтирган самарқандлик мактаб ўқувчиси Сергей Жоголев ва 4x100 м югуришда қизлар тўртлиги – Татьяна Шишкина, Людмила Сторожкова, Наира Инилеева, Наталья Миненколар тўлдирдилар. Голиблар Татьяна Шишкина 200 м ни босиб ўтиб 2-ўринни, 100 м ни 12.0 да босиб ўтиб 3-ўринни, Анатолий Димов 5000 м 15.03.4 да босиб ўтиб 2-ўринни, 3000 м ни 8.36.0 да босиб ўтиб 3-ўринни, Юрий Шербий уч ҳатлаб сакрашда 14.84 м натижа билан 3-ўринни, Вячеслав Бондаренко 400 метрли тўсиқли масофани 55.1 с натижа билан 3-ўринни эгаллашга муваффақ бўлишди.

1973 йили Москвада бўлиб ўтган I Бутуниттифок ёшлар ўйинида Ўзбекистон енгил атлетикачилари терма жамоаси саккизинчи ўринни эгаллашди. Совринли ўринларни 200 метрга югуришда Людмила Долгова (2-ўрин), 4x100 м га эстафета югуришда Юрий Усиков, Юрий Мавашев, Николай Ноганев ва Владимир Здобнов (3-ўрин) эгаллашди. Совриндорлардан ташқари, жамоа ютуғига ҳовлар оша югуриш бўйича 4-ўринни эгаллаган Татьяна Пересипкина салмоқли улуш қўшди. Шунингдек, Евгений Якименко (уч ҳатлаб

сакраш, 5-ўрин), Александр Берштейн (110 м ғовлар оша югуриш, 6-ўрин), Геннадий Рибкин (найза улоқтириш, 7-ўрин) яхши натижаларга эришишди.

«Гигантлар» билан ёнма-ён собиқ Иттифоқ ва АҚШ ўртасида ёш енгил атлетикачилар мусобақаси ўтказилди. 1977 йили Виржиния штатида бўлиб ўтган шундай халқаро матчда Ўзбекистондан уч вакил – Михаил Растрингин – ғовлар оша югуриш (400 м, 53.03 сек, 3-ўрин), Александр Харлов (ғовлар оша югуриш 110 м 14.3 сек, 3-ўрин), Надежда Тупицина (найза улоқтириш, 49 м 90 см, 2-ўрин) қатнашди.

70-йилларда чидамлилик югуришлари бўйича спортчилар тайёрлаш борасида Ўзбекистонда хизмат кўрсатган муррабий андижонлик Р.Х. Сайфулиннинг қобилиятлари яққол намоён бўлди. У халқаро тоифадаги ёш спортчи Светлана Ульмасова ва Замира Зайцева (Ахтямова) каби спорт усталарини тарбиялади. Светлана Ульмасова жаҳон Кубоги совриндори, мамлакат биринчилиги учун ўтказилган мусобақалар чемпиони ва совриндори, 3000 м га югуриш бўйича жаҳон рекордчиси ҳамда хизмат кўрсатган спортчи даражасига эришди.

Бу қизлар ҳам Халқаро енгил атлетика федерацияси томонидан 1987 йилда чоп этилган жаҳоннинг энг яхши ўн спортчиси рўйхати қаторидан ўрин олди. Ундаги ИААФ маълумоти барча даврларга тааллуқлидир.

1980 йили Маосквада бўлиб ўтган Олимпия ўйинларида Ўзбекистон ўзининг уч вакили – Александр Харлов (400 м ғовлар оша югуриш), Анатолий Димов (3000 м тўсиқлар оша югуриш) ва Татьяна Бирюлина (найза улоқтириш) иштирок этди. Олимпиада арафасида ЎзДЖТИ енгил атлетика кафедраси ўқитувчиси Татьяна Бирюлина (мураббий А.А. Винк) жаҳонда биринчи бўлиб найзани 70 метрли масофадан ошириб улоқтирди ва 70,08 м натижа кўрсатиб, жаҳон рекордини ўрнатди.

Ўзбек енгил атлетикачиларининг Олимпиада ўйинларида қатнашиши ёш енгил атлетикачилар учун юқори спорт натижаларига эришишларига туртки бўлса, мураббийлар учун – бу замонавий талабларга биноан олий тоифали

спортчиларни тайёрлаш ишига янада иштиёқ билан киришишларига катта сабаб бўлди.

1985 йил августда Москвада бўлиб ўтган Европа Кубоги мусобақаларига Ўзбекистон терма жамоа таркибига ўзининг уч вакили – Э.Барбашина, З.Зайцев, С.Усовларни юборди. Улар Кубокда совриндорлар каторидан ўрин эгалладилар.

Говлар оша 110 м масофага югуришда француз С.Каристан фаворит саналиб келинган бўлса, С.Усов (мураббий В.А. Бурматов) бу масофани 13.56.0 да босиб ўтиб, Ўзбекистоннинг янги рекордини ўрнатди.

Валерий ва Павел Коганлар 1975 йили лангарчўпга таяниб сакровчилар тайёрлаш ишига жиддий равишда киришишди. Улар яратган гуруҳга мамлакат ва республика биринчилиги учун мусобақалар ғолиблари, спорт усталари ва халқаро тоифадаги спорт усталари киритилди. Гуруҳ боши ХТСУ, жаҳоннинг экс-рекордчиси ва мактаб ёшлари ўртасидаги 1983 йил мусобақалари Европа чемпиони, собиқ мамлакат чемпиони, 1986 йилда бўлиб ўтган собиқ Иттифок халқлари IX Спартакиадаси ғолиби, 1987 йилдаги иккинчи жаҳон чемпионати совриндори Радион Гатаулин эди. Р.Гатаулин лангарчўпга таяниб сакрашда 5 м 90 см натижа кўрсатиб, республика рекордини янгилашга муваффақ бўлди. 1988 йил Сеул (Ж. Корея) Олимпиадасида кумуш медалга сазовор бўлди.

Ўзбекистон енгил атлетикачилари 1987 йилги мавсумда терма жамоа сифатида муваффақиятли қатнашдилар. Улар Пензада бўлиб ўтган қишки мамлакат чемпионатида бешинчи ўринни, Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари ўртасидаги учрашувда биринчи ўринни эгалладилар.

1987 йили ўтган мамлакат расмий чемпионатлари ва бирин-чилик мусобақаларида 10 та биринчи, 8 та иккинчи, 7 та учинчи, жами 25 совринли ўринларни эгаллаб, республика енгил атлети-качилари ишқибозларини қувонтиришди.

1987 йили ўтган жаҳон чемпионатида лангарчўпга таяниб сакрашда Р.Гатаулин 3-ўринни эгаллади.

1987 йилги мавсумда жаҳоннинг 25 нафар энг яхши енгил атлетлари қаторидан Р.Гатаулин (лангарчўп, 3-ўрин). В.Ишутин (лангарчўп, 24-ўрин), Усов (ғовлар оша 110 м га югуриш, 9-ўрин) каби ўзбек енгил атлетикачилари ўрин эгаллади.

Ўзбекистон енгил атлетикачилари 80-йиллар охирига келиб Ватан енгил атлетикасининг 100 йиллигини муносиб кутиб олиш, шунингдек, 88-йилги Олимпиадага йўлланма олиш учун қизғин тайёргарлик ишларини олиб боришди. Бундай қутлуғ санани нишонлашга ўзбек енгил атлетикачиларининг 1923 йилдан 1987 йилга қадар бўлган давр ичида халқаро, Бутуниттифок чемпионатларда қўлга киритган ютуқлари асос бўлди.

Собиқ Иттифок чемпионатларида ўзбек енгил атлетикачилари ҳаммаси бўлиб 144 та медални қўлга киритдилар.

Мамлакат чемпионатларида хизмат кўрсатган спорт устаси Светлана Ўлмасова 17 та медал соҳибига айланди (11 та олтин, 3 та кумуш ва 3 та бронза). Иккинчи ўринни спорт устаси Замира Зайцева эгаллади – 9 та медал (2 та олтин, 3 та кумуш ва 4 та бронза). Учинчи ўринда эса спорт устаси Валентина Лебединская (Баллод) бўлди – 7 та медал (2 та олтин, 3 та кумуш ва 2 та бронза).

1.3. Олимпиада ўйинлари

Ўзбекистон енгил атлетикачилари Олимпиада ўйинларида собиқ Иттифок жамоаси таркибида биринчи бўлиб 1952 йилдан қатнаша бошлаган. Бу ўйинлар Финляндиянинг пойтахти Хельсинки шаҳрида ўтказилди. Собиқ Иттифок спортчилари учун биринчи бўлган бу Олимпиадада Ўзбекистондан тошкентлик спорт устаси С.Попов қатнашди. Кейинги Олимпиада ўйинларида (1956 ва 1960 йиллар) баландликка сакраш бўйича спорт устаси тошкентлик В. Баллод қатнашди.

Орадан 20 йил ўтгач, 1980 йили Москвада бўлиб ўтган XXII Олимпиада ўйинларида енгил атлетика бўйича мамлакат терма жамоасида уч нафар ўзбекистонлик спортчилар қатнашдилар (Т.Бирюлина, А.Харлов, А.Димов).

1992 йил Барселона шаҳрида (Испания) ўтказилган XXV Олимпия ўйинлари ўзбекистонлик спортчилар учун шарафли бўлди. Унда 6 нафар спортчи иштирок этиб, битта олтин медал қўлга киритилди.

1996 йил Атлантада (АҚШ) бўлиб ўтган юбилей XXVI Олимпия ўйинларида Ўзбекистон мустақил равишда ўз байроғи остида қатнашди. Ўзбекистон терма жамоаси таркибида 12 нафар енгил атлетика вакиллари – С.Кот (ядро), Л.Дмитриади (100 м, 200 м), А.Кучмурадов (100 м), В.Хожателов (босқон), Е.Петин (уч ҳатлаб сакраш), Ю.Аристов (ғовлар оша 110 м га югуриш), Р.Полторацкий (диск), Р.Ғаниев (ўнкураш), С.Мунькова (баландликка сакраш), С.Войнов (найза улоқтириш), В.Пардинов (найза улоқтириш), О.Веретельников (ўнкураш) мамлакатимиз шарафини ҳимоя қилдилар. Энг юқори натижани ўнкурашчимиз Р.Ғаниев кўрсатди (8-ўрин).

2000 йил Сидней шаҳрида (Австралия) бўлиб ўтган XXVII Олимпиада ўйинларида 12 нафар спортчиларимиз – А.Абдувалиев (босқон), Е.Пискунова (400 м), Л.Перепелова (100 м), В.Хожателов (босқон), В.Петин (уч ҳатлаб сакраш), С.Кабаева (еттикураш), Р.Полторацкий (диск), Э.Исаков (400 м ғовлар оша югуриш), В.Устинов (босқон), С.Войнов (найза), Р.Хуснутдинов (узунлик), О.Веретельников (ўнкураш) енгил атлетиканинг ҳар хил турларида иштирок этиб, Ўзбекистон шарафини муносиб ҳимоя қилдилар.

2004 йил Афина шаҳрида (Греция) ўтказилган XXVIII Олимпия ўйинларида ҳам ўзбекистонлик спортчилар 11 киши таркибида енгил атлетика мусобақаларининг қуйидаги турларида иштирок этдилар: Л.Перепелова, Г.Хуббиева – 100 м га югуриш; В.Смирнов, Л.Андреев – ўнкураш; А.Журавлева – уч ҳатлаб сакраш; С.Войнов, Л.Дустметова – найза улоқтириш; Э.Исаков – 800 м га югуриш; З.Амирова – 400 м га югуриш; Л.Андреев – лангарчўпга таяниб сакраш; О.Шчукина – ядро итқитиш.

2008 йил Пекинда (Хитой) бўлиб ўтган Олимпия ўйинларида 12 нафар енгил атлетикачиларимиз Ватанимиз шарафини муваффақиятли ҳимоя қилдилар. Булар – Л.Андреев (лангарчўпга таяниб сакраш); Н.Дусанова (баландликка сакраш); П.Андреев (ўнкураш); А.Журавлева (уч ҳатлаб сакраш);

О.Журавлев (200 м га югуриш); О.Норматов (110 м га ғовлар оша югуриш); С.Радзивил (баландликка сакраш); А.Свечникова (найза улоқтириш); В.Смирнов (ўнкураш); Ю.Тарасова (еттикураш); Г.Хуббиева (100 м, 200 м га югуриш); Б.Шокиржонов (найза улоқтириш).

1.4. Мустақил Ўзбекистонда енгил атлетиканинг тараққиёти

1991 йил ўзбек енгил атлетикачилари собиқ Иттифок халқлари Спартакиадасида 1 та олтин, 1 та кумуш, 1 та бронза медалларга сазовор бўлишди. 1952 йилдан 1996 йилгача 29 ўзбекистонлик енгил атлетикачилар олимпиада ўйинларида қатнашди. Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг Олимпиада, Осиё ўйинлари, жаҳон чемпионати ва бошқа халқаро мусобақаларга ўз терма жамоалари билан бевосита қатнашиш ҳуқуқига эга бўлди. Ўзбекистон енгил атлетика федерацияси 1992 йил Халқаро енгил атлетика федера-циясига (ИААФ) аъзо бўлиб кирди. 1993 йилда эса Осиё енгил атлетика ассоциациясига қабул қилинди.

Ўзбекистон терма жамоаси биринчи марта 1994 йил Хиросима шаҳридаги (Япония) XII Осиё ўйинларида 11 спортчи билан иштирок этиб, 3 та олтин (С.Мунькова – баландликка сакраш, О.Яригина – найза улоқтириш, Р.Ғаниев – ўнкураш), 2 та кумуш (В.Парфенов – найза улоқтириш, О.Веретельников – ўнкураш) ва 3 та бронза (К.Зайцев – найза улоқтириш, К.Сарнадский – узунликка сакраш, В.Попова – диск улоқтириш) медалларига эгалик қилди.

1998 йил Бангкокда (Таиланд) ўтказилган XIII Осиё ўйинларида 13 нафар атлетикачиларимиз иштирок этиб, 2 та олтин (С.Войнов – найза улоқтириш, О.Веретельников – ўнкураш), 2 та кумуш (А.Абдувалиев – босқон улоқтириш ва 4x100 м эстафетада аёллар) медаллари соҳиби бўлдилар.

Осиё ўйинлари ва чемпионатларида (1993-2000) ўзбекистонлик спортчилар 7 та олтин, 13 та кумуш ва 7 та бронза медалини қўлга киритдилар.

Ўзбекистонлик енгил атлетикачилар 1993 йил Германиянинг Штутгарт шаҳрида ўтказилган IV жаҳон чемпионатида 7 та спорт-чи, 1993 йили Швециянинг Гётеборг шаҳридаги чемпионатда 8 та спортчи иштирок этди.

1994 йил Япониянинг Хиросима шаҳрида бўлиб ўтган XII Осиё ўйинларида ўзбекистонлик енгил атлетикачилар 8 та медалларни қўлга киритдилар. Жумладан, 3 та олтин – Р.Ғаниев (ўнкураш), С.Рубан (Мунькова) (баландликка сакраш), О.Яригина (найза улоқтириш); 2 та кумуш – О.Веретельников (ўнкураш), В.Пардинов (найза улоқтириш); 3 та бронза медаллари – К.Сарнацкий (узунликка сакраш), В.Попов (диск улоқтириш), В.Зайцев (найза улоқтириш).

1997 йили Афинада ўтказилган жаҳон чемпионатида 7 та спортчи муваффақиятли иштирок этди.

1998 йилда Бангкок шаҳрида (Таиланд) ўтказилган XIII Осиё ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси таркибида 13 нафар спортчи қатнашиб, шулардан 5 нафар енгил атлетикачи турли хил қимматга эга медаллар соҳиби бўлди: О.Веретельников (ўнкураш), С.Войнов (найза), А.Абдувалиев (босқон), Р.Ғаниев (ўнкураш), Е.Каетковская, Г.Хуббиева, А.Дмитриади, Л.Перепелова (4x100 м га эстафетали югуриш).

2001-2002 йилларда Жиззах шаҳрида ўтказилган «Баркамол авлод», Фарғона шаҳрида ўтказилган «Умид ниҳоллари» ва Бухорода ўтказилган «Универсиада – 2002» мусобақаларида енгил атлетикачиларимиз фаол иштирок этдилар.

2001-2002 йиллар давомида 42 республика ва халқаро мусобақалар ўтказилди. Халқаро олимпия қўмитаси ташкил топганлиги ва Умумўзбек югуриш кунига бағишланган республика финал мусобақалари (9 та ёш гуруҳ бўйича) ўтказилди.

2002 йил Пусан шаҳрида (Ж.Корея) ўтказилган XIV Осиё ўйинларида мамлакатимиз енгил атлетикачилари 4 медал билан кифояландилар. Шулардан Л.Перепелова (100 м) – кумуш; З.Амирова (800 м), С.Войнов (найза), А.Казакова, Г.Хуббиева, Л.Дмит-риади, Л.Перепелова (4x100 м) – бронза медалларига сазовор бўлдилар.

2002-2003 йилдан бошлаб ИААФ томонидан янги халқаро қоидалар қабул қилинди.

2002 йил Осиё чемпионатида енгил атлетикачиларимиз 6 та кумуш ва 3 та бронза медаллари совриндорлари бўлишди.

2003 йилда енгил атлетикачилар республика ва халқаро миқёсдаги 28 та мусобақаларда қатнашдилар.

Республика терма жамоаси Парижда ўтказилган 9 жаҳон чемпионатида, ўсмирлар ўртасида ўтказилган 3 жаҳон чемпионатида (Канада), 15 Осиё чемпионатида (Филиппин), V Марказий Осиё ўйинларида (Душанба) муваффақиятли қатнашдилар.

Марказий Осиё ўйинларида енгил атлетикачиларимиз 35 та медал (12 олтин, 17 кумуш, 6 бронза) соҳиби бўлдилар.

2006 йил Қатарнинг Доха шаҳрида ўтказилган XV Осиё ўйинларида ватанимиз енгил атлетикачилари 6 медални қўлга киритдилар. Г.Хуббиева (100 м) – олтин; А.Андреев (лангарчўпга таяниб сакраш), В.Смирнов (ўнкураш), А.Журавлева (уч ҳатлаб сакраш), Г.Хуббиева (200 м) – кумуш; З.Амирова (800 м) – бронза медалларига сазовор бўлиб, умумжамоа ҳисобида яхши ўринларни эгаллашга ўз ҳиссаларини қўшдилар.

2010 йили Хитойнинг Гуанчжоу шаҳрида XVI Осиё ўйинлари бўлиб ўтди. Ўзбекистон шарафини 13 нафар енгил атлетикачи ҳимоя қилди. Юлия Тарасова, Светлана Радзивил – олтин, Гўзал Хуббиева, Леонид Андреев, Надия Дусанова – кумуш, Ринат Тарзуманов, Юлия Тарасова, Гўзал Хуббиева – бронза медалларини қўлга киритиб, мамлакатимизнинг жамоавий ҳисобда юқори ўринларни эгаллашига ўзларининг ҳиссаларини қўшдилар.

Назорат учун саволлар

1. Енгил атлетика тарихи қайси даврга бориб тақалиши тўғрисида гапириб беринг.
2. Ҳорижий мамлакатларда енгил атлетиканинг тараққий этиши тўғрисида тушунча беринг.
3. Замонавий Олимпия ўйинлари дастуридан жой олган енгил атлетика мусобақалари тўғрисида маълумот беринг.

4. Ўзбекистон енгил атлетикачиларининг мустақиллик йиллари даврида нуфузли халқаро мусобақалардаги иштироки.

II бoб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ФАНИНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА МАЗМУНИ

2.1. Енгил атлетиканинг таснифи ва умумий таърифи

Енгил атлетика атамаси шартли бўлиб, мазкур спорт турига кирувчи ҳамма машқларнинг табиий аҳамиятини ёритиб бера олмайди. Шу билан бирга, енгил атлетика қадимий юнонча «атлетика» сўзидан олинган бўлиб, «машқ», «кураш», «беллашув» маънонисини англатади. Қадимги Грецияда куч ва чакқонликда мусобақалашган кишиларни атлетлар деб атаганлар.

Ҳозирги кунда жисмоний камолотга эришган баркамол инсонлар атлетлар дейилади. Айрим мамлакатларда енгил атлетикани «атлетика» (Францияда) ёки «йўлка ва майдондаги машқлар» (АҚШ, Англияда) деб атайдилар.

Енгил атлетика ҳаётий зарур ва кенг тарқалган машқларни – юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш машқларини бирлаштириб, энг оммавий спорт тури ҳисобланади.

Енгил атлетика машқларининг аксарияти умумий омма – энг кичик ёшдаги болалардан бошлаб то катталаргача бажара оладиган ва кундалик турмушда учрайдиган машқлардан иборат. Енгил атлетика билан йил давомида шуғулланса бўлади. Шу сабабга кўра енгил атлетика машқлари (юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш) «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлар мажмуасининг катта қисмини ташкил этади.

Енгил атлетиканинг «спорт маликаси» деб аталиши бежиз эмас. У республика, халқаро мусобақалар, Олимпия ўйинлари дастурларидан муносиб ўрин эгаллаган ҳамда ўйналадиган медаллар мажмуаси ва сонига кўра энг кўп ҳисобланади.

Жисмоний тарбия институти, университетлар ва педагогик институтларнинг жисмоний тарбия факультетлари учун мўлжалланган ўқув дастурларида енгил атлетика асосий ўқув фани бўлиб, спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), касбий таълим (фаолият турлари бўйича), спорт психологияси йўналишларида бакалаврлар тайёрлашда муҳим аҳамиятга эга.

Енгил атлетика мусобақа машқларининг турли-туманлиги билан тавсифланади ва уларни бажаришнинг турли усуллари ҳамда вариантлари мавжуд.

Енгил атлетика машқларини аниқ таснифга тушириш учун уни беш бўлимга ажратиб (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш) тавсифлаш мақсадга мувофиқдир. Улар, ўз навбатида, турларга, турнинг хилларига ҳамда вариантлар ва масофаларга ажратилади. Ҳозирги вақтда енгил атлетиканинг 24 тури эркаклар учун, 22 тури аёллар учун Олимпия ўйинлари дастурига киритилган.

1-жадвал

**Енгил атлетиканинг асосий турлари ва Олимпия дастурига
киритилган вариантлари ҳамда масофаларининг таснифи**

Бўлимлар	Турлари	Ҳар хил турлари	Вариант- лари ва масофалари	Олимпия ўйинлари вариантлари ва масофалари	
				эркаклар	аёллар
Юриш	Спортча юриш	Ўйингоҳ йўлкасида юриш	3-50 км 1 соат мобайнида	10 км	10 км
		Шосседа	20-30 км	20, 50 км	20 км
		Вақти	1 соат мобайнида	-	-
Югуриш	1. Текис югуриш	Қисқа масофаларга югуриш	30-400 м	100, 200, 400 м	100, 200, 400 м
		Ўрта масофаларга	500-2000 м	800- 1500 м	800- 1500 м

		югуриш			
		Узоқ масофаларга югуриш	3000- 10000 <i>м</i>	5000- 10000 <i>м</i>	5000- 10000 <i>м</i>
		Ўта узоқ масофаларга югуриш	20000- 30000 <i>м</i>	-	-
		Вақтбай югуриш	1, 2 соат мобайнида	-	-
	2. Таби- ий ша- роитда югуриш	Очиқ жойларда югуриш (кросс)	500 <i>м</i> дан 14 <i>км</i> гача	-	-
		Катта йўлда югуриш	30 <i>км</i> гача марофонча югуриш	42 <i>км</i> 195 <i>м</i>	42 <i>км</i> 195 <i>м</i>
	3. Тў- сиқлар оша югуриш	Югуриш йўлкасида ғовлар оша югуриш.	80-400 <i>м</i>	110- 400 <i>м</i>	110-400 <i>м</i>
		Узоқ масофаларга тўсиқлар оша югуриш	1500-3000 <i>м</i>	3000 <i>м</i>	-
	4. Эста- фетали югу- риш	Қисқа масофаларга югуриш	4x50 <i>м</i>	4x100 <i>м</i>	4x100 <i>м</i>
			4x100 <i>м</i> 4x200 <i>м</i> 4x400 <i>м</i>	4x400 <i>м</i>	4x400 <i>м</i>

		Ўрта масофаларга югуриш	5x500 м 3x800 м 4x800 м 5x1000 м 10x1000 м 4x1500 м	-	-
		Аралаш масофаларга югуриш	400+300+ 200+100 м 800+400+ 200+100 м шаҳар бўй- лаб исталган масофага, исталган ва- риантада.	-	-
Сакраш	1. Югу- риб келиб сакраш	Баландликка	Ҳар хил усулларда	+	+
	2. Вер- тикал тўсиқ оша сакраш	Баландликка	Лангарчўпга таяниб	+	+
	3. Гори- зантал тўсиқ	Узунликка	Ҳар хил усулларда	+	+
	оша сакраш	Уч ҳатлаб сакраш	Умумий қоида асосида	+	+

	4. Тур- ган жойи- дан сакраш	Баландликка		-	-
		Узунликка		-	-
		Уч ҳатлаб сакраш		-	-
Улоқтири- ш	1. Бош орқаси- дан улоқти- риш	Граната	500 г (аёллар)	-	-
			700 г (эркак)	-	-
		Найза	600 г (аёллар)	-	+
			800 г (эркак)	+	-
	2. Айла- ниб улоқти- риш	Диск	2 кг	+	-
			1,5 кг	-	-
			1 кг	-	+
		Босқон	7,257 кг	+	-
			6 кг	-	-
			5 кг	-	-
	3. Итқи- тиш	Ядро	7,257 кг	+	-
			6 кг	-	-
			5 кг	-	-
			4 кг	-	+
			3 кг	-	-
Кўпкураш		Учкураш		-	-
		Тўрткураш		-	-
		Олтикураш		-	-
		Еттикураш (2 кун)	100 м, 100 м ғ/о, найза, баландлик, узунлик,	-	+

			ядро, 800 м		
		Саккиз кураш		-	-
		Ўнкураш (2 кун)	100 м, узунлик, диск, баландлик, 400 м, 110 м ғ/о, ядро, лангарчўп, найза, 1500 м	+	-

Юқоридаги жадвалда берилган таснифда ватанимизда ва хорижий мамлакатларда фақат очик ҳавода ўтказиладиган мусобақаларга киритиладиган асосий турлар берилган, ёпиқ спорт иншоотларида эса қисқартирилган масофаларда мусобақалар ташкил қилинади.

Енгил атлетика турлари орасидан Олимпия ўйинларининг дастуридан ўрин олган, жаҳон ва Осиё биринчилиги мусобақала-рининг асосий қисмига киритилган.

2.2. Енгил атлетика машқларининг таснифланиши ва умумий тавсифи

Енгил атлетика спорти турларини ҳар хил параметрлар бўйича таснифлаш мумкин: енгил атлетика турлари гуруҳлари, жинси ва ёшга хос белгилар, ўтказилиш жойлари. Енгил атлетиканинг бешта тури асос ҳисобланади: юриш, югуриш, сакрашлар, улоқтиришлар ва кўпкурашлар. Жинси ва ёшга хос белгиларга кўра таснифланиши: эркеклар, хотин-қизлар турлари; ҳар хил ёшдаги ўсмир йигит ва қизлар. Енгил атлетика бўйича энг охирги спорт таснифланишида хотин-қизларда стадионда, шоссе ва кесишган жойда

ўтказиладиган 50 спорт тури ва ёпиқ иншоотларда ўтказиладиган 14 спорт тури, эркакларда мос равишда 56 ва 15 спорт тури мавжуд.

Спорт турларининг кейинги таснифланиши машғулотлар ва мусобақалар ўтказилиш жойлари бўйича амалга оширилади: стадионлар, шоссе ва тупроқ ерлар, кесишган жойлар, спорт манежлари ва заллар.

Енгил атлетика спорт турлари **тузилишига** кўра **циклик, ациклик** ва **аралаш** турларга, қандайдир жисмоний **сифатнинг кўпроқ** намоён қилиниши нуқтаи назаридан эса **тезлик, куч, тезлик-куч, тезлик чидамлилиги, махсус чидамлилиқ** турларига бўлинади.

Шунингдек, енгил атлетика турлари Олимпия (О) ва ноклассик (барча қолганлари) турларга бўлинади. Ҳозирги кунда Олимпия ўйинлари дастурига эркакларда енгил атлетиканинг 24 тури, аёлларда – 22 тури киритилган. Бу спорт турида кўп миқдорда олимпия медаллари учун баҳслар бўлиб ўтади.

Енгил атлетика турлари гуруҳларини кўриб чиқамиз.

Юриш – циклик тур, у махсус чидамлилиқни намоён қилишни тақозо этади, ҳам эркаклар, ҳам аёллар ўртасида ўтказилади.

Аёлларда: стадионда – 3, 5, 10 км; манежда – 3, 5 км; шосседа – 10, 2 км.

Эркакларда: стадионда – 3, 5, 10, 20 км; манежда – 3, 5 км; шосседа – 15, 50 км.

Олимпия (О) турлари: эркакларда – 20 ва 50 км, аёлларда – 20 км.

Югуриш тоифаларга ажратилади: текис югуриш, тўсиқлар оша югуриш, ғовлардан оша югуриш, эстафетали югуриш, кросс югуриш.

Текис югуриш – циклик тур, у тезлик (спринт), тезлик чидам-лилиги (300-600 м), махсус чидамлилиқнинг намоён қилинишини тақозо этади.

Спринт ёки қисқа масофаларга югуриш стадионда ва манежда ўтказилади. Масофалар: 30, 60, 100 м (О), 200 м (О), эркаклар ва аёллар учун бир хил.

Узоққа спринт стадионда ва манежда ўтказилади. Масофалар: 300, 400 м (О), 600 м, эркаклар ва аёллар учун бир хил.

Чидамлилиқ учун югуриш:

- ўрта масофалар: 800 м (О), 1000, 1500 м (О), 1 миль – эркаклар ва аёлларда стадионда ва манежда ўтказилади;

- узоқ масофалар: 3000, 5000 м (О), 10000 м (О) – стадионларда (манежларда – фақат 3000 м) ўтказилади, эркаклар ва аёллар учун бир хил;

- ўта узоқ масофалар – 15; 21,0975; 42,195 м (О); 100 км – шосседа ўтказилади (старт ва финиш стадионда ўтказилиши мумкин), эркаклар ва аёллар учун бир хил;

- ўта узоқ масофалар – бир кечаю-кундуз давом этадиган югуриш, стадионда ёки шосседа ўтказилади, ҳам эркаклар, ҳам аёллар қатнашади. Шунингдек, 1000 милга (1609 км) ва 1300 милга (узлуксиз югуришнинг энг узоқ масофасига) югуриш бўйича мусобақалар ўтказилади.

Говлар оша югуриш – тузилишига кўра аралаш тур, у тезлик, тезлик чидамлилиги, чаққонлик, эгилувчанликнинг намоён қилинишини тақозо этади. Эркаклар ва аёллар ўртасида, стадионда ва манежда ўтказилади. Масофалар: 60, 100 м (О), 400 м (О) аёлларда; 110 м (О), 300 м ва 400 м (О) эркакларда (охирги икки масофа фақат стадионда ўтказилади).

Тўсиқлар оша югуриш – тузилишига кўра аралаш тур, у махсус чидамлилик, чаққонлик, эгилувчанликнинг намоён қилини-шини тақозо этади. Эркаклар ва аёлларда стадионда ҳамда манежда ўтказилади. Аёлларда масофа – 2000 м (О), эркакларда масофа – 2000, 3000 м (О). Яқин орада бу югуриш тури аёлларда ҳам олимпия турига айланади.

Эстафетали югуриш – тузилишига кўра аралаш тур, у тезлик, тезлик чидамлилиги, чаққонликнинг намоён қилинишини талаб этади. Олимпия тури ҳисобланадиган 4x100 м ва 4x400 м га югуришлар эркакларда ва аёлларда стадионда ўтказилади. Манежда 4x200 м ва 4x400 м га эстафетали югуриш бўйича мусобақалар эркаклар учун ҳам, аёллар учун ҳам ўтказилади. Шунингдек, стадионда 800, 1000, 1500 м масофаларга ва ҳар хил миқдорда мусобақалар ўтказилиши мумкин. Шаҳар кўчалари бўйлаб масофа узунлиги, иштирокчилар сони ва контингенти ҳар хил бўлган босқичлар билан эстафеталар (аралаш эстафеталар – эркаклар ва аёллар) ўтказилади. Авваллари

швед эстафеталари деб номланидиган эстафеталар кенг оммалашган эди: 800+400+200+100 м – эркакларда, 400+300+ +200+100 м – аёлларда.

Кросс югуриш кесишган жой бўйлаб югуриш, аралаш тур, у махсус чидамлилик, чаққонликнинг намоён қилинишини тақозо этади.

Ҳар доим ўрмон ёки ҳиёбон зонасида ўтказилади. Эркакларда масофа – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км, аёлларда – 1, 2, 3, 4, 6 км.

Енгил атлетика сакрашлари иккита гуруҳга бўлинади: вертикал тўсик оша сакрашлар ва узунликка сакрашлар. Биринчи гуруҳга қуйидагилар киради: а) югуриб келиб баландликка сакрашлар; б) югуриб келиб лангарчўпга таяниб сакрашлар. Иккинчи гуруҳга қуйидагилар киради: а) югуриб келиб узунликка сакраш; б) югуриб келиб уч хатлаб сакрашлар.

Енгил атлетика сакрашларининг биринчи гуруҳи:

а) **югуриб келиб баландликка сакраш (О)** – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, сакровчанликни, чаққонликни, эгилувчанликни намоён қилишни талаб этади. Эркакларда ва аёлларда стадионда ва манежда ўтказилади;

б) **югуриб келиб лангарчўпга таяниб баландликка сакраш (О)** – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, сакровчанликни, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни талаб этади, енгил атлетиканинг энг мураккаб техник турларидан бири саналади. Эркаклар ва аёлларда, стадионда ва манежда ўтказилади.

Енгил атлетика сакрашларининг иккинчи гуруҳи:

а) **югуриб келиб узунликка сакраш (О)** – тузилишига кўра аралаш турга киради, у спортчидан тезлик-куч, тезлик сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Эркакларда ва аёлларда, стадион ва манежда ўтказилади;

б) **югуриб келиб уч хатлаб сакраш (О)** – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч, тезлик сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Эркакларда ва аёлларда, стадион ва манежда ўтказилади.

Енгил атлетика улоқтиришларини қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин: 1) тўғридан югуриб келиб аэродинамик хусусиятларга эга ва эга бўлмаган снарядларни улоқтириш; 2) снарядларни айлана ичидан улоқтириш; 3) снарядни айлана ичидан итқитиш.

Боз устига, эътибор қаратиш лозимки, улоқтиришларда техник жиҳатдан ҳар хил югуриб келиш турини бажаришга рухсат берилади, лекин финал кучланиши фақат қоидаларга асосан бажарилади. Масалан, найза, граната, тўпни фақат бош орқасидан, елка устидан улоқтириш керак; дискни фақат ён томондан улоқтириш мумкин; босқонни фақат ён томондан улоқтириш зарур; ядрони сакраб туриб ва бурилишда итқитиш, лекин албатта итқитиш мумкин.

Найза (О) (граната, тўп) улоқтириш – ациклик тур, у спортчидан тезлик-куч сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни талаб қилади.

Улоқтириш тўғридан югуриб келиб бажарилади, эркаклар ва аёлларда, фақат стадионда ўтказилади. Найза аэродинамик хусусиятларга эга.

Диск ва босқон улоқтириш (О) – ациклик турлар, улар спортчидан куч, тезлик-куч сифатларини, эгилувчанликни, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Улоқтиришлар айлана ичидан (чекланган жойдан), эркаклар ва аёллар томонидан, фақат стадионда бажарилади. Диск аэродинамик хусусиятларга эга.

Ядро итқитиш (О) – ациклик тур, у спортчидан куч, тезлик-куч сифатларини, чаққонликни намоён қилишни тақозо этади. Итқитиш айлана ичидан (чекланган жойдан), эркаклар ва аёллар томонидан, стадионда ва манежда бажарилади.

Кўпкурашлар. Кўпкурашнинг классик турлари: эркакларда – ўнкураш (О), аёлларда – еттикураш (О). Ўнкураш таркибига қуйидагилар киради: 100 м, узунлик, ядро, баландлик, 400 м, 110 м ғ/о, диск, лангарчўп, найза, 1500 м. Аёлларда еттикураш таркибига қуйидагилар киради: 100 м ғ/о, ядро, баландлик, 200 м, узунлик, найза, 800 м.

Кўпкурашнинг ноклассик турларига қуйидагилар киради: ўсмир ўғил болалар учун саккизкураш (100 м, узунлик, баландлик, 400 м, 110 м ғ/о,

лангарчўп, диск, 1500 м); қизлар учун бешкураш (100 м ғ/о, ядро, баландлик, узунлик, 800 м). Спорт таснифида қуйидагилар белгиланган: аёлларда – бешкураш, тўрткураш ва учкураш; эркекларда – тўққизкураш, еттикураш, олтикураш, беш-кураш, тўрткураш ва учкураш. Тўрткураш, авваллари у “пионерлар” кураши деб аталар эди, 11-13 ёшдаги мактаб ўқувчилари учун ўтказилади. Кўпкураш таркибига кирувчи турлар спорт таснифида белгилаб берилган, турларни ўзгартиришга йўл қўйилмайди.

2.2.1. Спортча юриш ва унинг турлари

Инсоннинг жойдан-жойга қўчиши оддий усул бўлиб, турли ёшдаги кишилар учун ажойиб жисмоний машқ ҳисобланади.

Узоқ ва бир текис юрганда организмдаги қарийб барча мушаклар ишлайди, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлар фаолияти кучаяди. Натижада модда алмашинуви ортади. Жисмоний машқ сифатида одатдаги юришнинг аввало соғломлаштирувчи аҳамияти катта.

Оддий юришдан ташқари унинг бошқа хиллари ҳам бўлади: саёҳатда юриш, сафда юриш ва спортча юриш. Мусобақаларда юришнинг техник жиҳатдан энг қийин, лекин энг фойдали хили – спортча юриш қўлланилади. Унинг тезлиги оддий юришга нисбатан икки марта ортиқ. Аммо бундай юқори тезликка эришиш учун спортча юриш техникаси асосларини ўрганиб олишнинг ўзигина кифоя қилиб қолмай, балки оддий юришга қараганда анчагина шиддатли иш бажариш талаб қилинади, яъни энергия сарфлаш ортади. Шу сабабдан спортча юриш спортчи организмга ижобий таъсир кўрсатади.

Юриш мусобақасида қатнашувчилар қоидада белгиланган юриш техникаси хусусиятларига риоя қилишлари керак. Буларнинг энг асосийси – бир лаҳза бўлса ҳам иккала оёқ бир вақтда ердан узилиб қолишига йўл қўймасликдан иборат. Оёқлардан биронтаси ерга тегмай турган фурсат содир бўлгудек бўлса, спортчи юришдан югуришга ўтган бўлади. Бу қоидани бузган спортчи махсус ҳакамлар томонидан мусобақадан четлатилади.

2.2.2. Югуриш ва унинг турлари

Югуриш жойдан-жойга кўчишнинг табиий усулидир. Бу жисмоний машқнинг кўпроқ тарқалган тури бўлиб, жуда кўп спорт турлари (футбол, баскетбол, теннис ва бошқалар) таркибига киради. Югуришнинг жуда кўп хиллари енгил атлетика ҳар хил турларининг ажралмас қисми ҳисобланади.

Югурганда бадандаги мушак гуруҳларининг деярли ҳаммаси ишга тушади, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлар фаолияти кучаяди, модда алмашинуви анча ошади. Югуриш билан шуғулланиш жараёнида киши иродаси мутаҳкамланади. Ўз кучини тақсимлай олиш, тўсиқлардан ўта билиш, очик жойда мўлжал ола билиш қобилияти ҳосил бўлади.

Югуриш – ҳар томонлама жисмоний ривожланишнинг асосий воситаларидан биридир.

Енгил атлетикада югуришнинг текис югуриш, тўсиқлар оша югуриш, эстафетали югуриш ва табиий шароитда югуриш хиллари бўлади.

Текис югуриш маълум масофа ёки вақтбай тарзда югуриш йўлкасида ўтказиладиган 400 метрга ва ундан қисқа масофага югуришда ҳар бир югурувчи учун алоҳида йўлка ажратилади. Белгиланган масофани босиб ўтиш учун сарфланган вақт секундлар билан ўлчанади.

Бир соатлик ва икки соатлик югуришда вақт чегараланган бўлиб, натижада шу вақт ичида босиб ўтилган масофа метр ҳисобида аниқланади.

Тўсиқлар оша югуришнинг икки хили бор:

1) ғовлар оша югуриш – бундай югуриш йўлкасида бир-биридан бир хил масофадаги узоқликда муайян жойларга қўйилган бир типдаги тўсиқлардан ошиб ўтиб, 60 м дан 400 м гача масофага югурилади. Ҳар қайси спортчи алоҳида-алоҳида йўлкадан югуради;

2) 3000 метргача тўсиқлар оша югуриш (стиль-чез). Бунда югуриш йўлкасида ерга мустаҳкам ўрнатилган тўсиқлар оша, стадион секторларидан бирида сув тўлдирилган чуқурчадан ошиб ўтган ҳолда югурилади.

Эстафетали югуриш – бунда жамоа бўлиб югурилади: масофа жамоадаги югурувчилар сонига қараб шунча босқичларга бўлинади. Эстафетали

югуришдан мақсад – эстафета таёқчасини бир-бирига узатиб, уни мумкин қадар тез стартдан маррагача етказиб боришдир. Босқичлар оралиғи бир хил бўлиши мумкин. Эстафетали югуриш стадион йўлкаларида, баъзан эса шаҳар кўчаларида ўказилади.

Табиий шароитда югуриш – бунда паст-баланд очик жойларда (кросс) югурилса, 15 км ва ундан ортиқ масофаларга эса йўлларда югурилади. Енгил атлетикадаги энг узоқ, яъни марафон югуриш 42 км 195 м га тенг.

2.2.3. Сакраш ва унинг турлари

Сакраш тўсиқлардан ўтишнинг табиий усули бўлиб, қисқа вақт ичида асаб-мушак кучига максимал зўр бериш билан тавсифланади.

Енгил атлетика сакраш машғулотларида спортчиларнинг ўз таналарини идора қила олиш, кучларини билиш, куч, тезлик, чаққонлик, мардлик қобилиятлари такомиллаштирилади.

Енгил атлетикада сакраш икки турга бўлинади.

1. Имкон борича баландроқ сакраш мақсадида вертикал тўсиқлардан ўтиш – баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакраш.

2. Имкон борича узоққа сакраш мақсадида горизонтал тўсиқлардан ўтиш – узунликка сакраш ва уч ҳатлаб сакраш.

Сакрашда эришилган натижалар метр ва сантиметр билан ўлчанади. Сакраш турган жойдан ва югуриб келиб ижро этилади. Уч ҳатлаб сакраш ва лангарчўпга таяниб сакраш мусобақалари аёллар учун ўтказилмайди. Буларни бажариш вақтида ҳосил бўладиган қаттиқ зарблар аёллар ички органлари ҳолатига салбий таъсир қилиши мумкин.

2.2.4. Улоқтириш ва унинг турлари

Улоқтириш махсус снарядларни узунликка итқитиш ва улоқтириш машқларидир. Уларнинг натижалари метр ва сантиметрларда аниқланади. Улоқтириш қисқа вақт ичида максимал асаб-мушак кучланиши билан тавсифланади. Бунда қўл, елка камари ва тана мушакларигина эмас, балки оёқ

мушаклари ҳам фаол қатнашади. Енгил атлетика снарядини узоққа улоқтириш учун куч, тезлик, чаққонлик юқори даражада ривож топган бўлиши ва спортчи ўз кучини билиши зарур.

Енгил атлетикадаги улоқтиришлар ижро усулига қараб уч турга бўлинади.

1. Бош ортидан улоқтириш (найза, граната).
2. Айланиб улоқтириш (диск, босқон).
3. Итқитиш (ядро).

Улоқтириш усуллариининг фарқи снарядларнинг шакли ва оғирлигига боғлиқдир. Енгил, ушлаш ўнғай бўлган снарядларни тўғридан югуриб келиб, бош ортидан бошлаб узоққа улоқтириш мумкин, оғирроқ снарядларни айланиб улоқтириш ўнғайроқ, махсус тутгичи бўлмаган оғир снаряд ядрони эса итқитиш қулайроқ.

5. Кўпкураш: югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг ҳар хил турларини ўз ичига олади. Кўпкураш таркибига қараб номланади: тўрткураш, бешкураш, олтикураш, саккизкураш, ўнкураш.

Кўпкурашнинг асосий турлари: эркаклар учун ўнкураш, аёллар учун бешкураш, ўспиринлар учун олтикураш ва саккизкураш. Мусобақаларни енгиллаштириш учун енгил атлетиканинг бундай оғир турлари бўйича мусобақалар икки кунда ўтказилади. Кўпкурашнинг асосий турлари кўпкураш бўйича шуғулланувчилар олдида жуда юқори талаблар қўяди. Улар техник жиҳатдан юқори маҳоратли бўлишларидан ташқари, спринтерлардек тезкор, улоқти-рувчилардек кучли, ўрта масофаларга югурувчилардек чидамли бўлишлари керак.

Кўпкураш дастурини тўла бажариш эса умуман аъло даражада чидамли бўлиш, юқори даражада ривожланган иродавий фазилатлар талаб қилади.

Кўпкураш билан шуғулланиш – енгил атлетика билан эндигина шуғулланаётганлар учун ҳар томонлама жисмоний ривож топишнинг энг яхши йўлидир. Кўпкураш билан шуғулланиш спортчилар организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатиши билан бирга енгил атлетиканинг алоҳида турида махсус машқ қилиш учун ҳам яхши замин яратиб беради.

Кўпкураш натижаси спортчининг кўпкураш таркибидаги ҳар бир турда кўрсатган натижаси учун олган очколар йиғиндиси билан белгиланади. Бунинг учун махсус очколар жадвалидан фойдаланилади.

Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатлари

Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва спортда муваффақият қозонмоқ учун жисмоний ва маънавий-иродавий сифатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш зарур. Ана шу жисмоний ва маънавий-иродавий сифатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш енгил атлетикачилар тайёргарлигининг муҳим қисмидир.

Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш (жисмоний тайёргарлик) – энг аввало спортчининг ҳар томонлама ва махсус жисмоний ривожланиш жараёнидир. Шунга биноан жисмоний тайёргарлик умумий жисмоний тайёргарликка ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик деганда енгил атлетикачининг ҳар томонлама ривожланиши, яъни ҳаракатланиш аппаратини ривожлантириш, организм ва тизимларни мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини ошириш, бошқара олиш қобилиятини яхшилаш, куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанликни ошириш, қомат ва тана тузилишидаги камчиликларни тузатиш назарда тутилади. Бунга эришиш учун турли хил ҳаракат фаолиятида қатнашувчи организм органлари ва тизимлари ҳамда тана қисмларига жисмоний машқлар ёрдамида мунтазам таъсир этиб туриш зарур. Бунинг учун эса юқорида зикр этилган уч гуруҳ машқлардан, айниқса, турли хил умумий ривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш керак.

Махсус жисмоний тайёргарлик енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун нима талаб этилишига қараб, спортчи организмнинг ҳамма функционал имкониятларини, барча органлар ва тизимларини юқори даражада ривожлантиришга қаратилган. Бунинг учун, табиийки, танлаб олинган енгил атлетика турининг машқлари ва махсус машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик учун кўпгина умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан, махсус тайёргарлик учун эса аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиш, тана тузилиши, қоматдаги айрим камчиликларни йўқотиш учун аниқ йўналтирилган машқлар қўлланилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда куч, тезкорлик, чидамлилик, чاقқонлик ва эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар асосий роль ўйнайди. Айнан шу жисмоний сифатларда енгил атлетикачининг бутун организмидаги органлар ва тизимлар иш қобилятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имконияти акс этади.

2.3. Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида енгил атлетиканинг ўрни ва аҳамияти

Жисмоний тарбия тизими барча давлат ва жамоат ташкилотлари ҳамда муассасаларини жисмоний тарбия бўйича давлат дастурлари ва ўқув қуроллари билан таъминлайди, шу жумладан енгил атлетика машқлари ҳам дастурда кенг ўрин эгаллаган.

Енгил атлетика спорт тури билан республикамызда мактаб ўқувчилари, академик лицей ва коллеж ўқувчилари, институт ва университетларнинг талабалари, ҳарбий хизматдаги аскарлар ва зобитлар, кўнгилли спорт жамиятлари аъзолари, минг-минглаб кишилар шуғулланади. Бу спорт турининг бундай оммавий тус олиши, Республика Президенти ва ҳукуматнинг Ўзбекистонда жисмоний тарбия ҳаракати олдида қўйган вазифаларини амалга ошириш — халқимизнинг жисмоний баркамол бўлиб ўсишига, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга, ўспиринларни Ватан ҳимоясига ва меҳнатга тайёрлашга ёрдам беради.

Енгил атлетика машғулоти спортчиларда жисмоний сифатлар: куч, ҳаракат уйғунлиги, чидамлилик ва эгилувчанликни ривожлантиради, ҳаракат кўникмаси ва малакаларини ташкил топтиради, иродавий сифатларни тарбиялайди.

Енгил атлетика машқларининг хилма-хиллиги, юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришда куч ва тезкорлилик машқларида мушакдаги кучнинг ўзгариб туриши ҳар хил ёшдаги ва жинсдаги болалар ва катталарга енгил атлетика машғулотларида қатнашиш имконини яратади. Бу машқларнинг кўпчилигини техник жиҳатдан бажариш қийин эмас, ўргатиш учун осон ва уларни оддий майдончалар ҳамда очиқ жойларда бажариш мумкин.

Енгил атлетика машқларининг шуғулланувчилар организмига ижобий таъсир этиши унинг оммавийлашишига сабаб бўлди.

Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг ва ёшларнинг жисмоний тарбия дастурида ҳам, ҳар хил спорт турларидаги машғулот режаларида ҳам, катта ва кекса ёшдаги кишиларнинг жисмоний тарбия машғулотларида ҳам енгил атлетика машқларига кенг равишда ўрин берилган.

Жисмоний тарбия тизимида унинг дастурий ва меъёрий негизини ташкил қилувчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларига ҳам енгил атлетика машқлари киритилган.

Енгил атлетика билан шуғулланувчи спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш, бу спорт тури билан шуғулланишни рағбатлантириш ва мусобақаларни яхшироқ ташкил этиш учун разрядларга бўлиш қабул қилинган. Енгил атлетика спорти оммавий тус олаётгани ва ундаги натижалар доимий равишда ўсиб бораётгани сабабли разряд мезонлари ҳар тўрт йилда ўзгариб туради.

2.4. Жисмоний тарбия институти ва жисмоний тарбия факультетларида енгил атлетика фанининг вазифалари ва мазмуни

Ўзбекистон Республикасида олий таълимнинг биринчи ва иккинчи босқичида касб таълим дастурлари талабларини қуйидаги фанлар блокларини ўзлаштириш кўзда тутилган ва у доимий равишда такомиллаштириб борилади:

1. Гуманитар ва ижтимоий-иқтисодий фанлар.
2. Математика ва табиий-илмий фанлар.
3. Умумий касбий таълим фанлари.

4. Махсус касбий таълим фанлари.

Бу блокдаги фанларнинг ҳаммаси бир-бири билан узвий боғланган бўлиб, бакалаврларни педагогик, тренерлик, ташкилотчилик, йўриқчилик ва илмий изланиш фаолиятини олиб боришга, мамлакатимиздаги жисмоний ҳаракатнинг ҳар хил поғонасида ишлашга тайёрлайди.

Ўқув фанларини, шу жумладан енгил атлетика машқларини ўргатиш жараёнида бакалаврларни жисмоний тарбия, спорт машғулоти назарияси ва услубияти бўйича қуйидаги билимлар билан қуроллантириш зарур:

- жисмоний тарбия тизимининг илмий, ижтимоий-иқтисодий ва ташкилий-услубий усуллари;

- жисмоний тарбиянинг табиий-илмий асослари ва спорт машғулотининг умумметодологик, психологик-педагогик томонлари;

- енгил атлетикада ҳар хил ёшдаги ва спорт таснифидаги спортчиларни тайёрлашда илмий-услубий, ташкилий-бошқарув ва хусусий услубларни билиш;

- енгил атлетика спорти назарияси ва амалиётининг замонавий ҳолати, аралаш билимлар, жорий илмий тадқиқотлар натижаларининг асосий йўналишлари;

- енгил атлетика спорти ва енгил атлетика машқлари техникаси эволюцияси, спорт машғулоти ва ўргатиш услубларининг асоси, шунингдек, бошқа спорт турларининг бошланғич услублари;

- Ўзбекистон енгил атлетикасининг обрўси ва илмийлиги;

- спортчиларни тарбиялашнинг умумпедагогик асослари, шакли ва услублари, ғоявий-сиёсий, ахлоқий ва эстетик тарбияси.

Умумий вазифалардан ва енгил атлетика ҳамда бошқа предметлар мазмунидан келиб чиққан ҳолда бакалавр қуйидагиларни бажара олиши лозим:

- енгил атлетикачиларни ҳамма соҳа бўйича (жисмоний, техник, тактик, иродавий ва ахлоқий) тайёрлашни амалга оширишда уларнинг ёши, жинси ва спорт маҳоратини ҳисобга олган ҳолда мушакларни режалаштириш ва назорат қилиш;

- асосий жисмоний сифатларни (куч, чидамлилик, чаққонлик, эгилувчанлик) ривожлантириш ва такомиллаштириш воситалари ва услубларини кенг равишда эгаллаш;

- ҳар хил йўналишдаги ва ҳар хил шароитда (залда, стадионда ва ҳар хил жойларда) ўқув-машқ машғулотларини юқори профессионал даражада ўткази олиш;

- асосий ва ёрдамчи енгил атлетика машқларини аниқ ва чиройли кўрсата олиш;

- гимнастика, қишки ўйин спорт турлари, оғир атлетика ва бошқа спорт турлари машқларидан енгил атлетика ўқув-машғулот жараёнида, шунингдек, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларига тайёрлашда кенг равишда фойдалана билиш;

- енгил атлетика машғулотлари учун иқтидорли ёшларни саралаб олиш ва чамалаш саволларини профессионал равишда еча олиш;

- енгил атлетика спорт турлари ва жисмоний тарбия соҳасидаги долзарб муаммолар бўйича илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш;

- мусобақа ва оммавий спорт тадбирларини ўтказиш жараёнида, соғломлаштириш ва тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришда ташкилотчилик ишлари, ҳакамлик ва услубий ишларни олиб бора олиш;

- педагогик ва тиббий назорат, шикастланишни олдини олиш, врачгача биринчи ёрдам кўрсатиш, спорт гигиенаси, спорт массажи ва тиклантириш бўйича олган билимларни амалиётда қўллаш билиш.

Шунга кўра, енгил атлетиканинг назарий ва амалий бўлимларидан, ўқув режасидаги бошқа предметлардан олинган билимлар бўлғуси бакалаврлар учун уларга жисмоний тарбия тизимининг ҳамма поғоналарида ишлашлари учун тўлиқ замин тайёрлаб бера олади.

Назорат учун саволлар

1. Енгил атлетиканинг асосий турлари ва Олимпия дастурига киритилган турлари тўғрисида тушунча беринг.

2. Енгил атлетика машқлари қандай параметрлар бўйича таснифланади?
3. Спортча юриш ва унинг турлари.
4. Югуриш ва унинг турлари.
5. Сакраш ва унинг турлари.
6. Улоқтириш ва унинг турлари.
7. Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатларига таъриф беринг.
8. Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида енгил атлетиканинг ўрни ва аҳамияти тўғрисида сўзлаб беринг.
9. Олий ўқув юртларида енгил атлетика фанининг вазифалари ва мазмуни.

III бoб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА МУСОБАҚА ЎТКАЗИШНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ҲАКАМЛАР ҲАЙЪАТИ ФАОЛИЯТИ

3.1. Енгил атлетика бўйича ҳакамлар ҳайъати фаолияти

Тегишли федерациянинг ҳакамлар ҳайъати мусобақалар ўтказиш учун бош ҳакамлар ҳайъатини (БҲҲ) тайинлайди, у бош ҳакам, бош котиб, уларнинг ўринбосарлари ва ёрдамчиларидан (мусобақалар микёсига қараб) иборат бўлади. БҲҲ иши учта босқичга бўлинади: дастлабки, мусобақа ва якуний.

Дастлабки босқич. Бош ҳакам вазиятни ўрганади, олдинда турган мусобақаларнинг ўтказилиш жойини текширади, камчиликларни бартараф этиш бўйича кўрсатмалар беради, ҳакамлар бригадаси сонини ҳамда уларнинг таркибини белгилайди, мусобақа дастурини кунлар ва соатлар бўйича тузиб чиқади, ҳакамлар билан мусобақа қоидалари юзасидан семинар ўтказади, семинар якунла-рига асосан ўринбосарлар, катта ҳакамлар тайинлайди, ҳакамлар ҳайъатининг вакиллар билан биргаликдаги кенгашини ўтказади, мусобақа шифокори билан бирга қатнашчиларнинг тиббий рухсатномаларини текширади.

Бош котиб бу босқичда мусобақалар ўтказиш учун барча ҳужжатларни тайёрлайди, техник талабномаларни текширади, ҳар бир турдаги қатнашчилар сонини аниқлайди ва бу маълумотларни бош ҳакамга дастурни соатлар бўйича тузиш учун топширади, турлардаги ёрдамчилар ва котибларни танлаб олади, мусобақалар тўғрисидаги ахборотни тайёрлайди, ҳакамлар ҳайъати кенгашида қатнашади, зарур ҳолларда қатнашчиларнинг қуръа ташлаш маросимини ўтказади.

Мусобақаларни ўтказиш учун **ҳакамлар бригадаси тузилади**: югуриш ҳакамлари, сакрашлар бўйича ҳакамлар бригадаси, стиль (услуб) бўйича ҳакамлар бригадаси, масофадаги ҳакамлар бригадаси, мукофотлаш ва тантана маросимлари бўйича ҳакамлар бригадаси, ахборот бўйича ҳакамлар бригадаси,

ишчи бригада ва баъзи бошқа бригадалар (уларнинг таркиби ва сони мусобақалар миқёсига боғлиқ).

Югуриш бригадаси старт берувчи, хронометрист ва марра гуруҳидан иборат. Старт берувчилар (2-4 киши) югуриш қатнашчиларига старт берадилар, унинг тўғри бажарилишини аниқлайдилар. Хронометрист ҳакам (6-10 киши) ҳар бир қатнашчининг масофани босиб ўтиш вақтини аниқлайди. Марра гуруҳи (6-9 киши) қатнашчиларнинг маррага етиб келиш тартибини, вақт натижаларига тузатишлар киритиш учун (спринтда) қатнашчилар орасидаги метрларни аниқлайдилар. Маррадаги котиб натижаларни мусобақалар баённомасига ёзиб боради ва уни котибиятга топши-ради. Бу бригадага маррадаги катта ҳакам масъул ҳисобланади.

Сакрашлар бўйича ҳакамлар бригадаси (3-6 киши) 1-2 бригададан иборат бўлиши ёки ҳар бир сакраш тури учун ташкил қилиниши мумкин. Катта ҳакам сакрашнинг тўғри бажарилганлигини аниқлайди, ўлчовчи ҳакамлар натижани ўлчайдилар ва тўсиқ ўрнатадилар. Котиб мусобақалар баённомасини ёзиб боради ва уни котибиятга топширади.

Улоқтиришлар бўйича ҳакамлар бригадаси (3-7 киши) 1-2 бригададан иборат бўлиши ёки ҳар бир улоқтириш турлари учун ташкил қилиниши мумкин. Катта ҳакам улоқтиришларнинг тўғри бажарилишини, улоқтириш пайтида хавфсизликка риоя қилинишини кузатиб боради. Ўлчовчи ҳакамлар натижаларни ўлчайдилар. Котиб баённома юритади ва уни котибиятга топширади.

Стиль (услуг) бўйича ҳакамлар бригадаси спортча юриш бўйича мусобақалар ўтказишда ташкил қилинади ва спортча юриш техникасини кузатиб боради.

Масофадаги ҳакамлар бригадаси масофанинг ва тўсиқларнинг, айниқса югуриш алоҳида йўлқалар бўйлаб бажарилаётган пайтда, бурилишларда қатнашчилар томонидан тўғри босиб ўтилишини кузатади; эстафетали югуришда эстафета таёқчасининг тўғри узатилишини кузатиб боради.

Мукофотлаш ва тантана масросимлари бўйича ҳакамлар бригадаси мусобақа ғолиблари ва совриндорларини мукофотлашни, мусобақаларнинг очилиш ва ёпилиш маросимларини ташкил қилади.

Ахборот бўйича ҳакамлар бригадаси мусобақаларнинг бориши тўғрисида товушли ва ёзма (махсус деворчаларда) ахборот беради.

Ҳакамларнинг ишчи бригадаси мусобақаларни ўтказиш жойларини тайёрлайди, тегишли инвентарлар ва жиҳозларни ҳозирлайди ва тозалайди.

Мусобақа босқичи. Бош ҳакам вақтнинг чўзилиб кетмаслиги учун мусобақалар боришини кузатиб боради: мусобақаларнинг бошланиш вақтини кўчириши мумкин; катта ҳакамлар жойларда ҳал эта олмаган барча баҳсли масалаларни кўриб чиқади; ҳакамлар бригадаси ишини баҳолайди; мусобақаларнинг ҳар кунидан сўнг жамоалар вакиллари иштирокида ҳакамлар ҳайъати кенгашини ўтказади ва мусобақалар натижаларини тасдиқлайди.

Котибият ҳакамлари турлар бўйича баённомаларни қайта ишлаб чиқадилар, кейинги мусобақа давраларида қатнашиш учун қатнашчилар таркибини аниқлайдилар, қатнашчиларнинг ўринларини тақсимлайдилар, очколар жадвалига асосан қатнашчиларнинг натижаларини баҳолайдилар, жамоавий курашда очколарни ҳисоблаб борадилар, махсус деворчаларга ахборотлар иладилар, мусобақалашаётган жамоалар ўринларини аниқлайдилар, мукофот-лаш бўлимига қатнашчилар, ғолиблар ва совриндорлар тўғрисида, уларнинг мураббийлари ҳақида барча маъдумотларни берадилар, қатнашчилар кўрсатган натижаларнинг разрядларини баҳолайдилар.

Турлардаги котиблар мусобақалар баённомасига қатнашчилар кўрсатган натижаларни ёзиб борадилар (узунликка сакрашлар, уч ҳатлаб сакраш, улоқтиришларнинг ҳамма турлари), якуний натижани аниқлайдилар ва баённомаларни котибиятга топширадилар. Маррадаги котиб баённомага қатнашчиларнинг югуришларда маррага етиб келиш тартибини ва унинг вақтини ёзади.

Якуний босқич. Бош ҳакам жамоалар вакиллари иштирокида ҳакамлар ҳайъати билан якуний кенгаш ўтказади ва бу ерда мусобақалар натижалари

узил-кесил тасдиқланади; мусобақалар тўғрисида ҳисобот тузади, бу ерда қатнашчилар сони, иштирокчилар малакаси, жамоаларнинг эгаллаган ўринлари, мусобақалар ғолиблари ва совриндорлари кўрсатилади; ҳакамлар бригадаси ва ҳайъати ишини баҳолайди.

Бош котиб ҳакамлар ҳайъати кенгашида қатнашади, мусобақаларнинг барча ҳужжатларини ва ҳисобот учун материалларни тайёрлайди, бош ҳакам билан бирга бўлиб ўтган мусобақалар тўғрисида матбуот учун ахборот тайёрлайди.

Маррадаги ҳакам қатнашчиларнинг марра чизиғини кесиб ўтишларига кўра уларнинг маррага етиб келишларини аниқлайди, спринтерлик югуришда биринчи ва иккинчи, иккинчи ҳамда учинчи ва ҳ.к. югурувчилар орасидаги метрларни аниқлайди. Катта ҳакам ҳамма маълумотларни “марра варағига” ёзиб боради, метраж асосида секундомер кўрсатмаларини тўғрилаб боради ва уни котибга беради.

Хронометрист ҳакам старт берувчининг буйруғи билан секундомерни ёқади (патрон оловига ёки тутунига, байроқ силкинишига реакция) ва қатнашчи танасининг исталган қисми марра чизиғини кесиб ўтиши биланоқ тўхтатади, натижани катта ҳакамга маълум қилади ва у натижани ёзиб қўяди. Натижа ҳакамининг “Секундомерларни нолга қўйинг” буйруғидан сўнг секундомер кўрсатмаларини олиб ташлайди. Секундомерлар кўрсатмалари котибга берилади. Биринчи қатнашчининг вақти учта секундомер билан, қолганлари битта секундомер билан қайд қилинади; кўпкурашларда ҳар бир қатнашчининг вақти учта секундомер билан аниқланади. Якуний натижа қуйидагича аниқланади: секундомернинг энг яхши ва ёмон кўрсатмалари олиб ташланади, ўртача секундомер вақти олинади (масалан, 10,5 с, 10,7 с ва 10,8 с, бунда 10,7 с вақт олинади).

Маррадаги котиб аввал югуришдаги қатнашчиларнинг маррага етиб келишларини ёзиб боради, кейин эса уларнинг исмлари тўғрисида секундомер вақтини қайд қилади. Биринчи қатнашчининг вақти албатта учта секундомер бўйича ёзилади ва якуний натижа ажратиб кўрсатилади.

Старт берувчи шуни кузатиб туриши лозимки, қатнашчиларнинг ҳеч бири стартга буйруқ берилишидан аввал келмаслиги ёки буйруқ берилаётган пайтда старт олмаслиги лозим. Бу қоидалар бузилганда у ёки унинг ёрдамчиси қатнашчиларни старт чизигига қайтариши керак.

“Узунликка сакраш” ва “уч хатлаб сакраш” турларидаги ҳакамлар уринишни бажариш учун рухсат берадилар, уринишга берилган вақтни назорат қиладилар, қатнашчининг чизикни босиб олмаслигини кузатиб турадилар, ерга тушишнинг яқин нуқтасини аниқлайдилар, натижани ўлчайдилар. Муваффақиятли уринишда оқ байроқча кўтарилади ва натижа ўлчанади, чизик босиб олинганда қизил байроқча кўтарилади, уриниш ҳисобга олинмайди. Котиб ҳар бир қатнашчининг натижасини ёзиб боради ёки муваффақиятсиз уринишда чизикча қўйиб қўяди.

“Баландликка сакраш” ва “лангарчўпга таяниб сакраш” турларидаги ҳакамлар бошланғич ва кейинги баландликларни ўрнатадилар, уринишни бажаришга рухсат берадилар, уринишга берилган вақтни назорат қиладилар, баландликнинг тўғри енгиб ўтилганлигини аниқлайдилар. Муваффақиятли уринишда оқ байроқча, муваффақиятсиз уринишда қизил байроқча кўтарилади. Котиб мусобақалар баённомасини юритади, қатнашчиларни навбат-даги уринишга чақиради, баённомада муваффақиятли уринишларни “0” белги ва муваффақиятсизларини “X” белги ёрдамида қайд қилади, ўтказиб юборилган баландликлар ёки уринишларни чизикча чизиб қўйиш билан белгилайди.

“Улоқтиришлар” турларидаги ҳакамлар хавфсизлик техникасини назорат қиладилар; уриниш тўғри бажарилишини, уриниш учун ажратилган вақтни кузатиб борадилар; муваффақиятли уринишда натижани ўлчайдилар; снарядларни жойига қайтарадилар. Майдондаги ҳакамлар уринишни бажариш учун буйруқ берадилар, шундан сўнг катта ҳакам қатнашчига улоқтиришни бажаришга рухсат беради. Котиб қатнашчиларни навбатдаги уринишга чақиради, натижаларни баённомага ёзиб боради, муваффақиятсиз уринишда чизикча қўйиб қўяди.

“Узунликка сакраш”, “уч хатлаб сакраш” ва “улоқтиришлар” турларида финал мусобақалари иштирокчилари қандай аниқланади? Финалга энг яхши натижа кўрсатган саккиз спортчи чиқади. Улар яна учта финал уринишларини бажариш ҳуқуқига эгалар. Агар иккита ёки бир нечта иштирокчилар, қайси уринишда эканлигидан қатъи назар, бир хил натижа кўрсатган бўлсалар, ҳар бир қатнашчининг катталиги бўйича иккинчи натижаси қаралади ва шунга қараб ўринлар тақсимланади. Иккинчи натижа тенг бўлиб қолганда учинчи натижа қаралади. Агар ҳамма учта натижа бир хил бўлса, барча иштирокчилар бир хил натижа билан финалга чиқади (9, 10 киши). Ғолиб ҳамма олтита уринишдан энг яхши натижага кўра аниқланади.

Бир нечта даврада мусобақалар ўтказиладиган югуриш турларида бир хил натижа кўрсатган иштирокчилар қайтадан югуриш ҳуқуқига эгалар (агар мусобақалар иш тартиби йўл қўйса) ёки кейинги даврага чиқиш учун қуръа ташланади, ёки, агар имконият бўлса, бир хил натижа кўрсатган барча қатнашчиларга кейинги даврага ўтишга рухсат берилади.

Югуриш турларида ўринлар финал югуришлари натижаларига асосан тақсимланади, финалга чиқмаган иштирокчилар ўртасида эса ўринлар дастлабки югуришлар натижаларига кўра белгиланади. Бир нечта финал югуришларида ўринлар секундомерлар кўрсатмаларига кўра тақсимланади (масалан, 800 м га югуришлар бир даврада ўтказилади, ҳамма югуришлар финал югуришлари ҳисобланади).

3.2. Енгил атлетика бўйича оддий мусобақа қоидалари

Енгил атлетика бўйича мусобақалар ёш гуруҳлари бўйича ўтказилади, катталар гуруҳида ёш чекланмайди. Боз устига, кичик ёшдаги ўсмир ўғил болалар кейинги ёш гуруҳи мусобақаларида қатнашишлари мумкин, катта ёшдаги ўсмир ўғил болалар эса кичик ёш гуруҳида қатнаша олмайдилар. Эркаклар ва аёллар ўртасидаги мусобақалар алоҳида ўтказилади, жинсий белгиларига кўра аралаш стартлар ўтказилмайди. Мусобақаларга фақат тиббий рухсатномаси бор қатнашчилар йўл қўйилади.

Мусобақа иштирокчиси мусобақалар ўтказиш **қоидаларини, низоми** ва **шартларини** билиши шарт. Мусобақалар пайтида қатнашчига қандайдир ёрдам олишга рухсат берилмайди. Агар зарур бўлиб қолса, фақат тиббий ёрдам кўрсатилиши мумкин. Ҳакам такрорий огоҳлантириш берганда спортчи мусобақалардан четлаштирилиши мумкин. Қатнашчи яққол тайёргарлик-сизлиги учун мусобақалардан олинishi ҳам мумкин. Қатнашчи дастурнинг бир нечта турларида қатнашаётганда аввал жадвалга кўра югуриш турларида, кейин эса “сакрашлар” ёки “улоқтиришлар” турларида қатнашиши шарт. Бу турларда у қайси уринишга улгурган бўлса, шу уринишдан ўз чиқишини бажариши лозим; баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакраш турларида у мусобақаларни қайси баландликка ва уринишга тўқнаш келган бўлса, ўша баландликдан ва ўша уринишдан бошлаши керак. Қатнашчи финал мусобақаларига чиқмаса, унинг ўрни бошқа спортчи томонидан эгалланиши мумкин эмас. Кейинги давра мусобақаларида қатнашиш учун чиқмаган иштирокчи мусобақалардан олинади. Агар қатнашчи талабнома берилган турда бесабаб стартга чиқмаса, у бошқа талабнома берилган турларда қатнашишдан олиб ташланади (мусобақалар бошланишидан бир соат олдин воз кечиш тўғрисида хабар берилган вазиятлар бундан мустасно). Дастурнинг ушбу турида қатнашиш тўғрисидаги барча масалаларни иштирокчи шу тур бўйича катта ҳакам билан ҳал этиши лозим.

Иштирокчи тегишли спорт кийимида ва оёқ кийимида қатнашиши керак (оёқ кийимсиз қатнашишга рухсат берилади), рақамга (айниқса югуриш турларида) эга бўлиши зарур.

Сакрашлар ва улоқтиришлар бўйича мусобақаларда қатнашиш навбати иштирокчиларни югуришлар ва йўлкалар бўйича тақсимлаш қуръа ташлаш йўли орқали аниқланади. Иштирокчиларнинг ўринларини алмаштириш фақат ҳакамлар ҳайъати томонидан бажарилади. Иштирокчиларнинг узунликка сакраш, уч ҳатлаб сакраш ва улоқтиришлар бўйича финал мусобақаларида қатнашиш навбатлари дастлабки мусобақалар навбатларига мос келади. Узунликка сакраш ва уч ҳатлаб сакраш бўйича ҳамда улоқтиришлар бўйича

мусобақаларда иштирокчилар навбатма-навбат, бирин-кетин уринишларни бажарадилар, лекин уринишни бажаришдан воз кечишлари ва мусобақани кейинги уринишдан давом эттиришлари мумкин. Иккинчи ва учинчи даражали мусобақаларда улоқти-ришлар туридаги бош ҳакам қарорига кўра ҳамма уринишлар бир иштирокчи томонидан, кейин бошқа қатнашчи томонидан кетма-кет бажарилиши мумкин.

3.3. Югуриш ва юриш бўйича мусобақалар қоидалари

110 м гача бўлган масофаларга югуриш тўғри югуриш йўлкаси бўйлаб ўтказилади, қолган масофаларда югуриш ва юриш айланма йўлка бўйлаб соат милларига қарши йўналишда ўтказилади. 400 м гача масофаларда ҳар бир қатнашчи алоҳида йўлка бўйлаб югуриши лозим. 800 м (600 м, 1000 м) масофаларда қатнашчилар стартдан то биринчи бурилиш охиригача (умумий йўлкага ўтиш чизиғигача) алоҳида йўлка бўйлаб югуришлари керак. Айрим ҳолларда бош ҳакам қарорига мувофиқ 400 м дан 100 м гача масофаларда югуришни умумий стартдан ҳам ўтказиш мумкин. Қолган барча масофаларда югуриш умумий йўлка бўйлаб ўтказилади. Алоҳида йўлкалар бўйлаб югуриш мусобақаларида қатнашчилар сони йўлкалар сонига қараб аниқланади, лекин 200 м гача ва ундан узоқроқ масофаларга югуришда иштирокчилар сони 8 кишидан ортиқ бўлмаслиги зарур.

Юриш ва югуриш мусобақалари шундай ўтказилиши керакки, ғолиб ва совриндорлар финалда, бир-бири билан бевосита курашда аниқланиши лозим. Иштирокчилар сони жуда кўп бўлганда мусобақалар бир неча даврада ўтказилади:

- а) югуришлар;
- б) нимчорак финал мусобақалари;
- в) ярим финал мусобақалари;
- г) финал мусобақалари.

Бундай имконият мавжуд бўлмаганда ғолиблар ва совриндорлар ҳар хил югуришлардаги энг яхши натижага кўра аниқла-нади, ҳамма югуришлар финал

мусобақалари деб эълон қилинади. Энг яхши натижа кўрсатган ва кейинги давра мусобақаларига йўл олган қатнашчилар қуръа ташлаш ўтказадилар: энг яхши натижа кўрсатган 4 спортчи 3, 4, 5, 6-чи йўлқаларга, қолган 4 спортчи эса мос равишда 1, 2, 7, 8-чи йўлқаларга даъвогар бўлади.

Югуриш бўйича ғолиб, дастлабки югуришларда кўрсатган натижаларидан қатъи назар, финалдаги натижалар бўйича аниқланади. Иштирокчилар ўртасида қолган ўринлар натижаларга қараб аниқланади. Агар иштирокчилар бир хил натижа кўрсатган бўлсалар, ўз югуриш мусобақасида юқорироқ ўрин эгаллаган спортчи устунликка эга бўлади. Югуришлар орасидаги (бир нечта давра мусобақалари) танаффус вақти 200 м гача (бирга қўшиб) масофаларда охириги югуриш мусобақаси тугагандан сўнг камида 45 минут, қолган масофаларда (100 м гача) камида 1,5 соат бўлиши керак. Ундан ҳам узоқроқ масофалардаги мусобақалар эртаси куни ўтказилади. Мусобақаларнинг бир куни давомида II ва паст разрядли қатнашчилар иккита қисқа масофага ёки қисқа ва ўрта масофаларга, ёки узоқ масофага югуриш ҳуқуқига эгалар. Юқори разрядли спортчиларга бу қоида тааллуқли эмас.

3.4. Старт

400 м гача (бирга қўшиб) масофаларга югуришда спортчиларнинг ҳар бири ўз йўлкаси бўйлаб старт олади ва югуради; 800 м масофага югуришда ўз йўлқалари бўйлаб старт оладилар ва биринчи 100 м масофани югуриб ўтадилар, кейин умумий йўлка бўйлаб югурадилар. Стартга тайёрланиш учун спортчиларга стартга чақирилган пайтдан бошлаб кўпи билан 2 мин берилади.

400 м дан ортиқ масофага югуришда, спортча юришда, эстафеталарда (бу ерда биринчи босқич узунлиги 400 м дан ортиқ) иккита буйруқ берилади. Биринчиси – “Стартга!”. Спортчиларнинг тайёр эканлигига ишонч ҳосил қилган ҳолда старт берувчи югуриш (юриш)ни бошлаш учун иккинчи буйруқни – овоз ёки байроқчани силкитиш билан ёки старт пистолетидан ўқ узиш билан беради.

400 м гача (бирга қўшиб) масофаларга югуришда учта буйруқ билан старт берилади. “Стартга!” деган биринчи буйруқдан сўнг старт берувчи ҳамма иштирокчилар дастлабки ҳаракатсиз ҳолатни эгаллаб олганликларига ва ҳар қандай ҳаракатни тўхтатганликларига ишонч ҳосил қилиб, ўқ узиш ёки байроқчани силкитиш билан бир вақтда югуришни бошлаш учун овоз чиқариб “Олға!” буйруғини беради. “Диққат!” ва “Олға!” буйруқлари орасида аниқ фаркланадиган танаффус бўлиши керак. Эстафета югуришда таёкча старт чизиғидан ўтиб ерга тушиб кетганда қоида бузилиши ҳисобланмайди. Қолган барча ҳолларда қатнашчиларнинг оёқ тиргаклари фақат ўз йўлкаси чегарасида жойлашган бўлиши керак ва қўлларни йўлка кенглиги ташқарисига (1,25 м) чиқаришга рухсат берилмайди.

400 м гача (бирга қўшиб) бўлган барча масофаларда старт тиргакларидан фойдаланган ёки фойдаланмаган ҳолда **паст старт** қўлланилган пайтда иштирокчи икки қўли билан йўлкага тегиб туриши, оёқ кафтлари тиргакларга таяниб туриши ёки йўлкага тегиб туриши лозим. Узоқроқ масофаларда ва спортча юришда **юқори старт** қўлланилади, бунда ҳатто бир қўл билан ҳам йўлкага тегишга рухсат берилмайди.

Агар бир ёки бир нечта иштирокчилар “Олға!” буйруғи берилишидан олдин ҳаракатни бошлаб юборса, ҳамма қатнашчилар (ўқ узиш, ҳуштак чалиш ёки овоз билан) тўхтатилади ва старт чизиғига қайтарилади. Старт берувчи вақтдан аввал ҳаракатланишни бошлаган ёки бошқаларнинг ҳаракатланишларига айбдор бўлган қатнашчига огоҳлантириш беради (фальстарт). Стартда турган қатнашчиларга битта огоҳлантириш берилади, кейинги қоида-бузарликдан сўнг қоида бузилишига йўл қўйган ҳар қандай иштирокчи стартдан олиб ташланади.

Кўпурашларнинг югуриш турларида иштирокчилар учинчи огоҳлантиришдан кейин йўлкани тарк этадилар. Огоҳлантириш олган қатнашчи огоҳлантиришни эшитганлигини тасдиқлаган ҳолда қўлини юқорига кўтариши лозим. Иккинчи ва учинчи даражали оммавий мусобақаларда тиргакларсиз паст стартдан ёки юқори стартдан туриб старт олишга рухсат берилади.

3.5. Масофа бўйлаб юриш ва югуриш

Агар югуриш алоҳида йўлчалар бўйлаб ўтказилаётган бўлса, қатнашчилар фақат ўзларининг йўлчаларидан югуришлари лозим. Агар қатнашчи тўғри масофада бошқа йўлга ўтиб кетса (масалан, мувозанат йўқотилганда) ва, бир нечта қадам ташлаб, ўз йўлкасига яна қайтса, бу хато ҳисобланмайди, бироқ у шу орқали бошқа қатнашчига ҳалақит қилмаслиги керак бўлади. Бурилишларда югуриш пайтида қатнашчи чап томондан йўлга ўтишга ҳақи йўқ, агар у чап йўлга бўйлаб ёки йўлкани чегараловчи чап чизик бўйлаб иккита ва ундан ортиқ қадам қўйса, у югуришдан четлаштирилади, чунки қатнашчи югуриш масофасини қисқартирган ҳисобланади. Агар спортчи ўнг йўлга бўйлаб бошқа иштирокчига ҳалақит бермасдан бир неча қадам югуриб ўтса ва ўз йўлкасига қайтса, хато ҳисобланмайди.

Умумий йўлга бўйлаб югуришда қатнашчилар бир-бирларига ҳалақит қилмасликлари лозим, фақат ўнг томондан ўзиб кетишга рухсат берилади. Чап томондан ўзиб кетишга фақат шундай ҳолларда рухсат бериладики, олдинда югуриб кетаётган иштирокчи йўлга четидан шунча нарига йироқлашган бўлиши зарурки, ўзиб кетаётган югурувчи унга тегиб кетмасдан ва ҳалақит бермасдан чап томондан ўзиб кетиши мумкин бўлиши лозим. Ўзиб кетаётган қатнашчи ўзиб кетилаётган иштирокчининг ҳаракат йўлини кескин кесиб ўтмаслиги лозим, иккинчиси ўз навбатида, ўзиб кетишга ҳалақит бермаслиги (ўнгга юрмаслиги, туртилмаслиги, қўлларни ёнларга узатмаслиги) зарур.

Қуйидаги ҳолларда спортчи **четлаштирилади**, агар:

- масофанинг қисқартирилишига олиб келувчи унинг ҳар қандай бўлагини югуриб ўтса;
- бошқа йўлга ўтиш бошқа қатнашчига тўсқинлик қилган бўлса;
- йўлга четини босиб олса ёки ундан ташқарига чиқиб кетса (йиқилиш ёки бошқа иштирокчиларнинг ҳалақит берганликлари оқибатида юзага келган ҳолатлар бундан мустасно);
- ўзбошимчалик билан йўлкани ёки масофани тарк этса;
- югуриш пайтида ташқаридан қандайдир ёрдам олса.

Қатнашчи ҳакам рухсати билан ёки унинг назорати остида (кийимдаги ёки оёқ кийимдаги бирон-бир камчиликларни тузатиш учун) йўлкани тарк этиш ҳуқуқига эга.

3.6. Ғовлар оша югуриш

Ғовлар оша югуришда ҳар бир қатнашчи ўз йўлкаси бўйлаб югуриши ва унда ўрнатилган тўсиқларни ошиб ўтиши зарур. Қатнашчи қуйидаги ҳолларда **четлаштирилади:**

- агар ғовни ён томондан айланиб ўтса ёки ғовни ошиб ўтишда ўз йўлкаси чегарасини бузса;
- оёғини (товонини) ғов ташқарисидан, унинг юқори чекка-сидан пастрокдан олиб ўтса;
- ғовни қўли ёки оёғи билан атайлаб йиқитса.

Ўзининг ёки бегонанинг ғовини беҳосдан йиқитиб юбориш, агар бошқа иштирокчига ҳалақит берилмаган бўлса, ёки оёқни бегона ғов устидан олиб ўтиш хато ҳисобланмайди. Агар бир қатнашчи бошқа иштирокчининг ғовини йиқитиб юборганда унга ҳалақит берган бўлса, биринчи спортчи югуришдан четлашти-рилади, иккинчисига эса қайтадан югуриш имкони берилади.

3.7. Эстафетали югуриш

Эстафетали югуриш қатнашчилари эстафета таёқчасини уни белгиланган зонада қўлдан-қўлга узатган ҳолда бутун босқичлар бўйлаб олиб ўтишлари лозим. Эстафета таёқчасини юмалатиш ёки отиб юбориш ман қилинади. Ҳар бир қатнашчи фақат битта босқич югуриш ҳуқуқига эга. Эстафетани узатган қатнашчи йўлкани тарк этиши, бошқа жамоаларга ҳалақит қилмаслиги лозим.

200 м гача босқичлар билан эстафеталарда ҳар бир жамоа ўз йўлкалари бўйлаб югуради. 200 м дан то узоқроқ босқичлар билан эстафеталарда жамоалар биринчи учта бурилишни ўз йўлкалари бўйлаб югуриб ўтадилар, кейин эса умумий йўлкага ўтиб оладилар.

Эстафета таёқчаси 20 метрли коридорда (узатиш зонаси) узатилиши лозим. Таёқчанинг тўғри узатилиши унинг узатиш зонасида турганлиги билан аниқланади. Эстафета таёқчасини қабул қилиб олувчи барча қатнашчилар узатиш зонасида стартга чиқишлари керак. 200 м ва ундан қисқароқ босқичлар билан эстафеталарда эстафетани қабул қилувчиларга узатиш зонаси бошланишига қадар 10 м олдинроқда старт олишга рухсат берилади, йўлкада чизиқли белги билан белгилаб қўйилади.

Таёқчани тушириб юборган қатнашчи бошқа жамоаларга ҳалақит бермай, уни кўтариб олиши зарур. Агар таёқча уни узатиш вақтида тушиб кетса, таёқчани узатаётган қатнашчи уни ердан кўтариши лозим.

3.8. Спортча юриш

Спортча юришда иккита асосий шарт мавжуд: 1) оёқ йўлкага қўйилган пайтдан бошлаб у ердан узилгунга қадар оёқ тизза бўғимидан текисланган бўлиши зарур; 2) учиш фазаси бўлмаслиги керак, яъни ҳар доим таянч билан алоқа бўлиши лозим. Қатнашчи ҳар хил ҳакамлар томонидан уч марта огоҳлантирилгандан сўнг мусобақадан **четлаштирилади**. Огоҳлантириш олган қатнашчи ҳакамнинг огоҳлантиришини тушунганлигини билдириб, қўлини юқорига кўтариши керак.

Четлаштирилган қатнашчи йўлкани тарк этиши ёки, агар мусобақалар стадион ташқарисида ўтаётган бўлса, трассада чиқиб кетиши ҳамда ўз рақамини ечиб ташлаши зарур. Айрим ҳолларда, агар қатнашчининг четлаштирилганлиги тўғрисида аввалроқ хабар беришга шароит бўлмаган бўлса, у мусобақалар тугагандан кейин четлаштирилиши мумкин.

3.9. Марра

Марра чизиғи юзасини бутун танаси билан ва бегоналар ёрдамисиз кесиб ўтган қатнашчи масофани яқунлаган саналади. Спортчининг натижаси бош, бўйин, қўллар ва оёқлардан ташқари, тананинг исталган қисми билан тасаввурдаги марра чизиғига тегиш биланоқ қайд қилинади.

Қатнашчи финиш остонасига тегиши билан чизикда йиқилиб қолган ҳолларда, агар у марра текислигини мустақил кесиб ўта олса, унинг маррага етиб келиш вақти ва тартиби сақлаб қолинади.

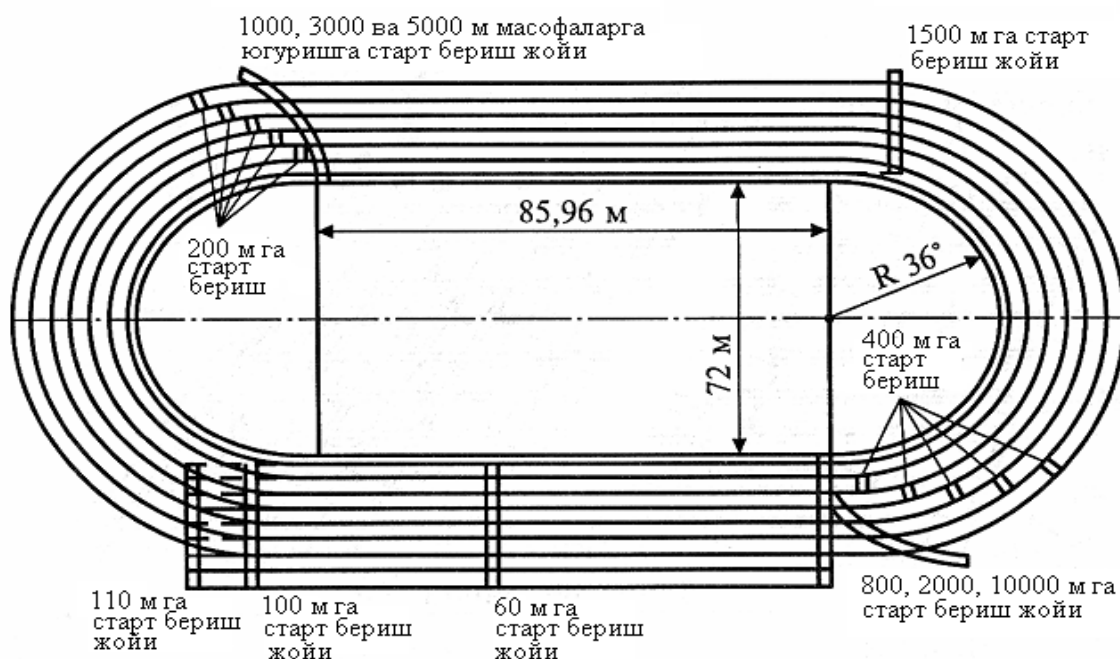
Агар қатнашчилар турли югуриш беллашувларида бир хил натижа кўрсатсалар ва бу кейинги давра мусобақаларига таъсир қилса, имкониятга қараб уларнинг ҳаммаси кейинги даврага чиқадилар, агар имконият бўлмаса, қайта югуриш ёки қуръа ташлаш ўтказилади. Қайта югуриш мусобақалар давоми саналади ва баённомага киритилади, унинг натижалари эса рекорд ёки разряд меъёрлари сифатида тасдиқланиши мумкин.

Финал югуришларда (400 м гача (бирга қўшиб) масофаларда) бир вақтда маррага етиб келинган ҳолларда бош ҳакам бир хил натижа кўрсатган қатнашчиларнинг қайта югуришлари тўғрисидаги масалани ҳал этишга ёки натижани тасдиқлаш ва бу қатнашчиларни ғолиб деб ҳисоблашга ҳақли. Қолган барча масофалар учун ғолиб билан бир хил натижа кўрсатган қатнашчиларга биринчи ўрин берилади. Қайта югуриш фақат энг яхши натижа кўрсатган қатнашчилар учун ўтказилади.

Автоматикасиз қўл (электрон) секундомеридан фойдаланила-диган мусобақаларда вақт 0,1 секундгача бўлган аниқлик билан қайд қилинади. Агар қўл электрон секундомерида вақт, масалан, 10,31 с натижани кўрсатаётган бўлса, у 10,4 с гача яхлитланади. Ҳар бир қатнашчининг вақти, юқорида айтилганидек, алоҳида секундо-мер билан аниқланиши керак, биринчи қатнашчининг вақти эса учта секундомер билан аниқланади.

3.10. Мусобақалар жойи ва жиҳозлари

Стадиондаги айланма йўлка 400 м узунликка эга бўлиши лозим. Текис югуриш йўлкаси ўтказиладиган масофаларга нисбатан 18-20 м га (стартгача 3-5 м ва маррадан кейин 15 м) узунроқ бўлиши керак. Айланма югуриш йўлкаси иккита параллел бўлақлардан иборат, бир хил бурилишлар билан оҳиста бирлаштирилган берк контур ҳисобланади (1-расм).



1-расм. Майдонда югуриш йўлкаларининг жойлашиши
ва стартдан чиқиш жойлари

Олий ва биринчи даражали мусобақаларда айлана бўйлаб 8 та йўлка ва тўғри масофа бўйлаб 10 та йўлка бўлиши керак, бошқа мусобақаларда 6 та йўлка мавжуд бўлишига рухсат берилади. Йўлка кенглиги – 125 см, йўлкани чегараловчи чизиқ кенглиги – 5 см.

Ҳаракат бўйлаб ўнгда жойлашган чизиқ кенглиги йўлка кенглигига киради. Йўлка кенглигини 5-10 см га қисқартиришга (тўсиқлар оша югуришдан ташқари) рухсат берилади. Югуриш йўлкаси ва секторларнинг юзаси бир хил даражада бўлиши ва нотекисликлар, қияликлар бўлмаслиги лозим. Югуриш йўлкаси узунлигини ўлчаш марра чизиғидан тесқари ҳаракат йўналишига қараб амалга оширилади: биринчи йўлкани йўлка четидан 30 см, қолган йўлкалар – 20 см нари турган шартли чизиқ бўйича ўлчанади. Ўлчашдаги хатолик $0,0003 \times U$ дан ошмаслиги зарур (бу ерда U – масофа узунлиги). Югуриш йўлкалари юзасида, йўлкаларни чегараловчи чизиқлардан ташқари, қуйидаги белгилар бўлади: ҳамма масофалар учун марра чизиғи, алоҳида йўлкалар бўйича старт чизиқлари, умумий йўлка бўйлаб югуришда старт чизиғи, югурувчиларнинг алоҳида йўлкалардан умумий йўлкаларга ўтиш чизиқлари, эстафета югуришида

таёқчани узатиш зонаси чегаралари, умумий йўлка бўйлаб югуришда стартдан олдин сафланиш чизиғи (старт чизиғига параллаел ҳолда, унинг 3 м орқасида), марра чизиғи олдидан охириги 5 м ни белгиловчи чизиқлар (1 м оралик билан). Бу чизиқлар қоидаларга биноан ҳар хил рангда чизилади. Эса тутиш лозимки, финиш чизиғи масофа ўлчамига кирмайди, старт чизиғи эса киради (2-расм).

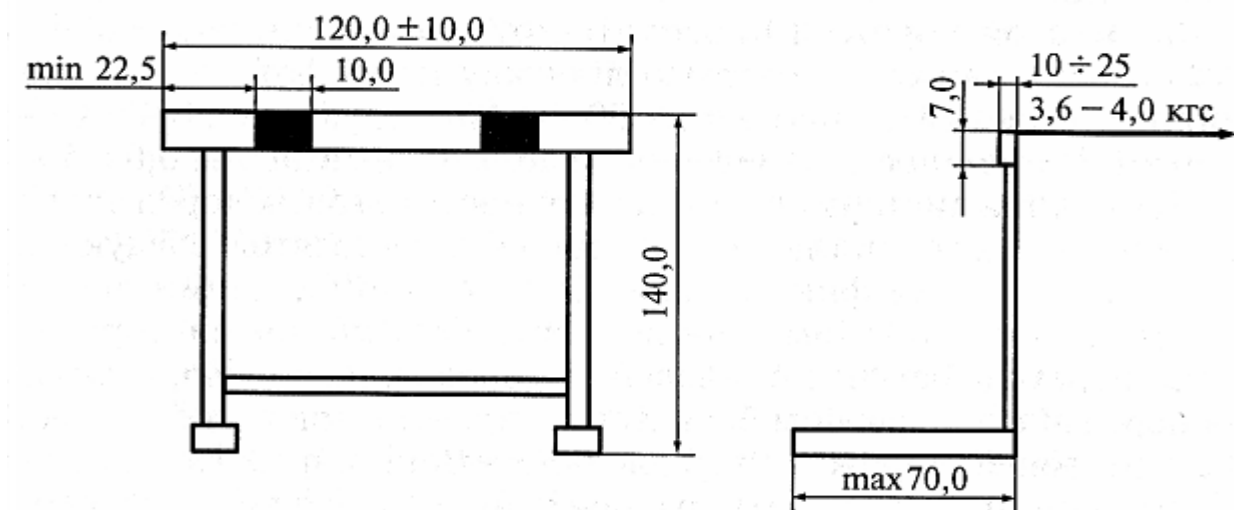
Марра чизиғининг иккала томони бўйлаб охириги йўлканинг ичкари чеккасидан ва ўнг чизиғидан камида 30 м масофада марра текислигида 1,4 м баландликдаги марра устунлари ўрнатилади. Марра остонасининг иккала томони бўйлаб камида 5 м масофада вақт ўлчовчи ҳакамлар ва марра ҳакамлари учун ҳакамлар минораси жиҳозланган бўлиши лозим.

Ғовлар оша югуриш учун унинг баландлигини ўзгартириш мумкин бўлган ғовлардан фойдаланилади. Ғов ёғоч устундан иборат, унинг қолган қисмлари эса исталган ашёдан (асосан темирдан) бўлиши мумкин.

Ғовларнинг баландлиги ва уларни масофа бўйлаб жойлаш-тириш мусобақа қоидаларида кўрсатилган. Қўшни йўлкаларда турган ғовлар бирига тегиб турмаслиги лозим, ғов марра томонга йиқилиши керак (3-расм).



2-расм. Тўғри масофада алоҳида йўлкалар бўйлаб ҳамма масофалар марраларининг белгиланиши (ўлчамлар см да ифодаланган).

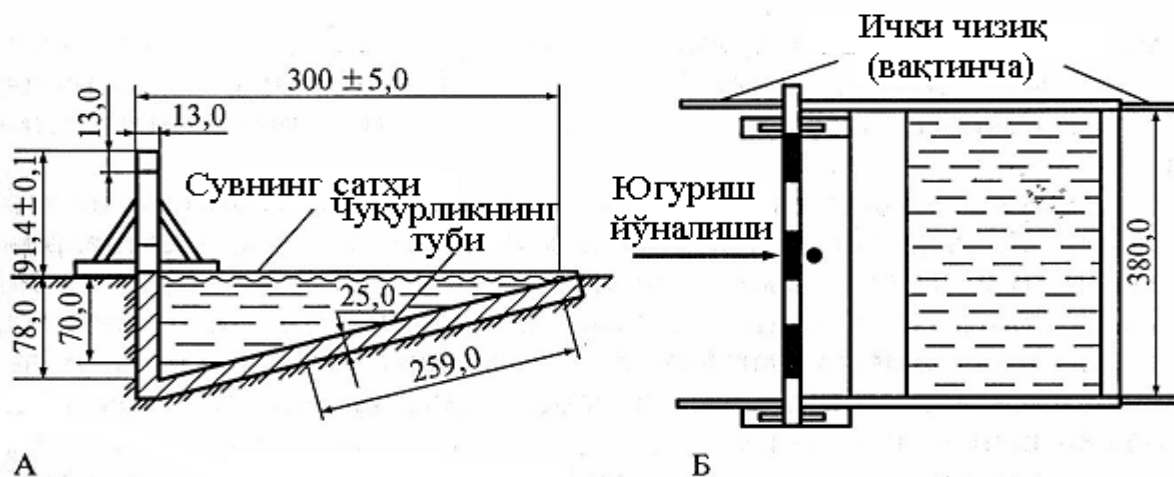


3-расм. Ғов (ўлчамлар см да ифодаланган)

Тўсиқлар оша югуришни ўтказиш учун 80-100 кг вазнга эга мустаҳкам ҳолатда турувчи стационар тўсиқлардан фойдаланилади. Тўсиқларнинг тузилиши ихтиёрий бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўлчамлари қоидаларга мос бўлиши зарур. Сув тўлдирилган чуқурча марра қаршисидан бурилишда, йўлканинг ташқи ёки ички томонидан жойлашган бўлиши лозим. Тўсиқлар орасидаги масофа ушбу стадиондаги ҳақиқий айлана узунлигининг $\frac{1}{5}$ қисмига тенг бўлиши керак. Масофалардаги тўсиқларнинг умумий сони: 1500 м – 15; 2000 м – 23; 3000 м – 35; улардан сув тўлдирилган чуқурча мос равишда 3, 5 ва 7 марта енгиб ўтилади (4-5-расмлар).



4-расм. Тўсиқ (ўлчамлар см ларда ифодаланган)



5-расм. Тўсиқ (А) ва сув тўлдирилган чуқурча (Б) (юқоридан кўриниши, ўлчамлар см да ифодаланган)

3.11. Сакрашлар, улоқтиришлар ва кўпкураш бўйича мусобақа қоидалари

Сакрашлар ва улоқтиришлар бўйича мусобақа қатнашчиси ёки таклиф қилинган шахсий белгилари ёрдамида ўзининг югуриб келиш чизигини белгилаб олиш ҳуқуқига эга, лекин бўр ёки бўёқ ёрдамида белги қўйишга рухсат берилмайди.

Спортчи ҳакамлар раҳбарлигида улоқтиришларда синов учун иккитадан кўп уринишларни бажаришга ҳаққи йўқ, сакрашларда уринишлар эса мусобақалар бошланишига қадар қолган вақтга боғлиқ бўлади.

Мусобақалар бошланган пайтдан сакрашлар ва улоқтиришлар учун мўлжалланган секторларда бадан қиздириш машқларини бажаришга рухсат берилмайди. Улоқтириш снарядларини жойига қайтариш фақат **қўлда кўтариб** ёки махсус мосламаларда ташиб келтириш орқали амалга оширилиши мумкин.

Шахсий ва шахсий-жамоавий мусобақаларда (баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакраш мусобақаларидан ташқари) ҳар бир иштирокчига учтадан уриниш берилади, саккизта яхши натижа кўрсатган қатнашчилар финалга чиқадилар ва уларга яна учта уриниш берилади (ушбу қоида

кўпкурашдаги сакрашга ва улоқтиришга тааллуқли эмас). Агар иккита (ундан ортик) иштирокчи бир хил саккизинчи натижа кўрсатишса, уларнинг барчасига финалда қатнашишга рухсат берилади.

Саккизта ва ундан камроқ иштирокчи бўлганда ҳар бирига, биринчи учта уринишдан қатъи назар, олтита уринишни бажариш ҳуқуқи берилади. Дастлабки ва финал мусобақалари орасида танаффус берилмайди.

Қатнашчилар ҳамма уринишларни галма-гал бажарадилар. Айрим ҳолларда улоқтиришларда бош ҳакам рухсати билан учта уринишни кетма-кет бажариш мумкин, лекин қатнашчи ҳар бир уринишдан сўнг доирадан чиқиши лозим.

Иштирокчи фақат ҳакам чақирганидан кейингина уринишни бажаришга киришади. Лангарчўпга таяниб сакрашларда уринишга тайёргарлик кўриш ва уни бажариш учун 1,5 *мин* вақт берилади, сакрашлар ва улоқтиришларнинг қолган турларига 1 *мин* ажрати-лади. Вақтни ҳисобга олиш старт бериувчи ҳакам томонидан уринишни бажаришга чақирилган пайтдан бошлаб амалга ошири-лади. Спортчи уринишлар орасида уч, тўрт минут танаффус қилиш ҳуқуқига эга. Агар иштирокчи уринишни бажариш вақтини атайлаб чўзаётган бўлса, у ушбу уринишни бажариш ҳуқуқидан маҳрум қилиниши мумкин; агар уринишни бажариш пайтида қатнашчига ҳалақит қилинган бўлса, катта ҳакам бу уриниш ўрнига бошқа уриниш бериш ҳуқуқига эга. Қатнашчи навбатдаги уринишдан воз вечиш ҳуқуқига эга, бунда у кейинги уринишларни бажариш ҳуқуқини йўқотмайди.

Уриниш бажарилгандан кейин ҳакам, агар қоида бузилишига йўл қўйилмаган бўлса, “Ҳа” буйруғини беради ва оқ байроқча кўтарадаи ёки, қоида бузилган бўлса, “Йўқ” буйруғини беради ва қизил байроқча кўтаради. Барча муваффақиятли уринишлар натижалари ўлчанади ва баённомага ёзилади. Муваффақиятсиз уринишлар ўлчанмайди.

Баённомага қуйидагича ёзувлар киритилади:

- уриниш эътиборга олинганда ўлчаш натижалари қўйиб чиқилади, баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакрашларда “О” белгиси қўйилади;

- уриниш эътиборга олинмаганда “Х” белгиси қўйилади;
- уриниш ўтказиб юборилганда “–” белгиси қўйилади.

Агар об-ҳаво шароитлари ёки бошқа объектив сабабларга кўра мусобақалар тўхтатилган бўлса, бош ҳакам мусобақаларни янгидан ўша қатнашчилар билан ва тўхтаб қолган уринишдан бошлаб ўтказишга рухсат бериши мумкин. Мусобақалар эртанги кунга қўчирилганда улар биринчи уринишдан бошланади.

Қатнашчиларнинг шахсий ўринлари дастлабки ва финал мусо-бақаларида кўрсатилган энг яхши натижага кўра аниқланади. Агар иккита (ёки кўпроқ) қатнашчи бир хил натижа кўрсатишса, уринишдан қатъи назар, иккинчи натижа қаралади, агар у ҳам бир хил бўлса, унда учинчи натижа кўриб чиқилади ва шу тариқа қатнашчилардан бирининг устунлиги аниқлаб олинади. Агар ҳамма кўрсаткичлар уларда бир хил бўлса, унда ғолибни аниқлаш учун уларга қўшимча уриниш берилади. Қолган барча ўринлар учун бу қоида амал қилмайди. Масалан, А иштирокчи узунликка сакрашда қуйидаги ўринларни кўрсатди: 6,70 – 6,98 – 7,25 – 7,08 – 7,29; В иштирокчи қуйидаги кўрсаткичларга эга бўлди: 6,87 – 6,98 – 7,29 – 7,05 – 7,10 – 7,15. Уларнинг икковида ҳам энг яхши натижа – 7,29, лекин А спортчида иккинчи натижа – 7,25, шунинг учун у ушбу мусобақаларнинг ғолиби саналади.

Қатнашчиларнинг энг яхши натижалари, жумладан, биринчи ўринни аниқлаш учун берилган қўшимча уринишлардаги натижалар ҳам уларнинг ҳисобларига ёзилади.

3.12. Узунликка ва уч ҳатлаб сакрашлар

Бу сакрашлар учун мўлжалланган сектор югуриб келиш йўлкасидан, депсиниш тахтчасидан ва ерга тушиш учун қумли чуқурчадан иборат.

Югуриб келиш йўлкаси узунлиги камида 40 м, эни 1,22-1,25 м га тенг ва 50 мм кенгликдаги чизиқлар билан чегараланган бўлиши керак.

Депсиниш учун тахтача ёғочдан ёки бошқа яроқли ашёдан тайёрланиши керак ва унинг ўлчамлари қуйидагича, эни – 198-202 мм, узунлиги – 1,21-1,22

мм ва максимал қалинлиги – 100 мм. У йўлка юзаси билан теппа-тенг тупроққа мустаҳкам ўрнатилади ва унинг сирти оқ рангга бўялади.

Депсиниш тахтаси ерга тушиш чуқурчасининг олд чеккасидан қуйидаги масофада жойлашган бўлади:

- узунликка сакрашда – 1 м дан 3 м гача;

- эркаклар учун уч ҳатлаб сакрашда – камида 13 м, аёллар учун – камида 11 м.

Тахтача ва ерга тушиш чуқурчасининг чеккасигача бўлган масофа қуйидагича бўлиши лозим:

- узунликка сакрашда – камида 10 м ва уч ҳатлаб сакрашда – камида 21 м.

“Ўлчаш чизиғи”га мос келадиган тахтача орқасида сурагга олинган чети индикаторли тўсин (тахтача босиб олинганлигини қайд қилувчи мослама) ўрнатилади. Унинг узунлиги 1,21-1,22 м га ва эни 98-102 мм га тенг. Индикатор 0,7 см баландликда юзага чиқиб туради, унинг сирти югуриб келиш томонидан ва ерга тушиш чуқурчаси томонидан 30° бурчак остидаги қияликка эга. Индикаторнинг чиқиб турувчи юзаси юпқа қатламда пластилин билан қопланади ва унда босиб олинган из қайд қилинади.

Тахтачанинг иккала томонида ўлчаш чизиғи бўйлаб сектор юзасига эни 10 мм ва узунлиги 50 см бўлган оқ чизиқлар чизилади, 10 см масофа нарида уларга тахтачанинг жойини билдириб турувчи тўғрибурчакли кўрсаткичлар (оқ рангли қора йўл чизиқ билан 45° бурчак остида) белгиланади.

Узунликка сакрашларда ва уч ҳатлаб сакрашларда ерга тушиш учун қум тўлдирилган чуқурча эни 2,75 м дан 3,00 м гача бўлиши ва югуриб келиш йўлкаси ўқиға нисбатан симметрик тарзда жойлашиши лозим.

Чуқурча қирралар билан ҳошияланган бўлади, улар йўлка юзасидан баландга чиқиб турмаслиги зарур, депсиниш тахтасига яқин бўлган қирра йўлка даражасидан 3 см га паст бўлиши керак. Чуқурчадаги қум нам, юмшатирилган ва йўлка юзаси билан бир хил даражада бўлиши зарур.

Югуриб келиш йўлкасининг иккала томонида ва чуқурчанинг ён қирралари узунаси бўйлаб хавфсизлик зонаси назарда тутилиши керак – камида

1 м, чуқурчанинг узоқ қирраси орқасида эса – камида 5 м. Бу зонанинг юзаси йўлка юзаси билан бир хил даражада туриши лозим. Югуриб келиш йўлкасининг қопламаси югуриш йўлкаларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши зарур.

3.13. Узунликка ва уч ҳатлаб сакрашларнинг асосий қоидалари

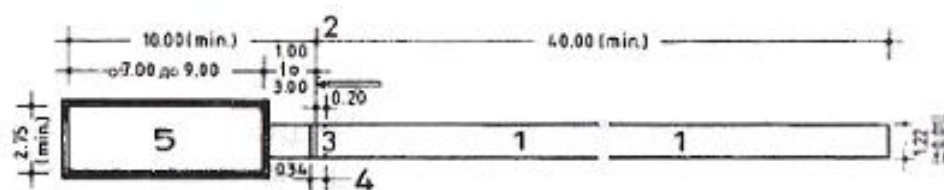
Сакрашларда депсиниш тахтачадан ёки йўлка юзасидан бир оёқда бажарилади. Бунда индикаторни босиб олмаслик лозим. Уч ҳатлаб сакрашда қатнашчи биринчи депсинишдан кейин ўша оёғининг ўзига, кейин бошқасига ерга тушиши, ундан депсиниб, чуқурчага тушиши керак.

Сакраш натижалари тананинг исталган қисми (ёки қўл) билан қолдирилган издаги энг яқин нуқтага қараб ўлчаш чизиғига перпендикуляр бўлган тўғри чизиқ бўйлаб ўлчанади.

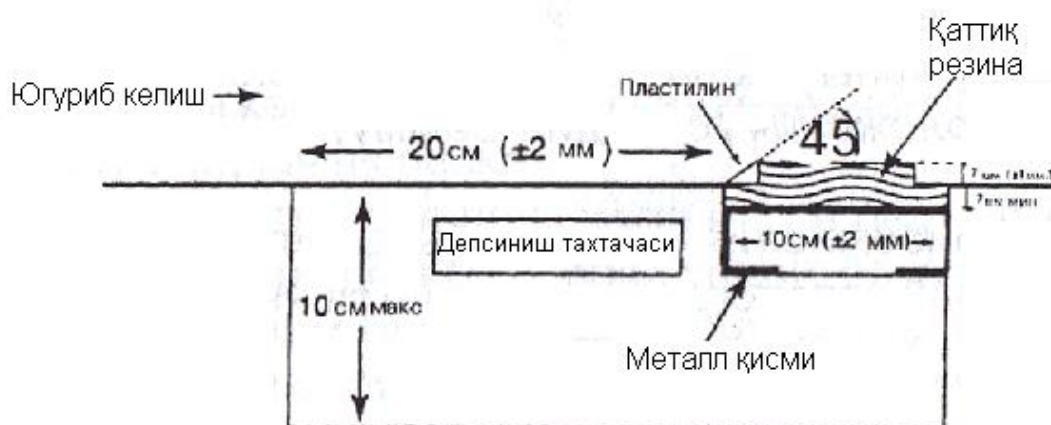
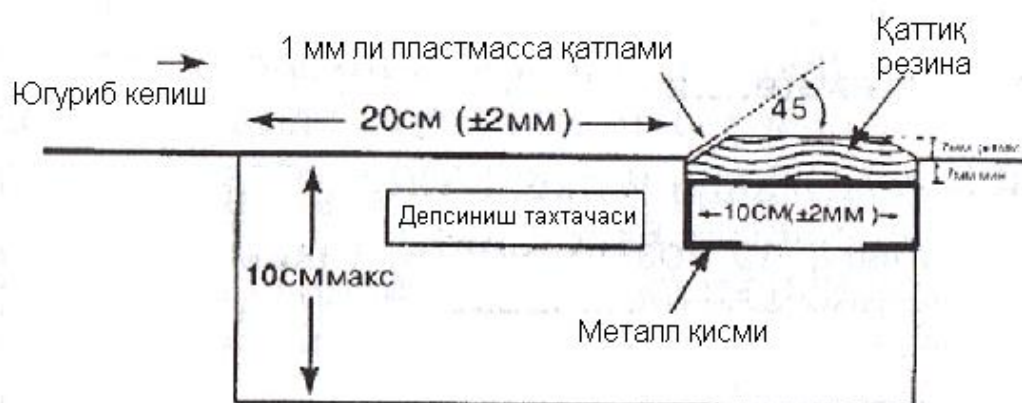
Сакраш эътиборга олинмайди, агар сакровчи:

- сакрашни бажармай, тахтача устидан ёки унинг ёнидаги ўлчаш чизиғи устидан югуриб ўтиб кетса;
- депсинишда ўлчаш чизиғидан ўтиб кетса ёки босиб олса;
- тахтачанинг ён томонидан депсинишни бажарса;
- ерга тушиш пайтида тананинг исталган қисми билан чуқурчанинг ён чеккаси ташқарисидаги сектор юзасига тегиб кетса, бунда ерга тушишда қолдирилган изга қараганда депсиниш тахтачасига яқинроқ туриб қолса;
- сакрашни бажариб бўлгандан сўнг ерга тушиш чуқурчаси орқали орқага қайтса;
- сакрашда ҳар қандай шаклдаги сальтодан фойдаланган бўлса;
- уриниш учун ажратилган вақтни чўзиб юборса.

Уч ҳатлаб сакрашда, агар сакровчи депсиниш чоғида оёқларнинг навбатини бузса, уриниш эътиборга олинмайди.



1 - югуриб келиш; 2 - депсиниш чизиғи; 3 - депсиниш тахтаси;
4 - пластмасса қатлами; 5 - ерга тушиш сектори.



6-расм. Югуриб келиб узунликка ва уч ҳатлаб сакраш сектори

3.14. Баландликка ва лангарчўпга таяниб сакрашлар

Баландликка сакраш сектори куйидагиларни ўз ичига олади: 1) югуриб келиш майдончаси; 2) ерга тушиш жойи; 3) тўсин ўрнатиладиган устунчалар.

Югуриб келиш майдончасининг юзаси текис бўлиши керак; югуриб келиш узунлиги камида 15 м, максимал югуриб келиш узунлиги чекланмаган. Майдонча қопламаси югуриш йўлкаларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши керак.

Югуриб келиш майдончасининг ён томонларидаги ва ерга тушиш жойининг параметри бўйлаб (югуриб келишга қаратилган томондан ташқари) камида 1 м га тенг хавфсизлик зонаси йўли бўлиши керак.

Ерга тушиш жойи камида 5х3 м (режада) ўлчамга тенг бўлиши керак. У **стационар** ёки **йиғиладиган** бўлиши мумкин (бу поролондан ёки бошқа шунга ўхшаш ашёдан тайёрланган тўшаклар бўлиши мумкин, улар 0,75 дан 1,00 м гача баландликда қават-қават қилиб тахланган бўлади). Устунларнинг ва тўшакларнинг тузилиши ҳамда ҳолати ерга тушиш пайтида уларга тўқнашиб кетишдан ҳоли бўлиши керак.

Учинчи даражали мусобақаларда ерга тушиш жойи қумдан бўлишига рухсат берилади. Унинг юзаси югуриб келиш майдончаси даражасидан 0,7-1,0 м баландроқ бўлиши керак.

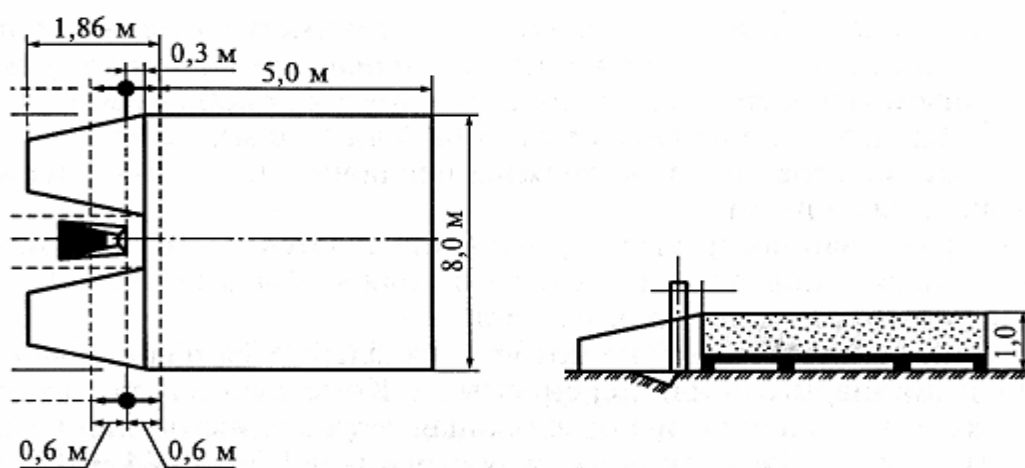
Тўсин ўрнатиладиган пластинкали устунлар стационар ёки кўчма бўлиши мумкин. Унинг тузилиши ихтиёрий, қаттиқ, пишиқ ва 2,6 м баландликда тўсин ўрнатишга имкон берадиган бўлиши лозим. Устунлар орасидаги масофа 4,00-4,04 м га тенг. Устуннинг юқори чеккаси тўсиндан камида 10 см баландроқ бўлиши керак. Устунлар ёнидан ташқи томонга қараб эни 5 см ва узунлиги 2 м бўлган, тўсин проекцияси текислигини давом эттирувчи чизиклар ўтказилади. Тўсин металлдан ёки исталган бошқа яроқли ашёдан (лекин ёғочдан эмас) тайёрланган бўлиши зарур.

Лангарчўпга таяниб сакраш мусобақалари сектори қуйидаги-ларни ўз ичига олади: 1) югуриб келиш йўлкаси; 2) ерга тушиш жойи; 3) лангарчўпни тираш учун қути; 4) тўсин ўрнатиш учун устунлар.

Югуриб келиш йўлкаси эни 50 мм қалинликдаги оқ чизиклар билан чегараланади, эни 1,22-1,25 м ва узунлиги камида 40 м бўлиши керак. Бироқ спортчи югуриб келишни югуриш йўлкасидан ҳам бошлаш ҳуқуқига эга. Йўлка

юзаси текис бўлиши, унинг қопламаси югуриш йўлкаларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши лозим. Йўлканинг иккала четида камида 1 м га тенг, ерга тушиш жойи атрофида эса камида 1,5 м га тенг хавфсизлик зонаси бўлиши зарур.

Ерга тушиш жойи йиғиладиган-очиладиган бўлиши ва режада камида 5x5 м ўлчамларга эга бўлиши мумкин (бу поролондан ёки бошқа яроқли ашёдан тайёрланган тўшаклар бўлиши мумкин, улар югуриб келиш йўлкаси юзасидан камида 1 м баландликда қат-қат қилиб тахланади). Лангарчўпни таянтириш учун мўлжалланган қутининг иккала томони бўйлаб ерга тушиш учун ёзилган тўшакларга қараб худди ўшандай ашёдан тўшаклар зич қилиб териб чиқилади. Улар югуриб келиш йўлкаси томонга 1,3 м га чиқиб туради (7-расм).



7-расм. Лангарчўпга таяниб сакрашларда ерга тушиш жойи

Лангарчўпга таяниш учун мўлжалланган қути металдан, ёғочдан ёки бошқа яроқли ашёдан тайёрланади. Унинг оғиб турган чуқурлиги узунлиги 1,0 м га тенг. Ёғочдан тайёрланган қути тагига кенг қисмидан бошлаб қалинлиги 2,5 мм ва узунлиги 0,8 м бўлган тунука маҳкамланади. Қути йўлка билан теппатенг ўрнатилади.

Устунлар ихтиёрий тузилишга, 2 дан 6,5 м гача баландликда тўсинни ўрнатиш ҳамда югуриб келиш йўналишида кўпи билан 0,4 м га ва ерга тушиш

йўналишида кўпи билан 0,8 м га (лангарчўпни тираш учун мўлжалланган қутининг таянч деворчасининг ички четидан ҳисоблаганда) силжиш имконига эга бўлиши керак. Устунлар мустаҳкам ва қаттиқ бўлиши, уларнинг тебранишлари тўсиннинг қулашига сабабчи бўлмаслиги лозим.

Ҳар бир устунга диаметри 13 мм ва узунлиги кўпи билан 75 мм бўлган, ерга тушиш томонга қаратилган думалоқ қозиклар ўрнатилиши лозим.

Узунлиги $4,50 \pm 0,02$ м га тенг тўсиқ қозикларда горизонтал ҳолда ётиши керак, унинг учлари бир хилда 50-100 мм қозикдан чиқиб туриши ҳамда тўсиннинг ясси қисмининг қозикларига тегиб туришини таъминлаши зарур. Тўсин оғирлиги 2,25 кг дан ошмаслиги керак. Тўсиннинг қолган ўлчамлари баландликка сакрашдагига ўхшаш. Тўсинни қозикларга ўрнатиш учун исталган тузилишга эга қисқичлардан фойдаланиш мумкин.

3.15. Баландликка сакрашлар ва лангарчўпга таяниб сакрашларнинг асосий қоидалари

Баландлик тўсиннинг юқори четидан то сектор юзасигача см да ўлчанади. Бошланғич баландлик мусобақа қоидаларига асосан ёки ҳакамлар ҳайъати кенгашида жамоалар вакиллари томонидан белгиланади.

Баландликка сакрашларда тўсин камида 2 см га (кўпкурашларда 3 см га), лангарчўпга таяниб сакрашларда мос равишда 5 (10) см га кўтарилади. Баландликка сакрашларда кўтаришлар белгиланган тартибга кўра, масалан, 2 м гача – 5 см, 2 м дан кейин 2 см га бажарилиши мумкин. Бу қоида фақат битта қатнашчи қолган пайтда, шунингдек, қайта сакрашни ўтказишда инбатга олинмайди. Секторда бир ўзи ёлғиз қолган қатнашчи катта ҳакамнинг розилиги бўйича баландликни ўзи белгилайди.

Иштирокчи мусобақалар бошланишига қадар синов сакрашларини бошлаб берадиган бошланғич баландликка талабнома бериши керак. Ҳар бир баландликда қатнашчи учта уриниш бажаради, улар баённомадаги ёзувга мувофиқ навбатма-навбат бажарилади.

Агар иштирокчи биринчи уринишданок баландликни олса, қолган иккита уринишлари навбатдаги баландликка кўчирилади. Агар иштирокчи биринчи уринишдан баландликни энгиб ўта олмаган бўлса, у қолган иккита уринишларини навбатдаги баландликка кўчириши мумкин. Навбатдаги баландликда унда фақат иккита уриниш бўлади. Агар иштирокчи иккинчи ёки учинчи уринишдан баландликни муваффақиятли энгиб ўта олса, кейинги баландликда унда яна учта уриниш бўлади. Агар учта уриниши кетма-кет муваффақиятсиз бажарилса, қатнашчи баландликни муваффақият билан энгиб ўтган баландликда ўз чиқишларини тўхтатади.

Биринчи ва қолган барча ўринлар энг юқоринок энгиб ўтилган баландликка қараб қатнашчилар ўртасида аниқланади. Агар бир нечта қатнашчилар бир хил баландликни энгиб ўтган бўлсалар, охириги баландликни кам сонли уринишлар билан энгиб ўтган спортчи энг яхши деб топилади; кўрсаткичлар тенг бўлган ҳолларда ҳамма энгиб ўтилган баландликлар, жумладан охиригиси учун ҳам кам уриниш сарфлаган қатнашчи устунликка эга бўлади.

Агар иккита ёки бир нечта иштирокчиларнинг ҳамма кўрсаткичлари бир хил бўлиб қолса, ғолибни аниқлаш учун қайта сакраш амалга оширилади. Ушбу ҳолда уларга қатнашчилар энгиб ўта олмаган баландликни олиш учун битта уриниш берилади. Ва, агар улар баландликни энгиб ўтсалар, тўсин тартибга мувофиқ кейинги баландликка ўрнатилади, агар энгиб ўта олмасалар, тўсин олдинги баландликка туширилади ва бу баландликни муваффақиятли энгиб ўта олган иштирокчи қолгунга қадар давом этади. Қайта сакрашда фақат битта уриниш берилади, уринишни ўтказиб юборишга ёки кўчиришга рухсат берилмайди. Агар қатнашчи асосий мусобақаларга қараганда ўз натижасини яхшиласа, қайта сакраш натижаси энг яхши деб ҳисобга олинади. Қайта сакрашда ғолиб бўлган иштирокчи биринчи ўринни эгаллайди, қолган ўринлар эса қатнашчилар ўртасида бўлинади ва уларнинг ҳаммаси умумий иккинчи ўринни эгаллайдилар.

Баландликка сакраш ҳисобга олинмайди, агар қатнашчи:

- тўсинни уриб тушириб юборса;

- тўсинни устидан ўтмасдан устунлар орасидан ўтувчи вертикал текислик орқасидан ерга тушиш учун мўлжалланган тўшаклар устига тегиб кетса;

- устунларнинг иккала томони бўйлаб тўсин текислигини давом эттирувчи чизикларни босиб ўтса;

- уринишни бажариш учун ажратилган вақтни чўзиб юборса.

Агар қатнашчи сакраш вақтида оёғи билан тўшакларни босиб олмасдан унинг чекка қисмига тегиб кетса ва баландликни енгиб ўтган бўлса, бу хато ҳисобланмайди.

Лангарчўпга таяниб сакраш ҳисобга олинмайди, агар қатнашчи:

- танасининг исталган қисми ёки лангарчўп билан тўсинни уриб тушириб юборса. Ҳакам лангарчўпни тўсиндан ён томонга кулаб тушаётган пайтдагина олиш ҳуқуқига эга; лангарчўп тўсин томонга кулаётган бўлса, уни олишга ҳеч кимга рухсат берилмайди. Агар катта ҳакам лангарчўп тўсинни уриб тушириб юбориши мумкин эди, деб ҳисобласа, сакраш инобатга олинмайди;

- тўсинни енга олмай, танасининг исталган қисми ёки лангар-чўп билан ерга тушиш учун мўлжалланган тўшакларга ёки таяниш яшиги таянч деворчасининг юқори чеккасидан ўтувчи вертикал текислик орқасидаги сектор юзасига тегиб кетса;

- ердан узилгандан сўнг юқоридаги қўлини (лангарчўпдаги ҳолатига кўра) ушлаб олинган жойидан юқорироққа ўтказса ёки пастдаги қўлини юқоридаги қўлидан баландроққа олиб ўтса;

- уриниш учун ажратилган вақтни чўзиб юборса.

Агар катта ҳакам баландликка сакровчи ёки лангарчўп билан сакровчи уринишни бажариш пайтида тўсинга тегмаганлигига, тўсин бошқа сабабларга кўра кулаб тушганлигига ишонч ҳосил қилса, уриниш инобатга олиниши мумкин, лекин рекорд ҳисобга олинмайди.

Лангарчўпга таяниб сакрашларда қатнашчи устунларни олдинга ёки орқага силжитиш ҳуқуқига эга. У бу ҳақда олдиндан ҳакамларга маълум

қилиши лозим. Устунлар ҳар маҳал силжи-тилганда ўрнатилган баландликнинг тўғрилиги текшириб кўрилиши зарур.

Ҳар бир қатнашчи ўзининг лангарчўпидан фойдаланишга ҳақли ва уни бошқа қатнашчиларга бериб туришга мажбур эмас. Лангарчўпларнинг созлиги ва яроқлилиги қатнашчиларнинг ўзлари томонидан текширилади.

Ҳакам мусобақалар белгиланишидан олдин лангарчўпларнинг асосий талабларга мослигини текшириши керак:

- лангарчўпнинг таянч учи юмалоқ қисмга – “тиқинга” эга бўлиши лозим;
- лангарчўпни бузилишдан эҳтиётлаш мақсадида унинг пастки қисмини кўпи билан 700 мм га ўраб чиқишга рухсат берилади;
- лангарчўпнинг устки қисми силлиқ, ҳеч бир мосламаларсиз бўлиши керак, ушлаш жойини кўпи билан икки қават қилиб ёпишқоқ тасма билан ўраб чиқишга рухсат берилади. Лангарчўпнинг узунлиги, диаметри, оғирлиги ва ашёси қатъий белгилаб берилмайди.

Лангарчўп синиб кетганда ёки лангарчўп синиб кетиши оқибатида сакраш қоидалари бузилганда қатнашчига такрорий уриниш берилади.

Қатнашчига қўлига ёки лангарчўпга ёпишқоқликни оширувчи ёпишувчан моддаларни суртишга, билагига боғич ёки тўсикдан фойдаланишга рухсат берилади. Қўл панжалари ва бармоқларни бинт билан ўраб чиқиш **тақиқланади**. Бинт ёки пластирдан фойдаланишга фақат мусобақалар шифокорининг спортчи жароҳатини боғлаш зарурлигини тасдиқловчи ёзма кўрсатмасига биноан ҳакам томонидан рухсат берилиши мумкин.

3.16. Улоқтиришлар

Айлана ичидан амалга ошириладиган ҳамма турдаги улоқтиришларда ва ядро итқитишда уринишлар статик ҳолатдан бажарилиши ҳамда статик ҳолатда айлана ичидан чиқиб кетиш билан якунланиши керак.

Қатнашчиларга қуйидагилар **тақиқланади**: иккита ёки бир нечта бармоқларни бирга боғлаш ёки бинт билан ўраб чиқиш, қўл кафтларини бинт билан ўраш (бинт ва пластирдан фақат мусобақа шифокорининг рухсати билан

фойдаланиш мумкин, бунда жароҳат мусобақаларда қатнашиш имкониятидан маҳрум қилмаса бўлди); снарядга сурковчи ашё суртишга рухсат берилмайди; оёқ кийим тагининг айлана сирти билан ёпишқоқлигини яхшиловчи моддаларни қўллашга рухсат берилмайди.

Снарядни яхшироқ ушлаб олиш учун қўлларга сурковчи ашё суртишга **рухсат берилади**. Босқон улоқтирувчиларга кафт томони силлиқ бўлган қўлқоплардан фойдаланишга рухсат этилади.

Уриниш вақтида снаряд синиб қолганда қатнашчига такрорий уриниш берилади.

Уриниш ҳисобланмайди, агар:

- қатнашчи, уринишни бажараётиб (снарядни қўлдан чиқариб юборишдан то турғун ҳолатни эгаллагунга қадар), танаси, кийими, оёқ кийимининг исталган қисми билан айлана ташқарисидаги (тўсин олдидаги) ерга тегиб кетса ёки ҳалқа, тахтача, тўсинни босиб олса ёхуд уларга юқоридан тегиб ўтса (бунда ҳалқа ёки тахтачанинг ички қисмига таянишга рухсат берилади), ёки снарядни чиқариб юборганда у ҳалқа ёки тўсин орқасига қуласа;

- снаряд улоқтириш секторини чекловчи чизиқ ташқарисига қуласа ёки снаряд изи сектор чегаралари чизиғида туриб қолса;

- қатнашчи улоқтиришни бажаргандан кейин тўсин устидан ёки айлананинг олдинги қисмидан олдинга ёхуд айланани иккига ажратиб турувчи белгисидан ташқарига чиқиб кетса (яъни қатнаш-чи уринишни тугаллагандан сўнг айланадан унинг секторга нисбатан орқадаги ярмидан чиқиб кетиши керак);

- қатнашчи снарядни чиқариб юборгандан кейин статик ҳолатни эгалламай туриб айланадан чиқиб кетса;

- қатнашчи снаряд ерга тушгунига қадар айланадан (югуриб келиш йўлкасидан) чиқиб кетса;

- ҳар бир улоқтириш турлари учун хусусий қоидаларни бузса.

Снаряд изи таёқча (қозикча) билан белгиланади. Ўлчашлар ҳар хил уринишдан кейин амалга оширилади, кейин қозик олиб ташланади.

Ўлчагичнинг нолда турган белгиси ҳар доим секторда (майдонда) туради ва снаряд изининг яқин четига қўйилади. Ўлча-гич ўқи айлана маркази ёки пайза, граната улоқтириш учун белгиланган сегмент марказидан ўтиши керак.

Учинчи даражали ёки ёмон об-ҳаво шароитларида ўтказилаёт-ган мусобақаларда кетма-кет учта уринишни бажаришга рухсат берилади, шундан сўнг энг яхши натижа ўлчанади. Агар майдондаги ҳакам энг яхши натижани аниқлашга қийналса, иккита ўлчаш ўтказилади.

3.16.1. Улоқтиришлардаги асосий қоидалар

Диск улоқтириш айлана ичидан, қатнашчи статик ҳолатни эгаллаб олгандан сўнг турган жойидан ёки бурилиб (бир ёки бир неча марта), бир қўлда бажарилиши керак. Қатнашчи снаряд ерга тушмагунга қадар айланадан чиқиб кетмаслиги лозим. Қўлқоп-лардан фойдаланишга рухсат берилмайди.

Босқон улоқтириш қатнашчи статик ҳолатни эгаллагандан сўнг айлана ичидан турган жойида ёки бурилиб (бир ёки бир неча марта), иккала қўлда бажарилади. Бармоқлари очик қўлқоплардан фойдаланишга рухсат берилади. Агар қатнашчи босқонни айлантираётганда айлана ташқарисидagi ерни босиб олса ва отишни бажармай туриб айланишни тўхтатса, уриниш инобатга олинмайди; агарда у улоқтиришни бажарса, уриниш ҳисобга олинади. Ҳаракатларни бошлашдан олдин қатнашчи босқонни айлана ташқарисига ёки ичига қўйиш ҳуқуқига эга. Босқон улоқтиришда натижа шар қолдирган изнинг яқин нуқтаси бўйича ўлчанади.

Найза улоқтириш турган жойидан ёки югуриб келиб (бурилишларсиз) улоқтирувчи қўл елкаси ёки билагига устидан бажарилади. Найзани ўралган жойидан ушлаш лозим. Найза улоқтириш усулида ҳеч қандай ўзгартиришларга рухсат берилмайди. Финал кучланиши фазасида қатнашчига секторга орқаси билан бурилишга рухсат берилмайди. Найза ерга бориб тушмасдан йўлкани ташлаб чиқиб кетишга рухсат берилмайди. Агар найза ерга тушиш вақтида бошқа қандайдир қисми билан эмас, учи билан ерга тегса, улоқтириш тўғри бажарилган ҳисобланади. Граната ва копток улоқтириш найза улоқтириш

сингари бажарилади. Найза, копток, граната улоқтирувчилар югуриб келиш йўлкаси чети бўйлаб ўзларининг югуриб келиш жойларини белгилаб олишлари мумкин, лекин йўлгага белгилар қўйиш ман қилинади. Қатнашчи белги қўйиш учун мусобақа ташкилотчилари тақдим қилган ёпишқоқ тасмадан ёки фишкадан фойдаланишлари мумкин.

Ядро итқитиш қатнашчи статик ҳолатни эгаллаб олгандан сўнг айлана ичидан турган жойидан ёки ҳаракатланиб бир қўлда елкадан ошириб бажарилиши керак. Ядро ушлаб турган қўл елка даражасидан пастроқ тушириб юборилмаслиги лозим. Агар ядро елка чизигидан ён томонга ёки орқага чиқариб юборилса, уриниш инобатга олинмайди.

3.17. Кўпкурашлар

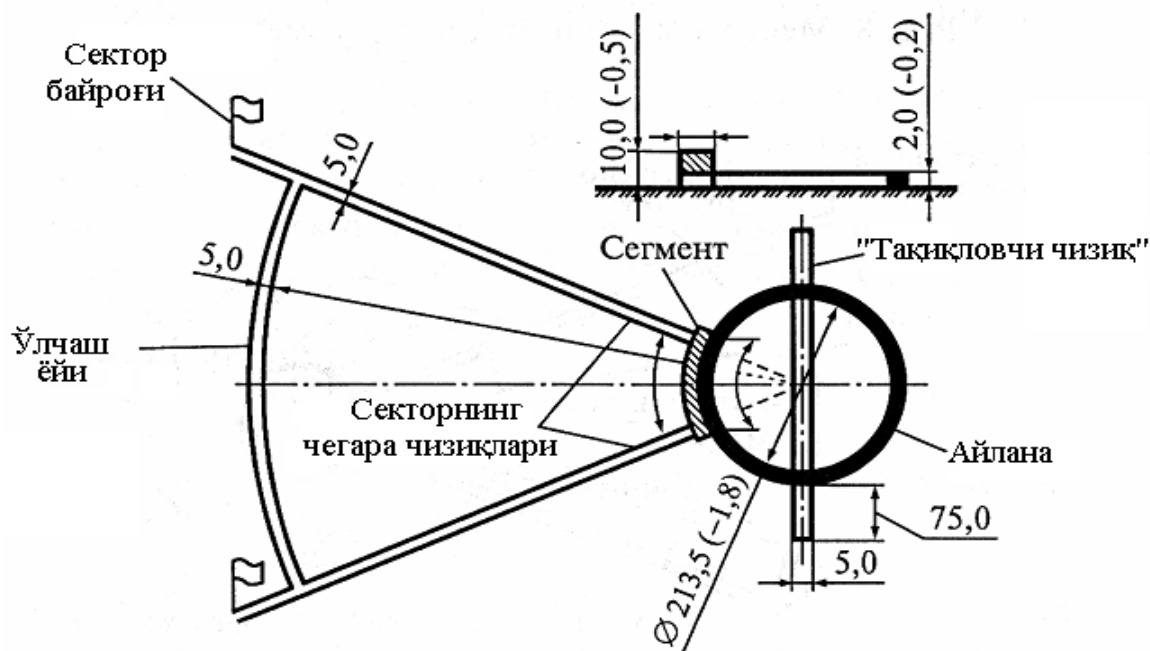
Кўпкурашлар икки кун ичида ўтказилади. Турлар таркиби ва кунлар сониди ўзгартиришларга рухсат берилмайди. Бир турнинг охири ва бошқасининг бошланиши орасидаги танаффус камида 30 *мин* ни, мусобақаларнинг биринчи кундаги охирги мусобақа марраси ва иккинчи кундаги мусобақаларнинг биринчи тур мусобақалари бошланиши орасидаги вақт камида 10 соатни ташкил қилиши лозим.

Югуриш турларидаги мусобақалар бир даврада ўтказилади. Ҳар бир қатнашчининг вақти учта секундомер ёрдамида аниқланади. Сакрашлар ва улоқтиришларда қатнашчилар учта уриниш бажарадилар. Ҳар бир турда кўрсатилган натижалар мусобақа қоидаларида айтиб ўтилган махсус жадвал бўйича очколарда баҳоланади. Ҳолиб ва кейинги ўринлар ҳамма турларда тўпланган энг кўп очколар йиғиндиси бўйича аниқланади. Иккита (ёки бир нечта) қатнашчиларнинг очколар йиғиндиси тенг бўлган тақдирда кўп турларда анча юқорироқ очко тўплаган қатнашчи устунликка эга бўлади; бу кўрсаткич тенг бўлиб қолса, кўпкураш турларидан бирида энг катта очко тўплаган қатнашчи устунликка эга бўлади. Кўпкурашнинг бир ёки бир неча турларида муваффақиятсиз қатнашган иштирокчи мусобақалардан олинмайди, балки мусобақаларни охиригача давом эттиради. Мусобақа турларидан бирида

қатнашмаганлик ёки унга чиқмаганлик учун (узрли сабабларсиз) қатнашчи мусобақалардан чиқариб юборилади. Кўпкураш қатнашчиларининг натижалари индивидуал дастур турларида шахсий ҳисобда инобатга олинмайди ва, аксинча.

3.18. Мусобақалар ўтказилиш жойи

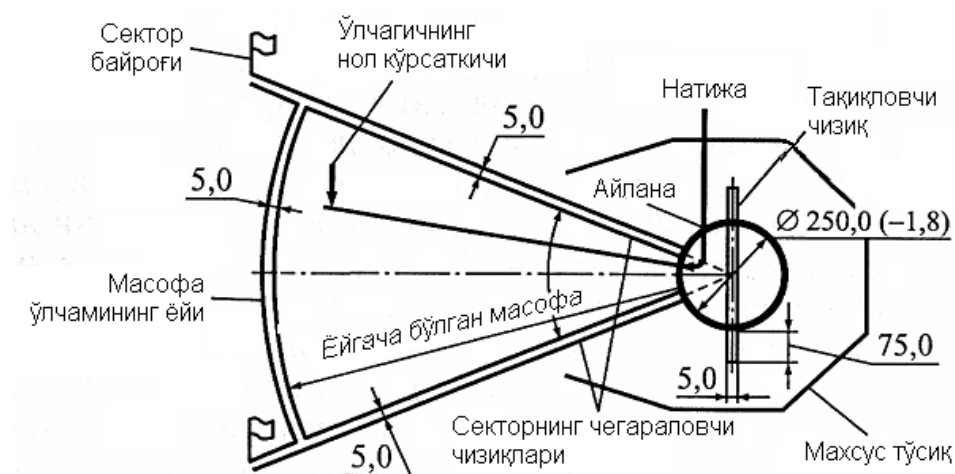
Улоқтириш секторларининг юзаси текис ва бегона буюмлардан холи бўлиши керак. Ядро итқитиш сектори чим ётқизилган ёки ядро ерга қулаганда из қолдириши мумкин бўлган қопламадан иборат бўлиши лозим. Қолган ҳамма улоқтириш турларида сектор чим ёки тупроқ ётқизилган бўлиши зарур.



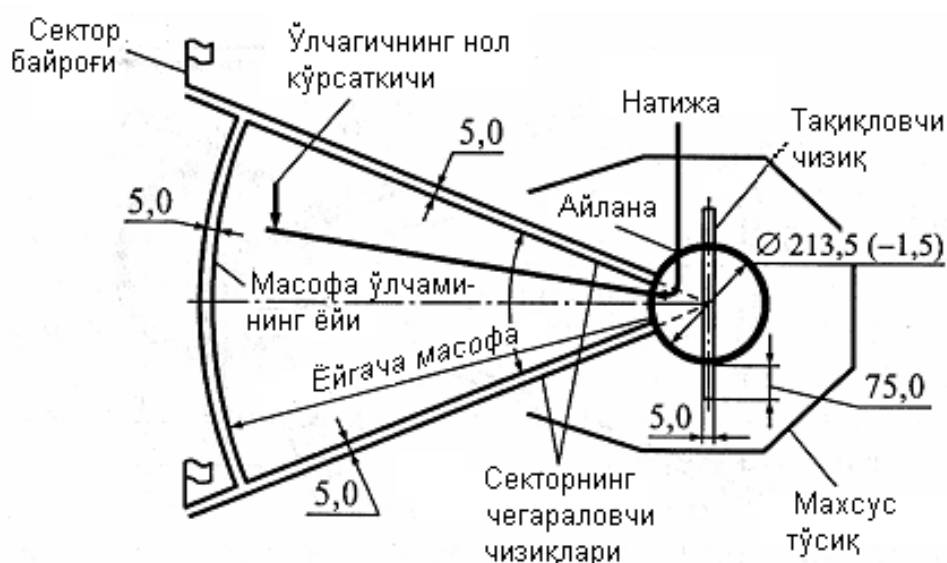
8-расм. Ядро итқитиш жойи (ўлчамлар см ларда)

Сектор ён томондан кенглиги 50 мм га тенг чизиклар билан чегараланади, у сектор майдонига кирмайди. Кенглиги 50 мм ёйсимон чизиклар билан улоқтириш жойидаги ҳалқанинг ёки эгри чизикли тўсиннинг ички томонидан бошлаб масофа белгилаб чиқилади. Уларнинг эни белгиланган ўлчамга киради. Диск, босқон улоқтиришда, ядро итқитишда сектор бурчаги 40° га тенг; найза, граната, копток улоқтиришда 29° га тенг, сектор бурчагининг юқори қисми улоқтиришлар учун айлана марказида ва найза улоқтириш учун эгри чизикдан 8 м нарида туради.

Диск, босқон улоқтириш ва ядро итқитиш айлана билан чегараланган майдондан туриб снаряд ерга қулаш секторига бажарилади. Айлана юзаси қаттиқ ашёдан тайёрланган ва текис бўлиши лозим. Босқон улоқтиришда ва ядро итқитишда айлананинг ички диаметри 213,5 см га, диск улоқтиришда 250,0 см га тенг (9-10-расмлар). Ҳалқа металлдан ёки исталган қаттиқ ашёдан тайёрланади, ҳалқанинг баландлиги 20 мм га, эни 30 мм га тенг. Ҳалқа оқ рангга бўялади.



9-расм. Диск улоқтириш жойи (ўлчамлар см ларда)



10-расм. Босқон улоқтириш жойи (ўлчамлар см ларда)

Ядро итқитишда ҳалқанинг олдинги қисми маркази бўйлаб секторга қарата тахтача ўрнатилади, у ҳалқани унинг ички чеккасигача ёпиб туради. Тахтачанинг баландлиги – 100 мм, эни – 114 мм, ҳалқанинг ички ёйи бўйича узунлиги – 122 мм; тахтача оқ рангга бўялади. Ҳалқадан ташқаридаги юзада айлана диаметри давомида секторнинг ўқ чизиғига перпендикуляр тарзда оқ чизиқ-лар – “белги”лар чизилади, айлананинг ҳар бир томонидан уларнинг эни – 5 см ва узунлиги – 75 см.

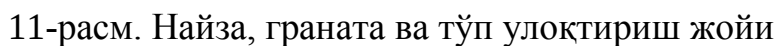
“Белги”лар айланани олд ва орқа қисмларга бўлиб туради.

Босқон ва диск улоқтиришларда хавфсизлик мақсадида баланд панжара ўрнатилади, у хавфсизлик меъёрларига жавоб бериши ва 25 м/с тезлик билан учиб келаётган 2 кг ли дискни ва 29 м/с тезликда учиб келаётган 7,257 кг оғирликдаги босқонни тўхатиб қолишга қодир бўлиши лозим. Сектор чизиқларига тақалган панжара бўғимлари қўзғалувчан бўлиши керак, яъни чап ва ўнг томондан улоқтиришлар учун дарвоза очилиши учун мўлжалланган бўлиши зарур. Панжара олинадиган ёки стационар бўлиши мумкин. Панжара тўрининг пишиқлиги ҳар йили текшириб турилиши лозим. Ҳалқа атрофида бегона буюмлардан ҳоли бўлган хавфсизлик зонаси бўлиши керак; ядро итқитишда – камида 1 м; босқон ва диск улоқтиришларда – панжара тўригача бўлган оралиқ атрофида. Ерга қулаш жойида хавфсизлик зонаси бўлиши лозим: ядро итқитишда – камида 1 м, босқон ва диск улоқтиришда – камида 2 м.

Найза, копток, граната улоқтиришларда югуриб келиш жойи – бу горизонтал текисликдаги йўлка: унинг узунлиги 30 дан 36,5 м гача, эни – 4 м (бутун унинг узунлиги бўйлаб). Йўлка оқ чизиқлар билан чегараланади. Чизиқнинг эни 5,0 см бўлади ва у йўлка ўлчамига кирмайди; унинг иккала томонидан камида 1 м га тенг хавфсизлик зонаси бўлиши керак.

Улоқтириш эгри чизиқли тўсинга нисбатан 29° бурчакли секторга бажарилади. Эни 7 см бўлган тўсин ёғочдан тайёрланган бўлиши ёки тупроқда оқ рангли чизиқ билан белгилаб қўйилиши керак. Тўсин 8 м радиус бўйлаб қайрилган (ички томонидан) бўлиши, унинг хорда бўйлаб узунлиги 4 м га тенг

Улоқтиришлар ва ядро итқитиш учун снарядлар мусобақа ташкил этаётган ташкилот томонидан берилади ва мусобақа қоидаларига мос бўлиши лозим.



3.19. Ёпиқ иншоотларда мусобақалар ўтказиш қоидалари

Йўлкалар ўлчамлари тўғрига 60 м гача (бирга қўшиб) бўлган мусобақаларни ўтказишга, шунингдек, айлана йўлка ташқарисида 110 м га

ғовлар оша югуриш мусобақаларини ўтказишга имкон яратиши лозим. Старт чизиғигача камида 3 м, маррадан кейин эса 10-15 м бўш жой бўлиши керак.

Айлана бўйлаб йўлка узунлиги 200 м ни ташкил қилиши керак, бурилишлар радиуси – камида 11 м ва кўпи билан 21 м (оптимал катталиги – 13 м атрофида). Учинчи даражали мусобақаларни кичикроқ узунликдаги йўлкаларда (лекин 160 м дан кам эмас) ўтказиш мумкин. Бурилишларда қиялатилган виражлар қўйиб чиқилади, энг катта қиялик 18° дан ошмаслиги лозим. Тўғри йўлкалар сони – 6 дан 8 гача, эни – стандарт; айлана бўйлаб югуриш учун – 4 дан 6 гача (0,9-1,1 м кенгликда). Узунликка сакрашларда ва уч хатлаб сакрашларда: чуқурча чуқурлиги – камида 30 см, чуқурчанинг минимал узунлиги – 7 м, эни – 2,75 м. Югуриб келиш йўлкаси камида 40 м узунликда бўлиши керак. Баландлиқка сакрашларда ва лангарчўпга таяниб сакрашларда ерга тушиш жойи поролондан ёки бошқа юмшоқ яроқли ашёдан бўлиши керак.

Улоқтиришлардан ёпиқ иншоотларда ядро итқитиш мусобақа-лари ўтказилади ва оғирликлар улоқтириш бўйича мусобақалар ўтказилиши мумкин. Секторнинг иккала томони ва секторнинг ёйи бўйлаб айланадан камида 23 м нарида панжара тўри ўрнатилади, у ядронинг сектор ташқарисига юмалаб чиқиб кетишга тўсқинлик қилади. Катта диаметрда эга ностандарт ядролардан фойдаланишга рухсат берилади: эркалар 145 мм гача ва аёлларда 130 мм гача, бунда ядро оғирлиги ўзгармайди. Сектор бурчаги 30° гача камайтирилиши мумкин.

Айланма йўлка бўйлаб мусобақалар ўтказилганда ҳар бир қатнашчи 200 м гача (бирга қўшиб) масофада алоҳида йўлка бўйлаб 300, 400, 500 м масофаларда иккинчи бурилиш охиригача ва 600, 800 м масофаларда фақат биринчи бурилишгача алоҳида йўлка бўйлаб югуради. 600 м га югуришни умумий стартдан, 500 м га югуришни эса – битта бурилиш билан алоҳида йўлка бўйлаб ўтказишга рухсат берилади.

Эстафетали югуришда қатнашчилар алоҳида йўлкалар бўйлаб югурадилар: 4x100 м ва 4x200 м – биринчи босқич ва иккинчи босқичнинг биринчи бурилишигача; 4x400 м – биринчи босқичнинг иккинчи бурилиши охиригача.

Тўсиқлар оша 1500 м га, 2000 м га ва 3000 м га югуришда йўлкаларга иккита тўсиқ жойлаштирилади, улар орасидаги масофа айланма йўлка узунлигининг ярмига тенг, бурилиш охиридан камида 5-6 м нарида. Тўсиқларнинг умумий сони – масофага қараб 14, 19, 29 (юқорига қаранг).

Қолган вазиятларда стадионлар учун мусобақалар қоидалари амал қилади.

Назорат саволлари

1. Енгил атлетика мусобақаларига тавсиф беринг (мусобақалар таквими ва турлари).
2. Мусобақалар тўғрисида қандай низом мавжуд. Ушбу низомга (таркиби ва тузилишига) тавсиф беринг.
3. Югуриш спорт турларининг умумий қоидалари қандай?
4. Айрим югуриш турларидаги асосий қоидаларни айтиб беринг.
5. Сакрашлардаги умумий қоидаларни айтиб беринг.
6. Айрим сакраш турларидаги асосий қоидалар тўғрисида гапириб беринг.
7. Улоқтиришлардаги умумий қоидалар қандай?
8. Айрим улоқтириш турларидаги асосий қоидаларга тавсиф беринг.
9. Кўпкурашда қандай мусобақа қоидалари мавжуд?
10. Ёпиқ иншоотларда мусобақа қоидалари қандай?

IV бoб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТЕХНИКАСИ АСОСЛАРИ

4.1. Спортча юриш техникаси асослари

Юриш – инсон силжиб ҳаракатланишининг табиий усулидир. Спортча юриш юкори даражада тезлик билан силжиб ҳаракатланишга, ҳаракатланиш техникасининг мусобақа қоидалари билан чекланганлигига ва бошқа техник томонларига қараб оддий юришдан фарқ қилади.

Спортча юриш техникаси циклик хусусиятга эга, яъни маълум бир цикл бутун масофа давомида кўп марта такрорланади ва бошқа циклли енгил атлетика турларидан фарқли равишда мусобақа қоидалари билан қатъий чекланган. Бу чекланишлар спортча юриш техникасининг пайдо бўлишига жиддий таъсир қилган. Биринчидан, спортча юришда учиш фазаси бўлмаслиги лозим, яъни ҳар доим тана билан алоқа бўлиши зарур. Иккинчидан, биринчи чекланишдан келиб чиқиб, таянч оёқ тик турган пайтда тизза бўғимидан тўғрилланган бўлиши керак (бир неча йил аввал бу чекланишга қўшимча қилинган – таянч оёқ таянчга қўйилган заҳоти тиззадан тўғриланиши лозим) эди. Спортча юришнинг табиий (турмушдаги) юришдан ташқи кўринишига кўра фарқи шундан иборатки, табиий юришда йўловчи оёқни мувозанатлаб қўйган ҳолда уни тиззасидан букиши мумкин, спортча юришда эса спортчи текис оёқларда ҳаракатланади.

Спортча юриш техникаси асосини битта циклдан иборат ҳаракат ташкил этади, у иккита қадамдан: чап оёқ қадами ва ўнг оёқ қамаидан иборат. Цикл қуйидагиларни ўз ичига олади: а) якка таянчнинг икки даври; б) қўш таянчнинг икки даври; в) қадам ташловчи оёқни ўтказишнинг қўш даври.

Спортча юриш циклини схема тарзида олтига симли ғилдирак кўринишида тасаввур қилиш мумкин. Иккита қўшалок сим ғилдиракни иккита яримга ажратади, қўш таянч даври, иккита битталиқ симлар бу ярим қисмларни чоракларга бўлади – якка таянч даври. Битта оёқнинг якка таянч даври бошқа оёқни ўтказиш даврига мос келади. Қўш таянч даври жуда қисқа муддатли бўлиб, баъзан уни кўриб ҳам бўлмайди. Якка таянч даври узокроқ давом этади

ва иккита фазага бўлинади: 1) олдиндан қаттиқ таяниш фазаси; 2) депсиниш фазаси. Оёқни ўтказиш даври ҳам иккита фазага эга: 1) орқа кадам фазаси; 2) олдинги кадам фазаси. Бу фазалар ҳам чап оёқ учун, ҳам ўнг оёқ учун ўтказиш ёки таяниш даврида мавжуд бўлади.

Фазалар орасида шундай лаҳзалар бўладики, бундай бир зумлик лаҳзада ҳаракатларнинг ўзгариши содир бўлади. Агар лаҳзалар ҳаракатларнинг бир ёки бир неча бўғинларда ўзгариш чегаралари ҳисобланса, ушбу лаҳзалардаги ҳолатлар – бу тана бўғинларининг ОЦМга ёки бир-бирига нисбатан ҳолатлари таъсиридир, яъни ҳолатлар ҳаракатларнинг алмашиши манзарасини кўз орқали кўришга имкон беради.

Ўнг оёқнинг олдиндан қаттиқ таяниш фазаси у таянчга қўйилган лаҳзадан бошланади. Тизза бўғимидан тўғриланган оёқ товондан қўйилади. Бу фаза вертикал лаҳзагача, УОМ таянч нуқтаси устида (ўнг оёқ кафти устида) турган пайтгача давом этади. Вертикал лаҳзадан то ўнг оёқни ердан узиш лаҳзасигача депсиниш фазаси давом этади. Ўнг оёқнинг якка таянч даври тугайди ва ўнг оёқни ўтказиш даври бошланади. У иккита фазадан иборат: 1) орқа кадам фазаси, у оёқ таянчдан узилган лаҳзадан бошлаб, то вертикал лаҳзагача давом этади (оёқни ўтказишда вертикал лаҳза сон ҳолатига қараб аниқланади – соннинг узунасига ўқи таянч юзаси майдонига, яъни горизонталга перпендикуляр тарзда туриши лозим); 2) олдинги кадам фазаси – вертикал лаҳзадан бошлаб, то оёқни таянчга қўйгунга қадар давом этади. Кейин қисқа муддатли қўш таянч даври келади. Ўнг оёқнинг якка таянч даври кетаётган пайтда, чап оёқ ўтказиш даврида бўлади. Худди шу чап оёқда ҳам такрорланади. Цикл тугайди, янги цикл бошланади ва яна ҳаммаси такрорланади (12-расм).

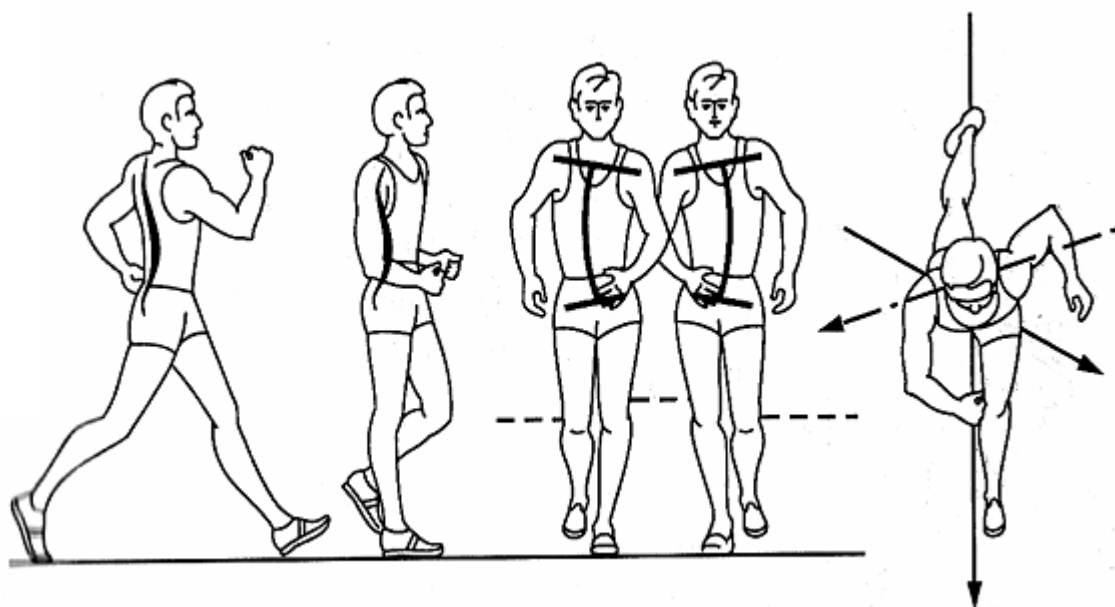
Депсиниш фазаси охирида тоснинг олд юзасининг эгилиши бирмунча ортади, вертикал пайтига келиб, шу оёқни ўтказиш даврида – бир оз камаяди. Тоснинг олдинга-орқага йўналишда бундай тебранишлари таянчдан депсинаётган оёқ сонини орқага самаралироқ узатишга ёрдам беради. Тоснинг қарама-қарши ўқининг оғиши ҳам худди шундай ўзгаради: ўтказиш вақтида у

Цикл	Қўшқадам						
Даврлар	Якка таянч		Қўш таянч	Якка таянч		Қўш таянч	
Фазалар	Орқа қадам	Олдинги қадам	Таянчнинг ўтиши	Орқа қадам	Олдинги қадам	Таянчнинг ўтиши	
Лаҳзалар	Таянчдан оёқни узиш Оёқни олдинга чиқаришнинг бошланиши Оёқни таянчга қўйиш		Таянчдан оёқни узиш Оёқни олдинга чиқаришнинг бошланиши Оёқни таянчга қўйиш	Таянчдан оёқни узиш Оёқни олдинга чиқаришнинг бошланиши Оёқни таянчга қўйиш		Таянчдан оёқни узиш Оёқни олдинга чиқаришнинг бошланиши Оёқни таянчга қўйиш	
Хрлатлар							
Схема	Таянч		Ўтиш	Таянч		Ўтиш	

12-расм. Спортча юришда даврлар, фазалар, лаҳзалар

қадам ташлайдиган (ўтказиладиган) оёқ томонга туширилади, иккиталик таянч вақтида эса яна тенглаштирилади. Тоснинг қадам ташлайдиган оёқ томонга бундай туширилиши тебрангич ҳаракати билан боғлиқ, яъни оёқ, тебрангич сингари, марказдан қочувчи куч таъсирида айланиш ўқидан интилади. Бу сонни орқага узатувчи мушакларга яхшироқ бўшашишга ёрдам беради (13-расм).

Умurtқа ҳам қадам ташлаётган оёқ ўтказиладиган даврда у томонга букилади. Умуман, гавда ҳар бир қадамда қатор мураккаб, деярли бир вақтда бажариладиган ҳаракатларни амалга оширади: бир оз букилади ва ёзилади, гавданинг ён томонга оғишлари ва қайрилишлари содир бўлади.



13-расм. Спортча юришда тос ҳаракати

Қўллар ва оёқлар, елка ва тоснинг қарама-қарши ҳаракатлари, шунингдек, гавданинг бошқа ҳаракатлари гавдани мувозанатда сақлашга ёрдам беради, гавданинг тўлиқ ён томонга (йурувчи бошқача юраётган ҳолат, яъни ҳаракатлар қарама-қарши бўлмаган пайтдан фарқли равишда) бурилишини бартараф этади, оёқларни қўйиш, қадам ташлайдиган оёқнинг самарали депсиниши ва оқилона ўтказилиши учун оптимал шароитлар яратади.

Спортча юришда қўлларнинг ҳаракатлари қадамлар суръатини оширишга ёрдам беради, шунинг учун юқори елка камари мушаклари кучли ишлайди.

Айниқса, масофа охирида толиқиш пайдо бўлганда бунга эътибор бериш лозим. Қўлларнинг ҳаракатлари қуйидагича амалга оширилади: қўллар юрувчининг ҳаракат йўналишига нисбатан 90° бурчак остида тирсак бўғимидан букил-ган; қўллар бармоқлари ярим қисилган; елка мушаклари бўшаштирилган.

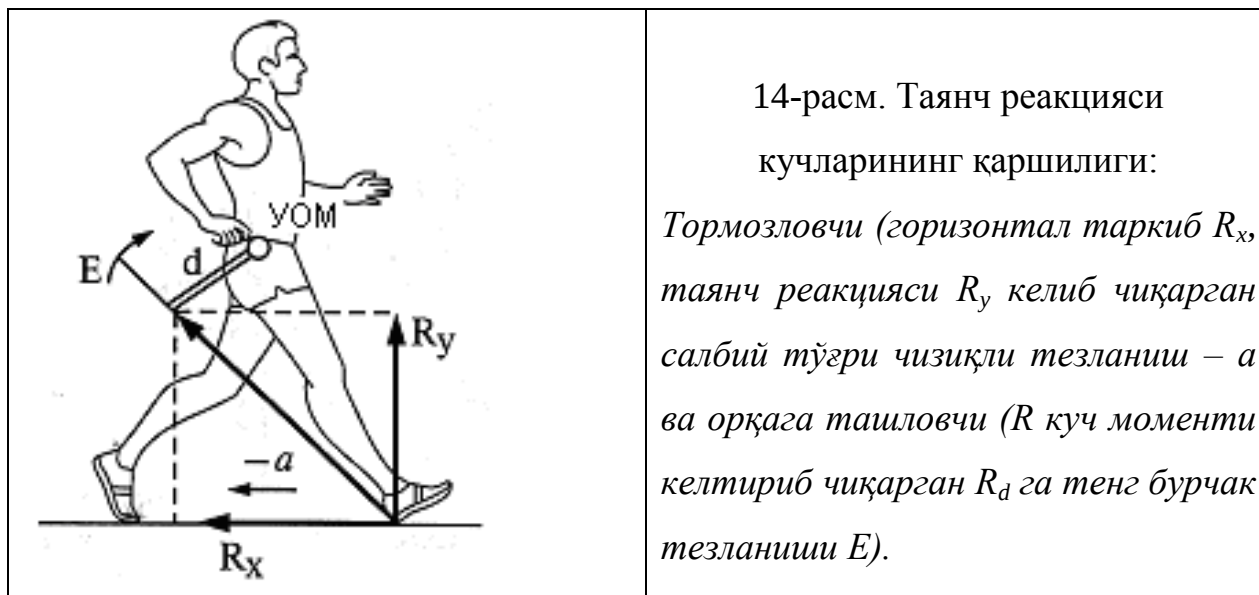
Юришда мушакларнинг тана аъзолари орқали таянчга ўзаро таъсири пайтида уларнинг ишлаши ҳаракатлантирувчи куч манбаи бўлиб хизмат қилади. Депсинишни ва оёқларнинг оптимал уйғунликда ўтказилишини бажара туриб, бутун тана таянч жойи томонга тезланиш олади. Депсиниш вақтида таянч реакцияси кучлари гавда ҳаракатига тезлик беради, кадам ташлайдиган оёқнинг ўтказилиши эса инерция кучлари натижасида, юрувчи гавдасига тезланиш беради.

Қадам ташлайдиган оёқ билан олдинга бир вақтда ҳаракат-ланиш ва депсинадиган оёқда итарилиш таянчдан итарилишни ташкил қилади.

Тана аъзоларининг ҳамма ҳаракатлари тезланиш билан амалга оширилади, бунинг натижасида айрим аъзоларнинг инерция кучлари юзага келади. Улардан бирлари бутун гавдага тезлик беришда қатнашади, бошқалари салбий инерция кучларини (қўллар ҳаракатлари) бартараф этади.

Бутун тана аъзоларининг (улар оғирлик марказларининг) ҳаракатлари эгри чизикли йўналиш бўйлаб содир бўлади, тананинг силжиб ҳаракатланиши ва унинг тезланиш олиши тўғри чизик йўналишида амалга оширилади, яъни тўғри чизикли йўналиш бўйича ҳаракат ҳосил қилувчи аниқ ҳаракатлантирувчи куч мавжуд эмас. Юришда ҳамма силжиб ҳаракатланишларнинг моҳияти – бу эгри чизикли йўналиш бўйича йўналтирилган тенг таъсир қилувчи кучлар ҳамда тана ва таянч силжишларига нисбатан бурчак остида йўналтирилган кучларнинг йиғиндисидир.

Ҳаракатлантирувчи инерция ва мушак кучлари оёқ кафти (оёқ кафтлари) орқали таянчга таъсир қилади. Механиканинг учинчи қонунидан келиб чиқиб, уларга қаршилиқ қилувчи кучлар – таянч реакцияси кучлари юзага келади. Уларсиз УОМ ҳаракатларининг ўзгариши мумкин эмас (14-расм).



Депсиниш кучи деганда таянчнинг спортчи танасига таъсирини тушуниш керак. У таянчга босим ўтказиш кучлари таъсири натижасида юзага келади. **Депсиниш** – бу мушакларнинг соф иши натижаси эмас, балки мушак кучланишлари ва таянчга инерция кучларининг ўзаро таъсири натижасидир. Таянч қанча қаттиқроқ бўлса, депсиниш катталиги (таянч реакцияси кучи) шунча кўпроқ бўлади. Масалан, иккита таянч оламиз: югуриш йўлкаси ва тупроқли қоплама. Югуриш йўлкаси тупроқли қопламага нисбатан қаттиқроқ, демак, югуриш йўлкасида таянч реакцияси кучлари кўпроқ бўлади.

Шундай қилиб, депсиниш кучи деганда мушак кучланишлари ва таянчга инерция кучларининг таъсири остида юзага келадиган таянч реакцияси кучини тушуниш керак. Депсиниш кучи катталиги қуйидагиларга боғлиқ:

- таянч сифатига;
- мушак кучланишлари катталигига;
- инерция кучлари катталигига;
- мушак кучланишлари ва кучларининг таъсир қилиш йўналишига;
- фаол тана оғирлигининг пассив оғирлигига нисбатларига (**фаол тана**

оғирлиги – депсиниш учун мушак кучланишларини яратишда қатнашувчи мушакларнинг оғирлиги; **пассив тана оғирлиги** – спортчининг қолган барча тана оғирлиги).

Спортча юришда депсиниш кучининг максимал катталиги эмас, балки узоқ вақт ишлашга мўлжалланган оптимал катталиги жуда муҳимдир. Спортчи таянчга унга нисбатан бурчак остида таъсир кўрсатади, депсиниш кучи горизонтал тезлик векторига нисбатан бурчак остида УОМга таъсир қилади. Депсиниш кучи вектори горизонтал тезлик векторига қанча яқин бўлса, силжиб ҳаракатланиш тезлиги шунча юқори бўлади. Депсиниш кучи вектори ва горизонтал тезлик вектори томонидан ҳосил қилинган бурчак **депсиниш бурчаги** деб аталади. Депсиниш бурчаги қанча кичик бўлса, депсиниш кучи шунча самарали таъсир кўрсатади ва горизонтал тезлик шунча кўпроқ бўлади.

Амалиётда депсиниш бурчаги депсинадиган оёқнинг таянчдан узилган пайтдаги узунасига ўқи бўйича ва горизонт билан аниқланади. Бундай аниқлашда бурчак катталиги аниқ эмас, балки тахминий бўлади. Депсиниш бурчагини мураккаб техник қурилма-ларни қўллаган ҳолда тўғрироқ аниқлаш мумкин.

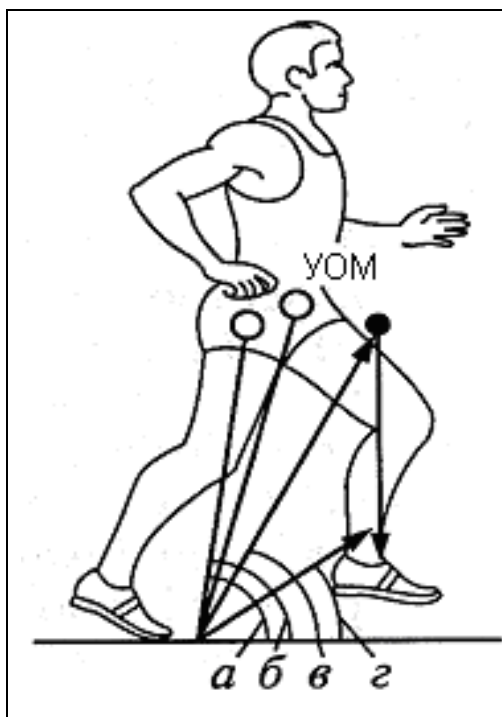
Якка таянчли ҳолатда, спортчи турган пайтда, фақат оғирлик кучи перпендикуляр пастга таъсир қилади, у оғирлик кучига диаметрал тарзда қарама-қарши йўналтирилган таянч реакцияси кучи билан тенглашади. Қўш таянчли ҳолатда оғирлик кучи иккита таянчга тақсимланади (*б*), бунда таянчга босим ўтказиш кучи юзага келади, у бурчак остида таъсир қилади, оғирлик кучи эса таянчнинг икки нуқтасига тақсимланади ва уларнинг катталиклари таянч нуқталарининг УОМ проекциясидан узоқлашганлигига боғлиқ бўлади.

Таянчга босим ўтказиш кучи ва оғирлик кучига қарши таянч реакцияси кучи пайдо бўлади, у уларга диаметрал тарзда қарама-қарши таъсир қилади. Тинч ҳолатда олдинги ва орқа таянчнинг умумий кучлари тенг. Танани мувозанатдан чиқариш ва унга қандайдир тезлик бериш мақсадида бу мувозанатни бузиш зарур. Буни орқа таянчга босим ўтказиш кучини ошириш, шу орқали орқа таянчнинг реакция кучини кўпайтириш ҳисобига бажариш мумкин.

Кучлар мувозанатини бузишнинг бошқа омили – бу орқа таянчга босим ўтказиш кучининг таъсир қилиш бурчагини ўзгартиришдир. Бу УОМ

проекциясини олдинги таянчга яқинроқ ўтказиш ҳисобига бажарилади, шу орқали орқа таянч босим кучининг таъсир қилиш бурчаги янада ўткирроқ бўлади, олдинги таянч босим кучининг таъсир қилиш бурчаги эса янада ўтмасроқ бўлади. Шундай қилиб, биз орқа таянч реакция кучи таъсирини горизонтал тезлик векторига яқинлаштирамиз. Старт тезлиги шундай юзага келади. У танани тинч ҳолатдан чиқаришга ёрдам беради. Юришда оёқни ўтказиш вақтида қадам ташлаш ҳаракатларининг инерция кучи ҳам ишга тушади. Тананинг тинч ҳолатдан чиқиш пайтидаги (старт вақтидаги) старт кучи ҳаракат вақтидаги депсиниш кучига нисбатан кўпроқ бўлади, чунки спортчи танаси тезлик олиб бўлган ва унга кучланишларни ёки тезликни сақлаб туришга, ёки уни оширишга сарфлаш зарур бўлади. 15-расмда депсиниш бурчаклари кўрсатилган.

Спортча юришда оёқни таянчга қўйиш бурчаги, шунингдек, бунда юзага келадиган кучлар муҳим аҳамиятга эга. Қадам ташлайдиган оёқни қўйиш бурчаги оёқ таянчга тегиши заҳоти аниқланади ва у оёқнинг узунасига ўқи ва горизонт чизиғи ёрдамида ҳосил бўлади. Бу тахминий катталиқ, бурчак таянч реакцияси кучи тезлиги ва таянч чизиғи вектори билан янада аниқроқ аниқланади.



15-расм. Депсиниш бурчакларини ўлчаш.
а – оёқ ўқидан; *б* – УОМ йўналишидан; *в* – таянчга бўлган тўлиқ реакциядан;
г – депсинишга бўлган реакциядан.

Оёқ қўйилган пайтда таянчга босим ўтказиш кучи таъсир қила бошлайди, ва, натижада, унга қарама-қарши бўлган таянч реакцияси кучи ҳосил бўлади, уларнинг йўналишлари диаметрал тарзда қарама-қаршидир. Бу кучлар салбий ҳисобланади, чунки юрувчининг ҳаракатларига қаршилиқ кўрсатади. Самарали юриш учун уларни йўқотиш ёки имкон қадар уларнинг салбий таъсирини камайтириш лозим.

Бунда юзага келадиган оғирлик кучи тезликнинг ўзгаришига таъсир қилмайди. Салбий кучларнинг таъсирини учта йўл билан қоплаш мумкин: 1) оёқ қўйиш бурчагини 90° га яқинлаштириш, яъни оёқ имкони борица УОМ проекциясига яқин туриши керак, лекин бунда қадам узунлиги камаяди; 2) оёқ қўйилишини амортизациялаш, лекин мусобақа қоидаларига кўра оёқ тизза бўғимидан текисланган ҳолда таянчга қўйилиши керак, демак, амортизация истисно қилинади; 3) депсиниш фазасидан кейин оёқ таянчдан олингандан сўнг сонларни тез бирлаштириш, бу қадам ташлайдиган оёқнинг инерция кучини оширади. Бу куч тормозловчи кучларнинг таъсирини қоплайди.

Спортча юришда УОМ ҳаракатланиши тўғри чизик бўйлаб содир бўлмайди, балки анча мураккаброқ эгри чизикли йўналишни бажаради. УОМнинг юқорига-пастга ҳаракатланиши ўнгга-чапга ҳаракатланишлар билан тўлдирилади. Оёқ таянчга қўйилган пайтдан бошлаб УОМ юқорига ва таянч оёқ томонга вертикал ҳолатигача бир оз ҳаракатланади, вертикал ҳолатидан сўнг УОМ ҳаракат йўналиши чизигига яқинлашган ҳолда пастга, оёқ таянчга қўйилгунига қадар ҳаракатланади. Кейин ҳаммаси бошқа оёқда такрорланади.

Вертикал тебранишлар катталиги қанча кам бўлса, спортча юриш техникаси шунча самарали бўлади. Вертикал тебранишнинг минимал катталигини тажриба йўли орқали аниқлаш мумкин. Бу катталик якка таянчли ва қўш таянчли (узун қадамда) ҳолатда УОМ баландлиги ўртасидаги фарққа тенг. Шундай қилиб, биз спортча юришда силжиб ҳаракатланиш тезлигига таъсир қилувчи омилларни аниқладик. Ижобий омилларга қуйидагилар киради:

- таянч сифати;
- депсиниш кучлари катталиги;

- депсиниш бурчаги;
- депсиниш вақти;
- кадам ташлайдиган оёқни ўтказиш вақти.

Салбий омилларга қуйидагилар киради:

- оёқни қўйиш бурчаги;
- оёқни қўйишда таянч реакциясининг тормозловчи кучлари.

4.2. Югуриш техникаси асослари

Енгил атлетикада югуриш турлари текис югуриш, тўсиқлар оша югуриш, кесишган жой бўйлаб югуришга (кросс) бўлинади ва гарчи ўзининг қирралари бўлса-да, умумий асосларга эга.

Югуриш, юриш сингари, циклик ҳаракатларга киради, бу ерда ҳаракат цикли иккиталик (қўш) кадамни ўз ичига олади. Юришдаги иккиталик таянч даври ўрнига югуришда учиш даври мавжуд. Югуришда қуйидагиларни ажратиш мумкин: а) якка таянч даври; б) учиш даври; в) кадам ташлайдиган оёқни ўтказиш даври (у таянч даврига мос келади). Югуришда тезкорлик, ҳаракатлар амплитудаси, катта мушак кучланишларининг намоён бўлиши юришдагига қараганда кўпроқ – бу омиллар югуриш тезлигига боғлиқ (тезлик қанча юқори бўлса, айтиб ўтилган омилларнинг аҳамияти шунча юқори).

Кадам ташлайдиган (чап) оёқни ўтказиш даври ва депсинадиган (ўнг) оёқнинг таянч даври вақтига кўра мос келади, кейин учиш даври бошланади, сўнгра кадам ташлайдиган (ўнг) оёқни ўтказиш даври ва депсинадиган (чап) оёқнинг таянч даври, кейин яна учиш даври келади. Югуришда ҳаракат цикли шундай кўринишга эга (16-расм).

Қўш таянч даври жуда қисқа бўлади, лекин у спортча юриш техникасида катта аҳамиятга эга. Унга қараб техниканинг мусобақа қоидаларига мослиги аниқланади. Агар қўш таянч даври йўқ бўлса, демак, спортчи юрмасдан югураётган бўлади ва у бунинг учун мусобақадан четлаштирилади.

Цикл	Қўшқадам							
Даврлар	Учиш		Таянч		Учиш		Таянч	
Фазалар	Оёқни учишга ўтказиш	Таянчга оёқни қўйиш	Ярим ўтириш	Депс-ниш	Оёқни учишга ўтказиш	Таянчга оёқни қўйиш	Ярим ўтириш	Депс-ниш
Лаҳзалар	Таянчдан оёқни ўзиш	Оёқни олдинга чиқара бошлаш	Оёқни таянчга қўйиш	Оёқни букила бошланиши	Таянчдан оёқни ўзиш	Оёқни олдинга чиқара бошлаш	Оёқни таянчга қўйиш	Оёқни букила бошланиши
Ҳолатлар								
Схема								

16-расм. Қўш қадамнинг бўлимлари ва фазалари

Баъзан катта тажрибали ҳакам ҳам спортча юриш услубига қараб қўш таянч даври мавжудлиги ёки йўқлигини аниқ аниқлай олмайди. Аниқ асбоблар ёрдамида ўтказилган баъзи биомеханикавий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, қўш таянч даврining давомийлиги юқори малакали спортчиларда секунднинг мингдан бир улушида кузатилади. Бу спортча юриш бўйича мусобақаларда ҳакамлик қилишда муаммо ҳисобланади, зеро инсон кўзи бундай лаҳзани аниқлашга, ажратиб олишга қодир эмас, шу сабабли юришда учиш қисмининг мавжудлиги ёки йўқлиги ҳакамлар бригадасининг ҳалоллиги, виждонлилиги ва тажрибаси билан аниқланади. Қўш таянч даврining мавжудлиги ёки йўқлиги билан боғлиқ бўлган муаммога биз кейинроқ яна қайтамыз.

Юқори малакали юрувчиларда қадамлар суръати минутига 190 дан 230 қадамгача бўлади. Қадам узунлиги 95 дан 130 см атрофида бўлиб, юрувчининг оёқ узунлигига ва ривожлантириладиган мушак кучланишларига боғлиқ.

Қўллар ва оёқларнинг, елка ва тоснинг қарама-қарши ўқлари-нинг ҳаракатлари кесишувчандир, яъни ўнг оёқ олдинга ҳаракатла-наётган вақтда чап қўл олдинга ҳаракат қилади ва, аксинча. Умуртқа ва тос мураккаб қарама-қарши ҳаракатларни бажаради.

Югуришда, юришдаги сингари, қўллар ва оёқлар мослашган қарама-қарши ҳаракатларни бажаради. Тос ва елка ўқларининг қаршидан қарама-қарши ҳаракатлари мувозанат сақлашга имкон беради ва югурувчи гавдасининг ёнга бурилишига қаршилиқ қилади. Югуришда, юришдаги каби, таянч даври иккита фазадан иборат: 1) амортизация фазаси; 2) депсиниш фазаси. **Амортизация фазаси** оёқ таянчга қўйилган лаҳзадан бошланади ва вертикал лаҳзагача, УОМ проекцияси таянч нуқтаси устида турган пайтгача бу фазада болдир-кафт бўғимидан ёзилиш, тизза бўғимидан букилиш ва тоснинг кўндаланг ўқининг қадам ташловчи оёқ томонга эгилиши ҳисобига УОМнинг анча камайиши содир бўлади. Айни чоғда кейинги депсинишда қатнашадиган чўзилувчан таркибларнинг (бойламлар, пайлар) чўзилиши юзага келади. Амортизация фазасида қатнашувчи мушаклар таянчга тегиб улгурғунига қадар бир зумда (15-25 миллисекунд) электрлангандек фаол бўлиб қоладилар, яъни кўзғалтирувчи импульслар мушакка олдиндан, таянчга қадар етиб келади ва зўриктирилган мушаклар чўзилади. **Депсиниш фазаси** вертикал лаҳзадан бошлаб то депсинадиган оёқ таянчдан узилган лаҳзагача давом этади. У депсинадиган оёқнинг тос-сон, тизза бўғимларидан тўғриланиши билан бошланади ва болдир-кафт бўғимидан букилиш билан якунланади. Амортизация фазаси бошланиши билан таянчга босим ўтказиш кучи ортади, у тос-сон ва тизза бўғимларини ёзувчи мушак кучланишлари ҳисобига маълум бир лаҳзагача вертикални босиб ўтгандан кейин ҳам ошиб боради.

Таянчга босим ўтказиш кучи сингари, таянч реакцияси кучи ҳам ошади, лекин улар бир-бирига диаметрал қарама-қарши таъсир қилади. Югурувчи гавдасига ва унинг УОМга маълум бир тезлик берилади. Айтиш лозимки, депсиниш фазаси охирида таянчга босим ўтказиш ва таянч реакцияси кучлари камаяди (тахминан оёқ тизза бўғимидан тўғрилангандан сўнг) ва болдир-кафт

бўғимининг букилишида қатнашувчи мушаклар кичик кучланишлар, бироқ катта тезлик билан тезлик ишини бажарадилар. Бу шундай кўринишга эга: аввал анча кучлироқ, лекин тезлиги кам думба мушаклари ҳаракатга бошланғич тезлик беради, кейин кам кучга эга, бироқ анча тезкор бўлган соннинг олд юзаси мушаклари гавдага тезланиш беради ва охирида анча тезкор, лекин нисбатан бўш мушаклар (илик мушаклари) ишга тушади. Мушак кучланишларининг намоён бўлиш кучи ва тезлиги тескари пропорционал, *бир вақтнинг ўзида мушак кучланишлари кучини ва тезлигини ошириб бўлмайди.*

Якка таянч даврида қадам ташлайдиган оёқ ҳам югурувчи гавдасига тезлик беришда қатнашади. Оёқ таянчга қўйилган лаҳза-дан бошлаб то вертикал лаҳзагача қадам ташлайдиган оёқ инерция кучлари ҳисобига таянчга босим кучини оширади. Вертикал лаҳзадан бошлаб то таянч оёғини таянчдан узиш лаҳзасигача қадам ташлайдиган оёқ массаси инерцияси депсиниш фазасида депсина-диган оёқни тезроқ текислашга ва шу тариқа тезликни оширишга ёрдам беради (тебрангич тамойили). Депсиниш вақти ва тезлиги кўпинча қадам ташлайдиган оёқни депсинадиган оёқ таянчга қўйилган лаҳзадан бошлаб олдинга олиб ўтиш тезлигига боғлиқ.

Учиш даври депсинадиган оёқ таянчдан узилган лаҳзадан бошлаб қадам ташланадиган оёқнинг таянчга тегишгача бўлган пайтгача қадар давом этади. Бу ерда ҳам иккита фаза ажратиш мумкин: 1) УОМни умумий йўналишининг энг юқори нуқтасигача кўтариш фазаси; 2) УОМни қадам ташланадиган оёқнинг таянчга тегиш ва унинг депсинадиган оёққа айланиш пайтигача тушириш фазаси.

Учиш фазасининг бундай иккита фазага бўлиниши, албатта, шартли равишдадир. У УОМнинг йўналиш бўйлаб ҳаракатланиш тезлигини ўзгартиришда оғирлик кучи қандай рол ўйнашини билиш учун керак. Учиш даврида ҳаракат тезлиги ошмайди, балки, аксинча, бу давр қанча узоқроқ бўлса, тезлик йўқотиш шунча кўпроқ бўлади. **Учиш даври югуриш қадами узунлигини тавсифлайди.**

Депсиниш фазаси охирида УОМ учиб чиқишнинг маълум бир бошланғич тезлигини олади, у бирмунча сусаяди, чунки УОМ ҳаракати юқорига-олдинга йўналишнинг энг юқори нуқтасигача содир бўлади, кейин эса йўналишнинг юқори нуқтасидан кейин уни оширади (метроном тамойили). Бошқа пайтларда оғирлик кучи УОМ ҳаракат тезлигининг ўзгаришига таъсир кўрсатмайди. Агар югуриш текис жойда бажарилмаётган бўлса, балки тоққа ёки тоғ этагига амалга оширилаётган бўлса, оғирлик кучи ҳаракат тезлигининг ўзгаришига таъсир кўрсатади: тоққа югуришда тезлик пасаяди, тоғ этагига югуришда эса тезлик ошади.

Оёқни таянчга қўйган лаҳзадан бошлаб уни ўтказиш даврида амортизация фазасида тормозловчи куч ҳисобига УОМ ҳаракат тезлигининг пасайиши содир бўлади. У ҳар доим юзага келади ва югурувчининг вазифаси унинг таъсирини камайтиришдан иборат. Бир томондан, учиш фазасидан сўнг амортизация фазасида тормозловчи куч ва инерция кучлари ҳаракат тезлигига салбий таъсир қилади, бошқа томондан, бу вақтда самарали депсиниш учун шарт-шароитлар яратилади.

Биламизки, югурувчининг тана тезлигини фақатгина таянч билан ўзаро таъсир натижасида ошириш мумкин. Демак, югуриш тезлигини ошириш учун депсиниш вақтида таянчга имкон қадар кўпроқ тегиб туриш зарур бўлади. Учиш даври, таянчсиз давр сингари, югуриш тезлигини ҳосил қилмайди ва гўёки у керак эмасдек. Ҳаракатнинг энг идеал предмети қандай? Гилдирак. Тормозловчи кучлар йўқ, таянч билан доимий тўқнашувда ва фақат-гина ишқаланиш кучлари ҳисобига ҳаракат тезлиги ҳосил бўлади.

Ҳайвонот дунёси-чи? Қарангки, деярли барча ҳайвонлар тўртта “оёққа” эга, бунинг ҳисобига уларда таянч билан тўқнашиш сони ортади, демак, улар инсонга нисбатан тезроқ югурадилар (фақат кенгуру сакраб ҳаракатланади, лекин бунинг учун қандай кучли мушакларга эга бўлиш керак). Агар инсонда ақалли яна битта оёқ бўлганида эди, югуриш тезлиги анча ошган бўларди. Югуришда учиш тезлиги нима учун керак? Айнан шу даврда депсиниш фазасидан кейин унда иштирок этадиган мушаклар бўшашади ва қисқа вақт дам

олинади. Мушаклар улар доим, ҳатто қисқа масофага югуришда ҳам қўзғалувчан ҳолатда бўлиши мумкин эмас. Мушаклар тортишиши нима? Бу мушакларнинг мунтазам қўзғалувчанлиги, у ҳам мушаклар учун, ҳам асаб тизими учун салбий оқибатларга эга. Югурувчининг мушак иши ва мушак қисқариш-ларини оқилона алмаштириб бажара олиш қобилияти ҳар қандай масофага югуришда ва нафақат югуришда, балки ҳар қандай жисмоний иш бажаришда катта аҳамиятга эга. Мушакларнинг ишлаши ва дам олишини тўғри алмашлаб туриш спортчининг мушак координациясини тавсифлайди. Учиш даври (ёки югуриш қадами узунлиги) оптимал бўлиши керак ва югурувчининг жисмоний сифатларига, биринчи навбатда, оёқлар кучига, оёқлар узунлигига, тос-сон бўғмидаги ҳаракатчанликка ва индивидуал оқилона югуриш техникасига боғлиқ бўлади.

Югуриш тезлиги қадам узунлигига ҳам, қадамлар суръатига ҳам боғлиқ. Бу параметрларнинг оптимал нисбатлари югуриш мақомини ва югурувчининг тўғри техникасини тавсифлайди.

Югуриш тезлигини ошириш учун, биринчидан, таяниш вақти-ни камайтириш устида ишлаш керак, яъни депсиниш кучи ўшандай бўлган ҳолда депсиниш вақтини камайтириш. Чунки таянч даври ва оёқни ўтказиш даври бир-бири билан боғлиқ, таянч вақтининг камайтиши оёқ ўтказиш вақтининг камайтишига олиб келади ва, аксинча, яъни сонларни тез бирлаштириш ва қадам ташланадиган оёқ сонини тез олдинга чиқариш оёқ ўтказиш вақтини қисқартиради ва, демак, кам вақт ичида депсинишни тезроқ бажаришга ёрдам беради. Депсингандан сўнг депсинадиган оёқни таянчдан тез “олиш” ҳам уни олдинга ўтказишни тезлаштиради. Бунда юзага келиши мумкин бўлган субъектив сезгилар шунга ўхшайдики, гўё куйиб қолмаслик учун чўғ бўлиб ёнаётган қумдан оёқни тортиб олаётгандай.

Иккинчидан, югуриш вақтининг ошиши учиш вақтининг камайтиши ҳисобига содир бўлади: 1) УОМ вертикал тебранишининг камайтиши, яъни йўналиш эгри чизигининг горизонталга яқинлашиш; 2) учиш даврининг охириги қисмида депсинадиган оёқни фаол қўйиш, яъни таянчни кутмасдан унга

яқинлашишга фаол бориш. Бир вақтнинг ўзида оёқни фаол қўйиш амортизация фазасида югурувчи гавдасига зарба бўлиб таъсир қилишига сабаб бўлиши мумкин – бу салбий омилдир. Шунинг учун оёқ тез ва айна пайтда жуда юмшоқ, пружинасимон қўйилиши УОМнинг камайишига қаршилиқ кўрсатувчи мушаклар тортишиш кучини қўпайти-риш ҳисобига амалга оширилиши лозим.

Югуришда қўл ҳаракатлари техникаси югуриш тезлигига боғлиқ. Югурувчининг вазифаси максимал тезликни ривожлантиришдан иборат бўлган қисқа масофаларда қўлларнинг ҳаракат амплитудаси энг катта бўлади, қўлларнинг ҳаракат тезлиги югуриш қадамлари суръатига мос келади. Оёқлар ва қўлларнинг ҳаракат суръати бир-бири билан ўзаро боғлиқ. Югуриш қадамлари суръатини ошириш учун қўл ҳаракатлари суръатини ошириш лозим. 90° бурчак остида тирсак бўғимидан букилган қўллар олдинга ва бирмунча ичкарига, кейин орқага ва бир оз ташқарига ҳаракатланади. Қисқа масофаларга югуришда қўл ҳаракатлари югурувчининг ҳаракат йўналишига яқинлашади. Югуриш тезлиги камайиши билан қўл ҳаракатлари амплитудаси камаяди, шунингдек, йўналиш ҳам бир оз ўзгаради. Қўл олдинга чиқарилаётганда у ўрта текисликкача кўпроқ яқинлашади, орқага ҳаракат қилганда эса кўпроқ ташқарига чиқарилади.

Гавдани эгилтириш ҳам югуриш тезлигига боғлиқ. Қисқа масофаларда максимал тезликда гавданинг олдинга эгилиши энг катта; узоқ масофаларга югуришда гавданинг эгилиши минимал (5° гача) бўлади. Ёдда тутиш лозимки, гавдани олдинга ортиқча эгилтириб юбориш, биринчидан, депсинишни ва, иккинчидан, кадам узунлигини камайтирган ҳолда оёқнинг олдинга чиқарилишини қийинлаштиради. Гавдани эгилтириш оптимал бўлиши керак ва у югуриш тезлигига, масофага ва масофа қисмларига боғлиқ бўлади (стартдан тезлик олиш – эгилиб югуриш ва аста-секин гавдани тўғрилаш); масофа бўйлаб югуриш – оптимал эгилиш; маррага етиб келиш – охирги қадамлар масофа бўйлаб югуришга нисбатан катта эгилиш билан бажарилади.

Оёқларнинг ҳаракатланиш техникасини таҳлил қилишда оёқлар ҳар бир қисмларининг ҳаракатлари алоҳида кўриб чиқилади. Сон, болдир ва кафт

оғирликлари массаларининг ҳаракат йўналишлари мураккаб шаклга эга. Агар соннинг оғирлик маркази (ОМ) ҳаракатини оддий тебрангич ҳаракати сифатида қараш мумкин бўлса, болдир ОМ ва кафт ОМнинг ҳаракат йўналишлари мураккаб эллипссимон шаклларга эга. Оёқ учта кетма-кет уланган тебрангичлардан (сон, болдир, кафт) иборат тебрангичга ўхшайди.

Тебрангичнинг тебраниш суръати унинг узунлигига боғлиқ, катта оғишларда, масалан, юришда ёки югуришда у оёқларнинг ҳаракатланиш амплитудасига боғлиқ бўлади. Тебрангич қанча калта бўлса, у шунча тезроқ ҳаракатланади.

Югуришда УОМнинг ҳаракат йўналиши спортча юришдаги УОМ ҳаракат йўналишини эслатади, лекин биринчи ҳолда УОМнинг тебраниш катталиги анча юқори ва югуриш тезлигига боғлиқ: югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, тебраниш катталиги шунча кўпроқ бўлади. УОМнинг энг юқори ҳолати учиш даврида, энг паст ҳолати амортизация фазасида, вертикал лаҳзага яқин кузатилади. Бу ҳолатда таянч оёқнинг бўғимлардан кўп букилиши ва тоснинг туширилиши содир бўлади. УОМнинг вертикал тебра-нишларидан ташқари, таянч оёқ томонга кўндаланг тебранишлари ҳам мавжуд бўлади, чунки у ташқарига оғади. Шундай қилиб, УОМ тебранишлари ҳам вертикал, ҳам кўндаланг йўналишларда содир бўлади, шу орқали УОМнинг мураккаб ҳаракат йўналишини ҳосил қилади.

4.3. Сакрашлар техникаси асослари

Енгил атлетика сакрашлари икки турга бўлинади: 1) вертикал тўсиқларни енгиб ўтиш билан сакрашлар (баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакраш) ва 2) горизонтал тўсиқларни енгиб ўтиш билан сакрашлар (узунликка сакраш ва уч ҳатлаб сакраш).

Сакраш самарадорлиги депсиниш фазасида, сакраш натижа-лилизининг асосий омиллари ҳосил бўладиган пайтда аниқланади. Бундай омилларга қуйидагилар киради: 1) сакровчи танасининг бошланғич учиб чиқиш тезлиги; 2) сакровчи танаси УОМининг учиб чиқиш бурчаги. УОМнинг учиш

фазасидаги ҳаракат йўналиши депсиниш хусусиятига ва сакраш турига боғлиқ бўлади. Боз устига, уч ҳатлаб сакраш учта учиш фазасига, лангарчўпга таяниб сакраш эса учиш фазасининг таянч ва таянчсиз қисмларига эга.

Енгил атлетика сакрашлари ўз тузилишига кўра аралаш турга тааллуқлидир, яъни бу ерда ҳам циклик, ҳам ациклик ҳаракат элементлари мавжуд.

Сакрашни яхлит ҳаракат сифатида таркибий қисмларга ажра-тиш мумкин:

- югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш – ҳаракат бошла-нишидан тортиб то депсинадиган оёқни депсиниш жойига қўйиш пайтигача;

- депсиниш (итарилиш) – депсинадиган оёқни қўйган пайтдан бошлаб, то унинг депсиниш жойидан узилиш пайтигача;

- учиш – депсинадиган оёқ депсиниш жойидан узилган пайтдан бошлаб то ерга қўниш жойига тегиш пайтигача;

- ерга тушиш – ерга тушиш жойига тегиш пайтидан бошлаб то тана ҳаракати тўлиқ тўхтагунга қадар.

Югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш. Тўрт хил сакраш турлари (баландликка, узунликка, уч ҳатлаб, лангарчўпга таяниб сакраш) югуриб келишда ўзига хос хусусиятларга эга, лекин маълум бир умумий томонлари ҳам бор. Югуриб келишнинг асосий вазифаси – сакровчи танасига сакрашга мос бўлган оптимал югуриб келиш тезлигини бериш ҳамда депсиниш фазаси учун оптимал шароитларни яратиш. Деярли ҳамма турларда сакрашлар, “фосбюри-флоп” усулида баландликка сакрашдан ташқари, тўғри чизиқли шаклга эга. Бундай усулда сакрашда охирги қадамлар ёй бўйлаб бажарилади.

Югуриб келиш депсинишга тайёрланиш бошланишидан олдин циклик ҳаракат тузилишига эга. Унда югуриш ҳаракатлари югуриб келишдаги ҳаракатлардан бир оз фарқ қилади. **Югуриб келиш мароми** доимий бўлиши керак, яъни уни уринишдан-уринишга ўзгартириб туриш керак эмас. Одатда югуриб келиш спортчида айна пайтда кузатиладиган унинг жисмоний имкониятларига мос келади. Табиийки, жисмоний функциялар яхшиланиши билан югуриб келиш ўзгаради, тезлик, қадамлар сони ошади (маълум

чегарагача), лекин югуриш мароми ўзгармайди. Бу ўзгаришлар сакровчининг иккита асосий жисмоний сифатларига боғлиқ, уларни параллел тарзда ривожлантириш зарур. Бу тезкорлик ва кучдир.

Югуриб келишнинг бошланиши одатий, ҳар доим бир хил бўлиши керак. Сакровчи югуриб келишни, гўёки старт олгандек, турган жойидан ёки югуриб келиш бошланишининг назорат белгисигача келиш билан бошлаши мумкин. Югуриб келишда сакровчининг вазифаси нафақат оптимал тезликка эришиш, балки днпсинадиган оёқни итарилиш жойига аниқ қўя билиш лозим, шунинг учун югуриб келиш, унинг мароми ва ҳамма ҳаракатлар доимий бўлиши керак.

Югуриб келишнинг иккита вариантыни ажратиш мумкин: 1) бир хил тезланиш билан югуриб келиш ва 2) тезликни сақлаб туриши билан югуриб келиш. **Бир хил тезланиш билан югуриб келишда** сакровчи аста-секин тезлик ола бошлайди, уни югуриб келишнинг охириги қадамларида оптимал даражагача етказди. **Тезликни сақлаб туриш билан югуриб келишда** сакровчи деярли дарров, биринчи қадамларданок оптимал тезликни олади, уни бутун югуриб келиш давомида сақлаб туради, охирида сўнгги қадамларда уни бир оз оширади. У ёки бу югуриб келиш вариантынинг қўлланилиши сакровчининг индивидуал хусусиятларига боғлиқ.

Югуриб келишнинг охириги қисмининг (депсинишга тайёрла-ниш) ажралиб турувчи хусусияти сакраш турига боғлиқ. Умумий ажралиб турувчи хусусияти – югуриб келиш ва югуриб келиш бўлагида тана аъзолари ҳаракатлари тезлигининг ошишидир.

Югуриб келиб узунликка сакрашда ва югуриб келиб уч ҳатлаб сакрашда депсинишга тайёрланишда охириги қадамларнинг узунлиги бир оз камаяди ва уларнинг суръати ошади.

Лангарчўпга таяниб сакрашда итарилишга тайёрланишда лангар-чўпни олдинга олиб ўтиш ҳамда қадамлар суръатининг ошиши ва бир вақтнинг ўзида қадам узунлигининг камайиши содир бўлади.

Югуриб келиб баландликка сакрашда бу босқич сакраш усулига боғлиқ бўлади. Тўғри чизиқли югуриб келишга эса ҳамма усулдаги сакрашларда

(“хатлаб ўтиш”, “тўлқин”, “юмалаб ўтиш” (перекат), “тўнтарилиб ўтиш” (перекидной) депсинишга тайёрла-ниш охирги иккита кадамда, кадам ташлайдиган оёқ анча узунроқ кадам ташлаган пайтда (шу орқали УОМни камайтирган ҳолда), депсинувчи оёқ эса анча қисқа тез кадам ташлайди, бунда сакровчи елкаси УОМ проекцияси ортига ташланади.

“Фосбюри-флоп” усулида сакрашда депсинишга тайёрланиш охирги тўртта кадамларда бошланади. Бу кадамлар танани тўсинадан ён томонга оғдириш билан ёй бўйлаб бажарилади. Бунда охирги кадам бир оз қисқароқ бажарилади, кадамлар суръати эса ошади. Югуриб келишнинг охирги қисмида депсинишга тайёрланиш техникасини самаралироқ бажариш жуда муҳимдир. Югуриб келиш тезлиги ва депсиниш тезлиги бир-бири билан ўзаро боғлиқ.

Охирги кадамлар ва депсиниш орасида ҳеч қандай тўхта-лишлар ёки ҳаракат секинлашиши, тезликнинг йўқотилиши бўлмаслиги керак.

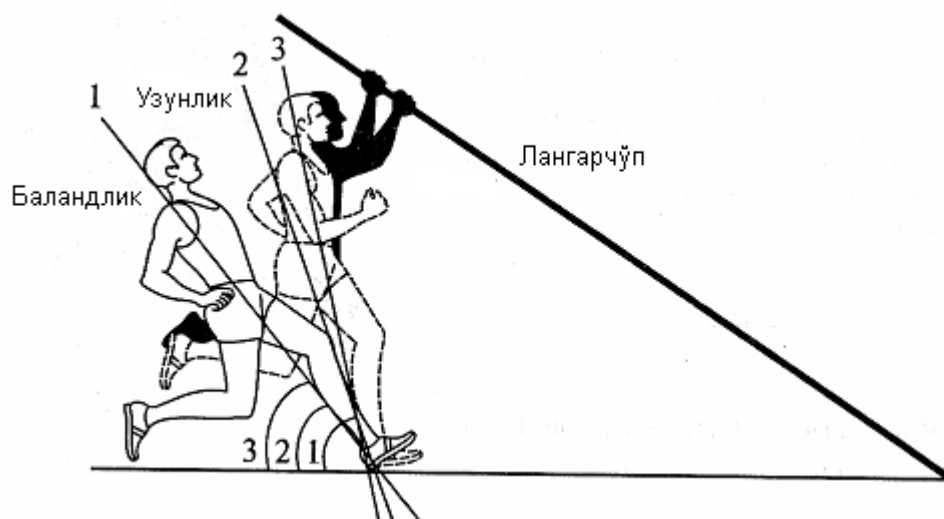
Югуриб келишнинг охирги қисми қанча тезроқ ва самаралироқ бажарилса, депсиниш шунча сифатлироқ бажарилади.

Депсиниш – ҳар қандай сакрашнинг асосий фазасидир. У итариладиган оёқни таянчга қўйган пайтдан бошлаб то у таянчдан узилгунга қадар давом этади. Сакрашларда бу фаза жуда қисқа муддатли бўлиб, айтилишида жуда муҳим саналади ва фаол ўтади. Биомеханика нуқтаи назаридан депсинишга маълум бир кучла-нишларнинг таянч билан ўзаро таъсирида сакровчи танаси тезлиги векторининг ўзгариши сифатида таъриф бериш мумкин. Депсиниш фазасини икки қисмга бўлиш мумкин: 1) ҳосил қилувчи ва 2) яратувчи.

Биринчи қисми тезлик векторини ўзгартириш учун шароитлар яратади, иккинчиси эса бу шароитларни амалга оширади, яъни сакрашнинг ўзини, унинг натижасини яратади.

Горизонтал тезликни вертикал тезликка ўтказиш самарадор-лигини белгилаб берувчи омиллардан бири депсинадиган оёқни қўйиш бурчаги ҳисобланади. Ҳамма сакрашларда оёқ итарилиш жойига тез, чаққон ва қаттиқ қўйилади, оёқ қафти таянчга тегиши биланоқ у тизза бўғимидан текисланиши керак. Депсинадиган оёқни қўйиш бурчаги оёқни қўйиш жойи ва УОМни сирт

чизиғи билан боғловчи оёқнинг узунасига ўқи бўйича аниқланади. Баландлика сакрашда у энг кичик бўлади, кейин, ўсиб боришига кўра, уч ҳатлаб сакрашлар ва узунликка сакрашлар келади, энг катта бурчак югуриб келиб лангарчўпга таяниб сакрашларда учрайди (17-расм).



17-расм. Депсиниш жойига оёқни қўйиш пайтидаги гавда ҳолатини солиштириш тузилмаси

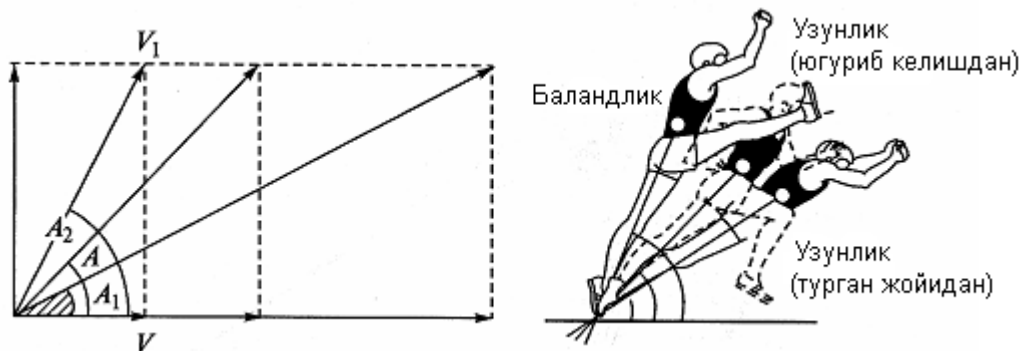
Горизонтал тезликни вертикалига қанча кўпроқ ўтказиш керак бўлса, оёқни қўйиш бурчаги шунча кичикроқ (ўткирроқ) бўлади, оёқ УОМ проекциясидан узокроққа қўйилади. Текисланган депсинадиган оёқни қаттиқ ва тез қўйиш яна шунга боғлиқки, текис оёқ юкламани енгилроқ кўтаради, боз устига, таянчга бериладиган босим итарилишнинг биринчи қисмида сакровчининг тана оғирлигидан бир неча марта ортиқ бўлади. Оёқни қўйиш пайтида оёқ мушаклари зўриққан бўлади, бу эгилувчан амортизацияга ва мушакларнинг қайишқоқ таркибларининг самаралироқ чўзилишига ёрдам беради. Анатомиядан маълумки, зўриққан мушаклар улар чўзилганда кейинчалик катта мушак кучланишларини ҳосил қилади.

Депсинишнинг биринчи қисмида итариладиган оёқнинг горизонтал тезлиги ва тўхтатувчи ҳаракати, кадам ташлайдиган оёқ ва қўллар ҳаракатининг инерция кучлари ҳисобига таянчга босим ўтказиш кучи ошади; УОМнинг

камайиши кузатилади (камайиш катталиги сакраш турига боғлиқ); зўрикқан мушаклар ва бойламларни чўзилтириш амалга оширилади.

Иккинчи, яратувчи қисмида таянч реакцияси кучининг ошиши натижасида сакровчи танасининг ҳаракат тезлиги вектори ўзгаради; депсиниш тугашига яқин таянчга босим ўтказиш кучлари камаяди; чўзилган мушаклар ва бойламлар ўз энергиясини сакровчи танасига беради; кадам ташлайдиган оёқ ва қўллар ҳаракатларининг инерция кучлари ҳаракат тезлиги векторининг ўзгаришида иштирок этади. Бу ҳамма омиллар сакровчи танасининг бошланғич учиб чиқиш тезлигини ҳосил қилади.

Сакровчи танасининг бошланғич учиб чиқиш тезлиги вектори ва горизонт туфайли ҳосил бўладиган бурчак **учиб чиқиш бурчаги** деб аталади (18-расм).



$V=V_1$ га бўлган ҳолатда УОМ баландлиги (A), $V>V_1$ да учиб чиқиш бурчаги кичик (A_1), $V<V_1$ да учиб чиқиш бурчаги катта (A_2)

18-расм. Депсиниш бурчаги ва УОМнинг учиб чиқиш бурчаги югуриб келишнинг горизонтал тезлиги ва депсинишнинг вертикал тезлиги

У депсинадиган оёқ депсиниш жойидан узилган пайтда ҳосил бўлади. Учиб чиқиш бурчагини таянч нуқтасини ва УОМни бирлаштириб турувчи депсинадиган оёқнинг узунасига ўқи бўйича аниқлаш мумкин (учиб чиқиш бурчагини тўғри аниқлаш учун махсус асбоблар қўлланилади).

Сакрашларнинг натижалилигини белгилаб берувчи асосий омиллар – сакровчи УОМининг бошланғич тезлиги ва учиб чиқиш бурчаги.

Сакровчи УОМининг бошланғич тезлиги депсинадиган оёқ узилган пайтда аниқланади ва қуйидагиларга боғлиқ бўлади:

- югуриб келишнинг горизонтал тезлигига;
- горизонтал тезликни вертикалига ўтказиш пайтидаги мушак кучланишлари катталигига;
- шу кучланишларнинг таъсир қилиш вақтига;
- депсинадиган оёқни қўйиш бурчагига.

Горизонтал тезлик қисмини вертикал тезликка ўтказиш пайтидаги мушак кучланишлари катталигини тавсифлаб, соф кучланишлар катталиги эмас, балки куч импульси, яъни вақт бирлиги ичидаги кучланишлар катталиги тўғрисида гапириш лозим. Мушак кучланишлари катталиги қанча кўп ва уларнинг намоён бўлиш вақти қанча кам бўлса, мушакларнинг портловчан кучини ифодаловчи куч импульси шунча юқори бўлади.

Шундай қилиб, сакрашларда натижани кўтариш учун оёқ мушакларининг фақат кучини эмас, балки куч импульси билан тависфланувчи *портловчан кучини* ривождантириш зарур. Бу хусусият “тўнтарилиб” ва “фосбюри-флоп” усулларида баландликка сакрашларда депсиниш вақти таққосланганда аниқ кўзга ташланади. Биринчи усулда депсиниш вақти иккинчисига қараганда анча кўп, яъни биринчи ҳолда куч билан депсиниш, иккинчисига эса тезкор (портловчан) депсиниш кузатилади. Иккинчи ҳолда баландликка сакраш натижалари юқорироқ. Бу фарқларнинг анатомик белгиларини қараб чиқадиган бўлсак, шуни кўрамизки, “тўнтарилиб” сакраш усулида сакровчилар “фосбюри-флоп” усулида сакровчиларга нисбатан анча гавдалироқ, оёқларининг мушак массаси кўпроқ бўлади. “Фосбюри-флоп” усулида сакровчилар, одатда, озғин ва оёқ мушак массаси уларда камроқ бўлади. Учиб чиқиш бурчаги депсинадиган оёқни қўйиш бурчагига ва тезлик ўтказилаётган пайтда мушак кучланишларининг катталигига боғлиқ бўлади.

Учиш. Сакрашнинг бу яхлит бажарилиш фазаси таянчсиз ҳисобланади. Лангарчўпга таяниб сакраш бундан мустасно бўлиб, бу ерда учиш иккита қисмга бўлинади: таянчли ва таянчсиз.

Шуни тушуниб олиш муҳимки, учиш фазасида сакровчи УОМнинг ҳаракат йўналишини ҳеч қачон ўзгартира олмайди. Бу йўналиш итарилиш фазасида берилади. Бироқ сакровчи УОМга нисбатан тана аъзолари ҳолатини ўзгартириши мумкин. Нима учун сакровчи қўллари, оёқлари ёрдамида турли хил ҳаракатларни бажаради, ҳавода гавда ҳолатини ўзгартиради? Учиш техникаси нима учун ўрганилади? Бу саволларга жавоб мазкур сакраш фазасининг мақсадида ётади. Баландликка сакрашда спортчи ўз ҳаракатлари билан тўсинни енгиб ўтиш учун оптимал шароитлар яратади. Лангарчўпга таяниб сакрашда биринчи таянч қисмида – бу лангарчўпнинг букилиши ва ёзилиши учун (унинг чўзилувчан хусусиятларидан самаралироқ фойдаланиш учун) оптимал шароитлар яратишдир. Иккинчи таянчсиз фазада тўсинни ошиб ўтиш учун оптимал шароитлар яратишдир. Узунликка сакрашларда – учишда мувозанатни сақлаш ва ерга тушиш учун оптимал шароитлар яратиш. Уч ҳатлаб сакрашда – мувозанатни сақлаш ва кейинги депсиниш учун оптимал шароитлар яратиш, охирги сакрашда эса узунликка сакрашдаги мақсад қўзланади.

Учиш пайтида УОМнинг ҳаракат йўналишини ўзгартириш мумкин эмас, лекин тана аъзолари ҳолатини УОМга нисбатан ўзгартириш мумкин. Масалан, гимнастика, акробатика, сувга сакраш каби спорт турларида ҳар хил айланишлар бажарилади, лекин уларнинг барчаси УОМ атрофида бажарилади. Спорт биомеханикасидан маълумки, сакровчининг бирон-бир тана аъзолари ҳолатининг ўзгариши бошқа дистал аъзоларнинг диаметрал қарама-қарши ўзгаришларини келтириб чиқаради. Масалан, “фосбюри-флоп” усулида баландликка сакрашда тўсиндан ошиб ўтаётганда қўллар, бош ва елка тушириб юборилса, бу оёқларнинг кўтарилишини енгиллаштиради; агар узунликка сакрашда қўллар юқорига кўтарилса, бундай ҳаракат оёқларнинг қисқаришини келтириб чиқаради, бу орқали сакраш узунлиги қисқаради.

Демак, учиш пайтида гавда аъзоларини ҳаракатлантириш орқали биз ёки оптимал учиш шароитларини яратишимиз, ёки уларни бузишимиз ва шу орқали сакраш натижасини пасайтириб юборишимиз мумкин. Сакрашларда ғолиб ва

совриндорларни 1-2 см ажратиб турган пайтларда учишда оқилона ва самарали ҳаракатланиш техникаси ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Ерга тушиш. Ҳар бир сакраш ерга тушиш фазаси билан якунланади. Ҳар қандай ерга тушишнинг мақсади – спортчига хавф-хатарсиз шароитларни яратиш, ҳар хил жароҳатланишларни олдини олишдир.

Ерга тушиш пайтида сакровчининг танаси кучли зарб таъсирига учрайди. Бу зарб нафақат ер билан тўқнашадиган тана аъзоларига, балки дистал, ундан анча узоқда турган аъзоларга ҳам тушади. Ички органлар ҳам шундай зарб таъсирига дуч келади. Бу шу органларнинг ҳаёт фаолиятининг турли хил бузилишларига ва касалланишларига олиб келиши мумкин. Бу омилнинг зарарли таъсирини камайтириш зарур.

Бу ерда иккита йўл бор: биринчиси – ерга тушиш жойини яхшилаш; иккинчиси – ерга тушиш техникасини оптимал даражада ўзлаштириб олиш. Биринчи йўли баландликка сакрашда ва лангарчўпга таяниб сакрашда ўзининг акини топган. Аввал спортчилар кумга тушар эдилар, бу кумнинг сатҳи депсиниш юзасидан бир оз кўтарилиб турарди, бироқ барибир ерга тушиш қаттиқ бўлиб, спортчилар хавфсизроқ ерга тушиш техникасини ўрганишга кўп вақт ажратар эдилар. Кейин поролон асри бошланди ва ерга тушиш жойи анча юмшоқроқ бўлди, натижалар ўсди, баландлика сакрашда янги тур (“фосбюри-флоп”) юзага келди, фиберглассли лангарчўплар пайдо бўлди. Ерга тушишни ўйла-масдан фақат сакрашнинг ўзига кўпроқ вақт ажратиш имкони вужудга келди.

Узунликка сакрашда ва уч ҳатлаб сакрашда ерга тушиш жойи ўзгармай қолди. Бу ерда авваллари қумли чуқурчага сакраган бўлсалар, ҳозир ҳам шундай сакрашни давом эттирмоқдалар. Бироқ натижалар ўсиб бормоқда, бунинг сабаби, иккинчи йўл – ерга тушиш учун оптимал шароитларни яратиш ҳамда ерга тушишнинг оптимал техникаси.

Нима сабабдан ерга тушиш юмшоқ бажарилмоқда? Биринчидан, текисликка нисбатан анча ўткирроқ бурчак остида ва узоқроқ йўл босиб ерга тушиш ҳисобига содир бўлмоқда. Спортчи юмшоқ кумни аста-секин

қаттиқлаштириб бориб, олдинга ҳаракатни секинлаштиради; олдинда юмшоқ қум қанча кўп бўлса, ерга тушиш шунча юмшоқроқ бўлади. Иккинчидан, оғирлик кучи ва тана тезлиги таъсирига аста-секин ён берган ҳолда зўриққан мушакларни амортизацияловчи чўзилтириш ҳисобига. Бунда тезлик кескин эмас, балки секин-аста камайиб боради. Жамоат транспортини эсга олинг: ҳайдовчи кескин тормоз берди – ҳамма дарров олдинга сурилиб кетади; секин тормозланиш деярли сезилмайди, биз ҳеч қандай қийинчилик сезмаймиз.

4.4. Улоқтириш техникаси асослари

Спортда улоқтиришдан мақсад – улоқтирувчи ҳаракатини чегараловчи маълум қоидаларга риоя қилиб, диск, ядро, найза, босқон, гранатани янада узоқроққа улоқтиришдир.

Улоқтириш – циклик машқ бўлиб, улоқтирувчидан катта асаб-мушак кучини ва яхши жисмоний тайёргарликни талаб қилади. Бусиз юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Улоқтиришни бошимиздан қўлимиз юқорида найза, граната ва ядро итқитиш киради. Бундан ташқари, елкамиз баробари айланма ҳаракатлар орқали диск ва босқон улоқтириш ўрин олади. Улоқтириш турлари циклик спорт турларига киради.

Ҳар қандай снаряднинг учиши масофанинг узоқлигига, унинг бошланғич учиш тезлигига, учиб чиқиш бурчагига ва ҳаво босимининг қаршилигига боғлиқдир. Бизга механикадан маълумки, ҳавосиз бўшлиқда горизонтга нисбатан бурчак ҳосил қилиб ташланган жисмнинг учиш узоқлиги бошланғич тезлик миқдори квадратининг иккиланган учиб чиқиш бурчаги синусига кўпайтмасининг оғирлик кучининг тезланиш миқдори нисбатига тенг, яъни:

$$L = \frac{V^2 \times \sin 2a}{g}$$

бунда: V – жисмнинг бошланғич учиш тезлиги.

a – учиб чиқиш бурчаги

g – оғирлик кучининг тезланиши.

Ушбу келтирилган формуладан кўриниб турибдики, барча улоқтириш турларида снаряднинг узоққа учишида асосий омил снаряднинг бошланғич учиб чиқиш тезлиги ҳисобланади, чунки оғирлик кучининг тезланиш миқдори доимийдир. Снаряднинг учиб чиқиш бурчаги 45° бўлганда унинг тезлиги 9,8 м/с га тенг бўлади. Снаряднинг бундан ортиқ бурчак ҳосил қилиб учиб чиқиши билан унинг учиш траекториясини ҳам ўзгартиради. Шунинг учун снарядни оптимал бурчак ҳосил қилиб улоқтирганда учишнинг бошланғич тезлигини мумкин қадар ошириш мумкин.

Снарядни ушлаш. Снарядни қўлда тўғри ушлаш ва уни улоқтириш пайтида олиб бориш снаряднинг тузилишига ва улоқтириш техникасига боғлиқ. Снарядни ушлаш улоқтиришнинг ҳамма турларида барча ҳаракатларни яхши бажаришга хизмат қилади, айниқса охирги куч беришда куч қўл бармоқлари сал бўшашган бўлимида тўлиқ фойдаланишга ва улоқтириш вақтида тўғри бажаришга ёрдам бериши керак. Шуларни ҳисобга олган ҳолда снарядларни ушлаш амалга оширилади.

Югуриб келишга тайёрланиш ва югуриб келиш. Югуриб келиш деганда улоқтиришнинг барча турларида, яъни ядро, диск, босқон улоқтиришларда айланма ҳаракатларни амалга ошириб улоқтиришлар югуриб келишга тайёрланиш ёки югуриб келиш деб тушунилади.

Югуриб келиш ёки ҳаракатлар улоқтирувчиларнинг тезлигини янада оширади. Бундан асосий мақсад – бутун эътиборни бўлажак улоқтиришга, югуриб келишни тўғри бажаришга, зарур бўлган ҳолатда тура билишга жалб қилиб, кейинги ҳаракатларни бошла-гунча айниқса босқон шарини катта тезлик бажарилишига хизмат қилади.

Югуриб келиш айланма шаклда бажарилганда улоқтирувчи снаряднинг тўғри чизиқли тезлигини оширади. Бундай вақтда марказдан қочувчи куч, шу тезликнинг тўғри чизиқли тезлиги ошган сари кўпая бориб, улоқтирувчининг ҳаракатларини қийин-лаштиради.

Босқон улоқтириш марказдан қочувчи куч 300-350, ҳатто ундан ҳам ортиқ килограмм бўлиши мумкин. Марказдан қочувчи куч ошиши билан унга қарама-қарши бўлган куч ҳам ортиб боради.

Улоқтирувчи сарфлаган кучнинг миқдори снаряд массасининг тўғри чизиқли тезлик квадрати кўпайтмасига, айланиш радиуси нисбатига тенг.

Айланиш билан югуриб келиш қайтадан снаряднинг учиби чиқиш қўлнинг марказига интилувчи тортиш кучининг снарядга таъсири тамом бўлган жойдаги ёй нуқтасига уринма чизиқ бўйлаб содир бўлади. Айланма югуриш вақтида снаряднинг айланиш радиусига узунлигига, яъни улоқтирувчи билан снаряддан иборат системанинг айланиши ўқидан снаряд оғирлик марказигача бўлган масофага боғлиқ.

Айланиш вақтида улоқтирувчининг тезлиги ортиб, снаряднинг (босқон, диск) айланиш радиуси камайиб, снаряднинг ҳаракат тезлиги пасайиши мумкин.

Шунинг учун босқоннинг дастлабки силкитиши айланишнинг ва охириги куч беришни босқон шари айланиши ўқидан максимал узоқлаштириб бажариш мақсадга мувофиқдир.

Снаряд билан ҳаракат қилаётган улоқтирувчи массасининг орқага силжиши охириги кучланиш олдидан кескинлашуви улоқтириш узоқлигига салбий таъсир кўрсатади. Бунда снаряднинг учиби чиқиш тезлиги, шу билан биргаликда унинг узоққа учиби тушиши ҳам тахминан жойидан туриб улоқтиришдагига тенг бўлади. Юқори натижага эришиб бўлмайди. Мисол учун жойидан туриб ядрони итқитишда айланма ҳаракатлар қилиб улоқтиришга нисбатан фарқи 1,5-2 метрга етади. Диск улоқтиришда – 6-8 метр. Найза улоқтиришда – 20-25 метргача фарқланади.

Югуриб келиш ҳаддан ташқари тез бўлганда ҳаракатни назорат қилиш ва охириги куч беришни тўғри бажариш мумкин бўлмай қолади ва охириги куч беришни тўғри югуриб келиб улоқтирганда ҳам снаряднинг узоққа боришига салбий таъсир кўрсатади. Фақат югуриб келиш ёки охириги куч бериш ҳисобига снарядни максимал узоққа улоқтириб бўлмайди.

Югуриб келишдан улоқтиришга ўтиш жуда мураккабдир: улоқтирувчиларнинг югуриб келиш тезлиги қанчалик юқори бўлса, у шунчалик мураккаб бўлади. Одатда охирги куч беришга ўтишда югуриб келиш тезлигидан етарли фойдаланмайдиган улоқтирувчиларда худди мана шу фазада спорт натижаларини ошириш имкониятлари пайдо бўлади.

Югуриб келиш тезлигидан самарали фойдаланиш имконини берадиган техникани билиб олиш улоқтирувчи учун жуда муҳимдир.

Охирги куч беришга тайёрланиш, охирги куч бериш ва тўхтатиш фазаси. Охирги куч беришга тайёрланиш турли хил улоқтиришда ҳар хил бўлади, аммо барча ҳолларда улоқтириш охирида снаряднинг ҳаракат тезлигини ошириш катта аҳамиятга эга. Шу билан бирга, охирги куч беришни бажармоқ учун улоқтирувчи шундай ҳолатда туриши керакки, у ҳолат охирги фазани снаряд энг катта тезлик билан учиб чиқадиган қилиб бажаришга имкон бериши зарур.

Улоқтиришга тайёрланишда югуриб келиш тартиби бузилмаса, улоқтириш томон умумий олға интилувчи ҳаракат сақлаб қолинса, шундагина улоқтиришга тайёрланиш тўғри бажарилган бўлади.

Охирги куч беришга тайёрланиш жараёнида ва снарядни қўлдан чиқариш вақтида улоқтирувчи гавдаси айрим қисмларининг силжиш тезлигининг ўзгариш хусусияти умумийдир. Буни, Г.В. Васильев фикрига кўра, схематик тарзда тасаввур этса бўлади.

1. Улоқтирувчининг снаряд билан дастлабки тезлиги, югуриб келиш ва югуриб келишга тайёрланиш.

2. Тезликнинг умумий оширилиши. Тезланиб югуриб келиш.

3. Улоқтирувчи гавдасининг юқори қисмига ва снарядга нисбатан гавданинг пастки қисмлари тезлигини ошириш (охирги куч беришга тайёрланиш).

4. Улоқтириш ҳолатига ўтиш ва оёқларни кескин тўғрилаб улоқтириш.

5. Олға интилувчи ва айланма ҳаракатларнинг тўлиқ тўхтатилиши.

Мисол учун: найза улоқтиришда спортчига тананинг иложи борица букилиш ҳолати анча яхши иш бериши мумкин.

Охирги куч беришдан тўла фойдаланиш учун у гавдасининг чўзилувчан хусусиятини ҳам назарда тутиши керак.

Улоқтирувчи иш бажараётганда мушаклар чўзилувчанлигидан билиб фойдаланиш, спортчиларга ирода кучи сарфлаш бир хил эканида ҳам снарядга кўпроқ куч билан таъсир этиш имконини беради.

Мушакларнинг чўзилувчан хусусиятидан фойдаланиш, айниқса якунловчи фазада муҳимдир.

Маълумки, мушаклар чўзилганидан кейин ўз узунликларини тиклаш хусусиятига эга.

Ядрони итқитиш вақтида бармоқларга жуда зўр келади. Бунда панжа ва бармоқларни букувчи мушаклар чўзилади. Ҳаракат охирида снаряднинг силжиш тезлиги ортиб, унинг бармоқларга босими камаяди, букувчи мушаклар қисқариб, ўзгаришнинг қисқариши кучларини бармоқлар орқали ядрога ўтказадилар. Чўзилаётганда мушаклар қанчалик катта босимга бардош бера олсалар, улар бармоқлар қисқариши учун шунчалик потенциал кучга эга бўладилар, яъни ядрони итқитиш яхши бўлади.

Лекин бу бир оёқда турган пайтдаёқ охирги куч беришга зўр бериб, шу оёқни тезроқ қўйиш дегани эмас. Бу иккинчи оёқни ерга қўйиш ва снарядга фаол таъсир қилиш бошланишини кечиктириб қўяди. Охирги куч беришда кучнинг снарядга таъсири улоқтирувчи қўш таянч ҳолатда экандагина энг зўр бўлиши мумкин. Чап оёқни ерга қўйиб бир қўллаб улоқтиришда шу оёқ сал бўлса ҳам букилади, оёқнинг букилиши миқдори улоқтирувчининг олға интилувчи ҳаракатининг тезлигига ва унинг мушаклар ишига боғлиқ.

Улоқтириш вақтида аввал йирик мушак гуруҳлари ишга тушсагина гавдани тезроқ тўғрилаш мумкин. Бу ҳаракат улоқ-тирувчи гавдасининг улоқтириш томонига йўналтирилган ва асосан оёқларини тўғрилаш билан кучайиб борадиган олға интилувчи ва айланма ҳаракатларига мос бўлиши керак.

Охирги куч беришда ҳамма вақт олдинга юқорилаб йўналган энг тез ҳаракат билан бир пайтда кўкрак ҳам улоқтириш томонга бурилади. Улоқтиришнинг тури ва усулига қараб елка камари ва тос ҳаракатларидаги муносабатда баъзи бир фарқлар бўлади.

Якунловчи куч беришни ерга таяниб турганда бажариш фойдалидир. Сакраган ҳолда оёқларини фаол алмаштириб бир қўллаб улоқтиришда таянчсиз ҳолатда ҳам снарядга унчалик катта бўлмаган якунловчи куч билан таъсир кўрсатиш мумкин. Бу панжани ёзиш билан амалга оширилади.

Якунловчи куч беришдаги улоқтириш техникасида улоқтириш бажарилаётган майдонча чегарасидан чиқиб кетмай мувозанат сақлаб қолиш зарурати ҳам ҳисобга олинади.

Улоқтириш тури ва техникасига, мусобақа қоидаларида белгиланган шартларга қараб, улоқтиришдаги ҳаракат турлича якунланади. Бир қўллаб катта тезликда улоқтиришда сакраган ҳолда оёқларни фаол алмаштириш қўлланилади. Бу снаряд учиб чиққанидан сўнг гавда ҳаракатини кескин тўхтатиб қолишга имкон яратади.

Снаряднинг учиб чиқиши ва учиши. Снаряднинг учиб чиқиш нуқтаси баландлиги ва унинг улоқтирувчига нисбатан қайси жойда бўлиши турли хил улоқтиришларда ҳар хил бўлади. Ядро, найза ва гранатанинг учиб чиқиши қўлнинг энг юқори кўтарилган нуқтасига тўғри келади. Айланиб улоқтиришда снарядни елка бўғимига яқин баландликдан, яъни қўл горизонтал ҳолатга яқинла-шаётганида чиқариб юбориш унинг учиш йўналишини ўзгартиради ва, одатда, снаряд бориб тушадиган масофани камайтиради.

Охирги куч беришда улоқтирувчи кучнинг снарядга таъсири снаряднинг узоқ учишини таъминлаши керак. Горизонтга нисбатан бурчак ҳосил қилиб ташланган жисмнинг энг афзаллигини ҳисобга олганда 45° ҳисобланади. Аммо спорт снарядининг улоқтириш пайтидаги оптимал учиб чиқиш бурчаги 45° дан камроқдир.

Спорт снарядининг учиб чиқиш нуқтаси унинг ерга тушиш нуқтасидан 170-200 см ва ундан ҳам баландроқ бўлади.

Жой бурчаги ерга тушиш нуктасини учиб чиқиш нуктасига туташтирган чизик билан ерга тушиш нуктасидан ўтган горизонтал чизик орасидагина ҳосил бўлади.

Снаряднинг ерга тушиш нуктаси унинг учиб чиқиш бурчагини бир қанча камайтириш фойдалидир, бу ядро итқитишда айниқса муҳим, чунки бунда жой бурчаги энг катта бўлади. Масалан, ядро 10-11 м га итқитилса, бурчак 10° гача ошади. Масалан, ядро масофаси ортган сари жой бурчаги тахминан $6,5-7^{\circ}$ бўлади. Диск, найза, граната ва босқон улоқтиришда жой бурчаги тахминан 2° га тенг. Спорт снарядининг оптимал учиб чиқиш бурчаги ҳар қайси оқимининг йўналиши ва кучига боғлиқдир. Найза улоқтирганда энг кучли спортчиларда В.Кузнецов, Делиньсон, Садло Капито, С.Войинов, Р.Тарзуманов, Б.Шокир-жонов найза улоқтирганда найзанинг горизонтга нисбатан ҳосил бўлган бурчаги $36-37^{\circ}$ гача етади.

Снаряднинг айланиши айниқса диск ва найза улоқтиришда муҳим аҳамиятга эга.

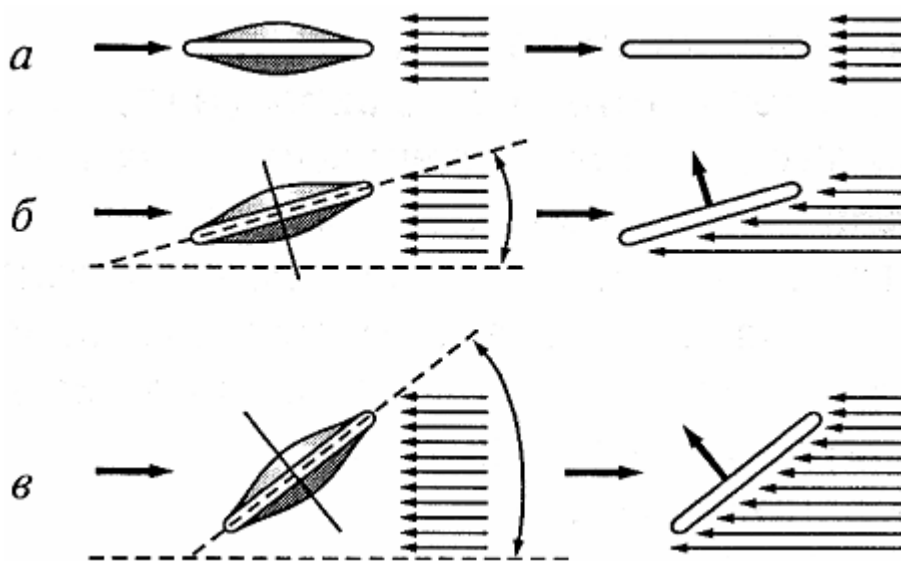
Диск ва найзанинг айланишида уларнинг тўғри ва узок учишига таъсир этадиган қонуният кузатилади. Унинг асосий хусусиятларидан бири бўшлиқда ўзининг айланиш ўқи ҳолатини доимий сақлаб қолишига қаршилиқ кўрсатишдир, иккинчидан, ташқи куч таъсири остида айланиш ўқи ҳолатини ўзгаришига, шу куч ўқининг олдинги ҳолатига нисбатан 90° га буриш билан жавоб беришдир. Учиш мобайнида дискнинг ўз симметрия ўқи атрофида тез айланиб боришдаги тезлик унчалик камаймаслиги снарядга берилган ҳолатини сақлаб боришга ёрдам қилади.

Найзанинг шакли бошқача бўлишига қарамасдан, учиб вақтида турғунликни сақлаб қолиш учун унинг айланиб боришининг аҳамияти ҳам муҳимдир. Охирги силташнинг тезлиги жуда катта ва найза оғирлиги кам бўлгани учун найзанинг айланма ҳаракати жуда тез бўлади. Найзанинг айланиши унинг учирилгандаги ҳолатини кўпроқ вақт сақлаб боришга ёрдам беради ва эгилувчанлиги сабабли ҳосил бўладиган тебранма ҳаракатини камайтиради.

Хужум бурчаги – снаряд текислиги билан қаршидан келаётган ҳаво оқими (ёки учиш тезлиги йўналиши) орасидаги бурчакдир.

Агар қаршидан келаётган ҳаво оқими жисмнинг (диск, найзанинг) остки сатҳига тегаётган бўлса, хужум бурчаги мусбат дейилади, борди-ю, оқим жисмнинг устки сатҳига тегаётган бўлса, хужум бурчаги манфий дейилади.

Найзанинг, дискнинг бошланғич учиш тезлиги катта бўлса, уларнинг шакли туфайли учишга ҳалақит берадиган ҳавонинг рўпара қаршилиқ кучи ҳосил қилса, ҳаво уни айланиб ўтиши носимметрик бўлади.



20-расм. Учиб бораётган дискда кўтариш кучининг ҳосил бўлиш тузилмаси:

*а – тўғри урилиш; б – дискнинг нормал ҳолатдаги
оғиб урилиши; в – хужум бурчаги ортигидан оғиб урилиш*

Юқори томон йўналган босим ва пастга томон йўналган босим ўртасидаги тафовут пайдо бўлиши жисмни кўтаришга интилувчи кўтариш кучининг вужудга келишига асосий сабабдир. Диск ва найза улоқтиришда шундай бўлади.

Рўпара қаршилиқ кучи – қаршидан келаётган оқимга параллел жисм ҳаракатига карама-қарши йўналган куч. Босим тўғри келадиган марказ – тўлиқ аэродинамик кучнинг таъсир этадиган нуқтаси; бу нуқта шу куч таъсир этаётган чизиқ ва найза кесишган жойда деб шартли ҳисобланади.

Учиб бориш масофаси – учиш бошидан охиригача учиб бораётган жисмнинг горизонтга нисбатан босиб ўтаётган йўли. Найза тузилишини ўзгартираётганда шуни назарда тутиш керакки, босим марказининг олдинга силжиши мақсадида найзанинг олд қисмини йўғонлаштириш оғирлик марказининг ҳам олдинга найза учи томонга сурилишига сабаб бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун найзанинг қоплама учини енгил нарсадан қилинади.

Назорат саволлари

1. Сакрашнинг қандай турлари ва усуллари бор?
2. Сакрашлар қандай фазалардан иборат?
3. Югуришнинг сакрашдаги аҳамияти қандай?
4. Депсинишнинг аҳамияти нимада?
5. Учиш фазасининг яхши бўлиши нималарга боғлиқ?
6. Ҳар бир фазанинг натижага қандай таъсир қилишини айта оласизми?
7. Депсинишдан сўнг учиб чиқиш бурчаклари ҳақида нималар айта оласиз?
8. Учиш траекторияси нимага боғлиқ?
9. Узунликка сакрашда ерга тушишнинг аҳамияти нимадан иборат?
10. Сакраш турларидан рекордларни биласизми?
11. Улоқтириш спорт турларида снарядни ушлаш қандай?
12. Югуриб келиш қайси улоқтириш турларида мавжуд?
13. Югуриб келиш, айланма ҳаракатлар билан улоқтириш қайси спорт турларида мавжуд?
14. Охирги куч бериш улоқтириш турларида (диск, найза, ядро, граната ва босқон) қандай?
15. Спортчи улоқтираётганда нималарга эътибор бериши керак?
16. Снаряднинг учиб чиқиши нималарга боғлиқ?
17. Жаҳонда, Осиёда Ўзбекистонлик спортчиларнинг ўрни қандай ва рекордлар ким томонидан ўрнатилган?

V бoб. ЮРИШ ҲАМДА ЮГУРИШ ТУРЛАРИ ТЕХНИКАСИ ВА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

Югуриш – енгил атлетиканинг мустақил тури ва кўпгина бошқа спорт турларининг таркибий қисмини ташкил қилади. Югуришнинг тўртта тури бор: текис югуриш – 400 м гача қисқа масофалар; ўрта масофаларга – 800 ва 1500 м; узун масофага – 10000 м; ўта узоқ масофага ва марафонча югуриш – 42 км 195 м. Табиий ва сунъий тўсиқлардан ошиб югуриш – 100 м (аёллар), 110 м (эркаклар), 400 м (эркаклар ва аёллар). Жойларда югуриш – кросслар; эстафетали югуриш – 4x100 м, 4x200 м, 4x400 м, 4x1500 м.

Спортчи югуриш техникасини ўрганишда югуришнинг тузи-лиши, оёқларнинг ҳаракати ва уларни ерга қўйиш усули, гавда, қўлнинг ҳолати ва ҳаракати, югуриш мароми ва нафас олиш тўғрисида аниқ тушунчага эга бўлиши зарур.

Югуриш старт ва стартдан чиқиб тезланиш, масофа бўйлаб ҳаракатларни (тўғри ёки бурилишда) ва маррани босиб ўтишни ўз ичига олади.

Қисқа ва ўрта масофаларга югуришлар техникасининг умумий тузилиши ўхшаш бўлса ҳам, айрим вақтларда фарқланади. Масалан, қисқа масофага югуришнинг ҳамма ҳаракатлари стартдан финишгача ўрта масофага югуришдагидан кўра тезроқ бажарилади. Гавданинг олдинга энгашиши кўпроқ бўлиб, қадамлар кенглиги ва қўлларнинг амплитудаси кенгаяди.

Ҳар қандай киши ҳам югуриш техникасини у ёки бу босқичда бажара олади, шунинг учун машғулотларда югуриш малакаси янада такомиллаштирилади ва техника камчиликлари тuzатилади. Югуриш техникасида аниқланган камчиликлар махсус югуриш машқлари орқали йўқотилади.

Қуйидаги кетма-кетлик тавсия қилинади:

1. Ҳар бир шуғулланувчини югуриш хусусиятлари билан таништириб, асосий камчиликларни аниқлаш.

2. Шуғулланувчиларда югуриш техникаси ҳақида тўғри тушунча ҳосил қилиш. Бунинг учун югуриш техникасининг асослари билан танишиш,

ҳаракатларнинг даврлари ва фазаларини фарқлаш, югуриб кетаётганда йўл қўйиладиган хатоларни аниқлашга ўргатиш.

3. Тўғри масофа бўйлаб югуриш техникасини ўргатиш. Бу мақсадда махсус югуриш машқларини ўргатиш.

4. Бурилишларда югуриш техникасини ўргатиш: айлана бўйлаб югуриш, масофа бўлакларини тўғри, кейин бурилишга кириш билан югуриш, бурилишдан тўғри масофага чиқиш билан югуриш.

5. Юқори старт ва стартдан чиқиб тезланиш техникасини ўргатиш.

6. Паст старт ва стартдан чиқиб тезланиш техникасини ўргатиш.

7. Старт тезланишидан масофа бўйлаб югуришга ўтишни ўргатиш.

8. Бурилишдан чиқиб, масофанинг тўғри қисмига ўтишда тўғри югуришга ўргатиш.

9. Маррада куч бериш (тасмага ташланишни) ўргатиш.

10. Югуриш техникасини яхлит ҳолда такомиллаштириш.

Югуриш техникасини ўзлаштиришда қўлланиладиган машқлар: бир текисда тезланиш билан югуриш; 15-20 м бўлак масофани қайта тезланиш билан ва улар ўртасида эркин югуриш; бури-лишдаги йўлкада бир текис югуриш; тўғри йўлканинг охирида югуришни бошлаб, бурилишдаги йўлка бўйлаб бир текис тезликда югуриш; бурилиш охиридан югуришни бошлаб 20-30 м тўғри йўлкада югуриш.

Махсус югуриш машқлари: сонни юқори кўтариб югуриш ва йўлкага оёқни “эшкак эшгандек” қўйиш; сонни орқага қолдириш ва болдирни силташ билан югуриш; ён томонга оёқларни чалиштирмасдан югуриш; сонни юқори кўтариб ва болдирни орқасини силташ билан югуриш (“ғилдирак”); турган жойида югуришдагидек қўллар ҳаракати.

Енгил атлетика югуришларида тезлик-куч, чидамлилиқ сифатлари ҳаракат техникаси ривожланиши босқичининг ҳал қилувчи омилларидан ҳисобланади. Шунинг учун югурувчи доимий равишда бу қобилиятларни ошириб бориши шарт.

5.1. Спортча юриш техникаси

Спортча юришнинг оддий юришга ўхшаш томонлари кўп, лекин у ҳаракатни бошқариш нуқтаи назаридан мураккаброқ, шунинг билан бирга, у самаралироқ ҳамдир.

Енгил атлетика мусобақалари қоидаларига биноан тез юрувчининг оёғи ерга тегмай қолган вақти ҳеч бўлмаслиги керак, оёқ таги ерда бўлган пайтда эса бир дақиқага бўлса ҳам тизза тўғриланиши зарур. Бу қоида бузган юрувчи мусобақадан четлаштирилади.

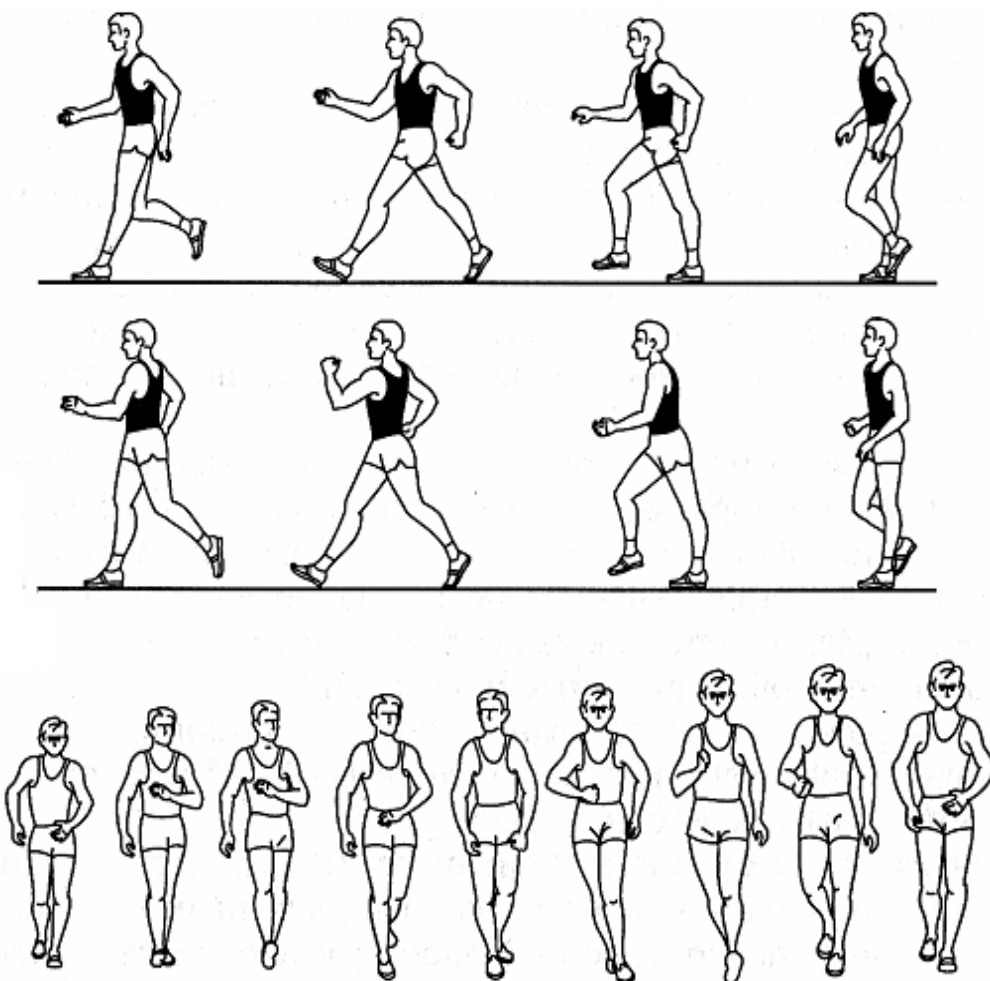
Таянч оёқни вертикал лаҳзада ортиқча орақага эгилтириш қоиданинг бузилиши деб ҳисобланмайди. Энг яхши юрувчиларнинг кўпчилиги оёқни ерга тик қўядилар ва бу ҳолатни вертикал пайтгача сақлаб қоладилар. Спортча юриш тезлиги оддий юриш тезлигидан 2-2,5 барабар кўпдир. Бу тезлик қадам узунлиги ва суръатига боғлиқдир. Оддий юришда қадамларнинг узунлиги – 80-90 сантиметр, спортчада эса – 105-120 сантиметр. Оддий юришда қадамларнинг суръати минутига 110-120 та бўлса, спортчада 180-200 та ва ундан ҳам кўпроқ бўлади.

Спортча юришда юқори натижаларга эришиш тўғри техникага боғлиқ бўлиб, унда бир қадам 0,27-0,33 секундда бажарилиши сабабли асаб-мушак координацияси жиҳатидан мураккабдир. Юриш суръати юқори бўлишига қарамай, тез юрувчининг қадамлари етарли даражада узун бўлиши керак. Лекин қадамларни ҳаддан ташқари узайтириб юбориш ортиқча энергия сарфланишига, техниканинг бузилишига ва спорт натижасининг пасайишига олиб келади.

Спортча юриш техникаси билан танишиб чиқиш учун ҳаракатларнинг биттагина циклини кўриб чиқиш етарлидир. Спортча юришда ҳам, оддий юришдагидек, якка таянч ва қўш таянч ҳолатлари галма-гал келади. Спортча юриш техникасини тез юрувчининг вертикал пайтдаги якка таянч ҳолатидан, яъни гавданинг УОМ таянч оёқнинг худди тепасида бўлган ҳолатдан бошлаб кўриб чиқиш қулайроқ. Бу ҳолатда таянч оёқ тўғрилланган бўлади. Иккинчи (силтанувчи) оёқ букилган ҳолда сон қисми олдинга бир қадар юқорилатиб

узатилади. Тананинг УОМ олдинга силжий бориши билан биргаликда таянч оёқ тўғрилигича қолавериб, вертикал ҳолатдан қия ҳолатга ўтади. Бу – энг муҳим бўлган депсиниш фазасидир (21-расм).

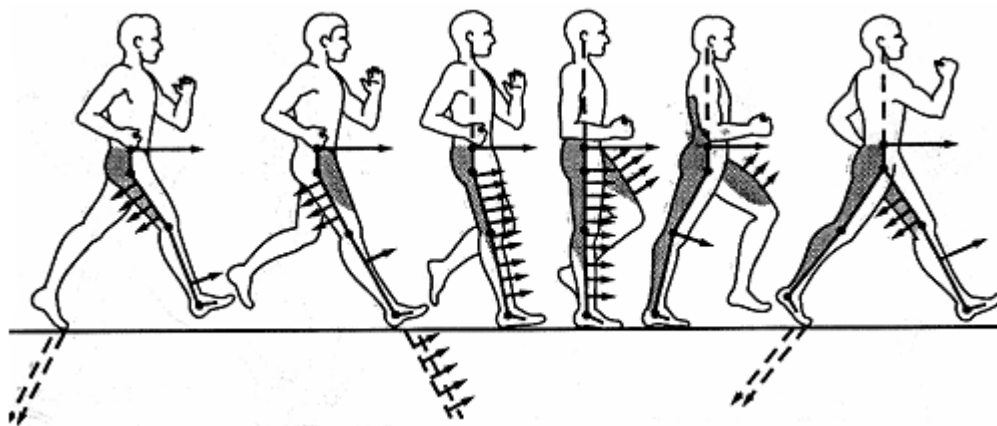
Оёқ таги депсинаётиб, унинг учи ҳали ерга тегиб турганида, олдинга ўтиб тўғрираниб улгурган иккинчи оёқнинг товони ерга қўйилади. Ерга тегиш товоннинг ташқи томонидан бошланади. Тез юрувчи секунднинг юздан бир улушича вақт ичида қўш таянч ҳолатида бўлади-да, шу заҳотиёқ олдинга узатилган оёғида якка таянч ҳолатига ўтади.



21-расм. Спортча юриш техникаси

Оёқ таги билан ердан депсингандан кейин шу оёқнинг болдири тез юрувчининг олға силжиши, оёқ таги билан депсиниш ва соннинг пастлаб олға ҳаракат қилиши натижасида ҳосил бўлган энерцион-реактив кучлар таъсирида

сал юқори кўтарилади. Бу пайт болдирдаги ёзувчи мушаклар бўшашиб туради. Бу ҳаракатдан фойдаланиб юрувчи шу оёғини (энди у силтанувчи оёқ) тезгина олдинга узатади. Силтанувчи оёқнинг таги ердан унчалик юқори кўтарилмайди. Оёқ олдинга силжишни давом эттириб, тизза бўғими тўғрилана бошлаши билан бир вақтда сон қисми юқорилаб олдинга чиқарилади. Зарур бўлган баландликка етгандан кейин, силтанувчи оёқнинг сони пастга туширилади, болдир олдинга ҳаракатда давом этиб, товон йўлкага тегиши пайтида оёқ тўла тўғриланади. Шу ҳаракат тугагандан кейин силтанувчи оёқ таянч оёқ бўлиб қолади. Спортча юришнинг оддий юришдан фарқи шундаки, оёқ товон ерга тегишидан (олдинда) бошлаб вертикал пайтгача ҳеч букилмай тўғри ҳолатда бўлиб, фақат ердан ажралаётган пайтдагина букилади. Спортча юриш учун тоснинг аниқ сезилиб турадиган ўзига хос ҳаракати хосдир. Тез юрувчи учун тоснинг вертикал ўқ атрофидаги ҳаракати жуда муҳимдир. Шунингдек, тоснинг олд-орқа (сагиттал) ўқ атрофидаги ҳаракати ҳам жуда сезилиб туради. Бундай ҳаракат вақтида тос таянч оёқ тос-сон бўғимига нисбатан сал пастга осилиб тушади (22-расм).

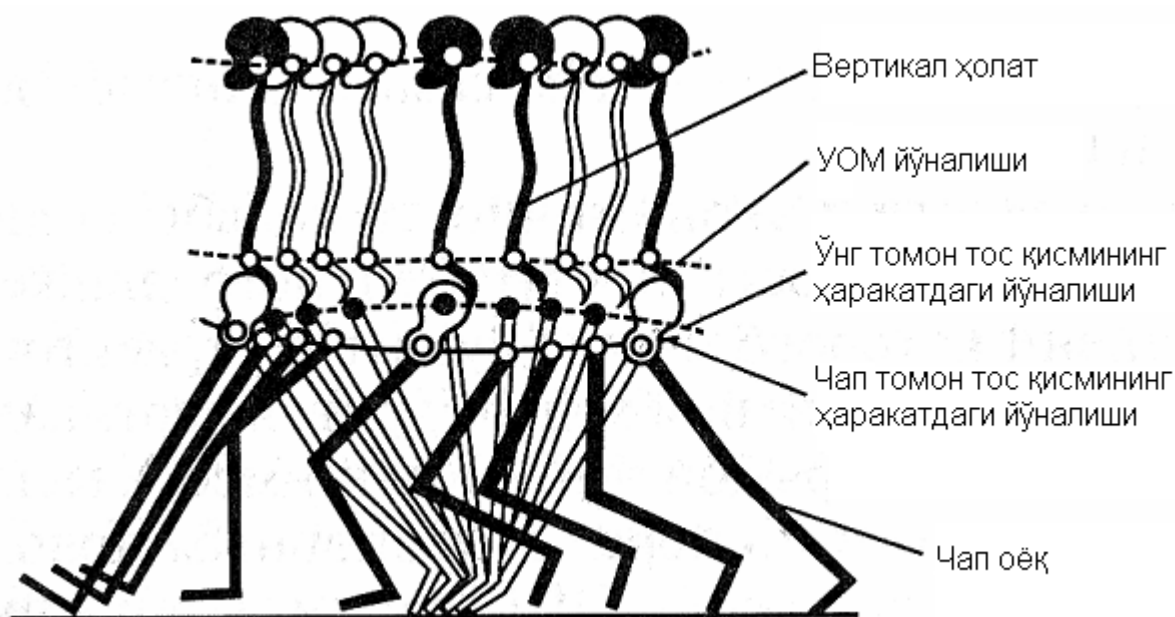


22-расм. Спортча юришда мушакларнинг ишлаш тузилмаси

Спортча юриш пайтида гавда вертикал ёки сал олдинга энгашган ҳолатда бўлади. Баъзи тез юрувчилар гавдани олдинга энгаштириб, тосни орқада қолдирадилар. Бу ҳеч қандай фойда бермайди. Бундан ташқари, гавданинг бундай ҳолатида юриш қоидабини бузиш (югуришга ўтиб кетиш) мумкин.

Тез юривчи ҳаракатини юқоридан кузатган пайтда елка камари билан тосни қарама-қарши томонга буриш натижасида гавданинг ўралаётгандай ҳаракатини осонгина кўриш мумкин. Бундай ҳаракатларнинг қўллар иштирокида бажарилиши оёқ ва тос ҳаракатини мувозанатлайди. Улар УОМ тўғри чизик бўйлаб силжишдан четга чиқиши даражасини камайтиради ва олдиндан чўзилганлик ва қисқариш амплитудаси ортиши ҳисобига мушаклар куч беришини оширади.

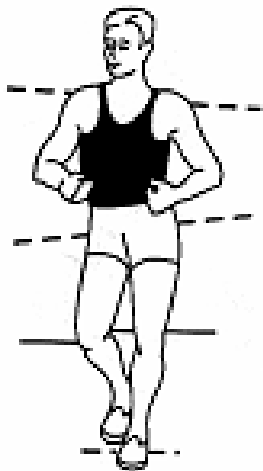
Юриш пайтида қўллар букилган ҳолда ҳаракат қилади, букилиш даражаси эса турли вақтда турлича бўлади. Вертикал пайтда озроқ, олдинга ёки орқага ҳаракат қилганда эса кўпроқ букилади. Қўллар олдинга ичкари бурилиброк гавданинг ўрта текислигигача кўтарилиб, орқага эса ташқи томонга бурилиброк ҳаракат қилади; бармоқлар эркин. Юқори тезликка эришиш ва юриш тежамли бўлиши учун тез юривчи гавдасининг илгарилаб борадиган ҳаракати тўғри чизик бўйлаб бўлиши катта аҳамиятга эга. Илгарилаш қай даража тўғри чизик бўйлаб бўлаётганини УОМ траекториясидан билса бўлади. Спортча юриш тўғри бўлса, УОМнинг вертикал тебраниш йўли таянч ҳолатидан сал олдин энг юқори кўтарилган бўлади; аммо умуман тез юривчи танасининг УОМ тўғри чизикқа яқин йўлда ҳаракат қилади (23-расм).



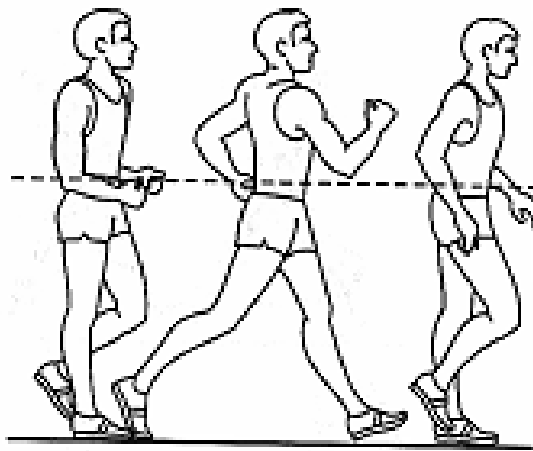
23-расм. Спортча юришда УОМ ҳаракатининг тузилмаси

Вертикал пайтда УОМ пасайиши тоснинг таянч оёқ тос-сон бўғимиغا нисбатан “осилиб” паст тушиши натижасидир. Бу пайтда ўнг ва чап тос-сон бўғимини бирлаштирувчи чизик бир томонга оғгани, силтанувчи оёқнинг тиззаси эса таянч оёқ тиззасидан анча пастда экани 24-расмда кўриниб турибди. Бу ҳаракат ҳаддан ортиқ бўлмаслиги керак, чунки у тананинг УОМ йўлининг тўлқин-симонлигини оширади. Қўш таянч ҳолатига ўтиш пайтида силтанувчи оёқ сонини кўтариш ва шу билан кетма-кет оёқ таги билан депсиниш УОМ баландлигини кўтаради (ёки пасайтирмайди). Қўш таянч ҳолати олдидан таянч оёқни тўғрилаш ва елкани бир қадар кўтариш ҳам шунга ёрдам беради. Тез юрувчи тананинг УОМ йўли тўлқинсимонлигини камайтириш ва уни тўғри чизикқа яқинлаштириш учун юқорида кўрсатилган ҳаракатларни назарда тутиши керак.

Спортча юриш пайтида УОМнинг тўғри чизикли йўлдан ён томонга чиқишига йўл қўймаслик керак. Четланиш юрганда таянчлар силжиш ўрта чизиғининг гоҳ у, гоҳ бу ёнида бўлиши натижасидир. Оёқ таглари ташқарига бурилган экани ва уларнинг икки параллел чизик бўйлаб ерга қўйилиши ён томонларга тебранишни оширади. Бунга йўл қўймаслик учун, тез юрувчилар оёқ таги ички томонини тўғри чизикқа яқинроқ қўйишга интилади (25-расм). Фақат айрим ҳоллардагина, спортчининг шахсий хусусиятларига қараб, оёқ таги сал ташқи томонга бурилиб ерга қўйилади.



24-расм. Силтанувчи оёқни қўйишда тоснинг пасайиши



25-расм. Тоснинг қўш таянч ҳолатида туриши

УОМнинг ён томонга тебранишини камайтиришда – қайси оёқ таянчда бўлса, шу оёқ томонга (маълум чегарагача) тос-сон қисмини ҳаракат эттириш аҳамиятга эга. Бу ҳаракат вертикал пайтда яхши кўринади.

Гавданинг ва тос қисмининг вертикал ўқ атрофида ҳаракати ҳам, ён томонга ҳаракатлари ҳам мушаклар иши амплитудасини оширишга, уларни яхшироқ бўшаштиришга ва иш тежамлироқ бўлишига ёрдам беради.

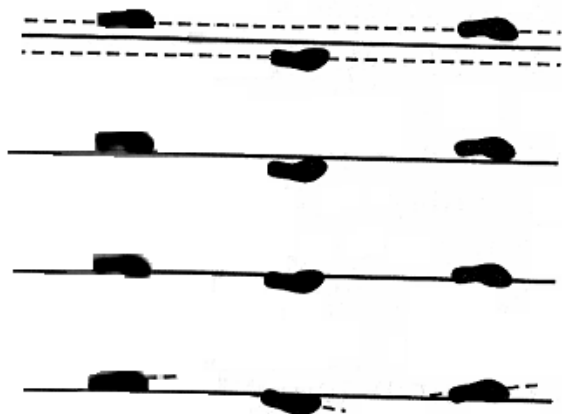
Спортча юришда тез юрувчини олдинга юборувчи ишнинг асосий механизми оддий юришдагидан сал бошқача бўлади. Тез юрувчининг вертикал ҳолатдан олдинга ҳаракати соннинг орқа томонидаги мушакларнинг (асосан, иккита бўғимдан ўтадиган букувчи мушаклар) фаол қисқариши билан бошланади.

Қадамнинг бошланишида ердан депсинишда силтанувчи оёқ катнашади. Уни вертикалдан олдинга узатиш УОМнинг бир қадар олдинга силжишига сабаб бўлади; бу эса таянч оёқ мушаклари ишининг самарадорлигини оширади. Силтанувчи оёқнинг тезла-нувчан тебрангичсимон ҳаракати энг кўп рол ўйнайди; югургандаги каби, таянч оёқнинг ердан депсинишини кучайтиради.

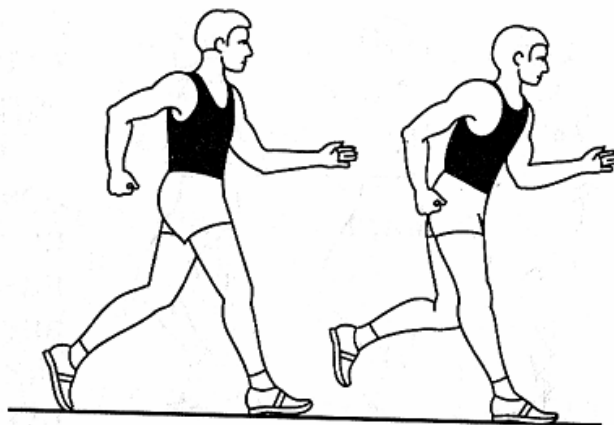
Якка таянчдан қўш таянчга ўтганда оёқ учига ўтиш ниҳоясига етади. Бу пайтда оёқ таги ердан депсина туриб, сезиларли даражада букилади. Қўш таянч фазадан вертикал ҳолатга ўтиш соннинг букувчи мушакларининг фаол иштирокида инерция билан содир бўлади.

Спортча юришда тананинг қарийб барча мушаклари, айниқса оёқ мушаклари фаол ишлайди. Чиндан ҳам айна пайтда ишлайдиган мушаклар қисқариб таранглашиб, қолган мушакларнинг бўшашиши жуда муҳим. Бусиз ҳаракатларни тежамли ва тўғри бажариш мумкин эмас. Юришнинг якка таянч фазасида таянч оёқнинг тўғри туриши сон тўрт бошли мушагига унчалик зўр келишини талаб этмайди; бу ҳам тез юрувчи ҳаракатини енгиллатади. Таянч оёқ букилган ҳолатда бўлгани эса оёқнинг букила бориши оғирлик кучи таъсирида давом этавермаслиги учун мушакларга анчагина кўп зўр келишини талаб этади. Қадамлар суръати катта бўлгани учун мушакларни бўшаштира билишнинг аҳамияти янада ортади. Суръат юқори бўлса ҳам, спортча

юришдаги ҳаракатлар кўпол, зўрма-зўраки бўлмаслиги керак. Техникаси мукаммал тез юрувчининг ҳаракатлари майин, юриши оддий ва табиий бўлади.



26-расм. Спортча юришда
оёқларнинг қўйилиши



27-расм. Спортча юришда гавданинг
эгилишидаги хатолар

5.2. Спортча юриш техникасини ўргатиш услубияти

Спортча юриш техникасини катталар ҳамда ўсмирлар ҳам ўрганаверишлари мумкин.

Ўргатишнинг асосий вазифаси – тўғри спортча юриш техникасини ўртатиш, турли хил силжиш тезлигида ортиқча кучан- май, бемалол юришни ўргатишдир. Бундан ташқари, ҳар қайси шуғулланувчи учун оптимал тезликни (юриш суръати ва қадам узунлигини) аниқлаб олиш керак. Бу вазифани ҳал этиш учун қуйида ўргатишнинг услубий кетма-кетлиги кўрсатилиб, хусусий вазифалар, воситалар ва услубий кўрсатмалар келтирилган.

1-вазифа. Спортча юриш техникаси билан таништириш.

Воситалари:

1. Спортча юриш техникасининг хусусиятларини тушунтириш.
2. Спортча юришни кўрсатиш (ўқитувчи томонидан кўрсатиш, кинограмма, киноҳалқаларни кўриб чиқиш).
3. Спортча юриш техникасини бажаришга уриниб кўриш.

Услубий кўрсатмалар. Ўқитувчи ёки тез юрувчи спортча юриш техникасини тушунтиргандан кейин бир неча марта юришни намоиш қилади.

Юриш одатдаги мусобақа тезлигида ва секинроқ ижро этилади. Юришнинг техникасини бажаришга уриниб, шуғулланувчилар 50-60 метр масофани икки-уч марта босиб ўтадилар, ўқитувчи эса улар диққатини асосий хатоларга (якка таянч фазасида ва вертикал пайтда оёқлар букилганлигига, гавданинг олдинга ёки орқага энгашганлигига, барча ҳаракатлар умуман тангроқ эканига ва ҳ.к.) жалб қилади.

2-вазифа. Спортча юриш пайтида оёқларни тўғри ҳаракатлан-тиришга ўргатиш.

Воситалари:

1. Оёқни ерга тик қўйиб ва вертикал пайтгача шундай ҳолатни сақлаб юриш.

2. Шу машқнинг ўзини тезликни аста-секин ошириб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Юришни бажариш пайтида ерга оёқни товондан бошлаб қўйиб, кейинчалик аста-секин, гўё юмалаётгандай, бутун оёқ тагини қўйиш керак. Шуғулланувчиларга оёқни ерга қўяётган пайтда уни фаол тўғрилаш кераклигинини эслатиш фойдалидир. Болдирни (иликни) олдинга тез чиқаришни ерга оёқ қўяётганда уни ёзишга қийналаётганларга тавсия қилиш мумкин.

3-вазифа. Спортча юришда тоснинг ҳаракатига ўргатиш.

Воситалари:

1. Вертикал ўқ атрофида тосни зўр ҳаракатлантириб, кенг қадамлар билан юриш.

2. Вертикал ўқ атрофида бир қадар бурилишдан кейин оёқни олға қўйиб, тўғри чизик бўйлаб юриш.

3. Одатдаги тик турган ҳолатда тана оғирлигини оёқдан-оёққа галма-гал ўтказиб туриш (қўлларнинг ҳаракатсиз).

4. Шунинг ўзини оёқни товондан бошлаб ерга қўйиб, кичикроқ қадам билан олдинга силжиб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ҳар бир машқ, техника элементининг ўзлаштирилишига қараб, бир неча марта такрорланади. Бу машқларни бажаришдаги

масофа – 50-100 метр. Агарда шуғулланувчилар танани оёқдан-оёққа ҳеч қандай тангликсиз бемалол ўтказсалар (чиранмасдан), унда учинчи ва тўртинчи машқларни қолдириб ўтиш мумкин. Иккинчи машқни стадиондаги югуриш йўлкасининг оқ чизиғи бўйлаб бажариш мумкин. Иккинчи ва тўртинчи машқларда оёқ таги учини ташқи томонга бурмай, тўғри қўйиш керак.

4-вазифа. Спортча юриш пайтида қўллар ва елкаларнинг тўғри ҳаракатига ўргатиш.

Воситалари:

1. Жойида туриб қўллар ҳаракатига тақлид қилиш.
2. Қўлларни орқага қилиб юриш.
3. Қўлларни қарийб тўппа-тўғри қилиб юриш.
4. Елка ва қўлларни фаол ишлатиб спортча юриш.

Услужий кўрсатмалар. Биринчи машқда кўндаланг ҳаракатларга йўл қўймаслик. Ҳаракатлар ортиқча куч келмайдиган эркин бўлиши керак. Иккинчи машқни бажараётган пайтда шуғулла-нувчиларга елкалари билан фаол ҳаракат қилиш зарурлигини уқтириш керак. Бунда қўллар орқада бўлса ҳам бўлаверади. Учинчи машқда қўллар ҳаракати кенг ва эркин бўлиши керак. Кўрсатилган машқларда юриш масофаси – 100 метр.

5-вазифа. Спортча юриш техникасини такомиллаштириш.

Воситалари:

1. Турли хил тезликларда (секин, ўртача, тез) спортча юриш.
2. Бурилишларда, қия йўлкаларда (пастга ҳам, юқорига ҳам), шосседа спортча юриш.

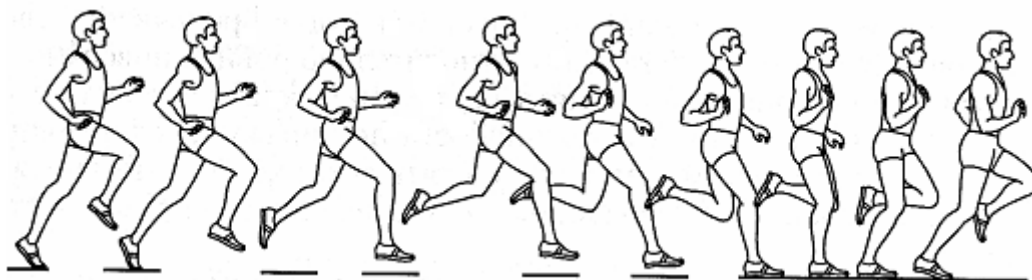
Услужий кўрсатмалар. Техникани такомиллаштиришда қуйи-дагиларга эътибор бериш керак:

- а) гавда ва бошнинг ҳаракати;
- б) гавда, оёқ ва қўллар ҳаракати майин, бемалол бўлиши;
- в) қадам етарли даражада узун бўлиши, оёқни олға узатиш енгил бўлиши (бунда оёқ таги мумкин қадар ерга яқин ўтиши керак);
- г) товонни ўз вақтида (эрта эмас) ердан кўтариш.

5. Ўрта ва узок масофага югуриш техникаси

Ўрта масофаларга югуришга 800 м ва 1500 м га югуриш, узок масофаларга югуришга 3000 м дан 10000 м гача югуришлар киради. Улар стадионда ёки кросс масофаларида ўтказилади.

Югуриш жараёнини шартли равишда қуйидагиларга бўлиш мумкин: **старт ва стартдан тезлик олиш, масофа бўйлаб югуриш ва маррага етиб келиш.** Югуриш техникаси асослари энг консерватив бўлиб, кўп асрлар давомида улар жиддий ўзгармаган. Етакчи спортчиларнинг индивидуал техникасини ўрганиш бўйича олиб борилган тадқиқотлар фақат кичик ўзгаришлар киритилишига асос бўлган. Асосан турли хил омилларнинг югуриш техникасига таъсири, югуриш тезлигини ҳосил қилишда маълум бир мушакларнинг иши аниқланган, югуриш техникаси асосий тавсифларининг биомеханикавий параметрлари белгилаб берилган (28-расм).



28-расм. Ўрта масофага югуриш техникаси

Ака-ука Знаменскийлар, В.Куц, П.Болотников, Л.Брагина, Т.Казанкина каби XX асрнинг машҳур спортчилари югуришни тарғиб қилишда ва бу спорт турига ёшларни жалб этишда катта ўрин тутадилар.

Замонавий югуриш техникаси асосини: а) ҳаракатланишнинг юқори тезлиги; б) бу тезликни кам энергия сарфлаган ҳолда бутун югуриш масофаси давомида сақлаб қолиш; в) ҳар бир ҳаракатда эркинликка ва табиийликка эришига бўлган интилиш ташкил қилади.

Ҳар бир югуриш турида оптимал қадам узунлиги тўғрисида гапириш зарур бўлади; ўрта масофаларга югуришда у қисқа масофаларга югуришдагига

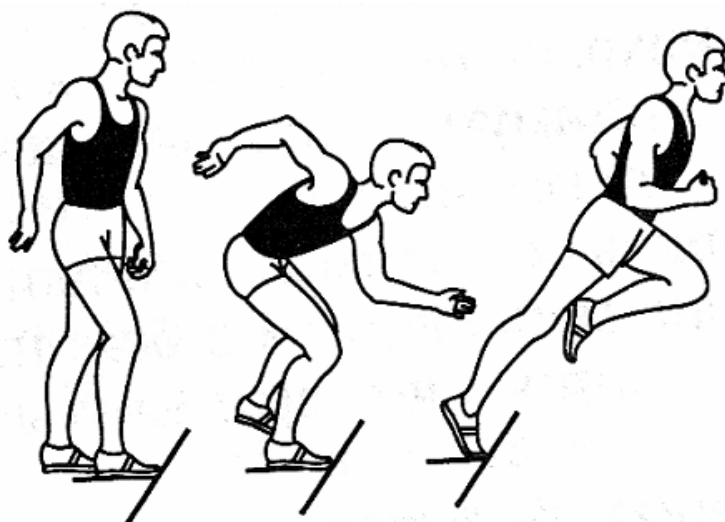
қараганда камроқ ва узоқ ҳамда ўта узоқ масофалардагига нисбатан кўпроқ бўлади.

Кучланишлар шиддати ва ҳаракатлар тежамкорлиги югу-риш техникасининг энг асосий кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Улар, бир томондан, югурувчининг тезлик-куч тайёргарлиги билан, иккинчи томондан, энергетик захира сарфланишининг тежамкорлиги билан боғлиқ. Масофа ортиши билан ҳаракатларнинг тежамкорлиги омили иш шиддати омили аҳамиятидан устунлик қилади, чунки кадамлар узунлиги ва суръати камаяди. Бу ерда спортчининг оптимал шиддатга эга узоқ вақт давом этадиган ишга бўлган қобиляти биринчи ўринга чиқади.

Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш стартдан бошланади. Мусобақа қоидаларига биноан ушбу ҳолда иккита буйруқдан иборат юқори старт қўлланилади.

Старт ва старт тезланиши. “Стартга!” буйруғи билан югурувчи старт чизиғи ёнида дастлабки ҳолатни эгаллайди. Депсинадиган оёқ чизиқ олдида туради, силтанувчи оёқ эса 2-2,5 оёқ кафти нарида орқага қўйилади. Гавда тахминан 40-45° олдинга эгилган, оёқлар тос-сон ва тизза бўғимларидан букилган, УОМ олдинда турган оёққа яқин жойлашган. Югурувчи гавдасининг ҳолати қулай ва мустаҳкам бўлиши керак. Қўллар тирсак бўғимидан букилган ва оёқларга нисбатан қарама-қарши ҳолатни эгаллайди. Югурувчининг нигоҳи тахминан 3-4 м олдинга йўлкага қаратилган (29-расм).

Старт берувчининг “Олға!” буйруғидан ёки ўқ узишидан кейин спортчи югуришни фаол бошлайди. Спортчи стартдан эгилган ҳолатда югуришни бошлайди, кейин секин-аста гавдасини ростлаб, югуриш ҳолатини эгаллайди, бунда гавданинг эгилиши 5-7° га тенг. Старт тезланиши масофа узунлигига боғлиқ. 800 м га югуришда (бунда спортчилар биринчи 100 м масофани ўз йўлка-лари бўйлаб югурадилар) югурувчининг вазифаси югуриш йўлкаси четидан биринчи бўлиб ўрин эгаллаб олиш мақсадида шу масофа бўлагини тез югуриб ўтишдан иборат. Бу ерда қуйидагиларни ажратиш мумкин: 1) старт тезланишининг ўзи, у тахминан 15-20 м давом этади; 2) фаол югуриш, у спорт-



29-расм. Юқори старт техникаси

чининг умумий йўлгага чиқиб олгунига қадар давом этади, бу ерда югуриш тезлиги бир маромдаги тезликка яқинлашади. Одатда, 800 м масофадаги биринчи 100 м тезлиги бошқа масофа бўлакларидаги югуриш тезлигига, ҳатто маррага етиб келишдаги тезликка нисбатан бирмунча юқори бўлади.

Бошқа масофаларда старт тезланиши кичикроқ, 10-15 м атрофида, бу ерда энг асосийси – тез тезланиш ҳисобига йўлка четидан ўрин эгаллаш, ўз йўлини кўпайтирмасдан иккинчи йўлка бўйлаб югурмаслик, кейин эса спортчи тайёргарлигига мос ҳолда бир маромда югуришга ўтишдир.

Масофа бўйлаб югуриш. Масофанинг тўғри бўлакларида югуриш техникаси бурилишлардаги югуриш техникасидан бир оз фарқ қилади. Масофада яхши югуриш техникаси қуйидаги қирралари билан намоён бўлиши мумкин:

- гавданинг олдинга бир оз эгилганлиги (4-5°);
- елка камари бўшаштирилган;
- кураклар бир оз бир-бирига яқинлаштирилган;
- бел бир оз табиий ёзилган;
- бош текис ушланади, юз ва бўйин мушаклари зўриқтирилмаган.

Бундай ҳолат оптимал вариантда югуришга ёрдам беради, мушакларнинг ортиқча зўриқишини бартараф этади.

Югуришда қўллар 90° бурчак остида тирсак бўғимидан букилган, панжалар бир оз қисилган. Қўл ҳаракатлари тебрангич ҳаракатини эслатади, лекин бунда елкани кўтармаслик зарур.

Қўлларнинг ҳаракат йўналишлари: 1) олдинга-ичкарига, олдинга ҳаракатланаётган қўлнинг панжаси тахминан тана ўртасига етади (кўкраккача); 2) орқага-ташқарига, қўллар ён томонга узоққа чиқариб юборилмайди. Умуман олганда, қўлларнинг барча ҳаракат-лари югуриш йўналиши томон яқинлашиши керак, чунки қўллар-нинг ён томонга ортиқча ҳаракатлари гавданинг ён томонларга силкиниб кетишига олиб келади, бу югуриш тезлигига салбий таъсир қилади ва ортиқча энергия сарфланишига сабаб бўлади. Елка суягининг ҳаракатланиш бурчаги югуриш тезлигига боғлиқ бўлади, яъни тезлик қанча юқори бўлса, ҳаракатлар шунча чаққонроқ ва кенгроқ бўлади.

Шуни ёдда тутиш керакки, қўлларни ҳам олдиндан, ҳам орқадан юқорига баланд кўтариб ҳаракатлантириш хато ҳисобланади. Елка суяги тебранишлари амплитудасини тирсак бўғини ҳаракатига қараб аниқлаб олиш мумкин: у кўпроқ юқорига ҳаракат қила бошлаши биланоқ – мана шу амплитуда чегараси бўлади.

Югуришда оёқларнинг ҳаракатланиш техникасини оёқ кафти-нинг таянчга қўйилишидан кўриб чиқиш лозим. Ўрта ва узоқ масофаларга югуришда оёқ кафти оёқ учидан кафтнинг ташқари чеккасига қўйилади ва вертикал ҳолат пайтгача бутун оёқ кафтига тушилади. Оёқ кафтлари бир-бирига параллел тарзда бир кафт кенглигида қўйилади, оёқнинг бош бармоғи олдинга қаратилган, оёқ кафтларини ташқарига буриш мумкин эмас. Югурувчи оёқ кафтини зарб билан эмас, балки мушук сингари, юмшоқ қўйиши керак. Оёқ кафтини ерга қўйиш пайтида тизза бўғими бир оз букилган бўлади. Оёқни ерга қўйиш узунлиги югуриш тезлигига боғлиқ: югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, оёқ УОМ проекция-сидан шунча узоқроққа қўйилади. Вертикал пайтгача амортизация фазасида оёқ тизза ва тос-сон бўғимларидан кўпроқ букилади. УОМнинг бир оз камайиши кузатилади. Бу ҳаракатни пружина билан солиштириш мумкин, яъни пружина енгилгина сиқилади ва кейин тесқари

самара – эгилувчан деформация самараси олинади. Югурувчининг ҳиссиётлари – у ўзини сиқилишга қаршилиқ кўрсатаётган ва, қаршилиқ қила туриб, танани таянчдан итараётган пружина деб тасаввур қилиши керак. Вертикал ўтиб бўлингандан сўнг оёқнинг аввал тос-сон, кейин тизза бўғимларидан фаол текисланиши содир бўлади ва шундан кейингина оёқ кафти болдир-кафт бўғимидан букилади.

Депсиниш пайти югуриш техникасида энг асосий элемент саналади, чунки югуриш тезлиги кучланишлар шиддатига ва депсиниш бурчагига боғлиқ, депсиниш бурчаги қанча ўткирроқ бўлса, депсиниш шиддати ҳаракат йўналишига шунча яқин келади ва тезлик шунча юқори бўлади. Ўрта масофаларга югуришда депсиниш бурчаги тахминан $50-55^{\circ}$ га тенг, анча узоқроқ масофаларда у бирмунча ортади. Депсиниш олдинга йўналтирилган бўлиши ва гавда эгилишига мос келиши керак. Югуришда гавданинг эгилиши $2-3^{\circ}$ атрофида ўзгариб туради, депсиниш пайтида ошади ва учиш фазасида камаяди. Бошнинг ҳолати ҳам гавда ҳолатига таъсир қилади: бош ортиқча олдинга эгилтириб юборилса, бу гавданинг ҳаддан ортиқ эгилиб кетишига, кўкрак ва қорин пресси мушакларининг қисилишига олиб келади; бошни орқага эгиб юбориш эса елканинг орқага оғиб кетишига, депсиниш самарадорлигининг пасайишига ва орқа мушагининг қисилишига сабаб бўлади.

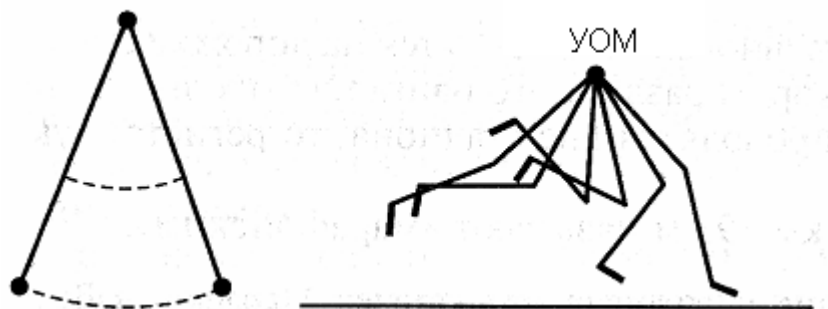
Бўш оёқнинг олдинга-юқорига йўналтирилган силкиниши фаол депсинишга ёрдам беради, у депсинишнинг охириги лаҳзасида тугайди.

Оёқ ердан узилгандан сўнг тизза бўғимидан букилади, сон вертикалга нисбатан олдинга ҳаракатланади, болдир таянчга деярли параллел тарзда туради. Орқа қадам фазасида қадам ташлайдиган оёқнинг тизза бўғимидаги букилиш бурчаги индивидуал хусусиятларга ва югуриш тезлигига боғлиқ: югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, оёқ тизза бўғимидан шунча кўпроқ букилади. Бу фазада депсинишда қатнашаётган мушаклар бўшаштирилган бўлади. Вертикал пайтдан кейин силтанувчи оёқ сони олдинга-юқорига ҳаракатланади. Депсинувчи оёқ тўлиқ текисланган пайтда силтанувчи оёқ болдири унинг сонига параллел тарзда бўлади. Сонлар фаол бирлаштирилган

пайтдан сўнг (учиш фазаси) олдинда турган оёқ пастга туша бошлайди, унинг болдири олдинга чиқарилади ва оёқни ерга қўйиш оёқ кафтининг олдинги қисмидан бошлаб амалга оширилади. Орқада турган оёқ УОМнинг оёқ қўйиладиган жойга тез яқинлашишга ёрдам берган ҳолда, шу орқали тормозланиш кучини камайтирган ҳолда фаол олдинга чиқарилади. Шунинг учун саклаш лозимки, оёқни ўтказиш вақтида уни тизза бўғимидан букиш тебрангич узунлигини камайтиришга (оёқ – бу мураккаб таркибли тебрангич) ва оёқни ўтказиш даврини қисқартиришга ёрдам беради (30-расм).

Бурилишларни (кескин бурилишларни) босиб ўтишда югурув-чининг ҳаракатлари:

- чапга (бурилиш маркази томонга) бир оз эгилади;
- чап қўл ҳаракатланиш амплитудаси ўнг қўлга нисбатан бирмунча кичикроқ;



30-расм. Югуришда силтанувчи оёғининг тебрангичга ўхшаш ҳаракати

- ўнг елка бир оз олдинга чиқарилади;
- чап оёқнинг қадам узунлиги ўнг оёққа нисбатан бирмунча кичикроқ;
- ўнг оёқнинг силтаниш ҳаракати бир оз ичкарига бажарилади;
- ўнг оёқ кафти ичкарига қайрилган ҳолда қўйилади.

Ўрта масофаларда югуриш тезлигининг қадам узунлигини ошириш ҳисобига ортиши чекланган, чунки жуда катта қадам катта энергия сарфини тақозо этади.

Югурувчиларда кадам узунлиги масофага ва индивидуал қобилиятларга қараб тахминан 160-220 см ни ташкил этади. Югуриш тезлиги, одатда, қадамлар узунлиги сақланган ҳолда уларнинг суръати ҳисобига ошади.

Маррага етиб келиш. Ўрта ва узок масофаларга югурувчилар одатда охирида маррага ташланишни (отилишни) ёки спурт бажарадилар. Унинг узунлиги масофага ва югурувчининг потенциал имкониятларига қараб ўртача 150-200 м га етади.

Маррага ташланиш вақтида югуриш техникаси бир оз ўзгаради: гавданинг олдинга эгилиши ортади, қўлларнинг янада фаолроқ ҳаракатлари кузатилади. Масофанинг охириги метрларида ҳаракат техникаси бузилиши мумкин, чунки толиқиш бошланган бўлади. Толиқишнинг таъсири биринчи галда югуриш тезлигига таъсир қилади: ҳаракатлар суръати пасаяди, таянч вақти ортади, депсиниш самарадорлиги ва депсиниш шиддати камаяди.

Югуриш техникаси ва, биринчи навбатда, югуриш қадамининг тузилиши ҳамма масофаларда сақланиб қолади, фақат қадамлар узунлиги ва суръати нисбатлари, кинематик ва динамик тавсифлар (масофа узунлигига, югуриш тезлигига, ҳар бир спортчининг антропометрик хусусиятларига ва жисмоний имкониятларига қараб) ўзгаради.

5.3.1. Ўта узок масофага югуриш хусусиятлари

Ўта узок масофаларга 15 км дан 42 км 195 м га югуриш киради, шунингдек, соатлаб югуриш ва ҳатто суткалик югуриш мусобақалари ўтказилади. Агар мусобақалар стадион йўлқаларида ўтказилаётган бўлса, бу масофаларда ҳар хил миқёсдаги рекордлар қайд қилинади; агар мусобақалар стадиондан ташқарида ўтказилаётган бўлса, юқори натижалар қайд этилади.

42 км 195 м га югуриш “марафон” югуриш деб аталади. Бу ном Қадимги Юнонистондаги Марафон деган жой номидан келиб чиққан бўлиб, э.а. 490 йилда бу ерда юнонларнинг форслар билан жанги бўлиб ўтган. Афсонага кўра, юнон жангчиси жанг тўғрисидаги хабар билан Марафондан Афинага бўлган йўлни югуриб босиб ўтган, ғалабани маълум қилиб, йиқилиб вафот этган.

Бироқ жангчи босиб ўтган масофа 37,5 км га тенг бўлган. Замонавий марафон югуриш масофаси 1908 йил Лондонда ўтказилган IV Олимпия ўйинларида тасдиқланган.

Шу сабабли, яъни ўта узок масофаларга югуриш югурувчи организмга ва, биринчи навбатда, чидамлилиكنинг намоён қилинишига юқори талаблар қўйиши туфайли техникага бўлган асосий талаб ҳаракатларнинг тежамкорлиги ҳисобланади. Ўта узок масофаларга югуришда тежамкорликни ошириш учун УОМнинг вертикал тебранишлари катталигини камайтириш зарур, бу учини вақтининг бир оз қисқаришига ва таянч вақтининг ортишига олиб келади. Бунинг ҳаммаси депсиниш бурчагининг кичрайишига ва, демак, депсиниш шиддати бир оз камайганда югуриш тезлигининг сақланишига ёрдам беради.

Марафончиларда қадам узунлиги бир оз ўзгариб туради: 140 см дан 165 см гача. У: 1) оёқлар узунлигига; 2) югурувчининг куч тайёргарлигига; 3) югуриш тезлигига; 4) жойнинг рельефига боғлиқ бўлади. Ўта узок масофаларга югуришнинг ўзига хос хусусиятлари қуйидагилардан иборат:

- қаттиқ ерли шоссе бўйлаб (кўпинча масофа бўйлаб кесишган йўлларда), ҳар хил узунликка ва тиккаликка эга кўтарилишлар ҳамда тушишлар билан;
- югуришнинг вақтга кўра узок давом этиши (3 соатгача);
- метеорологик шароитларнинг катта таъсири.

Югуриш қадамида амортизация фазаси катта аҳамиятга эга, унинг оптимал даражада бажарилиши горизонтал тезликнинг пасайишини камайтиради ва самарали депсиниш учун шарт-шароитлар яратади. Оёқ УОМнинг таянчдаги проекциясига яқинроқ қўйилади, болдирнинг “итарувчи” ҳаракати бўлмайди, у, аксинча, бир оз орқага ҳаракатланади, яъни болдир оёқ ерга қўйилаётганда вертикал ҳолатни (90°) эгаллайди, юқори техникага эга югурувчиларда эса бу бурчак $1-3^{\circ}$ га камайтириши мумкин. Оёқ кафти УОМ проекцияси остига қўйилади, шу орқали оёқ ерга қўйилган пайтда таянч реакциясининг салбий таъсирини минимумгача камайтиради.

Гавданинг олдинга эгилиши ўрта масофаларга югурувчиларга қараганда тахминан $1-2^{\circ}$ га камроқ. Гавда эгилиши ўзгаришлари асосан масофа рельефига

боғлиқ бўлади. Кўтарилишда – гавданинг эгилиши ортади, оёқ анча мустаҳкамроқ, текисликларга қараганда, анча эгилувчанроқ, оёқ кафтнинг олдинги қисмига қўйилади, бунда кадам узунлигининг қисқариши кадамлар суръатининг ошиши билан қопланади. Пастга тушишда – гавда вертикал ҳолатни эгаллайди, бирмунча орқага эгилган ҳолда қияликнинг тиккалигига қараб кадам узунлиги бир оз ортади, оёқ кафти бутун таг қисмига дарҳол қўйилади.

Пастга тушишларда жуда юқори тезлик билан югуриш оёқларнинг хавфли ортиқча юкланишига олиб келиши мумкин, шунинг учун тажрибали югурувчилар оптимал даражадаги югуриш тезлигини ва кадам узунлигини сақлаб қоладилар. Қадамлар суръати кўлларнинг ҳолати, жумладан, уларни букиш бурчагини ўзгартириш билан бошқариб борилади.

Марафонда югурувчи масофани босиб ўтиш учун кадам узунлиги 150 см га тенг бўлганда 28130 кадам ташлаши керак бўлади. Ва фақат махсус машқланган спортчиларгина бу мураккаб масофани якунлашга қодир бўладилар.

Қаттиқ ерда узоқ вақт югуришга тайёрлашга йўналтирилган машғулот юкламалари жараёнида югурувчиларга югуриш техникаси, унинг тежамкорлиги ва самарадорлиги ўргатилади, бунинг натижасида таянч-ҳаракат аппаратининг қаттиқ ерга (асфальтга) мослашиши юзага келади, ҳар хил рельефли жойларда югуриш малакаси оптималлаштирилади, нафас олиш йўлга қўйилади. Машғулотларни қаттиқ ерда, стадион йўлкасида, юмшоқ ерда (ўрмон) алмашлаган ҳолда мунтазам олиб бориш – бу узоқ масофа-ларга югурувчининг техник тайёргарлиги қоидаларидан биридир.

5.4. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини

ўргатиш услубияти

Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникасини ўргатишда стадиондан ташқарида бўлган ҳар хил текисликларда амалга оширилса мақсадга мувофиқдир, чунки узоқ масофага югуришлар бўйича мусобақалар асосан стадиондан ташқарида ўтказилади.

Қуйида унинг вазифалари, воситалари ва услубий кўрсатмалари келтирилган.

1-вазифа. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникаси билан таништириш.

Воситалар:

1. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникаси хусусиятларини тушунтириш.

2. Югуриш техникасини малакали югурувчи томонидан кўрсатиб бериш.

3. Жаҳон, Осиё, Ўзбекистонда ўрта ва узоқ масофага югуришнинг ривожланиши, рекордлар ҳақида тушунча.

4. Кўргазмали қуроллардан фойдаланиб техникани таҳлил қилиш.

5. Мусобақа қоидалари билан таништириш.

Услубий кўрсатма. Югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун кўргазмали қуролларидан фойдаланилади. Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникаси кўрсатилганда, шуғулланувчилар ён томонда бўлишлари мақсадга мувофиқдир. Югуришни аввал тўғри йўлда, сўнгра бурилишда югуриб кўрсатиш керак.

2-вазифа. Тўғри йўлда югуриш техникасини ўргатиш

Воситалар:

1. Тўғри йўлда югуриш техникасини кўрсатиш ва тушун-тириш.

2. 80-100 м масофаларда такрор-такрор югуриш.

3. Тиззани баланд-баланд кўтариб югуриш.

4. Сакраб-сакраб югуриш.

5. Бедана қадам билан югуриш.

6. Болдирни орқага силтаб югуриш.

7. Жойида туриб қўл ҳаракатларига тақлид қилиб югуриш.

Услубий кўрсатма. Ўқитувчи оёқ тагини ерга тўғри қўйишни, депсинишни, қўлларнинг тўғри ҳаракатларига эътибор бериши лозим. Югуришда аввал тезлик кам, кейин эса ўртача тезликда бўлиши керак. Бунда гуруҳ-гуруҳ

бўлиб ҳамда якка-якка югуриш мумкин. Ўқитувчи ҳар бир спортчи камчиликларини кўрсатиб бериши лозим.

3-вазифа. Йўлканинг бурилишида югуриш техникасини ўрга-тиш.

Воситалар:

1. Бурилишда югуриш техникасини кўрсатиш ва тушунтириш.

2. 80-100 м масофани такрор-такрор югуриш.

3. Махсус югуриш машқларини аввал катта радиусли йўлкада, сўнгра аста-секин кичик радиусли йўлкада бажариш.

4. Тўғри йўлкадан бурилишга кириб боришда ва аксинча, бурилишдан тўғри йўлкага чиқишда югуриш.

Услубий кўрсатма. Бурилишда шуғулланувчининг ҳаракати эркин бўлиши керак. Айлана радиусини кичрайтириб, 10-15 м гача келтириш мумкин. Гавданинг айлана ичкараси томон эгилиш даражаси бурилиш радиусининг ўткирлигига ва югуриш тезлигига боғлиқ. Бурилиш радиусига қараб югуриш тезлиги юқори бўлса, гавда шунча кўп эгилади.

4-вазифа. Юқори старт техникасини ва старт тезланишини ўргатиш.

Воситалар:

1. Юқори стартдан югуришни кўрсатиш.

2. “Стартга!” буйруғини бажариш.

3. “Дикқат!” буйруғини бажариш.

4. “Олға!” буйруғидан кейин 20-30 м га югуриш.

5. Стартдан кейин старт тезланишига, ундан кейин эса эркин югуришга ўтиш.

6. Бурилиш бошланишида юқори стартдан чиқишни бажариш.

Услубий кўрсатма. Юқори стартдан чиқишни ҳар хил ҳолатдан спортчи ўз-ўзига буйруқ берган ҳолда чиқиш. Ўргатиш жараёнида “Старт!”га буйруғини бажариш ва “Олға!” буйруғи билан стартдан чиқишни ўрганиш. Юқори стартдан старт олгандан сўнг 15-20 м гача спортчи гавдаси тўғриланиб боради. Стартдан чиқиш техни-касини тузатиш учун махсус тайёрлов машқларидан фойдаланиш лозим.

5-вазифа. Ўрта ва узок масофага югуриш техникасини шакллантириш.

Воситалар:

1. Махсус югуриш машқларини бажариш.
2. 100-300 м га югуришларни такрорлаш.
3. 400 м га тезликни ўзгартириб югуриш.
4. Юқори стартдан 400-800 м га югуриб масофа охирида тезланиш.
5. Мусобақаларда иштирок этиш.

Услубий қўрсатма. Ўрта ва узок масофага югурувчилар масофани босиб ўтишда кўпроқ ортиқча куч сарфлайдилар. Шу боис ўргатиш жараёнида махсус ва умумий жисмоний тайёргарликни оширувчи машқлар услубиятидан фойдаланиш керак. Бундан ташқари, махсус югуриш машқларини ҳар бир машғулотда такрорлаб турилса ҳам тежамли ва чиройли югуриш техникасига эга бўлиш мумкин.

Югуриш жойида ён томонга тебранишга йўл қўймаслик лозим. Қўл ва елка ҳаракати режимига эътибор бериш зарур.

5.5. Кросс югуриш техникаси

Кросс масофаларида мусобақаларда қатнашиш учун айниқса энди шуғулланаётган спортчилар ва мактаб ўқувчиларига махсус тайёргарлик керак бўлади. Юмшоқ ер, жойнинг турли-туман рельефи, ҳар хил тўсиқларни енгиб ўтиш – бу шароитлар кросс югуриш техникасини белгилаб беради. Кросс югуришда югуриш қадами тузилиши ўрта масофаларга югуришдаги сингаридир. Асосий вазифа – югуриш тезлигини ва депсиниш кучини сақлаб қолган ҳолда жароҳат олмасликдир. Кўтарилишлар ва пастга тушишлар марафондагига ўхшаш тарзда енгиб ўтилади, фақат тикка кўтарилишлар ва тушишларда дарахтлар, буталарга қўллар ёрдамида осилиб олган ҳолда улардан фойдаланиш мумкин. Горизонтал тўсиқлар (чуқурлар, ариқлар, зовурлар) оёқдан-оёққа сакраган ҳолда енгиб ўтилади. Вертикал тўсиқларни қўлга ёки оёққа таянган ҳолда, ғов устидан ошиб қадам ташлаш билан (тўсиқ хусусиятига қараб) енгиб ўтиш мумкин. Шунинг учун тутиш муҳимки, тўсиқларни енгиб ўтиш

одатда нафас олиш маромини бузади, уни тиклаш ва қисқа муддат ичида ўзининг югуришдаги оптимал нафас олиш маромини қайтариш лозим. Шунингдек, юмшоқ ва сирпанчиқ ерда оёқ орқага сирпаниб кетмаслиги учун қисқа қадамлар билан югуриш яхшироқ эканлигини эсдан чиқармаслик зарур.

Шундай қилиб, кросс югуришдаги мусобақалар равон югуришдан фарқли равишда юқори даражадаги чидамлиликлдан ташқари тўсиқларни енгиб ўтишда ҳар томонлама тайёргарликни, юзага келган вазиятни тез таҳлил қила олишни ва унга муносиб ечим топишни тақозо этади.

5.6. Кросс югуриш техникасини ўргатиш услубияти

Кросс югуриш техникасини ўргатишда стадиондан ташқарида бўлган ҳар хил шароитдаги жойларда ўргатиш яхши натижа беради, айниқса, боғларда, деҳқончилик экинлари майдонлари ёнларида ҳамда транспорт воситалари кам қатнайдиган йўлларнинг четларида ва катта сув каналларининг ёнларида ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

1-вазифа. Кросс югуриш билан таништириш.

Воситалари:

1. Тўсиқлардан ўтиш техникасини кўрсатиш, кинограмма ва кинофильмларни кўрсатиш.
2. Югуришнинг қисқача тарихи, Ўзбекистон, Осиё, жаҳон рекордлари ва чемпионлар билан таништириш.
3. Таснифлаш бўйича талаб ва меъёрлари билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Юқори малакали спортчи ва ўқитувчи томонидан техникани кўрсатиш. Талабаларга уйга вазифалар бериш. Кросс югуриш техникасини ўргатиш услубиятини дафтарга ёзиб келиш.

2-вазифа. Горизонтал тўсиқлардан ўтиш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Горизонтал тўсиқлардан ўтиш техникасини тушунтириш.
2. Югуриб келиб узунликка сакраш, жойига сакраб тушиш ва югуришни давом эттириш.

3. Югуриб келиб кўлмак жойлардан ва горизонтал тўсиқлардан ўтиш.

4. Шунинг ўзи, фақат ҳар хил масофалардаги бир нечта тўсиқлардан югуриб ўтиш.

Услубий кўрсатмалар. Аввал якка ҳолда, сўнг жуфт ва гуруҳ-гуруҳ бўлиб тўсиқлардан ўтиш.

3-вазифа. Вертикал тўсиқлардан ўтиб югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Вертикал тўсиқлардан ўтишни таянган ва таянмаган ҳолда ўтиш усулини тушунтириш.

2. Қисқа масофадан югуриб келиб кўл ва оёқларга таянган ҳолда ўтиш.

3. Тўсиқларни босиб ўтишда, тўсиқлар оша югурувчиларнинг кўл ҳаракати ва оёқ қадамлари билан ўргатиш.

Услубий кўрсатмалар. Тўсиқлар оша югуришни ўргатишнинг бошида шуғулланувчиларнинг хавфсизлигини таъминлаш мақсадида вертикал тўсиқ ўрнида ҳар хил баландликдаги ёғоч ёғалардан фойдаланиш, шундан сўнг ёғалардан ҳамда тўсиқдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

4-вазифа. Паст-баланд жойлардан югуриш техникасини ўргатиш

Воситалари:

1. Ҳар хил бурчакдаги паст ва баланд жойларда 50-60 м югуриш.

2. Шунинг ўзи, 80-120 м масофаларда.

3. Ҳар хил бурчакдаги тепаликлардан пастга қараб 50-60 м югуриш.

4. Шунинг ўзи, 80-120 м масофаларда.

5. Пастликка ва баландликка 300-500 м масофаларга югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Баландликка қараб югуришда шуғулланувчиларга горизонтал тўсиқлардан югуришни ўргатиш. Вақти вақти билан пастликка қараб югуришни дам олиш сифатида қўллаш мумкин.

5-вазифа. Кросс югуриш техникасини такомиллаштириш.

Воситалари:

1200-1500 м ҳар хил қопламали жойларда югуриш.

2. 1200-1500 м ҳар хил қопламали ва тўсиқли жойларда югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Кросс югуриш бўйича “Алпомиш ва Барчиной” тест синовларига киритилган талаб меъёрларини бажариш.

5.7. Қисқа масофаларга югуриш техникаси

Ҳозирги вақтда кўпгина мураббийлар спринтерлик югуриш техникаси ўта индивидуал бўлишини ва маълум бир биомеханикавий тавсифларга қарамасдан, спортчининг муайян индивидуал хусусиятларига, шунингдек, у эришадиган шиддат ва тезкорлик даражасига боғлиқ эканлигини эътироф этадилар. Бу, албатта, ҳамма учун умумий бўлган оқилона техника элементларини рад этмайди, уларни такомиллаштириш устида ҳозирда ҳам шуғулланиб келинади.

Спринтерлик югуриш техникасини таҳлил қилиш учун унда шартли равишда қуйидагилар ажратилади:

- старт;
- старт тезланиши;
- масофа бўйлаб югуриш;
- маррага етиб келиш.

Старт. Қисқа масофаларга югуришда мусобақа қоидаларига биноан паст старт қўлланилади, бунда старт оёқ тиргакларидан (станоғидан) фойдаланилади.

Старт оёқ тиргакларининг жойлаштирилиши ўта индивидуал бўлиб, спортчининг малакасига ва унинг жисмоний имкониятларига боғлиқ бўлади. Амалиётда тўрт хил турдаги паст старт қўлланилади (оёқ тиргакларининг жойлаштиришига қараб): 1) одатдаги; 2) узоқлаштирилган; 3) яқинлаштирилган; 4) тор.

Оддий стартда старт чизиғидан биринчи оёқ тиргаккача бўлган масофа 1,5-2 оёқ кафтига тенг, биринчи тиргакдан иккинчи-сигача бўлган масофа ҳам худди шундай. Энди шуғулланаётган спортчилар учун болдир узунлигига қараб жойлаштиришни қўллаш мумкин, яъни биринчи тиргаккача бўлган масофа болдир узунлигига тенг.

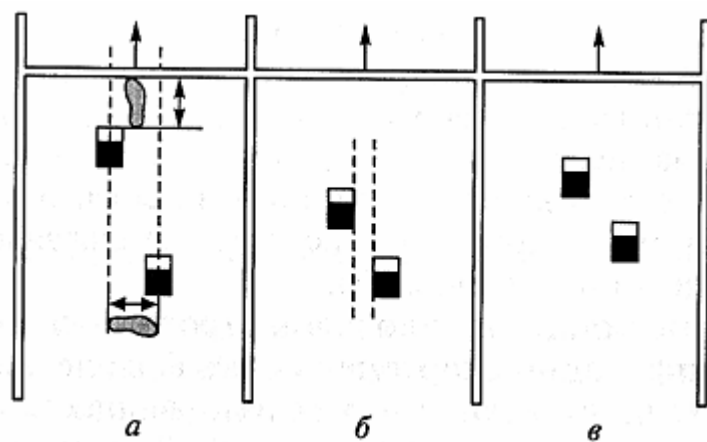
Узоқлаштирилган стартда старт чизиғидан биринчи тиргаккача бўлган масофа 2 дан 3 оёқ кафтигача, биринчи тиргакдан иккинчисигача 1,5 дан 2 оёқ кафтигача узайтирилган.

Яқинлаштирилган стартда старт чизиғидан биринчи тиргак-кача 1,5 кафт, биринчи тиргакдан иккинчисигача бўлган масофа – 1 оёқ кафтига тенг.

Тор стартда старт чизиғидан биринчи тиргаккача бўлган масофа ўзгармайди, биринчи тиргакдан иккинчисигача бўлган масофа ўзгаради – 0,5 оёқ кафтидан бошлаб то ундан камроқ масофагача.

Айтиб ўтганимиздек, стартни қўллаш ҳар бир спортчининг индивидуал имкониятларига, биринчи навбатда, оёқлар мушакла-рига ва спортчининг сигналга нисбатан реакциясига боғлиқ.

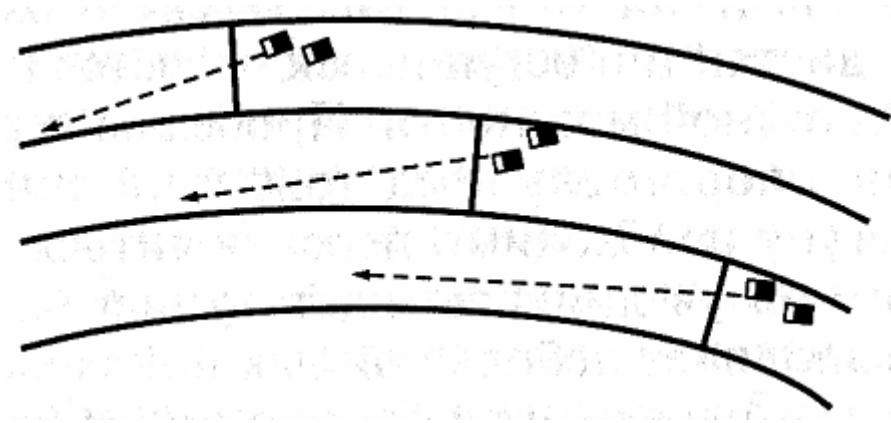
Узунасига ўқ бўйлаб тиргаклар ўқлари ўртасидаги масофа 15 дан 25 см гача ўрнатилади (31-расм). Старт тиргаклари бурилишда жойлашиши 32-расмда кўрсатилган.



31-расм. Старт тиргакларининг жойлаштирилиши:

a – оддий старт учун; *б* – узайтирилган старт учун;

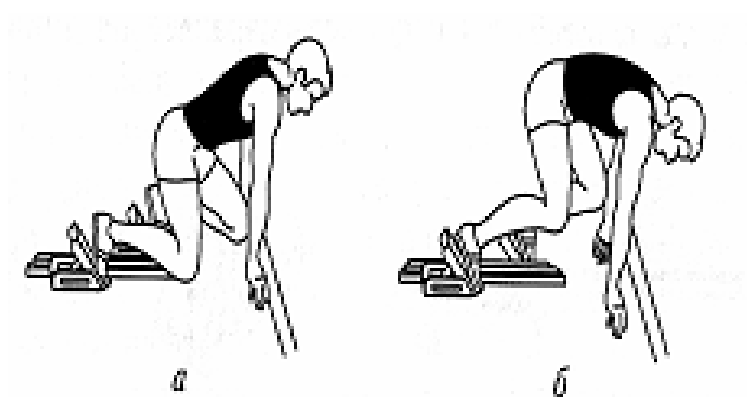
в – яқинлаштирилган старт учун



32-расм. Старт тиргакларининг бурилишда жойлашиши

“Стартга!” буйруғи билан спортчи оёқ кафтини тиргакка тирайди, қўлларини старт чизиғига қўяди, орқада турган оёқ тиззасини ерга қўяди, яъни бешта таянчли ҳолатни эгаллайди. Бош гавданинг вертикал ҳолатини давом эттиради, орқа текис ёки бир оз эгикроқ, тирсак бўғимларидан текисланган қўллар елкадан сал кенгроқ ёки икки елка кенглиги атрофида жойлашади. Нигоҳ старт чизиғидан 1 м нарига қаратилади. Қўл панжалари бош ва кўрсаткич бармоқларига таянади, панжа старт чизиғига параллел туради.

Оёқ кафтлари тиргакнинг юзига шундай таяниб турадики, тиканли оёқ кийимининг учи йўлка устига тегиб туриши лозим (33, а-расм).



33-расм. Югурувчининг буйруқлар

бўйича ҳолатлари: *а* – “Старт!”;

б – “Диккат!”

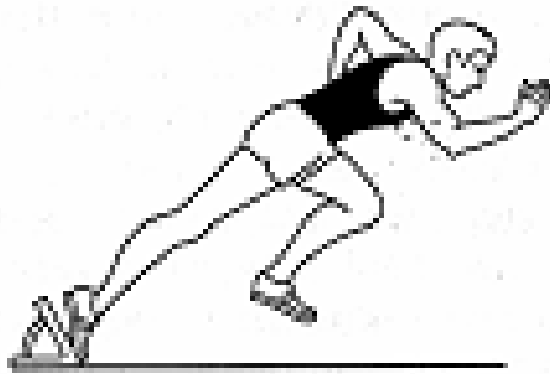
“Диққат!” буйруғи билан югурувчи тосни кўтариб, орқада турган оёқ тиззасини таянчдан олади. Одатда, тосни кўтариш баландлиги елка сатҳидан 7-15 см га юқорироқ туради. Елка бирмунча олдинга, старт чизиғидан нарига чиқарилади. Югурувчи қўлларига ва тиргакларга таянади. Спортчи стартга бериладиган буйруқни кутаётиб, тиргакни куч билан босиб туриши жуда муҳим (33, б-расм).

Бу ҳолатда оёқларнинг тизза бўғимидан букилиш бурчаги катта аҳамиятга эга.

Олдиндаги тиргакка таяниб турувчи оёқнинг сони ва болдири ўртасидаги бурчак $92-105^{\circ}$ га орқада турган оёқники $115-138^{\circ}$ га тенг. Гавда ва олдинда турган оёқнинг сони ўртасидаги бурчак $19-23^{\circ}$ га тенг. Бундай бурчаклар қийматларидан паст стартга ўргатишда, жумладан, стартга шай туриш ҳолатини шакллантиришда фойдаланиш мумкин. Бунинг учун транспортёр ёки ёғочли рейкалардан тайёрланган бурчак моделларини қўллаш мумкин.

Югурувчи стартга шай туриш ҳолатида ортиқча зўриқмаслиги ва унинг ҳаракатлари қисиниб қолмаслиги лозим. Лекин айни вақтда у қисилган пружинага ўхшаш ҳолатда туриши керак. Буйруқ берилиши билан ҳаракатни бошлаши, стартдан чиқиши керак. Боз устига, “Диққат!” ва “Олға!” буйруқлари ўртасидаги вақт оралиғи мусобақа қоидаларида белгилаб берилмаган ва старт берувчига боғлиқ.

Стартга берилган сигнални (ўқ товуши, овозли буйруқ) эшитган заҳоти, югурувчи бир зумда олдинга ҳаракатланишни бошлайди. Бунда у қўлларида йўлкадан ва бир вақтнинг ўзида орқада турган оёғи билан орқадаги тиргакдан итарилади. Кейин орқада турган оёқда олдинга қадам ташлаш билан бир вақтда олдинда турган оёқда тиргакдан итарлишини бошлайди, унинг ҳамма бўғимлари кескин ёзилади (34-расм).



34-расм. “Олға” буйруғидан кейин
олдиндаги старт тиргагидан
югурувчининг депсиниш ҳолати

Одатда, кўллар оёқларга нисбатан қарама-қарши ҳаракат қилади, лекин баъзи мураббийлар кўл ҳаракатларини оёқ ҳаракатларига мос тарзда ва юқориюқ суръатда бошлашни таклиф қиладилар. Бу шунинг учун қилинадик, югурувчи масофанинг биринчи метрларида қадамларни, айниқса биринчи қадамни фаолроқ бажариши лозим. Тиргаклардан итарилиш бурчаги малакали югурувчиларда 42 дан 50° гача атрофида бўлади.

Биринчи қадамда силтанувчи оёқ сони ва итариладиган оёқ сони орасидаги бурчак 90° га яқинлашади. Бу УОМнинг анча паст ҳолатини ва итариладиган оёқнинг горизонтал тезлик вектори йўналиши томон яқинроқ итарилишини таъминлайди. Энди шуғулланаётган югурувчиларга образли таққослаш ёрдамида буни тушун-тириш мумкин: гўёки улар вагонеткани итармоқдалар. Итариш бурчаги қанча ўткирроқ бўлса, тезлик ҳосил қилиш учун улар шунча кўп куч беришлари керак бўлади. Ушбу ҳолда вагонетка – бу югурувчининг гавдаси, оёқлар эса – итарилувчилар.

Стартда шуни ёдда тутиш керакки, бош ёки тананинг нотўғри ҳолати кейинги ҳаракатларда хатоларни келтириб чиқаради. Бошни паст эгилтириб юбориш ва тосни юқори кўтариш югурувчига ростланишга тўсқинлик қилади ва у йиқилиши ёки қоқилиб кетиши мумкин. Бошни юқори кўтариб юбориш ва тосни пастга тушириб юбориш биринчи қадамларданок гавданинг эрта

кўтарилишига олиб келиши ва старт тезланиши самарасини пасайтириб юбориши мумкин.

Старт тезланиши. Стартдан югуриб чиқиш югурувчининг индивидуал имкониятларига қараб 15 дан 30 м гача давом этади. Унинг асосий вазифаси – мумкин қадар тезроқ максимал югуриш тезлигини олиш. Стартдан биринчи қадамларнинг тўғри бажарилиши югурувчининг итарилишига (йўлкага нисбатан ўткир бурчак остида максимал куч билан) ва ҳаракат тезлигига боғлиқ. Югурувчи биринчи қадамларни эгилган ҳолатда югуради, кейин (6, 7-қадамлар) гавдани кўтаришни бошлайди. Старт тезланишида гавдани аста-секин кўтариш жуда муҳим, шундагина стартдан ва старт тезланишидан оптимал самарага эришиш мумкин. Гавда тўғри эгилганда силтанувчи оёқ сони текис узатилган силтанувчи оёққа нисбатан 90° га кўтарилади ва инерция кучи, юқорига қараганда, кўпроқ олдинга йўналтирилган кучни ҳосил қилади. Югурувчи силтанувчи оёқни пастга-орқага қўя туриб, гавдасини олдинга итарган ҳолда биринчи қадамларни бажаради. Бу ҳаракат сонларни тез бирлаштириш билан бирга қанча тез бажарилса, кейинги депсиниш шунча чаққонроқ содир бўлади.

Биринчи қадамни максимал тез ва катта куч билан бажариш лозим. Шу тариқа югурувчи гавдасининг бошланғич тезлиги ҳосил қилинади. Гавда эгилиши туфайли биринчи қадам узунлиги 100-130 см ни ташкил қилади. Қадам узунлигини атайлаб қисқартириш керак эмас, чунки қадамлар суръати тенг бўлганда уларнинг узунлиги анча юқори тезликни таъминлайди. Биринчи қадамларда югурувчининг УОМ таянч нуқтаси олдида туради, бу энг қулай депсиниш бурчагини ҳосил қилади ва кучланишларнинг кўп қисми горизонтал тезликнинг ошишига кетади. Кейинги қадамларда оёқлар УОМ проекциясига, кейин эса – унинг олдида қўйилади. Бунда гавданинг ростланиши юзага келади, гавда масофа бўйлаб югуришдаги каби ҳолатни эгалллайди. Тезлик ўсиб бориши билан бир вақтда тахминан масофанинг 25-30 м ларига келиб, спортчининг тезлиги максимал югуриш тезлигига нисбатан 90-95% га етган пайтда

тезланиш катталиги камайиб боради. Айтиш жоизки, старт тезланиши ва масофа бўйлаб югуриш ўртасида аниқ чегара йўқ.

Старт тезланишида югуриш тезлиги кўпроқ кадамлар узунлигини узайтириш ва камроқ кадамлар суръати ҳисобига оширилади. Кадамлар узунлигининг ҳаддан ортиқ оширилишига йўл қўйиб бўлмайди – унда югуриш сакрашлар билан югуришга айланиб қолади ва югуриш ҳаракатлари мароми бузилади. Кадамлар узунлиги ва суръатининг оптимал уйғунлиги югурувчига максимал югуриш тезлигини олишга ҳамда югуриш ҳаракатларининг сама-рали маромини эгаллашга имкон беради. Қисқа масофаларга югуришда оёқ таянчга оёқ учида қўйилади ва деярли товонга тушилмайди, айниқса старт тезланишида шундай бўлади. Оёқларни пастга-орқага (гавдага нисбатан) тез қўйиш югуриш тезлигини ошириш учун муҳим аҳамиятга эга.

Старт тезланишида қўллар олдинга-орқага чаққон, лекин катта амплитудада ҳаракатларни бажариши керак ва оёқларни ҳам худди шундай ҳаракатларни кенг қулоч билан бажаришга мажбур қилиши лозим. Оёқ кафтлари масофада югуришдагига қараганда бирмунча кенгроқ, биринчи қадамларда тахминан елка кенглигида қўйилади, кейин эса оёқларнинг қўйилиши битта чизикқа яқинлашади. Оёқ кафтларини биринчи қадамларда ҳаддан зиёд кенг қўйиш гавданинг ён томонларга силкинишига олиб келади, бу депсиниш самарадорлигини пасайтиради, чунки депсиниш кучи вектори УОМга тўғридан-тўғри эмас, балки унга бурчак остида таъсир қилади. Бу стартдан туриб икки чизик бўйлаб югуриш масофанинг тахминан 12-15-чи метрларида якунланади.

Масофа бўйлаб югуриш. Масофа бўйлаб югуришда гавдани эгилтириш вертикалга нисбатан тахминан $10-15^{\circ}$ ни ташкил этади. Югуришда эгилиш ўзгаради: депсинишда елкалар бир оз орқага олинади, шу орқали эгилиш камаёди, учиш фазасида эгилиш ортади.

Оёқ кафтлари деярли бир чизик бўйлаб қўйилади. Оёқ кафтининг олдинги қисмидан бошлаб оёқ тос-сон бўғими нуқтаси проекциясидан то оёқ кафтининг дистал нуқтасигача 33-43 см масофада ерга юмшоқ қўйилади. Амортизация

фазасида тос-сон ва тизза бўғимларидан букилиш ва болдир-кафт бўғимидан ёзилиш содир бўлади, бунда малакали спортчиларда бутун оёқ кафтига тўлиқ тушиш кузатилмайди. Тизза бўғимидан букилиш бурчаги энг катта амортизация лахзасида 140-148° га етади. Депсиниш фазасида югурувчи силтанувчи оёқни олдинга-юқорига чиқаради, бунда депсинадиган оёқни текислаш силтанувчи оёқ сони етарлича юқори кўтарилган ва унинг тормозланиши бошланаётган пайтда содир бўлади.

Депсиниш таянч оёқни ёзиш билан тугалланади. Кўз билан кузатганда шуни кўрамизки, оёқни таянчдан узиш оёқ текислан-ганда амалга оширилади, лекин секинлаштирилган тезлик билан кинотасвирга туширилган кадрларни кўраётганда шу нарса кўзга ташланадики, оёқ ердан узилган пайтда тизза бўғимининг букилиш бурчаги 162-173° га етади, яъни ердан узилиш тўғриланган эмас, балки букилган оёқда содир бўлади. Бу қисқа масофаларда югуришда югуриш тезлиги анча юқори бўлган пайтда кузатилади.

Учиш фазасида сонларнинг фаол, ўта тез бирлаштирилиши содир бўлади. Депсинишдан сўнг оёқ инерцияга кўра бирмунча орқага-юқорига ҳаракатланади, силтанувчи оёқ сонини тез чиқариш болдир-кафт бўғимини думбага яқинлашган ҳолда олдинга ҳаракат қилишга мажбур қилади. Силтанувчи оёқ сони олдинга чиқарил-гандан сўнг болдир олдинга-пастга ҳаракатланади ва оёқ “эшкак эшгандек” ҳаракат билан оёқ кафтининг олдинги қисмига эгилувчан тарзда қўйилади.

Текис масофа бўйлаб спринтерлик югуришда оёқ кафтлари тўғрига-олдинга қўйилади, оёқ кафтларини ташқарига ортиқча буриб юбориш депсинишни ёмонлаштиради. Югуришда ўнг ва чап оёқлар билан қадам ташлашлар узунлиги ҳар доим ҳам бир хил эмас. Максималга нисбатан камроқ тезлик билан югуришда бу муҳим эмас. Спринтда эса, аксинча, бир хил узунликда қадам ташлашга эришиш жуда муҳим. Шунингдек, бир маромда ва равон тезлик билан югуриш катта аҳамиятга эга.

Спринтерлик югуришда қўлларнинг ҳаракатлари анча тез ва чаққон-роқдир. Қўллар тирсак бўғимидан тахминан 90° бурчак остида букилган.

Панжалар ортиқча зўриқишсиз эркин мушт қилинган. Қўллар оёқларга нисбатан қарама-қарши ҳаракатланади: олдинга ҳаракатланганда – қўл бирмунча ичкарига ҳаракат қилади, орқага ҳаракатланганда – бир оз ташқарига ҳаракатланади. Қўлларни ён томонларга қаратиб ҳаракатларни бажариш тавсия қилинмайди, чунки бу гавданинг силкиниб кетишига олиб келади. Қўллар билан чакқон ҳаракатлар елкаларнинг кўтарилишини ва букчайишини келтириб чиқармаслиги керак – бу ортиқча зўриқишнинг биринчи аломатларидир.

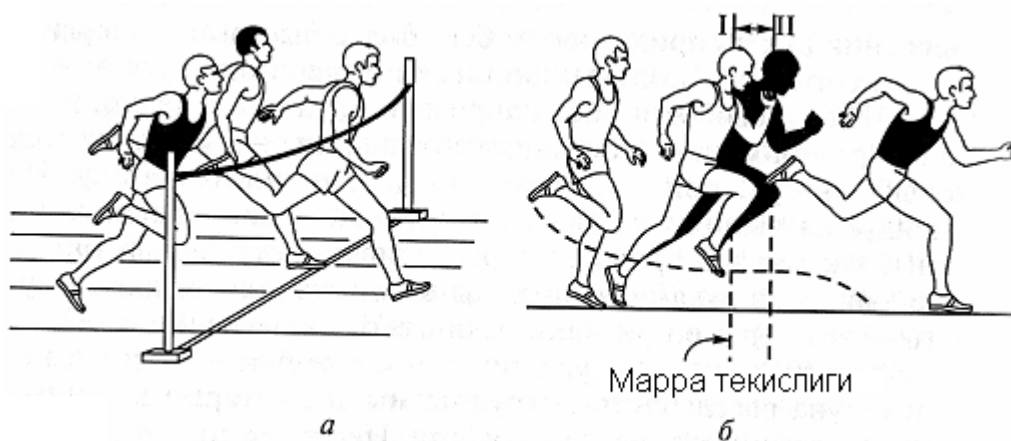
Югуришда ҳаракатларнинг қисиниб бажарилиши, югуриш техникасидаги хатолар югурувчининг айна пайтда ишда қатнашаётган мушаклар гуруҳини бўшаштира олмаслигидан далолат беради. Енгил, эркин, ортиқча ҳаракатларсиз ва зўриқишларсиз югуришни ўрганиб олиш зарур.

Қўллар ва оёқлар билан ҳаракатланиш бир-бирига ўзаро боғлиқ ва баъзан югурувчи югуриш тезлигини сақлаб қолиш мақадида қўллари билан тезроқ ва фаолроқ ишлаши етарли бўлади.

Маррага етиб келиш. Масофа охиригача максимал тезликни сақлаб бўлмайди. Маррагача тахминан 20-15 м қолганда тезлик одатда 3-8% га камаяди. Маррага етиб келишнинг асл моҳияти шундан иборатки, масофа охиригача максимал тезликни сақлаб қолишга ва унга салбий омилларнинг таъсирини камаййтиришга ҳаракат қилиш зарур.

Толиқиш бошланиши билан депсинишда иштирок этувчи мушаклар кучи камаяди, югуриш қадами узунлиги кичраяди, демак, тезлик тушиб кетади. Тезликни сақлаб қолиш учун югуриш қадамлари тезлигини ошириш зарур, буни эса, юқорида айтиб ўтганимиздек, қўл ҳаракатлари ҳисобига амалга ошириш мумкин.

Масофада югуриш югурувчи марра тўсинига, яъни марра чизиғи орқали ўтувчи тасаввурдаги вертикал текисликка тегиши билан тугалланади. Унга тезроқ тегиш учун югурувчилар охирги қадамда қўлларни орқага узатган ҳолда гавдани тез олдинга эгилтирадилар. Бундай усул “кўкрак билан отилиш” деб аталади (35-расм).



35-расм. Маррага ташланиш (а) ва маррага ташланиш тузилмаси (б)

Бошқача усул ҳам қўлланилади: югурувчи олдинга эгилган ҳолда бир вақтнинг ўзида марра тасмасига ён томони билан бурилиб, елкасини унга тегизади. Бу иккита усул деярли бир хил. Улар югуриш тезлигини оширмайди, балки югурувчининг тасмага тегишини тезлаштиради. Бу бир нечта югурувчилар бирга маррага етиб келганларида жуда муҳим ва ғалабани фақат шундай ҳаракат билан қўлга киритиш мумкин. Фотофиниш маррага етиб келишда юқори техникага эга югурувчини аниқлаб беради. Маррага етиб келиш техникасини ҳали ўзлаштириб олмаган югурувчилар учун марра чизигини тўлиқ тезлик билан, тасмага ташланишни (оти-лишни) ўйламасдан кесиб ўтиш тавсия қилинади.

Спринтерлик югуриш – бу максимал тезлик билан югуришдир. **Югурувчининг вазифаси** – мумкин қадар тезроқ шу тезликни олиш ва имкон қадар уни узокроқ сақлаб қолишдир. Спринтерлик югуришда тезлик шаклланишининг физиологик асосланиши мавжуд. Ҳар хил малакага эга ва турли ёшдаги югурувчилар югуришнинг 1-нчи секундида ўзининг максимум тезлигига нисбатан 55% га, 2-чи секундда – 76% га, 3-чи секундда – 91% га, 4-чида – 95% га, 5-чи секундда – 99% га, 6-чи секундда – 100% га эришадилар. Кейин 8-чи секундгача тезликни сақлаб қолиш амалга оширилади, бу сақлаб қолишнинг давом этиши ёш югурувчининг малакасига боғлиқ бўлади. 8-чи секунддан кейин тезлик муқаррар пасайиб боради.

5.8. Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш услубияти

Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш ўрта масофага ва кросс югуриш бўйича бир неча машғулот ўтказилгандан сўнг бошланса, мақсадга мувофиқ бўлади.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни югуришнинг хусусиятлари билан таништириш.

Воситалари:

1. Ўртача тезликда 60-80 м га қайта-қайта югуриш.
2. Шуғулланувчилар билан югуриш техникаси тўғрисидаги тушунчани аниқлаш мақсадида суҳбат ўтказиш.
3. Мусобақа ўтказиш жойи ва унинг қоидалари билан таништириш.
4. Кўргазмали қуроллардан фойдаланиб, унинг техникасини тушунтириш.
5. Махсус машқларни кўрсатиш ва тасаввур ҳосил қилиш.

Услубий кўрсатмалар. Югуриш машқларини ўргатишда шуғулланувчиларга бажариб кўришга имконият яратиш зарур.

2-вазифа. Шуғулланувчиларда югуриш техникаси тўғрисида тўғри тушунча ҳосил қилиш.

Воситалари:

1. Югуриш масофалари тўғрисида сўзлаб бериш.
2. Югуриш техникаси асоси, элементлари тўғрисида сўзлаб бериш.
3. Югуриш техникасини кўрсатиш.
4. Югуришнинг тараққиёт йўли тўғрисида гапириб бериш.
5. Кучли югурувчилар ва рекордлар тўғрисида суҳбатлашиш.
6. Шуғулланувчиларни разряд меъёрлари билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Оёқ чизикқа параллел равишда қўйилади. Соннинг чаққон кўтарилишига диққатни қаратиш (тизза олдинга-юқорига).

3-вазифа. Тўғри масофада югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Тезланиш билан 50-80 м югуриш.

3. Сонни юқори кўтариб югуриш ва оёқни «эшкак эшгандек» йўлкага қўйиш.

4. Сонни орқага олиб югуриш ва болдирни силтаб югуриш.

5. Сакраш қадамлари билан югуриш – депсинувчи оёқ тўғриланади, силтанувчи оёқ тиззадан букилиб, олдинга ва юқорига қараб фаол ҳаракатлантирилади.

6. Сонни юқорига кўтариб югуриш ва болдирни орқага силтаб («ғилдирак») югуриш.

7. Қўллар ҳаракати (жойда югургандек) д.х. – асосий. Тирсакдан букилган қўллар билан югуришдагидек ҳаракат қилиш.

8. Предметдан (тўплар, скамейкалар ва ҳ.к.) ошиб югуриш.

9. Масофанинг яқин-узоқлигига қараб, соннинг баландга кўтарилиши, қадамлар узунлиги ва суръати ўзгартирилади.

10. Депсиниб, оёқни силтаб югуриш: бунда сон, болдир, оёқ тўғри чизик ҳосил қилади. 50-60 м тезланиш билан югуриш, бунда сонни юқори кўтариб югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Елка олдинга оғиб кетмаслиги ва зўриқмаслик лозим (қўлларни белда ушлаш мумкин). Сон горизонтал ҳолгача кўтарилади, таянч оёқ тўлиқлигича тўғриланади. Бир оёқ таянч ҳолда турганида, силтанувчи оёқнинг сон ҳаракати олдинга-юқорига бўлиб, тўлиқлигича тўғриланади, тос олдинга тушади.

4-вазифа. Бурилишда югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.

2. Йўлка бурилишини тезланиш билан такроран югуриш, олдингидан бошлаб, кейинчалик радиуси кичик йўлакка ўтиб югуриш.

3. Тўғри йўлкада тезланиш билан югуриб ҳар хил тезликда бурилишга кириш.

4. 10-20 м радиусли айлана бўйлаб ҳар хил тезлик билан югуриш.

Услужбий кўрсатмалар. Тирсаклар орқага чакқон ва охиригача узатилади, бунда елка ва бўйин зўриқмаслиги зарур.

5-вазифа. Юқори старт ва старт тезланиши техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.

2. «Стартга!» буйруғини бажариш.

3. «Дикқат!» буйруғини бажариш.

4. Югуришни мустақил равишда сигналсиз бажариш.

5. Югуриш сигнал билан бажарилиб, старт тезланиши кўпроқ эгилган ҳолда ва сонни олдинга-юқорига чакқон кўтариш билан амалга оширилади.

6. Югуришни сигналсиз, гавдани кўп эгилтирган ҳолда бошлаш.

Услужбий кўрсатмалар. Чап оёқ тўғри қўйилиб, ўнг оёқ чапга бурилади. Ўнг қўл ҳаракати ичкарига йўналтирилади (тирсак ўнгга-ташқарига). Гавданинг эгилиши. Чап қўл-олдинга, айлана марказига қаратилади. Д. ҳ. дан олдинга қўйилган оёқ билан елка ва қўл ҳар хил олдинга чиқарилади.

6-вазифа. Паст стартдан чиқишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.

2. «Стартга!» буйруғини бажариш, югурувчи оёқ тиргаклари олдида, қўлини туширган ҳолда, олдинги тиргакка кучли оёғи билан таянади, иккинчи оёғини орқадаги тиргакка қўяди. Кейин орқа оёқнинг тиззасини ерга қўйиб, қўл панжаларини старт чизиғига қўяди.

3. «Дикқат!» буйруғини бажариш.

4. Югуришни мустақил равишда сигналсиз бошлаш – ҳаракат қўлларни ердан узиш билан бошланиб, оёқлар билан тез депсинилади, орқа тос-сонни олдинга олиб, оёқ пастда ер устидан олинади, олдинги оёқ чакқон тўғриланади.

5. Югуриш сигнал (пистолетдан отиш) билан бошланади.

6. Оёқ тиргакларини бурилиш старт учун ўрнатиш.

7. Бурилишда паст стартдан югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Паст стартдан бошланғич 3-4 кадамдан белгилар бўйича югуриш. Олдинга ҳаракат қилишда қаршиликларни енгиш. Қадам қўймасдан икки оёқда гимнастика тўшаги устига тушиш. Елка старт чизигининг устида жойлашган бўлиб, елка озроқ букилган, пастга-олдинга қаратилган. Тос елкадан кўра бир оз баландроқ туради. Гавда оғирлиги қўлларга ва олдинги оёққа тушади.

7-вазифа. Старт тезланишидан масофа бўйлаб югуришга ўтишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Маълум бир бўлакни тўлиқ тезликда югуриб ўтгандан кейин инерция билан югуриш.
3. Паст стартдан тезланиш билан чиққандан кейин инерция бўйича эркин югуришдан сўнг тезликни кучайтириш.
4. Ўзгарувчан югуриш (5-6 максимал кучланишдан кейин инерция бўйича эркин югуришга ўтиш).

Услубий кўрсатмалар. «Эркин» югуришнинг аҳамиятини тушунтириш.

8-вазифа. Бурилишдан кейин йўлканинг тўғри қисмига чиқишга, тўғри югуришга ўргатиш

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Бурилишларнинг охириги чорагида тезланиш билан, тўғри йўлкага чиқишда югуриш инерцияси билан алмаштириб югуриш.
3. Инерция билан югуришдан кейин тезликни ошириш.
4. Бурилишдан кейин йўлканинг тўғри қисмига ўтишда (йўлкадаги ҳамма бурилишни катта тезликда ўтгандан сўнг) эркин югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Югуриш техникасининг асосий элементлари ўзлаштирилгандан кейин доимий равишда унинг элементларини аниқлаш учун ишлаш ва тўғри малакани такомиллаштириш.

9-вазифа. Марра чизигига ташланишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Юриш ва югуришда қўлларни орқага олиб олдинга энгашишга ўргатиш.
3. Секин ва тез югуришда қўлларни орқага олиб тасмага қараб олдинга энгашишни бажариш.
4. Секин, тез югуришда елкани тасмага қаратиб буриш билан олдинга энгашишни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Шу билан бирга, югурувчининг мутахассислигига қараб жисмоний қобилиятларни тарбиялаш устида ишлаш, техникани мукаммаллаштириш тўлиқ шиддатда бўлмаган югуришларда олиб борилади. Югуришни эркин ва зўриқишсиз бажариш керак.

10-вазифа. Югуриш техникасини умумий такомиллаштириш.

Воситалари:

1. Ўргатишда қўлланилган махсус машқларни бажариш.
2. Қия йўлдан горизонтал ва тескарисига чиқиш билан югуриш.
3. Тренажер қурилмаларидан фойдаланиш: тортилиш ва тормозловчи қурилмалар.
4. Тўлиқ масофани югуриб ўтиш.

Услубий кўрсатмалар. Югуриш техникасини такомиллаштиришда энг яхши йўл – бир хил суръатда югуриш. Стартдан турли шиддат билан чиқишга, тезланишга максимал даражада эришиб, уни кўпроқ ушлаб туриш зарур.

5.9. Эстафетали югуриш техникаси

Эстафетали югуриш томошабинлар орасида катта қизиқиш уйғотади. Енгил атлетикада эстафетали югуришнинг қуйидаги турлари ажратилади:

- стадионда ўтказиладиган эстафетали югуриш. Бу ерга 4x100 м, 4x400 м мусобақалар киради, улар классик турлар ҳисобланади;

- ҳар қандай масофаларга ва ҳар қандай миқдордаги босқичлар билан эстафеталар, шунингдек, “швед” эстафеталари, масалан, 800+400+200+100 (ёки тескари тартибда);

- стадиондан ташқарида, масалан, шаҳар кўчаларида ўтказиладиган эстафеталар. Улар узунлиги ва босқичлар миқдори, катнашчилари ҳар хил бўлиши билан ажралиб туради (фақат эркаклар ёки аралаш, яъни эркаклар ҳам, аёллар ҳам югуришлари мумкин).

Оқилона техника, махсус машғулот методикаси, спортчиларни саралаш тизими ва психологик тайёргарлик – бунинг ҳаммаси яхши эстафета жамоасини яратиш учун асосий мезон ҳисобланади. Эстафеталарда масофа бўйлаб югуриш техникаси тегишли турларнинг югуриш техникасидан фарқ қилмайди. Эстафетали югуриш техникасининг ўзига хос хусусияти – эстафета турига мос ҳолда эстафета таёқчасини юқори тезликда узатиш техникасидир.

Эстафета жамоасининг яхши натижа кўрсатишида қуйидаги омиллар муҳим саналади:

- спортчиларнинг тегишли масофалардаги индивидуал кўрсаткичлари;
- эстафета таёқчасини ишончли узатиш;
- жамоадаги шерикларнинг мувофиқ ҳаракатлари;
- ягона жамоанинг жипслиги.

Эстафетали югуриш мусобақа қоидаларига мувофиқ таёқчани 20 м узунликдаги йўлакда узатиш керак. 4x100 м га югуришда II, III ва IV босқичлар югурувчиларига йўлак бошидан бошлаб 10 м атрофида қўшимча югуриш берилади, бу эстафета таёқчасини бериш жойигача юқори тезлик олишга имкон беради. Спортчилар югуриш ва таёқчани узатиш зоналарини эътиборга олган ҳолда I босқичда 110 м ни, II босқичда – 130 м, III да – 130 м, IV да – 120 м масофани босиб ўтадилар. Шунинг учун жамоа аъзоларини босқичлар бўйича жойлаштираётганда уларнинг индивидуал хусусиятларини эътиборга олиш зарур.

4x400 м га эстафетали югуришда ва бошқа ҳамма эстафе-таларда қўшимча югуриш берилмайди ва иштирокчилар 20 метрли йўлакда турган

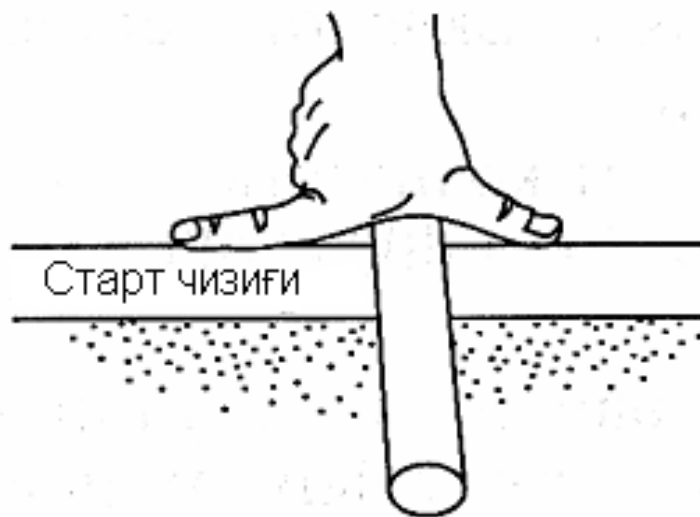
ҳолатларида старт оладилар. Бу эстафеталарда югуриш тезлиги пастроқ ва шу сабабли қўшимча югуриш берилмайди.

Эстафетали югуриш қуйидагича амалга оширилиши мумкин: 1) эстафета таёқчасини бирор жойга солиб қўймасдан; 2) эстафета таёқчасини бирор жойга солиб қўйиб. Одатда биринчи усул қисқа масофага эстафеталарда содир бўлади, иккинчи усул қолган барча эстафеталарда фойдаланилади.

Таёқчанинг самарали узатилишини таъминлаш мақсадида югурувчилар эстафета таёқчасини қабул қилиб олишда старт югуришини аниқ ва ўз вақтида бошлашлари учун маконни ҳис қилишлари, шунингдек, эстафетани узатишда таёқчани бериш зонасида мумкин бўлган максимал тезликни сақлаб қолиш, қабул қилиб олишда эса узатиш зонасининг 15-метрида югуриш тезлигини максимал тез ва барқарор тарзда ошириш учун тезликни ҳис қилиш сезгиларига эга бўлишлари жуда муҳим.

Эстафета таёқчасининг йўлкада бўлган вақти уни узатиш техникаси самарадорлиги мезони бўлиб ҳисобланади. Юқори малакали спортчилар учун бу кўрсаткичлар эркакларда ўртача 1,80-1,90 с ни ва аёлларда 2,05-2,15 с ни ташкил этади. Спортчилар узатиш зонасининг 15-16-чи метрларида энг юқори тезликка эришадилар. Эстафета таёқчасини узатиш техникаси нооқилона бажарилган босқичда вақт йўқотиш ўртача 0,1-0,3 с ни ташкил қилади.

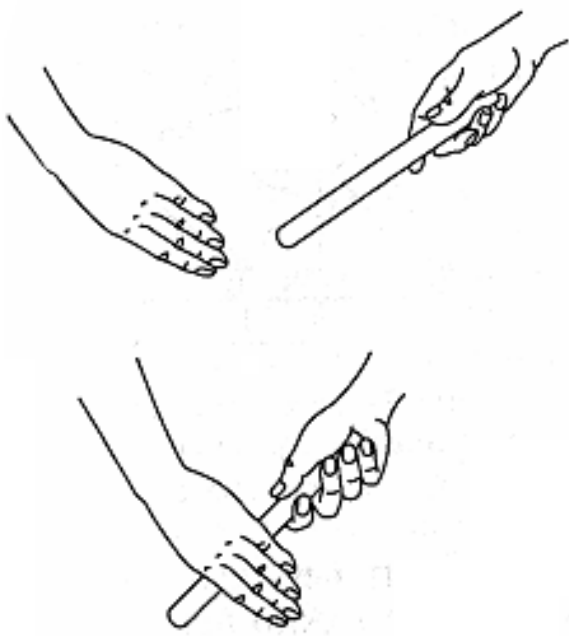
4x100 м га эстафетали югуриш техникасини кўриб чиқамиз. I босқичда югурувчи паст стартдан туриб 200 м га югуришдаги сингари айлана йўлга старт олади. Эстафета таёқчаси ўнг қўлнинг учта бармоғида ушланади, кўрсаткич ва бош бармоқлар текисланган ва старт чизиғи ёнида йўлкага таяниб туради (36-расм). I босқичда югурувчи йўлка четидан югуриш учун у таёқчани ҳар доим ўнг қўлида тутиб туриши, ўз шеригининг эса чап қўлига узатиши керак. Масофа бўйлаб югуриш максимал тезлик билан амалга оширилади. Қийинлиги шундаки, эстафета таёқчасини юқори тезликда чегараланган зонада узатиш лозим.



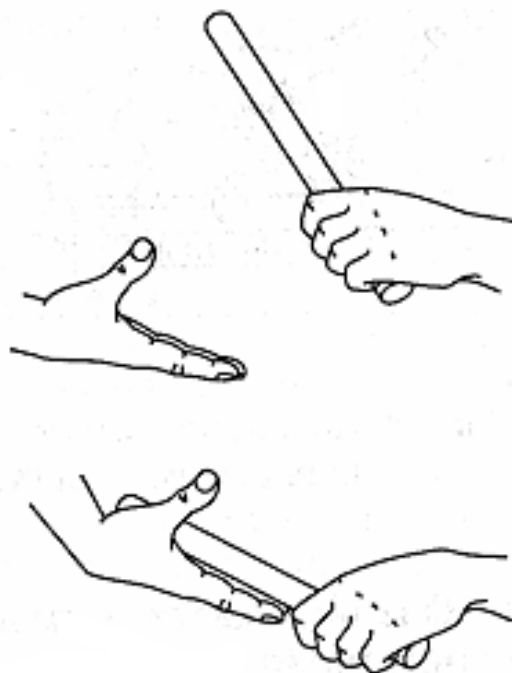
36-расм. Пастки старт ҳолатида
эстафета таёқчасини ушлаш

Эстафета таёқчасини узатишнинг икки хил усули мавжуд: пастдан-юқорига ва юқоридан-пастга. Биринчи усулда эстафета таёқчасини қабул қилиб олаётган югурувчи қўлини (таёқчани узатаётган югурувчининг қўлига қарама-қарши бўлган қўлини) орқага бир оз ён томонга узатади, бош бармоқ кафт юзаси томонига узатилади, тўртта бармоқ қисилган, кафт тўғри орқага қаратилади. Таёқчани узатаётган югурувчи эстафета таёқчасини пастдан-юқорига ҳаракатлантириб бош бармоқ ва кафт орасига қўяди. Эстафета таёқчасини қабул қилиб олаётган югурувчи таёқчанинг тегишини ҳис қилган заҳоти уни ушлаб, панжасига қисиб олади (37-расм).

Иккинчи усулда ҳам қўл орқага бир оз ён томонга узатилади, лекин кафт юзаси юқорига қараб туради. Таёқчани узатаётган югурувчи эстафета таёқчасини юқоридан-пастга ҳаракат қилиш билан уни кафтга қўяди. Таёқчани қабул қилиб олаётган югурувчи у қўлига тегиши билан таёқчани ушлаб, панжасини қисиб олади (38-расм).



37-расм. Эстафета таёқчасини
пастдан узатиш

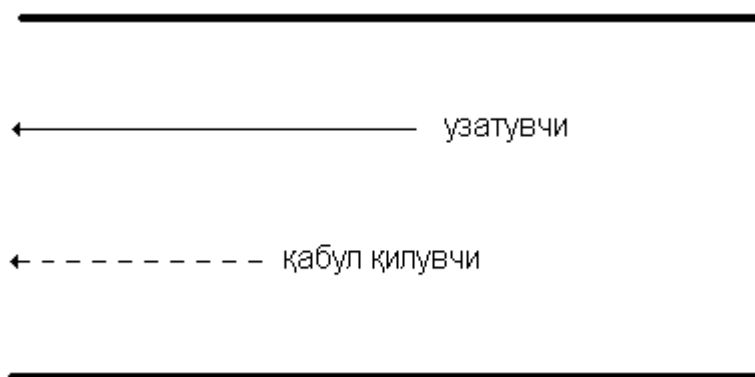


38-расм. Эстафета таёқчасини
юқоридан узатиш

Эстафета топшираётган югурувчи назорат чизиғига етиб келган пайтда қабул қилиб олаётган югурувчи старт тезланишини бошлайди. Эстафета узатиш зонасига югуриб кирган ҳолда иккала югурувчи яқинлашади, биринчиси иккинчисига етиб олади, таёқчани узатаётган югурувчи 2 та югуриш қадамида қабул қилиб олаётган югурувчига эстафетани узатиш мақсадида қўлини текислаб, орқага узатиш учун овоз чиқариб қисқа буйруқ бериши керак. Узатиш бажарилгандан сўнг эстафетани қабул қилиб олган югурувчи ўз босқичида тез югуришни бажаради, эстафетани узатган югурувчи эса аста-секин югуришни секинлатиб, тўхтайди, бироқ ўз йўлкасининг ён чегарасидан чиқиб кетмайди. Бошқа жамоалар ҳам узатиш зонасидан югуриб ўтганларидан кейингина у йўлкани тарк этади.

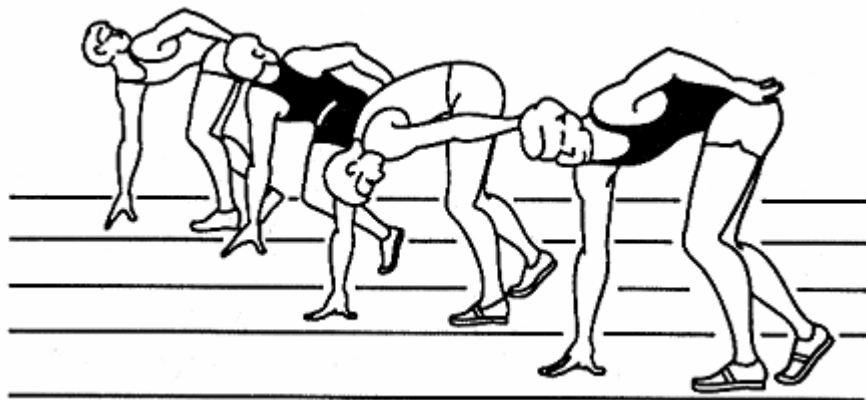
II босқичда югурувчи эстафета таёқчасини чап қўлида ушлаб боради ва III босқичдаги югурувчининг ўнг қўлига узатишни амалга оширади. III босқичда югурувчи айлана бўйлаб мумкин қадар унинг четига яқин югуради ва IV босқичда эстафета таёқчасини ўнг қўлдан чап қўлга узатади. Эстафета таёқчасини узатиш юқорида айтиб ўтилган усулларда амалга оширилади.

Узатиш зонасида югурувчилар бир-бирларига ҳалал бермас-дан, яъни узатишни бажараётган қўлга қараб, югуриш йўлкасининг чети бўйлаб югуришлари керак (39-расм).



39-расм. Узатиш зонасида узатувчи ва қабул қилувчининг йўналишлари

Эстафета таёқчасини оқилона узатиш техникасига эга бўлган югурувчи, таёқчани қабул қилаётиб, орқага қарамасдан юқори тезликни сақлаб қолган ҳолда югуришни ҳамда эстафетани қабул қилиб олишни бошлаши керак. Одатда, эстафетани қабул қилиб олаётган югурувчи бир қўлига таянган ҳолда ёки юқори стартдан, ёки паст стартдан старт олади. Юқори стартда югурувчи назорат белгисини ва унга югуриб келаётган югурувчини кўриш учун бошини бир оз орқага буради. Бир қўлга таяниб старт олишда югурувчи таяниб турмаган қўл елкаси устидан орқага қарайди ёки бошини туширган ҳолда таяниб турмаган қўли тагидан орқага қарайди (40-расм).

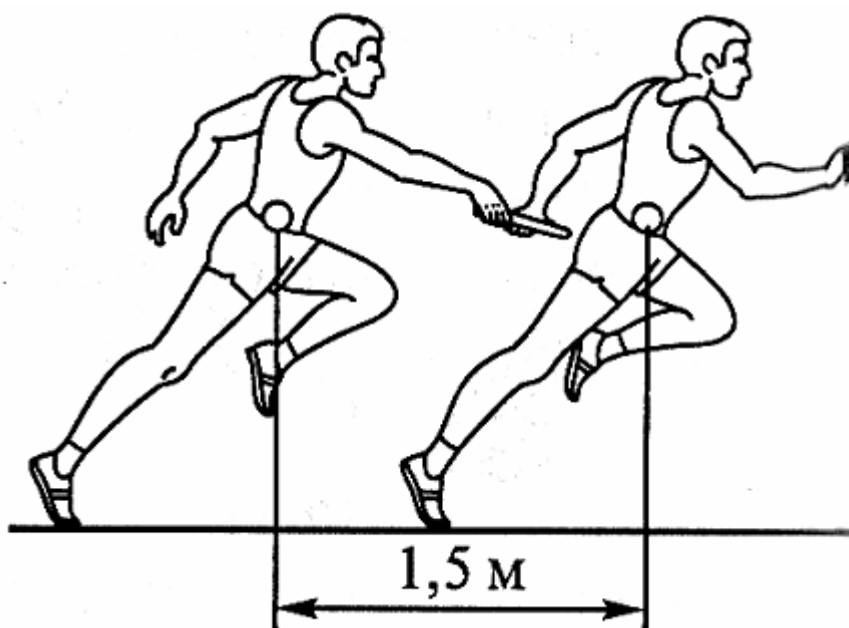


40-расм. Эстафета таёқчасини қабул қилаётган югурувчининг ҳолати

Таёқчани узатиш пайтида энг муҳим элемент – бир маромда югуриш, яъни оёққа мос ҳолда югуриш зарур. Шунингдек, югуришни бошлаш учун оптимал “фора”ни топиш зарур, яъни югуришни “фора”нинг шундай узунлигида бошлаш керакки, таёқчани узатаётган ва қабул қилаётган югурувчиларнинг тезликлари узатиш зонаси ўртасига тўғри келиши зарур.

Бошқа эстафета турларида, лекин эстафета таёқчасини макси-малга нисбатан кичикроқ тезлик билан узатиладиган эстафеталарда худди шундай усулда узатиш усули қўлланилади, бироқ эстафета таёқчасини қабул қилиб олган югурувчи масофада югуриш пайтида уни ўзи учун қулай бўлган қўлига ўтказиб олиши мумкин. амалга ошириладиган узатиш тезлиги қанча кам бўлса, спортчи тайёр-гарлиги шунча ёмон ҳисобланади. Эстафета таёқчасини узатишда асосий вазифа – таёқчани узатишнинг ўзига вақт йўқотмасдан имкон қадар уни тезроқ беришдан иборат.

Узатиш пайтида югурувчилар орасидаги масофа эстафетани қабул қилиб олаётган югурувчининг орқага узатилган қўли узунлигига ва эстафетани узатаётган югурувчининг олдинга чўзилган қўли узунлигига тенг бўлади. Бу масофа эстафета таёқчасини узатаётган югурувчининг узатиш пайтида олдинга эгилиши ҳисобига бир оз ошиши мумкин (41-расм). Тегишли югуриш тезлигида эстафетани узатиш техникаси оқилона қўлла-нилганда шундай масофани ушлаб туриш мумкин бўлади. Агар масофа қисқарса, узатаётган югурувчи қабул қилаётган югурувчидан ўзиб кетиши мумкин ва, аксинча, югурувчилар ўртасидаги масофа ортиб кетса, таёқчани узатиш амалга оширилмай қолиши ва у йўлак ташқарисида бажарилиши мумкин.



41-расм. Эстафета таёқчасини узатишда югурувчилар орасидаги масофа

5.10. Эстафетали югуриш техникасини ўргатиш услубияти

Қисқа масофага югуриш техникаси ўрганилгандан сўнг эстафетали югуриш техникасини ўрганишга ўтиш мақсадга мувофиқдир. Ўргатиш услубиятининг асосий вазифаси юқори тезликда югуриб келаётганда эстафета таёқчасини аниқ узатиш ва қабул қилишни ўргатишдан иборат. Қуйида эстафетали югуриш техникасини ўргатиш услубияти тартиби, вазифалари, уларни ҳал этиш учун воситалар ва услубий кўрсатмалар берилган.

1-вазифа. Эстафетали югуриш техникаси тўғрисида тушунча ҳосил қилиш.

Воситалари:

1. Эстафетали югуриш турлари тўғрисида тушунча бериш.
2. Максимал тезликда, 20 м зонада эстафета таёқчасини узатиш техникаси билан таништириш ва кўрсатиш.
3. Эстафета таёқчасини узатишда ҳаракат аниқлигини ва уни аниқ ҳисобга олишни тушунтириш.

4. Эстафета таёқчасининг узатилишини киноҳалқаларда ва кинограммаларда намойиш қилиш.

Услубий кўрсатмалар. Эстафетали югуриш тўғрисида тўлиқ маълумот бериш, жамоаларни тузиш ва югурувчилар тезлигини ҳисобга олган ҳолда зоналарга қўйиш билан таништириш.

2-вазифа. Эстафета таёқчасини узатиш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Эстафета таёқчасини пастдан узатиш усулини тушунтириш ва намойиш қилиш билан ўргатиш.

2. Жойида турган ҳолда ҳеч нарсага тақлид қилмасдан бир-бирига ўнг ва чап қўл билан узатиш, олдиндан келишилган белги бўйича югуришдаги ҳар хил ҳаракатлар.

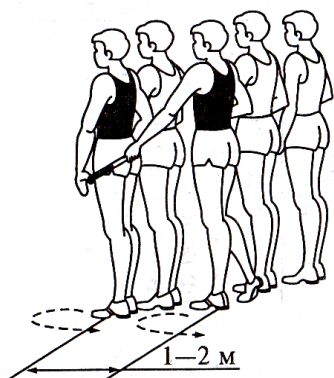
3. Қадам қўйишда сигнал бўйича таёқчани узатиш.

4. Сигнал бўйича эстафета таёқчасини уни олувчига секин, кейин эса тез югуришда узатиш.

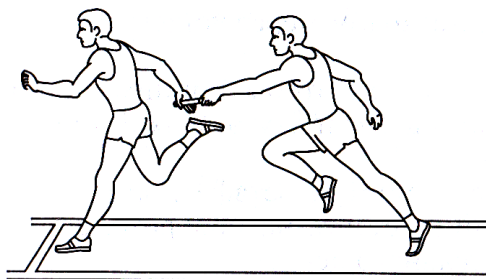
5. Тез югуришда айрим йўлкалардан эстафета таёқчасини узатиш.

6. Шунинг ўзи, 20 метрлик йўлкада вақтни белгилаш билан узатиш.

Услубий кўрсатмалар. Эстафета таёқчасини узатиш икки қаторда айланада турган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб бажарилади. Таёқча уни узатувчи қўлларининг қарши томонида бўлиши керак (42-43-расмлар).



42-расм. Эстафета таёқчасини турган жойида узатиш



43-расм. Эстафета таёқчасини югуриш пайтида узатиш

3-вазифа. Эстафета таёқчасини қабул қилаётган югурувчини стартга ўргатиш.

Воситалари:

1. Бир қўл билан таянган ҳолдан тўғрига старт бериш.
2. Бир қўлда таянган ҳолда, алоҳида йўлка бурилишида (тўғри йўлкага чиқишда) старт бериш.
3. Алоҳида йўлкадан тўғрига (бурилишга кириш билан) старт бериш.
4. Масофани бошланиш зонасидан то назорат белгисигача аниқлаш.
5. Алоҳида йўлкадан таёқча узатувчи назорат белгисига етган вақтида старт бериш.

Услубий кўрсатмалар. Старт олишни ўрганишда йўлка зонасида таёқчани олувчи 2-чи ва 4-босқичларда йўлканинг ташқи чизиғи бўйлаб, 3-босқичда эса йўлканинг ички чизиғи бўйлаб югуриши керак (44-расм).



44-расм. Эстафета таёқчасини қабул қилувчиларнинг старт ҳолати

4-вазифа. 20 метрлик йўлка ичида максимал тезликда таёқчани узатишга эришиш.

Воситалари:

1. Йўлкада эстафета таёқчасини максимал тезликда бериш.
2. Икки ва ундан кўпроқ жамоалар тўлиқ масофа бўйлаб эстафетали югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Таёқчани узатиш ҳар хил тезликдаги югуришда такомиллаштирилади. Такомиллаштириш жуфт-жуфт бўлиб, кейин ҳамма 4 югурувчи биргаликда бажариш билан амалга оширилади.

2-жадвал

Назорат нуқта (белги)сигача бўлган оралиқ ҳисоби (Л.С. Хоменков)

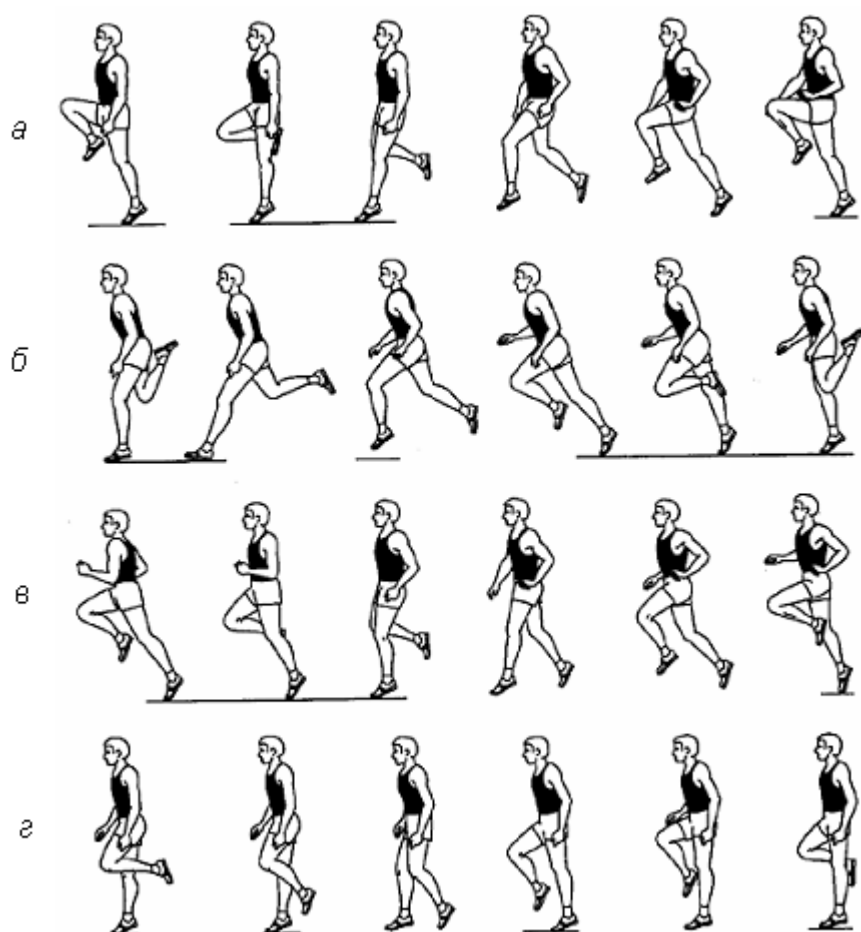
Қабул қилувчининг старт тезлиги 26 м/сек	Таёқча узатувчининг охириги тезлиги 25 м/сек			
	2,5	2,7	3,0	3,2
3,5	10,0	7,4	4,2	2,3
3,7	12,0	9,3	5,8	3,9
4,0	15,0	12,0	8,3	6,5
4,2	17,0	13,9	10,0	7,8
4,4	19,0	15,7	11,7	9,4
4,6	21,0	17,6	13,3	10,9

5-вазифа. Эстафетали югуриш техникасини такомиллаштириш.

Воситалари:

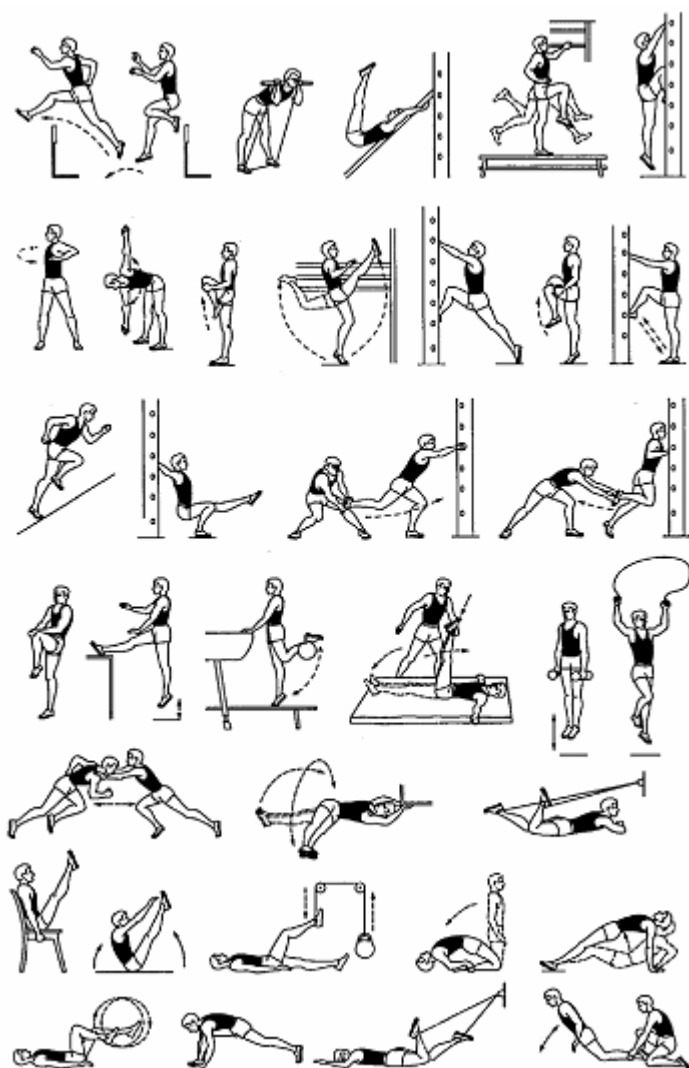
1. Максимал тезликда 20 метрли йўлкада эстафета таёқчасини узатиш.
2. Ҳар хил босқичда шахсий белгиларни қўйиш.
3. Мусобақа қоидасига риоя қилган ҳолда тўлиқ масофа бўйлаб югуриш.

Услубий қўрсатмалар. Эстафета таёқчасини узатган югурувчи тезлигини пасайтириб ўз йўлкасида қолиши шарт.



45-расм. Махсус югуриш машқлари.

а – болдирларни юқори кўтариб югуриш; б – тиззаларни орқага ташлаб югуриш; в – юқорига депсиниб югуриш; г – бедана қадамлаб югуриш



46-расм. Махсус югуриш машқлари (Н.Г. Озолин бўйича)

5.11. Ғовлар оша югуриш техникаси

Ғовлар оша югуриш мусобақалари қуйидаги масофаларда ўтказилади:

- эркекларда – 110 м ва 400 м, қишда – манежда 60 м қисқа масофага;
- аёлларда – 100 м ва 400 м, баъзан 200 м, қишда манежда 60 м қисқа масофага.

Қисқа масофаларда ғовларнинг баландлиги – эркекларда 106,7 см; аёлларда – 84,0 см. 400 м масофада: эркекларда – 91,4 см, аёлларда – 76,2 см.

Ғовлар орасидаги масофа: эркекларда 110 м да – 9,14 м; аёлларда 100 м да – 8,50 м; 400 м да – 9,14 м; аёлларда 100 м да – 8,50 м: 400 м да эркекларда ва аёлларда – 35 м.

Ғовлар оша югуриш – бу енгил атлетиканинг энг мураккаб техник турларидан биридир. У спортчининг жисмоний ва техник тайёргарлигига юқори талаблар қўяди. Спринтернинг тезлиги, сакровчанлиги, эгилувчанлиги, юқори ҳаракат координацияси уйғунлиги спортчига шу масофада юксак натижаларга эришиш имконини беради.

Ғовлар оша югуриш техникасини шартли равишда қуйида-гиларга ажратиш мумкин:

- старт ва старт тезланиши ҳамда биринчи ғовдан ўтиш;
- масофа бўйлаб югуриш;
- маррага етиб келиш.

110 м га ғовлар оша югуришда яхши натижага эришиш учун старт катта аҳамиятга эга. **Старт ва биринчи ғовни енгиб ўтиш билан старт тезланишининг оптимал техникаси** югурувчининг асосий вазифаси ҳисобланади. Бундай техника юқори натижага эришиш учун асос солади. Унинг бажарилиши спортчига ғовлар орасида югуриш маромига ва кейинги ғовларни фаол ҳатлаб ўтишга эътибор қаратишга имкон беради.

Спортчилар паст старт ҳолатидан старт оладилар, у спринтерларнинг паст стартидан фарқ қилмайди, фақат ғовлар оша югурувчининг старт чизигидан жойлашишда фарқ бор. Бу ҳолат спортчи биринчи ғовгача бўлган масофани қанча қадам ичида босиб ўтишига боғлиқ бўлади. Агар югурувчи уни 8 та югуриш қадамида босиб ўтса, югуриш қадамининг оптимал узунлигини сақлаб қолиш учун спортчи старт чизигидан бир оз узоқроқ кетишга мажбур бўлади. Агар югурувчи биринчи ғовгача бўлган масофани 7 та югуриш қадамида босиб ўтса, унда, аксинча, старт чизигига мумкин қадар яқинроқ келади. Бундай югурувчиларнинг, одатда, бўйлари ва оёқ-қўллари узун бўлади.

8 қадам югуришда ғовлар оша югурувчи биринчи тиргакка депсинувчи оёқни, иккинчисига силтанувчи оёқни қўяди. 7 қадам югуришда биринчи тиргакка силтанувчи ва иккинчисига депсинувчи оёқ қўйилади. Бошқача айтганда, қадамлар сони тоқ бўлганда биринчи қадамни депсинувчи оёқдан, жуфт бўлганда – силтанувчи оёқдан бошлаш лозим. Ғовга ҳужум қилувчи, яъни

биринчи бўлиб ғовни энгиб ўтувчи оёқ **силтанувчи оёқ**, охирги қадамда депсинадиган, яъни ғовни иккинчи бўлиб энгиб ўтувчи оёқ **депсинувчи оёқ** деб аталади.

“Диккат!” буйруғи билан ғовлар оша югурувчи тосни елкадан бирмунча юқориюқ ёки елка билан бир хил даражада кўтаради. “Олға!” буйруғи билан спортчи фаол югуришни бошлайди, боз устига, спринтерлардан фарқли равишда гавдани ростлаш старт тезланишининг 4-5-чи қадамларида амалга оширилади. Бунда ғовгача бўлган охирги қадамга УОМ юқори ҳолатда бўлганида етиб келиш зарур бўлади.

Биринчи ғовгача югуриш тез ва эркин, гавдани оптимал эгилтирган ҳолда бажарилади, оёқлар оёқ кафтининг олд қисмидан қўйилади ва **УОМ баландлиги орасида фарқ қанча кам бўлса, ғов оша қадам ташлаш шунча самарали бўлади ва ғовлар орасидаги югуриш қадамлари шунча оқилона бажарилади**. Ғовлар оша югурувчи ғовга баландроқ, охирги қадамда ўтириб қолмасдан, балки кўтарилиб, ғовга юқоридан ҳужум қилган ҳолда югуриб келиши керак. Ғов олдидаги охирги қадам бирмунча кичик бўлади, оёқ гўё “эшкак эшгандек” ҳаракат билан орқага қўйилади. Ҳаракатлар юқорига эмас, балки олдинга ғовга қаратилган бўлиши лозим. Охирги қадамда оёқ қўйилган жойдан то ғовгача бўлган масофа кўпи билан 2 м бўлиши керак, яъни масофа оёқ узунлигига нисбатан 1,5 баробар узунликда бўлиши лозим. Маҳорат ва жисмоний тайёргарлик даражаси ўсиб бориши билан бу масофа оптимал ўлчамларгача ортади, лекин ўта узокдан ғовга депсиниш ҳам ўзининг камчиликларига эга.

Ғовни энгиб ўтиш шартли равишда учта босқичга эга: 1) ғовга ҳужум қилиш; 2) ғовдан ошиб ўтиш; 3) ғовдан тушиш.

Ғовга ҳужум қилиш вертикал ўтиб бўлингандан сўнг силта-нувчи оёқ ҳаракати билан бошланади. Ҳаракат сондан бошланади, болдир, худди оддий югуриш қадами каби, тизза бўғимидан букилган.

Кейин сон горизонталгача юқорига-олдинга ҳаракатланади, болдир ғовни товони билан ҳужум қилган ҳолда олдинга текис-ланади.

Ғовлар оша югурувчи таянчда “шпагат” ҳолатини эгаллайди. Силтанувчи оёқ ҳаракати билан бир вақтда гавда олдинга эгилади, силтанувчи оёққа қарама-қарши турган қўл ҳам олдинга силтанувчи оёқ учи томонга узатилади. Гавда, қўллар, силтанувчи оёқ ҳаракатлари тез бажарилиши ва маромга мос келиши зарур. Спортчининг нигоҳи олдинга қаратилган. Депсинадиган оёқ таянчдан узилгандан сўнг кейинги фаза – ғовдан ошиб ўтиш фазаси бошланади (47-расм).

		Таянч		Учиш					Таянч	Учиш							
		А	Б	В		Г		Д	Е	Ж							
Фазалар																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
Ҳолатлар		1. Депсиниш олтидан оёқни ерга қўйиш		2. Вертикал ҳолати		3. Депсиниш		4. Ғовга ҳужум		5-7. Ғовлардан ўтиш		8. Қўниш		9. 1-қадам бошланиши		10. Ғовдан кейинги 1-қадам	

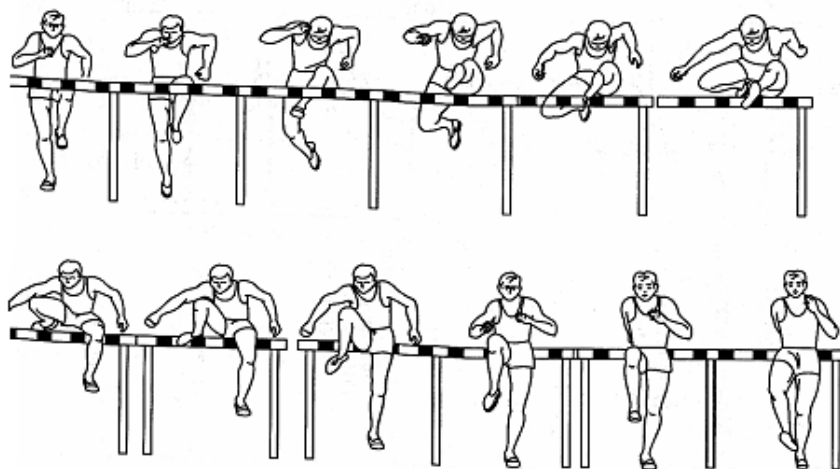
47-расм. Ғовлар оша югуришнинг фазалари ва элементлари

Ғовдан ошиб ўтишда силтанувчи оёқ олдинга ҳаракат қилишни давом эттиради, тизза бўғими ғовдан ошиб ўтгандан сўнг у аста-секин пастга туширилади. Депсинувчи оёқ ердан узилгандан кейин тизза бўғимидан букилади, сон тос-сон бўғимдан ён томонга узатилади, болдир-кафт бўғими тўлиқ ёзилади. Сон болдир ва товонга нисбатан юқорироқ бўлиши керак. Бу ҳолатда букилган оёқ ён томондан олдинга ҳаракатни бажаради. Тирсак бўғимидан букилган силтанувчи қўл орқага узатилган. Ғов устидаги вертикални ўтиш вақтида, силтанувчи оёқ сони олдинга ҳаракат қила бошлаган пайтда, қўллар гавда ёнида учрашади. Силтанувчи оёққа қарама-қарши бўлган қўл ҳаракати ён томондан орқага “эгилувчи” ҳаракатни эслатади, бошқа қўл равон

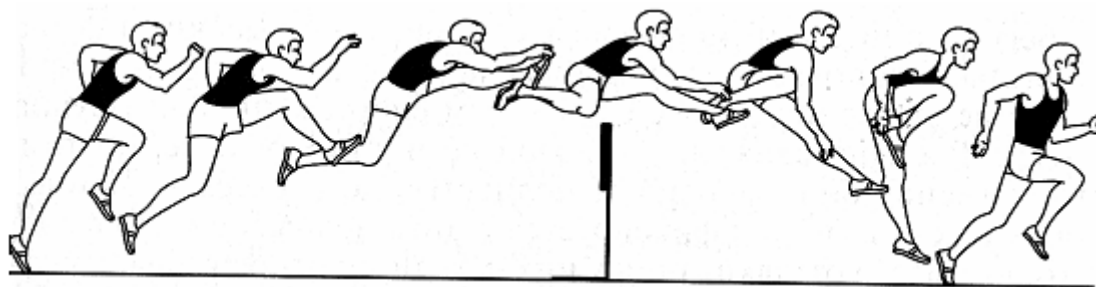
югуришдаги сингари оддий ҳаракатни бажаради. Қадам ташлайдиган оёқ ғов орқасида таянчга тегиши билан ғовни енгиб ўтишнинг якунловчи фазаси бошланади (48-расм).

Ғовдан тушиш. Юқори техникага эга ғовлар оша югурувчи силтанувчи оёқни ғовни енгиб ўтганидан сўнг товулга тушмасдан оёқ учидан таянчга қўяди.

Силтанувчи оёқ тизза бўғимидан тўғрилланган, депсинувчи оёқ сон билан олдинга – бир оз юқорига кетади, сон ва болдир орасида тизза бўймидаги бурчак 90° ва ундан ортиқ градусгача ошади. Атлет ғовдан тушгандан сўнг УОМнинг юқори даражасидан биринчи қадамини бажаради. Ғовдан то силтанувчи оёқнинг қўйилишигача бўлган масофа 130-160 см атрофида ўзгариб туради. Ғовданинг эгилган ҳолати ғовга дастлабки ҳужум қилиш бошида қандай бўлса, шундайлигича қолади. Ғовдан тушишда ғовдани орқага олиш ғовни енгиб ўтиш техникасидаги энг қўпол хато саналади (49-расм).



48-расм. Ғовлар оша югуриш циклограммаси (олдиндан кўриниши)



49-расм. Ғовлар оша югуриш циклограммаси (ён томондан кўриниши)

Масофа бўйлаб югуриш ғовларни энгиб ўтишдан ва ғовлар орасида югуриш қадамларини бажаришдан иборат. Ғовларни энгиб ўтиш техникасини юқорида кўриб чиқдик, энди ғовлар орасида югуриш техникасига тўхталиб ўтамиз.

Ғовлар орасида спортчилар учта югуриш қадамларини бажарадилар, улар спринтерлик югуришнинг югуриш қадамларидан бирмунча фарқ қилади. Биринчи қадам одатда энг қисқа, иккинчиси – узун, учинчиси иккинчи қадамдан 15-20 см калтароқ бўлади. Гавданинг эгилиши равон югуришдагидан бир оз кўпроқ. Спортчи охирги қадамини атайлаб қисқароқ қилиши керак, у гўё ғовга “бостириб бориш”ни бажариши керак, бу силтанувчи оёкнинг тез ҳужум қилишига ёрдам беради. Югурувчининг ғовлар орасидаги югуриши кучли ва айни пайтда эркин, эгилувчан, қисиниб бажарилмайдиган бўлиши керак. Ғовни энгиб ўтиш маромининг ғовлар орасида югуриш мароми билан оптимал уйғунлиги спортчига юқори натижага эришишга ёрдам беради.

Охирги ўнинчи ғов энгиб ўтилгандан сўнг **маррага етиб келиш** фазаси бошланади. Маррага етиб келиш техникаси ғовлар оша югуришда тўсиқ энгиб ўтилгандан кейин тез равон сприн-терлик югуришига фаол ўтишдан иборат. Маррагача 14 м бўлган масофани ғовлар оша югурувчи ўз диққатини қадамлар суръати ва узунлигига жамлаган ҳолда босиб ўтиши лозим. Ҳаддан ортиқ олдинга эгилиш керак эмас, бу ҳаракат суръатининг пасайишига ва қадам узунлигининг камайишига олиб келади.

Спорт устаси В.Балахничев тадқиқотлар ўтказиб, ғовлар оша югурувчиларнинг ҳаракат техникасига кўра учта услубини: силтанишни, югуришни ва депсинишни ажратади.

Баланд бўйли ва тезкор югурувчилар силтанувчи оёқда ҳаракатларни максимал фаол бажарадилар, гавданинг ҳужум қилиш фазасида нисбатан катта ва атайлаб эгилтирилиши бунга ёрдам беради. Силтанувчи оёқ ғов юзаси кесиб ўтилаётган пайтда тизза бўғимидан букилган бўлади. Бу услуб қадам ташлашли услуб деб аталади.

Оптимал морфофункционал сифатларга эга спортчилар силтанувчи оёқда кам урғу берилган, бир маромли ҳаракатларни бажарадилар. Спортчининг оёқ кафти ғов юзасини кесиб ўтган пайтда силтанувчи оёқ тўлиқ текисланади. Гавданинг эгилиши қадам ташлашли услубни қўллайдиган спортчиларга қараганда кўпроқ югуриш ҳолатига яқинлашади. Умуман, спортчининг силтанувчи оёғи ҳаракати ташқаридан ғовлараро югуришдаги олдинги қадамнинг табиий давоми сифатида кўзга ташланади. Бундай услуб мутахассислар томонидан **югуришли** услуб деб номланади.

Паст морфологик, лекин юқори функционал кўрсаткичларга эга югурувчилар олдинги услубга мансуб спортчиларга нисбатан силтанувчи оёқ ҳаракатининг ташқи қаршилигини камроқ сезадилар. Силтанувчи оёқ ҳаракати вақти уларда кўпроқ, шунинг учун улар бу ҳаракатни ғовгача тўлиқ бажарадилар. Уларда силтанувчи оёқ ёзилган ва шу ҳолатда ушланиб қолади. Лекин уларда итарилиш жойи ғовга нисбатан узунроқ бўлганлиги сабабли улар депсинишни ғовга қаратадилар. Уларда гавда эгилиши югуришдагидан бир оз фарқ қилади, силтанувчи оёқнинг учи “ўзига” тортилган. Бундай услуб **депсинишли** услуб деб аталади.

Одатда, қадам ташлашли услуб 100 м да 10,5 с ва юқорироқ тезликка эга бўлган, 187 см ва баландроқ бўйга эга спортчиларда бўлади. Югуришли услуб худди шу тезликда 186-187 см бўйга эга спортчиларда ёки анча баланд бўйли, лекин кичикроқ югуриш тезлигига эга бўлган спортчиларда кузатилади. Депсинишли услуб 175 см ва пастроқ бўйга эга, лекин 100 м да 10,5 с гача тезлик кўрсатадиган спортчиларда кўзга ташланади.

5.12. Ғовлар оша югуриш техникасини ўргатиш услубияти

Кўпчилик янги бошлаётган спортчилар ғовдан ўтишдан қўрқадилар, шунинг учун ўргатиш тартибига қатъий риоя қилиш ва жароҳатланишдан эҳтиёт бўлиш айниқса муҳимдир. Ғовдан ўтаётганда йиқилиш ва қаттиқ шикастланишни олдини олиш учун турли баландликдаги тўсиқлардан фойдаланиш керак. Ҳозирги замон ғовлар оша югуриш техникасини эгаллаш

учун аввало яхши жисмоний тайёргарлик, ҳаракатлардаги тезкорлик, югуриш тезлиги, бўғимларда катта ҳаракатчанлик ва дадиллик бўлиши лозим.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни ғовлар оша югуриш техникаси билан таништириш.

Воситалари:

1. Замонавий ғовлар оша югуриш техникасини тушунтириш.
2. Кўргазмали қуроллар билан таништириш.
3. 2-4 ғовдан ошиш техникасини кўрсатиш.
4. Рекордлар билан таништириш.
5. Ғовлар оша югуришда мусобақа ҳақида ва техник таъминот билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Шуғулланувчилар эътиборини кўпроқ ғовлар оша югуришда дадил югуриб келишга, ғовга ташланишга ва ғовдан ўтиш маромига жалб қилиш лозим. Жаҳон, Осиё, Ўзбекистон рекордларига эътибор бериш.

2-вазифа. Ғовлар оша югуриш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Оддий юриб келиб, 76,4 см баландликдаги ғовларнинг ён томонидан ўтиш.
2. Шунинг ўзи, ғовлар ўртасидан ўтиш.
3. Шунинг ўзи, 10 м дан югуриб келиб бажариш.
4. Паст ғов устига миниб туриб, икки оёқ билан ғов устидан ўтиш ҳаракатини ўргатиш.
5. Гимнастика деворига таянган холда тизза бўғимини тез тўғрилаш.
6. 76,4 см да ғов устидан одимлаб ўтиш.
7. Шунинг ўзини гимнастика снаряди, ўриндиқ устида бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ғовдан ўтаётганда икки оёқда тўхтовсиз ва фаол ҳаракат қилишга эътибор бериш керак. Югуриб келишни оёқ учида бажариш лозим. Қўлларни силтамай, бир текисда ҳаракат қилиш керак. Ғовдан кейин ерга тушиб, биринчи қадам қўйганда, депсинувчи оёқ томонидаги қўлини

орқага йўналтириш мумкин эмас. Оёқ ва қўл ҳаракатларини мослаштиришни ўзлаштириб олиш лозим.

3-вазифа. Паст стартдан биринчи ғовгача ва ғовлар орасида югуришни ўргатиш.

Воситалари:

1. Юқори стартдан 8-қадамда белгилар бўйича югуриш.
2. Шунинг ўзи, белгиларсиз.
3. Баландлиги 76,4 см бўлган 2-3 ғовлардан белгилар асосида ўтиш.
4. Шунинг ўзи, белгиларсиз.
5. Биринчи ғовгача белгиларга асосланиб ғовнинг ён томонидан ўтиш.
6. Шунинг ўзи, белгиларсиз.
7. Шунинг ўзи, фақат ғовлар ўртасидан ўтиш.
8. Паст стартдан югуриб 2-3 ғовлар оша югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Стартдан сўнг гавдани орқага ташламасдан ғовга дадил югуриш лозим, гавда ҳар доим ғов устидан ўтишда кўпроқ эгилиши, ҳаракат эркин ва бемалол бўлиши керак. Ғовгача югуриш мароми ғовдан ўтишга мос тушиши керак. Ғовлар орасида қадамлар оптимал бўлиши керак. Биринчи ғовгача югуриш 8 қадамда югуриб ўтишни ўзлаштириш зарур. Ғовлар оша югуришда қўллар кенг амплитудада ҳаракат қилиши, ғовлар орасида 3 қадам югуриш маромига эътибор қилиб шиддат билан югуриш лозим.

4-вазифа. Ғовлар оша югуриш техникасини тўлиқ ўргатиш.

Воситалари:

1. Юқори ва паст стартдан баландлиги ҳар хил бўлган ғовлар устидан тезлик билан ўтиш.
2. Аста-секин ғовлар орасидан мусобақа қоидаларига яқинлашган ҳолда ўтиш.
3. Ғовлар оша югуриш машқларини бажариш.

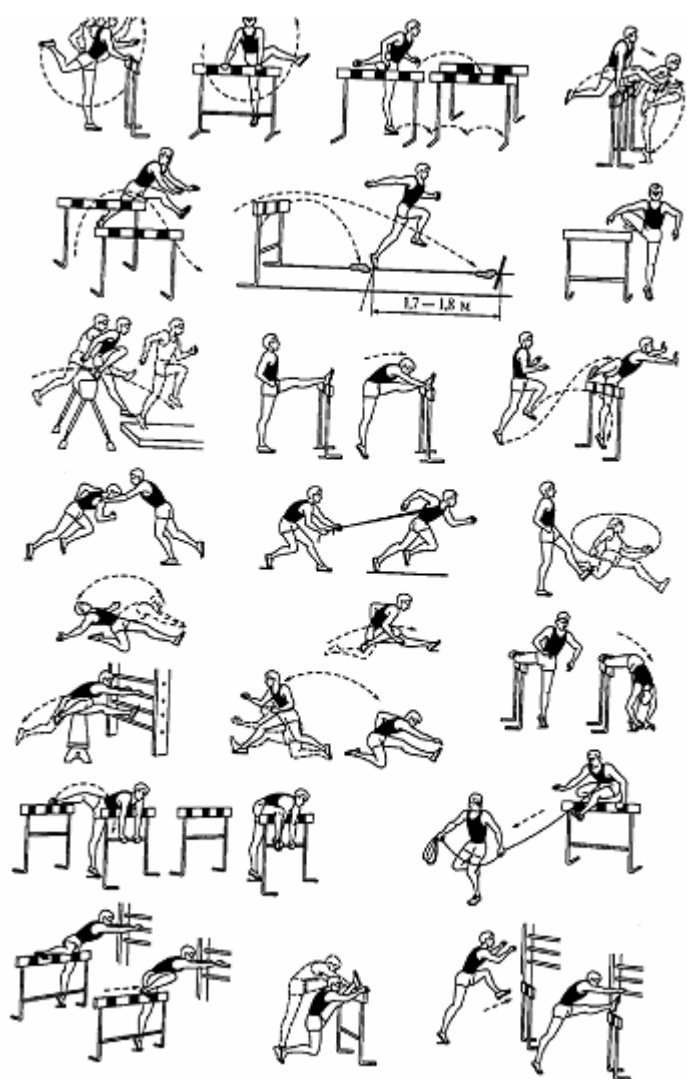
Услубий кўрсатмалар. Ғовлар оша югуриш техникасини тўлиқ ўратаётганда ғов устидан ҳаракатлар узлуксиз бажарилишига, ғовлар орасидаги

югуриш мароми ғовлардан ўтишга мос бўлишига эришиш керак. УОМ ортиқча тебранмаслиги лозим.

5-вазифа. Ғовлар оша югуриш техникасини такомиллаштириш.

Воситалари:

1. Ғовлар оша югуриш машқларини бажариш.
2. Ҳар хил баландликдаги ғовлар оша югуриш.
3. Мусобақа қоидаларига тўлиқ эътибор бериб 100 м (қизлар), 110 м (ўғил болалар) югуриш.



50-расм. Ғовлар оша югуришнинг махсус машқлари (Н.Г. Озолин бўйича)

Услубий кўрсатмалар. Югуриш техникаси ва маромини такомиллаштиришда югуришни югурувчи толиқмаган вақтда ижро этиш мақсадга мувофиқдир. Ғовлар оша югуриш техникасини такомиллаштириш учун махсус машқларни бажариш лозим.

Спортча юришда ва югуришда нафас олиш ҳамда чиқариш

Спортча юришда нафас олиш ва чиқариш катта аҳамиятга эга. Спортча юрувчилар ҳар 400 метр масофани тахминан 2 минутда босиб ўтади. Шу вақтда турли спортчиларда кислород истеъмол қилиш минутига 3,5-4,5 литрга етади, ўпкада ҳаво алмашинуви минутига 90-120 литр бўлади.

Қисқа масофага югуришда (100 ва 200 м) иш шиддати максимал, 400 м га югураётган спортчи бажараётган иш шиддати эса субмаксимал бўлади. Бу масофаларга югураётганда кўпроқ кислород талаб қилинади. Қисқа масофага югурувчи масофа давомида қанчалик оз миқдорда кислород ўзлаштирса, бунинг аҳамияти каттадир. Малакали қисқа масофага югурувчилар стартдан олдин 3-4 марта чуқур нафас олиб чиқарадилар. Югурувчи «Стартга!» буйруғидан кейин талаб қилинган ҳолатга тура бошлаганда, чуқур нафас олиб чиқаради. «Дикқат!» буйруғидан кейин старт олиш вазиятига ўта туриб, оддий нафас олади. Сигналдан кейин югура бошлаётганда ярим нафас чиқариб, яна озроқ нафас олади. Масофа бўйлаб югураётганда спортчилар қисқа ва кескин нафас оладилар ҳамда чиқарадилар.

Ўта ва узоқ масофаларга югурувчиларда кислород истеъмол қилиш минутига 4-5 литргача, ўпкада ҳаво алмашинуви эса минутига 120-130 литргача ва бундан ҳам ортиқроқ даражага етади. Шунинг учун тўғри нафас олиш ва чиқариш жуда катта аҳамиятга эга.

Нафас мароми шахсий хусусиятлар билан югуриш тезлигига боғлиқ. Югуриш унчалик тез бўлмаганда ҳар 6 қадамда бир марта нафас олиб-чиқарилса, тезлик ортиши билан бир нафас олиб-чиқариш 4 қадамда (2 қадамда нафас олиш, 2 қадамда нафас чиқариш) ва баъзан хатто 2 қадамда бажарилади.

Югураётганда нафаснинг қадамлар миқдорига нисбатан масофа бошидан охиригача турғун бўлиши қийин. Шунинг учун бошланишдаги нафас олиш кейинчалик тезлаша боради ва югурувчи нафасни тўхтатмаслиги керак. Ҳам бурундан, ҳам ярим очиқ оғиздан бараварига нафас олиш керак. Бунда энг муҳими нафас чиқариш тўла бўлишига эътибор беришдир.

Спорт машғулотининг асосий воситалари ва методлари

Спорт техникасини ўргатиш, спорт тактикасини ўргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, маънавий ва иродавий фазилатларни тарбиялаш ва назарий билимлар беришдан иборат беш хил ўзаро узвий боғлиқ жараён спорт машғулотининг беш томонини ташкил этади.

Енгил атлетикачининг ёши ва тайёргарлик даражасига, енгил атлетика турининг хусусиятларига, машғулот босқичи ва даврига қараб машғулотнинг айрим томонларига кўпроқ, айрим томонларига эса озроқ аҳамият берилади. Масалан, энди шуғулланаётган спортчи енгил атлетика ва бошқа машқлар техникасини ўзлаштиришга кўпроқ эътибор бериши, умумий жисмоний тайёргарлигини яхшилаб олиши керак бўлса, спорт устаси кўпроқ юқори тактик маҳоратга ва махсус жисмоний тайёргарликка аҳамият бериши зарур. Тайёргарлик даврида умумий ва махсус тайёргарлик асосини ҳосил қилишга кўпроқ вақт ажратилса, мусобақа даврида махсус машғулотларга кўпроқ вақт берилади.

Бир хил машқни бажара туриб, тайёргарликнинг турли томонларини, лекин қайсидир бир томонини кўпроқ билиб олиш мумкин. Масалан, спорт техникасини ўргатиш давомида жисмоний ва иродавий сифатлар ривожланади ва тарбияланади. Бунда асосий мақсад ўргатиш бўлгани учун, спортчининг ҳаракатларни бошқаришни билиш имкониятларига кўпроқ талаб қўйилади. Демак, бу машқ кўпроқ ўргатишга қаратилган экан.

Машғулотни режалаштириш ва ўтказиш пайтида машқлар-нинг нафақат асосий таъсири, балки қўшимча таъсирларини ҳам назарда тутиш керак.

Техника, тактика, жисмоний ва иродавий сифатларнинг такомиллашувига машғулотнинг асосий воситалари бўлиб хизмат қилувчи жисмоний машқларни мунтазам бажариб туриш йўли билан эришилади. Жисмоний машқлар учта асосий гуруҳга бўлинади:

1. Спортчи енгил атлетиканинг қайси туридан ихтисослашаётган бўлса, шу турга ва шу турнинг барча элементлари ва вариантларига хос машқлар (масалан, қисқа масофага югуришда, яъни спринтда ихтисослашаётганда қисқа масофаларга югуриш, эстафетали югуриш, тезланиш билан югуриш, суръатни ўзгартириб югуриш, юриб келиб югуришга ўтиш ва ҳоказо).

2. Умумий ривожлантирувчи жисмоний машқлар. Булар иккита кичик гуруҳларга бўлинади:

а) бошқа спорт турларидан олинган (гимнастика, енгил атлетика турлари, оғир атлетика, спорт ўйинлари ва бошқалар), умумий жисмоний ривожланиш учун қўлланадиган машқлар. Бунда ўз спорт турининг хусусиятлари ҳам эътиборга олинади. Масалан, улоқтирувчи кўпроқ оғир атлетика, қисқа масофага югуриш, сакраш, баскетбол ва волейбол бўйича умумривожлантирувчи машқлардан фойда топса, узоқ масофага югурувчилар оғирликлар кўтариб машқ қилишга камроқ аҳамият берадилар.

Лекин айрим машқлар ҳамма енгил атлетикачилар учун шарт ҳисобланади. Умумий чидамлилиқ ва соғлиқни яхшилаш учун – ёзда кросс югуриш ва қишда чанғида юриш; мушакларни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш учун – оғирликлар билан машқ қилиш; тезкорлик ҳосил қилиш учун – қисқа масофага югуриш; чаққонлик ва ҳаракатни бошқара билишни ошириш учун – спорт ўйинлари ва гимнастика снарядларида машқлар бажариш қўлланилади;

б) турли буюмлар (таёқ, арғамчи, чўқморлар, гантеллар ва бошқалар) билан ёки буюмсиз умумий жисмоний ривожланиш учун қўлланадиган тайёргарлик машқлари. Бунга энгашиш, бурилиш, тебраниш, айланиш, оёқ-қўлни букиш, сакраш каби жуда кўп ҳаракатлар киради.

Умумий ривожлантирувчи тайёрлов машқлари, биринчи навбатда, энди шуғулланаётган ва кам тайёрланган енгил атлетикачиларни умумий жисмоний ривожлантиришга мўлжалланган. Шунингдек, улар бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширади ва спортчининг ўз ҳаракатларини бошқара олишини яхшилади. Бу машқлардан қомат тузилиши ва жисмоний ривожланишдаги камчиликларни тузатишда ҳам фойдаланилади.

3. Танлаб олинган спорт турига мослаб жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантиришга, шунингдек, техника ва тактикани ўргатишга мўлжалланган махсус машқлар. Тақлидий машқлар ҳам махсус машқлар қаторига киради. Танлаб олинган спорт туридаги машқларни такрор бажариш билан куч, тезкорлик, чидамлилик, бўғимлардаги ҳаракатчанлик, чакқонлик сифатларини махсус машқлардагидек даражада ривожлантириб бўлмайди.

Маълумки, жисмоний машқлар спортчининг организмига кўп томонлама таъсир кўрсатиши мумкин, бу кўпинча спорт машғу-лотида бирданига бир неча вазифаларни ҳал этишга имкон беради. Масалан, кросс ички органлар ва тизимларни мустаҳкамлайди, тиришқоқлик, қийинчиликни енгишда иродани тарбиялайди, мушаклар қайишқоқлигини оширади, югуриш техникасини такомиллаштиради. Лекин бу вазифалар ҳар қайси машқда бир хилда ҳал этилмайди. Масалан, штанга билан бажарилган машқлар кўпроқ кучни, узоқ масофага югуриш чидамлиликни, акробатик сакрашлар чакқонликни кўпроқ ривожлантириб, бошқа сифатларни эса камроқ ривожлантиради.

Шундай қилиб, ҳар қайси жисмоний машқ муайян сифатларни бошқаларига қараганда кўпроқ ривожлантиради. Керакли сифатларни мана шундай танлаб ривожлантириш учун махсус машқлар ишлатилади. Улар танлаб олинган енгил атлетика турига мослаб айрим мушак гуруҳлари кучини, у ёки бу бўғим ҳаракатчанлигини, ҳаракат тезкорлигини, ҳаракат реакцияси тезлигини, сакровчан-ликни тараққий эттириш имконини беради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус жисмоний машқларни қўллаш баробарида спорт техникасининг айрим элементларини такомиллаштириш ҳам мумкин. Спорт техникасини ўзлаштиришга

мўлжалланган махсус машқларни кўп марта такрорлаш билан бир вақтда жисмоний сифатлар ҳам ривожланади.

Махсус машқлар, одатда, мазкур енгил атлетика туридан олинган бир нечта ҳаракатларнинг бир элементи, қисми ёки «бойламли» бўлади. Улар снарядлар (енгил атлетика, тўлдирма тўплар, қум тўлдирилган халталар, гантеллар, штанга, қадок тошлар, блокдаги юклар ва бошқалар) билан, яъни снарядларни қўлга тутиб, снарядларда, гимнастика деворида, арқонда ва бошқаларда, яъни снарядлар устига чиқиб ва снарядсиз бажарилади (енгил атлетиканинг айрим турларидаги машғулотларга бағиш-ланган бўлимлардаги махсус машқларга қаранг).

Танлаб олинган енгил атлетика тури ва махсус машқлар мураккаб шароитда (юмшоқ йўлкада, шамол қаршидан эсаётганда, ёмғир ёғаётганда) ва жанг майдони шароитида бажарилади. Бу енгил атлетикачиларни психологик томондан тайёрлаш, уларда иродавий сифатларни тарбиялаш, жисмоний сифатлар даражасини ошириш учун қўлланилади. Машқларнинг қандай қилиб ва қандай шароитда бажарилишига қараб, уларнинг мақсадга мувофиқлиги ва спортчига бўлган таъсири ҳар хил бўлиши мумкин. Масалан, машқнинг давомийлигига, тезлигига, ҳаракат шаклига (тиззани баланд кўтариб югуриш, сакраб-сакраб югуриш ва ҳоказо) қараб, шунингдек, ернинг хусусиятига (қаттиқ ёки қипиқли йўлка, паст-баланд очик жой ва ҳоказо) қараб, югуриш кўпроқ тезкорликни ёки айрим мушак гуруҳлари кучини ривожлантириши ёки айрим мушак гуруҳлари қайишқоқлигини ошириши мумкин.

Гигиеник тартиб (овқатланиш, уйку, кун тартиби, массаж ва ҳоказо) ва табиий омиллар (куёш, ҳаво, сув) марказий асаб тизимини яхшилаш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва чиниқиш учун энг яхши воситалардир. Улар енгил атлетикачининг фаоллигини оширади, унга кўпроқ ва фойдали машқ қилиш, юқори спорт ютуқларига эришиш, машғулотлардан кейин кучни тезроқ тиклай олиш имконини беради.

Спорт машғулоти тизимида жисмоний машқларни бажариш, иродавий фазилатларни тарбиялаш, спорт техникаси ва тактикасини ўргатишда турли методлардан фойдаланиш муҳимдир.

Назорат саволлари:

1. Юриш техникаси ва югуриш техникасида қандай ўхшаш ҳамда фарқли томонлари бор?
2. Югуришда депсиниш механизми тўғрисида гапириб беринг.
3. Югуриш техникасининг динамик ва кинематик тузилишлари қандай?
4. Масофа узунлигига қараб югуриш техникасининг асосий фарқларини айтиб беринг.
5. Старт ва старт тезланиши хусусиятлари қандай?
6. Эстафета таёқчасини узатиш ва қабул қилиб олиш техни-касини тушунтириб беринг.
7. Ғовлар оша югуриш техникаси ва унинг хусусиятлари тўғрисида гапириб беринг.
8. Юриш ва югуриш ҳамда ғовлар оша югуришнинг қайси масофалари олимпиада дастурларига киритилган?
9. Эстафетали югуришнинг қайси масофалари стадиондан ташқарида ўтказилади?
10. Ғовлар оша югуришда (100 м, 110 м, 400 м) масофаларга нечта ғовлар қўйилади ва уларнинг оралиғини ва баландлигини таърифлаб беринг.

VI бoб. САКРАШ ТУРЛАРИ ТЕХНИКАСИ ВА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

Енгил атлетикадаги сакрашлар жисмоний қобилиятлардан куч, тезкорлик ва ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришнинг асосий воситаларидан бири бўлиб ҳисобланади. Енгил атлетика сакрашлари машғулот воситаси сифатида ҳамма спорт турларида қўлланилади. Енгил атлетикада мусобақалар баландликка, узунликка ва югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш ҳамда лангарчўпга таяниб сакраш турлари бўйича ўтказилади.

Сакрашлар техникасини ўрганишда маълум кетма-кетликка риоя қилиш шарт. Олдин баландликка сакраш техникаси ўргатилса, кейин узунликка лангарчўпга таяниб сакраш, уч ҳатлаб сакраш ўргатилади.

Ҳамма сакрашлар учун бир хил тузилиш: югуриб келиш – депсиниш – учиш – ерга тушиш хосдир.

Баландликка сакраш. Сакровчининг ҳамма фаолияти югуриб келиш, самарали депсиниш, тўсиндан ўтиш ва ерга тушишдан ташкил топади. Сакрашлар тўсиндан ўтиш усулига қараб ҳатлаб, юмалаб, фосбюри-флоп турларига фарқланади.

Талабалар ўрганилаётган усулнинг техникаси билан танишиб олганларидан сўнг депсинишни тўғри ўрганишлари шарт. Асосий диққат депсиниш учун оёқнини тўғри қўйилишига қаратилади.

Кейинги ўқув топшириғи депсинишга тайёрланишни ўзлаштириш билан бир қаторда тўлиқ югуриб келишдаги охирги қадамлар тартибига қаратилади. Бу элементлар техникасига ўргатиш қисқа, ўрта (5-6 югуриш қадам) ва тўлиқ югуриб келишдан ўргатилади. Асосий вазифа шундан иборатки, ўрганилаётган сакраш тартибининг бажарилиш хусусиятига қараб, югуриш тезлигини бир текисда ошириб бориш, югуришнинг охирги қадамларида уни янада оширишдир.

Тўсиндан ўтишни ўзлаштиришда югуриб келиш депсиниш техникасини ўзлаштиришдан олдин бошланади. Бу ерда тўсиндан «тежамкорлик» билан ўтишга катта эътибор берилади.

Охирги йилларда «хатлаб» ўтиш усули (асосан, оммавий ўргатишда), «фосбюри-флоп» усули кенг тарқалди.

6.1. Югуриб келиб узунликка сакраш техникаси

Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини, умуман учта қисмга бўлиш мумкин: югуриб келиш, депсиниш, учиш ва ерга тушиш.

Югуриб келиш. Узунликка сакрашда югуриб келиш сакровчининг оптимал тезлигини ҳосил қилиш учун хизмат қилади. Бу турда югуриб келиш тезлиги кўпроқ максимал тезликка яқинлашади, уни бошқа сакраш турларидан фарқли равишда спортчи ривожлантиришга қодир бўлади. Югуриб келиш узунлиги ва югуриш қадамлари сони спортчининг индивидуал хусусиятларига ва унинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ. Етакчи спортчилар югуриш узунлиги 50 м бўлганда 24 тагача югуриш қадамларини қўллайдилар. Аёлларда бу қийматлар бир оз камроқ – югуриш узунлиги 40 м гача бўлганда 22 тагача югуриш қадамларидан фойдаланадилар. **Югуриб келишнинг** ўзини шартли равишда уч қисмга ажратиш мумкин: югуришнинг бошланиши, югуриш тезлигини олиш, депсинишга тайёрланиш.

Югуриб келишнинг бошланиши ҳар хил бўлиши мумкин. Асосан, спортчилар қуйидаги вариантлардан фойдаланадилар: турган жойидан ва етиб келган (ёки югуриб келган) жойидан, шунингдек, тезликни аста-секин олиш ва кескин (спринтерча) бошлаш билан. Югуриб келишнинг бошланиши катта аҳамиятга эга, чунки югуриш суръати ва маромини белгилаб беради. Спортчини югуриб келишни стандарт тарзда бошлашга ва олдиндан тайёргарлик кўрмасдан туриб уни ўзгартирмасликка ўргатиш зарур.

Турган жойидан югуриб келишни бошлашда спортчи ҳаракатни назорат чизиғидан бошлайди, бунда у бир оёғини олдинга, иккинчисини орқага оёқ учига қўяди. Баъзи югурувчилар бундай ҳолатда тана оғирлигини гоҳ олдинда

турган оёққа, гоҳ орқада турган оёққа ўтказиб, бир оз олдинга-орқага тебранишларни бажарадилар.

Спортчи югуриб келишни ҳаракатдан (етиб келиш ёки югуриб келишдан) бошлаётган пайтда шу нарса муҳимки, у олдиндан белгилаб олган оёғида назорат чизиғига аниқ тушиши керак. Шунинг учун тутиш лозимки, югуриб келишда югуриш қадамлари сони жуфт бўлганда назорат чизиғига депсинадиган оёқ қўйилади ва ҳаракат силтанувчи оёқдан бошланади ва, аксинча.

Спортчи югуриб келишни бошлагандан сўнг **югуриш тезлигини олишга** ўтилади. Бу ерда югурувчи тўғри йўлка бўйлаб қисқа масофага югуриш техникасига ўхшаш югуриш қадамларини бажаради. Қўллар ва оёқлар ҳаракатлари амплитудаси бирмунча кенгрок, гавданинг эгилиши 80° га етади, югуриш охирига келиб вертикал ҳолатни қабул қилади. Бу пайтда ҳар бир қадамда юмшоқ депсинишга эътибор қаратиш лозим, ўз ҳаракатларини назорат қилиб бориш ва ҳар томонга тебранмасдан бир чизик бўйлаб югуришни бажариш керак.

Депсинишга тайёрланишда охирги 3-4 югуриш қадамларида спортчи ўзи учун оптимал тезликни ривожлантириши керак. Югуришнинг бу қисми ҳаракат суръатининг ошиши, югуриш қадам узунлигининг бир оз камайиши билан ифодаланади, оёқ сони олдинга-орқага ҳаракат қилганида унинг бирмунча юқорига кўтарилиши ортади. Тизза бўғимидан текисланган депсинувчи оёқ охирги қадамда орқага “тиралувчи” ҳаракат орқали бутун оёқ таги билан депсиниш жойига қўйилади.

Депсиниш олдидан елкани орқага оғдириш охирги, аввалги-ларига нисбатан анча қисқароқ қадамда силтанувчи оёқнинг тосни олдинга фаол узатиши ҳисобига эришилади. Депсинувчи оёқни ерга қўйишда уни тизза бўғимидан атайлаб букиш (чўккалашни бажариш) тавсия қилинмайди. Югуриб келиш тезлиги ва сакров-чининг оғирлик кучи таъсирида оёқнинг ўзи тизза бўғимидан букилади ва зўриқтирилган мушаклар чўзилтирилганда депсиниш самаралироқ бажарилади.

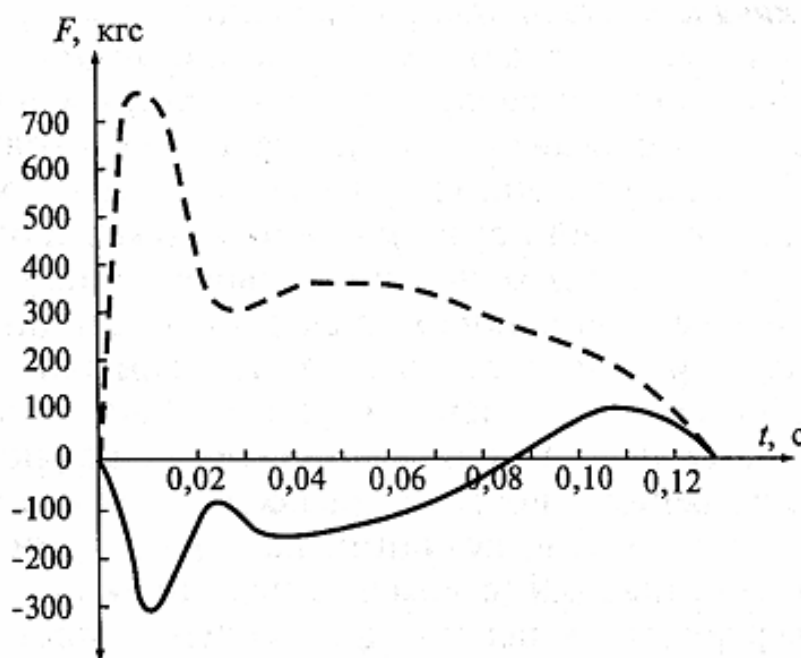
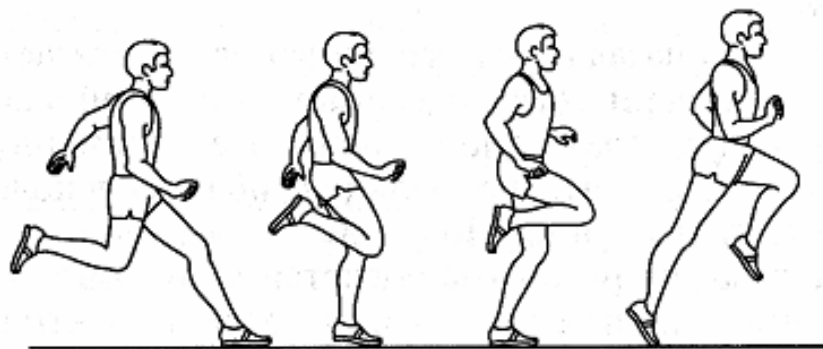
Депсиниш. Бу сакраш қисми оёқ депсиниш жойига қўйилган пайтдан бошланади. Оёқ бутун таги билан ташқи чеккасига кўпроқ босилган ҳолда қўйилади. Баъзи спортчилар оёқни товондан бошлаб қўядилар. Иккала ҳолда ҳам оёқ кафтининг 2-5 см га олдинга сирғаниши содир бўлиши мумкин, айниқса бу оёқ товондан қўйилганда кузатилади, чунки унда тиканлар йўқ ва у олдинга сурилиб кетиши мумкин. Шунингдек, депсинувчи оёқни нооқилона қўйиш, яъни УОМ проекциясидан анча узоқроққа қўйиш ҳам оёқнинг сурилишига олиб келади.

Депсинувчи оёқни қўйишнинг оптимал бурчаги – 70° атрофида бўлиб, оёқ бир оз тизза бўғимидан букилади. Энди шуғулланаётган сакровчиларга ва оёқ кучи етарлича ривожланмаган спортчиларга оёқни тиззадан сунъий равишда букиш тавсия этилмайди, чунки сакровчи таянч реакциясининг унга таъсир кўрсатаётган кучларига дош бера олмаслиги мумкин. Амортизация фазасида (оёқни таянчга қўйган пайтдан бошлаб то вертикал пайтгача) секунднинг биринчи улушларида таянч реакцияси кучи кескин ошади, кейин унинг тез камайиши содир бўлади. Бу кучлар таъсирида тизза ва тос-сон бўғимларида букилиш юзага келади. Вертикал пайтдан бошлаб силтанувчи оёқ олдинга-юқорига фаол чиқарилган маҳал бу бўғимларни ёзиш бажарилади. Вертикал пайтга қадар мушаклар иши ва силтанувчи оёқ ҳамда қўлларнинг инерция хусусиятлари ҳисобига таянчнинг реакция кучлари бир оз ортади. Тизза ва тос-сон бўғимларининг узилишида қатнашувчи мушаклар иши вертикал ҳолатини ўтиб бўлгунга қадар бошланади, яъни бўғимларнинг букилиши ҳали тугамаган, ўзувчи мушаклар эса мушак таркибларининг чўзилувчан кучидан самарали фойдаланган ҳолда ўз ишини фаол бошлаб юборади.

Силтанувчи оёқ ва қўлнинг олдинга ҳаракатлари бу аъзолар оғирлигининг ҳаракат миқдорини сакровчининг бутун танасига беришга ёрдам қилади. Депсиниш оёқ кафти таянчдан узилган пайтда якунланади, бунда таянчнинг реакция кучи жуда ҳам кичик бўлади (51-расм).

Депсиниш мақсади – югуриб келишнинг горизонтал тезлигини сакровчи танасининг вертикал учиб чиқиш тезлигига ўтказишдир, яъни танага

бошланғич тезлик беришдир. Депсинишнинг оптимал бурчаги 75° , оптимал учиб чиқиш бурчаги эса 22° ни ташкил этади. Депсиниш қанча тез бажарилса, югуриб келишнинг горизонтал тезлиги шунча кам йўқотилади, демак, сакровчининг учиш узоқлиги ортади.



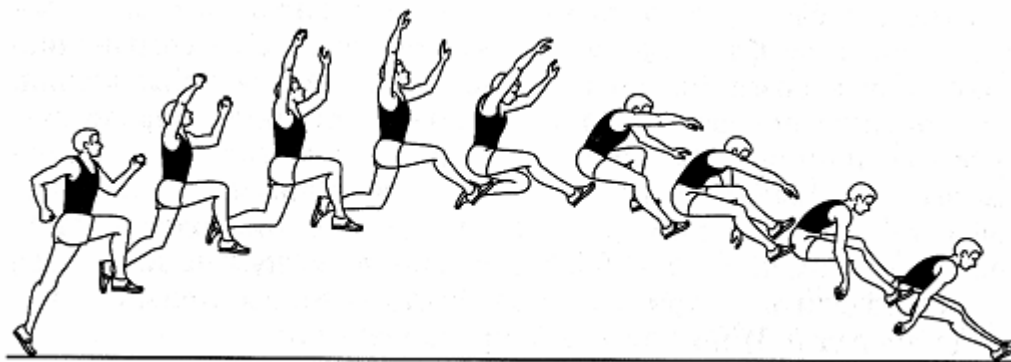
51-расм. Югуриб келиб узунликка сакрашда депсиниш динамограммаси (вертикал ва горизонтал ҳолати)

Учиш. Сакровчи танаси депсиниш жойидан узилгандан сўнг учиш фазаси бошланади, бу ерда ҳамма ҳаракатлар мувозанатни сақлашга ва ерга тушиш учун оптимал шароитларни яратишга қаратилади. Депсиниш УОМга ҳаракат йўналишини беради, бу йўналиш сакровчи танасининг бошланғич учиб чиқиш тезлиги катталиги, учиб чиқиш бурчаги ва учиб чиқиш баландлиги билан

аниқланади. Жаҳоннинг етакчи сакровчилари тахминан 9,4-9,8 м/с бошланғич тезликка эришадилар. УОМнинг кўтарилиш баландлиги тахминан 50-70 см га тенг. Сакрашнинг учиш фазаси шартли равишда учта қисмга бўлинади: 1) кўтарилиш; 2) олдинга горизонтал ҳаракатланиш; 3) ерга тушишга тайёрланиш.

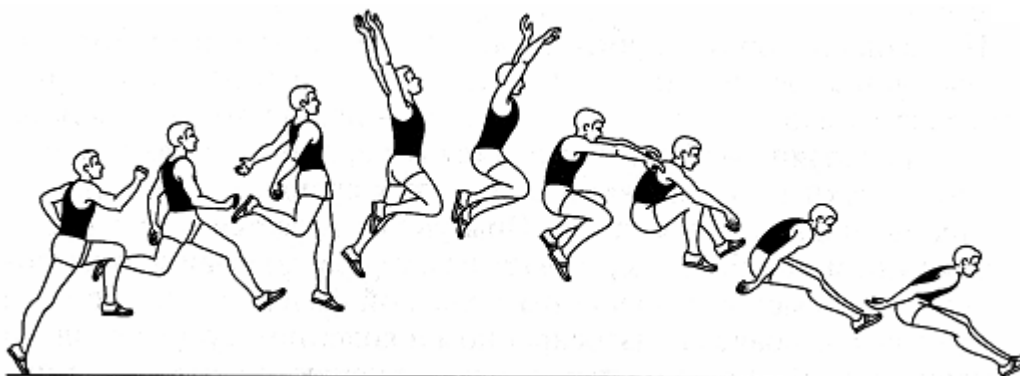
Ҳамма турдаги сакрашларда кўтарилиш бир хил бўлади. У кадам ташлаб туриб учишдан иборат. Депсинишдан сўнг итариладиган оёқ бирмунча вақт орқада текис ҳолда қолади, силтанувчи оёқ горизонтал даражасигача тос-сон бўғимидан букилган, болдир силтанувчи оёқ сони билан тўғри бурчак остида тиззадан букилган. Гавда бир оз олдинга эгилган. Силтанувчи оёққа қарама-қарши бўлган қўл тирсак бўғимидан салгина букилган ва олдинда бош даражасида туради, бошқа қўл ярим букилган ҳолда орқага узатилган. Бош текис ушланади, елка бўшаштирилган. Қўллар ва оёқларнинг етарлича кенг амплитудада ҳамда эркин ҳаракатлар билан қарама-қарши ҳаракатланишлари депсиниш тугагандан кейин гавданинг вертикал ўқ атрофида айланма ҳаракатларини қоплайди. Кейин танланган сакраш усулига мос бўлган ҳаракатлар бажарилади.

“Оёқларни букиб” усулида сакрашнинг учиш фазаси ҳам ижро этиш, ҳам техникасини ўрганиш учун оддий ҳисобланади. Ердан кўтарилгандан сўнг кадам ташлаш ҳолатида депсинувчи оёқ тизза бўғимидан букилади ва силтанувчи оёққа олиб келинади, елка мувозанатни сақлаш учун, шунингдек, қорин пресси мушаклари ҳамда оёқларни осилиб турган ҳолатда ушлаб турувчи сонлар олд юзасининг ортиқча зўриқишини йўқотиш учун бир оз орқага олинади. Тирсак бўғимларидан бир оз букилган қўллар юқорига кўтарилади. УОМ йўналиши пастга туша бошлаган пайтда елкалар олдинга чиқарилади, қўллар олдинга-пастга ҳаракат қилиб пастга туширилади, оёқлар тизза бўғимидан тўғриланиб кўкракка яқинлашади. Сакровчи ерга тушиш учун ҳолатни эгаллайди (52-расм).



52-расм. Югуриб келиб “оёқларни букиб” усулида узунликка сакраш

“**Кўкрак кериб**” усулида сакраш анча мураккаб бўлиб, учишда маълум бир ҳаракат координациясини тақозо этади. Ердан кўтарилгандан ва қадам ташлашда учишдан сўнг силтанувчи оёқ пастга-орқага депсинувчи оёққа туширилади. Олдинда турган қўл пастга туширилади ва бошқа қўл билан бирлаштирилади; қўллар тирсак бўғимларидан тўғриланади; кейин орқага ҳаракатланган ҳолда юқорига кўтарилади. Сакровчи орқага эгилган ҳолатга ўтади ва шу ҳолатда учиш фазасининг деярли ярмини босиб ўтган ҳолда гўё танаффус ушлайди. Кейин иккала оёқ тос-сон ва тизза бўғимларидан букилган ҳолда олдинга кетади, елкалар бир оз олдинга эгилади, қўллар олдинга-пастга туширилади. Учишнинг якуний қисмида оёқлар тизза бўғимларидан текисланади, қўллар орқага узатилади. Сакровчи ерга тушиш учун ҳолат эгаллайди (53-расм).



53-расм. Югуриб келиб “кўкрак кериб” усулида узунликка сакраш

Техникаси бўйича энг мураккаб ва самарали сакраш усули – бу “**қайчи**” усулидир. Унинг самарадорлиги югуриб келишдан депсинишга ўтишда ва учишдаги ҳаракатларда югуриш қадамининг мувофиқлаштирувчи тузилмаси ҳисобига намоён бўлади. Бу усулнинг аниқроқ номи – “ҳавода югуриш”, чунки сакровчи учиш пайтида 2,5-3,5 кадам ташлашларни бажаради.

Учиш пайтида кадам ташлаш ҳолатидан (биринчи кадам) силтанувчи оёқ текисланиб, пастга-орқага туширилади, депсинувчи оёқ олдинга чиқарилади. Силтанувчи оёқ ҳаракатни давом эттирган ҳолда орқага ҳаракат қилади, тизза бўғимидан букилади, депсинувчи оёқ эса тизза бўғимидан букилган ҳолда сони билан олдинга чиқарилади (иккинчи кадам). Шундан сўнг тизза бўғимидан букилган силтанувчи оёқ олдинга чиқарилади ва депсинувчи оёққа бириктирилади. Кейин иккала оёқ тизза бўғимидан текисланади ва ерга тушишдан олдинги ҳолатни эгаллайди. Қўллар ён томон орқали айланма ҳаракатларни бажаради. Силтанувчи оёқ пастга туширилган пайтда унга тескари бўлган қўл пастга туширилади, бошқа қўл эса юқорига кўтарилади. Депсинувчи оёқ олдинга чиқарилган пайтда унга тескари бўлган қўл ҳам олдинга чиқарилади, бошқа қўл эса орқага узатилади. Силтанувчи оёқни депсинувчи оёққа бирлаштиришда қўллар пастга туширилади ва ерга тушишдан олдин орқага узатилади (54-расм).

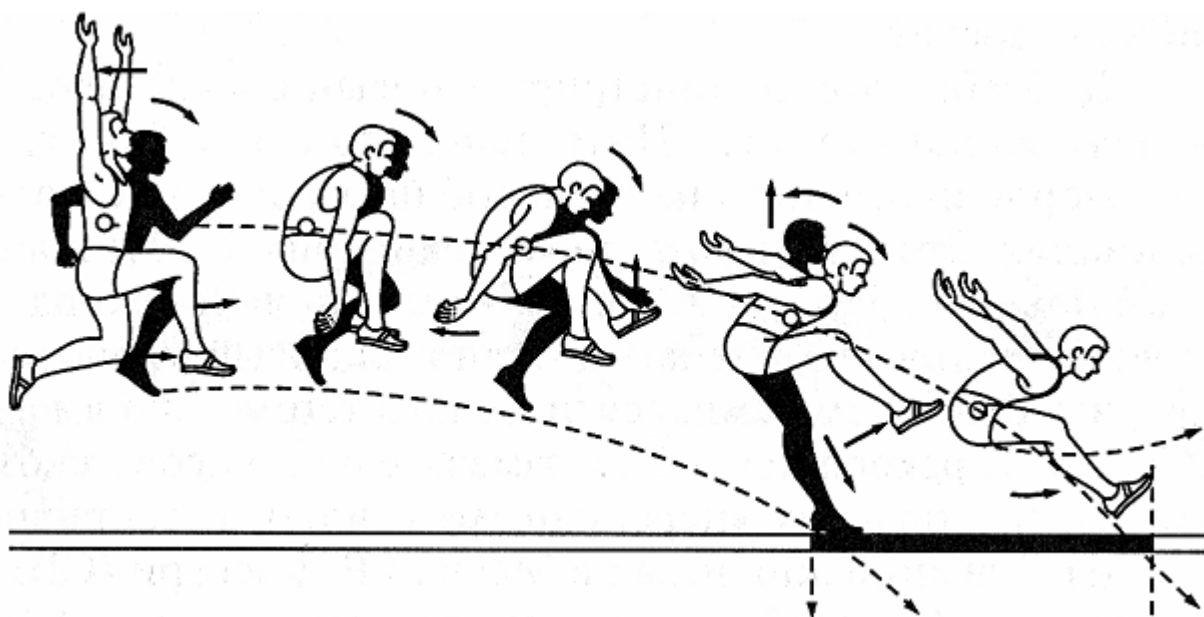


54-расм. Югуриб келиб “қайчи” усулида узунликка сакраш

Ерга тушиш. Сакрашнинг бу якуний қисми унинг узқлиги учун катта аҳамиятга эга. Ерга тушишга тайёрланиш учишнинг охирги қисмида,

сакровчининг УОМ депсиниш вақтида унинг баландлигига тушган пайтда бошланади.

Сакровчи оёқларини тизза бўғимидан текислайди, елка олдинга узатилади, тирсак бўғимидан бир оз букилган қўллар имкони бориचा орқароққа узатилади. Ерга тушиш самарали бўлиши учун оёқларни шундай ушлаб қолиш керакки, уларнинг узунасига (бўйига) ўқи ерга тушиш сатҳига нисбатан ўткирроқ бурчак остида бўлиши керак (55-расм).



55-расм. Югуриб келиб узунликка сакрашда ерга тушиш.

- – айланиш билан олдиндан ерга тушиш; о – тўғри ерга тушиш

Оёқ кафти ер сатҳига (қумга) тегиши билан сакровчи қўлларини олдинга узатади, бунда у оёқларини тизза бўғимидан букиб, УОМни оёқ кафтининг қумга тегиш чизиғи орқасига ўтказади. Баъзи сакровчилар ёнга кетиш билан ерга тушишни қўллайдилар, яъни оёқ кафтлари қумга тегиши билан сакровчи қайси томонга кетишни бажараётган бўлса, шу томондаги оёғини кўпроқ бўшаштиради, бунда ўзига қўллари ва елкалари билан фаол ёрдам берган ҳолда кетиш томонга кескин бурилиш амалга оширилади. Бурилиш орқа орқали, яъни орқага ҳаракат қилиш билан, айти пайтда бошқа елка ва қўлни олдинга узатиш билан бажарилади. Шунинг учун сақлаш лозимки, қўлларни барвақт олдинга

узатиш оёқларнинг пастга тушиб кетишига сабаб бўлади ва эртароқ ерга тушишга олиб келади.

Югуриб келиб узунликка сакрашларда натижани ошириш сакровчининг оёқлари кучига, югуриб келиш тезлигига, депсиниш тезкорлигига ва координацион қобилиятларига боғлиқ бўлади. Югуриб келиш тезлигини 1 м/с га ошира олган жаҳоннинг етакчи сакровчиси И.Тер-Ованесян натижасини бир метрга яхшилаётган.

6.2. Узунликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти

Узунликка сакраш техникасини ўргатишда тезкорлик тайёргарлигини кўриб, шуғулланувчилар бир текис югуриш ва тезликни ошириб боришни билиб олганларидан сўнг ўргатган маъқул.

Машғуллотлар зичлигини ошириш учун барча сакрашларни йўлкада бажариш шарт эмас. Махсус сакраш машқларини ва алоҳида сакрашларни ўтлоқ ерда ва кум устида бажариш мақсадга мувофиқдир.

1-вазифа. Шуғулланувчиларда узунликка сакраш техникаси ва усуллари тўғрисида тушунча ҳосил қилиш.

Воситалари:

1. Сакраш усуллари техникасини тўлиқ ёки ўртача тезланишда кўрсатиш.
2. Сакраш усуллари техникаси бўйича кинограмма ва кўргаз-мали курулларни таҳлил қилиш.
3. Узунликка сакраш, мусобақа қоидасини тушунтириш.
4. Шуғулланувчиларни разряд меъёрлари билан таништириш.

2-вазифа. Сакрашда кўникма ҳосил қилишни ўргатиш.

Воситалари:

1. 2-6 қадам тезланишдан кейин ердан депсиниб сакраш.
2. 2-6 қадам тезланишдан кейин депсиниш жойи (ёғоч) ёки маълум чегарадан депсиниб сакраш.

3-вазифа. Сакрашда депсиниш ва учишда қадам ташлиш техникасига ўргатиш.

Воситалари:

1. Д.х. – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада. Депсиниш охирида тосни олдинга чиқариб, силтанувчи оёқ тиззасини кўтариш ҳаракатига таклид қилиш.
2. Д.х. – силтанувчи оёқ олдинда, депсинувчи орқада. Оёқни ерга қўйиш учун эшкаксимон ҳаракат қилиб, депсинувчи оёқ ва тосни олдинга чиқариб, силтанувчи оёқ тиззасини кўтариш.
3. Д.х. – силтанувчи оёқ олдинда. Юқоридагининг ўзи, лекин икки қадам юриш билан.
4. Д.х. – юқоридагидек депсиниш, иккинчи, тўртинчи қадамларда бўлиб, силтанадиган оёқда ерга тушиб югуриб кетиш.
5. Д.х. – юқоридагидек, 2-4 югуриш қадами билан тўшаклар уюмига сакраш, силтанувчи оёқ билан тушиш.
6. Д.х. – юқоридагидек, 4-6 югуриш қадами билан гимнастика деворига сакраб, силтанувчи оёқ билан унинг ёғочига тушиш.
7. Д.х. – юқоридагидек, 4-6 югуриш қадамидан кейинги қадамда, тўсиқдан узунасига сакраш.
8. Д.х. – шунинг ўзи, 4-6 югуриш қадамидан (8-12 оддий қадам) кейинги қадамда узунликка сакраб, чуқурчага лангарчўп билан силтаниш, оёғига тушиб югуриб кетиш.
9. Д.х. – юқоридагидек, 6-8 югуриш қадамидан узунликка сакрашдан кейин 1 ҳисобига «қадамга» чиқиш, 2 ҳисобида тосни олдинга чиқариб, силтанувчи оёқни сонга озроқ тушириш, 3 ҳисобида депсинувчи оёқни силтанувчи оёққа тортиб, икки оёқлаб ерга тушиш.
10. Д.х. – асосий ҳолатда туриб, 20-40 кг штанга елкада, 2-11 қадам юргандан кейин депсинувчи оёқни таянч майдончасига қўйиш (баландлиги 20-30 см) ва силтанувчи оёқни ростлаб, уни кўтариш.
12. Д.х. – гимнастика деворида туриб, оёқлар елка кенглигида, 20-40 кг штанга елкада, олдинга юра туриб, таянч оёқни ростлаш, шу вақтнинг ўзидаги

ҳаракатда силтанувчи оёқ гимнастика деворида (ўриндикдан деворгача – 200-280 см).

13. Д.х – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада. 2-4 югуриш қадамидан кейин сакраб осилган нарсага кўпроқ, силтанувчи оёқнинг тиззасини, бошни тегизиш.

Услубий кўрсатмалар. Сакраш машқларида шуғулланувчи сон, тизза ва болдир, тос суяклари, депсинувчи оёқни қўйишда ва букишда унинг таранглигини сезиши.

Оёқнинг ҳамма суякларидан фаол ростланишига эришиш.

Сакрашнинг учиш фазасида ҳавода турғунликка эришиш.

4-вазифа. Умумий тезланиш ҳамда охириги депсиниш олдидаги қадамлар маромига ўргатиш.

Воситалари:

1. Депсиниш олдидан бажариладиган қадамларнинг хусу-сиятлари билан таништириш.

2. 4-6 тезланиш қадами билан оёқни фаол қўйишга эътибор берган ҳолда депсиниш жойидаги ҳаракатни эшкак эшган сингари бажариб узунликка сакраш.

3. Д.х. – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада, 6-8 тезланиш қадамидан охириги қадамларни белги бўйича югуриб келиб сакраш.

4. Д.х. – оёқлар бир чизикда, қўллар белда, 10-12 югуриш қадамига келиб тезланиш орқали охирида депсинмаслик билан югуриш.

5. Д.х. – юқоридагидек, тўлиқ югуришни аниқлаш.

6. Д.х. – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада. 25-35 м тезланиш билан охирида депсинмасдан ва депсиниш билан югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Силташнинг болдир билан эмас, балки сон ёрдамида бажарилишига эътибор бериш.

5-вазифа. Ерга тушиш техникасини ўргатиш.

Воситалар:

1. Турган жойидан узунликка сакраб, мумкин кадар оёқларни олдинга “улоқтириб ташлаш”.

2. 3-5 кадамдан югуриб келиб узунликка “кадамлаб” сакраш. Учиш ўртасида депсинувчи оёқни силтанувчи оёққа яқинлаштириб, ерга тушиш олдидан гавданинг ҳолатини тўғрилаш. Кейин ерга тушиб, оёқларни букиб, қўлларни олдинга кўтариб, олдинга чиқиб кетиш.

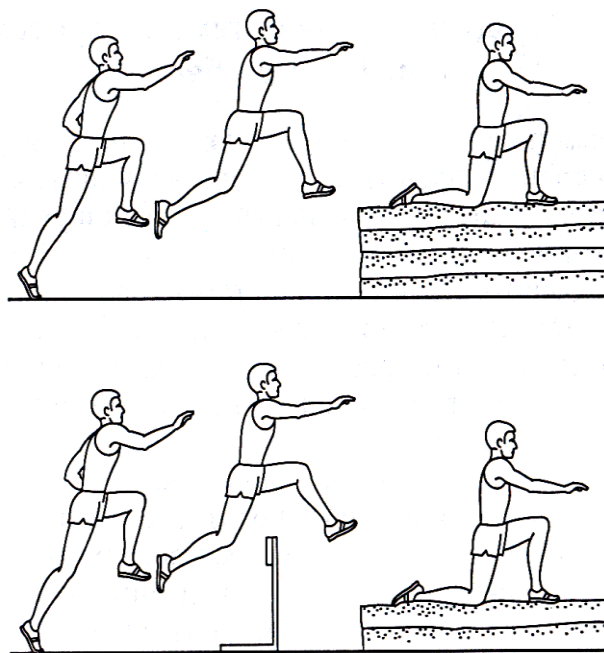
3. Қисқа югуриб келиб, ерга тушадиган жойдан ярим метр берида 20-40 см баландликка ўрнатилган тўсин устидан узунликка сакраш.

4. Қисқа югуриб келиб, ерга тушиш мўлжалланган жойга тўшалган қоғоз тасма устидан узунликка сакраш.

5. Бир оёқда депсиниб, иккинчисини тос баландлигигача кўтариб, юқорига қайта-қайта сакраш. Бунда гавда сал олдинга энгашади.

6. Шу машқни секин югуриб, ҳар 4 кадамдан кейин 5-кадамда депсиниб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Сакрашнинг бу элементи техникаси бошқа усулларга ўтганда деярли ўзгармайди. Шунинг учун ерга тўғри тушишни ўргангандан кейин уни кўп марта такрорлаб, малакага айлантириб олиш керак.



56-расм. Сакрашда қайтиш



57-расм. Жойида туриб узунликка сакраш

6-вазифа. «Оёқларни букиб» сакраш усулидаги ҳаракатларга ўргатиш.

Воситалари:

1. Д.х. – депсинувчи оёқ олдинда, силтанувчи орқада. 4-6 қадам югуришдан кейинги «қадамда» сакраб, депсинувчи оёқни силтанувчи оёқ ёнига тортиб икки оёқ билан ерга тушиш.

2. Д.х. – икки оёқ бир чизикда, қўллар белда, 4-6 қадам югуришдан кейинги қадамда сакраб, депсинувчи оёқни силтанувчи оёқ ёнига тортиб, икки оёқ билан ерга тушиш.

3. Д.х. – юқоридагидек, 4-6 қадам югуришдан кейинги «қадамда» узунликка сакраб 2 та тўсиқдан (ғовлардан) ўтиб, икки оёқ билан ерга тушиш.

4. Д.х. – юқоридагидек, 8-10 қадам билан югуриб, тўсин устидан «қадамлар» билан узунликка сакраб, икки оёқда ерга тушиш (тўсинни баландлиги – 60-70 см).

Услубий кўрсатмалар. Айрим шуғулланувчилар ерга тушиш олдидан оёқларини юқорига кўтара олмайди. Чунки сон ва қорин мушакларининг кучи етарли бўлмайди.

7-вазифа. “Қайчи” усулида учиш фазаси техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. 3-5 қадамдан югуриб келиб кўпроқ юқорига сакраш.

2. 5-7 қадамдан югуриб келиб кўпроқ юқорига сакраш.

3. Предметларга осилиб туриб “қайчи” усулида сакраш каби оёқ холатларини алмаштириш.

4. Ерга тушиш пайтида депсинувчи оёқни пастга туширмай, балки силтанувчи оёққа яқинлаштириб, иккала оёқда ерга тушиш.

5. Махсус машқлар ва бошқа имкониятлардан фойдаланиб “қайчи” усулини тасаввурда бажаришни ўргатиш.

Услубий кўрсатмалар. Сакровчи ҳавода оёқларини ёки тиззаларини “қайчи” каби ҳаракатлантирмайди, балки югуришни давом эттиргандек ҳаракат қилиши лозим.

8-вазифа. “**Кўкрак кериб**” усулида учиш фазасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Махсус машқлар ва бошқа имкониятлардан фойдаланиб «қайчи» усулини тасаввур қилишга ўргатиш.

2. Қисқа югуриб келиб сакраш, қадам ҳолатидан силтанувчи оёқ ва қўлларни тез ҳаракат қилиб иккала оёқда ерга тушиш.

3. Қисқа югуриб келиб, қадам ҳолатидан силтанувчи оёқни пастга тушириш ва шу оёқда ерга тушиш.

4. 8-10 қадамдан югуриб келиб, “қадам” ҳолатидан силтанувчи оёқни пастга тушириб, кейин орқага тортиш, тосни эса олдинга чиқариш – кўкрак кериш.

Услубий кўрсатмалар. “Кўкрак кериб” сакраш усулини ўрганаётганда “қадамлаб” учиб чиқишга эътибор бериш, депсиниш вақтидаёқ барвақт кўкрак кериб юбориш эҳтимоли йўқ эмас. Кўкрак керган пайтда бош орқага ташланмаслиги зарур.

9-вазифа. Танлаб олинган сакраш усулида техникани такомил-лаштириш.

Воситалари:

1. Қисқа масофадан югуриб келиб узунликка сакраш.

2. Ўрта масофадан югуриб келиб узунликка сакраш.

3. Мусобақа фаолиятига яқинлаштирилган ҳолатда узунликка сакраш.

4. Махсус машқларни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ҳар бир шуғулланувчининг учала усулда сакраш техникасини аниқлаб, улардан бирининг самара-дорлигини аниқлаш ва йўналтириш.

6.3. Югуриб келиб уч хатлаб сакраш техникаси

Ўзининг номидан маълумки, уч хатлаб сакраш – бу 3 та кетма-кет депсинишдан иборат ҳаракатдир.

Уч хатлаб сакрашнинг энг биринчи сакраш усули – бу “пассив” усул бўлиб, бунда “сапчиш” катта, “қадам” ва “сакраш” “сапчишдан” қисқароқ бажарилган. XX асрнинг 20-30 йилларидан уч хатлаб сакрашнинг “фаол” усули қўллай бошланди. У депсиниш жойига оёқни тез ва фаол қўйиш билан тавсифланади. Иккинчи қадам анча узайтирилган, “сапчиш – қадам” асосий ролга чиқиб, “сакраш” бирмунча қисқарди.

Ўтган асрнинг 40-60 йилларида икки – “зарбли” ва “юмша-тилган” усуллар пайдо бўлди.

Биринчиси – катта “сапчиш” билан силтаниш пайтида тиззани юқори кўтариб депсиниш. Депсинувчи оёқ зарб билан ерга қўйилади. Бу ҳаракат “сапчиш”дан сўнг “қадам”ни ҳам катта бажариш имкониятини яратди.

“Юмшатиладиган” усулда сакровчилар депсинувчи оёқларини ерга юмшоқ қўйиб, болдир билан силкинишсиз амалга оширадилар. Бу ҳаракат тезлигини яхши сақлаб қолишга олиб келиб, “сакраш”ни нисбатан каттароқ бажариш имкониятини яратган.

Ҳозирги пайтда 3 усулни кўришимиз мумкин: “вертикал”, “эшкак эшишли” ва югурувчи.

“**Вертикал**” усули учиш фазасида оёқнинг пастки қисмини сонга тортиб ва депсинувчи оёқни йўлакка пешвоз қилиб юқоридан пастга қўйиш билан тавсифланади. Одатда, тезкорлик ва тезлик-куч сифати юқори бўлган спортчилар шу усулда сакрайдилар.

“**Эшкак эшиш**” усулида силтаниш нисбатан юқори бўлиб, кейинчалик оёқни тизза қисмидан ёйиб ва ёзилган оёқни эшкак эшиш каби ҳаракат билан ерга қўйиш.

“**Югурувчи**” усулида қўллар худди югуришдаги каби ҳаракат қилади, сакрашлар тез амалга оширилади. Оёқ йўлкага югурувчи ҳаракат билан

қўйилиб, тана озгина олдинга эгилади. Асосийси, учинчи депсинишга тезликни сақлаб қолиб, уни каттароқ бажариш имкониятини яратади.

Уч ҳатлаб сакрашда натижа қуйидагиларга боғлиқ:

- югуриб келишнинг горизонтал тезлиги;
- ҳар уч депсинишда учиб чиқишнинг оптимал бўлиши;
- ҳар бир сакрашда горизонтал тезликнинг пасаймаслиги.

Шуни билиш керакки, депсинишда учиб чиқиш бурчагининг ортиши, бир тарафдан, учиш узоқлигини оширса, иккинчи тарафдан, УОМ траекториясининг баланд бўлишига олиб келади, бу эса депсинувчи оёққа тушадиган юкламани оширади, депсиниш қийинлашади ва горизонтал тезлик пасайиб кетади.

Уч ҳатлаб сакрашда учиб чиқиш бурчаги узунликка сакрашдагидан камроқ. Юқори малакали спортчиларда улар “сапчиш” – 17°, “қадам” – 14°, “сакраш” – 18°.

Уч ҳатлаб сакраш техникаси шундай қисмларга бўлинади: югуриб келиш – биринчи депсиниш – “сапчиш” – иккинчи депсиниш – “қадам” – учинчи депсиниш – “сакраш” – ерга тушиш.

Югуриб келиш. Уч ҳатлаб сакрашда югуриб келиш масофаси узунликка сакрашдагидан бирмунча қисқароқ. Тезлик юқори ва у спортчининг жисмоний имконияти даражасида. Югуриб келишнинг бошланиши узунликка сакрашдаги югуриб келишнинг боши билан бир хил. Югуриб келишни турган жойидан ёки қисқа югуриб келишдан бошлаш мумкин, аммо махсус белгидан бошлаш муҳим. Югуриб келиш тезлиги аста-секин ўсиб, охирига бориб энг юқори нуқтасига етиши лозим. Югуриб келишда қадамлар кенглиги ва суръатининг бир хил бажарилишига эришиш лозим, айниқса сўнгги қадамларда. Қадамлар охирида қадамлар тузилишини ўзгартириш керак эмас, бунинг ўрнига қадамларни шундай бажариш лозимки, югуришдан депсинишга ўтиш ҳолатида спортчи ўзини қулай ҳис қилиш зарур.

Биринчи депсиниш. Депсинувчи оёқ депсиниш жойига тез ва тўлиқ қўйилади. Гавда тик ёки озгина олдинга эгилган. Қўллар тирсак бўғимидан 90-

100° бурчак остида букилиб, худди югуришдаги каби ҳаркатланади. Оёқ деярли тизза соҳасида букилмаган ва УОМ проекцияси яқинига қўйилади. Бу ҳолат спортчига горизонтал тезликни деярли йўқотмасдан кейинги сакрашга ўтиш имкониятини беради. Силтанувчи оёқ тизза қисмида тўлиқ букилган ҳолатда олдинга чиқарилиб, депсинувчи оёқ 62° бурчак остида букилади. Сакровчи худди депсинишни югуриб ўтиб УОМ ҳаракати кетидан боради.

“Сапчиш”. Бу учиш фазасида учиш чиқиш бурчаги катта бўлмагани маъкул, чунки бу тезликнинг пасайишига, учиш траекториясининг ошишига олиб келади ва бу эса иккинчи депсиниш учун ноқулай шароит ҳосил қилади.

“Сапчиш” бошида спортчи “қадам” ҳолатида ҳаракатланади ва бу ҳолат силтанувчи оёқ тиззадан букилиб пастга тушгунча давом этади. Депсинувчи оёқ силтанувчи оёқ билан бир вақтда тизза қисми билан олдинга чиқарилади ва тизза қисмининг букилиш бурчаги тахминан 90° га тенг бўлади. Сўнгги лаҳзада депсинувчи оёқ ёзилиб, ерга қўйилади. Унинг ерга қўйилиши кенг “эшкак эшишли” ҳаракат билан амалга оширилади. Биринчи ва иккинчи депсинишлар фақат бир оёқда амалга оширилиши лозимлиги доимо ёдда бўлиши керак. Депсинувчи оёқ тўлиқ ерга қўйилгандан сўнг иккинчи депсиниш фазаси бошланади. “Сапчиш” вақтида қўллар худди югуришдаги каби ишлаши ёки икки қўл параллел ҳаркатланса, сакровчи биринчи депсиниш пайтида икки қўлини олдинга чиқаради ва шундан сўнг айланма ҳаракат билан юқорига-орқага-пастга кейинги депсинишнинг силтанишига тайёрлайди. “Сапчиш” пайтида гавда тик бўлади ва фақатгина иккинчи депсиниш вақтига келиб олдинга бир оз эгилади.

Иккинчи депсиниш. Оёқ йўлкага “эшкак эшишли” ҳаракат билан қўйилади. Оёқни қўйиш бурчаги 70° атрофида, оёқни қўйиш пайтида силтанувчи оёқ олдинга чиқарилиб, УОМни вертикал ҳолатга келтиришга, тезликни сақлаб қолишга ва ишқаланиш кучларини енгишга ҳаракат қилинади. Тана вертикал ҳолатда. Силтанувчи оёқнинг фаол ҳаракати депсиниш бурчагини 60° гача, УОМ учиш чиқиш бурчагини 15° га камайтиради. Депсиниш

охирида гавда олдинга озроқ эгилади. Қўллар ёки худди югуришдагидек, ёки параллел ҳаракатда.

“Қадам” билан учиш фазаси. Иккинчи депсинишдан сўнг спортчи учиш фазасида “қадам” ҳолатида худди оёқда қадам қўйгандек ҳаракатланади. Гавда бир оз олдинга эгилган. Силтанувчи оёқ сони горизонтал ҳолга келтирилиб, оёқнинг пастки қисми вертикал ҳолатда. Депсинувчи оёқ депсиниш амалга оширилгандан сўнг тизза қисмидан букилади ва товон қисми тос суягига яқинлашади. УОМ пасайиши бошланганда силтанувчи оёқ ҳам тизза қисмидан ёзилиб ерга қўйилади. Унинг қўйилиши тўлиқ “эшкак эшишли” ҳаракат билан амалга оширилади. Оёқ йўлкага қўйилиш пайтида силтанувчи оёқ фаол олдинга-юқорига чиқарилади ва учинчи депсиниш бошланади.

Учинчи депсиниш қолган горизонтал тезликни сақлаб қолган ҳолда ва тез амалга оширилиши керак. Оёқ салкам тўлиқ ёзилган ҳолда кучли қўйилиб, тизза букилиши бурчаги жуда кичик, 140° гача бўлади. Учиб чиқиш бурчаги “сапчиш”дан озгина кўпроқ – 65° ва УОМ учиб чиқиш бурчаги 20° гача. Бу қўл ва оёқнинг силтанувчи ҳаракати эвазига амалга оширилади.

“Сакраш” – якунловчи учиш фазаси бўлиб, худди узунликка сакрашдаги каби амалга оширилади. Бунда ҳам “оёқни букиб”, “қайчи” ва “кўкрак кериб” усуллари қўллаш мумкин. Узунликка сакрашдан ягона фарқи – бу учиш фазасининг қисқароқлигидир.

Аёлларда уч ҳатлаб сакраш техникаси бир қарашдан эркакларникидан фарқ қилмайди, фақат аёллар сакрашининг биомеханикавий тавсифлари бирмунча пастроқ. Умуман, аёлларда уч ҳатлаб сакраш техникаси уларнинг анатомик-физиологик хусусиятлари билан боғлиқ:

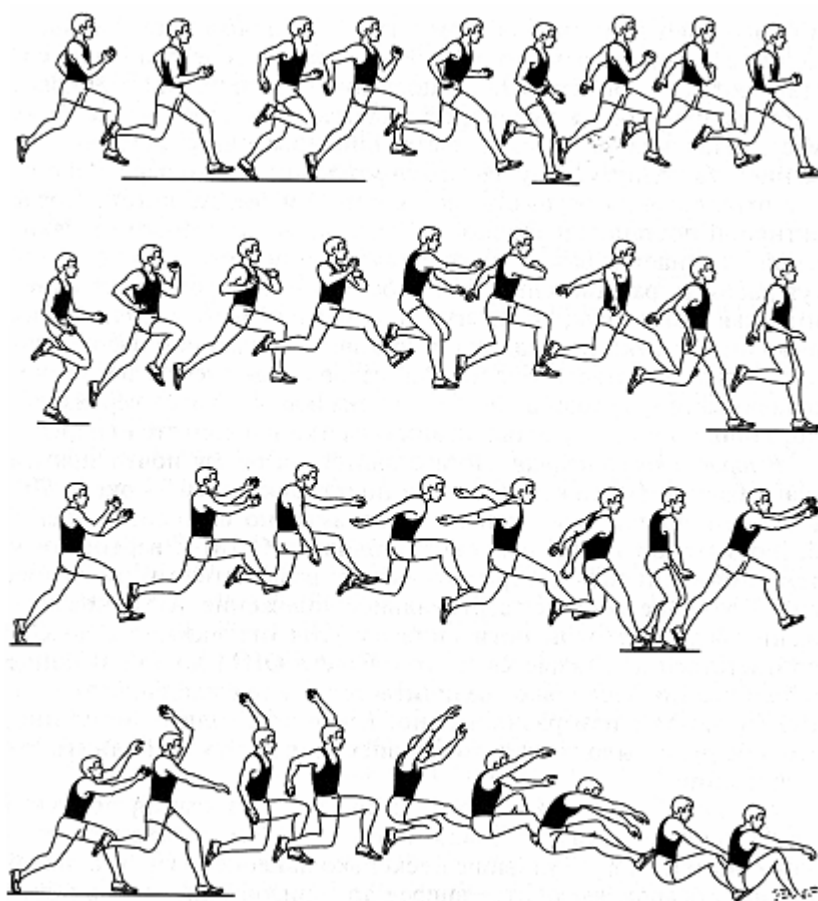
- аёл организмнинг балоғатга етиш вақти 17-18 ёш, бўй ўсиши ва суяк қотиши 19-20 ёшгача давом этади;

- фаол мушаклар массаси (32-35%) ва пасив ёғ массаси (40% дан зиёд) ўртасидаги фарқ эркакларникига қараганда суст;

- қизил (секин) ва оқ (тез) мушак толалари фарқи эркакларга нисбатан аёлларда паст. Қизил мушак толалари ҳаракатни бош-лашда иштирок этадилар,

лекин тез ҳаракатни оқ мушак толалари амалга оширади. Организмда қизил вва оқ мушак толаларини фарқини ўзгартириб бўлмайди, чунки булар туғма, лекин улар фаолиятини ўзгартириш мумкин;

- гавданинг оёқларга нисбатан узунлиги, умуртқанинг ортиқча қайишқоқлиги (бел қисмида), елка мушаклари, орқа сон мушаклари, сон ён мушаклари, қорин мушаклари бўшроқ ривожланган. Елка ва бел мушакларининг бўшроқ ривожлангани умуртқа поғонаси дискларининг яллиғланишига олиб келади. Оёқнинг пастки қисмининг суст ривожлангани ахилл пайларининг лат ейишига, тизза бўғимининг оғришига ва остеохондрозга олиб келиши мумкин.



58-расм. Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш

Уч ҳатлаб сакраш техникасини ўрганишда ва махсус юкламаларни бажарганда бўғимларнинг мушакларга қараганда секин ривожланишини ёдда

тутиш лозим. Юкламалар нотўғри тақсимланиши натижасида мушаклар ва бўғимлар ривожланиши ўртасида тафовут ҳосил бўлиши мумкин.

Мураббийлар кузатишига кўра, уч ҳатлаб сакраш билан шуғулланадиган қизлар (аёллар)да сакраш техникаси гулдан-гулга кўнувчи капалакни эслатувчи тезкор ҳаракатдир. Бошқача қилиб айтганда, аёллар сакраши ташқаридан қараганда анча енгил ва тез кўринади.

Мушак кучи ва асаб мушак тизими кўп мартали сакрашлар юкламасига қаршилиқ қилса ҳам, аёллар уч ҳатлаб сакрашида катта аҳамиятга эга (58-расм).

6.4. Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш техникасини ўргатиш услубияти

Уч ҳатлаб сакраш техникасини фақат жисмоний тайёргарлиги етарли бўлган шуғулланувчиларга ўргатиш мумкин. Олдин қисқа масофага югуриш ва узунликка сакраш билан шуғулланганларга ўргатиш муваффақиятлироқ ўтади.

Қаттиқ ерда шуғулланиш мумкин эмас. Уч ҳатлаб сакраш машғулоти, агар сакраш учун қум тўлдирилган чуқур ёнида бўлса, текис, ўтлоқ майдонда ўтказилиши мумкин.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни уч ҳатлаб сакраш техникаси билан таништириш, уларда югуриб келиш, “сапчиш”, “қадам” ва “сакраш” тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш.

Воситалари. Ўртача югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш техни-касини кўрсатиш. Қисқа югуриб келиб сакрашни такрорлаб, тушунчани аниқлаш. Сакраш техникаси ҳақидаги фотокинограмма, киноҳалқа ва плакатлар кўриб чиқиш. Мусобақада уста сакровчилар техникасини кузатиш.

2-вазифа. Уч ҳатлаб сакрашнинг қисқа югуриб келишдан бажариладиган оддий техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Турган жойидан уч ҳатлаб сакраш.
2. Шу машқнинг ўзини белгиларга қараб бажариш.

3. “Сакраб қадамлаш” – оёқдан оёққа “қадамлаб”, учиш фазасини тобора ошира бориб, кўп марта сакраш. Шунинг ўзи, лекин 20-30 м масофага ким кам қадам ташлаб етиш, 5-7 сакраш қадамида ким узоқроққа сакраш тарзида машқ қилиш (машқ турган жойдан узунликка сакрашдан бошланади).

4. “Сапчиш”лар – 15-20 м га кўп марта бир оёқда сакраш. Шунинг ўзини бир чизикда бир-биридан 160-200 см нари қўйилган тўлдирма тўплар (ёки бошқа нарсалар) устидан сакраб бажариш. Шунинг ўзини мусобақа тарзида бажариш.

5. Уч қадамдан югуриб келиб депсинувчи оёқ тушган ердан депсиниб, уч ҳатлаб сакраш. Шунинг ўзини чизикдан ёки маълум белгидан депсиниб бажариш.

6. 5-8 м дан югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш. Шу машқнинг ўзини 12-16 м дан югуриб келиб бажариш. Шунинг ўзини йўлкада “сапчиш”, “қадам” узунлигини кўрсатиб қўйилган белгиларга қараб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ўрганунчилар биринчи уринишданок уч ҳатлаб сакраш схемасини ўзлаштира бошлайдилар. Лекин бошда кўпроқ сакраш машқларини: “сакраш қадамларини” ва айниқса “сапчишни” ўзлаштиришга кўпроқ эътибор берилади. Уч ҳатлаб сакрашда “сапчиш”ни ўзлаштиришнинг энг яхши машқи предметлар (тўлдирма тўплар) устидан кўп марта “сапчиб” ўтишдир. Дастлабки пайтларда машқ техникасининг деталларини ўргатиш керак эмас. Энг муҳими, уч ҳатлаб сакраш схемасини ва маромини ўзлаштиришдир. Ўрганувчилар югургандагидек қадамламай, балки сакрашлари керак. Бунинг учун юқоридаги машқларни ва белгилар устидан сакрашни кўпроқ бажариш керак. Талабаларни нисбатан бир хил маромга ўргатиш учун белгилар оралиғи бир хилда бўлгани маъқул. Кетма-кет сакрашларда, учиш фазасини узайтириш мақсадида, “Б-и-и-р, ик-ки-и, у-уч” деб санаб туриш керак.

3-вазифа. “Сапчиш” ва “қадам”дан кейин ерга тушиш ва депсиниш учун оёқни тўғри қўйишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Силтанувчи оёқ сонини горизонталдан юқорироқ кўтариб, тўхтовсиз “сакраш кадамлари”. Депсинувчи оёқни баланд-баланд кўтариб ва уни оёқ учидан бошлаб фаол ерга қўйиб, тўхтовсиз “сапчиш”лар.

2. Оёқни депсиниш жойига шиддат билан тез орқага сидираётгандай қўйиб, сонни баланд-баланд силтаб, турган жойдан беш ва етти ҳатлаб “одимлаб” ва “сапчиб” сакрашлар.

3. Ерга оёқ қўйишдан олдин, сонни баланд кўтаришга диққатни жалб қилиб, бир оёқда сапчишлар.

4. Сонни баланд-баланд силтаб, оёқни депсиниш жойига тез ва фаол қўйиб, тўхтовсиз “сакраш кадам” ва “сапчиш” машқлари.

5. Қиска югуриб келиб, узунликка сакраш тахтасида депсиниш; бир оёқда кумга тушиб, олдинга югуриб ўтиш.

6. Шу машқнинг ўзини “қадамлаб” учишни чўзиброк, оёқларни кечроқ алмаштириб бажариш.

7. Шунинг ўзи, лекин оёқларни алмаштиришда оёқни баланд силтаб, тез ва шиддат билан “сидирувчи ҳаракат” қилиб ерга қўйиш.

Услубий кўрсатмалар. Сакровчини тайёрлашдаги муҳим вазифалардан бири оёқни “силташ”ни ва депсиниш учун тез ерга қўйишни ўргатишдир. Ёзилиш машқларини тез-тез ва катта ҳажмда бажариш керак. Учиш фазасидаги траекториянинг етарли даражада баланд бўлишига эришиш зарур. Қумли чуқурга “сапчиб” сакраш машқини кўпроқ бажариш керак. Шунда мушаклар камроқ чарчайди, машқни кўпроқ такрорласа бўлади. “Сапчиш”ни йўлкадан кўра, ўтлоқ футбол майдонида бажарган яхшироқ. Оёқни “сидирувчан” қўйиш тезлигига кўпроқ эътибор бериш керак. Шундагина йўлкадаги УОМ проекциясига яқинроқ тушади. Ерга тегиш пайтида оёқ деярли тўғри, таранг бўлиши лозим эканини доим эслатиб туриш керак. Ерга тушаётганда оёқни ҳаддан ташқари букиб бўлмайди. Машқларни бажараётганда гавда сал энгашган бўлишини, сонни “силтаб” кўтарганда гавда кўпроқ энгашишини, оёқни депсиниш жойига қўйганда камроқ энгашишини ёдда тутиш керак.

4-вазифа. “Сапчиш”ни “қадамлаб” сакраш билан боғлашни ўргатиш.

Воситалари:

1. 1-2 кадам югуриб келиб, қисқагина “сапчиб”, йўлгага бир оёқда тушиш, кейин узунликка оддий сакраб, қумли чуқурга икки оёқда тушиш.

2. Шунинг ўзини югуриб келишни тобора узоқлаштириб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. “Сапчиш”дан кейин кучли депсиниш учун учиш фазасидаёқ бунга тайёрланиш керак. “Сапчиш”да сонни шиддат балан “силтаб” кўтариш ва сал кам тўппа-тўғри оёқни УОМ проекцияси яқинига тез қўйиш бир онда таранг букилган оёқда депсиниш имконини беради. Сарфланаётган кучларни аниқ бош-кариб, сакровчи ерга тушишдаги каби эмас, балки депсинишга мослаб қўйса бўлади. Шундай қила оладиган бўлиш учун, тасвирланган машқларни бажаришгина кифоя қилмай, балки “сапчиш” ва “сакраш” машқларини жуда кўп марта такрорлаш керак бўлади.

Табиийки, ерга тушган заҳоти кучли депсина олиш сакров-чининг қанчалик жисмоний ривожланганлигига боғлиқ.

5-вазифа. “Қадамни” “сакраш” билан боғлашни ўргатиш.

Воситалар:

1. Қисқа югуриб келиб “қадам” ҳолатида узунликка сакраш. Қумли чуқурга бир оёқда тушиб, олдига югуриб ўтиш. Сонни баланд “силтаб” кўтаришга ва учиш фазасининг иккинчи қисмида икки қўлни орқага тортишга эътибор бериб, бунинг кетидан оёқни фаол ерга тушириб, қўлларни силташ.

2. 3-5 кадам югуриб келиб, икки ҳатлаб сакраш. Кучли оёқ билан чизикдан депсиниб “қадам” ҳолатида учиш. Учиш охирида оёқни баланд силтаб, қўлларни орқага чўзиб, гавдани олдинга энгаштириш. Кейин оёқни “сидирувчи” ҳаракат билан УОМ проекциясига яқин қўйиш ва силтанувчи оёқни тез олдинлатиб, юқорига кўтариб депсиниш ва “сакраш”ни бажариш. Қумли чуқурга икки оёқда тушиш.

3. Қисқа (10-12 м) югуриб келиб, икки ҳатлаб сакраш.

4. Қумли чуқурдан 4 м наридаги баланд (40-50 см) жойдан икки оёқда депсиниб, икки ҳатлаб сакраш. Турган жойидан узунликка сакрагандаги каби

учиб чикиб, кучсизроқ оёқни “силтаб” кўтариш; оёқни фаол қўйиб депсиниш ва “сакраш”ни бажариш.

5. “Сакраш кадамлар”ни кўп-кўп такрорлаш.

6. Ўртача масофадан югуриб келиб, икки ҳатлаб сакраш.

Услубий кўрсатмалар. Бунда ҳам “сапчиш”ни, “қадам” билан боғлашдаги усулни ишлатиш керак. Аммо “қадам”дан “сакраш”га ўтиш анча секин бажарилади, чунки бу ерда сакровчи узоқроқ сакраш учун траекторияни кўтариши керак. “Қадам” ҳолатида учиш фазасида ва депсиниш пайтида қўл силкишга алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ҳаракатларни ўзлаштирмай туриб, 5 кадам наридан югуриб келиб, икки ҳатлаб сакраш ярамайди.

6-вазифа. Учинчи “сакраш” техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. 11-12 м дан югуриб келиб, кучсизроқ оёқда депсиниб узунликка сакраш.

2. Шунинг ўзини, узунликка сакрашни ўргатишдаги каби, тўсиқлардан сакраб ўтиб бажариш.

3. Кучсизроқ оёқда жуда кўп “сапчиш”.

4. Кучсизроқ оёқ билан депсиниб, баландликка сакраш.

Услубий кўрсатмалар. Учинчи сакраш техникаси унчалик қийин эмас. Муҳими, кучсизроқ оёқ билан кучли депсинишни ўргатишдир. Бунинг учун кўрсатилган машқларни, айниқса тўсиқ-дан ошиш машқларини кўп марта такрорлаш керак. Тўсиқлардан ошиб машқ қилганда, талаба депсинишда тобора кўп куч сарфлаб, тобора тезроқ ҳаракат қилади-да, унинг ҳаракат амплитудаси катта бўлади. Кучсизроқ оёқдан узунликка тузукроқ сакрашни билиб олса, уч ҳатлаб сакраш ҳам узунроқ бўлади. Ерга тушиш техникасини ўргатиш узунликка сакрашдаги каби бўлади.

7-вазифа. Ўрта масофадан ва узоқдан югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш маромини ўргатиш.

Воситалари:

1. Уч ҳатлаб сакрашнинг алоҳида қисмларини билиб олишга, сакраш деталлари ва элементларини такомиллаштиришга мўлжалланган юқоридаги машқлар.

2. Турли хил узоқликдан югуриб келиб, депсинувчи оёқ тушган ердан депсиниб узунликка сакраш.

3. Шунинг ўзини тахтадан ёки эни 20-40 см зонадан депсиниб бажариш.

4. Қисқа ва ўрта югуриб келиб, белгиларга қараб, уч ҳатлаб сакраш.

5. Ўрта масофадан (18 м гача) югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш.

6. Узоқдан (35-40 м) югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш.

Услубий кўрсатмалар. Белгиларга қараб сакраш – зарурат бўлсагина “сапчиш” билан “сакраш” нисбати тўғри бўлиши учун қўлланади. “Қадам”ни узайтиришга қўпроқ эътибор бериш керак. Бунда “қадам” узунлиги “сапчиш” тўғри бажарилишига боғлиқ эканини унутмаслик керак “Сапчиганда” оёқлар алмашиши кеч бўлса, депсинувчи оёқ баланд силкитилса ва у депсиниш жойига фаол қўйилса, “қадам” яхши чиқади. “Сапчиш” ва “қадам” учун белгилар сакровчининг қобилиятига қараб қўйилади (техникани тасвирлаётганда баён этилган тавсияларга қаранг). Югуриб келишни белгидан (чизикдан) депсинувчи оёқни унинг устига қўйиб бошлаш керак. Депсиниш қаерда бўлганини белгилаб олиб, юриб келиш бошланиши керагича олдинга ёки орқага сурилади. Шундан кейин 8-10 марта сакрашни тавсия қилиш керак. Бунда ҳар бир талаба ўз белгисидан югура бошлаши керак. Югуриб келиш узунлиги ўлчаб олинса, кейинчалик яна аниқлаш учун керак бўлади.

8-вазифа. Югуриб келиш техникасини такомиллаштириш ва унинг оптимал узунлигини аниқлаш. Депсинувчи оёқни тахтага аниқ туширадиган бўлишни ўргатиш.

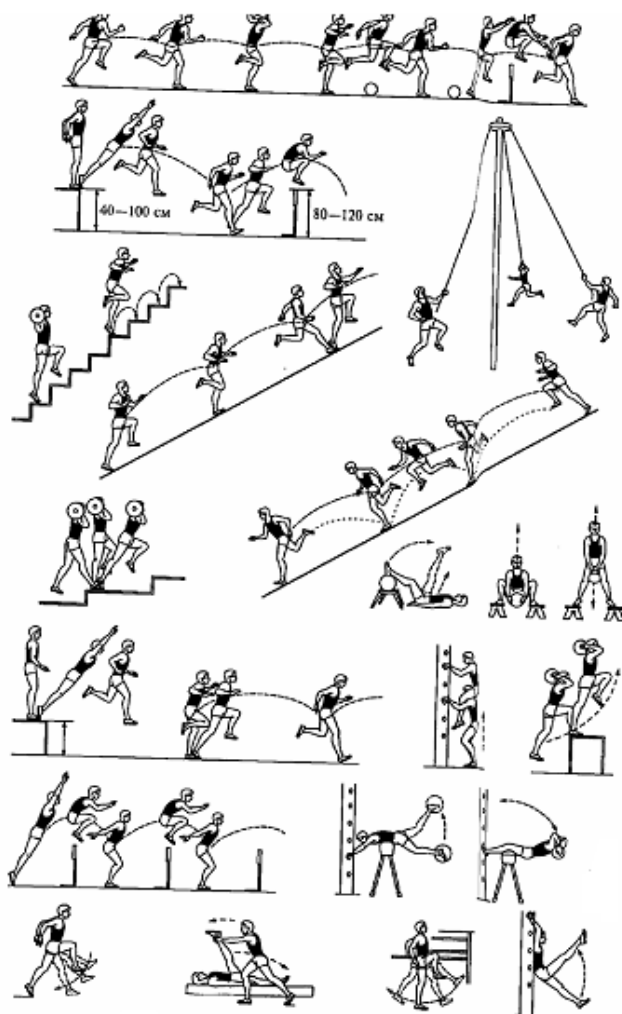
Воситалари:

1. Тўлиқ югуриб келиб, узунликка сакраш тахтасидан депсиниб ва бир оёқда қумга тушиб, олдинга югуриб ўтиб кетиш.

2. Тўла югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш.

3. Уч ҳатлаб сакраш мусобақаларида қатнашиш.

Услубий кўрсатмалар. Югуриб келиш техникасини такомиллашти-
раётганда охирги 4 кадамни тезлаштиришга кўпроқ эътибор бериш керак. Бунга
йўлкадаги охирги кадамлар белгиси ёрдам беради. Югуриб келиш узунлиги
билан унинг назорат белгисини аниқлаш узунликка сакрашдагига ўхшаш. Уч
хатлаб сакрашни ўргатиш бошиданок тахтага аниқ тушишга одатлантира
бориш жуда муҳим. Бунинг учун уч хатлаб, икки хатлаб ва бошқа сакраш-
ларнинг барчасини тахтадан ёки чизикдан депсиниб бажариш керак. Ўргатиш
охирда шуғулланувчилар уч хатлаб сакрашда ўз кучла-рини синаб кўришлари
ва эришган натижаларини билиб олишлари керак. Бунда “сапчиш”, “кадам” ва
“сакраш” узунликларини ҳам ўлчаб олинса, жуда ҳам маъқул бўлади. Сакраш
техникасини янада такомиллаштириш шуғулланувчиларнинг иродавий ва
жисмоний ривожланганлигига кўпроқ боғлиқ бўлади.



59-расм. Югуриб келиб узунликка ва уч хатлаб сакрашнинг
махсус машқлари (Н.Г. Озолин бўйича)

6.5. Югуриб келиб баландликка сакрашлар техникаси

Югуриб келиб баландликка сакраш – бу координацион мураккаб тур бўлиб, у спортчиларнинг жисмоний сифатларига юқори талаблар қўяди. Бу сакрашни шартли равишда тўртта асосий тузилмавий фазаларга бўлиш мумкин: 1) югуриб келиш; 2) депсиниш; 3) тўсин устидан ошиб ўтиш ва 4) ерга тушиш.

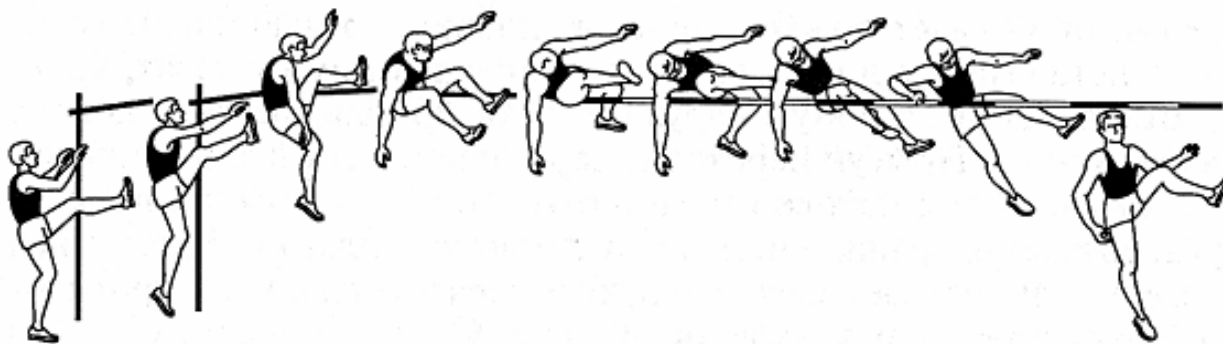
“Тўлқин” усули

Бу усулда югуриб келиш тўғри чизик бўйлаб, тўсинга нисбатан 60-70° бурчак остида ёки тўғри бурчак остида бажарилади. Депсиниш тўсиндан 130-150 см нарида амалга оширилади: югуриб келиш бурчаги қанча катта бўлса, депсиниш жойи шунча узоқроқ бўлади. Силтаниш деярли тўғри узатилган оёқ билан, эркин ва кенг бажарилади.

Депсинишдан сўнг, силтанишни бажарадиган оёқ болдири тўсин устига кўтарилган пайтда гавда югуриб келиш томонига эгилган ҳолда депсинувчи оёқ томонга бир оз бурилади, депсинувчи оёқ тизза бўғимидан бир оз букилади.

Тўсин устида турган ҳолатда силтанишни бажарадиган оёқнинг тос-сон бўғими унинг проекциясини кесиб ўтган пайтда, силтанувчи оёқ тезлик билан оёқ кафтини ичкарига қаратган ҳолда тўсин орқасига туширилади. Гавда кўкрак томони билан тўсинга бурилади, силтанувчи оёқ охиригача ичкарига келтирилади ва тўсин устидан имкони борича баландроқ кўтарилади. Елкалар бош билан бирга пастга югуриб келиш томонга эгилтирилади. Силтанувчи оёқ ва гавда тўсин устида энг юқори, яъни тос жойлашган нуқтада ёй (“тўлқин”) ҳосил қилади. Қўллар пастга туширилади ёки ён томонларга очилади.

Ёйсимон ҳаракатни давом эттира туриб, силтанувчи оёқ пастга туширилади, сакровчи бутун гавдаси билан тўсин томонга бурилади, боши ва елкаларини орқага узатади. Силтанувчи оёқ, тиззадан букилиб, орқага чиқарилади. Ерга тушиш кўкрак ёки тўсинга нисбатан ёнбош билан силтанувчи оёққа амалга оширилади (60-расм).

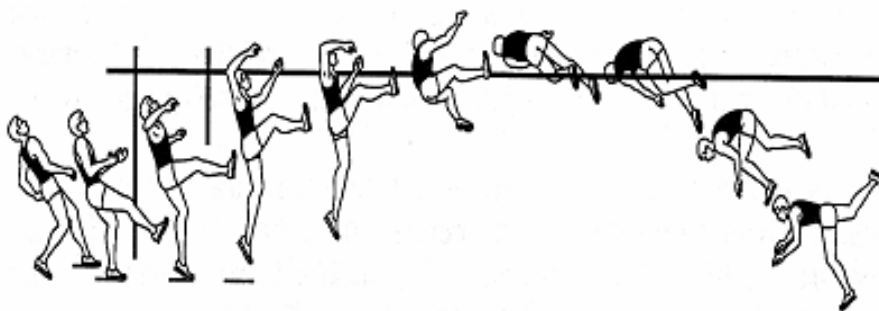


60-расм. “Тўлқин” усулида баландликка сакраш

“Юмалаб ўтиш” (перекат) усули

Ушбу усулда югуриб келиш тўсинга нисбатан $30-45^{\circ}$ бурчак остида бажарилади. Депсиниш тўсинга яқин бўлган оёқда амалга оширилади. Силтаниш тўғри оёқ билан бажарилади, кейин у тизза бўғимидан бир оз букилиши мумкин. Депсинишдан сўнг, силтанувчи оёқ болдири тўсин устига кўтарилган пайтда сакровчи депсинувчи оёғини тос-сон ва тизза бўғимларидан буккан ҳолда уни тортиб олади ва силтанувчи оёққа бирлаштиради. Гавда орқага, тўсин бўйлаб оғдирилади. Учиш вақтида сакровчи тўсинга кўкраги билан туради, унинг танаси тўсин устига кўтарилган пайтда у депсинувчи оёғи томондаги ёнбоши билан тўсиндан ошиб ўтади. Қўллар оёқ силтаниши билан бир вақтда юқорига кетади, кейин тўсиндан ошиб ўтиш вақтида гавданинг кўкраги билан пастга бурилишига ёрдам берган ҳолда туширилади.

“Юмалаб ўтиш” усулида сакрашда тўсин устидан яхшироқ ўтиш учун ёнбошлаб ўта бошланган пайтда силтанувчи оёқ билан гавда тўсиннинг нариги томонига туширилади (61-расм).



61-расм. “Юмалаб ўтиш” усулида баландликка сакраш

“Тўнтарилиб ўтиш” (перекидной) усули

Югуриб келиб тўсинга нисбатан 25-35° бурчак остида бажарилади. Сакраш оёқ билан тўсинга яқин келганда бажарилади. Сакраб ўтиш қондаси бўйича худди хатлаб ўтиш кабидир. Машқни бажариш учун ўнг оёқ кенг очилиб, бўшаштирилади, бошланғич ҳолат сакраш вақтида ҳам такрорланади. Иккала қўл ҳам озгина тирсак қисмидан букилган, силтанувчи оёқ билан бирга кўтарилади. Елка ва гавда озгина ортга букилиб, кўкрак тўсинга нисбатан чалқанча ҳолатни эгаллайди. Депсинувчи оёқнинг тизза ва бўкса мушаклари ташқи тарафга эгилади. Товон силтанувчи оёққа яқинлашади. Спортчи тўсиндан кўкрак ва қорин қисми билан ўтади. Силтанувчи оёқ ҳаракати ҳисобига депсинувчи оёқ тўсин атрофида айланиш ҳосил қилади. Спортчи тўсиндан сакраб ўтиб силтанувчи қўли ва елкасини туширади, қарама-қарши қўл ва елкасини ён томонга ёки орқасига олади. Бир вақтнинг ўзида депсинувчи оёқ тиззаси ва силтанувчи оёқ озгина тўсиндан пастга туширилади. Ерга тушиш спортчининг силтанувчи оёқ ва қўл ёки депсинувчи тана қисми ёки кучли айланиш ҳолати орқа билан амалга оширилади.

Юқорида санаб ўтилган сакраш турларида ерга тушиш баланд-лиги 70 см бўлган қумли чуқурчага бажарилади. Спортчиларга сакраш вақтида сакраш техникасини ўргатиш лозимдир (62-расм).

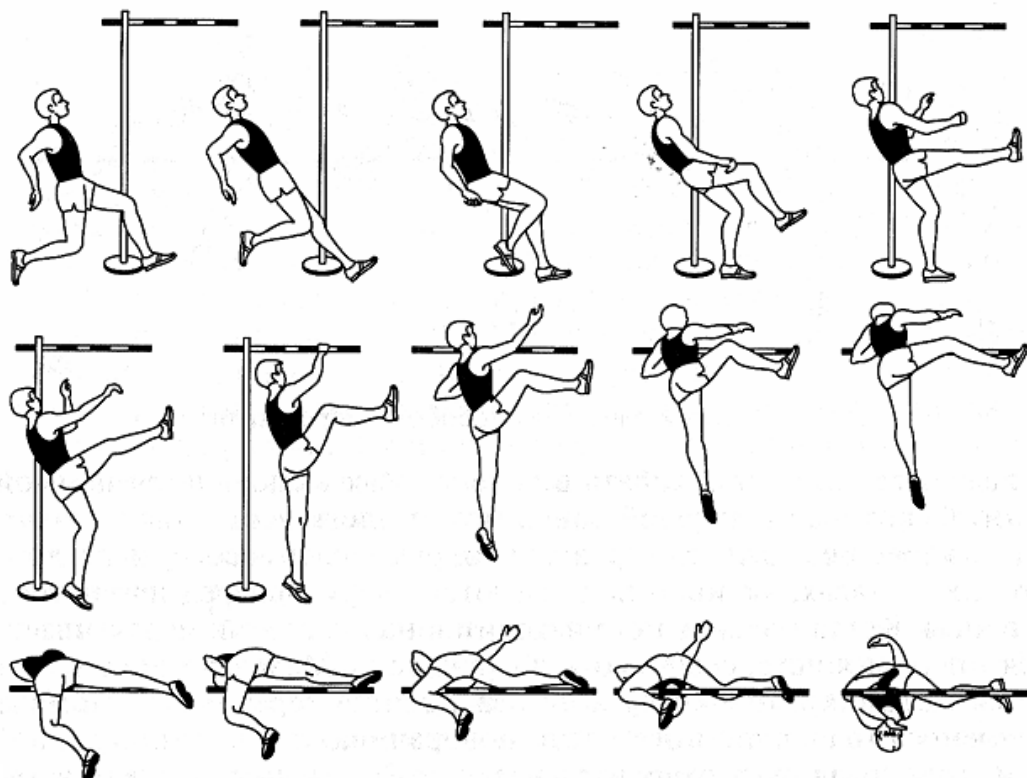
“Хатлаб ўтиш” усули

Бу тур барча турлар ичида қадимий бўлишига қарамай, техник соддалиги ва кам талаблиги учун мактабларда жисмоний тарбия дарсларида ҳамда яна бошланғич енгил атлетика машғулотларида фойдаланилади.

Югуриб келиш 6-8 югуриш қадамидан иборат. Тўсинга нисбатан 30-45° бурчак остида бажарилади. Депсинувчи оёқ билан тўсиндан 70-80 см узоқликда амалга оширилади.

Депсиниш жойини аниқлаш учун тўсинга ён билан туриш керак ва силтанувчи қўлни чўзиб бармоқлар билан тўсинга тегилади. Мана шу айнан депсиниш нуқтаси ҳисобланади. Югуриш қадамини танлашда буни хотирада

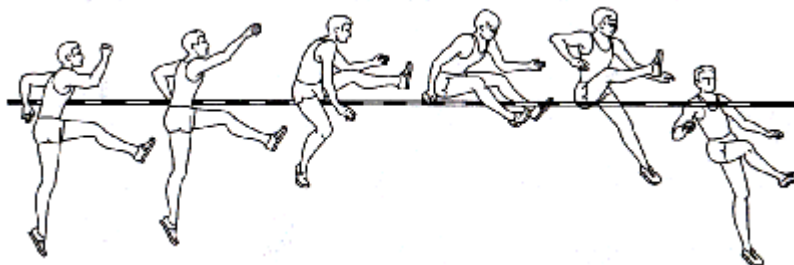
сақлаш керак. Бешта ўртача юриш қадами учта югуриш қадамини ташкил қилади.



62-расм. “Тўнтарилиб ўтиш” усулида баландликка сакраш

Депсинувчи оёқ депсиниш жойига деярли текис қўйилади, тиззани кўпроқ букиш мақсадга мувофиқ эмас. Силтаниш тўғри оёқ билан амалга оширилиб, юқори нуқтасидан тизза озгина букилиши кузатилади. Тана вертикал ҳолатда, қўллар тирсак қисмида озроқ букилган, фаоллик билан юқorigа-олдинга бош баробар кўтарилади. Силтанувчи оёқ тўсин устида бўлганда депсинувчи оёқ тиззадан букилиб тортилади. Силтанувчи оёқ тўсин орқасидан туширилади, депсинувчи оёқ унинг устидан олиб ўтилади. Шу пайтда гавда тўсин томонга бурилади. Ерга тушиш силтанувчи оёққа ёнбош билан амалга оширилади. Ерга тушиш ердан бир оз кўтарилган қумли чуқурча ёки зал шароитида тўшаклар устига амалга оширилади. Асосийси, жой баландлиги тахтacha устидан ўтгандан сўнг силтанувчи оёқни букмасдан ерга қўйишга имкон берса бўлгани. Акс ҳолда, “тортиб олиш” усули техникаси асосан охирги учиш қисмида бузилади.

“Ҳатлаб ўтиш” усулидан бош-ланғич енгил атлетикачилар курсида “фосбюри-флоп”нинг ёйсимон югуриш техникасини ўргатишда фойдаланиш мумкин (63-расм).



63-расм. “Ҳатлаб ўтиш” усулида баландликка сакраш

“Фосбюри-флоп” усули

Спортчилар узок вақт давомида баландликка сакрашнинг “Тўнтарилиб ўтиш” усулидан фойдаланишган. Янги техникада сакрашнинг бош сабабчиси ерга тушиш жойи юмшоқ поролондан иборат. Шунга қарамасдан, янги усул ўз устунлигини 10 йиллардан сўнг яққол кўрсата бошлади. Кўплаб биомеханикавий изланиш-лардан сўнг янги усулнинг устунлиги исботланди.

Югуриб келиш тезлиги ва узунлиги ҳар бир спортчининг техник, жисмоний имкониятларидан келиб чиқиб танланади. Югуриб келиш бу усулда (“фосбюри-флоп”) тез ва ёйсимон бўлиб ифодаланади. Биринчи қадамлар тўғри чизиқ бўйлаб сакраш тўсинига перпендикуляр ҳолатда амалга оширилади. Охирги 3-5 қадам ёйсимон амалга оширилади, агар тезлик юқори бўлмаса қадамлар сони кам бўлади. Агар тезлик юқори бўлса, қадамлар сони кўпроқ бўлади. Бу ҳолатда юқори тезлик янада кичик радиусли айланада юқори даражада марказдан қочувчи куч ҳосил бўлади ва бу спортчининг депсинишида айрим муаммоларни яратади. Югуриб келишнинг оптимал тезлиги қадамлар сони билан ўзаро боғлиқ бўлади. Одатда спортчи кела туриб югуриш белгисидан 9-11 қадам амалга оширади. Югуриш бошида тана озгина олдинга эгилиб қадамлар оёқ учида ерга олдинга ўзига тортиш йўсинда қўйилади. Қадамлар эркин, кенг йўсинда амалга оширилиб, оёқда юқори кўтарилган

ҳолатда югурилади. Тезлик бирданига олинади, лекин депсинишга яқин у янада кўтарилади. Юқори малакали спорт-чиларда тезлик 7,9-8,2 м/с гача етади.

Югуриб келишнинг энг қийин элементи – бу охирги қадамлардаги ёйсимон ҳаракатдир. Бунда марказдан қочувчи куч пайдо бўлиб, унинг қиймати югуриб келишнинг тезлиги, ёйнинг эгрилиги ва спортчининг тана вазни билан боғлиқ. Қўшимча зўриқиш таъсирида таянч оёқ тизза қисмидан кўпроқ ёзилади. Бу УОМ траекториясининг тиззани чуқурроқ пасайтириш мақсадига қарама-қаршидир. Бунга қаршилиқ қилиш учун спортчи танасини ёй маркази томонга эгади. Оёқлар ерга тўлиқ қўйилиб, оёқ учлари югуриш чизиғи йўналишида ташқарига бурилмаган ҳолда қўйилади. Қўллар носимметрик ҳаракатланади: силтанувчи қўл (оёққа нисбатан) олдинга ва озроқ ичкари қисмга ҳаракатланади, депсиниш томон қўл орқага ҳаракатланганда тана орқа қисмига ўтади. Охирги қадам кенглиги 10-15 см қисқаради. Спортчининг қобиляти билан югуриб келишнинг мутлақ тезлиги эмас, балки унинг охирги қадамлари тезлиги муҳим рол ўйнайди.

Асосий элементлардан бири – бу депсинишга тайёрланишдир. Бу ҳаракат охирги икки қадамда амалга оширилади. Силтанувчи оёқ ерга юмшоқ қўйилади, сакровчи худди енгил ҳаракатдек депсиниб, кейинги депсинувчи оёққа ўтади ва шу билан депсинувчи оёққа қулай шароит яратади. Тана тўғри ҳолатини сақлаб қолади. Депсинувчи оёқ тизза қисмида ёзилиб, сакраш тўсинига параллел қўйилади. Мушаклар таранг тортилган. Иккала қўл орқада ва тирсак қисмидан озгина букилган, елка ва тана озроқ орқага ташланган ва ёй марказига букилган.

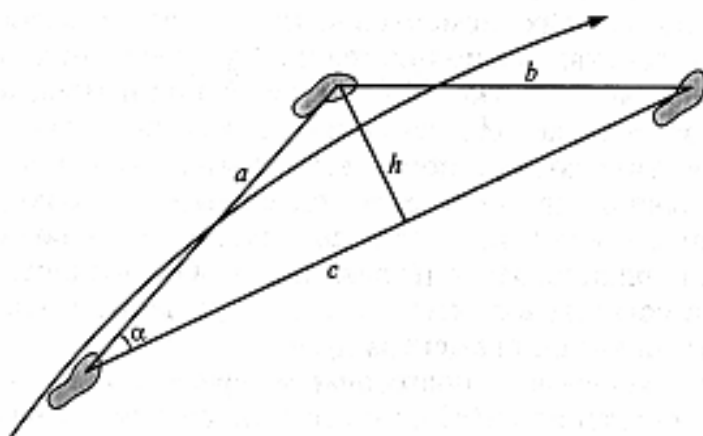
УОМнинг охирги икки қадамда пасайиши депсинишни янада самарали бўлишида муҳим ўрин тутаетди. Ёйсимон югурганда спортчилар тиззаларининг озгина букилиши кузатилади. Бу қўшим-ча кучнинг қарама-қаршилиги билан боғлиқ бўлиб, марказдан қочувчи куч таъсирида ҳосил бўлади, яъни ёйсимон югуриш тўғри йўлка бўйлаб югуришга қараганда спортчи мушакларидан кўпроқ нарсани талаб эгади. Депсинувчи оёқни олдинга тўғри қўйиш учун УОМни озгина пасайтириш керак, агар оёқ шундай қўйилмаса, депсинишга

салбий таъсир қилади. М.Румянцева “Енгил атлетика” журналида УОМни охирги 3-қадамда пасайтиришда “учбурчак” тамойилидан фойдаланишни таклиф қилган.

Унинг кўрсаткичлари бўйича оёқларни бир оз ёнроққа қўйиш УОМни 2-3 см га пасайтиради. Бу пасайиш учбурчакнинг баландлиги эвазига юзага келади – 39-45 см. Спортчининг маҳорати, тана узунлиги ва тезлиги қанча юқори бўлса, учбурчакнинг баландлиги шунча катта бўлади. Учбурчакнинг баландлиги қанча катта бўлса, депсиниш пайтида УОМ вертикал ҳаракати шунча кўп бўлади. УОМни вертикал ҳаракатининг депсинишда ортиши, унинг депсинувчи оёқ қўйилишида пастроқ бўлиши натижани яхшилаш имкониятини беради.

Депсиниш оёқ қўйилишидан бошланиб, оёқ ердан узилгунча давом этади. Ушбу фазада горизонтал тезликни вертикал тезликка айлантириш, шу билан бирга тана учун максимал учиб чиқиш тезлиги, бурчаги ва тўсиндан ўтиш учун қулай шароит яратиши керак.

Депсинувчи оёқнинг тизза соҳасида керилган мушаклари таранг ҳолда ерга қўйилиб, тезлик ва куч таъсирида букилади. Бу амортизация фазасида самарали депсиниш учун шароит яратилади (64-расм).



64-расм. Югуриш учбурчаги a ва b – охиргидан олдинги ва охирги қадамлар; h – учбурчак баландлиги.

Вертикал пайтни ўтиш вақтида тизза букилиш бурчаги 150-160° ни ташкил этиб, худди узунликка сакрашдаги каби бўлади (солиштириш учун “тўнтарилиб ўтиш” усулида сакрашда бу бурчак катта бўлиб, 90-105° ни ташкил этади). Вертикал ҳолатдан сўнг депсинувчи оёқни фаол ёзиш содир бўлади.

Оёқни ёзувчи мушак кучлари УОМ ва елкадан ўтиши лозим. Силкиниш ярим букилган оёқ билан тўсинга карама-қарши томонга амалга оширилади, сакровчига тўсинга елкаси билан бурилишига ёрдам беради. Иккала қўл баравар юқорига-олдинга озгина бош юқорисига кўтарилади. Бу усулда сакрашда депсиниш вақти 0,17-0,19 с бўлиб, бу “тўнтарилиб ўтиш” усулидагидан 1,5 марта камдир. Учиб чиқиш бурчаги 50-60° ни ташкил этади. Тезлик қанча юқори бўлса, учиб чиқиш бурчаги шунча кам бўлади. Оёқ ердан узилиши билан учиш фазаси бошланади.

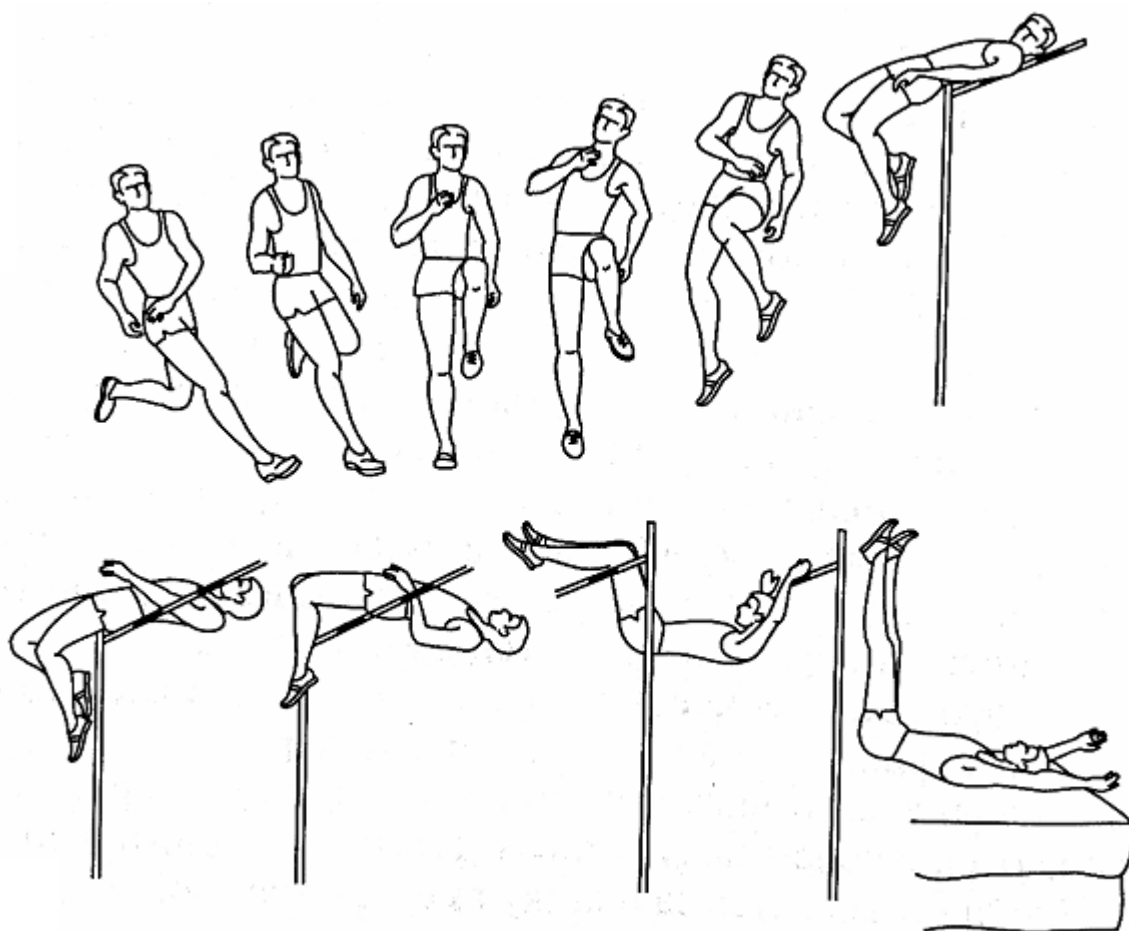
Учиш – тахтачадан ўтиш учун оптимал шароит яратишга йўналтирилган техник ҳаракатдир. Депсинишдан сўнг силтанувчи оёқ депсинувчи оёқ билан бирлашиб, тизза қисмидан букилади. Сакровчи тўсинга елкаси билан бурилган ҳолатда бўлади. Силтанувчи қўл ва елка тўсин ортига ўтказилади. Сакровчи бел қисмида букилиб, тўсин устида “ярим кўприк” ҳолатини ҳосил қилади. Спортчининг даҳан қисми кўкрак қисмига жипслашган. Тос тўсин устида бўлганда елка унинг сатҳидан пастда туради, оёқлар эса тос қисмидан букилиб, юқорига кўтарилади ва тизза қисми ёзилади. Шунга эътибор бериш керакки, УОМ тўсиндан ўтиши пайтида оёқнинг тиззадан пастки қисми тезлик билан ёзилади. Сўнг УОМ ва тананинг пастлашиши кузатилади. Бу қисмда спортчи хавфсиз ерга тушиш учун ўзига шароит яратади.

Ҳозирги баландликка сакрашда ерга тушиш жойини ўйлашнинг ҳожати йўқ, лекин олдинги турлар учун тааллуқлидир. Баландликка “фосбюри-флоп” усулида сакрашда ерга тушиш техникасига кўпроқ эътибор бериш керак. Бу спортчини тушиш жойини кўрмасдан елка ёки бел қисмига тушиши билан боғлиқ. Баъзан ерга тушишдаги кичик хатолар спортчининг лат ейишига олиб келади. Шунинг учун тўғри тушишни ўргатиш керак, айниқса катта ёшли

болаларни. Айрим ҳолларда ёш спортчилар ерга тушишдан кўркиб шу усулдан воз кечадилар. Энг яхшиси, болаларни ёшроқ пайтидан ўргатиб бориш зарур, чунки бу ёшда болалар умуман кўркишмайди. Кўзни юмиб орқага сакраб тушишни ўрганиб, сакрашни тўлиқ ўзлаштиришни бошласа бўлади.

Ерга тушишни юмшатиш учун баъзи спортчилар силтанувчи кўллари билан аввал тушиш тезлигини сусайтириб, сўнг ерга тушадилар. Бошқалари эса тушиш жойига тегиш билан оёқлари ёрдамида орқага умбалок ошишади. Учиш пайтида сонни фаол кўтаришни бажармаган маъкул, чунки бу ҳаводаёқ умбалок ошишга ва сакровчи бош қисмига тушишига олиб келиши мумкин.

Шунга ҳам эътибор бериш керакки, спортчининг УОМ тўсинадан ўтгандан кейин тосни пастга тушириш керак эмас. Бу ҳаракат оёқларнинг пастга тушишига ва тўсинни уриб юборишга олиб келади (65-расм).



65-расм. «Фосбюри-флоп» усулида баландликка сакраш

6.6. Югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти

Баландлика сакраш усулларида сакраганда ерга тушиш вақтида қўлга, белга, елкага катта куч тушиши мумкин. Шунинг учун сакровчига аввало ерга юмшоқ тушишни ўргатиш, елка камари ва қўл мушакларини мустаҳкамлаш ва ерга тушадиган жойни яхшилаб тайёрлаш керак.

Ўргатишни 1-4 югуриш қадами ташлаб сакрашдан бошлаган маъкул. Шунда шуғулланувчининг депсинишни ва кейинчалик тўсин устидан ўтишни билиб олиши осонроқ бўлади. Депсиниш ва тўсин устидан ўтишни ўзлаштиргандан кейин анча узоқроқдан югуриб келиб, аста-секин тезликни ва тўсинни кўтариб сакрашга ўтилади.

Ҳар бир ҳаракатни кўп марта такрорлаш лозим. Олдин тақлид машқлари бажарилади, кейин эса ҳаракатлар тўсин устидан сакраб ўрганилади. Чинакам машққа яқин келадиган машқлардан ташқари, куч ва эгилувчанликни ривожлантирувчи, умумий ривожлантирувчи ва махсус сакраш машқларини кенг қўллаш керак. Қуйида югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти берилган. Бошида баландликка сакрашнинг “ҳатлаб ўтиш” усулини ўргатиш услубиятини тўлиқ ўрганиб, кейин бошқа усулларга ўтиш мақсадга мувофиқдир.

1-вазифа. Сакраш техникаси усуллари билан таништириш.

Воситалари:

1. Ўрганилаётган сакраш техникаси усуллари намоёни этиш.
2. Баландликка сакраш техникасини кўргазмали қўлланма ва кинограммалар бўйича таҳлил этиш.
3. Мусобақа қоидаларини тушунтириш. Талаб меъёрлари, рекордлари ва шу кабилар тўғрисида тушунча бериш.

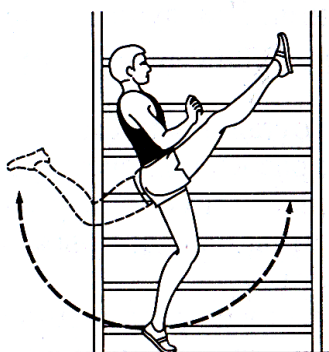
Услубий кўрсатмалар. Имкониятларга қараб мусобақаларни бевосита кузатиб бориш ва таҳлил қилиш (66-69-расмлар).

2-вазифа. Депсиниш техникасини ўргатиш: а) «ҳатлаб ўтиш».

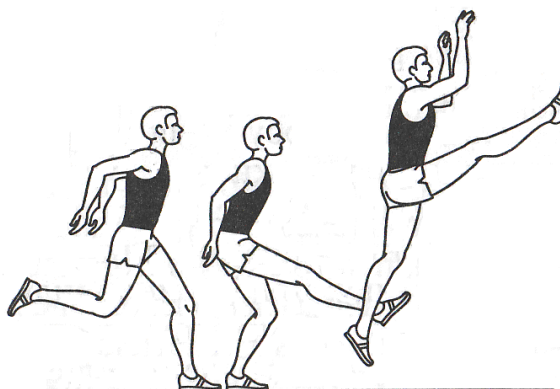
Воситалари:

1. Д.х. – бошқа оёқда депсиниш учун товодан бутун оёқ кафтига қўйиш, гавдани олдинга-юқорига чўзилувчан оёққа (депсинувчи) ҳаракатлантириш.

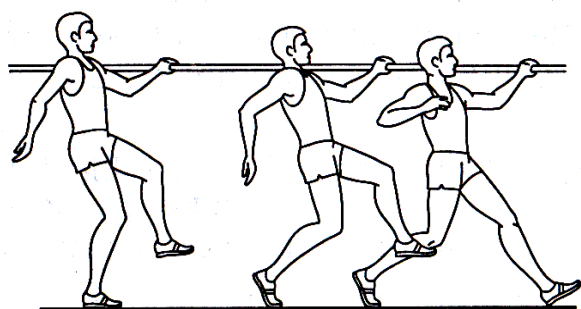
2. Худди шу юрганда.



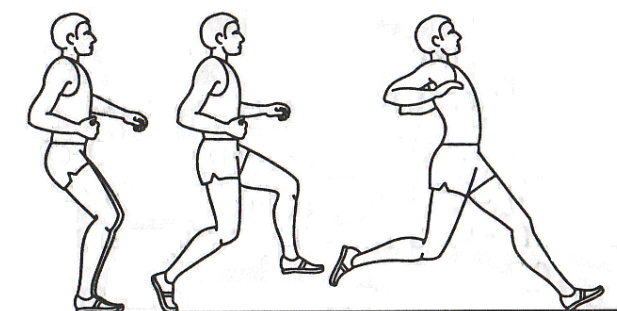
66-расм. Эркин оёқда
силтаниш ҳаракати



67-расм. Таяниб силтаниш ҳолатни бажариш



68-расм. Таяниб депсинувчи оёқни
қўйишни тақлид қилиш



69-расм. Таянчсиз депсинувчи оёқни
қўйишни тақлид қилиш

3. Д.х. – гимнастика деворчасининг чап ёнида турган ҳолда кўкрак баробарида ушланади. Ўнг оёқ букилган ва орқага қаратилган. Ўнг оёқни олдинга-юқорига силташ.

4. Шундай, лекин силтанадиган оёқни юқорига кўтарганда, таянч оёқни ўзига кўтариш.

5. Шундай, лекин депсиниб.

6. Шундай, лекин бир, икки, уч кадамдан югуриб келиб сакраш.

7. Шундай, лекин юқорига осиб қўйилган предметга оёқ ва бошини тегизиш.

8. Д.х. – чап оёқ олдинда, ўнг оёқ орқада. Бутун оёқ бўйича иккита катта қадам қилиш. Тоснинг елка ва гавдадан олдинроққа чиқарилишига эътиборни қаратиш.

9. Д.х. – гимнастика деворчасига чап томон билан туриб, чап қўл билан бел баробарлигида унинг таёқчасидан ушлаш. Депсинувчи оёғини орқада қолдириб, силтанувчи оёқда ярим ўтириш. Тосни олдинга чиқариб, тез ҳаракат билан депсинувчи оёғини олдинга қўйиш.

10. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, чап оёқ орқада. Юриб келиб депсиниб юқорига сакраш. Ҳавода тезда силкиш, оёқни ва қўлни пастга тушириш, тосни янада олдинга чиқариш. Бир вақтда депсинувчи оёқни тиззалардан букиш, оёқ кафтини силташ, оёқни думба тагига тортиб, силтанувчи оёқда ерга тушиш.

2-вазифа. Депсиниш техникасини ўргатиш, б) “фосбюри-флоп” усули.

Воситалари:

1. Д.х. – асосий туриш. Депсингач оёқни олдинга қўйиб таяниш ва оёқларни пастга-орқага ҳаракатлантириш, танани оёқдан-оёққа ўтказиш, орқага эгилмасдан, бир вақтда олдинга-юқорига қадам ташлаш, букилган оёқ сонини фаол ичкарига йўналтириш, товонни ташқарига буриш, қўллар пастда.

2. Шу машқни юришда бажариш, фақат сал тезроқ.

3. Шу машқни юришда ҳар 3 қадамда юқорига сакраб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Асосий диққатни депсинишнинг кучли ва ишончлилигига қаратиш керак.

Орқада қолган ҳолда тўлалигича букилмайди, қўллар силтаниш вақтида букилади.

Силтанувчи оёқ депсинувчи оёқ олдидан ўтгандан сўнг тўлалигича тизза бўғимидан тўғриланади. Ҳаракатдаги оёқ товони олдинга узатилади, учи ўзига олинади ва юқорига кўтарилади.

Ҳатлаб ўтишда югуриб келиш $35-45^{\circ}$ остида. Югуриб келиш тўғри чизик бўйлаб бажарилади. Югуриб келиш узунлиги – 7-9 м.

Югуриб келишда охирги 3 қадамнинг мароми ўзгармайди, лекин охирги қадам ундан олдинги қадамга нисбатан узунроқ бўлади. Ёй шаклида югуриб

келишда охирги 3 қадамни бажаришдан олдин силтанувчи оёқ назорат белгисига тушиши керак. Югуриб келишдан олдин спортчи тўсинга ён томони билан туриб унинг проекциясидан 80-90 см узоқликда тўсин ёнида оёқда депсиниши керак.

3-вазифа. Баландликка сакрашда югуриб келиш техникасини ўргатиш: а) “ҳатлаб ўтиш” усули.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириб бериш.
2. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, чап оёқ орқада. Юришда охирги 2 қадамни узунроқ бажариш.
3. Шу машқни депсинувчи оёқ ҳавода силтангач, оёқда ўтирган ҳолда бажариш.
4. Шу машқни секин югуришда бажариш.
5. Шуни 5 қадамда бажариш.
6. Шуни 7 қадамда бажариш.

3-вазифа. Баландликка сакрашда югуриб келиш техникасини ўргатиш. б) «фосбюри-флоп» усули.

Воситалари:

1. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, чап оёқ орқада. 5-8 м радиусли доирада 3 қадам югуриб юқорига сакраб, осиб қўйилган предметга интилиш.
2. Шуни югуриб келиб сакраб силтанувчи оёқни ичкари томонга, ўнг елкани олдинга ҳаракатлантириб, юқоридаги пред-метга интилиш.
3. Д.х. – ўнг оёқни олдинга. 5 қадам югуриб сакраш, дастлабки 2 қадам тўғри чизик бўйлаб тўсиндан 70-90° бурчак остида, қолган 3 қадамни доира бўйлаб тўсинга нисбатан 30° бурчак остида бажариш.
4. Шуни 7 қадамда, 4 қадамни тўғри чизик бўйлаб бажариш.
5. 20-30 м доира бўйлаб югуриш.
6. Спирал бўйлаб югуриш, вақт ўтиши билан доира диаметрини торайтириш.
7. Югуришда охирги 3 қадам тезлигини ошириш.

4-вазифа. Тўсин устидан ошиб ўтиш техникасини ўргатиш:

а) «хатлаб ўтиш» усули.

Воситалари:

1. Кўрсатиш ва тушунтириш.

2. Д.х. – 40-60 см баландликда ўрнатилган узун тўсин устидан ўнг ёнбоши билан бемалол хатлаб ўтиш.

3. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, узун тўсиндан ўнг ёнбоши билан турган ҳолда 1-1-3 кадам билан югуриб, узун тўсин олдида сакраб, сакраш оёғини тўғрилаб, кейин пастга тушириб, тизза ва тўпикни ичкарига айлантириш. Сакраб оёққа тушиш.

4. Д.х. ўнгга – гавдани узун тўсин устига энгаштириш, қўлни паст тушириш.

Услубий кўрсатмалар. Депсинишдан олдин гавда ҳолати вертикал бўлиб, сакровчи бирданига тўсинга тегмаслигига қараб туриш. Гавданинг тепа қисми тўсиндан ўтказганидан сўнг оёқларни тиззадан букишга ва сон тиззасини тепага кўтаришга эътибор бериш. Оёқларни букиш бурчагига эътибор берган ҳолда тўсиндан ошиб ўтиш.

4-вазифа. Тўсин устидан ошиб ўтиш техникасини ўргатиш:

б) «фосбюри-флоп» усули

Воситалари:

1. Д.х. – ерга тушиш жойида орқа томон билан 2 оёқда зарб билан депсиниб кўтарилиб, юқоридан ерга ва тўшакка тушишни бажариш. Ерга тушгандан кейин тўғриланган оёқни ўзига тортиш.

2. Д.х. – узун тўсинга орқа билан туриш (узун тўсин бел қисми баландлигида). Югуриб келиш томонига елкани бирмунча кўтариш, бир вақтда бошни буриш, депсиниш, секин оёқ билан узун тўсиндан ўтиш.

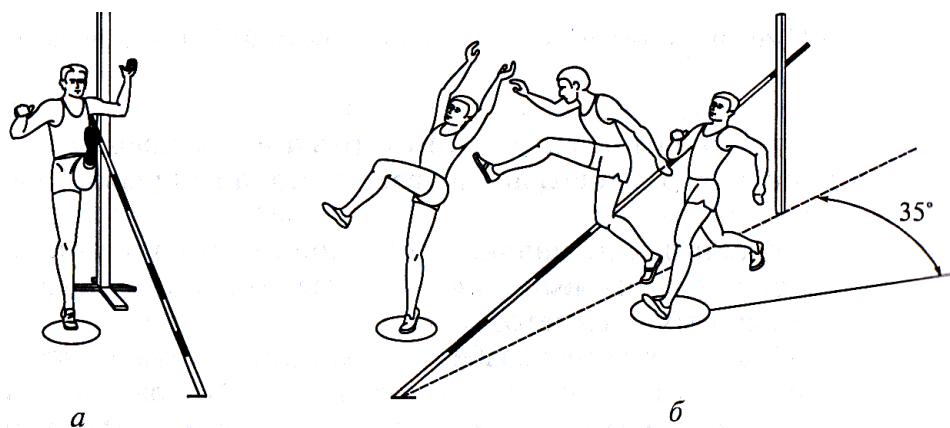
3. Бу ҳам 2-машқ сингари бир ва уч кадамдан югуриб келиб тўғри чизик бўйлаб сакраш.

4. Д.х. – ўнг оёқ олдинда, чап орқада. 3-5 югуриш кадам билан ёйсимон югуриб келиб узун тўсиндан сакраб ўтиш.

5. Д.х. – гимнастика эшагида орқа билан туриб, кўллар гавда бўйлаб узатилган, оёқ учида кўтарилиш билан бирга елкани кўтариш ва бошни буриш, орқага секин энгашиш ва орқа билан эшак устида сирпаниш, бош билан умбалоқ ошиб ўтиш.

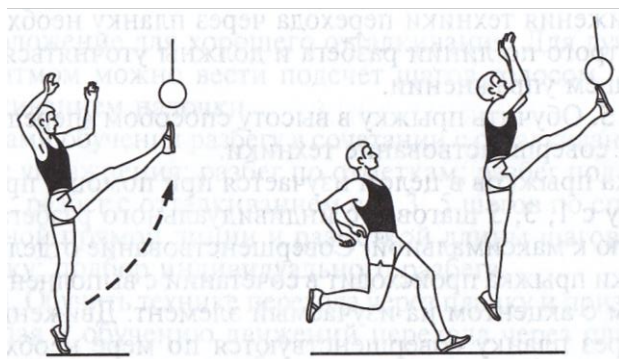
6. Д.х. – орқага ётиб, оёқларни тиззадан букиб, сон ва тосни тепага кўтариш, гавдани узмасдан куракларни кўприк шаклида букиш (тўсин устидан ўтиш ҳолатини эгаллаш)

Услубий кўрсатмалар. Бунда оёқнинг товон қисмини тўғрилашга, сўнг эса тизза қисмини тўғрилашга эътибор бериш. Сакраб ерга тушишда гавданинг ғужанак бўлиб тушишига эътибор бериш (70-71-расмлар).



70-расм. Тўсин устидан ўтишни тақлид қилиш.

а – тўсинга ён томондан туриб; б – шунинг ўзи сакраш билан



71-расм. Силтанувчи оёқни юқоридаги предметга тегизиш

5-вазифа. Сакраш техникасини тўлиқ такомиллаштириш.

Воситалари:

1. Тўлиқ югуриб келиб, тўсин устидан сакраш, тиззаларининг жароҳат олишидан эҳтиёт бўлиш.

2. Махсус сакраш машқларини бажариш.

3. Назорат ва танлов мусобақаларида қатнашиш.

Услубий кўрсатмалар. Назорат ва танлов мусобақаларида мусобақа қоидасига тўлиқ риоя қилиш лозим

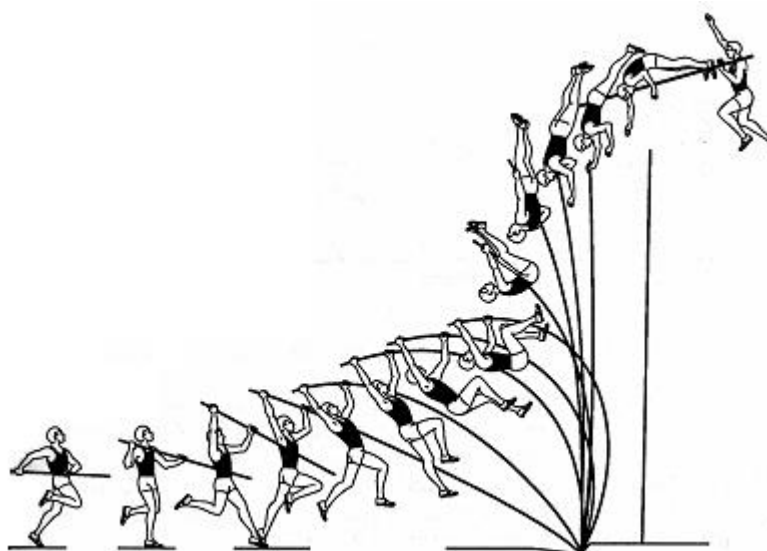


72-расм. Югуриб келиб баландликка сакрашнинг махсус машқлари
(Н.Г. Озолин бўйича)

6.7. Лангарчўпга таяниб сакраш техникаси

Лангарчўпга таяниб сакраш техникасини қуйидагича қисмларга ажратиш мумкин:

- югуриб келиш (у лангарчўпни ерга – таянч қутисига қўйишни ўз ичига олади);
- депсиниш, сакрашнинг таянч қисмлари (осилиш, силтаниш, гавдани тўғрилаш, тортилиш ва кўтарилиш);
- таянчсиз учиш (тўсиндан ўтиш);
- ерга тушиш.



73-расм. Лангапчўпга таяниб сакраш

Лангарчўпга таяниб сакрашнинг бошқа сакраш турларидан фарқи шуки, унинг кўчма таянч, яъни лангарчўп билан бажарилишидир. У югуриб келишдан, лангарчўпни ерга тираш ва депсинишдан, осилишдан, сакровчининг лангарчўпда кўтарилишидан, тўсиндан ошиб ўтиш ва ерга тушишдан иборатдир.

Бу сакраш фазалари ҳаммаси бир-бири билан боғлиқ бўлиб, маълум бир маромда бажарилади.

Югуриб келиш. Лангарчўп билан сакровчиларнинг югуриб келиш масофаси 35 метрдан 40 метргача бўлиб, сакровчи лангарчўпни олиб югуришда у оптимал тезликда югуриши керак. Шу билан бирга югуриш эркин ва қадамлар каттиқ, яъни ишончли қўйилиши лозим. Лангарчўпни каттиқ, ортиқча

кучанмасдан ушлаш лозим, оёқ ва қўл ҳаракатлари унинг тебранишига олиб келмаслиги керак.

Лангарчўп икки қўл билан бел баробарида ён томондан ушланиб, чап қўлда депсинувчи оёқ билан бир хил ҳолатда, яъни олдиндан лангарчўп юқорисидан ушланади, унинг беш бармоғи остидан қолган бармоқлар устидан ушланади, ўнг қўл эса тескариси, яъни бош бармоқ билан устидан, қолганлари остидан ушланади. Лангарчўпни ушлаб югуриш турли хил бўлади: баланд (лангарчўпнинг олдинги учи стартда бошдан юқорироқ кўтарилади – 70° гача), ўртача (лангарчўпнинг олдинги учи бош баробарида) ва паст (лангарчўп горизонтал ҳолатда). Лангарчўпни ушлаш баландлиги спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ва шахсий имкониятларига қараб турли хил бўлади. Спортчиларнинг малакаси ошган сари ушлаш баландлиги ҳам ошади. Баланд ушлаган ҳолатда депсиниш ҳам кучли бўлиши зарурдир.

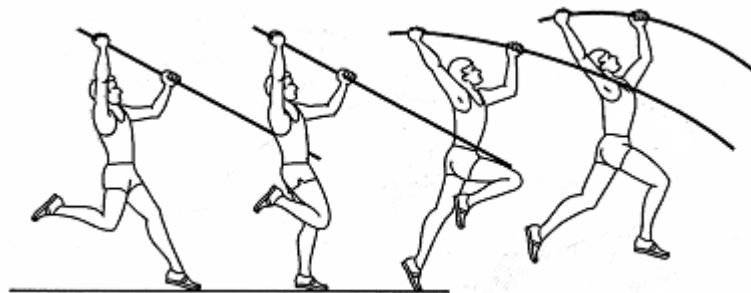
Лангарчўпни ушлашда чап ва ўнг қўл оралиғидаги кенглик катталарда 50-70 см ни ташкил этади. Югуриб келиш тезлиги эса жаҳон миқёси даражасида 10 м/с ни ташкил қилади. Югуриб келишнинг охириги қадамларида депсинишга тайёргарлик кўришда у лангарчўпни олдинга чиқариб қутини орқа деворига тирайди.

Депсинишга тайёрланишда лангарчўп асосан 3 қадамда олдинга узатилади. Депсинишдан олдин 4-5 қадамларда лангарчўпнинг олдинги учи $25-30^{\circ}$ га туширилади. Шундан сунг охириги уч қадамда лангарчўпнинг учи қутига қўйилади. Бунда ҳаракатларнинг синхрон тарзда бажарилишига эришиш зарурдир. Депсинувчи оёқни депсиниш жойига қўйгандан сўнг чап қўл бармоғи депсиниш жойининг энг юқори ҳолатида бўлиши керак. Депсинишга силтанувчи оёқнинг фаол ишлаши ва қўлни кўкракдан силташ, яъни тез ҳаракат қилиш ёрдам беради (74-расм).



74-расм. Охирги қадам ва лангарчўпни таянчга қўйиш

Депсиниш. Бу фаза депсинувчи оёқни депсиниш жойига қўйгандан сўнг унинг узилишигача бўлган даврни ўз ичига олади. Лангарчўпга таяниб сакрашда депсиниш, бошқа сакраш турларидан фарқлироқ, қўлнинг силтаниш ҳаракатларисиз бажарилади, чунки лангарчўп олдинга ва юқорига узатилган бўлиб, сакровчи худди лангарчўпга депсингандан уни эгилишига мажбур этади (75-расм).



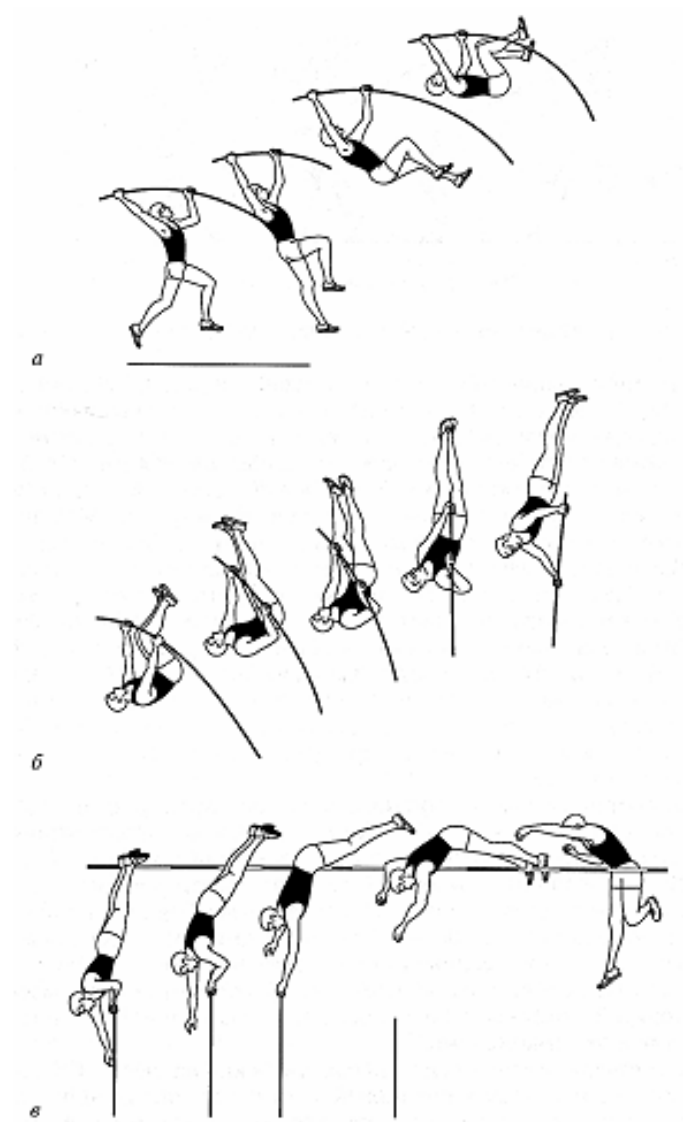
75-расм. Депсиниш ва осилиш

Депсиниш вақтида сакровчи тезлигини йўлатмасдан йиғилган горизонтал тезликни вертикалга ўтказиши лозим. Сакровчи югуриб келишда оёғини учидан бошлаб ерга қўйиб югуради, охирги икки қадамда оёқ тагини тўла ерга қўяди. Югуриб келиш охирида қадам узунлиги кескин ўзгармаслиги керак. Қадамлар мароми ва уларнинг бажарилиш техникаси узунликка сакрашдагига

ўхшашдир. Бунда фақат қўл ҳаракатлари бошқача бўлади. Лангарчўпни тирашнинг охири ва депсинишнинг бошида лангарчўп мумкин қадар юқори кўтарилиши керак. Сакровчи лангарчўпни ҳали ерда туриб депси-наётганда эгилтира бошлаши керак. Бунинг учун лангарчўпнинг юқори қисмини текис (ўнг) қўлда маҳкам ушлаб, бутун югуриб келиш кучини чап қўл воситасида олдинга силжиш ва лангарчўпни эгишга йўналтириш керак. Тахминан тўғри бурак даражасида бурилган чап қўлни лангарчўпга тираб, сакравчи бор кучини оғиб турган лангарчўпга перпендикуляр, яъни олдинлатиб юқорига йўналтиради. Шу вақт чап қўлни ёзиб юбориш мумкин эмас, унга бутун гавдани олдинга йўналтириб фақат таяниб турилса бас.

Чап қўл лангарчўпни олдинга-юқорига йўналтираётганида, ўнг қўл лангарчўпнинг юқори учини ушлаб қолади. Бундай усул депсиниш вақтидаёқ лангарчўпни эгишга ёрдам беради. Ва шундан сўнг сакровчи ердан депсиниб, лангарчўпга таяниб ошишга ўтади. Бунда депсинувчининг оёқни ерга қўйишдаги бурчаги тахминан $60-63^{\circ}$ ни ташкил этади, депсиниш бурчаги эса $75-78^{\circ}$ га тенг. Депсинишнинг бошида таянч кучи вертикал бўйича юқори даражада, яъни 600 кг бўлади, горизонтал бўйича эса 200 кг ни ташкил этади, лекин депсингандан сўнг бу кучланишлар 2-3 марта камаяди. Лангарчўпни таянч ҳолатига келтиргандаги горизонтал кучнинг урилиши 300 дан 350 кг гача бўлади. Буларнинг ҳаммаси лангарчўп билан сакровчилар кучини ривожлантириш тайёргар-лигига катта талаблар қўйилишини кўрсатади. Депсинишдан сўнг сакрашнинг таянч қисми бошланади, у қуйидагича бўлиши мумкин: осилиш, силтаниш, танани букиш, тортилиш ва юқорига кўтаришлар (76-расм).

Депсинишдан сўнг сакровчи лангарчўпга осилишга ўтади. Осилиш сакровчи ердан узилгандан то гавдани чўпдан узоқлаштириш бошлангунча давом этади. Осилиш фазаси қисқа вақт (тахминан 0,11-0,12 сек) давом этади.



76-расм. Лангарчўпга таяниб сакраш фазалари:

а – осилиш ва гавданинг силжиши;

б – гавданинг эгилиши ва бурилиши билан тортилиш;

в – тортилиш ва тўсин устидан ўтиш

Лангарчўпга осилишдан асосий мақсад – “сакровчи-лангар” тизими воситасида гавданинг юқорига кўтарилиши учун етарли тезликка эришишдир. Бу эластик лангарчўп билан сакраганда асосан чўпнинг оғирлигини давом эттириб, сакровчи УОМ дан таянч нуқтасигача бўлган радиусни камайтириш билан бажарилади. Бунга сакровчининг УОМ маълум даражада пастрокда (лангар-чўпни ушлаш нуқтасига нисбатан) бўлиши ёрдам беради.

Сакровчи осилиш вақтида кўкрак ва айниқса тос билан силжишга фаол ҳаракат қилади. Сакровчи осилишнинг бошида гавдани чап оёққа нисбатан олдинга чиқаради-да, кўпроқ кўкрак кериб, гавданинг олдинги қисмидаги мушакларини чўзади (бу оёқларни кўтараётганда, ана шу мушаклар қисқариши тезланишига ёрдам беради). Депсиниш вақтида кўтарилган ўнг (силтанувчи) оёқ пастга эркин туширилади. Осилиш вақтида оёқлар орқага “ташланиши” керак, чунки гавданинг олдинга ҳаракат тезлиги пасаяди.

Ердан узилгандан кейин сакровчи чап кўли билан лангарчўпга таянмай кўяди, лекин чап кўл букилганлигича қолиб, олдинга лангарчўп томон йўналтирилади ва гавда олд томонга йўналади. Фақат чап кўл панжасигина кучанган ҳолатда бўлади. Сакровчининг тўғри чизикли ҳаракати (югуриб келаётганда ва осилганда) гавданинг тебрангичсимон силкинишга ўтиши натижасида марказдан қочувчи куч ҳосил бўлади, у кўл ушланган нуқтадан сакровчи танаси бўйлаб йўналган бўлади. Сакровчи буни лангарчўпдан тортиб кетаётган кучдан хис этади. Марказдан қочувчи куч таъсирида лангарчўп янада кўпроқ эгилади. Марказдан қочувчи куч таъсирининг энг кўп вақти спортчи оғирлик марка-зининг букилган лангарчўпдаги тасаввурдаги хордасига етиб, марказдан қочувчи куч йўналиши букилаётган лангарчўп хордасига мос келганда бўлади. Шунинг учун отилиш пайтида спортчи гавдаси билан мумкин қадар тезроқ олдинга силжишга ҳаракат қилади.

Лангарчўпга таяниб сакрашда узоқлашиш сакровчи УОМнинг лангарчўп эгилган вақтидаги хордасига етганда бошланади. Сакровчининг ошиш вақти елка ҳаракатини секинлатишдан бошла-ниб, сакровчи гавдаси горизонтал ҳолатда бўлиб, тос-сон бўғими энг кўп букилган вақтда тугайди. Елка камари очилган лангарчўпнинг хордасига етган заҳоти, спортчи кўллар кучи билан унинг олдинга ҳаракатини секинлатади. Айни чоғда спортчи гавданинг олдинга силжишини ҳам секинлаштиради. Шу вақтнинг ўзида оёқларнинг кўтарилиш тезлиги ортади. Узоқлашаётганда сакровчи, худди орқасида думалаётгандек ҳаракат қилиб, тос ва оёқларнинг тиззаси-ю, панжалари кучи билан кўтаради.

Лангарчўп таъсир этаётган кучни пасайтирмаслик учун оёқлар тиззаси барвақт ва кескин букилмаслиги даркор.

Гавдани тўғрилаш фазаси. Лангарчўпни ирғитиб юборишдан тўғри фойдаланиш учун сакровчи узоқлашиш пайтида букилган гавдасини тўғрилай бориб, оёқни лангарчўпга яқинлаштириб кўтаришни давом эттириши керак. Гавданинг ростланиши оёқларнинг тизза бўғимида тўғриланишдан бошланади. Тўғрилангандан кейин сакровчи тосни лангарчўп бўйлаб мумкин қадар юқори кўтаришга ҳаракат қилиб, тос-сон бўғимини ёзади. Бу фазада тажрибасиз сакровчилар тортилиш ва букилишни бошлашга уриниб хато қиладилар. Шунинг учун сакровчи оёқларини тўғрилаб, тосини кўтара бошлаганда лангарчўпнинг тўғриланиши ҳисобига юқорига ҳаракат тезланиши ҳосил қилиб олгандан кейингина қўлларини тортишни бошласа бўлади. Лангарчўпнинг тўғриланишини ҳис қилгандан кейин сакровчи қўллар билан тортилиб ва лангарчўпга кўкрак бериб чапга бурилиб юқорига ҳаракатни бир текис давом эттиради.

Сакровчи тос ва оёқларини юқорига силжитиб, ўнг қўлини букмасликка ҳаракат қилади ва тосни қўл панжасигача кўтариб, қўл билан гавда ўртасидаги бурчакни камайтиришга интилади.

Узоқлашишда букилган чап қўл УОМ юқорилашган сари тобора кўпроқ букила боради, сакровчи билагини лангарчўпга тираб олади, лангарчўпда тортила бошлаб, шу чап қўли панжасини кўкрагининг чап томонига яқинлаштиради.

Тортилиш – бу ўнг қўлда тортила бошлагандан то ўнг елкани ўнг қўл панжасигача кўтаргунча давом этади. Лангарчўпни ушлаган қўллар ораси кенг бўлгани учун иккала қўлда баробар эмас, балки галма-гал тортилади, лангарчўпнинг кўтариб ташловчи ҳаракати эса сакровчининг фаол кучланишини енгиллаштиради. Чап қўлда тортилиш ўнг қўлнинг тўғрилган ҳолатига тўғри келади, ўнг қўлда тортилиш эса чап қўлда таянчга ўтиш ва шу қўл кучи билан кўтарилиш вақтида бўлади.

Тортилиш, бурилиш ва тўсин устидан ўтиш – узлуксиз ягона куч беришдир. Бу ҳаракатларни бажариш ҳеч секинлашмаслиги керак. Бурилиш мумкин қадар кеч ва тезроқ бажарилади. Бунга қўлларни узун узатиш ва оёқларни юқори (бурмасдан) кўтариб туриш ёрдам беради. Сакровчи бурилиш вақтидаги барча ҳаракатларни тез бажаради, юзини пастга қаратади ва чап қўлда кўтарилади (бу пайтда ўнг қўл панжаси ўнг елка яқинида бўлади). Сакровчи лангарчўпда бурилишни оёқларни баланд кўтариб таянчга ўтиш билан тамомлайди ва бунда ўнг елка лангарчўп яқинида бўлади. Планка устидан ўтиш қўлларни куч билан ёзишдан бошланади. Сакровчи лангарчўпнинг ростланиш кучи ва гавданинг кўтарилишидан фойдаланиб, қўллари билан ўзини туртиб юборади.

Чап қўл бўшаб букилади ва юқorigа силкинади, бу силкиниш ўнг қўлнинг тўла тўғриланиши натижасида тез ва шиддат билан туртиниб тугалланишига ёрдам беради. Лангарчўпдан туртиниш унинг ерга нисбатан қиялик бурчаги 85-90° га тенг бўлган пайтда тугайди. Сакровчи туртинишни тугаллаётиб, панжасининг охирги ҳаракати билан лангарчўпни тўсин томон оғмайдиган қилиб, орқага улоқтириб юбориши керак. Қўл лангарчўпдан узилгандан сўнг сакрашнинг таянчсиз сакраш қисми бошланади ва бу учиш қисми деб аталади. Бу тўсиндан ўтиш ва ерга тушишни ўз ичига олади.

Сакровчи лангарчўпдан кўтарилишни (туртинишни) тугатаётганда оёғи юқорида эканидаёқ тўсиндан юқори кўтарилади. Ҳавода оёғини тез тўсин орқасига туширади. Гавда сал букилиб, ёйсимон шаклга ўхшаш шаклда бўлиб, бош пастда, ўнг қўл туртинишни давом этираётгандек пастга чўзилган, чап қўл қаттиқ букилган, тирсаги ён томонга қараган бўлади. Сакровчи инерция билан учишни давом эттириб, тўсин устидан айланиб ўтади. Бу пайтда сакровчи ўз ҳолатини яхши сезиши ва ҳаракатларни ўз вақтида бажариши керак. Иккала сон тўсиндан ўтгандан кейин оёқларни пастга ташлаш, тўсин устидан ўтаётганда қорин ва кўкракни ичига тортиш ва ҳ.к. Тўсин устида елка, бош ва қўлларни кўтаришга шошилмасликнинг айниқса катта аҳамияти бор. Ундай пайтда сакровчи елкалари билан бошини орқага тортиб, ғужанак бўлиб, пастга тушади.

У ҳавода оёқларини кўтариб “бурчак” ҳосил қилади. Қўлларини сонларига ёпиштиради, бўйин мушакларини тарангла-тиб, иягини кўкрагига қисади. Тўсин атрофида бошланган айланишни давом эттириб, сакровчи орқа томони билан ерга тушади ва курагида думалайди. *Ғужанак бўлиб тушиш юмшоқ ва хавфсиздир.*

Аёлларда лангарчўпга таяниб сакраш техникаси сиртдан қараганда эркакларники билан бир хилдир. Лекин тезлиги, кучи, лангарчўп эгилишининг катталиги, унинг бурчаги ва бошқа биомеханикавий ҳаракатлар эркакларникидан анча пастроқдир.

Кўпчилик аёлларга елка камари ва қорин мушакларининг кучсизлиги хосдир. Оёқларни кўтара туриб, сакровчилар ғужанак бўлиш (группировка) ҳолатини охиригача бажармай ва оёқларни ўтказиб, оёқ учини лангарчўпнинг охирги нуқтаси, яъни туртиб юборишда ушлаган жойига яқинлаштирмайдилар. Кўрсатилган мушак гуруҳларининг кучсизлиги фаол айланиб ўтишни таъминламайди. Шу билан бирга бу лангарчўпни учида ҳам кузатилади. Танани эгишда ғужанак бўлишнинг охиригача бажарилмаслиги оёқлар учини вертикал ҳолатда йўналтиришга қийинчилик туғдиради. Кўпчилик аёл сакровчилар лангарчўпдан узоқлашиб, тўсиндан ўтишади, кўкрак билан тўлиқ бурилмасдан, айримлари эса ён томон билан амалга оширадилар.

Аёлларда лангарчўпга таяниб сакраш техникасини таҳлил қилиш натижасида қуйидаги хулосаларга келиш мумкин: аёлларнинг яхши координацион имкониятлари югуриб келиш, осилишларда эркаклардан қолишмайди. Лекин уларнинг организми лангарчўпга таяниб сакраш техникасининг қуйидаги элементларини (қисмларини) бажаришда, яъни ғужанак (группировка) ҳолатида силтанишга, айланиб ўтишда, кўтарилиш фазасида танани юқорига кўтариб ташлашда қийинчиликлар туғдиради.

Аёлларни лангарчўпга таяниб сакраш билан шуғуллантиришда уларни ерга тушиш техникасини ўргатишга алоҳида эътибор қаратиш зарур.

6.8. Лангарчўпга таяниб сакраш техникасини ўргатиш услубияти

Лангарчўпга таяниб сакрашнинг мураккаб ва мукаммал техника-сини бирданига ўрганиш қийин, аммо оддий асосини тезда ўрганиб олиш мумкин. Дастлабки ўрганишдаги муваффақият кўпроқ шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги, психологик ва иродавий сифатларига боғлиқ.

Эластик (фибергласс) лангарчўп билан сакрашни бошлашдан олдин техниканинг асосий элементларини (лангарчўпни қутига тираш, осилиш, узоқлашиш, гавдани тортиш, бурилиш ва тўсин устидан ўтишларни) ўзлаштириб олиш керак.

Дастлабки вақтларда лангарчўп эгилувчанлигининг аҳамияти йўқ, чунки янги шуғуллана бошлаганлар ундан фойдалана олмайдилар. Ерга тушиш чуқурчаси билан лангарчўпларда камчилик бўлмаслиги муҳим аҳамиятга эга. Лангарчўпга таяниб сакрашнинг мураккаб техникасини ўзлаштириб олишда ёрдам берувчи турли хил махсус машқлар мавжуд.

Асосий вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги вазифалар, воситалар ва услубий кўрсатмалар берилади.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни лангарчўпга таяниб сакраш техникаси билан таништириш.

Воситалари:

1. Сакраш техникасини намоиш қилиш.
2. Кўргазмали қуроллардан фойдаланиб (кинограмма, киноҳалқа ва ҳ.к.), техника деталларини ва хусусиятларини тушунтириш.

2-вазифа. Лангарчўп билан югуриб келишни ўргатиш. Бу вазифа кейинги вазифалар билан барабар ҳал этилади.

Воситалари:

1. Лангарчўп билан юриш ва секин югуриш.
2. Лангарчўп билан 40-50 м гача тезланишли югуриш.
3. Лангарчўп билан ва лангарчўпсиз кела туриб 20 м ни югуриб ўтиш вақтини ҳисоблаш.

4. Оралиғи турли хил масофадан югуриб келиб, лангарчўпни қутига қўйиш билан кўзда мўлжал олишни яхшилаш.

5. Югуриб келишни аниқлаш ва такомиллаштириш.

Услужий кўрсатмалар. Юриш ва секин югуриш вақтида шуғулланувчилар лангарчўпни кўтариб югуришнинг ўзларига қулай усулини ўзлаштирадилар. Кейинчалик ҳар бир сакровчининг югуриш тайёрлигига қараб, унинг учун югуриб келиш узунлиги аниқланади. Бунинг иккита қулай усули бор:

а) шуғулланувчи депсиниш жойида туриб, орқага қараб югуради ва чап оёғи тушган ерни белгилаб, шу белгидан бошлаб югуриб келади;

б) шуғулланувчи истаган еридан бошлаб югуриб келиб, лангарчўпни қумга суқади. Лангарни қумга сукқандаги ва қутига тирагандаги депсиниш жойлари орасидаги фарқни аниқлаб, югуриб келиш бошланадиган жой шунча нари ёки шунча бери сурилади. Ҳар гал югуриб келишда эркин ҳаракат қилиш керак.

3-вазифа. Депсиниш техникасини (лангарчўп тагига кириб бориш ва осилиш) ўргатиш.

Воситалари:

1. Вертикал турган лангарчўпни юқорига тўғри кўтарилган қўл билан ушлаб, орқага бир қадам ташланади ва чап қўл билан ўнг қўлдан 30-40 см пастрокдан ушланади. Кейин шу жойда тик туриб, силтанувчи оёқни узунликка сакрашдаги каби ҳаракатлантириб кўтариб, кўкракни лангарчўпга тегизишга интилиш.

2. Шунинг ўзи, лекин олдин бир қадам олдинга ташлаб депсиниш ва лангарчўпга осилишга ўтиш.

3. Шунинг ўзи, лекин 2 қадам ташлаб, ўнг қўлни лангарчўп бўйлаб сирпантириб тушиб, депсиниш вақтида лангарчўпни чап қўл билан тутиб қолиш.

4. Арқонда худди лангарчўпда депсинган ҳолатда осилиб туриш.

5. Шунинг ўзини полдан депсиниб бажариш.

6. Қисқа югуриб келишдан арқонга ёпишиб олиб, олдинга кўкрак суриб ҳаракатланиб депсиниш.

7. Мураббий ёрдамида лангарчўп тагига кириб бориш. Сакровчи депсинмайди, мураббий унинг орқасига қўлини қўйиб, олдинга силжитади.

8. Бир дўнгликдан иккинчи дўнгликка ёки ариқлардан хатлаб сакрашлар.

9. Қисқа югуриб келиб лангарчўп тагига кириб бориш; депсиниб биргина ўнг қўлда осилиб қолиш.

Услужбий кўрсатмалар. Кўрсатилган воситалардан асосийлари – дастлабки учтасидир. Қўлларда тортилиб кўтарилишга йўл қўймай, мувозанатни сақлаш ва депсинишга эътибор бериш керак. Қўллар сал букилиши мумкин, лекин уларнинг хаддан ортиқ букилиб кетишига йўл қўймаслик лозим. Осилган пайтда депсинунчи оёқ орқада ва тўғри бўлишига эътибор бериш зарур.

4-вазифа. Лангарчўпни кути деворига тирашни ўргатиш.

Воситалари:

1. Турган жойда ва юра туриб лангарчўп қўйилишини тақлид қилиш. Юра туриб ва секин югураётиб, қўлларни лангарчўп билан олға чиқариш. Лангарчўпнинг пастки учи ерда судралиб боради.

2. Шунинг ўзини секин югура туриб, лангарчўп тагига “кириш” ҳотатида депсиниб бажариш (қўлларнинг юқорига шиддат билан тўғриланишига ва учиш пайтида силтанувчи оёқни туширишга эътибор бериш лозим).

3. Йўлканинг раҳига, чуқурча ва шу каби жойларга лангар-чўпни машқ қилиб (айниқса очиқ жойлардаги машқларда) юриш.

4. Учинчи вазифадаги учинчи машқни лангарчўпни белдан пастга туширган ҳолатдан бошлаб, уни тезроқ бошдан юқори кўтаришга интилиб бажариш.

5. Лангарчўпни илгариги машқда қўл сирпаниб тушган жойидан тутиб, икки қадамдан қадаш (техника тасвирига қаранг).

6. Шунинг ўзини бир неча қадамдан бажариш.

7. Шунинг ўзини депсиниб ва лангарчўпга осилиб қолиб бажариш.

8. Шунинг ўзани 4 ва 6 қадам югуриб келиб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Бу воситаларнинг асосийлари охирги тўрт машқдир. Бу вазифани бажаришда талабалар лангарчўпни тўғри олға эмас, балки юқорилатиб олға йўналтиришларига эътибор бериш керак. 4-6 кадам югуриб келганда, лангарчўпни тираш пайтини аниқлаш учун депсинишдан 2 кадам илгарироқ белги қўйиб қўйиш мумкин. Югуриб келишни 12-13 оёқ таги микдорида узайтира бориш керак; бу, тахминан, 2 югуриш қадамига тенг келади. Тасвирланган машқларни ўзлаштириш жараёнида лангарчўпни қумга тирашдан махсус қутига тирашга ўтиш аста-секин бўлиши лозим. Агар югуриб келиш узоқлашгани муносабати билан лангарчўпни тирашдаги ишонч сал ўзгаргудек бўлса, гоҳо-гоҳо қумга тирашни такрорлаб машқ қилиш керак.

5-вазифа. Лангарчўпга осилиб турганда оёқларни кўтаришни ва бурилишни ўргатиш.

Воситалари:

1. 4-6 кадамдан югуриб келиб депсиниб, лангарчўпга осилиш (лангарчўп, одатда, ушланадиган еридан 20-30 см пастроқ ушланади).

2. Шунинг ўзи, лекин лангарчўп вертикал ҳолатдан ўтганидан кейин икки оёқни олға силкиш.

3. Шунинг ўзи, лекин силтанувчи ҳаракат охирида депсинунчи оёқ томонга 180° бурилиш.

4. Аста-аста оёқни тобора юқори силтаб, лангарчўпга етказишга ҳаракат қилиш.

5. Гимнастика снарядларида турли силтанишлар: ҳалқа, турник ва брусларда олға силтаниб кўтарилиш, айланиб кўтарилиб, таяниб қолиш ва оёқларни юқорига тик кўтариш.

6. Арқон ва лангарчўпда машқлар: қисқа югуриб келиб, сакраб арқонга осилиб, оёқлар билан юқорига силтаниб чап томонга бурилиш. Шунинг ўзини тўсин устидан ўтиб бажариш.

7. Мустаҳкам ўрнатилган лангарчўпга осилиб, оёқларни кўп марта силтаб кўтариш.

8. Лангарчўпнинг юқориги қисмига силтанувчи оёқни тегизишга ҳаракат қилиб, лангарчўп билан сакраш. Бурилмасдан, олдинга йиқила туриб, оёқни тушириш.

9. Лангарчўпни тираб, қўлни бўшатмай, унинг юқори қисми томон ўгирилиш (лангарчўп чап томонда қолади). Чап оёқни қўйиб, ўнг оёқни олға силтаб, чап томонга бурилиб, ўнг оёқни пасайтирмасликка интилиш.

10. Шунинг ўзини сакраб, ўнг оёқни тушириб ва иккала оёқда ерга тушиб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Олдин оёқ билан гавдани силтаб, кейин қўлларда тортилишга эътибор бериш керак. Сакраш вақтида спортчи лангарчўпдан жуда узоққа ўтиб кетмаслиги зарур. Узоқлашишга кўпроқ эътибор бериш лозим. Бурилишдан кейин оёқларни барвақт олдинга туширмаслик керак, елка лангарчўп яқинида бўлсин. Сакрашда ҳам, ерга тушишда ҳам ҳамма вақт мувозанат сақлашга эътибор берилсин. Ерга тушиш вақтида лангарчўп ўнг елка ёнида, қўллар тирсаги ён томонларга йўналган бўлиши керак. Шуғулланувчиларни ерга тушиш техникаси билан ҳам таништириш зарур. Юқорида кўрсатилган воситалардан асосийлари дастлабки 4 та машқдир. Учинчи машқ – лангарчўп билан узунликка сакраб бурилиш – муҳим машқлардан биридир. Бу машқда депсиниш, лангарчўп тагига кириб бориш ва узун силташ элементлари, яъни сакраш техникасининг асосий элементлари шиддат билан бажарилади. Лангарчўп билан узунликка сакрашда техниканинг алоҳида элементларини яхлит техникага боғлаб ўрганиш қулайроқ бўлади. Бундай сакрашга ўргатаётганда, ўқув мусобақаси ўтказиш фойдалидир.

6-вазифа. Тўсин устидан ўтиш техникасини ўргатиш.

Воситалари:

1. Стул устида букилган оёқларни юқори кўтариб, ярим букилган қўлларда тик туриш. Оёқларни тушириб, қўлларни тиклаб, стул суянчиғи устидан ўтиш.

2. Шу машқнинг ўзи, лекин гимнастика ўриндиғи устидан депсиниб тўсиқ ёки тўсин устидан ўтиш.

3. Ўтирган ҳолатдан айланиб, қўлларда тик туриш. Шунинг ўзини тўсин устидан айланиб бажариш.

4. Югуриб келиб, ўриндикдан ёки плитдан депсиниб, тўсиндан сакраб ўтиш.

5. Қимирламайдиган лангарчўпда тўсин устидан ўтиш.

6. Югуриб келиб (6-8 кадамдан) ўқитувчи ёки унинг ёрдамчиси ушлаб турган тўсиндан сакраб ўтиш. Тўсин, тахминан, 160-180 см баландда, қутининг орқа деворидан эса 150-200 см нарида.

7. Қутидан 100-150 см наридаги тўсин устидан сакраб ўтиш.

8. Сакраш ўзлаштира борилган сари тўсин баландроқ кўтарилиб, қутига яқинлаштираверилади.

Услубий кўрсатмалар. Тўсин устидан тезроқ ўтишга ҳаракат қилиш барвақт бурилишга сабаб бўлади. Бундай ҳолларда икки оёқ билан юқорига силтанишга, тўсин устидан чалқанча ёки ёнбошлаб ўтиладиган бўлса, ўз вақтида бурилишга эътибор бериш керак бўлади. Шунингдек, тўсиндан узоқлашиш ва ерга тушишнинг тўғри бўлишига ҳам эътибор бериш зарур. Биринчи сакрашларда сакровчи тегмасдан ўтиши учун тўсинни қўлда тутиб, паст ёки баланд қилиб буриш керак. Бу сакровчида ишонч ҳосил бўлишига ёрдам беради.

7-вазифа. Эластик лангарчўп билан сакрашни ўргатиш.

Сакровчи темир ёки бамбукдан тайёрланган лангарчўпда сакрашнинг техника элементларини ўзлаштиргандан кейингина, эластик лангарчўп билан сакрашни ўргана бошлаши мумкин. Бу вақтга келиб спортчи 330-360 см баландликдан лангарчўп билан сакрай олиши ва эластик лангарчўпни 4 м юқорисидан тутиб югура олиши керак.

Бошида чуқурлиги 40 см дан 20 см гача ўзгарадиган махсус ўқув қутисини ишлатиб, ўргатиш шароитини енгиллатса ҳам бўлади. Спортчи лангарчўпни эгиб, ўз кучини тўғри йўналтиришни ўрганиши учун эгилувчанлиги кўпроқ лангарчўпдан ҳам фойда-ланиш мумкин.

Сакровчи сакраш техникасини эгаллаб, лангарчўпни кўпроқ эгиш натижасида маълум куч сарфлашни ўргангандан кейин, анча каттиқроқ лангарчўпга ўтиш мумкин. Мураббий лангарчўп эгилишини диққат билан кузатиб бориб, уни ўз вақтида алмаштириш учун маслаҳат бериши керак. Ўқувчи бирон техника элементини ноқулайроқ бажарганда ҳам ерга тушганда лат емайдиган ҳамма шароит бўлиши зарур. Шунинг учун дастлабки вақтларда таянч қутининг икки ёнига ҳам поролон тикилган қоплар ёки гимнастика тўшаклари солиб қўйилади. Ишонч билан сакрашнинг иккинчи шарти ўргатиш тартибига риоя қилишдир (шошилишч ўргатиш зарурати йўқ бўлса).

Эластик лангарчўпда сакраш техникасини ўргатиш тартиби.

1-вазифа. Эластик лангарчўпни эгишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Депсиниш жойида лангарчўпни қутига тираб, чап қўл билан унга таяниб ва ўнг қўл билан тутиб туриб, кўкрак ва тос билан олдинга силжиб, лангарчўпни эгиш.

2. Шунинг ўзини 4-6 қадам юриб келишдан лангарчўпни қутига тираб бажариш.

3. Шунинг ўзини секин югуриб келиб, оёқни ердан узмай бажариш.

4. Лангарчўпнинг пастроғидан тутиб, секин югуриб келишдан осилишга ўтиб, лангарчўпни эгиш ва депсинган жойга қайтиб тушиш.

5. Аста-секин югуриб келишни узайтириб, лангарчўпнинг тутиш жойини юқорилатиб депсингандан кейин, эгилган лангарчўпда осилганча, вертикалдан нари ўтиш.

Услубий кўрсатмалар. Дастлаб лангарчўпга чап қўлни букмай таянишга йўл қўйиш мумкин, лекин бора-бора ўрганиш даражаси ортган сари чап қўлнинг тўғри бурчакка яқин букилишини талаб қилиш керак. Қўлнинг букилиш даражаси ўзгариши мумкин, лекин панжа ҳар доим лангарчўпга таяниб қолиши керак. Осилиб турганда оёқларни тушириш эластик лангарчўп билан сакраганда темир лангарчўп билан сакрагандагичалик катта аҳамиятга эга эмас.

2-вазифа. Оёқларни кўтариш ва узоқлашиш техникасини ўргатиш.

Воситалари.

1. Биринчи вазифадаги 5-машқнинг ўзи, лекин вертикал ҳолатдан ўтаётганда тос ҳаракатини секинлатиб, оёқларни олдинга “бурчак” ҳосил қилиб кўтариш.

2. Оёқларни аста-секин юқориқ кўтариш, елка камарини эса, думалаётгандек, орқага тортиб, оёқлар вертикал, гавда эса горизонтал ҳолатда бўлишига интилиш. УОМ албатта лангарчўпдан орқада қолиши керак.

3. Шунинг ўзини турникда ёки мустаҳкам ўрнатилган қимирламайдиган лангарчўпга осилиб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Сакровчининг тоси лангарчўпдан олдинга ўтиб кетмаслиги керак. Узоқлашаётганда бошни орқага ёки олдинга ташламаслик керак. Оёқларнинг тиззасини букиб кўтариб, кейин тўғриласа ҳам бўлади. Лангарчўп эгилаётганида орқа билан йиқилишдан қўрқмаслик керак, лекин барибир чуқур олдида гимнастика тўшаги тўшалиши лозим.

3-вазифа. Лангарчўпда осилиб турган ҳолатдан гавдани юқорига кўтариш техникасини ўргатиш.

Воситалари.

1. Ерда чалқанча ётиб, куракларга таяниб, оёқлар ва тосни юқорига кўтариш.

2. Ерда ўтирган ҳолатдан орқага умбалок ошиб, қўлларда тик туриш. Шунинг ўзини чапга бурилиб бажариш.

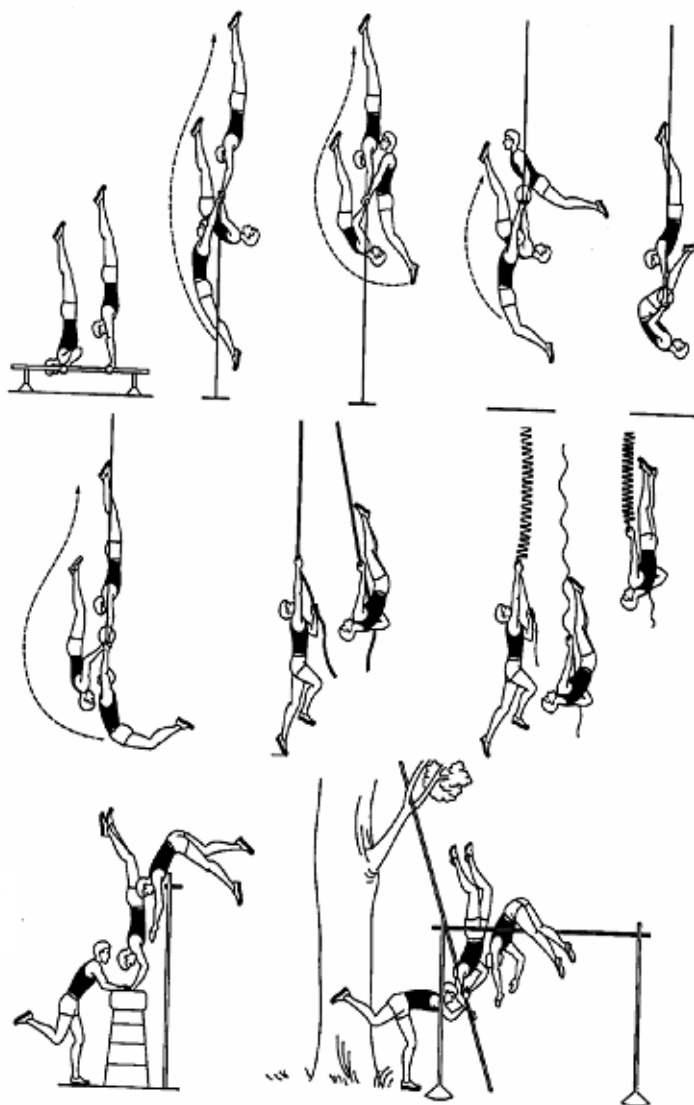
3. Турникда таянган ҳолатдан орқага ташланиб, ёй бўлиб ирғиб тушиш.

4. Турникда таяниб турган ҳолатдан снарядга гавдани тегизмай, орқага айланиб чиқиб, оёқларини тик кўтариб қўлларда туриб қолиш.

5. Бир учини шериги ушлаб турган арқонга осилиб олиш, арқондан узоқлашаётиб, шериги арқон учини ён томонга тортганда, гавдани юқорига “ирғитиб” юбориш.

6. Лангарчўп тагига “кириб” бориш, ундан узоқлашаётиб, лангарчўп энг кўп букилган вақтида гавдани ростланаётган лангарчўп бўйлаб юқорига

“ирғитиб” юбориш. Тос-сон бўғимини тўғрилаб, юқорига қўллар ёрдамида тортилиб, лангарчўп билан бирга вертикалдан ўтиб, оёқларни тушириш ва ерга тушиш.



77-расм. Лангарчўпга таяниб сакраш бўйича махсус машқлар
(Н.Г. Озолин бўйича)

Услубий кўрсатмалар. Энг муҳими лангарчўп букилиши ва ростланиши билан ҳаракатлар боғлиқ эканини ўзлаштириб олишдир. Сакровчи гавдасини тўғрилаётганда, оёқлари юқорида бўлишига эътибор бериш керак. Узоқлашиш ва гавдани юқорига “ирғитиб ташлаётганда”, чап қўлни букиб, тирсак билан лангарчўпга таяниб олиш ва бу ҳолатни сезиб туриш керак. Кейинчалик 6-машқ

охирига бурилишни қўшиш, яъни тўлиқ сакрашни тўсинсиз бажариш мумкин. Бурилаётганда оёқларни пастга тушириш ва барвақт бурилиш ярамайди. Эластик лангарчўпда бурилиш ва қўлларга таяниб кўтарилиш техникаси темир лангарчўп билан сакраш техникасидан фарқ қилмайди.

Назорат саволлари

1. Баландликка сакрашнинг қандай усуллари мавжуд?
2. Узунликка сакрашнинг қандай усуллари биласиз?
3. Лангарчўпга таяниб сакрашда югуриб келиш қанча масофани ташкил қилади?
4. Баландликка, узунликка, лангарчўпга таяниб сакрашларни ўргатиш услубиятидаги вазифаларнинг кетма-кетлигини таърифлаб беринг.
5. Баландликка сакрашда югуриб келишнинг усулларига қараб уларни таърифлаб беринг.

VII бoб. УЛОҚТИРИШ ТУРЛАРИ ТЕХНИКАСИ ВА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

Енгил атлетикадаги улоқтиришлар (ядро итқитиш, диск, найза, граната ва бoсқон улоқтириш) маълум жисмоний сифатларни (куч тезкорлик, эгилувчанлик ва ҳаракат уйғунлигини) ривожлантиришни талаб қилади.

Улоқтириш техникасини ўзлаштириш самарадорлиги ташкил қилиш омилларига боғлиқ.

Ҳар бир шуғулланувчини битта ёки бер нечта снаряд билан таъминлаш (бу ҳолда машғулот пайтидаги улоқтиришлар сони кўпаяди) зарур.

Машғулотни шундай ташкил қилиш керакки, бунда снаряд олиб келиш учун юриш ва ҳ.к. га кетган вақтни камайтириш (снарядни тепаликка ёки тўсилган тўрга улоқтириш, снаряд тушадиган майдонга тўсиқ девор қўйиш ва б.) мақсадга мувофиқ.

Асосий диққатни техника хавфсизлигига қаратиш шарт (қарама-қарши улоқтиришга йўл қўймаслик).

Улоқтиришлар техникасини ўргатишдаги услубий кўрсатмалар:

Улоқтириш техникасининг хусусиятлари билан танишиш.

Снарядни ушлаш усуллари ва уни қўлдан чиқаришни ўзлаштириш.

Улоқтириш техникасининг финал қисмини ўрганиш (финал кучланиши).

Снаряднинг тезлик олиш техникасини ўрганиш: граната ва найзани улоқтиришда югуриш ва снарядни елка орқасига олиб бориш, ядро итқитишдаги сакрашлар: диск ва бoсқонни улоқти-ришдаги қайтаришлар.

Снарядни ушлаш усулини ўрганиш кўрсатиш ва спортчининг ўзи томонидан бажариш орқали амалга оширилади. Снаряд билан бажариладиган ҳар хил фаолиятларда асосий машқлар: ядро билан жонглировка қилиш, снарядни ҳар хил дастлабки ҳолатдан ва ҳар хил йўналишга улоқтиришлар ҳисобланади.

Ҳамма шароитда снарядни ушлаш спортчига финал кучланишида кўпроқ куч билан таъсир қилишни таъминлаши шарт.

Тезлик олишни ўзлаштиришда дастлабки ҳолат ва тайёргарлик ҳаракати аҳамиятли бўлиб, улоқтирувчига диққатни кейинги фаолиятларга қаратишга имкон беради. Диск ва босқонни улоқ-тиришда дастлабки ҳолат улоқтириш йўналишига орқаси билан туришдан бошланади; тўп, граната ва найзани улоқтиришда тезлик олиш улоқтириш йўналиши бўйича дастлабки ҳолатда туриш билан бошланади.

Тўп, граната ва найза улоқтиришда, диск ва босқон билан айланишда, ядро итқитишда, сакрашларда тезлик олиш оптимал бўлиб, спортчини снарядга максимал кучланиш бериб, тезлик олиши охирида янада кучайтириш шарт.

Финал кучланишига тайёрланишда улоқтиришда асосий иш бажарувчи мушаклар чўзилади. Бу снарядни қувиб ўтиш ҳисобига амалга оширилади (бунда тос ва оёқлар гавданинг юқори қисми ва снаряд ушлаган қўлни қувиб ўтади).

Финал кучланишда улоқтирувчининг ҳар хил гавда қисмларининг кетма-кет бажарган ҳаракати катта аҳамиятга эга бўлиб, у чап оёқни тупроққа қўйиш билан бошланади. Олдин сон, тос, елка ва елка бўғимлари ҳамда қўл мушаклари қисқаради.

Енгил атлетикада улоқтириш машқлари техникасини ўзлаштириш ўзига хос бўлиб, у улоқтириш турига боғлиқ. Улоқтиришнинг тузилишига қараб махсус машқлар ушлаш усули, финал кучланиши, тезлик бериш каби ҳаракат қисмлари бўйича бирлаш-тирилган.

7.1. Ядро итқитиш техникаси

Ядро итқитиш чегараланган доирадан (диаметри 213,5 см) зарб билан келиб, елкадан бир қўл билан бажарилади. Итқитишдан олдин дастлабки ҳолатда ядро спортчининг бўйни ёнида бўлиб, мусобақа қондасига биноан қўлнинг шу ҳолати сакраб-сакраб бориш вақтида ўзгартирилмаслиги керак. Итқитаётганда ядрони елка чизигидан орқага тортиш мумкин эмас. Итқитиб бўлгандан кейин улоқтирувчи доира ичида қолиши керак.

Итқитиладиган ядролар турли хил оғирликда бўлиши мумкин, аммо мусобақаларда катнашувчиларнинг жинсига ва ёшига қараб, маълум оғирликдаги (3, 4, 6, 7 кг 257 г) ядролар ишлатилади.

Ядронинг қанча узоққа тушгани сегментнинг ички рахидан ядро ерга тушганда қолган изгача бўлган масофа билан ўлчанади. Бир спортчининг ўзи ҳар гал бир хил оптимал учиб чиқиш бурчаги ҳосил қилиб итқитадиган бўлса, ядронинг учуш узоқлиги унинг учиб чиқиш пайтидаги тезлигига боғлиқ бўлади. Шунинг учун мусобақа қоидаcига риоя қилиб, ядронинг энг юқори бошланғич тезликда учиб чиқишига эришмоқ керак.

Ядро итқитишда ҳамма маъқул кўрган сакраб бориш усули – бу итқитувчи қўл томондаги оёқда сапчиш усулидир. Сапчиш деганда сапчиш учун чап оёқни силкиган пайтдан то ўнг оёқ ерга тушгангача ўтган фаза тушунилади. Бундай сапчиш усули доира кичиклиги сабабли гавданинг ядро билан силжиш тезлигини салгина оширишга ёрдам беради.

Энг кучли итқитувчиларда сапчишдан ядро учиб чиқишигача давом этадиган итқитиш жараёни 0,8 секундгача давом этади; сапчишга 0,45 секундгача, охириги кучланишга эса 0,35 секундгача вақт сарфланади. Сапчиш узунлиги 90-95 сантиметргача этади, сапчишда улоқтирувчининг ядро билан силжиш тезлиги эса 2 м/сек дан ошмайди.

Сапчишда итқитувчини асосий ҳаракатлантирувчи куч – чап оёқнинг силтаниш кучи билан ўнг оёқнинг депсиниш кучидир.

Ядронинг сапчиши билан итқитувчининг куч бериши натижасида ҳосил бўлган тезлик (19 м га итқитилганда) 13 м/сек гача этади. Шу улоқтирувчи ядрони турган жойидан итқитса ядронинг учуш тезлиги 12,3 м/сек дан ошмайди ва учуш узоқлиги 1,2-2 м га камаяди.

Охириги куч беришда ядрога куч бериш масофасининг узунлиги 1,5 м гача ёки ундан ҳам кўпроқ бўлиши мумкин.

Итқитаётган вақтда ядронинг траекторияси сапчишнинг бошида бир қадар кўтарилади (ердан депсинаётганда), депсинган-дан кейин, то икки оёқ

ерга тушгунга қадар, горизонтал йўналади ва охирги куч беришда учиб чиқиш бурчаги (38-40°) бурчак ҳосил қилиб, кескин кўтарилади.

Ядрони қўлда ушлаш. Итқитиш олдидан ўнг (чап) қўл бармоқларини тўғрилаб туриб, ядро қўл устига қўйилади. Ўнг қўл панжаси ядро оғирлиги таъсирида ёйилади (78-расм). Билак вертикал ҳолатда сақланади, кўрсаткич, ўрта ва ён бармоқлар оралари сал очик; жимжилоқ эса букилган бўлиши мумкин. Бошмалдоқ билан жимжилоқ итқитиш жараёнида ядрони ушлаб туради.

Ядро эркин бармоқлар устида бўлиши керак. Агарда ёш спортчининг бармоқлари итқитиш вақтида ядронинг оғирлиги таъсирида букилса, у пайтда мушакларни таранглатиб, унинг ортиқча букилишига қаршилик кўрсатиш керак. Бундай ҳолда шуғулланув чига то мускулларни мустаҳкамлаб олгунча, ядрони кафтга яқинроқ тутиш тавсия этилади.

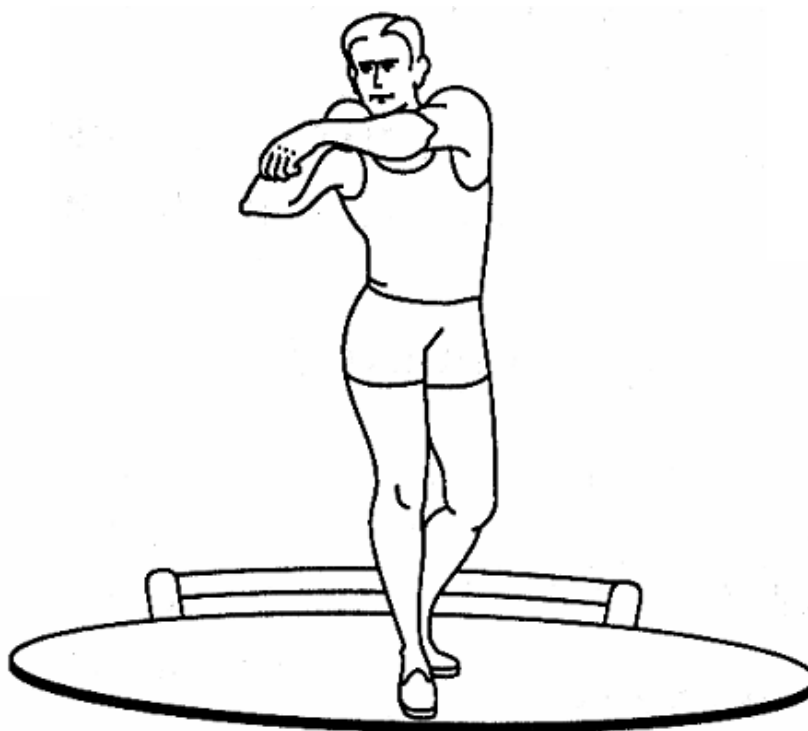
Сапчиш олдидан ядро бўйин ёнида ушлаб турилади (79-расм). Тирсак гавдадан узоқлаштирилади, билак эса охирги кучланиш бошланадиган йўналишда бўлади. Спортчи доира ичида дастлабки ҳолатда итқитиш томонига орқа ўгириб турганида, тирсак олдинга-ўнгга кўтарилади. Албатта ушлаш елка ва билак узунлигига, мушаклар кучи ва дастлабки ҳолатларга қараб фарқланиши мумкин. Ядро-



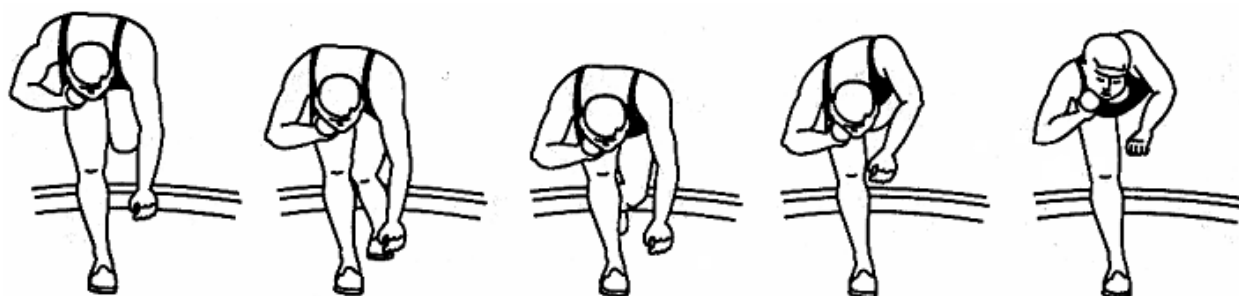
78-расм. Ядрони ушлаш

ни осик ҳолда ушлаб туриш мусобақа қоидасида ман этилади (80-расм).

Сапчишга тайёрланиш ва сапчиш. Улоқтирувчи сапчиш олдидан доиранинг итқитиш йўналишига нисбатан орқа қисмида туради. Сапчиш итқитиш томонга нисбатан орқа билан туриб бажарилади. Улоқтирувчининг сапчиш олдидан бундай дастлабки ҳолати охирги кучланишдан олдин бўладиган кейинги ҳолатга ўхшаш, шунинг учун ҳам у сапчиш вақтидаёқ ўша ҳолатга яхши тайёрланиб олишни таъминлайди. Шу билан бирга, орқа ўгириб турган ҳолатда, сапчишни гавдани анча чуқурроқ энгаштириб бошлаш мумкин.



79-расм. Итқитишдан олдинги дастлабки ҳолат



80-расм. Ядро итқитишда сапчиш

Итқитиш томонга орқа қилиб турган ҳолатдан сапчиш бошлашдан олдин ўнг оёқ доира чамбарагига жуда яқин жойлаштирилади, чап оёқ эса учи билан орқарокда ёки ўнг оёқ ёнида туради. Нигоҳ итқитиш томонига – қарама-қарши томонга қаратилган бўлади. Чап қўл олдинга-юқорига эркин кўтарилади.

Ядро итқитишда сапчишни бажариш вақтида спортчи олдида қуйидаги вазифалар туради: ядро билан гавданинг горизонтал тезлигини ошириш; охирги куч бериш учун қулай вазиятга эга бўлиш ва сапчишдан охирги куч беришга равон ўтиш учун қулай шароит ҳосил қилиш.

Итқитувчи сапчишга тайёрланаётганда, ўнг оёғининг учига кўтарилади ва гавда оғирлигини унга ўтказиб, чап оёғини итқитиш томонига юқорилатиб, орқага узатади. Кейин олдинга энгашиб, ўнг оёқда чўнқаяди-да, чап оёқни букиб пастга туширади ёки ўнг оёққа яқинлаштиради. Шундан кейин чап оёқни итқитиш йўналишида силкиб туриб, ўнг оёқда депсиниб сапчилади. Чап оёқни орқага силкитаётганда итқитувчининг оғирлиги ўнг оёқда бўлади. Чап оёқни орқага узатиш билан бирга итқитувчи ҳам ўнг оёқда турганича шу томонга силжий бошлайди. Сонларнинг бир-биридан узоқлашуви максималгача (120° ва кўпроқ) етади. Улоқтирувчи бу пайтдаёқ охирги кучланишни бошлаш учун хос бўлган ҳолатда бўлади. Фақат ўнг оёқда депсиниб, унинг илигини чап оёқ томон тортиш, яъни фақат сапчишни тугатиш қолади.

Сапчиш вақтида ўнг оёқ билан депсинишни товонга юмалатиб ўтиб бажариш ҳам мумкин; бу пайтда тиззани букувчи мушаклар таранг бўлиб, оёқ тўлиқ тўғриланмайди.

Сапчиганда оёқни худди ерга илиниб қолгандан кейин чиқиб кетгандаги каби тез олға тортилади. Бу тиззани букиш пайтида мушакларнинг чўзилувчанлик хусусиятларидан яхши фойдаланишга ёрдам беради ва шу сабабли ҳаракат юқори тезликда бажарилади. Аммо фақат антагонист-мушаклар кераклигича бўшашгандагина, мушаклар қисқариши мумкин.

Оёқни куч билан ерга босиш зарур самарага эришишга ҳалақит бериши мумкин. Депсинишнинг охирида сон унчалик кўтарилмаса, тиззани тезроқ букиб, охирги кучланишнинг бошланиши олдидан яхшироқ ғужанак бўлиб олинади.

Тиззанинг тез ва мумкин қадар тўлиқроқ яқинлаштирилиши охирги кучланишни ўз вақтида бошлаш ва оёқ мушакларининг кучидан яхшироқ фойдаланиш учун зарур шартдир.

Сапчиш чап оёқни дастлаб орқага кўтармасдан ҳам бажарилиши мумкин. Бундай ҳолда сапчиш учун чап оёқни силкиш, ўнг оёқда чўнқайиш ва гавдани энгаштириш билан биргаликда бошланади. Аммо сапчишнинг бундай

бошланиши тосни олдинроқ бура бошлашга олиб келади, бу эса ядро итқитувчилар орасида кўп тарқалган хатодир.

Чап оёқни тезроқ силкиш энгил атлетикачининг доирада тез силжишини таъминлаш билан биргаликда чап оёқнинг тезроқ ерга қўйилишига ҳам ёрдам беради, бу эса ўз вақтида охириги кучланишни тезроқ бажариш учун айниқса муҳим.

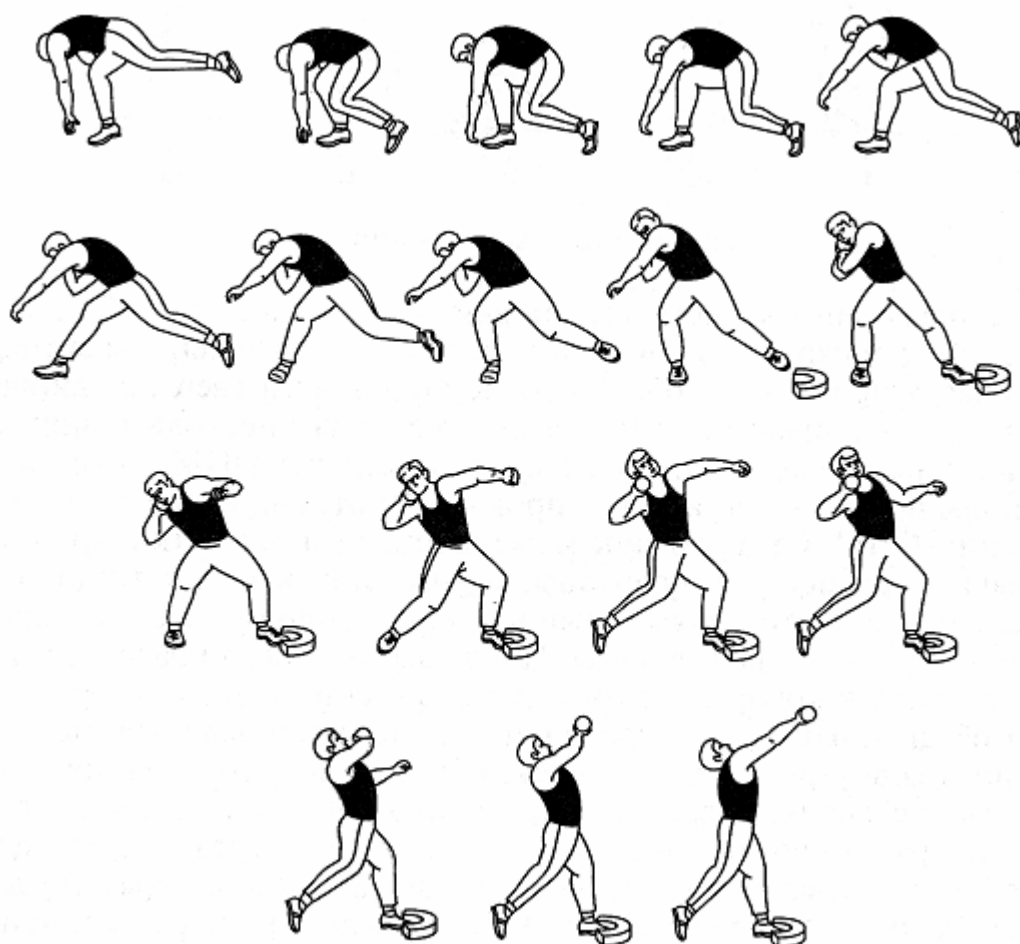
Сапчиб, яна ўнг оёқ учига тушилади; оёқ таги дастлабки ҳолатида қолади ёки сал ичкарига бурилади. Бу ичкари бурилиш кўпайиб кетса, айниқса кам эгилувчан спортчиларда, гавданинг ўша томонга барвақтроқ бурилишига ва эрта тўғрилана бошлашига сабаб бўлади.

Спортчи сапчигандан кейин шундай бир оралик ҳолатдан ўтиши керакки, бу ҳолатда охириги куч бериш давом этиб борадиган масофа энг узок бўлсин. Бундай ҳолат гавдани итқитиш йўналашига қарама-қарши томонга керагича энгаштирганда ва гавда оғирлигини букилган ўнг оёққа туширганда пайдо бўлади; шунда ядро мўлжалдаги учиб чиқиш жойидан энг кўп узоклашган бўлади.

Сапчиганда ўнг оёқ ердан узилгандан то иккала оёқда ерга тушгунча гавданинг ҳолати бир қанча ўзгаради – чап оёқни силкиган пайтдан бошлаб сал тўғрилана боради. Аммо фақат оёқ тагини ерга сал ичкари буриб қўйгандагина, гавдани мана шундай тўғриласа бўлади.

Сапчишдан кейин чап оёқ учидан бошлаб сегмент яқинига, доира диаметридан тахминан $\frac{1}{2}$ оёқ таги масофасича чапроққа қўйилади; бунда итқитиш йўналишидан ўнг томонда ўткир бурчак ҳосил бўлиши керак. Оёқ тагиниинг бундай йўналиши оёқ билан депсиниш охиригача сақланади (81-расм).

Охириги куч бериш. Маълумки, ядронинг учиб чиқиш тезлиги спортчи кучиниинг унга таъсир этиб бориш йўли (масофаси)нинг узунлигига тўғри, спортчи кучининг таъсир этиш вақти миқдорига эса тескари мутаносибдир. Шунинг учун спортчи энг узун йўлда энг катта тезланиш билан итқитишга бутун ирода кучини жалб этиши керак. Бундай шайланиш мусобақада юқори натижа кўрсатиш учун зарурдир.



81-расм. Сапчиш билан ядро итқитиш (ён томондан кўриниши)

Якунловчи фазани бажаришда кучни ядрога кўпроқ йўл бўйлаб ўтказиш учун охирги куч беришни мумкин қадар эрта бошлаш зарур. Шу сабабли чап оёқни тезроқ ерга қўйиш керак, чунки охирги куч бериш фақат қўш таянч фазасидагина фаол бажарилиши мумкин.

Ядрога мумкин қадар узунроқ йўл давомида оптимал бурчак остида мушакларнинг итқитиш вақтидаги чўзилувчанлик хусусиятларидан фойдаланиб, фаол таъсир қилиш керак. Ядронинг итқитиб юборилиши гўё сапчишнинг давомидек бўлиб чиқиши керак. Чап оёқ ерга таяниб турганда, ўнг оёқни ерга босиб, улоқтирувчи тосини сал олға суриб бура бошлайди. Натижада гавда эшилиб-буралиб, кейинги ишда катнашадиган йирик мушак гуруҳлари чўзилади-да, потенциал энергия ҳосил бўлади. Мушаклар чўзилгандан кейин уларнинг чўзилувчанлигидан фойдаланиб, ядро итқитувчи

тезда елка камарини буради ва қўлини тўғрилаб туриб, ядрони керакли бурчак остида итқитиб юборади.

Бир улоқтирувчининг ўзида охирги куч бериш вақтида оёқларнинг тўғриланиш тезлиги кўп омилларга боғлиқ бўлиб, биринчи навбатда маълум бурчак остида енгиш керак бўлган инерция кучига ҳамда гавда ва қўлнинг тўғриланиш кучига боғлиқдир. Гавдани ядро билан бирга тўғрилаш ва буриш учун (таъсир акс таъсирга тенгдир деган конунга биноан) оёқларга босим ортиб, бу уларнинг тўғриланиш тезлиги ўзгаришига таъсир этади.

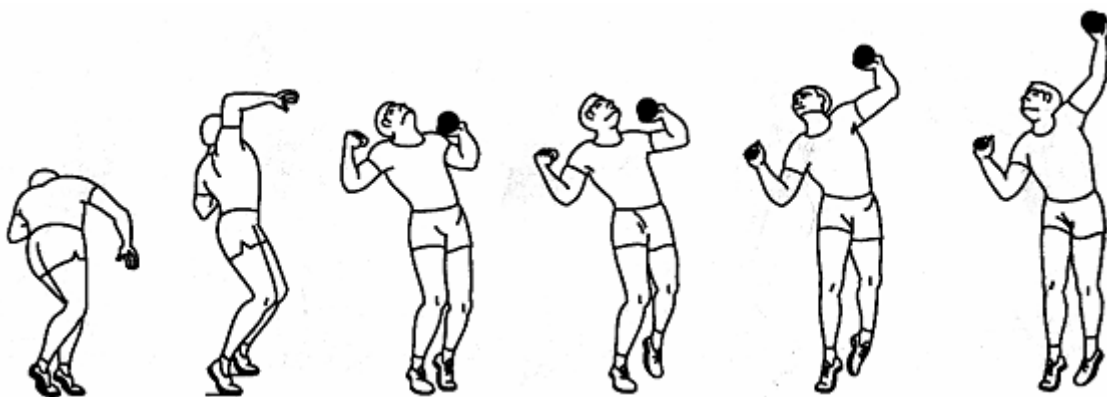
Охирги куч беришнииг сўнгги қисмида оёқлар, гавда ва қўл ҳаракатларининг бир вақтда бўлмаслигига оёқларнинг шошилиш равишда тўғриланиши сабаб бўлади. Оёқлар ишининг самарасига уларнинг тез тўғриланишига қараб эмас, балки аввало иш қуввати ва ҳаракатнинг йўналишига қараб баҳо бериш керак.

Янги бошлаганлар ядрони итқитиб юбораётганда тирсак бўғимининг тўғриланиши тирсак олдинга чиқишидан аввал бошланишига эътибор беришлари керак. Бундай ҳаракат қўлнинг тезроқ ёзилишига ва ядронинг бармоқлардан сирғаниб кетмаслигига ёрдам беради. Елка камарини қўл билан бирга буриш қўлнинг тирсак бўғимини тўғрилашдан олдин бошланганлиги сабабли кўпинча тирсакни олдинга чиқариб юбориб хато қилинади.

Ядро учиб чиқишидан олдин ўнг оёқда депсиниш тугагандан кейин сакраб, оёқлар алмаштирилади.

Охирги куч беришдан олдин ерга таранг қўйилган чап оёқ ҳаракатда тана оғирлиги босими таъсирида сал букилади ва шу заҳоти тезда тўғрилана бошлайди.

Ядронинг учиб чиқиш вақтида ўнг қўл ва чап оёқ ядронинг учиш йўналишидаги битта вертикал текисликда бўлади. Итқитиш охирида ўнг елка одатда чап елкадан юқори туради, лекин бу чап елкани махсус пасайтириш керак деган сўз эмас, албатта. Ядрони итқитиб юбораётганда, уни тезлантириб юбориш учун улоқтирувчи панжаси ва бармоқлари билан унга охирги куч бериб юбориши жуда ҳам муҳим (82-расм).



82-расм. Ядро итқитишда охирги куч бериш (олдиндан кўриниши)

Чап қўл ҳаракати ҳам катта аҳамиятга эга. Сапчиб, ўнг оёқ ерга қўйилгандан сўнг охирги кучланишдан олдин чап қўл ён томондан айлантирилиб, орқага фаол тортилади. Улоқтирувчи бу билан мушакларни яхшироқ таранглаб, охирги кучланишда гавдани тўғрилашга ва унинг мувозанатни сақлаб қолишига ёрдам беради.

Улоқтирувчи бошининг ҳолати унинг олдинга қарашига мос бўлади. Энг уста итқитувчилар сакраб, оёқлар ҳолатини фаол ўзгартирадилар ва ўнг оёқни сегментга тираб, тананинг олдинга ҳаракатини тўхтатадилар. Оёқлар ҳолатини фаол ва ўз вақтида ўзгартириш учун тез ва бошқа ҳаракатларга мос депсинмоқ керак.

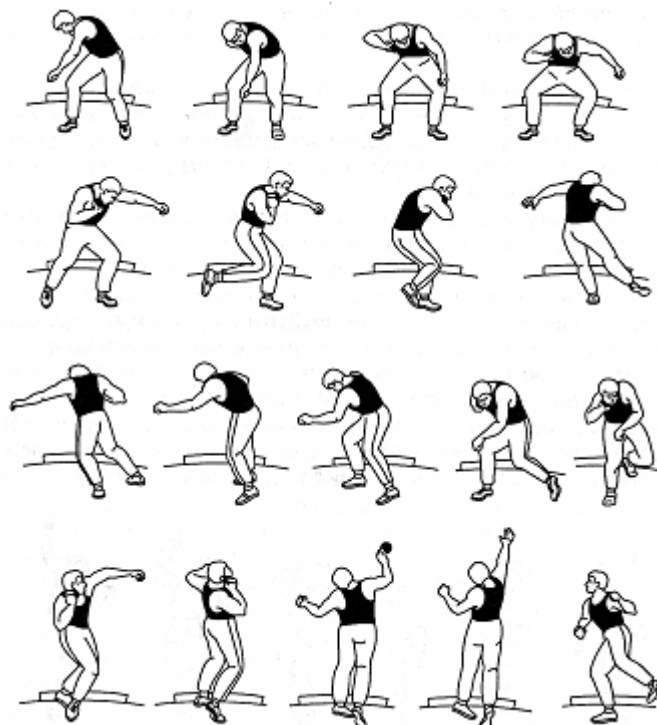
Ядро итқитиш мароми, улоқтирувчи ҳаракатларнинг сапчишдан бошлаб, ядро учиб чиқишига қадар тезланишини ҳисобга олган ҳолда, оёқлар ишининг мароми билан аниқланади.

Энг кучли итқитувчилар маромини ядро итқитишнинг айрим фазаларининг қуйидаги вақтинча нисбати билан аниқлаш мумкин: 4-5; 2-3; 1,3-4.

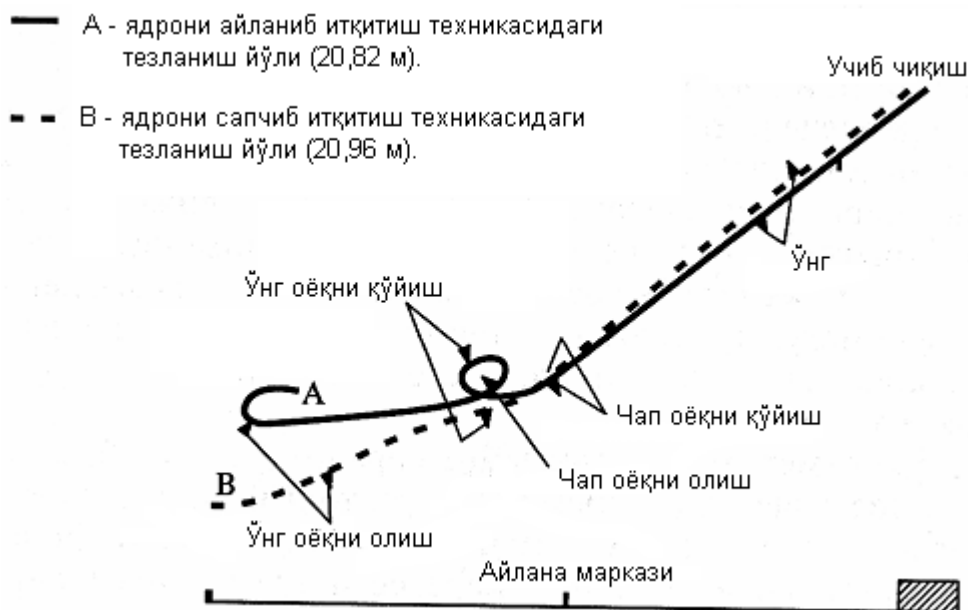
Ўнг оёқ ерга тушгандан кейин чап оёқни ерга қўйишгача ўтган муҳлатни бир деб олганда, итқитувчи таянч ҳолатида эканида – оёқни фаол силташ фазаси давом этган вақтини қабул қилганини бирликка нисбатини рақамлар (4-5) ифодалайди. 2-3 рақамлари ўнг оёқда сапчиш вақтини – ўнг оёқ таги узила бошлагандан сапчиш охиригача кетган вақтнинг яна ўша рақам (1) га нисбатини билдиради. Охирги рақамлар эса охирги куч беришнинг энг фаол

қисмини – чап оёқ ерга тушган пайдан ядро учиб чиққунча кетган қисмини ифодалайди. Ядро итқитиш мароми хақида ҳар бир итқитиш фазасининг кинокадрлари микдорига қараб аниқроқ фикр юритиш мумкин.

Ядрони айланиб итқитиш кинокадрлари 83-расмда кўрса-тилган. Ядрони сапчиб ёки айланиб итқитишнинг тузилмаси 84-расмда кўрсатилган.



83-расм. Ядрони айланиб итқитиш



84-расм. Ядрони сапчиб ва айланиб итқитишда ядро ҳаракатининг солиштирма тузилмаси

7.2. Ядро итқитиш техникасини ўргатиш услубияти

Ядро итқитиш техникасини энди бошлаётган шуғулланувчиларга, уларнинг жисмоний ва иродавий тайёргарлик даражаси қандайлигидан қатъи назар, ўргатиш мумкин. Дастлабки машғулотларда, айниқса жисмоний тайёргарлиги паст бўлган шуғулланув-чилар учун анча енгил ядролар (аёллар учун 2-3 кг ва эркеклар учун 4-5 кг) қўлланиши мақсадга мувофиқдир.

Энди бошлаётганлар билан ядро итқитиш машғулооти ўтказиш жойи текис ва каттиқ ерда бўлиб, албатта итқитиш доираси ҳам бўлиши шарт.

Бахтсиз ҳодисаларни олдини олиш учун шуғулланувчилар майдончанинг бир томонида бир-бирларидан 4-6 метр ораликда туришади, ядрони эса бир томонга итқитишлари лозим. Шуғулланувчиларнинг барчаси ҳар бир машқни бажарганларидан сўнг ядрони олиб келиш учун имконият бериш керак.

Қуйида ўргатиш вазифалари, воситалари ва услубий кўрсатмалар берилган.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни ядрони итқитиш техникаси билан таништириш.

Воситалари:

1. Ядро итқитиш ва уни бажариш қоидалари билан таниш-тириш.
2. Доира ичида ядро итқитишни тушунтириш ва кўрсатиш.
3. Кўргазмали қуроллардан (кинограммалар, ўқув фильмлари ва киноҳалқалар) фойдаланиб кўрсатиш.
4. Меъёрий талаблар: разряд, ўқув ва ҳ.к. билан таништириш.
5. Рекордлар ва уларнинг бажарилиши билан таништириш.
6. Ядро итқитишда спорт натижаларини кўрсатиш учун боғлиқ бўлган омиллар билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Биринчи машғулотларда енгиллаштирилган ядродан фойдаланилади, бахтсиз ҳодисаларни олдини олиш учун шуғулланувчиларнинг оралиғи 3-4 м қилиниб, бир томонга қараб итқитилади.

2-вазифа. Шуғулланувчиларни ядрони ушлаш ва итқитишга ўргатиш.

Воситалари:

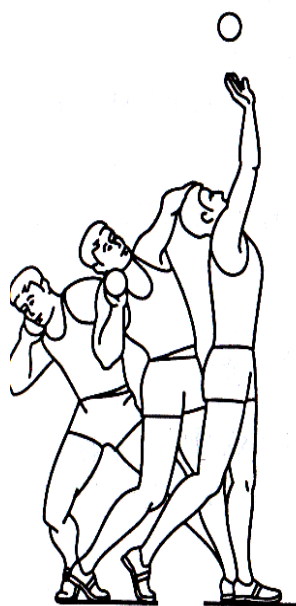
1. Ядрони қўлдан ва бўйин ёнида ушланишини текшириш, кўрсатиш ва таништириш.
2. Д.х. – асосий туриш, ядро баландда, чўзилган қўллардаги бармоқлар билан итқитиш.
3. Ядрони итқитишни йўналишига қараб юқорига, олдинга-юқорига қараб бажариш.
4. Худди шунинг ўзи, йўналишига қараб ярим ён томондан итқитилади.
5. Ядрони гоҳ чап, гоҳ ўнг қўл билан ёки икки қўл билан ўзидан ошириб отиб илиб олиш.
6. Ядрони пастдан олдинга-баландга, икки қўллаб орқадан-олдинга бошдан ошириб отиш.
7. Гавда тўғри ушланган, ўнг оёқ тиззадан букилган, чап оёқ олдинга қўйилган ҳолатдан ядрони кўкрак олдидан икки қўллаб олдинга баландга қараб итқитиш.
8. Худди шунинг ўзи, лекин бир қўлда бажарилади.
9. Д.Х. – асосий, ядро юқорига чўзилган, ўнг қўлда. Оёқни озроқ эгиб, ядрони панжалар билан итғитиш. Ядрони ушлаб олиш.
10. 3, 4, 5-машқларни тўлдирма тўплар билан бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Қўлни шикастлантормаслик мақсадида албатта панжалар билан тайёргарлик машқларини бажариш керак. Ядро билан ўтказиладиган машқлар ёндаштирувчи машқлар билан алмашлаб турилади. Оёқ, гавда, қўл кетма-кет ишлашини кузатиш лозим (85-86-расмлар).

3-вазифа. Шуғулланувчиларни финал кучланишига ўргатиш.

Воситалари:

1. Ядрони турган жойидан итқитиш, йўналишига қараб ён томон билан туриш.
2. Шунинг ўзини итқитиш йўналишига орқа билан туриб бажариш.
3. Худди шунинг ўзи, ўнг оёқда турган ҳолда чап оёқни ерга қўйиш билан бажариш.



85-расм. Ядрони
юқорига отиш



86-расм. Тўлдирма тўпни итқитиш

4. Асосий ҳолатда туриб ядро итқитишга тақлид қилиб бажариш.

5. Ядрони турган жойидан, дарахтнинг шохчасидан ошириб улоқтириш.

6. Ўнг оёқ букилган ҳолда туриб, гавда чап томонга бурилган ҳолдаги д.х. Ўнг панжа белнинг пастки қисмига. Оёқни кейинчалик ишлатиш билан тосни олдинга буриш.

7. Д.х. – асосий туриш. Ядро бўйин ёнида. Тос ҳолатини ушлаган ҳолда, елкани ўнгга буриб, кейинчалик оёққа ўтириш билан итқитишни тақлид қилиш.

8. Шунинг ўзи – дарҳол ядрони чиқариб юбориш.

9. Ядрони итқитиш учун д.х. (итқитиш йўналишига қараб ён томон билан туриш, чап оёқ таянчга туриб (10-15 см) – ядрони итқитиш.

10. Шеригининг қўлини пастдан баландга қараб итариб юбориш.

Услубий кўрсатмалар. Машқлар қуйидаги кетма-кетликда бажарилади: 1) чап оёқни таянч учун тушириш; 2) тосни айлантириш; 3) товонни ўнгга буриш; 4) кўкрак билан олдинга-юқорига ҳаракат қилиб, қўлдаги ядрони итқитиш. Машқларни бажаришда энг зарури: 1) икки оёқда яхши таянч ҳосил қилиш; 2) итқитишда ҳаракатни ўнг оёқдан бошлаб, тосни айлантириш билан уни

олдинга-юқорига ҳаракатлантириш. Итқитиш йўналишини назорат қилиш учун маълум предмет устидан ошириб итқитиш.

4-вазифа. Шуғулланувчиларни сакраб-сакраб ҳаракат қилишга ўргатиш.

Воситалари:

1. Стартда йиғиниб олишга ўргатиш.
2. Чап оёқ билан олдинга ташланиб, букилган ўнг оёқни ўзининг жойига қўйиш.
3. Худди шунинг ўзи, қўл билан ёки шерикка таяниш.
4. Ядро билан сакраб-сакраб ҳаракат қилиш.
5. Сакрашни кейинчалик икки оёқ билан баландга бажариш.
6. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишни бутунлигича, доиранинг ичида ядрони итқитмасдан ва итқитиб бажариш.
7. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишда катта таянчдан баланд сакраш. Кейин яна сакраш билан бажариш.

9. Шунинг ўзи, лекин финал кучланишни тақлид қилиш билан бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишда ўнг оёқ (таянч) кучланиши доирага бурчак бўлиб қаратилган бўлиб, юқорига қаратилмаслиги шарт. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишда доиранинг ичида “сирпаниб” бажариш ҳаракатига эришиш шарт. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишни, олдинги вазифаларни ҳал этиш билан бирга олиб бориш мумкин. Сакраб-сакраб ҳаракат қилишда оёқларнинг бир вақтдаги ҳаракатига (чап оёқни силташ – ўнгини тўғрилаш) эътибор бериш.

5-вазифа. Сакраб-сакраб ядро итқитиш техникасига ўргатиш.

Воситалари:

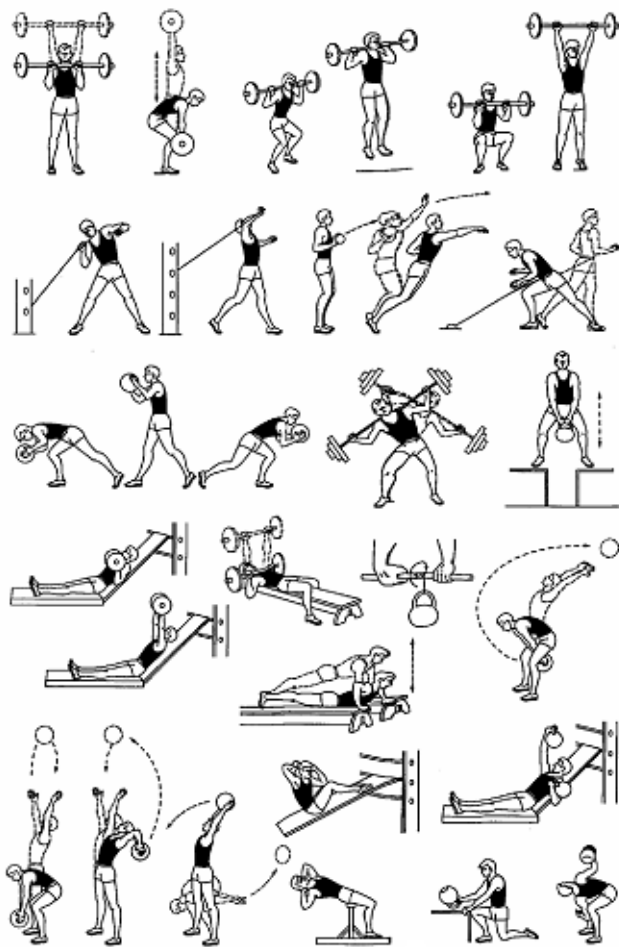
1. Ҳар хил оғирликдаги ядроларни сакраб-сакраб итқитиш.
2. 2-3 сакраш билан ядрони итқитиш.
3. Ядро итқитишни доира ичида мусобақа қоидаларига риоя қилган ҳолда бажариш.
4. Кучни ривожлантирувчи машқлар бажариш.
5. Сакровчанликни ривожлантириш машқларини бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Гавданинг энгашишини сақлаш. Сакраб-сакраб бажарилган ҳаракатда ядро итқитишнинг доимий равишда олдинга ва кейинчалик тезланиш билан бажарилишини кузатиш.

6-вазифа. Ядро итқитиш техникасини такомиллаштириш ва шахсий хусусиятларини ошириш.

Воситалари:

1. Ҳар хил оғирликдаги ядрони турган жойидан ва сакраб-сакраб итқитиш.
2. Ядрони натижа учун итқитиш.
3. Оғирлик ва тортиш машқларларидан (тошлар, кадоктошлар, штанга дисклари ва ҳ.к.) фойдаланиш.
4. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқларни бажариш.
5. Назорат ва календар мусобақаларда қатнашиш.
6. Шуғулланувчилар орасида мусобақа ташкил қилиш.



87-расм. Ядро итқитишнинг махсус машқлари (Н.Г. Озолин бўйича)

Услубий кўрсатмалар. Жисмоний ривожланишдаги камчиликларни топиш ва уларни махсус воситалар ва ядро итқитиш машқлари билан бартараф этиш. Финал кучланишида оёқ, гавда ва қўлнинг баравар ишлашига эришиш. Техникани баҳолаш учун жойдан ва сакраб туриб итқитилган натижалар солиштирилади (яхши техникани эгаллаганда фарқ, 1,5-2 м ни ташкил қилади).

7.3. Диск улоқтириш техникаси

Диск айланма ҳаракатлар билан улоқтирилади. Унинг қанча узоққа тушганини аниқлаш учун улоқтирилган доирадан диск тушган ерда қолдирган изгача ўлчанади. Улоқтирувчи дискни энг қулай бурчак ҳосил қилиб катта тезликда учиришга ҳаракат қилади. Диск текислиги, қўлдан қай ҳолатда чиқиши ҳаво қаршилигини камайтиришда ва снаряднинг яхшироқ учишида катта аҳамиятга эга. Диск улоқтиришда пайдо бўлган техника диск шакли (ясмиқсимон ясси), вазни (ёшига ва жинсига қараб 1-1,5-2 кг) ва доира билан чегараланган улоқтириш жойини (диаметри 2,5 м) белгиловчи мусобақа қоидасига боғлиқдир.

Дискни турган жойдан улоқтирса ҳам бўлади, лекин фақат айлана туриб улоқтирганда унинг анча узоққа учишига эришиш мумкин. Бурилиб улоқтирганда турган жойдан улоқтиришга нисбатан дискнинг учиш тезлиги секундига 20 метр ва ундан ҳам кўпроқ бўлиб, диск 5-8 м узоқроққа тушиши мумкин.

Ҳозирги замон улоқтирувчилари айланишни улоқтириш томонига тескари туриб бошлайдилар ва дискни қўлдан чиқариб юборгунча 540° (1,5 доира) айланадилар. Улоқтирувчининг доира ясаши улоқтириш томонига қараб интилувчи умумий ҳаракат билан бир вақтда юз беради.

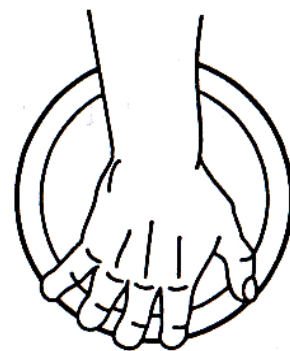
Улоқтирувчи айланиш вақтида дастлабки ҳолатдан бошлаб айланаётганда қуйидаги фазалардан ўтади: дастлабки қўш таянчли фаза, чап оёқда якка таянчли фаза, таянчсиз (чап оёқ билан депсингандан кейин) фаза, ўнг оёқда якка таянчли (ерга оёқ қўйиш вақтидан бошлаб) фаза ва якунловчи қўш таянчли фаза.

Дискнинг энг қулай бурчак ҳосил қилиб учиши кўп жиҳатдан шамолнинг тезлиги ва йўналишига боғлиқ. Масалан, ҳаво сокин пайтларда дискнинг учиши учун энг қулай бурчак тахминан $33-36^{\circ}$ га тенг. Шамолга қарши улоқтирилганда эса шамол тезлиги ошган сари қулай бурчак камайиб боради. Шамол йўналишига қараб улоқтирилганда учиш кўпроқ бўлади. Дискни секундига 4-5 метр тезликдаги шамолга қарши улоқтиришда уни қўлдан тўғри чиқарилса, шамолнинг ҳар қандай йўналишига ёки сокин шароитга қараганда улоқтирувчи яхшироқ натижага эришиши мумкин.

Дискни ушлаш. Диск пастга туширилган қўлнинг бош бармоғидан ташқари букилган бармоқларидаги тирноқ бўғимига таяниши керак. Бош бармоқ фақат диск юзасига тегиб туради. Бунда панжа кафт-билак бўғимида сал букилган бўлиб, диск гардишининг юқори қисми билакка тегиб туради. Бармоқлар бир-бирига яқин бўлмаслиги, таранг ёзилган ҳам бўлмаслиги керак, чунки ҳар иккала ҳолда ҳам дискни бошқариш қийинлашади (88-расм).

Айланишга тайёрланиш. Айланиш учун дастлабки ҳолатда улоқтирувчи доиранинг орқа қисмида туради: оёқлар елка кенглигида ёки сал кенгроқ очилади. Улоқтириш томонига нисбатан улоқтирувчи танасининг ҳолати баъзи бир фарққа эга бўлиши мумкин. Қулайроғи улоқтириш томонига орқа ўгириб туришдир. Бундай ҳолатдан ён томон билан туришга нисбатан бурилиш анча қийинроқ, лекин бундай вазиятда улоқтирувчининг диск билан биргаликда қиладиган ҳаракат йўли узаяди, демак, айланишни бошлашда (таянчли фазада), ҳаракат миқдорини кўпайтириш учун яхшироқ шароит яратилади.

Дастлабки ҳолатда ўнг оёқ доиранинг чеккасига, гардишга жуда ҳам тақаб қўйилади. Дастлабки силкитишни бошлаш ёки диск ушлаган қўлни ўнг томонга силкитишда ол-дин чап оёқ елка кенглигида, ҳатто ундан кенгроқ қўйилади. Оёқлар доиранинг улоқти-риш томонига йўналган деб фараз қилинган диаметрдан бир хил узокликда жойлашади.



88-расм. Дискни ушлаш усули

Улоқтиришга тайёрланиш вақтида гавда деярли тик туради, оёқлар сал букилади. Улоқтирувчи айланишга тайёрлана туриб, диск ушлаган қўлини ўнгга-орқага силкитади, дастлабки силки-тишлари бунга ёрдам беради. Силкитиш вақтида диск ушлаган ўнг қўл аввал гавданинг озгина бурилиши билан биргаликда чапга олиб борилади, гавда оғирлиги чап оёққа салгина ўтказилади. Кейин қўл силкиниб, ўнгга олиб борилади, тана оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Бу пайтда ўнг оёқ товон билан, чап оёқ эса олдинги қисми билан ерга тиралади. Диск силкитилаётганда елка бўғимидан юқори кўтарилмаслиги керак. Қўл билан ўнгга-орқага силкитиш елка кенглигининг эркин бурилиши билан биргаликда амалга оширилади ва бунинг натижасида улоқтирувчининг танаси силкитиш охирида буралиб, мувозанатни пухта сақлаб қолиши керак.

Силкитиш вақтидаги диск ушлаган қўл ҳолатининг икки хил варианты кўпроқ тарқалган бўлиб, улар айланишнинг кейинги ҳаракатларини бажариш билан ўзаро боғлиқдир.

Биринчи вариантда силкитилаётган диск тахминан елка бўғими баландлигида ёки сал пастроқ туради. Бунда гавда одатда вертикал ҳолатга яқин бўлиб, қўл эса деярли елка чизиғида ёки ундан орқароқда жойлашади.

Иккинчи вариантда эса (камроқ учрайди) гавда эгилган бўлиб, диск елка бўғимидан пастроқда, дискни ушлаган қўл эса елка чизиғидан анча орқада туради. Бундай ҳолатда улоқтирувчи силкитиш вақтида қўлини банд қилиб қўяди. Айланиш бошланишидаги ҳар иккала вариант ҳам бурилишни бир-биридан анча бошқача бажаришга олиб келади.

Тажрибали улоқтирувчилар тезда бутун эътиборни улоқти-ришга жалб қилиб, айланишни одатда биринчи қўл силкитишдаёқ бошлайдилар.

Айланиш ва охирги куч беришга тайёрланиш. Диск улоқтиришдаги айланиш улоқтирувчининг чегараланган текисликда (доирада) ҳаракат тезлигини ошириш учун зарур. Уни бажараётганда улоқтирувчининг олдида қуйидаги вазифалар туради:

а) охирги куч беришда самарали фойдаланиш мумкин бўлган имкон қадар юқори ҳаракат тезлигига эришиш;

б) охирги куч беришга керагича тайёрланиб олиш.

Улоқтирувчи айланишдаги ҳаракат тезлигини таяниб турган ҳолатдаёқ яратиши мумкин. Аммо бурилиш мароми тўғрилигини бузмаслик ва мушаклар ортиқча зўриқмаслиги учун айланишни кескин бошлаш керак эмас.

Спортчи улоқтириш техникасини эгаллаши ва жисмоний тайёргарлиги яхшиланишига қараб, унинг айланиш тезлиги ошиб бориши мумкин.

Айланиш тезлигини ошириш учун улоқтирувчи оёқларига навбатма-навбат таяниб, таянч вазиятида ўнг оёқни силкитиб олдинга интилиш машқларидан фойдаланиши мумкин.

Бурилиш тезлигини диск ушлаган қўлни силкитиш билан бирга бурилиш бошланишида елка кенглигини тез буриш орқали ошириш мақсадга мувофиқдек туюлади. Бироқ бурилиш вақтида қўл ҳаракатининг тезлаб кетиши натижасида мушаклар таранглиги йўқолиб, “улоқтирувчи-снаряд” тизимининг яхлитлиги қолмайди, оқибатда улоқтирувчи охирги куч беришга келганда оғир аҳволда қолади. Буларнинг ҳаммаси дискни бошқаришга ва охирги куч беришни самарали бажаришга тўсқинлик қилади. Диск ушлаган қўл қандай ҳолатда бўлишидан қатъи назар, елка камарини тезроқ айлантеришга интилмаслик керак. Фақат елка камарининг айланиш тезлиги эмас, балки бир бутун “улоқтирувчи-диск” тизимининг тезлиги муҳимдир.

Диск улоқтиришдаги айланиш бутун гавда билан биргаликда чап оёқ учида айланишдан бошланади. Улоқтирувчи ўнг оёқда куч бериб ва тос суягини озроқ буриб, тана оғирлигини чап оёққа ўтказади. Натижада улоқтирувчининг оёқлари тиззаси сал сиртга бурилиб таяниб қолади.

Депсингандан кейин букилган ўнг оёқ айланаётган чап оёқ атрофидан зарб билан ўтиб, сўнгра улоқтириш томонига қараб қадам ташлайди. Бу вазиятда гавданинг чапга бурилиши секинлашади. Сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг олдиндан таранглашуви оёқни тез ростлаб олишга ёрдам беради. Чап оёқдаги турғун ҳолат (айланиш вақтида) якка таянчли фазада ҳаракатларни фаол бажариш учун муҳим шартдир. Ўнг оёқни олдинга чиқариш билан тос суяги ҳам бурилади, ўнг оёқ ҳаракатининг йўқолиши ва чап оёқ билан

депсиниш улоқтирувчининг олдинга силжиб айланишига ёрдам бериши керак. Соннинг юқорига ҳаракат қилиши гавданинг баланд кўтарилишига, демак, таянчсиз вазиятда кўпроқ туришга сабаб бўлади. Чап оёқ билан юқорига депсиниш ҳам шундай натижаларга олиб келиши мумкин.

Айланиш вақтида диск ушлаган ўнг қўл ўнг оёқ ортида туради. дастлаб у чап оёқнинг бурилиши билан билинар-билинемас пасаяди ва кейин кўтарилади, лекин буни олдиндан онгли равишда қилмаслик керак. Бурилиш бошланишидаги қўлнинг анчагина пасайиши диск улоқтириш техникасида бир қанча камчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Гавда анча тик ҳолатда айлана бошланса, қўл горизонтал сатҳга яқин ҳаракат қилади.

Улоқтрувчи айлана бошлаётганда бошини тўғри тутати ва бу ҳолатни бутун айланиш давомида сақлаб қолади. Бошнинг чапга кескин бурилиши ва қўл бурилиши елка бўғимидаги мушакларни ортикча таранглаштирати ва елка бўғимининг олдинроқ бурилишига олиб келади. Бу улоқтирувчилар орасида кўп тарқалган хатодир.

Чап қўл ҳаракати турлича бажарилади. Баъзи ҳолларда елка камарининг чапга олдинроқ бурилишига йўл қўймаслик учун охириги куч беришгача чап қўлни кўкрак олдида тутиб турилади. Баъзан эса айланиш бошланишида елка бўғини бурилишидан олдин чап қўлни улоқтириш томонга, сал орқароққа узатадилар. Гавда айланиб олгандан кейин, қўл олдинги ҳолатига қайтади.

Бурилиш вақтида чап оёқни таянчдан узгандан бошлаб то ўнг оёқни ерга қўйишгача бўлган учиш фазаси энг пасив ҳисобланади. Шунинг учун таянчсиз фаза муддатини мумкин қадар қисқартирган маъқул. Энг яхши улоқтирувчилар ўнг оёқни қўйиш олдидангина чап оёқни ердан узадилар.

Чап оёқ билан депсинишнинг охиридаги қадамда сонларнинг томонларга ёзилиши 90° ва ундан ортик даражага етади. Шундан кейин букилган ўнг оёқ кафтнинг олдинги қисми билан ерга қўйилади. Бу улоқтирувчи кўзлаган томонга ўнг ёни билан бурилган вақтида содир бўлади.

Улоқтирувчи ўнг оёғини ерга босиш пайтида чап оёқ орқада қолиб, қадам қўяётган ҳолатда бўлади, унинг елка камари тос суягига нисбатан ўнгга

бурилган, диск ушлаган ўнг қўл орқада, тахминан елка бўғимининг баландлигида, гавда сал олдинга энгашган, чап қўл кўкрак олдида бўлади.

Охирги куч бериш. Улоқтирувчи юқорида тасвирланган ҳолатдан сўнг айлангач, ўнг оёғини ерга қўйиб охирги куч беришни бажаришга киришади. Бу пайтда чап оёқ ерга қўйишга тайёр туриши керак. Ўнг оёқ ерга тушиши биланок унинг ҳам тезда ерга қўйилгани яхши, чунки охирги куч беришнинг фаол қисмини қўш таянчли вазиятдагина бошлаш мумкин. Бу пайтда диск улоқтирилиш нуқтасидан максимал узоқлашади. Бундай шартларга амал қилиш дискка мумкин қадар узоқроқ йўл орқали куч таъсирини ўтказиш имконини беради. Чап оёқ тагининг олдинги қисми доиранинг ичкари томонидан чамбаракнинг олдинги қисмига яқин қўйилади. Депсинганда ўнг оёқ бурилиб улоқтириш йўналишигача етади. Бу пайтда улоқтирувчи қорин мушакларини таранг торттириб, гавдасини орқага эгмаслиги керак. Улоқти-рувчилар орасида кенг тарқалган хатолардан бири – ерга ўнг оёқ билан таяниш вақтида унинг шошилиш ва ҳаддан зиёд айланиб кетишига йўл қўймаслик лозим.

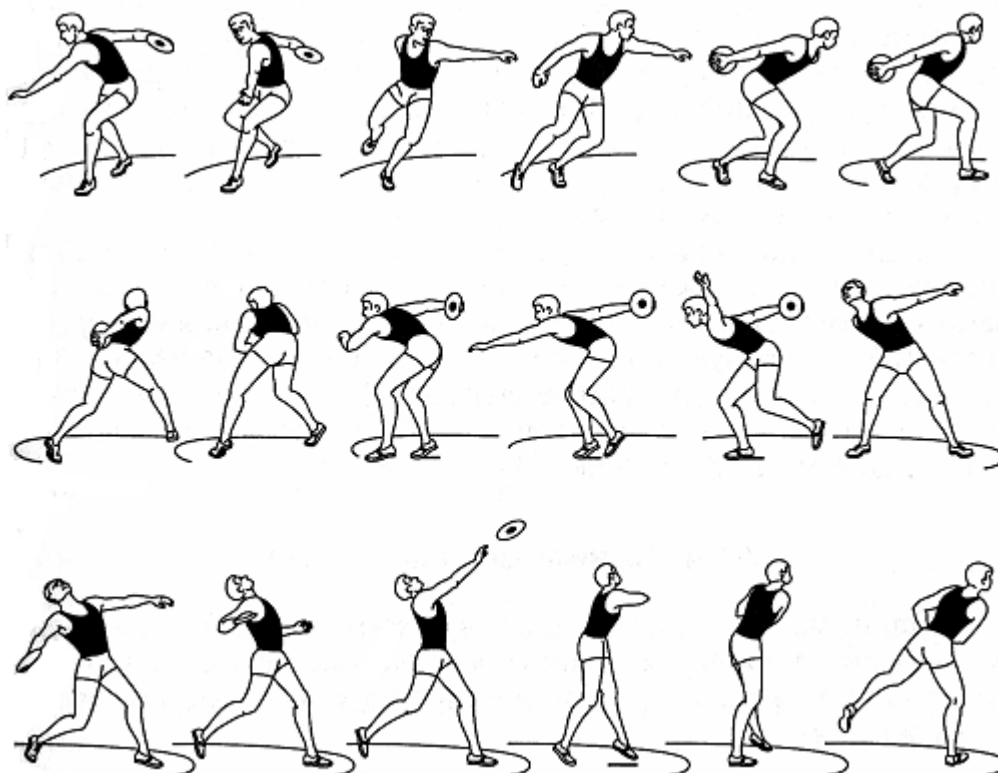
Ўнг оёқ таъсири остида чап оёқ қўйилиши билан гавданинг ўз ўқи атрофида айланиши бошланади. У улоқтириш томонидан тескари томонга энгашган бўлиб, чап оёқ устидан ўтади ва айни вақтда улоқтириш томонига интилувчи баъзи бир бошқа ҳаракатлар ҳам бўлади. Диск ушлаган қўлнинг ёй бўйлаб ҳаракати сезиларли даражада ошади. Итқитиш ҳаракатини бажара туриб, улоқтирувчи елка камарини бир зумлик ҳаракат билан буради. Дискни чиқариб юбориш вақтида елка чизиғи тос суяғи билан тенг текисликда туради. Ўз навбатида дискни ушлаган орқадаги қўл бу пайтда елка чизиғига тенглашади. Дискни чиқариб юбориш елка камарининг чапга бурилиши тамом бўлишига тўғри келади.

Тирсак бўғимидан сал букилган чап қўл елка камарининг ҳаракатига қараб ёй бўйлаб чапга олиб борилади. Улоқтирувчи чап қўлини олиб бориши елка камари айланишининг тезлашувига кўмаклашувчи охирги куч бериш бошланишида мушаклар таранглигини оширади.

Бошнинг чап томонга кескин бурилишига йўл қўймаслик керак, чунки бу, одатда, елка камарининг шошилишча бурилишига ва ўнг қўлнинг охириги куч бериш охирида фаол ҳаракат қилмай, судралиб қолишига олиб келади.

Дискнинг охириги куч беришдаги йўли катта радиусдаги ёй бўйича ўтиши керак. Диск оёқлар депсиниши тугаши биланоқ улоқтирилади. Ўнг оёқ депсиниб туриб, бевосита дискнинг учиб чиқишидан олдин ердан кўтарилади ва олдинга чап оёқ ўрнига қўйилади.

Сал букилган чап оёқ бурилишдан кейин ерга учидан бошлаб қўйилади. Дастлаб унга бўлган босим кучининг ортиши натижасида у анчагина букилади, кейин эса ўнг оёқ билан бирга гавда оғирлигини кўтариб тезгина тикланади. Тезроқ депсинишда катта аҳамиятга эга бўлган оёқларнинг тез алмашилиши натижасида чап оёқ диск учиб чиқиши билан бир вақтда ердан кўтарилади. Ўнг қўл билан дискни улоқтириш вақтида улоқтирувчининг дискка таъсир кучи йўналиши ўзгариши сабабли диск ўз ўқи атрофида чапдан олдинга-ўнгга чизиғи бўйича ҳаракат қилади (89-расм).



89-расм. Бурилиб туриб диск улоқтириш техникаси

7.4. Диск улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти

Диск улоқтиришни айланишга яроқли қаттиқ текис ерда ёки мусобақа қоидасига биноан тайёрланган улоқтириш доирасида ўргатилади.

Диск улоқтириш ўргатилаётганда эҳтиёткорлик чораларини кўриш зарур. Машғулот жараёнида диск фақат бир томонга улоқтирилади. Диск улоқтириш жойлари иложи борида бир-биридан олисроқ бўлиши лозим.

Гуруҳ бўлиб ўргатиш вақтида, мусобақа қоидасида кўрсатилганидек, улоқтириш доирасини ва шу доирадан белгиланган масофани арғамчи ёки сим тўр билан ўраб олиш мақсадга мувофиқдир.

Борди-ю, улоқтириш учун ўралган доиралар бўлмаса, у ҳолда диск навбатма-навбат улоқтирилиши ва дискни олиш учун ҳаракат қилишга фақат улоқтириш тугагандан кейингина рухсат бериш лозим.

Қуйида ўргатиш вазифалари ва уларни бажариш учун зарур бўлган воситалар ҳамда услубий кўрсатмалар берилган.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни диск улоқтириш техникаси билан таништириш.

Воситалари:

1. Диск ва уни улоқтириш қоидалари билан таништириш.
2. Доирада таништириш, дискни улоқтиришни кўрсатиш ва тушунтириш.
3. Кўргазмали қуроллар орқали (кинограмма, ўқув фильмлари, киноҳалқалар) намоёниш этиш.
4. Талаб меъёрлари (разряд, ўқув меъёрлари, рейтинг талаблари) билан таништириш.
5. Эришилган рекорд даражалари билан таништириш.
6. Диск улоқтириш натижаси билан боғлиқ омиллар билан таништириш.
7. Диск улоқтириш фазалари, уларнинг аҳамияти билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Диск улоқтириш жойи билан таништириш. Диск қайси материаллардан иборатлигини тушунтириш, мусобақа қоидасининг шуғулланувчилар билан ижро этилишига эътибор қаратиш. Техника хавфсизлиги қоидаларини тушунтириш.

2-вазифа. Шуғулланувчиларни диск ушлаш ва улоқтиришга ўргатиш.

Воситалари:

1. Дискни ушлаш усулини кўрсатишни тушунтириш.

2. Қўлни диск билан тебратиш.

3. Дискни ерда думалатиш.

4. Дискни юқорига отиш.

5. Улоқтириш йўналишига қараб оёқлар елка кенглигида туради. Диск чап қўл билан олдида ушлаган ҳолда ўнг қўл юқорида. Диск билан ўнг томонга тебраниб, кейинчалик олдинга улоқтириш.

6. Д.х. – юқоридагидек. Тебраниш кенглиги, белнинг бурилиши ва бир вақтнинг ўзида оёқни эгиш ҳисобига ошириш.

7. Улоқтириш йўналишига қараб турган ҳолатдан дискни улоқтириш. Чап оёқ олдинда, ўнг – орқада.

8. Диск билан ҳар хил тебранишдаги фигураларни (саккизлик ва ҳ.к.) бажариш.

9. 5-6-7 машқларни ҳар хил предметлар билан: ёғоч, тош, супурги, штанга бўлаги ва б.қ. билан бажариш.

10. Тезкорликни ривожлантирувчи машқлар бериш.

11. Кучни ривожлантирувчи машқлар бериш.

Услубий кўрсатмалар. Дискни ушлашда бармоқлар ҳолатига эътибор бериш. Дискни чиқаришда кўрсаткич бармоққа ва дискнинг соат миллари бўйича айланишига эътибор бериш. Диск улоқтириш томонига (ўнгга) ярим доирада туриб улоқтириш, оёқларни елка кенглигидан кенгрок, қаддини тиклаш, товонларни бир оз ён томонга очишга эътибор қаратиш.

3-вазифа. Финал кучланиши фазасига (қайтишдан кейинги, тугалловчи ҳаракатга) ўргатиш.

Воситалари:

1. Улоқтириш йўналишига чап томон билан турган ҳолатда дискни улоқтириш.

2. Шунинг ўзини улоқтириш йўналишига орқа билан турган ҳолатда улоқтириш.

3. Шунинг ўзини ўнг оёқда турган ҳолатда чап оёқни ерга тушириш билан улоқтириш.

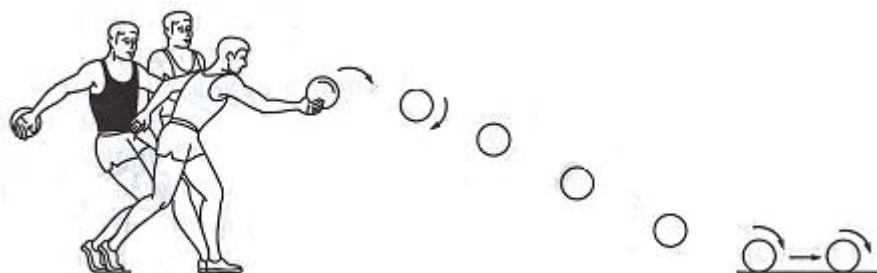
4. Предметсиз ва предметлар билан финал кучланиши фазасини тақлид қилиш.

5. Ўнг оёқда туриб, чап оёқни ерга қўймасдан дискни улоқтириш.

6. Худди шунинг ўзи, чап оёқда турган ҳолатда.

7. 1, 2, 3 (асосий) машқларни ҳар хил предметлар билан бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Гавда қисмларини: “оёқ-тос-гавда-кўкрак-қўл”, кетма-кетлигига алоҳида эътибор бериш. Дискнинг юмшоқ, текис тезланиш олишига эришиш. Охирги куч беришни ўргатишда резинали таёқ, фанер ракетка, дарахт шохчаси билан машқ бажариш мақсадга мувофиқдир. Диск оғирлигидан ортиқ тош ёки бошқа буюмлардан фойдаланиш мумкин (90-расм).



90-расм. Дискни олдинга-пастга чиқариш

4-вазифа. Диск билан айланишга ўргатиш.

Воситалари:

1. Қайрилиш техникасини кўрсатиш ва тушунтириш.

2. Д.х. – улоқтириш йўналишига орқа билан туриб, оёқлар елка кенглигида, қайрилишга киришни ички товон орқали бажариш.

3. Д.х. – шунинг ўзи. Чап оёқ атрофида 360° ўнг оёқни ердан узиб, яна д.х. га қайтиш.

4. Д.х. – ўнг оёқ билан улоқтириш йўналишига қараб турган ҳолда, чап оёқни енгил олдинга қўйиш. Гавда оғирлигини чап оёққа ўтказа туриб, у билан депсиниб, ўнг сон билан олдинга-юқорига қараб силтаниб сакраш ва букилган ўнг оёқ билан орқага тушиш.

5. Д.х. шунинг ўзи. 4-машққа ўхшатиб, ўнг оёқ билан ярим биқинда ерга тушиш.

6. Шу машқнинг ўзи, 180° га қайтиш билан.

7. Шу машқни улоқтиришга тақлид қилиб бажариш.

8. Қайтишни қисмлар ва белгилар бўйича бажариш.

9. Ҳар хил айланма ҳаракатларни чап ва ўнг оёқ билан юрган ҳолда бажариш.

10. Ҳар хил предметлар билан қайрилиш қисмларини ва умуман қайрилишни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Улоқтириш маромига эътибор бериш. Улоқтирилаётган қўлнинг силтанишига эътибор бериш. Айланиш аввало дисксиз, кейин эса диск ёки бошқа нарсалар билан ўргатилади. Айланишни дастлабки ҳолатига эътибор бериш лозим. Айланиш маромининг ижросига аҳамият бериш лозим.

5-вазифа. Айланишдан диск улоқтиришга ўтишни ўргатиш.

Воситалари:

1. Дискни айланишда улоқтириш.

2. Дискни кичик тезликда доирадан улоқтириш.

3. Шунинг ўзини тезланиш билан натижага улоқтириш.

4. Диск билан ва дисксиз айланишлар.

5. Резинали ва ёғоч таёқчалар, дарахт шохчаси, ип боғланган тўплар билан бажариш.

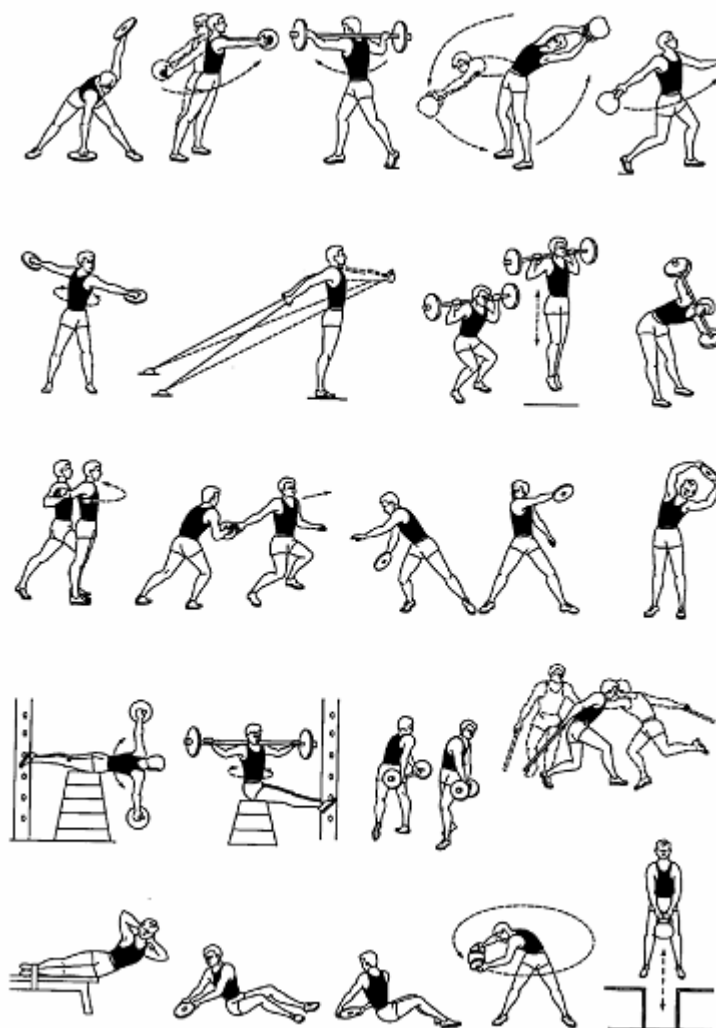
6. Натижа учун улоқтириш.

Услубий кўрсатмалар. Улоқтиришни йўналиш бўйича турган ҳолатдан бошлаб, аста-секин қайрилишга кириш амплитудасини ошириб борилади. Умумий жисмоний тайёргарликни оширишга эътибор қаратиш лозим.

6-вазифа. Дискни улоқтиришни такомиллаштириш ва шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини аниқлаш.

Воситалари:

1. Ҳар хил д.х. да айланиш билан дискни улоқтириш.
2. Шамолнинг йўналишига қараб ҳар хил йўналишда доира ичидан дискни улоқтириш.
3. Ҳар хил шароитда диск улоқтириш.
4. Дискни натижага улоқтириш ва мусобакаларда қатнашиш.
5. Оғир предметлар билан (тошлар, кадоқтошлар, штанга диски ва б.қ.) машқ қилиш.
6. Эгилувчанликни тарбиялаш учун машқлар бажариш.
7. Кучни тарбиялаш учун машқлар бериш.



91-расм. Диск улоқтиришнинг махсус машқлари (Н.Г. Озолин бўйича)

Услубий кўрсатмалар. Мусобақа қоидаларини бажаришга эътибор бериш. Шуғулланувчилар мусобақа қоидасига эътибор бериб, ҳакамлик қилиш ва техник хавфсизлигини таъминлаш чораларини кўришлари лозим. Мусобақа ўтказиладиган жойни талабга жавоб берадиган ҳолатда тайёрлаш хавфсизликни таъминлашда катта аҳамиятга эга. Мусобақа қатнашчиларининг сонига қараб дискларнинг сонини ҳам эътиборга олиш зарур (91-расм).

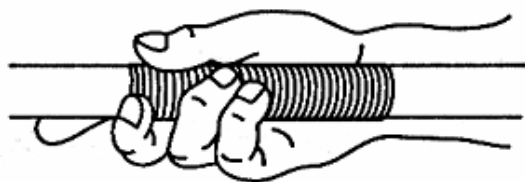
7.5. Найза (граната) улоқтириш техникаси

Найза (граната) улоқтириш югуриб бораётиб, найза (граната) кўтарган қўлни чўзиш ва найза (граната) улоқтиришдан иборат. Мусобақа қоидасига биноан найза (граната)ни узоқликдан югуриб келиб улоқтиришга ҳам ёки бир жойда туриб найза (граната)ни айланиб улоқтиришга ҳам рухсат этилади; уни фақат ўрамдан (каноп ўралган жойдан) ушлаш керак. Найзалар металлдан ёки ёғочдан бўлиши мумкин. Ёғоч найзанинг учи металлдан тайёрланган бўлади. Уларнинг оғирлик маркази ўрамасида бўлади. Улоқтириш узунлиги югуриб келиб найза улоқтирилган жойдаги эгри чизиқли тўсиннинг ички қирғоғидан бошлаб, то найзанинг учи тушган жойгача ўлчанади. Улоқтириш узоқлиги найзанинг дастлабки учиби чиқиш тезлиги ва тўғри учишига (яъни учиби чиқиш бурчаги ва ҳолатига) боғлиқдир. Найза (граната) улоқтиришда югуриб келиш шунинг учун керакки, у охириги куч бериш бошланишигача улоқтирувчи ҳаракатининг тезлигини ҳосил қилиб беради. Энг яхши найза (граната) улоқтирувчиларнинг югуриб келиш узунлиги 27-30 метргача етади ва ҳатто ундан ҳам ортиқроқ бўлади. Найза (граната) улоқтирувчи аёлларда эса югуриб келиш одатда қисқароқ бўлади (23-26 м). Югуриб келишнинг дастлабки, найза (граната)ни улоқтиришнинг бошланишигача бўлган қисми 15-17 метрдан иборат бўлиб, бу масофа 10-12 қадамда босиб ўтилади. Кўпчилик энг кучли найза (граната) улоқтирувчилар улоқтириш ва тормозланишни найза (граната)ни улоқтириш (қўлни орқага тўғрилаб, найза (граната)ни мумкин қадар орқага олиб бориш) 9 метрдан бошлаб (аёллар), 12 метргача (эркаклар) бўлган масофада бажарадилар.

Югуриб келиш натижасида ҳосил бўлган горизонтал тезлик, найза (граната)ни югурмасдан улоқтирилгандагига нисбатан 15-20 метр узоқроқ масофага улоқтиришга имкон беради. Бундай натижага фақат югуриб келиш билан охирги кучланишни тўғри қўшиб олиб борилгандагина эришиш мумкин. Охирги куч беришда югуриб келиш тезлигидан қанчалик тўлиқ фойдаланилса, найза (граната)нинг учиби чиқиш тезлиги шунча юқори бўлади.

Кейинги йилларда янги конструкция бўйича тайёрланган найзаларнинг қўлланилиши жаҳондаги энг кучли найза улоқтирувчиларнинг натижалари ўсишида маълум даражада катта аҳамият касб этади. Бундай найзалар “планерсимон” деб аталади. Чунки тўғри чиқариб юборилса, бу найзалар яхши пирпираши ва кўта-рувчи кучнинг ошиши ҳисобига узоқ вақт уцади. Янги найзанинг қулайлиги шунчалик зўр бўлдики, ҳатто мусобақа қоидасига, найзалар конструкциясига тааллуқли янги чекланишлар киритишга тўғри келди.

Найза ушлаш. Найза ушлашнинг асосан икки усули бор. Биринчи усулда найза ўрамаси ўрта ва бош бармоқ билан маҳкам тутамлаб ушланади. Ўрта бармоқ найзани кўндаланг сиқиб, ўраманинг кейинги қисмига тиралиб туради (92-расм). Бош бармоқ юз томони билан ўрамга ёки унинг орқасига ёпишиб туради, эркин чўзилган кўрсаткич бармоқ найзанинг иккинчи томонидан қияроқ ушлаб туради. Номсиз бармоқ ва жимжилоқ эса ўрам устида эркин, унча ёпишмаган ҳолда ётади.



a



b

92-расм. Найзани ушлаш усуллари.

Найза бош ва ўрта бармоқдан чиқариб юборилади, шунинг учун ҳам бу бармоқлар найзани маҳкам ушлаб туриши керак. Қолган бармоқлар найзани

узоқлаштириш ва улоқтиришда уни керакли йўналишга қаратиб ушлашга ёрдам берадилар.

Иккинчи усулда найза ўрами бош ва кўрсаткич бармоқ билан тутамлаб ушланади. Олдинги усулда ўрта бармоқ нимани бажарган бўлса, бу усулда кўрсаткич бармоқ шу ишни қилади. Қолган бармоқлар маҳкам ушламаган ҳолда ўрамда эркин ётади. Баъзи улоқтирувчилар номсиз бармоқни найза остида букиб тутадилар, лекин бу улоқтиришда ҳеч қандай аҳамиятга эга бўлмайди.

Найзани биринчи усулда ушлаш, айниқса, илгари бошқа усуллардан фойдаланмаганлар учун анча дуруст ҳисобланади. Чунки ўрта бармоқ кўрсаткич бармоққа нисбатан фақат узунгина бўлмай, анча кучли ҳамдир. Буни динамометрик ўлчашлар аниқлаб берган.

Югуриб келиш вақтида найзани “елка устида” ва “елка остида” усуллари билан кўтариб югуриш мумкин. Турли вариантли “елка устида” кўтариб югуриш усули анча қулай бўлиб, барча малакали найза улоқтирувчилар шу усулдан фойдаланадилар. Иккинчи “елка остида” усули эса ҳозир қўлланилмайди.

Югуриб келишнинг дастлабки қисми. Улоқтирувчи югуришдан олдин найза улоқтириладиган томонига эркин ҳолатда қараб туради. Найзани елка устида кўтариб югурганда улоқтирувчи қўли букилган бўлиб, найзани елка бўғими устида тутеди; тирсак олдинга йўналтирилиб, панжа тахминан кулоқ баландлигида бўлади. Найза эркин ушланади, шунинг учун ҳам унинг олдинги қисми бир оз қуйи тушган ёки горизонтал ҳолатда бўлади. Югуриш борган сари тезлашиб, эркин бажарилади. Улоқтирувчи биринчи қадамдан бошлаб гавдасини олдинга ташлайди, кейин дастлабки югуриб келиш қисми давомида уни бирмунча тиклайди. Энг кучли найза улоқтирувчиларда югуриш тезлиги 8 м/сек гача етади. Найза улоқтиришга яқин қолганда югуриш тезлигини оширишга интилмаслик керак, чунки бу ҳолда мускуллар ортиқча таранглашиб кетиши мумкин.

Найза улоқтиришга тайёрланиш. Улоқтиришга тайёрланиш айнан найзани орқага узоқлаштиришдан бошланади. Бу пайтда улоқтирувчи фақат

улоқтиришга тайёрланибгина қолмай, олдинга силжиш тезлигини оширишга ҳам ҳаракат қилади. Улоқтирувчи найзани тўла куч бера олиши ва улоқтиришнинг кейинги фазаларини секинлаштирмай бажара олиши учун найза югуриш майдонининг олд чегарасидан кераклича масофага узоқлаштирилади.

Найзани орқага олиб бориш (узоқлаштириш) чап оёқни ерга қўйишдан бошланади. Чап оёқ қўйиладиган жойга назорат белгиси қўйилади. Улоқтирувчи шу ерга келганда найзани узоқлаштириб, улоқтиришга тайёрлана бошлайди.

Узоқлаштиришдан олдин найза одатда баландроқ кўтарилади. Кейин ўнг оёқ қадам ташлаши билан найза ушлаган ўнг қўл сал пасайтирилиб орқага чўзилади. Найза орқага узоқлаштирилганда ўнг елка ҳам ўнг томонга бурилади. Ўнг оёқ ерга тушганда улоқтирувчининг чап елкаси улоқтириш томонга қараб қолади, тос ўқи эса олдинги ҳолатини сақлайди. Бу пайтда ўнг қўл орқага чўзилган, найзанинг учи сал юқорига кўтарилган, гавда орқага ташланган бўлади.

Ўнг оёқ ерга тагининг ташқи томони билан қўйилади. Улоқтирувчи улоқтириш томонига қарайди. Лекин бу ҳолат елканинг бурилишига ҳалақит бермаслиги керак. Олдинга силжиш тезлигини пасайтирмаслик учун найзани узоқлаштириш югуриб келиш билан бирга эркин равишда бажарилади.

Чап оёқ қадам қўйиши билан найза орқага яна узоқроқ олиб борилади ва ўнг қўл деярли тўғри ҳолатга келади. Одатда бу қадам катта ва фаолроқ қўйилади, чунки чап оёқ ерга қўйилиши биланок, улоқтирувчи ўнг оёқни олдинга чиқариб олишга улгуриши керак бўлади. Бундай тайёргарлик оёқларга тананинг юқори қисмидан олдинга ўтиб кетиш имконини беради, бу эса кучланиш самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эгадир.

Кейинги қадам – улоқтириш олди қадами бўлиб, у шартли қилиб чалиштира қадам деб ном олган. Бу қадам ўнг оёқни олдинга чиқариш билан бажарилади.

Бу қадам югуриб келишдан узоқлаштиришга ўтиш жараёни ҳисобланади. Шунинг учун югуриб келишда ҳосил бўлган тезликдан охирги кучланишда тўлиқ фойдаланиш шу жараённинг тўғри бажарилишига боғлиқдир.

Агарда олдинги кадамда чап оёқ ерга қўйилаётганда ўнг оёқ чап оёққа яқин келтирилган бўлса, чалиштира кадамда оёқлар елка камаридан анча олдинга ўтиб кетади. Ўнг оёқни олдинга чиқарилишининг охирида гавда анчагина орқага ташланади.

Улоқтирувчи чап елкаси билан олға силжиётган пайтда унинг чап қўл елка камарининг ўнгга бурилишдан тезроқ олдинга ўтиб, кўкрак олдида букилади. Найза ушлаган ўнг қўл эркин тўғриланиб, улоқтиришга тайёрланади.

Букилган ўнг оёқ тезда чап оёқ олдидан чалишиб ўтади ва ерга тагининг ташқи қисми билан юмшоқ қўйилади. Чап оёқ депсиниб, ердан узилиш вақтида тос кетидан салгина ўнгга бурилиб, тагининг ташқи қисмига таянади. Бу кадам худди чап оёқдан ўнг оёққа сакрагандек жуда тез бажарилади. Шундай қилиб, ўнг оёқда ерга таянч ҳолатга ўтилади. Бу – чалиштира кадамнинг тўғри бажарилиши учун энг асосий шартдир.

Чалиштира кадамнинг узунлиги кўпроқ таянч оёқ (чап оёқ) депсиниб ердан узилиш кучига ва йўналиш томон қилинаётган кадамдаги оёқлар орасида ҳосил бўлган бурчакнинг катталигига боғлиқ. Ўз навбатида, оёқларнинг бири-биридан узоқлашиш катталиги улоқтирувчи танасининг эгилувчанлигига ва тоснинг ўнг томонга қанчалик кўп бурилишига боғлиқ. Улоқтирувчи киши тосни ўнгга қанчалик кўп бурса, чалиштира кадамдаги оёқлар орасида ҳосил бўлган бурчак шунчалик кичик бўлади ва шу билан бирга ердан депсиниш кучи бир хилда бўлганда ҳам кадам кичикроқ бўлиши мумкин.

Тоснинг ўнгга бурилиши билан ўнг оёқ ўнгга бурилади; ўнг оёқ тагининг ўнг томонга бурилиши ерга тушиш пайтида, улоқтириш йўналишига нисбатан 35-46° гача етади.

Охирги фаол куч беришни эртароқ бошлаш учун чалиштира кадамдан сўнг ўнг оёқни ерга қўйиш олдидан чап оёқни (улоқтириш қадамни бажариш учун) олдинга чиқаришга улгуриш керак. Чалиштира кадам катта бўлса, улоқтиришга тайёрланиш енгилроқ бўлади. Аммо бу кадам ҳаддан ташқари узун бўлса, улоқтириш пайтида югуриб келиш тезлигидан тўла фойдаланиш имконини чеклаб қўяди. Шунинг учун ҳар бир найза улоқтирувчи ўзи учун

чалиштирма кадам узунлигини, югуриш тезлиги ва охирги куч беришни белгилаб олиши керак.

Бу кадамни бажараётганда югуриш тезлигини мумкин қадар камроқ йўқотиш ва сўнгги куч бериш олдидан фойдали ҳолатда туриш керак.

Найзани орқага ўтказишнинг тугалланишига елка камари ўқи, улоқтирувчи қўли ва найза бир йўналишда бўлиши, деярли улоқтириш йўналиши билан тўғри келиши тавсия этилади. Аммо найзани чиқариб юборишни яхши эгаллаган баъзи улоқтирувчилар чалиштирма кадам бошида елка камари ва найза ушлаган қўлини ўнгга-орқага юборган ҳолларда яхши натижаларга эришганлар. Гавдани буриб қилинган бундай қўл силкишда охирги кучланиш пайтида мушакларнинг ишлашига яхши шароит яратиш мумкин. Охирги куч беришни бу усулда бажариш жуда оғир. Бурилиб қўл силташ усулини қўллаганлар орасида дунёнинг энг кучли улоқтирувчилари ҳам бор. Булардан баъзилари (Ф.Хелд) тосни анча ўнгга (90° гача) буришади. Афтидан, улоқтирувчилар югуришдан охирги зўр беришга ўтаётганларида горизонтал тезлик камайишининг асосий сабаби ҳам шу бўлса керак.

Аслида улоқтиришга тайёрланиш чап оёқда кейинги кадамни бошлаш билан тугайди. Бу кадам билан биргаликда охирги куч бериш ҳам бошланади. Шунинг учун ҳам фақат тасвирлаш қулай бўлиши учунгина тайёрланиш фазасидан ажратиб кўрсатиш мумкин.

Охирги куч бериш ва тўхташ. Найза улоқтиришда охирги куч бериш улоқтиришнинг бошқа турларига нисбатан тезроқ бажарилади. Бунга югуриб келишнинг анча катта тезлиги ва найзанинг енгиллиги ёрдам беради. Найзанинг енгил бўлиши улоқтирувчига югуриб келишдаги гавда ҳаракати тезлигидан яхши фойдаланиш ҳамда чап оёқни ерга қўймасданок, охирги фаол куч беришни бошлаб юбориш имконини беради. Югуриб келишнинг давоми ҳисобланган охирги куч бериш найзани мумкин қадар тезроқ улоқтириб юбориш билан яқунланади. Улоқтириш қадамида янада қудратлироқ охирги куч бераман деб, ҳали чап оёқ таянчга тегмай туриб, ўнг оёқни шошма-шошарлик билан тез чўзиб юбормаслик керак. Чалиштирма кадамдан кейин ўнг

оёқда ерга тушишдан бошлаб, ўнг оёқда мувозанатни сақлаган ҳолда чап оёқни олдинга чиқаришга шошилиш керак. Энг кучли найза улоқтирувчиларда оёқларнинг бир-биридан қочиш бурчаги қадам вақтида 60-70° гача етади.

Улоқтирувчи ўнг оёғини ерга қўяётганда гавдани оптимал даражада орқага, улоқтириш йўналишига қарши томонга ташлаши (лекин эгилмаслиги) керак. Гавда ташланишининг максимал миқдори ўнг оёқнинг ерга қўйилиш олдидаги ҳолатига боғлиқ. Ўнг оёқ улоқтириш томонига қанчалик кўп бурилган бўлса, гавдани орқага ташлаш имконияти шунча оз бўлади ва ўнг оёқ ўнгга қанчалик кўп бурилган бўлса, орқага ташланиш шунча кўп бўлиши мумкин. Биринчисида югуриб келиш тезлигидан тўлиқроқ фойдаланилади, иккинчисида эса охирги куч бериш ошади. Биринчисида гавда 22-23°, иккинчисида 29° гача орқага ташланади.

Улоқтириш қадамида улоқтирувчи чап елка билан олға силжиб, чап оёқни олдинга чиқаради. Чап оёқнинг ерга тегиши пайтида букилган ўнг оёқ сонини улоқтириш томонига йўналтириш керак. Шунда тоснинг яхши ишлаши учун таянч туғилади. Гавдани ишлатиш ва улоқтириш пайтида буларнинг ҳаммаси бир бутун ҳаракатдек бажарилади. Ўнг оёқ ичкари бурилишининг яна давом этиши охирги куч беришнинг сустлашишига олиб келади. Тос ўқи улоқтириш йўналишига нисбатан тўғри бурчак даражасигача бурилади. Бу эса елка камари бурилишидан ортиқдир. Чап оёқ югуриб келинган излар йўналишидан 25-40 см чапроққа, деярли букилмай ерга мустаҳкам қўйилади. Бунда оёқ таги ерга тегиб туриши керак. Найза ушлаган ўнг қўл гавда орқасига чўзилади.

Гавда орқага ташланиб, унинг юқори қисмини найза орқага-ўнгга тортганда, ўнг оёқнинг тўғриланиши гавданинг олд қисми мушакларини жуда таранглаштириб юборади. Бу пайтда қорин мушакларини бўшаштириш керак эмас, чунки бу белни қаттиқ эгишга, бинобарин, кейин секин тўғрилашга олиб келади. Баъзи энг кучли улоқтирувчиларнинг орқа гавда сатҳи билан ўнг оёқ сони ўртасида вужудга келадиган бурчак катталиги 140° гача етади.

Улоқтирувчи “таранг тортилган камалак” ҳолатига келади, кейин тезда тикланади ва ҳатто бирмунча олдинга (30-40° гача) энгашади.

Улоқтирувчи ўнг оёқни зарб билан уриб, гавдани тўғрилаётганда гавдасини кўпроқ олға чиқариши керак. Айниқса пирпировчи найза улоқтиришда бу жуда муҳимдир.

Чап оёқ ерга қўйилган заҳоти улоқтирувчи кўкраги билан олдинга ташланганда, унинг кўкрак олдида букилиб турган чап қўли чапга-орқага қарата чўзилади. Шу пайт ўнг қўл тирсак бўғимида сал букилиб, тезда тирсак билан оддинга-юқорига бурилади ва найза оғирлиги таъсирида орқага тортилади. Бошнинг бир оз чап томонга эгилиши ўнг қўлни гавданинг ҳаракат текислигида ва найзани елка устидан олиб ўтишни енгиллатади, лекин бошни нотўғри эгиш гавдани энгаштириб қўяди, бу эса хато ҳисобланади.

Елка камарининг бурилишида қўлни зарб билан силкиш найзанинг учиб чиқиш тезлигини ошириш учун ҳам, учиб чиқишда йўналиш бериш учун ҳам катта аҳамиятга эгадир. Бироқ қўлни вақтидан илгари букмаслик керак. Одатда найзани улоқтириб юбориш жуда катта тезликда улоқтириш йўли билан бажарилади. Бундай ҳаракат гавдани ростлашдан бошлаб, охириги куч беришнинг барча фазалари учун характерлидир. Найзага кучни ҳар қандай ҳолларда ҳам мумкин қадар узоқ йўлда таъсир эттириш кераклигини доим эсда тутиш керак бўлади.

Ўнг қўл найзани чиқариб юбораётганда тирсак бўғимида кескин равишда тўғриланади ва кафт-билак бўғимлари букилади. Найзани соат миллари бўйича айлантириб юборувчи бармоқлар ҳам букилади. Механика қонунига асосан цилиндр шаклидаги жисм учаётганда айланма ҳаракат қилса, яхши турғунлик ҳосил бўлиб, жисмнинг ҳаво қаршилигини енгиши осонроқ бўлади (маълум даражада тезлик бўлганда) ва у узоқроқ масофани учиб ўтиши мумкин.

Улоқтиришнинг якунловчи фазаси – тўхташ бўлиб, тез ва зарб билан ердан узилиш натижасида олға сакраб, оёқларни фаол алмаштириш билан бажарилади. Бу пайтда улоқтирувчи тўғриланиб чўзилаётган чап оёқ устидан ўтиб, ўнг оёқ билан қадам ташлайди ва тўхташ учун уни ерга мустаҳкам қўяди. Найза улоқтириш вақтида оёқ изларининг жойланиш схемаси кўрсатилган.

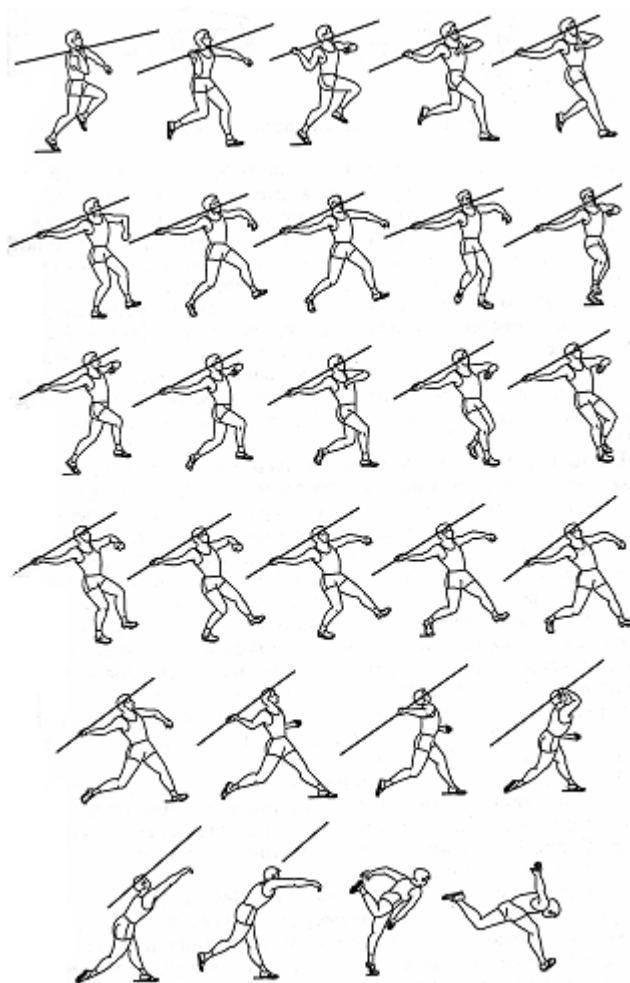
Найзанинг узоққа учиши учун унинг учиб чиқиш бурчаги катта аҳамиятга эга. Ҳали югуриб келинаётгандаёқ найза горизонтал ҳолатдан бир оз қия ҳолатга келтирилади. Яъни унинг учи бир оз кўтарилиб, учиш бурчагига яқинлаштирилади.

Найзанинг оптимал учиб чиқиш бурчаги ҳатто бир улоқтирувчининг ўзида ҳам доим бир хил бўлиб турмайди. Бунинг қатор сабаблари бор. Шамол кучи ва йўналиши, найза шакли, ундаги оғирлик марказининг жойлашиши ва ҳаво босими маркази шулар жумласидандир. Ҳозир қўлланилаётган енгил ёғоч ёки металлдан ясалган найзалар анча йўғон бўлиб, кам эгилувчандир. Уларни улоқтириш учун, керакли бурчак ҳосил қилиш ва яхши пирпираб учишига эришиш учун бир вақтда куч бериш ҳамда найзани тўғри йўналишга солиш катта аҳамиятга эгадир.

Найза улоқтириш техникасининг улоқтирувчилар индивидуал хусусиятларига қараб бошқа вариантлари ҳам бор. Найзани орқага узоқлаштириш вариантларидан бирида фақат елка камари бурилиб, тос бурилмайди (Э.Озолина). Бундай узоқлаштиришда найзани улоқтириш олдидан чалиштира қадам бўлмайди, у оддий қадам билан деярли бир хил бўлади. Бу техникани фақат эпчил спортчиларгина қўллаши мумкин.

Найзани узоқлаштириш усулининг ўзгаришига қараб найзани 5 ёки 6 қадамда узоқлаштириш ва улоқтириш ҳам мумкин. Эътиборга сазовор вариантлардан бири найзани олдинга-пастга ва орқага олиб бориб улоқтиришдир. Бу ерда чап оёқ олдинга қадам қўяётганда, тирсак бир оз туширилиб, найза ўнг қўлда ёй бўйлаб олдинга-пастга ва бир оз четроққа чиқарилади. Энди ўнг оёқ олға қадам ташлаши билан елка камари ўнгга бурилади, пастга туширилган ўнг қўл найза билан орқага ўтказилади. Ундан сўнг чап оёқ қадам қўйиши билан ўнг қўл ёй бўйлаб ҳаракатни давом эттирган ҳолда бир оз юқорига – елка баробар кўтарилади. Кейин чалиштира қадамдан бошлаб ҳаракат илгари тасвир этилган кетма-кетликда бажарилади. Ҳаракатни анча эркин қўл билан бажарувчи бу усул координация жиҳатидан анча мураккаб бўлса ҳам фойдалидир. Бу усулдан жаҳон рекордчилари К.Маючая,

Э.Озолина, Европа чемпиони Я.Лусис ва бошқалар яхши фойдаланганлар (93-расм).



93-расм. Найза улоқтириш техникаси

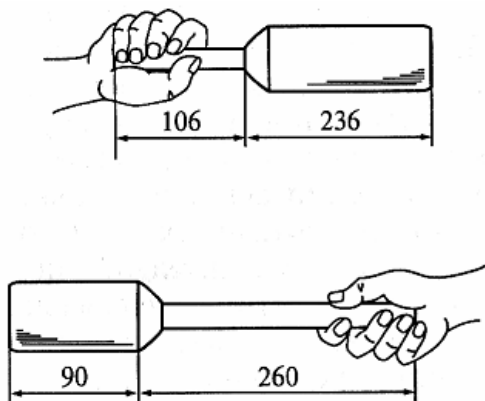
Граната ва кичик тўпни улоқтириш техникаси найза улоқтириш техникасидан фақат ушлаш усули билан фарқ қилади. Кичик тўпни аниқ бир нуқтага йўналтирилса, найза улоқтиришда охирги куч берилаётганда найзага мушаклар кучини тўғри йўналтириш катта аҳамиятга эга.

Гранат ва кичик тўпни ушлаш усуллари 94-95-расмларда кўрсатилган.

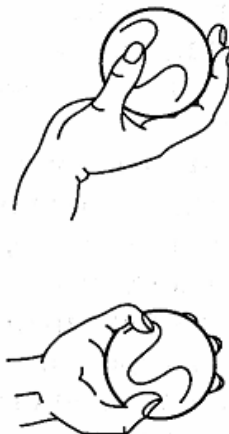
7.6. Найза (граната) улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти

Жисмоний тайёргарлик кўрган, бўғимлари яхши ҳаракатчан кишиларни ўргатиш яхши натижа беради. Найза улоқтириш техникасини ўрганиш билан бир вақтда жисмоний ривожланишга, аввало мушак кучини, тезкорликни,

чаққонликни ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлар ҳам бажарилиши керак. Бундай машқларга қуйидагилар киради: текис ва тўсиклар оша югуриш, сакраш, турли ҳолатда ядро, тўлдирма тўп, тош улоқтириш, елка бўғимлари ва бошқа мушак гуруҳларининг ҳаракатчанлигини ривожлантирадиган машқлар бажариш лозим.



94-расм. Граната ушлаш усуллари



95-расм. Тўпни ушлаш усули

Найза (граната) улоқтириш машғулотларини ўтказишда югуриб келадиган йўлка текис ва қаттиқроқ, найза тушадиган ер эса юмшоқ бўлиши лозим. Дастлабки машғулотларда енгиллаштирилган найза (граната) қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Машғулот давомида шуғулланувчилар сони қанча бўлса, найза (граната) сони ҳам шунча бўлиши керак. Лат ейишнинг олдини олиш учун найза (граната) улоқтиришдан олдин турли хил машқлар бажариб, тирсак, панжа ва елка бўғимларини қиздириш ва ҳаракатчанлигини ошириш шарт. Найзани (граната) улоқтиришда машғулотнинг тайёрлов қисмида бир неча бор енгил снарядлар улоқтирилгандан сўнг кучли улоқтиришга рухсат берилади.

Машғулотларда найза (граната) бир томонга улоқтирилади. Улоқтирилган найза (граната)ни олиб келиш учун майдонга чиқишга фақат ўқитувчи рухсат бериши лозим.

Копток, гранатани улоқтириш техникасини ўргангандан сўнг найза улоқтириш техникасини ўргатишга ўтилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Қуйида вазифалар, уларни ҳал қилиш воситалари ва услубий кўрсатмалар берилган.

1-вазифа. Найза (граната) улоқтириш техникаси билан шуғулланувчиларни таништириш

Воситалари:

1. Найза (граната)нинг тузилиши тўғрисида тушунтириш, мусобақа қоидалари, рекордлар ва тур бўйича суҳбатлашиш.

2. Мусобақа ўтказиш жойи ва хавфсизлик қоидаси билан таништириш.

3. Мусобақа қоидаси ва ҳакамлар, қайдномаларни олиб бориш ҳақида тасаввур ҳосил қилиш.

4. Илғор спортчиларнинг найза улоқтириш техникасини кузатиш.

5. Мусобақаларни кузатиш.

6. Кинодастур ва бошқа ўқув қуролларини намоёни қилиш.

7. Талаб меъёрлари (разряд, ўқув ва ҳ.к.) билан таништириш.

Услубий кўрсатмалар. Найза (граната) улоқтириш секторини кўрсатиш, ҳакамларнинг мусобақа давомидаги ҳаракатларини шуғулланувчилар билан биргаликда ижро этиш мақсадга мувофиқдир. Техника хавфсизлиги қоидаларига эътибор бериш.

2-вазифа. Жойда турган ҳолда найза (граната) улоқтиришга ўргатиш.

Воситалари:

1. Найза (граната)нинг оғирлиги ва инерциясини ўзлаштириш, ушлаш усулини ўзлаштириш учун тайёргарлик машқлари:

а) найза (граната)ни ушлаш учун.

б) олдинга қараб турган ҳолда чап оёқ олдинга, ўнг оёқ орқага ва оёқ учида найза (граната)ни пастга ўз олдига улоқтириш;

в) д.х. – олдинги машқдагидек, оёқни тўғрилаш ҳаракатидан фойдаланган ҳолда найза (граната)нинг учишини кўпайтириш билан бажариш;

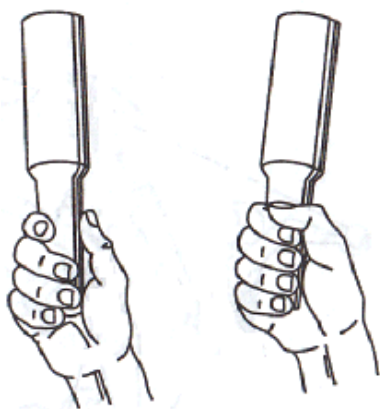
г) д.х. – олдинги машқдагидек, найза (граната)ни нишонга улоқтириш. Нишон масофаси аста-секин узоқлаштириб борилади;

д) д.х. – олдинги машқдагидек, найза (граната)ни орқага олиб борганда олдинги оёқни кўтариб, уни тўпроққа қўйиб, узоққа улоқтириш.

2. Ёрдамчи асбобларни (тошлар, ёғоч, тўп, ядро) улоқтириш.

3. Машқларни тошлар, найза, резинали эспандерни швед деворчаси ёки брусларга маҳкамлаб бажариш.

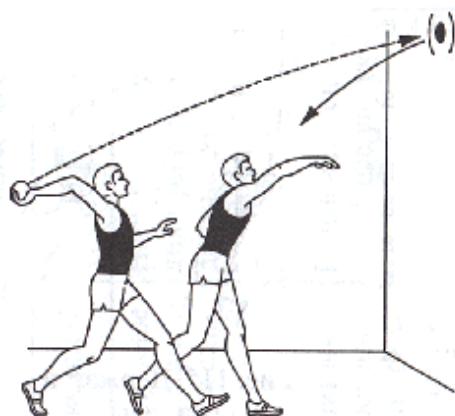
Услубий кўрсатмалар. Тайёргарлик машқлари ва турган жойида улоқтириш бир қатор бўлиб 3-5 м оралиқ билан сафланган ҳолда ўтказилади. Улоқтиришда ҳаракатларга эътибор қаратиш: (тезланиш-силташ), улоқтиришнинг бошланишида “тортиш” – кейин “силташ”. Машқни бажаришда найза (граната) ушлаган ўнг қўлнинг “тирсаги билан” олдинга чиқишига эътибор бериш. Оёқни тўғрилашда “чап оёқ-чап елка”нинг бир ўқда сақланишини эътиборга олиш (96-99-расмлар).



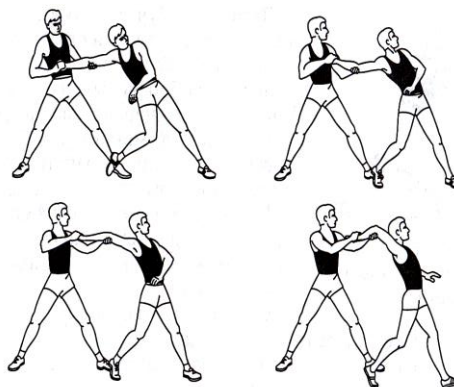
96-расм. Гранатани ушлаш



97-расм. Югуриш бошланишидан олдин гранатанинг ҳолати



98-расм. Тўпни мақсадли улоқтириш



99-расм. Охирги куч беришни шерик билан тақлид қилиш

3-вазифа. Улоқтириш қадамлари ва найза (граната)ни қувиб ўтиш техникасига ўргатиш.

Воситалари:

1. Чалиштирма қадамларни тақлид қилиш. Д.х. – улоқтириш йўналишига ён томон билан туриб, ўнг оёқни, чап оёқни олдига эгилган ҳолатда чалиштириб қўйиб, олдинга чап оёқдан ўнг оёққа ўтиш билан енгил сакраб, бунда чап оёқни олдинга ўтказиш шарт.

2. Найза (граната) улоқтиришни қадам тезланишида тақлид қилиш ва улоқтириш (тошлар, тўп).

3. Найза (граната)ни (тошлар, тўп) орқага олган ҳолда 3, 5 ва ундан ортиқ қадамлар билан югуриб отиш.

4. Д.х. – ён билан турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида, гавда оғирлиги ўнг оёққа кўпроқ туширилган, чап оёқ олдинга чиқариб қўтарилган, гавда озроқ орқага энгашган ва ўнгга бурилган. Қўл гранатасиз (кейин гараната билан) «юқорига-орқада» бўлади.

5. Шунинг ўзи юриш билан бажарилади.

Услубий кўрсатмалар. Тезланишдан улоқтиришга ўтиш чалиштирма қадамларни бажариш вақтида амалга оширилади. Оёқлар билан найза (граната)ни қувиб ўтиш чалиштирма қадам ташлашнинг асоси бўлиб ҳисобланади.

4-вазифа. Тезланиш ва найза (граната)ни орқага қулочкашлаш техникасига ўргатиш.

Воситалари:

1. Найза (граната)ни елка олдида (20-30 см) ушланган ҳолда текис ва тезланиш билан югуриш.

2. Найза (граната)ни (тош ва коптокни) юришда ва секин югуришда орқага қулочкашлаш. Д.х. – олдинга қараб турган ҳолда, чап оёқ назорат белгисида. Ўнг оёқ билан қадам қўйишда граната қўлда «тўғри-орқага» (олдинга-пастга-орқага) олиш ҳаракати билан бошланиб, улоқтирувчи ҳаракат йўналиши бўйича чап ёнга бурилади, чап оёқ билан қадам қўйишда ўнг елкани

чап елкага нисбатан пастга тушириб, кўлдаги гранатани орқага кулочкаш-лашни тугатади ва чап ёнга бурилади. Учинчи кадам «чалиштирма» бўлиб кўрсатилган.

3. Жойида турган ҳолда, санаш билан гранатани орқага олиш.

4. Жойида турган ҳолда тош ёки коптоклар билан машқлар бажариш.

5. Копток билан югуриб келиб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ҳаракат маромига эътибор бериш. Тўғри ҳаракат маромида биринчи кадам кенглиги 3-4 оёқ, 3-чи ва 4-қадамларда 4-5 оёқ узунлигига тенг. Оёқ билан пружинасимон ҳаракат қилишга эътибор бериб, улоқтиришга тўхтамасдан ўтишни таъминлаш. Найза (граната) билан қўлни орқага кулочкашлашда ҳаракатнинг кенг амплитудада бўлишига қараш. Орқага олишнинг бошланиши, ўнг оёқ билан кадам қўйишдан бошланиб, чап оёқни ерга қўйиш билан тугалланади.

5-вазифа. Найза (граната)ни югуриб келиб улоқтиришга ўргатиш.

Воситалари:

1. Найза (граната)ни (тош ва коптокни) қисқа тезланиш (2, 4, 6 кадам) билан улоқтириш.

2. Тезлик, тезланиш билан найза (граната)ни улоқтириш.

3. Мусобақа қоидаларига тўлиқ риоя қилиб бажариш.

4. Копток билан қисқа югуриб бажариш.

5. Эстафета таёқчалари билан бажариш.

6. Тош билан қисқа югуриш билан бажариш.

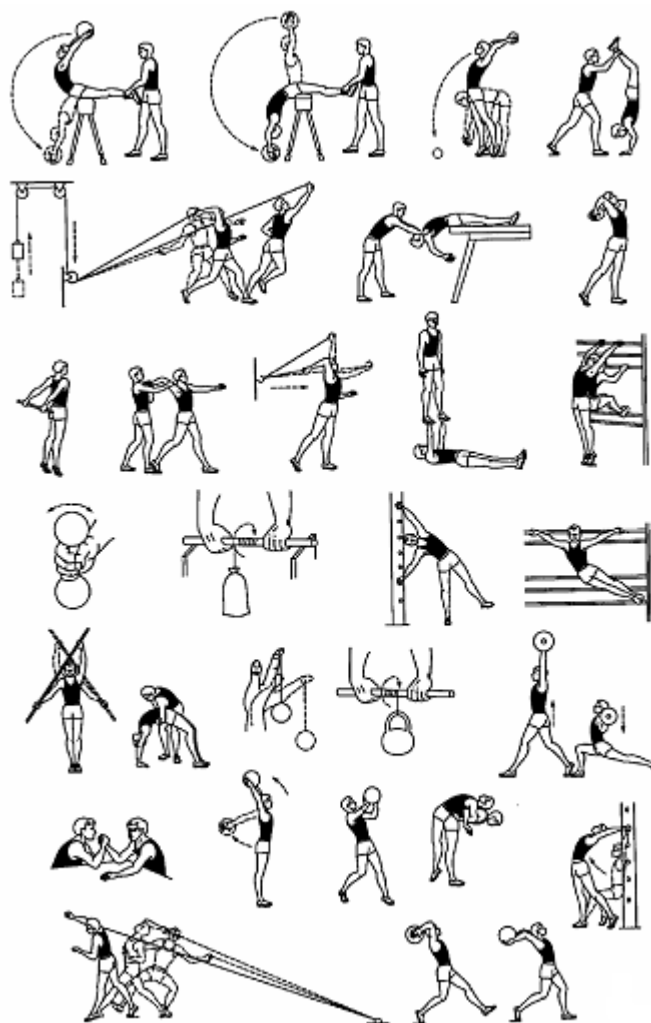
Услубий кўрсатмалар. Тезланиш узунлигини ва назорат белгисини аниқлаш учун шуғулланувчи 2-3 маротаба найза (граната)ни тўлиқ тезлик билан улоқтиради. Шундан кейин ўнг ва чап оёқни ичларини орқага олишни бошланиши тўғри келишини белгилайди. Улоқтириш маромига, найза (граната)ни орқага кулочкашлашни бошланиши билан тезлашган ҳаракатга, “чалиштирма” кадамга ва финал кучланишига эътибор бериш.

6-вазифа. Найза (граната) улоқтириш техникаси элементларини такомиллаштириш ва индивидуаллаштириш.

Воситалари:

1. Найза (граната)ни 3-5 кадамдан улоқтириш.
2. Найза (граната)ни тўлиқ тезланиш билан мусобақа қоида-ларига эътибор берган ҳолда улоқтириш.
3. Шуғулланувчилар орасида мусобақа ташкил қилиш.
4. Ҳар хил ҳолатлардан найза (граната)ни улоқтириш.
5. Худди шунга ўхшаш тош, ядро, бошқа асбобларни улоқтириш.

Услубий кўрсатмалар. Охирги кадамларни ҳаракат ритмини аниқлаш (чалиштириш қадами, финал кучланиши билан қўшилган ҳолини), найза (граната)ни орқага олиш усулини, тезланиш узунлиги ва унинг оптимал тезлигини эътиборга олиш. Финал кучланишидаги оёқ билан фаол депсиниш ва бу фазадаги хатоларни тузатишга эътибор бериш.



100-расм. Найза улоқтиришнинг махсус машқлари (Н.Г. Озолин бўйича)

7.7. Босқон улоқтириш техникаси

Босқон металл шардан иборат бўлиб, пўлат сим орқали дастага бириктирилгандир. Шар темир, пўлат, чўян ёки лутундан ясалади. У яхлит қуйилган ёки ичига анча оғир металл (кўрғошин, симоб) тўлдирилган бўлиши мумкин. Улоқтириш учун спортчининг ёшига қараб босқон турли хил оғирликда бўлади: эркаклар учун – 7 кг 265 г, катта ўсмирлар учун – 6 кг, кичик ўсмирлар учун – 5 кг. Барча асбобларнинг узунлиги бир хил (118-122 см).

Босқон улоқтириш мусобақаси 2,135 м диаметрغا эга бўлган цемент ёки асфальт доирадан туриб, 34,92° секторда ўтказилади. Улоқтириш доираси баландлиги камида 3,5 м бўлган эҳтиёт тўри билан тўсилган бўлиши керак.

Босқон улоқтириш уни дастлабки айлантириш, бир неча марта айланиш ва снарядни чиқариб юбориш билан охирланадиган охирги кучланишдан иборат.

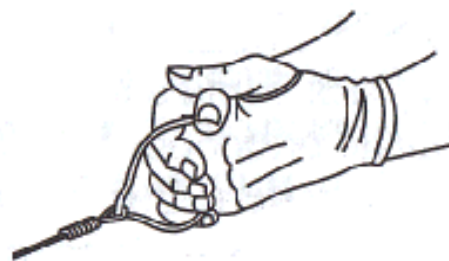
Улоқтириш вақтида спортчи босқонга ўз кучи билан таъсир ўтказиб, уни доирага яқин бўлган эгри чизик бўйлаб жадал ҳаракатлантира бошлайди. Босқонни горизонтга нисбатан оптимал бурчак остида (44°) улоқтириб тайёрланиш учун уни қия юза бўйлаб айлантирилади.

Улоқтирувчининг босқонга берилган кучи оғирлигини енгил ва унга марказга интилувчи ҳамда уринма (тангенциал) тезланиш бағишлашга сарфланади. Босқонни айлантираётганда жуда катта марказдан қочувчи куч ҳосил бўлади (60 м га улоқтирганда бу куч 270 кг дан ортиқ бўлади). Улоқтирувчи ана шу кучга қарши тура олиш учун босқонга қарама-қарши томонга энгашишга мажбур бўлади. Бу эса айланиш вақтида унинг барқарор мувозанат ҳолатини сақлаб қолишга ёрдам беради.

Айланишлар вақтида улоқтирувчи билан босқон бир ўқ атрофида айланаётган яхлит тизимни ташкил қилади. Улоқтирувчи ва тортиб турган босқон (айланиш вақтида) фақат айланма ҳаракат қилиб қолмасдан, улоқтириш йўналишида олға интилувчи ҳаракатни ҳам бажаради. Айланишлар тезлиги тинмай ўсиб бориши керак. Дунёдаги энг яхши улоқтирувчилар босқонни уч айланишда улоқтирадилар.

Босқонни ушлаш. Босқон дастасини аввал чап қўлдаги кўрсаткич, ўрта, номсиз бармоқларнинг ўрта бўғимларига ҳамда жимжилокнинг ўрта ва тирноқ бўғимлари ўрталигига кийгизилади. Мазкур бармоқларнинг асосий бўғимлари уларга тегишли кафт суяклари билан бир чизикда бўлиб, кафт-панжа бўғимларида букилмай туради. Ўнг қўлнинг тўрт бармоғи чап қўлнинг номдош бармоқлари устига шундай қўйиладики, бунда ўнг қўлнинг тирноқ бўғимлари чап қўлнинг асосий бўғимларига маҳкам ёпишиб туриши керак. Бош бармоқлари эса бир-бири устига чалиштирилган ҳолатда жойлашади (чап ўнг устига). Бундай усул кучли улоқтирувчиларга 300 кг дан ортиқ куч билан тортилаётган босқонни тутиб қолишга ёрдам беради (101-расм).

Дастлабки ҳолат. Босқонни айлантиришдан олдин улоқтирувчи доиранинг ортки қисмида улоқтириш томонига орқаси билан ўгирилиб туради. Пойлар ташқарига қараб бурилган ҳолда бир-биридан 60-80 см ораликда жойлаштирилади. Улоқтирувчи босқонни ўнгдан орқарокда ерга қўяди. Ўнг оёғини сал бу-



101-расм. Босқонни ушлаш

букиб, тана оғирлигини унинг устига тушириб туриб, елка камарини ўнгга буради ва гавдасини салгина олдинга эргаштиради. Бу пайтда чап қўл билан сим бир тўғри чизикни ташкил қилади, ўнг қўл эса тирсак бўғимидан салгина букилади. Бошни ҳеч қачон бурмай ва эгмай тўғри тутиш керак.

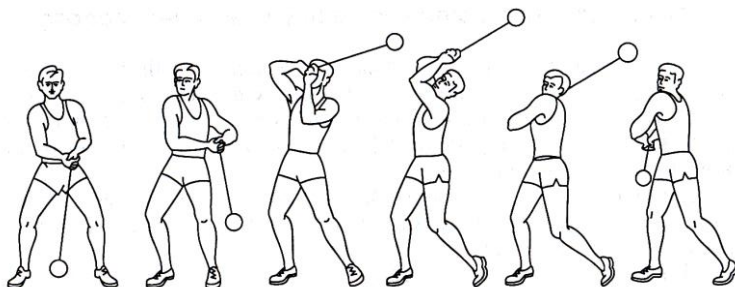
Босқонни дастлабки айлантириш – улоқтиришнинг ажрал-мас қисми бўлиб, қолган ҳаракатларнинг тўғри бажарилиши шунга боғлиқдир. Дунёнинг энг кучли улоқтирувчилари дастлабки айлантиришни икки даврада бажарадилар ва бунда босқон шарини бурилишларни бошлаш учун керакли тезликда (13-14 м/сек) ҳаракатлантира бошлайдилар. Босқоннинг айланиш юзаси гори-зонтга нисбатан тахминан 38-40° оғма бўлади. Бурилишлар вақтида эса айланиш юзасининг оғиши 42-44° гача ошади.

Дастлабки айлантиришнинг биринчи давраси оёқ ва гавдани чала тикланган ҳолатида бошланади. Шу билан биргаликда елка камари тос билан

бир юзада чапга бурилади ва улоқтирувчи тўғри узатилган қўллари билан босқонни айланма ҳаракатга келтиради. Босқон олдинга-юқорига ҳаракатланаётганида, тахминан чап пой учининг қаршисида бўлиши лозим. Дастлабки айлантириш вақтида бош тўғри тутилиши керак, чунки бошни буриш ва эгиш мувозанатни сақлашга тўсқинлик қилади.

Олдинга-юқорига ҳаракатланаётган тўғри қўллар кўкрак баландлигига етгач, чапга айлана бошлайди. Ўнг қўл чап қўлдан баландроқ кўтарилади, кейин иккала қўл ҳам тирсак бўғимидан бир оз букилади; қўл панжалари бош орқасидан, билаклар эса бош устидан айланиб ўтади. Гавда сал орқага эгилган бўлиб, тос олдинга, букилган оёқ устига чиқарилган.

Кейинчалик елка камари юқоридан тушаётган босқон рўпарасига энг охирига қадар ўнгга бурилади. Қўллар ҳаракатни давом эттириб, ўнгга-пастга туша бошлайди, чап қўл тўғриланади, ўнг қўл эса тагин ҳам кўпроқ букилади, унинг тирсаги пасаяди. Босқон шари улоқтирувчининг орқасидан узоқлаб ўтади; агарда олдиндан кузатилса, асбоб спортчи гавдасинининг чап томонидан анча узоқда эканлиги яққол кўринади (102-расм).



102-расм. Босқонни дастлабки айлантиришлар

Дастлабки айлантиришнинг иккинчи давраи болғанинг ўнгдан-орқага қараб тушиш ҳаракати билан бошланади. Улоқтирувчи ҳаракатнинг бошланишида букилган қўлини тўғрилаб, босқонни гавдасининг ўнг томонидан пастга туширади, елка камарини эса тос билан бир текисликда чапга буради.

Шундан кейин биринчи даврадаги айлантириш ҳаракатлари такрорланади, лекин бунда чап қўлнинг юқорига силжиётган вақтдаги айланиши

эртароқ бошланади. Гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказаетганда бу оёқ кўпроқ букилади, гавда эса орқага кўпроқ энгашади.

Кўллар бош устида ҳаракатланишининг охирида улоқтирувчи елка камарани ўнгга, охирига қадар буриб чап товонини кўтаради. Бу ҳаракат тосни ўнгга кўпроқ буришга ва елка камарининг ўнгга бурилишини оширишга ёрдам беради.

Дастлабки айлантиришда тана оғирлигини босқонга қарама-қарши томонга кўчириш (асосан тос қисмининг жой ўзгартириши) катта аҳамиятга эга. Босқон улоқтирувчининг чап ёки ўнг томондан ўтаётганда тана оғирлиги босқон шаридан узоқроқ жойлашган оёққа кўпроқ тушади. Бу эса улоқтирувчининг мувозанатни сақлаши ва шарнинг ҳаракат тезлигини оширишига ёрдам беради. Босқон шари ўз орқасидан ўтаётганда спортчи олдинга энгашади, шар олдинга ўтганда эса орқага кўчади. Гавда оғирлигининг тасаввур қилинадиган айланиш ўқи атрофида бундай ўрин алмаштириб туриши фақат босқонни бир жойда туриб тез айлантиришдан бурилишга ўтиш вақтида ҳам мувозанат сақлаб туришига ёрдам беради, бу эса жуда муҳим аҳамиятга эга.

Босқон ўзининг энг юқори ҳолатидан гавданинги ўнг томонига, елка бўғинларигача пасайиб ҳаракатланаётган пайтда улоқтирувчи кўлларини бошдан ўнг томонга туширади ва бунга ўнг кўл букилган ҳолда тирсаги билан пастга тушади, чап кўл эса тўла ёзилади. Худди шу пайтдан биринчи бурилишга киришиш бошланади.

Улоқтирувчининг бурилишлари. Тўғри улоқтиришда ҳар бир бурилиш олдингисидан тезроқ бажарилади. Ҳаракатлар бир текисда тезлашади. Башарти босқон ҳаракатини силтаб тезлаштирилса, у ҳолда босқон танадан ўзиб кетади ва улоқтирувчи унга яхши таъсир кўрсата олмайди.

Гавда ва унинг қисмларининг эгилиш бурчаги ҳамда бўғим-ларнинг букилиши ҳар бир бурилишда доимо ўзгариб туради. Бурилишларда яқка ва қўш таянчли фазалар фарқ қилинади.

Бурилишларнинг қўш таянчли фазалари. Улоқтирувчи биринчи бурилишни босқон гавданинги ўнг томонида елка бўғими баландлигигача

тушган пайтидан бошлайди. Қолган бурилишлар олдинги бурилишлардан кейин, ўнг оёқни ерга қўйишдан бошланади ва бунда босқон шари ўнг томонда тахминан елка бўғими баландлигида ёки ундан юқорида бўлади. Бу пайтда гавда чапга энгашади, оёқлар сал букилган бўлади, лекин чап оёқ ўнг оёққа нисбатан кўпроқ букилган.

Бурилишга кириш. Ҳамма бурилишлар ҳам улоқтирув-чининг елка бўғимини чапга айлантириши билан бошланади. Улоқтирувчи босқонни пастга энг қўйи нуқтагача силжитиб, елка камарини тос билан бир текисликда жойлашадиган ҳолатгача чапга буради ва чап оёғини ёзиб, гавдасини бир оз орқага тортади. Ҳар бир бурилган сайин босқоннинг тортиш кучи (марказдан қочувчи куч) орта бориши туфайли гавда орқага кўпроқ тортила боради. Босқоннинг энг қўйи нуқтаси биринчи бурилиш вақтида улоқтирувчидан ўнг ва пастроқда, унинг тосига нисбатан тахминан 30-40° ҳолатида бўлади. Бурилиш вақтида босқон шарининг айланиш сатҳи чапга силжиши сабабли қўйи айланиш томонига қараб силжиши мумкин. Энг яхши улоқтирувчиларда бу нуқта тананинг ўрта чизигидан (сагиттал юзадан) силжиб ўтмайди, лекин учинчи бурилишда унга яқинлашуви мумкин. Агарда бу нуқта тананинг ўрта чизигидан ўтса, босқон ҳаракатини тезлаштириш қийинлашади. Улоқтириш натижаси ҳам паст бўлади.

Улоқтирувчи елка камарини токи тос сатҳи билан тенглаш-гунча чапга буради. Қўлларини олдиндан-ўнгдан силжитади чап қўл босқон билан яхлит чизик ташкил қилади; оёқлар ярим букилган, чап оёқ ўнг оёққа нисбатан кўпроқ букилган ҳолатда бўлади. Бу пайтда босқон шари спортчининг чап қўли билан яхлит чизик ташкил қилади; оёқлар ярим букилган, чап оёқ ўнг оёққа нисбатан кўпроқ букилган ҳолатда бўлади. Бу пайтда босқон шари спортчининг ўнг оёғи тиззасигача пастга тушади.

Бурилишлар вақтида бошни дастлабки айлантиришдаги каби тўғри тутиш керак. Бошни сал чапга қийшайтириш мумкин, лекин ҳар доим босқон шари томонга қараб туриш лозим.

Елка камари тос билан фронтал юзага ўтган заҳоти, улоқтирувчи чап оёқ товонида ва ўнг учиди чапга айлана бошлайди. Бунинг натижасида чап қўл билан бир чизикда турган шар ҳам чапга қараб тортилади.

Улоқтирувчининг иккала оёқда айланиши гавда чапга бурилиб бўлгунча давом этади (биринчи бурилишда дастлабки ҳолатдан 90° , иккинчи ва учинчи бурилишда эса 75° - 80° гача). Улоқтирувчи чапга айланиш билан бир вақтда оёқларини тизза бўғимидан сал ёзади. Тана оғирлиги чап оёққа ўтади. Шундай кейин чала ёзилган ўнг оёқ билан силтаниб, фақат чап оёққа ўтади.

Биринчи бурилишда босқон шари улоқтирувчининг дастлабки ҳолатидан чап томонда елка бўғинлари баландлигигача кўтарилади. Иккинчи ва учинчи бурилишларда эса елка бўғинларидан анча пастда бўлади.

Улоқтирувчи ҳар бир бурилишда бир ярим-икки пой орқага, улоқтириш томонига силжийди. Бурилишлар вақтида ўнг оёқ пойи чап оёққа яқинлаштирилади. Демак, улоқтирувчининг пойлари улоқтириш йўналишида икки параллел чизик бўйлаб эмас, балки тахминан шу йўналишда бир-бирига яқинлашувчи чизиклар бўйлаб силжийди. Пой учлари сал керилган бўлади.

Улоқтирувчининг қўш таянч фазасида айланишни тезлаштиришда қатнашувчи йирик мушак гуруҳларининг иши учун қулай шароит вужудга келади. Шунинг учун ҳар бир бурилишнинг қўш таянч фазаси босқонни тезлаштириш учун энг қулай ҳолатдир.

Бурилишларнинг якка таянчли фазаси. Ҳар бир бурилишда якка таянчли фазага ўтганда улоқтирувчи тўғри тутилган гавдасини орқага тортади ва ҳар бир бурилишда буни ошира боради. Бу мувозанат сақлаш учун зарур. Чунки ҳар бир бурилишда босқон-нинг тортиш кучи ошиб боради ва бу кучнинг йўналиши ҳам ўзгаради.

Қўш таянчли фазада босқоннинг тортилиши кўпроқ олдинга йўналган бўлса, бир таянчли фазада у анча юқорига қараб тортила бошлайди. Спортчи бу кучга қарши туриш учун гавдасини ён томонга кўпроқ энгаштиришга мажбур бўлади.

Босқоннинг кейинги ҳаракатларида улоқтирувчи чап товонида айланишни давом эттиради. Чап пой учи билан улоқтириш томонига бурилиши билан улоқтирувчи пойининг ташқи юзасига, кейин эса унинг таги билан таянишга ўтади. Чап оёқда айланиб туриб, ўнг оёғини тиззадан сал букади ва чап оёққа яқинлаштиради (тиззани-тиззага) ва айни бир пайтда тосни чапга буради.

Ҳар бир бурилишдаги якка таянчли фазанинг биринчи қисмида босқоннинг ҳаракат тезлиги бирмунча камаяди, чунки йирик мушакларнинг иш шароити қийинлашади.

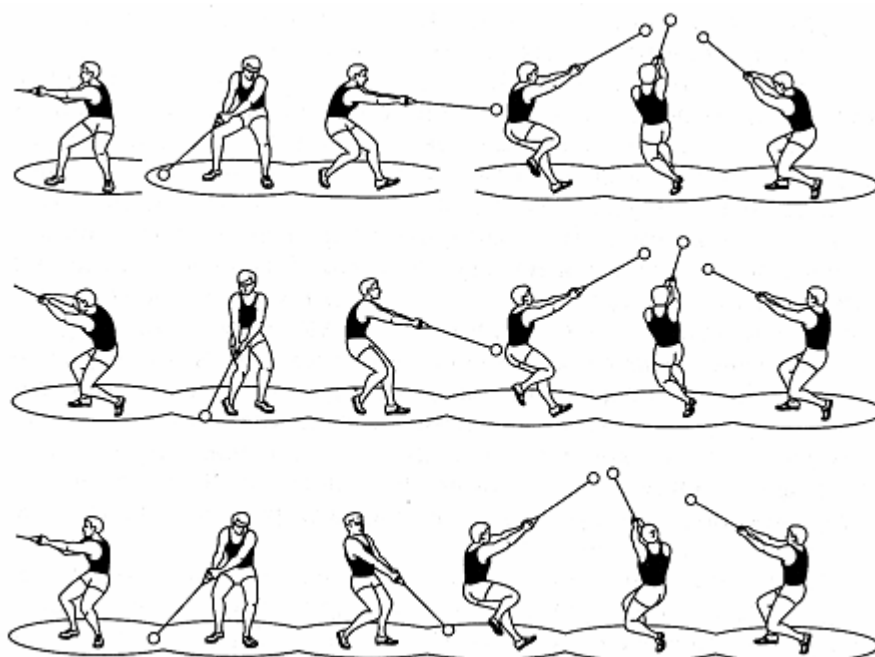
Босқон шарининг юқори нуқтадан қуйи нуқтага тушиш ҳаракати вақтида улоқтирувчи чап оёғининг тагида айланишни давом эттиради ва бу оёқ 180° га бурилиб, тизза бўғимида бир оз букилади.

Улоқтирувчи гавдасини буришни тамомлагач, ўнг оёғини чап оёғи билан бир чизикда ерга қўяди ва якка таянчли фазадан қўш таянчли фазага ўтади. Ўнг оёқ таги тўлиқ ерга қўйилади. Бу пайтда гарчи гавда кўпроқ чап оёқ устида бўлса ҳам, босқоннинг тортиш кучини асосан ўнг оёқ билан тутиб туради. Ўнг оёқ тизза бўғимидан $140-150^{\circ}$ га, чап оёқ эса $95-100^{\circ}$ га букилади. Улоқтирувчи тосни буриш билан «гавдани унга қайиришга» эришади. Бу пайтда қорин ва орқа мушаклари анча чўзилади.

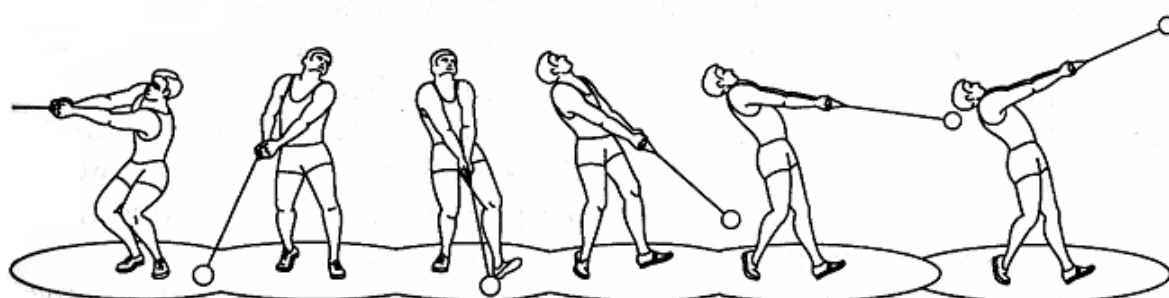
Ҳар қайси бурилишда тос ва елка камарининг силжиши юз беради. Бурилишнинг биринчи ярмида қўш таянч фазасида турган улоқтирувчи елка камарини чапга, дастлабки ҳолатга буради. Ҳар бир бурилишнинг иккинчи ярмида эса улоқтирувчи чап оёқда айланиб, тосни елка камарига нисбатан тезроқ буради. Ҳар қайси бурилишнинг охирида улоқтирувчининг гавдаси яна босқон ҳаракатини тезлаштириш учун қулай ҳолатга келади (103-расм).

Охирги кучланиш фазаси – учинчи бурилишнинг охири ўнг оёқни ерга қўйишдан бошланади (104-расм).

Бу пайт босқон улоқтирувчи гавдасининг ўнг томонида, елка бўғими баландлигида ёки ундан юқорироқда бўлади; гавда чапга энгашади.



103-расм. Босқон улоқтиришда бурилишлар



104-расм. Босқон улоқтиришда охирги куч бериш фазаси

Олдинги бурилишлардагидек, улоқтирувчи елка камарини тос билан бир текисликка келгунча чапга буради. Бош эса улоқтириш давомида биринчи марта орқага эгилади, қўллар ёзилган бўлади.

Босқон қуйи нуқтага интилиб, тизза баландлигига етганда босқоннинг тортилиши ва гавда оғирлиги иккала оёққа тенг тақсимланади.

Охирги ҳаракатнинг қуйи нуқтасида босқон гавданинг ўрта чизиғидан ўнгга бўлиши керак.

Босқон қуйи нуқтадан тортилаётган пайтда улоқтирувчи чапга бурилиб, орқага эгилади. Бу ҳаракат билан у босқонга максимал тезлик беради.

Орқага эгилаётганда тосни олдинга силжитмаслик керак.

Улоқтирувчи оёқларини тўғрилашга интилади ва шу билан бирга гавдасини ҳам юқориюқ кўтаришга ҳаракат қилади. Лекин фақат чап оёқ тўла тўғриланади, ўнг оёқ эса сал букилган ҳолда, учи билан чапга бурилади.

Босқон шарининг тортилишини асосан чап оёқ тутиб туради ва улоқтиришнинг охирида бу оёқ тагининг олдинги қисми ерга таянади. Ҳаракат охирида улоқтирувчининг гавдаси тиззадан сал букилиб турган ўнг оёқ устига ўтади, бош эса охиргача орқага эгилади.

Босқон елка бўғини баландлигига етганда улоқтириб юборилади. Босқоннинг тортилиши ва ҳаракат тезлиги максимал даражага етади.

Босқон кўлдан кўйиб юборилган захоти унинг улоқтирувчига таъсир этган тортиш кучи йўқолади, шу сабабли гавданинг айланиш тезлиги ошади, чунки энди у босқон шарининг қаршилигига учрамайди. Мувозанатни сақлаш ва доирадан чиқиб кетмаслик учун улоқтирувчи ўнг оёғининг учида айланишни давом эттира туриб, уни тўғрилайди, чап оёқни ердан узиб, ўнг оёқ орқасига чапдан орқага ўтказди. Ўнг оёқни эса тизза бўғимидан букади.

7.8. Босқон улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти

Босқон улоқтириш билан шуғуллана бошлаганлар биринчи машғулотдаёқ босқонни унчалик тез бўлмаган ҳаракатлари натижасида вужудга келадиган 40-50 кг тортиш кучини енга билиш керак. Босқон улоқтириш техникасини муваффақиятли ўргатиш учун ўрганувчи етарли даражада кучли ва илдам бўлиши керак.

Айрим машқларни улоқтириш олдидан секин бажариш керак. Кейин техникани тўғрилигини сақлаш учун суръатни аста-секин ошириб, максимал даражага етказишга ҳаракат қилиш лозим.

Машғулотни бошланишида дастлабки айланишни машқ қилиш, снарядсиз айланишни ўргатиш ва ядро, тош, қадоқтош, тўлдирма тўпларни улоқтириб машқ қилиш мумкин. Охирги куч беришни ўрганаётганда илгари ўтилган машқлар техникасини такомиллаштириш катта аҳамиятга эга.

Босқон улоқтиришни ўрганаётганда эҳтиёт чораларига риоя қилиш шарт. Босқон улоқтиришни фақат мусобақа қоидаларига асосан жиҳозланган жойларда ўтказиш керак.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни босқон улоқтириш техникаси билан таништириш.

Воситалари:

1. Уларга юқори малакали босқон улоқтирувчи ёки ўқитувчи томондан техникани кўрсатиб бериш.

2. Босқоннинг тузилишини тушунтириш, улоқтириш жойи ва мусобақа қоидалари тўғрисида сўзлаб бериш.

3. Кўргазмали қуроллар (плакатлар, расмлар, кинограммалар) ёрдамида уч марта айланиб босқон улоқтириш техникасини ва техниканинг асосий моментларини кўрсатиш ва тушунтириш. Улоқтириш техникасини киноэкранда кўрсатиш.

2-вазифа. Босқонни тўғри ушлаш, дастлабки айлантиришга ўргатишни бошлаш тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш.

Воситалар:

1. Босқон дастасини тўғри ушлашни машқ қилиш.

2. Босқонни икки қўллаб ушлаб, тезлантирмай айлантириш.

3. Нормал туриш ҳолатида босқонни тезлантириб айлантириш.

Шуғулланувчилар фақат «Босқон олинсин!» деган буйруқ берилгандан кейингина босқонни олиб келиш учун майдончага чиқишлари мумкин.

Услубий кўрсатмалар. Дастлабки айлантиришни ярим ўтирган ҳолатда, гавда оғирлигини босқонга қарама-қарши йўналган оёқдан-оёққа ўтказиб туриб бажариш керак.

Дастлабки айлантириш вақтида босқоннинг тўғри айланиш юзасини аниқлаб олиш муҳим аҳамиятга эга. Дастлабки айлан-тиришни аввал текис суръатда бажариш керак. Уни бажаришни етарли даражада ўрганиб олгандан кейин, 3-4 айланиш тезлаштирилиб бажарилади ва босқонни ерга уриш билан

бу ҳаракат тўхтатилади ёки уни инерция бўйича чапга-орқага юқорига улоқтириш мумкин.

Барқарор мувозанатни тарбиялаш учун юқоридаги машқларни кўзни юмиб бажариш тавсия қилинади.

Босқон ва бошқа оғир буюмлар билан машқ қилиш: босқонни бир қўллаб (чап ва ўнг қўлда) ва ўтириб-туриб айлантириш; бошқа асбобларни (тасмали тўлдирма тўп, кадоқтош, қумли халта, оғирлаштирилган босқон ёки икки босқонни, енгиллаштирилган ва қисқартирилган босқонни) айлантириш дастлабки айлантириш техникасини эгаллаш учун муҳим аҳамиятга эга.

3-вазифа. Бурилиш техникасини ўргатишда мувозанатни сақлаб қолиш босқонни тортилиш кучига қарши туриш.

Воситалар:

1. Босқонсиз бурилиш: а) санок билан («бир» деганда – бурилишнинг биринчи ярми, «икки» деганда – иккинчи ярми;) б) саноксиз бир хил тезликда.
2. Қўлда таёқ билан олдинга-пастга бурилиш.
3. Босқонни горизантал сатҳ бўйлаб тезланишсиз («тўл-қинлатмай») айлантириб бурилиш.
4. Шунинг ўзини ҳар бир кейинги бурилишни тезлаштириб бажариш.
5. Босқонни қия юза бўйлаб, ҳаракатларни тезлаштирамай («тўлқинлатиб») айлантирган ҳолда бурилиш.
6. Шунинг ўзини, ҳар бир кейинги бурилишни тезлаштириб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Бурилишни тўғри бажарганда босқон шари ҳар доим улоқтирувчининг гавдасидан кейин силжиши керак. Янги шогирдга улоқтириш техникасини ўргатаётганда шуни эсда сақлаш керакки, босқонни улоқтирувчи гавдасининг кетидан эргаштирган ҳолда бурилишни бажариш – энг қимматли машқдир.

Босқон улоқтириш техникасини эгаллашда турғун мувоза-натни сақлаган ҳолда тезликни ошириб бурилишлар асосий машқ ҳисобланади. Бу машқлар ёрдамида зарурий ҳаракат малакалари мустаҳкамланади. Ҳаракатларнинг тўғри

маромини ҳосил қилинади, мувозанат сақлаш яхшиланади, вестибуляр аппаратнинг иши такомиллашади.

Бурилишларни бажариш тезлиги оёқлар ҳаракатининг тезли-гига боғлиқ. Шунинг учун оёқ ҳаракатларининг тўғри бажари-лишига кўпроқ эътибор бериш керак.

Бурилишлар вақтида оёқларни ярим букилган ҳолда тутиб, чап оёқ учи сал чапга бурилган бўлиши керак.

Шунингдек, бурилишларни кўзни юмиб бажариш ҳам керак. Бу «босқонни ҳис этиш»нинг яхши ривожланишига ёрдам беради.

Бурилиш машқларини бажаргандан сўнг босқонни ерга уриб ёки ҳаракатни секинлаштириб тўхтатиш керак.

Босқон билан айланишда кўпинча куйидаги хатога йўл қўйилади: қўлларни гоҳ юқорига ва гоҳ пастга ҳаракатлантириб, снаряднинг айланиш текислигини ҳаддан ташқари қиялатиб юборилади. Бундай ҳаракатда улоқтирувчидан босқон илгарилаб кетиб, «снарядни ҳис этиш» йўқолади.

Якка таянч пайтида гавдани олдинга энгаштириб бўлмайди, чунки улоқтирувчи босқонга фаол таъсир этолмай қолади. Бундай ҳолларда ҳар галги бурилишда кўпроқ масофага, кўпинча сапчиб силжилади-да, улоқтирувчи доирадан чиқиб кетади. Якка таянч ҳолатида ҳам улоқтирувчининг гавдаси босқондан олдинда бўлиб, айланаётганда снарядни тортиб бориши керак.

Бурилишлар техникасини ўргатиш ва уни мукаммаллаш-тиришда махсус машқлардан кенг фойдаланиш керак. Буларга дастлабки айлантириш билан бурилишларнинг ўрин алмашишлари киради. Масалан: бир давра дастлабки айлантириш ва бурилиш, бир давра дастлабки айлантириш ва икки бурилиш, икки давра дастлабки айлантириш ва бурилиш, икки давра дастлабки айлантириш ва икки марта бурилишлар ҳамда турли хил оғирликдаги босқонларни дастлабки айлантириш ва улар билан бурилишлар ва ҳ.к.

4-вазифа. Охирги куч беришга ўргатиш.

Воситалар:

1. Босқон ва бошқа асбобларни бир бурилишдан улоқтириш (инерция бўйича қўйиб юбориш).

2. Босқон ва бошқа асбобларни бир бурилиб, охирги фаол зўр бериш билан улоқтириш.

3. Босқон ва бошқа асбобларни уч бурилишдан улоқтириш. Икки бурилиш секин, учинчиси тезлаштирилиб ва охирги ҳаракат фаол бажарилади.

Услубий кўрсатмалар. Охирги зўр бериш техникасини ўргатиш учун энг яхши машқ – босқонни бир бурилишдан улоқтиришдир, чунки бунда босқон улоқтирувчининг гавдасидан олдинга ўтишга улгурмайди. Бундан ташқари, улоқтиришни бир бурилиб бажар-ганда, охирги зўр бериш учун энг қулай ҳолатда туриш мумкин бўлади.

Булардан ташқари, қуйидаги махсус машқлар тавсия қилинади: турли хил асбобларни бир бурилишдан улоқтириш, босқонни дастлабки айлантиришдан кейин жойдан туриб улоқтириш, турли буюмларни жойдан туриб икки қўллаб ва чап қўл билан улоқтириш, турли асбобларни (ядро, тўлдирма тўп, тош ва ҳ.к.) жойдан туриб олдинга, орқага, бошдан ошириб, икки қўллаб ва бир қўллаб улоқтириш ва ҳ.к. Шунингдек, босқонни бурилиб улоқтиришда кўзни юмиб бажариш ҳам керак.

5-вазифа. Босқонни бурилиб туриб улоқтириш техникасига ўргатиш.

Воситалар:

1. Босқонни, доира ичида ва доирадан ташқарида туриб уч бурилиб, охирги зўр беришсиз, инерция бўйича қўйиб юбориб улоқтириш.

2. Босқон доирада ва доирадан ташқарида туриб уч бурилиб, охирги фаол зўр бериш билан улоқтириш.

Услубий кўрсатмалар. Шундай ҳоллар ҳам бўладики, янги шогирдлар ташқарида уч марта бурилишни яхши бажарадилар-у, аммо доирага кирганда ўзларини йўқотиб қўйиб, бурилишни нотўғри бажарадилар. Бундай ҳолларда бурилиш майдончасини аста-секин кичрайтира бориш керак. Бунинг учун ерга диаметри 2-5 метр келадиган доира чизиб, бир неча машғулот давомида уни аста-секин нормал доира (2,135 м) шаклига олиб келиш лозим. Янги келган

шогирд ерга чизиглиқ мана шу доира ичида ҳаракатларни тўғри бажаргандан сўнг темир гардишли нормал цемент доирага ўтиши мумкин.

Енгил босқон, оғир (ёки иккита) босқонни қисқартирилган ёки узайтирилган босқонларни уч бурилиб улоқтириш энг кўп тарқалган махсус машқлардир. Шунингдек, турли хил оғирликдаги асбоблар ва оғир буюмларни уч бурилиб икки қўл билан ва чап қўл билан улоқтириш ҳам шу жумлага киради.

6-вазифа. Босқон улоқтириш техникасини такомиллаштириш.

Воситалар:

1. Улоқтириш техникасини такомиллаштириш учун дастлабки айлантириш, бурилишлар ва охирги зўр бериш машқлари.

2. Доира ичида туриб босқонни максимал тезликда айлантириб, уч бурилиб улоқтириш.

3. Машғулот вақтида мусобақа қоидаларига риоя қилган ҳолда синаш тариқасида босқон улоқтириш.

4. Босқон улоқтириш мусобақаларида қатнашиш.

Услубий кўрсатмалар. Улоқтириш техникасини такомиллаштираётганда, юқорида кўрсатиб ўтилган махсус машқларни машғулотларга киритиш керак. Босқон улоқтириш малакасини мустаҳкамлаш учун асбобни бир куч билан улоқтириш айниқса муҳим. Бу спортчини мусобақага яхши тайёрлайди. Кўпгина тренировка машғулотларига, ҳаттоки қишда ҳам, улоқтириш техникасини такомиллаштирувчи машқларни киритиш лозим.

Техникани такомиллаштириш даврида, улоқтириш техника-сининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш учун ўз техникасини ва бошқа (етакчи) улоқтирувчиларнинг техникасини видеотаҳлил қилиш айниқса муҳим аҳамиятга эга.



105-расм. Босқон улоқтиришнинг махсус машқлари (Н.Г. Озолин бўйича)

Назорат саволлари.

1. Улоқтириш турларининг қайсилари Олимпия ўйинлари дастуридан ўрин олган?
2. Улоқтириш турларини ўргатиш услубиятларининг кетма-кетлигини таърифлаб беринг.
3. Улоқтириш бўйича мусобақа ўтказишда нималарга эътибор бериш керак?
4. Улоқтириш турларида мусобақанинг финал қисмида неча спортчи иштирок этади?

VIII бoб. КЎПКУРАШЛАР

Ўзбекистонлик спортчилар 1925-1930 йиллардан бошлаб енгил атлетиканинг ўнкураш спорт тури билан шуғуллана бошладилар.

Ўзбекистонлик спортчилардан биринчи бўлиб В.А. Колобов ва В.Терешченко 1967 йилда ўнкураш спорт турларидан шарафли «Спорт устаси» унвонига созовор бўлишди.

Ўзбекистон мустақилликка эришганидан сўнг ҳам қатор ўнкурашчи спортчилар етишиб чиқди. Улардан В.Смирнов жаҳонда кучли ўнкурашчилар ўнлигига кирди. Осиё ва Ўзбекистон чемпиони бўлди. В.Андреев, Ф.Ортиқов ва В.Смирновлар ҳозирда жаҳон майдонларида ўзбекистонимиз шарафини ҳимоя қилмоқдалар.

Кўпкурашчи юқори спорт натижаларига эришиш учун юқори даражада ҳар томонлама жисмоний тайёрликка, ғалабага интилувчанлик, матонат ва бошқа иродавий фазилатларга эга бўлиши ҳамда кўпкурашга киритилган енгил атлетика турлари техникасини мукаммал эгаллаган бўлиши зарур.

Эркакларда асосий кўпкураш – бу ўнкураш, аёлларда эса еттикураш ҳисобланади. Кўпкурашни ташкил этувчи енгил атлетика турлари мусобақада ҳар доим бир тартибда ва бир хил вақт оралиғида ўтказилади. Шунинг учун кўпкурашларчилар спорт машғулотлари турларнинг мусобақада ўтказиладиган тартибига мос равишда тузилади. Бундай ҳолда спортчида шартли рефлекслар тизими шаклланиб (шу билан бирга вақтга нисбатан ҳам) кўпкураш турини муваффақиятлироқ бажаришга ёрдам беради.

Кўпкурашчининг кўпгина турлардаги натижаси кўпинча унинг тез югуришдаги ютуқларига боғлиқдир. Шунинг учун машғулот-ларда югуриш тезлигини оширишга кўпроқ эътибор берилади. Аммо кўпкурашдаги умумий натижа ҳар бир турда эришилган ютуқлар билан аниқланади. Шунинг учун ҳар бир турга етарли даражада эътибор бериш керак. Машқларнинг ҳар томонлама таъсир кўрсатишидан кенгроқ фойдаланиш, айниқса муҳим. Масалан, сакровчиларни ривожлантириш учун бир вақтда югуришда, сакрашда ва

улоқтиришда депсинишнинг бажарилишини яхшилайдиган машқлардан фойдаланиш керак. Шунингдек, машғулотга бир йўла бир неча сифатларни ривожлантирувчи машқларни киритиш лозим.

Кўпкурашда кўрсатилган натижа махсус очколар жадвали орқали аниқланади. Қатнашувчининг эгаллаган ўрни мусобақа давомида тўплаган очколарининг энг кўп йиғиндиси билан аниқланади. Шунинг учун кўпкурашчи машғулотларининг йўна-лишига очколар жадвалига ҳам баъзи ўзгартиришлар киритиши мумкин.

Яхши кўпкурашчи – яхши жисмоний ривожланган, кўпкураш-нинг барча турида мукамал техникага эга бўлган иродавий атлетдир.

Одатда, ҳар бир кўпкурашчи кўпкурашнинг айрим турларида кучлироқ, бошқаларида эса кучсизроқ бўлади. Бу турлардаги натижани махсус машқлар орқали ошириш мумкин. Куч, тезкорлик ва чидамлиликини мунтазам равишда ошириш учун кўпкурашчи бутун йил бўйи, бир неча йиллар мобайнида бу сифатларни оширувчи машқларни бажариши керак. Кучни мусобақалашув даврида ҳам ривожлантириш лозим, чунки югуришга кўпроқ эътибор бераётган кўпкурашчиларнинг куч кўрсаткичи пасаяди ва улоқтиришдаги ютуқлари ёмонлашади.

8.1. Ўнкурашчиларнинг спорт машғулотлари

Ўнкурашга режа бўйича тайёрлаб бориш 15-16 ёшдан бошланиб, у 20-21 ёшга етганда барча ўнкураш турлари техникасини эгаллаш керак.

Ҳар бир ўспириннинг кўпкураш билан шуғулланиши фойдалидир. Аммо ўнкурашда юқори кўрсаткичга маълум қобилиятга эга бўлган спортчилар эришиши мумкин; баланд бўйли, жисмоний яхши ривожланган, спринтда, югуриб келиб баландликка сакрашда ва ядро итқитишда қобилият кўрсата олиш керак. Бу уч тур бўлажак ўнкурашчининг имкониятларини баҳолаб берувчи асос сифатида қўлланилади.

Ўнкурашчининг машқ қилиш жараёни бир йил давомида ҳам, бир неча йил мобайнида ҳам узлуксиз бўлиши керак.

Машғулотнинг асосий вазифалари:

1. Қисқа масофаларга югуриш, баландликка сакраш, ядро итқитиш, ғовлар оша югуриш, диск улоқтиришнинг тўғри техникасини билиб олиш.
2. Қисқа масофаларга югуриш тезлигини ва сакровчанликни ошириш.
3. Умумий жисмоний тайёргарликни (турли хил ҳаракатлар тезкорлигини, умумий чидамлиликини, асосий мушаклар гуруҳлари кучини, бўғимлардаги ҳаракатчанликни, айниқса тос-сон ва елка бўғимларида) яхшилаш.
4. Улоқтириш ва сакрашга тааллуқли мушаклар кучини ривожлантириш.
5. Маънавий ва иродавий фазилатлар даражасини ошириш.
6. Назарий тайёргарлик кўриш.

Кўпкурашга киритилган турларнинг техникасини ўргатиш юқорида айтиб ўтилган алоҳида енгил атлетика турлари бўлимларида кўрсатилган. Айниқса, юқорида кўрсатилганидек, қисқа масофаларга югуриш тезлигини ошириш керак. Баландликка сакраш ўнкурашнинг бирон машқи билан тўлдирилмайди. Шунинг учун кўпкурашнинг бу турида махсус ва доимий машқ қилиш лозим. Шу нарса маълум бўлганки, кўпгина ўнкурашчилар бошида баландликка сакраш техникасини эгалламаганликлари учун бу турда кейинчалик машқ қилишларига қарамай яхши натижага эришмаганлар. Шунинг учун ўнкурашчинини баландликка сакраш учун дастлаб тўғри депсинишга ўргатиб, бу машқни тез-тез машғулотга киритиб туриш керак.

Ядро итқитиш, биринчи қарашда, бошқа улоқтиришларга нисбатан жуда содда кўринади, аммо натижа бу турда диск ва найза улоқтиришга нисбатан жуда секин ўсади. Ядро итқитиш техникасини ўргатиш вақтида, дастлаб куч ва сакровчанликни ривожлантиришга эътибор бериш зарур.

Ғовлар оша югуриш — ҳаракатларни бошқара олиш, чаққонлик ва матонатни ривожлантириш учун яхши восита бўлиб, кўпкурашнинг бошқа турларини бажариш учун ижобий таъсир кўрсатади. Текис югуриш техникасига ва эгилувчанликка эга бўлган спортчи қисқа вақт ичида ғовлар оша югуришни ўрганиб олади.

Диск улоқтириш техникасини эгаллашда фақат дискнинг ўзини ўрганиш мумкин. Найза улоқтиришга эса олдиндан тайёргарлик кўриш лозим.

Лангарчўпга таяниб сакраш – спортчидан яхши гимнастик тайёргарликни талаб қилувчи, ўнкурашнинг мураккаб турларидан биридир. Лангарчўп билан машқ қилиш вақтида спортчининг куч, чакқонлик ва бошқа сифатлари ривожланиб, бошқа турларни бажаришга ёрдам беради. Шунинг учун ёш ўнкурашчини дастлаб лангарчўпга таяниб сакрашга ўргатиш керак.

Юқорида кўрсатиб ўтилган енгил атлетика машқлари сонини камайтирмаслик керак. Спортчиларга ҳар хил тур билан шуғул-ланиш ўзига хос завқ бағишлайди.

Аммо айтилганлардан узунликка сакраш, найза улоқтириш ва 400 м югуришга тайёрланишга эътибор бермаслик керак деган хулосага келиш ярамайди. Бу турлар машғулотларга албатта киритилади, лекин бошда уларга оз вақт ажратилади. Бўлажак ўнкурашчи қисқа масофаларга югуриш ва баландликка сакраш бўйича машғулотларга қатнаша туриб, узунликка сакрашга ҳам тайёрланади, тезланиш, югуриш масофасини ошириш билан эса 400 м га югуриш учун маълум тайёргарликка эга бўлади.

Кўпкурашчи ҳар томонлама жисмоний ривожланишга эришиш учун машғулотларга штанга, гантеллар, тошлар, спорт ўйинлари ва ҳоказо машқларни киритиш керак.

Спортчининг тайёргарлигига қараб, биринчи йилдан бошлаб у ўнкурашнинг бирор тури бўйича мусобақада қатнашиши керак.

Тайёргарлик давридаги ҳар бир машғулотда ўнкурашнинг икки тури техникасини такомиллаштириш зарур. Машғулотнинг қолган қисмида бошқа турлардан махсус машқлар бажарилади. Бу даврда машғулот 2,5-3 соат давом этади.

Машғулот ҳар 2-3 ҳафталик даврдан кейин 2-3 машғулотда ўнкурашчининг истаган турида шуғулланиш фойдалидир. Машғулотлар хусусияти бундай ўзгартириб турилса, шуғулланувчилар машғулотни режали давом эттиришга янада кўпроқ интиладилар.

Мусобақа даврида бир машғулотга уч турни (югуришдан бошқа) киритиш мумкин. Аммо катта ҳажмдаги иш унчалик жадал бўлмаслиги керак.

Кўпкурашда мусобақа даври амалда июнь ойидан бошланади.

Машғулотларнинг 3-, 4-йилида куйидаги қўшимча вазифалар қўйилади:

1. Югуриб келиб узунликка сакраш, найза улоқтириш техни-каларини эгаллаш, 400 ва 1500 м югуришга тайёрланиш ва юқорида кўрсатилган турларнинг техникасини такомиллаштириш.

2. Куч, тезкорлик, чидамлилик, эпчиллик ва эгилувчанликни янада ривожлантириш.

3. Махсус чидамлиликни ривожлантириш.

4. Иродавий сифатларни такомиллаштириш.

Бу йиллардаги машғулотларга ўнкурашга тааллуқли бўлган ҳамма турлар ҳамда махсус машқлардан оғирликлар билан гимнастика снарядларида машқ қилиш, ҳар хил сакраш машқлари, спорт ўйинлари, акробатика, кросслар киритилади.

Тез-тез югуриб келиб узунликка сакрашлар, найза улоқтириш ҳамда 200 дан 500 м гача югуришлар, 400 ва 1500 м югуришларга аста-секин тайёрланиш сифатида унча катта бўлмаган шиддат билан ўзгарувчан югуришлар киритилган.

Кўпкурашчининг махсус тайёргарлиги спорт машғулотига, ўнкурашнинг ўтказилиш тартибига айрим турларнинг киритилиши билан бошланади. Охирги натижа ўнкурашнинг ҳар бир турига тайёрлана олишга боғлиқ. Бундай тажрибани мусобақада ҳосил қилиш қийин, чунки кўпкураш мусобақалари оз ўтказилади, шунинг учун спорт машғулотларидан фойдаланиш керак.

Бу йилларда узунликка сакраш ва диск улоқтиришга қараганда баландликка сакраш ва найза улоқтириш билан кўпроқ шуғулланиш лозим. Сабаби узунликка сакраш бошқа машқлар билан тўлдирилади, диск улоқтиришга эса тайёргарликнинг бошида кўп вақт ажратилган эди.

Югуриш машғулотларига кам ўзгаришлар киритилади. 400 м югуришга тайёрланиш вақтида 300-500 м ни ўртача тезлик билан такрор югуриб ўтишлар

киритилади. 1500 м югуришга тайёрла-нишда ҳам 4-6х200 м, 3-5х400 м га такрор югуришлар бир вақтнинг ўзида 400 м югуришларга ҳам тайёрланишга имкон беради.

18 ёшда машғулотларга 800-1200 м га югуришларни киритиш керак.

Спортчи мана шундай дастлабки тайёргарликдан кейин ўнкурашдаги махсус машғулотларга ўтиши мумкин. Ўнкураш билан катта ёшдаги қобилиятли спортчилар шуғуллана бошлаганларида техникани эгаллаш учун машғулотга ўнкурашнинг ҳамма турларини киритиш мумкин.

Юқори разрядли ўнкурашчилар машғулотлари хусусиятлари

Ўспиринларнинг 3-4 йиллик тайёргарлигидан сўнг ёки катта ёшдаги спортчиларнинг 1-2 йиллик машғулотларидан кейин уларнинг тайёргарлигида кучли ва бўш томонлар аниқланади. Шунинг учун машғулотларни режалаштираётганда ўнкурашчиларнинг индивидуал хусусиятларини назарда тутиш мумкин бўлади. Кейинги йиллардаги машғулот режаси энди бошловчи кўпкурашчилар режаси асосида тузилади.

Асосий эътибор қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилади.

1. Ўнкурашга тааллуқли бўлган ва айниқса енгил атлетика турларининг бўш ўзлаштирилган техникасини такомиллаштириш.
2. Умумий жисмоний тайёрлик даражасини ва, аввало, куч, тезкорлик ва махсус чидамлилиқни ошириш.
3. Иродавий сифатларни ошириш.
4. Ўнкураш бўйича мусобақаларга қатнашиш тажрибасини ошириш ва тактикани такомиллаштириш.

Машғулотни режалаштираётганда ўнкураш мусобақаси шартларини ва кўпкурашнинг ҳар бир турида машғулотнинг ўзига хос хусусиятини эътиборга олиш керак.

Тайёргарлик ва бошқа даврларда сакрашлар ҳамда улоқтиришларда машқ қилишнинг асосий вазифаси техникани янада такомиллаштириш ва зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдир.

Шунинг учун даврлар ўтиши билан сакраш ва улоқтириш машғулоти таркиби оз ўзгаради. Аммо кузги-қишки босқичда баҳорги босқич ва мусобақа даврига нисбатан махсус машқларга кўпроқ вақт ажратилади.

Югуриш машғулотининг таркиби босқичдан босқичга, йилдан-йилга анча ўзгаради. Тайёргарлик даврининг кузги-қишки босқичида, кўпкурашчининг югуриш тайёргарлигида кичик шиддатли катта ҳажмда кросс, ўзгарувчан ва такрор (200-300 м дан) югуришлар ҳамда паст стартдан 20-30 м га (15-20 старт) югуришлар асосий восита бўлиб хизмат қилади. Машғулотнинг баҳорги босқичида 200-300 метрли такрор ва ўзгарувчан югуришлар сони камаяди, югуриб ўтиш тезлиги эса ошади. Паст стартдан югуришнинг ҳам сони камайиб, масофаси узаяди.

Югуришдан жуда ҳам кўп машқ қилиш ўнкурашчининг кучини пасайтиради, югуришсиз эса унинг тайёргарлигини тасаввур қилиб бўлмайди. Шу сабабли йил бўйи кучни ривожлантириш учун машқ бажаришни унутмаслик керак.

Кўпкурашчининг иродавий сифатлари кунда тарбияланади.

Шуғулланиш жойига ва спортчининг тайёргарлигига қараб машғулотни ҳар хил тузиш мумкин, аммо асосий методик кўрсатмаларга риоя қилиб қўйилган вазифа бажарилиши керак. Қуйида 5 машғулотдан иборат бўлган ҳафталик машғулот даври кўрсатилган.

1-кун – ўнкурашнинг биринчи кундаги тўрт тури;

2-кун – ўнкурашнинг иккинчи кундаги тўрт тури;

3-кун – дам олиш;

4-кун – ўнкурашнинг биринчи кундаги тўрт тури;

5-кун – ўнкурашнинг иккинчи кундаги тўрт тури;

6-кун – бўш ўзлаштирилган турлардан оғирликлар билан машқ қилиш ва кросс;

7-кун – дам олиш.

Чарчаб қолмаслик учун биринчи ҳафтада машғулот бир кунда бир марта ўтказилади. Кейинчалик бир кунда икки марталик машғулотга ўтиб, бир кунда бир машғулот билан алмаштириб туриш керак.

Агарда бирон турдаги қолоқликни йўқотилмоқчи ёки бирор хато тузатилмоқчи бўлса, уни бадан қиздиришдан кейин қўйиш керак. Масалан, узунликка сакрашни дарҳол разминкадан кейин қўйиб, югуриш сакрашдан кейин бажарилиши мумкин.

Мусобақада тўртинчи бўлиб келадиган турларда (баландликка сакраш ёки найза улоқтириш), катта ҳажм билан машқ қилишга эҳтиёж туғилса, у пайтда олдинги турларда машғулот ҳажми ва жадаллиги пасайтирилиши керак.

Баҳордаги машғулот даври бошқача бўлиши мумкин. Лекин ўнкурашчи бир кунда икки марта машғулот ўтказишга тайёр бўлиши айниқса муҳим. Агар у бир кунда икки марта машғулот ўтказишга бардош беролмаса, демак, мусобақада яхши натижа кўрсатолмайди.

Тайёргарлик даврида кўпкурашчи алоҳида турлардан мусобақаларга қатнашиши керак, лекин бунга алоҳида тайёргарлик кўриш шарт эмас.

Мусобақа даврида ўнкурашнинг асосий турларидан машғулотлар баҳоргидан деярли фарқ қилмайди. Аммо ёзги машғулотлар мақсадга мувофиқлаштириб олиб борилади. Бу давридаги машғулотларнинг асосий воситалари югуриш, сакраш, улоқтириш ва махсус машқлардир. Бундан ташқари, 100 ва 400 м югуришга тайёрлаш учун 40 дан 500 м гача такрор югуришлар, 50 м дан 300 м гача ўзгарувчан югуришлар ва юриб кела туриб 30 м дан 100 м гача югуришга ўтиш қўлланилади.

1500 м югуришга тайёрлаш учун: 15x100 м, 7-10x200 м, 5-8x300 м, 4-6x400 м дан ўзгарувчан югуриш, 800, 1200, 1500, 2000 м ва кросс югуришлар қўлланилади.

Ёзги даврдаги машғулот ўнкурашчи қатнашадиган мусобақалар календарига қараб тузилади. Асосий мусобақаларга яхши тайёрланиш учун ўнкураш турларидан бир неча марта мусобақага қатнашиш керак. Бундай мусобақалар машғулотнинг баҳорги босқичидан кейин ўтказилса, анча қулай,

чунки бунда ўнкураш-чининг мусобақа даврига тайёр эканлигини аниқлаш мумкин. Бу мусобақалар учун алоҳида тайёрланиш талаб қилинмайди.

Ўнкурашчи мусобақалар даврида у ёки бу турга ўзгартиришлар киритиб, мусобақалашни такомиллаштиради.

Мусобақалаша олиш, айниқса учкурашда (100 м, баландликка сакраш, ядро итқитиш) яхши такомиллаштирилади. Бундан ташқари, (классик) бешкураш ва «техникали» олтикурашда (100 м, узунликка ва баландликка сакраш, лангарчўпга таяниб сакраш, ядро итқитиш, ғовлар оша 100 м ёки текис 100 м югуриш, ядро итқитиш, баландликка ва лангарчўпга таяниб сакраш, ғовлар оша 110 м ва 800 м югуриш) қатнашиш анча фойдалидир. Спортчи мусобақа даврида махсус тайёргарликни ошириш билан ҳар бир турнинг техникасини такомиллаштириши керак.

Айниқса, юқори натижа кўрсата олиш мумкин бўлган турларга кўпроқ эътибор берилади.

Яхлит ўнкурашда маҳоратни ошириш билан бир вақтда, унинг айрим турларидан қолоқликни қандай қилиб йўқотиш мумкин? Аввало шу қолоқ турнинг техник элементларини ўрганиб олишга ҳаракат қилиш керак.

Машғулот 1-2 ҳафталик комплексни ўтказгандан кейинги ҳафтада, юкламани пасайтириб, қолоқ турларни такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш лозим. Эрталабки бадан тарбияда ҳам тақлид машқларини бажариб, қолоқ турларни такомиллаштириш керак. Мусобақа давридаги эрталабки бадан тарбиялар ўнкурашчини чарчатадиган бўлмасин. Бадан тарбиядаги катта юклама асосий машғулотларга салбий таъсир қилади.

Ўнкурашга тааллуқли бўлган асосий машқлар устида кўп ишлашга қарамай, кучни ёзда ҳам, шунингдек, ҳар доим ривож-лантириш керак. Кучни ривожлантирувчи машқларни 400 ва 1500 м га югуриш олдидан, ўнкурашнинг икки-уч туридан кейин ёки жадаллиги юқори бўлмаган машғулотнинг охирида бажариш ўринлидир. Кучни ядро ва тошлар билан ривожлантириш маъқул. Бундан ташқари, ҳафтада бир марта кучни ривожлантириш учун махсус машғулот ўтказиш зарур. Кучни ривожлантириш ва оёқ мушакларининг

чўзилувчанлигини яхшилаш учун ўнкурашчи ҳар бир машғулотнинг охирида сакраш машқларини бажариши шарт.

Ўнкураш мусобақаларига тайёрланиш ва уларда қатна-шиш. Ўнкураш мусобақалари икки кун давом этади. Шунинг учун етарли даражада куч тўплаш жуда муҳим.

Мусобақага, машғулотнинг ҳажмини аста-секин камайтириб, 20-25 кун олдин тайёрланиш керак. Бундан олдин биринчи кун бўйича синов ўтказиб, унга бир неча ўнкурашчи қатнашса, айти муддао бўлади. Мусобақага 15 кун қолганда иккинчи кун бўйича синов ўтказиб, бир кун бурун 400 метрни $\frac{3}{4}$ тезлик билан югуриб ўтиш керак. Ўнкураш синовини 800 м югуриш билан тугатиш мумкин. Қолган 7-10 кунда (мусобақага 3-5 кун қолганда, фаол дам олинади). 3-4 машғулот ўтказилиб, бу машғулотлар синовда аниқланган айрим хатоларни тузатишга бағишланади.

Мусобақа вақтида ўнкурашчининг ҳар бир турга яхши тайёрлана олиши ва улар орасида вақтида тўғри дам олиши юқори натижа кўрсатиш учун муҳим аҳамиятга эга. Мусобақанинг ҳар икки кунида ҳам бадан қиздириш доимий бўлиши керак.

Ўнкурашчи 100 м ни югуриб ўтгандан кейин узунликка сакраш жойига келиб, югуриб келишни белгилаб қўйиши керак. Агарда сакрашларга, 100 м ни югуриб ўтгандан кейин, 30 минут вақт қолган бўлса, югуриб келишни бир икки марта текшириб, керак бўлса ўзгартириб, бир марта сакраб кўриш керак. Синов сакрашидан мусобақа бошланишигача дам олиш учун 10-12 минут қолиши керак.

Агарда сакрашгача кўп вақт (50-60 мин) қолган бўлса, ётиб ёки ўтириб дам олиш ва мусобақага 25-30 минут қолганда, тайёрлана бошлаш керак. Бундай ҳолда бир неча мушак чўзувчи машқлар бажарилади.

Мусобақада биринчи сакрашни дадил бажариб, юқори натижа кўрсатишга интилиш керак. Уринишлар ўртасида кийиниб дам олиб, кейинги уринишга чақиришга 2-3 минут қолганда, енгил, майда қадамлар билан югуриб ўтиш керак.

Ядро итқитиш мусобақасида бирданига уч уриниш ёки навбат билан биттадан уриниш берилади. Иккинчисида, ҳар бир уринишга 4-5 минут қолганда, ядрони 2-3 марта енгил итқитиш керак.

Баландликка сакрашдан олдин югуриб келишни белгилаб, 3-4 марта югуриб келиб ердан депсинишни ва тўсинни энг юқори натижадан 20-25 см пастроқ қўйиб устидан сакраб ўтиб кўриш керак. Мусобақа ҳам шу баландликдан бошланади. Ўнкурашчи ҳар бир баландликни биринчи уринишда ўтишга ҳаракат қилиши керак. Акс ҳолда уриниш муваффақиятсизликка олиб келиши мумкин.

400 м га югуриш олдидан ўтказиладиган бадан қиздириш 60-80 м ни югуриб ўтиш, 100-150 м га бурилишларда (1-2 марта) тезланишли югуриш ва 1-2 марта стартдан югуриб чиқишлардан иборат. Шулардан кейин мусобақага дам олиш учун 5-10 минут қолиши керак.

Ўнкурашчи энг яхши натижа кўрсатишга ёрдам берувчи тактикани қўллаши керак. У ўз кучини билиб, бутун масофа бўйлаб уни тўғри тақсимлаши лозим.

400 м га югуришдан мусобақалашаётганда қуйидагиларга риоя қилиш керак: 30 м ни спринт тезлигида югуриб ўтгандан сўнг кенг қадамлар билан югуришга ўтилади. Кейинчалик, бурилишдан чиқаётганда, югуриш тузилишини бузмасдан тезланиш ва биринчи тўғри қисмни эркин югуриб ўтиш, иккинчи бурилишга кирганда, яна тезланиб, унинг ярмини эркин югуриб ўтиб, бурилишдан чиқаётганда яна тезланиш керак ва охирги тўғри қисмда, тезликни сақлаб қолишга ҳаракат қилиш зарур. Кўпгина югурувчилар тезликни қадамларни зич қўйиш орқали сақлаб қолишга ҳаракат қиладилар. Лекин бундай уринишлар ёрдам бермайди. Тезликни сақлаш учун ердан депсиниш шиддатини ошириш керак. Мусобақадан кейин 5-10 минут секин югуриб, ундан иссиқ душга тушиш керак.

Иккинчи кунда ўнкурашчи 110 м га ғовлар оша югуриш олдидан одатдаги бадан қиздиришни ўтказди. Диск улоқтиришда мусобақадан 20 мин олдин бадан қиздиришни бошлаш мумкин. Дастлаб дискни бир неча марта юқорига

қирраси билан ташлаш керак. Кейин 3-4 марта турган жойидан ва 1-2 марта бурилиб дискни улоқтириш бажарилади.

Ўнкурашнинг саккизинчи тури бўлган лангарчўпга таяниб сакрашда мусобақа олдидан 25-30 минут бадан қиздириш бажарилиб, дастлабки, баландликдан сакраб ўтиб, ҳар бир уриниш ўртасида дам олиш зарур.

Найза улоқтиришдан олдин бўғинлардаги ҳаракатчанликни ошириш машқларини бажариш тавсия қилинади. Кейин югуриб келишни белгилаб, 2-3 марта улоқтирилади, аммо бор куч билан эмас.

Найзани улоқтириб бўлгандан кейин, 1500 м га югуришгача қолган вақтга қараб, бажариладиган бадан қиздириш аниқланади. Ўнкурашчи 5-7 минут давомида қисқа тезланишлар билан секин югуриб, стартгача 7-10 минут қолганда бадан қиздиришни тугатиши керак.

Мусобақада бериладиган уринишларнинг ҳаммасидан тўлиқ фойдаланиш лозим. Аммо лангарчўпга таяниб сакрашда ўтиб бўлмайдиган баландликдан ўтиш учун уринмаса ҳам бўлади, чунки бу кучни тежаб қолиб, бошқа турга сарфлаган маъқул.

Мусобақадан кейинги кунда секин, аммо давомли югуриш ўтказиш керак.

8.2. Еттикурашда аёллар машғулоти

Анча қобилиятга эга бўлган 15-17 ёшли қизлар бир-икки йил давомида еттикурашнинг асосий турларини эгаллаб олишлари мумкин.

Еттикураш машғулотларининг услублари ўнкурашникига ўхшаш бўлиб, шунга асосланади. Булар ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка, еттикураш турларининг аниқ бир тартибда келишига, югуриш тезлигига кўпроқ эътибор берилиб, машғулотга еттикурашнинг ҳамма турларини киритиш ва ҳоказолардан иборат.

Аёллар еттикурашида спринтча тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга, аммо еттикурашда ҳозирги замон ютуқлари еттикурашнинг ҳамма турларида юқори натижа кўрсатиш талаб қилади.

Машғулотнинг асосий вазифалари:

1. Югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш ва ядро итқитиш ва найза улоқтириш техникасини эгаллаш.

2. 100 м га ғовлар оша югуриш ва 100 ва 800 м га югуриш техникасини ҳамда тезликни яхшилаш.

3. Умумий жисмоний тайёргарликни, айниқса ҳаракат тезкорлигини, умумий чидамлиликини, асосий мушаклар кучини ва тос-сон бўғимидаги ҳаракатчанликни ошириш.

4. Қисқа масофаларга югуриш, сакраш ва ядро итқитишга тааллуқли бўлган мушаклар кучини ривожлантириш.

5. Маънавий ва иродавий сифатларни ошириш.

6. Назарий тайёргарлик кўриш.

Машғулотнинг тайёргарлик даврида шуғулланиш шароитига, спортчининг ёшига ва тайёргарлигига қараб машғулотлар ҳафтада 4-5 марта ўтказилиши мумкин.

Қишки машғулотнинг асосий воситалари: бешкураш турлари, югуриш, сакраш ва акробатика машқлари, тўлдирма тўплар, оғирликлар билан машқ бажариш, спорт ўйинлари, кросслар ва ҳ.к.

Оғирликлар билан машқ бажаришда аёллар организми айрим хусусиятларга эга, шунинг учун машғулот давомида уларга алоҳида эътибор берилиши зарур.

Ойлик цикл охирига 2-3 кун қолганда ва ундан кейин 2-3 кунгача оғирликлар ва сакраш машқларининг юкламасини пасай-тириш керак.

Кузги-қишки машғулот босқичининг бошида куч ва тезкорликни ривожлантиришга ва ҳаракатларни бошқара олишни яхшилашга кўпроқ эътибор берилади. Кўпкураш турлари билан эса фақат машқ кўрганликни сақлаб қолиш учунгина шуғулланиш керак.

Бошқара олиш қобилиятини яхшилаш ва умумий чидамлиликини ошириш учун машғулотларнинг қизиқ ўтишига ёрдам берувчи спорт ўйинларидан кўпроқ фойдаланиш даркор.

Спортчи аёлларнинг асосий вазифаси бешкураш турлари техникасини муттасил равишда такомиллаштириш ҳисобланади. Шунинг учун ҳар бир турдаги кўпгина махсус машқлардан жуда кўп фойдаланиш керак.

Тайёргарлик даврида мана бундай схемадаги ҳафталик цикл қўлланилиши ҳам мумкин.

1-кун – куч тайёргарлиги ва ўзгарувчан югуриш.

2-кун – еттикурашнинг биринчи кундаги турларни такомил-лаштириш ва югуриш тайёргарлиги.

3-кун – узунликка сакраш ва югуриш техникаларини тако-миллаштириш.

4-кун – дам олиш.

5-кун – биринчи кундагилар такрорланади.

6-кун – қолоқ турларни такомиллаштириш, кросс ёки ўзгарувчан югуриш.

7-кун (якшанба) – дам олиш.

Иложи бўлса бир кунда икки марта машғулот ўтказиш бешкураш турларини техникавий жиҳатдан яхшироқ такомиллаштиришга ёрдам беради. Бу даврдаги кросслар машғулотдан кейин кучни тиклашга кўмаклашади. Кросслар асосан 15-20 минут давом этади.

Машғулотнинг мусобақалашув даврида спортчи аёллар асосий мусобақаларга тайёрланадилар. Аммо машғулотлар баҳорги босқичга ҳам ўхшаш бўлиши мумкин.

Йилнинг бошида алоҳида турлардан тез-тез мусобақаларга қатнашиб туриш ва улардаги камчиликларни аниқлаб, машғулот жараёнида тuzатиб бориш муҳим. Шу билан биргаликда, бу мусобақалар бешкураш бўйича асосий мусобақаларга тайёргарлик кўришга ёрдам беради. Асосий мусобақалар бошлангунга қадар, кўпкурашдан машғулот юкламаларини пасайтирмасдан 2-3 марта кўпкураш мусобақаларида қатнашиш керак. Мусобақалар ҳар 2-3 ҳафта оралик билан ўтказилса, спортчи аёлларнинг дам олишига етарлидир.

Асосий мусобақаларга икки ҳафта қолганда машғулот юкла-маларини пасайтириб, 2-3 кун қолганда, тўлиқ дам бериш керак.

Юқорида ўнкурашчилар учун кўрсатилган мусобақадаги тартиб еттикурашчи аёлларга ҳам тааллуқлидир. Фарқи шундаки, спортчи аёллар бирмунча бошқачароқ бадан қиздириш машқларини ўтказишлари керак. Ғовлар оша югуриш олдидан бадан қиздиришнинг биринчи қисми – секин югуриш ва ҳамма енгил атлетикачилар учун тааллуқли бўлган умумривожлантирувчи машқлардан иборат, сўнг ғов оша югуришнинг махсус машқлари бажарилади. Барча тайёргарликлар стартга 5-10 минут қолганда тамомланади.

Ядро итқитишга тайёргарлик кўриш мусобақага 20 минут қолганда бошланади. Бу асосан ядро итқитувчининг махсус машқларидан иборат бўлиб, мусобақадан 5-6 минут илгари тамом бўлади.

Агарда баландликка сакраш бевосита ядро итқитишдан кейин бошланадиган бўлса, югуриб келишларни белгилаб олиб, 2-3 марта тўсин устидан сакраб ўтиш керак. Аммо кучни тежайман деб, сакрашни юқорироқдан бошлаш мумкин эмас. Чунки бундай тежамкорлик натижасида спортчи аёл ўзининг энг яхши натижасига тайёрланмай қолиши мумкин.

Агарда мусобақа дастурига биноан ядро итқитишдан кейин танаффус бериладиган бўлса, бу пайтда бадан қиздириш икки қисмдан иборат бўлади. Биринчи қисми секин югуриш ва умумривожлантирувчи машқлардан иборат бўлса, иккинчи қисми махсус машқлардан ташкил топади.

Мусобақанинг иккинчи кунида узунликка сакраш олдидан спринтчилар ва сакровчилар учун белгиланган одатдаги бадан қиздиришни бажаришдан кейин югуриб келишни белгилаб туриб, 1-3 марта сакраб кўриш керак. Биринчи уринишни дадиллик билан бажариб, кейингиларида шароитга қараб ўзгартиришлар киритиш мумкин.

200 м га югуриш олдидан $\frac{3}{5}$ тезликда 100-150 м югуриб ўтиб, тайёргарликни стартдан 8-10 минут олдин тугатиш керак.

Кўпкурашлар мусобақасидан кейин 10-12 минут секин югуриб, (ўт устида) нафасни ростлаб, душга тушиш мумкин.

Кўпкурашчиларнинг машғулотлари жуда ҳам узоқ вақт давом этади. Шунинг учун тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш керак. Бундан ташқари,

кучни тиклашга ёрдам берувчи С ва В витаминларини истеъмол қилиб туриш керак. Тўғри овқатланиш айниқса мусобақа пайтида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, натижаларига таъсир қилади.

Назорат саволлари

1. Ўнкурашга энгил атлетиканинг қайси турлари киритилган?
2. Еттикурашга энгил атлетиканинг қайси турлари киритилган?
3. Кўпкурашда мусобақалар неча кунда ўтказилади?
4. Ўзбекистонда таниқли кўпкурашчилардан кимларни биласиз?
5. Кўпкупашчиларнинг спорт машғулотларини таърифлаб беринг.
6. Кўпкупашчиларнинг мусобақаларга тайёрлов давриларини таърифланг.
7. Кўпкурашчилар машғулотларининг асосий вазифаларини таърифлаб беринг.
8. Кўпкураш мусобақаларида ҳакамларнинг вазифалари нималардан иборат?
9. Кўпкурашда маънавий ва иродавий сифатларнинг ўрни қандай?

IX боб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ

Енгил атлетика бўйича мутахассислар ўзларининг ҳар кунги фаолиятида машғулот пайтида ташкилотчилик ишларини, бошқариш фаолиятини доимо ҳал қилишларига тўғри келади. Бунинг учун улар ўз билимларини янгилаб туришлари ва бойитишлари, масалани қабул қилишда уларнинг фаол ҳаётга татбиқ этишда ташаббускор, жавобгар, қатъий бўлишлари керак.

Агар мутахассис илмий тафаккурга эга бўлса, мусобақа, машғулот, дам олиш вақтида келган ҳар хил маълумотларни таҳлил қилишни билса, буларни амалга ошириш мумкин.

Талабалар олий ўқув юртларида ўқиш жараёнида иложи борича тўлиқ билимларни, илмий улубларни эгаллашлари, текшириш масалаларини мустақил ҳал этишга ўрганишлари керак. Талабаларнинг ўқув-тадқиқот ишлари ўқув дастурининг мажбурий қисми ҳисобланади ва дарс пайтида ёки дарсдан ташқари вақтларда ўтказилади. Бу текшириш элементларини лекцияга, семинар, амалий ва лаборатория машғулотларида ишлатиш, педагогик амалиёт вақтида ўқув вазифаларини текшириш хусусиятида, енгил атлетика услубияти ва назариясидан рефератлар ёзишда қўлланилади.

Талабаларнинг илмий-тадқиқот ишлари ўқув дастурининг мажбурий қисми бўлиб ҳисобланади ва дарсдан ташқари вақтда бажарилади. Талабаларнинг илмий тўғаракларда, конференция ва танловларда, илмий-техник кўргазмаларда қатнашиши, шунингдек, давлат бюджети ва хўжалик келишиш мавзулари бўйича илмий-текширишларни бажариш, терма жамоаларни илмий-услубий таъминлаш бўйича гуруҳлар ишида қатнашиши назарда тутилади.

9.1. Енгил атлетикада тадқиқот услубияти

Институт ва университетларнинг жисмоний тарбия факультетлари учун енгил атлетика бўйича ўқув дастурига мувофиқ талабалар ўқиш жараёнида асосий тадқиқот услубларини ўрганишлари керак. Илмий текширишлар бажарилаётганлиги тўғрисида маълумотлар, шунингдек, спорт соҳасида ҳам

йил сайин кўпай-моқда. Фақат республикамизда мустақиллик даврида енгил атлетика бўйича 10 дан ортиқ илмий ишлар тайёрланди. Уларда енгил атлетикачиларнинг тайёргарлиги, ёшга нисбатан жисмоний ривожланиш даражаси, ҳаракатланиш қобилияти ва бошқа турли масалалар кўриб чиқилган. Бажарилган тадқиқотлар натижалари, чунончи, чет эл нашрларида ҳам ўз аксини топмоқда. Бизнинг мамлакатимизда ва чет элда тизимли равишда илмий текширишлар натижалари илмий-услубий ва илмий анжуманларда, симпозиумларда кенг муҳокама қилинади. Талабалар учун тадқиқотлар услубидан бири адабиётни таҳлил қилишдир (албатта биринчи ўринда енгил атлетика бўйича, кейин эса билимнинг бошқа соҳалари бўйича).

Нашрлар билан танишиб, талабалар адабиётни хронологик тартибда йиғиб олишлари керак, яъни аввал олдинги давр нашрлари, кейин ҳозирги давр нашрлари. У бу материал қандай усул билан олинганлиги, натижаларнинг ишончлилиги, битта масаланинг ҳар хил нуқтаи назардан қараб чиқилиши, машҳур мураббийлар тажрибасини ёки машҳур спортчиларнинг тайёргар-лик тизимини ўрганиш ва таҳлил қилишга эътибор бериши керак. Кейинги тадқиқот услуби ҳужжатли материалларни таҳлил қилишга, машғулотларни, мусобақалар натижаларини, кучли енгил атлетикачиларнинг машғулот кундаликларини ва бошқаларни таҳлил қилишга мўлжалланган. Машғулотлар кундалигини тўғри таҳлил қилишдан олдин уни тўғри тўлдириш лозим. Енгил атлетиканинг ҳар бир турида асосий машғулот чоралари таснифига мувофиқ машғулотлар юкламалари динамикасини мусобақалар натижалари билан таққослаш машғулотлар жараёнини ташкил қилиш самарасини баҳолашга имкон беради. Машғулотлар юкламалари таҳлилидан олинган натижалар графигига мувофиқ микро- ёки мезоцикл ҳолатида берилиши керак.

Педагогик кузатув. Бунга режа асосида таҳлил қилиш ва ўқув-тарбия жараёнини ташкил этиш усули баҳоси киради, бунда кузатувчи бу жараён кузатилаётганда қатнашади.

Педагогик кузатувнинг ҳар кунги кузатишдан фарқи шундаки, унда кузатув фанининг аниқ белгиланганлиги ва кузатилаётган омилларнинг ишлаб чиқилган тизимининг қайд қилиб борили-шидир.

Педагогик кузатувнинг асосий камчилиги шундаки, унда аниқ субъектни баҳолаш ва кузатилаётган педагогик жараёнларни аниқ рўйхатга олиш қийин. Шунинг учун кузатувчига бошқа текшириш усулларида фойдаланилган ҳолда маълум бир ёрдам берилади, яъни хронометраж олинади, кинотасвирлар олинади, пульсометрия ва бошқалар амалга оширилади.

Очиқ кузатув деб ўқитувчи ва талаба устида олиб борилаётган кузатув айтилади.

Яширин кузатувда эса ўқитувчи ва талаба кузатув олиб борилаётганлигини билишмайди ва уларнинг хатти-ҳаракатлари табиийлигича қолаверади. Педагогик кузатувлар вақт белгисига қараб узлуксиз ва бўлинган бўлади. Бунда ҳодисаларнинг асосий хусусиятлари ўрганилади. Педагогик кузатув жараёни бир нечта мустақил кузатувчилар билан биргаликда олиб борилса, аниқ маълумотлар олиш мумкин. Жисмоний тарбия жараёнини шундай томонларигина, яъни ўқитиш ва тарбия жараёнини бузмасдан қайд қилиш педагогик кузатув объекти бўлиши мумкин.

Ўқув режасида енгил атлетика бўйича педагогик таҳлилни ўқув амалиёти вақтида бажариш кўзда тутилган. Бу топшириқни бажаришда ўқув гуруҳи 3-4 кузатувчидан иборат бригадаларга бўлинади. Бригадалар фаолиятининг тахминий йўналиши шундай бўлинади:

Бригада А – дарснинг бошланишида, асосий ва охириги қисмларида топшириқнинг бажарилишини таҳлил қилади.

Бригада Б – ўқитувчи ва ўқувчи томонидан машқнинг бажа-рилишини кузатади.

Бригада В – дарсда қўлланиладиган усул ва воситаларни таҳлил қилади, махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш, дарсда гуруҳли, индивидуал услублардан фойдаланишнинг тўғрилиги ва бошқаларни текширади.

Бригада Г – дарснинг умумий ва мотор зичлигини таҳлил қилади.

Бригада Д – 2 та бажарувчининг томир уриши эгри чизигини таҳлил қилади.

Бригада Е – дарснинг эмоционал ҳолатини баҳолаш, гуруҳ билан муносабат, хатоларни топиш ва тузатиш ишларини бажаради.

Дарс тугагандан сўнг талабалар олинган материални тизимлаштирадилар, катталар бригадаларда қисқа ахборот берадилар. Ўқитувчи педагогик кузатувдан олинган натижаларни умумлаш-тириб, табақалаштирилган баҳони аниқлайди.

Педагогик тажриба илмий-тадқиқот услубига ўхшаб, текши-рувчига иккинчи даражали таъсирларни бартараф қилишда зарур шароитни туғдириш кўзда тутилади.

Тажриба ўтказиш давомида шартларни текшириш жараёнида текши-рувчининг тўғридан-тўғри аралашиши мумкинлиги кўзда тутилади. Унинг шартлари эса кўп ёки кам даражада жисмоний тарбия жараёнининг ўзига хос шароитидан фарқ қилади. Даражасига боғлиқ бўлган ҳолда шарт-шароитлар ўзгариши шундай фарқланади: табиий, модели ва лаборатория шароитидаги тажри-балар.

Тажриба айрим фактларни аниқлашга ёки бирон-бир кўрсаткичларни таққослашга қаратилиши мумкин. Тажриба охирида жисмоний тайёргарлиги, ёши, жинси ўхшаш гуруҳлар қатнашади, лекин машғулотларнинг бирон-бир фактлари билан (яъни юкламанинг ҳажми, машғулотларнинг йўналиши ва бошқалар) фарқ қилади. Умумий қабул қилинган қўлланма бўйича шуғулланадиган гуруҳларни назорат гуруҳлари деб, бошқаларни эса тажриба гуруҳлари деб аталади. Тажрибани яқунлаш учун математик статистика усулларида фойдаланилади.

9.2. Енгил атлетика машқлари техникасини таҳлил қилиш

Амалий машғулотларда ҳар бир талаба сакраш, югуриш, итқитиш ва улоқтириш техникаси элементларини баҳолаш маҳоратини эгаллаши керак.

Техниканинг эксперт баҳоси. Машқлар техникасининг эксперт баҳоси бўйича машғулотларни ташкил қилишда машқланаётганлар 3 та бригадага бўлинади – А, Б, В. Ҳамма талабалар билан ўтказилган машқларнинг умумий қисмидан кейин А бригада масофага югуриш техникасини кўрсатишга тайёрланади. Б Бригада ва В бригада машғулот учун жой тайёрлаш, тажриба олиб борувчилар жойлашишини аниқлаш билан шуғулланадилар. Кейин А бригададаги ҳар бир талаба 60-10 м га бўлган югуришни бажаради, тажриба олиб бораётганлар техникани баҳолашни ўтказадилар. Ундан кейин А бригада тажриба олиб борувчилар гуруҳига ўтадилар ва Б бригадаси билан биргаликда узунликка сакраш техникасини баҳолашни ўтказадилар. Сўнгра В бригадаси ядро иткитишни кўрсатадилар, А ва Б бригадалари тадқиқотчилар сифатида чиқадиладар. Техниканинг ҳар бир элементи 5 балл тизимида баҳоланади. Яқин масофага югуришда старт, старт олиб югуриш, масофа бўйлаб югуриш ва маррага етиб келиш баҳоланади. Узунликка сакрашда дастлабки ҳолат, тез югуриш, зарб билан депсиниш, сакраш, ерга тушиш баҳоланади.

Балларни жамини чиқаришда ўрта арифметик баҳо аниқла-нади, бундан ташқари, жуда яхши бажарилган машқлар баллари-нинг жами 100 га кўпайтирилади. Шундан кейин, машқларнинг бажарилиш техникасига мувофиқ фоизи белгиланади.

Шунга ўхшаш тарзда енгил атлетиканинг қолган турлари техникасининг эксперт баҳоси ўтказилади.

9.3. Техникани таҳлил қилишда асбоблардан фойдаланиш услуби

Бу текшириш янада объектив ва ишончли маълумотлар олишга имкон беради.

Енгил атлетикада жуда кўп ишлатиладиган услублар қуйидагилар: кинематография (кинотасвирга олиш, стереофотограмметрия, видеоёзув) – жисмнинг узунлигини кўчириш таҳлилида, вертикал ва узунасига УОМ жисмни ва унинг звеноларини кўчириш аниқланади; тензодимография – ўзаро ҳаракатнинг таянчи ёки «снаряд-улоқтирувчи» тизимида динамика ўзгаришларини

таҳлил қилишда; подометрия – таянч ва фазавий паллалар вақтини таҳлил қилиш учун ва бошқалар қўлланилади. Силлиқ ва тўсикли югуришлар техникасини таҳлил қилиш, асбоблардан фойдаланиш усули ёрдамида аниқланади: масофа ва масофа чизигини босиб ўтишда вақт ва тезлик (масалан: 100 м югуришда биринчилар 30 м, 30-60 м, 60-80 м ва охирилари 20 м масофа); қадамлар суръати ва узунлиги, таянч ва фаза вақтидаги вақт, таянч оёғини ростлаш ва амортизация фазаси; таянч оёғини ўрнатиш ва депсиниш, кўп амортизацион букиш палласида тизза бўғимидаги бурчак, таянч билан ўзаро ҳаракатда динамик тавсифлар ва бошқалар.

Енгил атлетикада итқитиш техникасини таҳлили қилиш жараёнида жуда зарур тавсиф шулардан иборат: тезлик ва снаряднинг учиш бурчаги, бурчак тезлиги ва снаряднинг айланиш радиуси (бурилишдан итқитишга); асосий жисм звеноларининг фазовий таснифи (масалан, отишдан олдин); таянчли ва таянчсиз фазаларнинг узоқлиги ва бошқалар.

Енгил атлетикада сакрашларни таҳлил қилиш техникасида қуйидаги тасниф қайд қилинади: маром, тезлик, узунлик ва югуришда қадам тезлиги; тезлик ва УОМ учиш бурчаги; оёқни ўрнатиш ва депсиниш бурчаги, тизза бўғимини амортизацион букиш ҳажми; депсинишнинг динамик таснифи ва бошқалар.

Таҳлил натижасида олинган таснифда квалификацияга мувофиқ спортчиларнинг техник маҳорати меъёрий кўрсаткичлар билан солиштирилади. Олинган маълумотларга биноан техниканинг самарадорлиги тўғрисида, унинг йўналишларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳақида хулоса қилинади.

Енгил атлетикада педагогик тадқиқотлар ўтказиш талабаларнинг амалий ишлар малакасини эгаллашнинг муҳим бўлими ҳисобланади ва спортчилар тайёрлаш тизимининг ажралмас қисмидир. Ўқув-машғулот жараёни ўз ичида қуйидаги босқичларни олади: маълумот йиғиш, уни таҳлил этиш ва қарор қабул қилиш.

Маълумот йиғиш комплекс назорат жараёнида амалга оширилади, бунда спортчининг мусобақалашиш фаолияти, мусобақа ва машғулоти юкламалари динамикаси, спортчининг ўзгариш ҳолати объекти бўлиб ҳисобланади. Енгил атлетикани комплекс назорат қилиш жараёнида асосий текшириш усуллари қўлланилади.

Мусобақа фаолияти.

Мусобақанинг асосий функцияларидан бири рағбатлантириш, ўқув-спорт натижаларини ва спортчилар билан тарбиявий ишларни текшириш мусобақада олинган объектив баҳога, ташкилот ва мутахассисларнинг кейинги ишлари натижаларига боғлиқ.

Мусобақани қуйидагиларга ажратиш мумкин:

а) тайёрловчи ва яна назорат, асосий мақсади тайёргарлик даражасини аниқлаш;

б) яқинлаштирувчи, асосий мақсади мусобақаларга спортчиларни юқори тайёргарликда олиб келиш;

в) танлов, мақсади катта мусобақаларда қатнашишга спортчиларни танлаш;

г) асосий, (шаҳар, мамлакат чемпионатлари, катта халқаро мусобақалар).

Мусобақа шароитида енгил атлетикачи шахсининг кўп томонларини, сифатларини, функционал имкониятларини баҳолаш мумкин, гарчи шу вақтда мусобақалар шаклланиш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобақа фаолиятини текшириш жараёнида спорт техникаси самарадорлиги аниқланади, спортчи хулқи тактикаси назорат қилинади, организмнинг биокимёвий ва физиологик реакциялари баҳоланади, мусобақа вақтида қандай текширилса, мусобақадан сўнг ҳам шундай текширилади. Вақтнинг ўтиши оралиғига боғлиқ ҳолда бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиш заруриятидан келиб чиқиб спортчиларнинг 3 та ҳолати ажратилади:

1. Босқичли ҳолати – спортчи муваффақиятга эришиш имкониятларини акс эттиради ва булар бирмунча узоқ вақт сақланади.

2. Жорий ҳолат – бир ёки бир нечта машғулотлар таъсирида ўзгаради.

3. Тезкор ҳолат – бир марта бажарилган жисмоний машқлар таъсирида ўзгаради.

Спортчиларни бу тип ҳолатларига мувофиқ ҳолатларини 3 та асосий педагогик назорат орқали аниқланади.

Тезкор назорат жараёнида тез вақт ичида спортчининг ҳолати жисмоний машқлар бажарилгандан кейин, машқлар серияларини бажаришда ёки машғулот вақтида баҳоланади.

Тезкор назорат натижаларига асосан машқлар ва машқлар сериялари орасидаги энг қулай дам олиш танаффуслари аниқ белгиланади, машғулотлар юкламасининг ҳажми жисмоний машқлар серияларида ифодаланади. Масалан: машғулот жараёнида югурувчи 80-90% тезлик билан 6х150 м масофани югуриб ўтиши керак, дам олиш танаффуси – 3 минут.

Берилган дам олиш режимида спортчи тезлик билан югуришнинг 3-масофасидан кейин зарур тезлик билан югуриш вазифани бажаришдан ҳоли бўлмайди. Бу ҳолатдан чиқишнинг бир неча йўллари мавжуд:

- 1) машғулотни серияли ўтказиш, яъни икки ёки уч марта югуриш, бунда сериялар орасидаги дам олиш вақтини узайтириш;
- 2) машғулотни икки қисмга бўлиш (эрталаб ва кечқурун);
- 3) ишнинг тезлиги кескин равишда пасайганда машғулотларни тўхтатиш;
- 4) машқларни берилган тезликда бажариш шарти билан дам олиш вақтини тўлиқ тиклангунга қадар узайтириш.

Жорий назорат – маълумот йиғиш вазифасини ҳал қилади, машғулот юкламаларини бажариш таъсири остида спортчи ҳолатини ҳар кунги тебранишларини баҳолашга имкон беради. Жорий назорат машғулотгача ва машғулотдан кейин ўзини тизимли баҳолаш асосида амалга оширилади.

Босқичли назорат – тугалланган тайёргарлик циклига нисбатан кўпгина машғулотларни жамлаш туфайли спортчилар ҳолати ўзгаришини баҳолаш вазифаларини ҳал қилади.

Қайд қилинган кўрсаткичлар энгил атлетикачиларни спорт-техник маҳорати даражасини ва етакчи жисмоний сифатларини ривожланиш

даражасини баҳолаши керак. Босқичли назоратни вақти-вақти билан 4-6 ҳафтада бир марта ўтказилади ва тайёргарлик ўрта циклининг охирида (мезоцикл) ўтказилади. Босқичли назоратнинг натижалари асосида бажариладиган машғулоти юкламасининг кумулятив самараси тўғрисида хулоса қилинади ва жуда зарур шароитда келгуси мезоциклда машғулоти режасига тузатишлар киритилади. Бунда қайд қилинадиган тайёргарлик кўрсаткичлари таснифлашга мувофиқ спортчиларнинг махсус жисмоний, техник, тактик, функционал тайёргарликлари кўрсаткичлари меъёрлар билан солиштирилади.

Енгил атлетика тури бўйича турли малакага эга спортчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичлари меъёрлари дарсликнинг тегишли бўлимларида келтирилган. Меъёрий кўрсаткичлар тайёргарлик таснифи билан солиштирилганда, машғулоти келгуси бажарилиши сама-радорлигини ҳар бир спортчининг кучли ва заиф томонларини баҳолаш, индивидуал камол топтиришда энг афзал йўналишларни аниқлаш мумкин.

Масалан: 100 м (10 с) ва 200 м (22 с) га югуришда максимал тезликни сақлаш спортнинг қобилиятига боғлиқ. Бу қобилият турли кўрсаткичлар билан белгиланади: биоэнергетик, куч тезлиги, техника ва бошқалар.

Шунинг учун ҳар қандай тест натижаси шу кўрсаткичларга боғлиқлиги спринтернинг босқичли назорати учун ишлатиш мумкин.

Масалан: 60 м дан 300 м гача бўлган масофада бир марта югуриш, ҳар машққа яқинлашишдир.

Ирғитувчининг босқичли назорати учун мусобақа натижаларига яқин бўлган натижани бажаришда енгиллаштирилган ёки оғирлаштирилган снаряд ишлатилади.

9.4. Илмий тадқиқотларни ташкил қилиш ва ўтказиш

Илмий тадқиқотларни ташкил қилиш ва ўтказишнинг умумий схемасини келтирамиз.

Адабиёт манбалари ва амалиёт
таҳлили

|

Адабиётлар мавзусини танлаш	Мавзуни танлаш	Текширувчининг кундалик тутиши
	Вазифани белгилаш	Мавзуни ифодалаш
	Фаразни ишлаб чиқиш	
	Тадқиқот режаси	
	Текширувчиларни танлаш	
	Тадқиқот усулларини танлаш	
	Ёрдамчиларни тайёрлаш	
	Ҳужжатларни тайёрлаш	
	Шароитларни ташкил қилиш	
	Материалларни йиғиш	
	Материалларни қайта ишлаш	
	Натижаларни расмийлаштириш	
	Амалиётда қўллаш	

Тадқиқот мавзусини танлашда илмий қарашлар ва мавжуд амалиётни таҳлил қилиш адабиёт манбаларини ўрганишдан бевосита келиб чиқиши керак. Тадқиқот мавзуси биринчи навбатда долзарб бўлиши керак, назария ва амалиётнинг аниқ масалаларини ечишда унинг аҳамияти ва баҳоси назарда тутилади. У қоида бўйича илмий-текшириш ишлари йўналишлари билан боғлиқ бўлиши керак ва жамоавий текшириш шароитида айрим масалаларнинг индивидуал ечимини назарда тутати. Мавзунини танлашда текширувчининг моддий имкониятларини ҳисобга олиш зарур (текширувчилар таркиби, аппаратларнинг мавжудлиги), уларнинг назарий тайёргарлик даражасини текширишда қатъий чегаралар бўлиши керак, негаки жуда кенг мавзу бир текширувчига унинг ҳамма алоқалардаги воқеаларини ўрганишига йўл қўймайди. Тадқиқот вазифаларини белгилашда уларнинг ифодаланиши кўзда тутилади ва шундай саволлар танланадики, илмий ишнинг фикрини, унинг асосий томонларини ақс эттириши керак. Вазифаларнинг сони унинг мураккаблигига, бажарувчилар сонига, текшириш давомийлигига ва бошқа омилларга боғлиқ.

Текшириш вазифалари қўйилганда, одатда, уларнинг ўзаро алоқадорлиги назарда тутилади, яъни бир вазифани ечмай, иккинчисига ўтиб бўлмайди. Тадқиқотнинг ҳамма вазифаларини ҳал этиш билан бутун текшириш тугалланади. Қандайдир ҳодисаларни тушунтириш учун олдинга суриладиган тахминни илмий фараз деб аташ қабул қилинган.

Фаразни ишлаб чиқиш манбалари шулардан иборат:

- педагогик тажрибани умумлаштириш;
- мавжуд бўлган илмий фактларни таҳлил қилиш;
- илмий назариянинг кейинги ривожланиши.

Фараз оқилона фикр ва интуиция асосида туғилади. Фаразнинг мустақиллиги қуйидаги вазиятларда аниқланади: (Ашмарин Б.А., 1987):

1. Фараз принципиал текширишга эга бўлиши керак.
2. У олдин белгиланган илмий фактларга зиддиятлик қилмас-лиги ва принципиал содда бўлиши керак.

3. Фараз ўрганилаётган ҳодисаларнинг моҳиятини ташкил қилувчи саволлар доирасини тушунтириши керак, назарий ва амалий тажриба далилларига эга бўлмаган тушунчаларни киритиш керак эмас.

4. Фараз тахмин сифатида эҳтимоллик характериға эға, лекин бундай эҳтимоллик мантиқий далилларға эға бўлиши керак.

Тадқиқот режаси – текшириш услубияти асосий саволларини ўз ичига олади, ҳаракат дастурини, вазифасини, тадқиқот услуби ва ташкил қилинишини, ишнинг тақвимли босқичини, харажат сметасини ва бошқаларни тавсифлайди. Ишнинг боришида режа албатта деталлаштирилади ва аниқлаштирилади.

Тадқиқот услубларини танлаш – илмий ишнинг аниқ вазифалари белгиланади.

Услубларнинг яроқлилигини текшириш, ишнинг аниқ вазифаларини ҳал этишда қуйидаги асосий талаблар орқали тавсифлаш мумкин (Б.А. Ашмарин, 1978):

- услуб ҳаракат омиллари билан биргаликда аниқ бир мустаҳкамликка эға бўлиши керак, яъни текшириш объектининг шундай ҳолатини акс эттириши керакки, у тажриба омиллар ҳаракати орқали чақирилган бўлсин.

- услуб бошқача ҳолатларға нисбатан аниқ танлаш қобилиятиға эға бўлиши керак, яъни акс эттирилиши лозим бўлган нарсани текшириш топшириғига мувофиқ қайд қилиниши зарур.

- услуб ҳажмға эға бўлиши керак, яъни максимал маълумот бериши зарур.

- услуб унумли ва ишончли бўлиши керак, яъни ўхшаш натижалар бериш қобилиятиға эға бўлиши лозим. Қуйидаги шартларда уларни кўриш мумкин:

- а) тажриба ўтказувчининг бир неча бор фақат бир гуруҳ шуғулланувчилар билан текшириш ўтказиши;

- б) бир тажриба ўтказувчининг ўхшаш гуруҳлар шуғулланувчилари билан текшириш ўтказиши;

- в) турли тажриба ўтказувчининг бир гуруҳ шуғулланувчилар билан текшириш ўтказиши.

Текширувчиларни ва текшириш услубларини танлашдан кейин ёрдамчиларни тайёрлаш зарур. Хужжатларни тайёрлаб қўйиш, текшириш шартларини ташкил қилиш керак.

Текшириш натижаларини имкони борича тамом бўлиши билан қайта ишлаб чиқиш зарур. Ўрнатилаётган ҳодисаларни сонини баҳолашда математик статистика услубидан фойдаланиш керак.

Тадқиқот натижаларини адабий-график безатишда қўлёзма тузишнинг умумий қонунлари ва стандартларига мувофиқлигини албатта эътиборга олиш керак, тасвирий материал ва адабий матн бир-бирини тўлдириб туриши лозим, лекин такрорланиши мумкин эмас.

Материал шаклини танлашда умумий талаб – унинг аниқлиги ва ўқувчилар учун тушунарли бўлишидир. Ишда бошқа муаллифларнинг нашр қилинган асарларидан жадвал, расм, цитаталарни аралаштириш ножоиздир. Адабиётлар рўйхатида ҳамма манбалар келтирилиши шарт.

9.5. Енгил атлетика дарсларини ўтиш услубияти

9.5.1. Ўқитувчининг дарсга тайёрланиши

Ўқитувчининг дарсга тайёрланишида, биринчи навбатда, дарс конспектини юқори савияда ишлаб чиқиш дарснинг муваффақиятли ўтиши учун бевосита замин тайёрлайди (дарснинг моддий-техник таъминланиши, ўқувчилардан ёрдамчилар, навбатчилар, гуруҳ бошлиқларини тайёрлаш назарда тутилади). Шунинг учун таҳлил қилаётганда қуйидагиларга эътибор бериш тавсия этилади:

1. Дарс конспектининг мавжудлиги, ҳар бир дарс режасига мувофиқлиги, аниқ тшлаб чиқилганлиги ва унинг кўриниши:

а) дарс вазифаларининг дастур талабларига жавоб бериши, аниқлиги, тўғри ифодаланганлиги, ҳар томонламалилиги;

б) конспект мазмунида воситаларнинг тўғри танланиши (дарснинг тайёрлов, асосий ва якуний қисмларида воситаларнинг ўқувчиларнинг

жисмоний ривожланиши ва тайёргарлик даражасига, танланган воситаларнинг дарс вазифаларига мувофиқлиги, дарс қисмларида воситаларнинг ўзаро ва машғулот ўтказиладиган шароитга мослиги);

в) машқларнинг меъёрланиши ва уларнинг кетма-кетлиги;

г) конспектнинг ташкилий-услубий кўрсатмалари бўлимида дарсни ташкил этиш, ўтказиш услубияти, шароитлари бўйича берилган кўрсатмалар, уларнинг тўғрилиги, мақсадга мувофиқлиги, ифодаланиши ва бошқа мисоллар ифодаланади.

2. Дарс ўтказиш жойи, ўқув қуроллари ва анжомларининг тайёрлиги ва уларнинг санитария-гигиена ҳолати.

3. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ташқи кўриниши.

4. Навбатчи ва гуруҳ сардорларининг олдиндан тайёргарликлари.

5. Дарслардан озод қилинган (касаллиги сабабли) ўқувчиларга дасрдан олдин бериладиган кўрсатмалар.

9.5.2. Дарснинг ташкил қилиниши

Кузатувчи қуйидагиларга эътибор бериши керак:

1. Дарснинг ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши; дарс қисмларида айрим асбобларда иш бажарилиши ва машқ турлари учун тақсимланган вақтнинг мақсадга мувофиқлиги.

2. Машғулот жойи, асбоб-анжомлардан фойдаланиш, ўқувчиларни жойлаштириш, сафланиш ва қайта сафланишларнинг аҳамияти ва уларнинг тарбиявий қиймати.

3. Дарс қисмларида ўқувчилар ишини ташкил этишнинг усуллари ва улар вариантларининг: фронтал, гуруҳли, индивидуал, айланма машқ усуллари бичин-кетинлиги, бараварлиги ва ҳ.к.

4. Дарс қисмларида ўқувчиларнинг ҳаракат фаолликларини ошириш учун фойдаланиладиган усуллар, уларнинг самарадорлиги.

5. Дарсда ўқувчилардан ёрдамчилар сифатида фойдаланишнинг афзаллиги. Ўқитувчининг ўз ёрдамчилари ишларини назорат қилиши ва тақдирлаши.

9.5.3. Дарсда қўлланиладиган воситаларга тасниф

Дарснинг тайёргарлик қисми воситаларини, унинг бажарадиган функциясига мувофиқлиги (махсус тайёргарлик ва ёндаштирувчи ўқувчиларни дарсга жалб этувчи машқларнинг мавжудлиги ва юкламаларнинг етарли бўлиши).

Дарснинг асосий қисми учун машқларни танлаш, шуғулланувчиларнинг имкониятларини эътиборга олиш, ўзлаштирилаётган материалнинг кетма-кетлиги, машқларни бажариш учун енгиллаштирилган шароитлар яратиш, кўникма ва малакаларни ҳисобга олиш, топшириқ такрорланишининг етарли бўлиши ва ҳ.к. тўғри амалга оширилдими? Мисоллар билан тасдиқланиши лозим.

3. Дарснинг якунловчи қисмига воситалар танлашда асосий қисмда бажарилган ишларнинг хусусиятлари эътиборга олинди, организмнинг тикланиши таъминландими?

4. Уйга топшириқлар, уларнинг тўғрилиги ва хусусиятлари, уларнинг қўлланишига бўлган асосий талабларга риоя қилинганлиги.

Булардан ташқари, ўқитувчининг сўзлашув услубияти, нутқ маданияти, кўргазмаларни усулларни тўғри билиши, амал қилиши, жисмоний машқларни амалий ўзлаштириш кетма-кетлигига, техникадаги хатоларни олдини олиш ва кузатиш, ўқувчиларга бўлган муомаласи, талабчанлиги, қатъиятлилиги, иродаси, ўзини тута билиши, одоби, ҳушфеъллиги ва ўқувчиларнинг саволларига ҳозиржавоблиги, уларнинг ютуқларини кўрсата олиши, тўғри баҳо бериши катта аҳамиятга эга.

Енгил атлетика машғулотларининг асосий ташкилий шакли – дарсдир. Енгил атлетика дарслари назарий ва амалий бўлиши мумкин.

Назарий дарсларда шуғулланувчилар енгил атлетиканинг назарияси ва услубиятидан билим оладилар.

Амалий дарсларда шуғулланувчилар жисмоний тайёргарлик-ларини ошириб, енгил атлетика машқлари техникасини эгаллайдилар.

Дарс уч: тайёрлов, асосий ва якунловчи қисмлардан тузилади.

Дарснинг тайёрлов қисмининг вазифаси: шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилиш ва бўладиган юкламага тайёрлаш.

Дарснинг асосий қисми вазифаси: шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, енгил атлетика машқлари техникасига ўргатиш.

Дарснинг якуловчи қисми вазифаси: юкланишни аста-секин камайтириш, организм ҳолатини бир меъёрга келтириш.

Енгил атлетика дарсларида конспект тузиш услуби қуйидагича:

Дарс – 40 дақиқа.

Тайёрлов қисми 20% ни ташкил қилади (12 *мин*).

Асосий қисми – 25-38 дақиқа.

Якуловчи қисми – 3-5 дақиқа.

Дарс конспектини кетма-кет тўлдириш қуйидагича:

1. Ҳар дарслик режаси, дарснинг асосий қисми материали ёзиб олинади.
2. Асосий машқларнинг ҳар бири бўйича дарснинг вазифалари қўйилади.
3. Машғулотнинг ўтказилиш жойи (спорт майдони, спортзал, стадион ва б.) ва керакли асбоб-анжомлар кўрсатилади.
4. Дарснинг тайёрлов қисми учун машқлар танланади ва конспектга туширилади.
5. Ҳар бир машқ учун юклама меъёрланади ва дарснинг ҳар бир қисми учун вақт кўрсатилади.
6. Дарснинг якуловчи қисми учун материал берилади.
7. “Ташкилий-услубий кўрсатмалар” бўлими тўлдирилади.

Конспектнинг шакли

_____ дарс конспекти

___ синф ўқувчилари учун Дарс ўтказиладиган сана _____

Дарснинг вазифалари: 1. _____

2. _____

3. _____

Ўтказиладиган жойи _____ снарядлар, анжомлар _____

Дарснинг қисмлари ва уларни давом этиш вақти	Мазмуни	Меъёри	Ташкилий- услубий кўрсатмалар

Ўқитувчининг имзоси _____

Дарснинг камчиликлари _____

Машқларни ёзиш тизими.

1. Гимнастикага хос машқларни гимнастика снарядларида, акробатикада мусиқа ритмига, бадий гимнастика элементлари ва қисмларини ҳисоб бўйича (1, 2, 3, 4 ва ҳ.к.).

2. Ёзиш – машқлар мутлақ параметрга эга бўлмаса ва қисм-ларга бўлинадиган ҳолда (масалан, тўпни отиш).

3. Чизма – машқларнинг расми, снарядларнинг жойлашиш чизмаси, зал ўлчамлари ва чизиқлари ҳамда спорт майдончасининг ўйинчилар ўйнагандаги ҳаракатли чизмалари, аралаш эстафета ёки алоҳида машқлар, айланма машғулот бўйича ўтказиладиган услубдаги чизмалар.

Кўрсатилган 3 хилдаги тизимни бир вақтда дарс конспектида ишлатиш мумкин.

Дарснинг асосий қисмида машқларни кетма-кет ёзиш:

1. Олдин мавзунини ёзиб, кейин шу мавзунини ҳал этиш учун керак бўладиган (таҳлил қилувчи, ёндаштирувчи, махсус тайёргарлик ва ҳ.к.) машқлар берилади.

Масалан, мавзу:

Қисқа масофага югуриш, 1-дарс:

а) юқори стартдан югуриш;

б) паст старт ҳолати;

в) паст стартдан югуриш.

4-дарс. Қисқа масофага югуриш:

а) буйруқ бўйича паст стартдан югуриш;

б) 30 м стартдан вақтга югуриш.

Дарснинг вазифасини қўйиш.

Дарсда ўргатиш, тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифалари ҳал этилади.

Дарснинг олдига қўйиладиган вазифалар феълнинг буйруқ шаклида бўлади.

Кўп тарқалган феъллар қуйидагилардир: таништириш, гапириб бериш, аниқлаш, ўргатиш, такрорлаш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, ривожлантириш, тарбиялаш, текшириш, баҳолаш, мусобақа ўтказиш, эслатиш, вазифа бериш, яқунлаш ва ҳ.к.

Дарсга вазифа қўйиш дарснинг асосий қисмида бош машқни аниқлаш билан бошланади. Масалан, “Қисқа масофага югуриш” мавзуси 8 та дарсда ўтилса, дарсда қуйидаги вазифалар кўрилади: 1) паст старт ҳолатига ўргатиш; 2) стартдан югуриб чиқиш техникасига ўргатиш; 3) югуриш тезлигини ошириш; 4) 60 м югуришда тезликни ошириш; 5) 60 м югуришни баҳолаш.

Дарснинг тайёрлов қисмини тузиш услуби.

Дарснинг тайёрлов қисмида режалаштирилади: синфни сафлантириш, навбатчининг ахбороти, дарснинг вазифасини эшиттириш, кейин саф машқлари, қайта сафланиш ёки топшириқни баҳолаш.

Машқларнинг кейинчалик ёзилиши қуйидагича: юриш – одатдагидек, сафда қадам ташлаб буйруқ ва топшириқларни бажариш билан (масалан, қўлларни олдинга ва орқага доира шаклида ҳаракат қилиб юриш).

Югуриш – одатдагидек топшириқни бажариш билан (масалан, ҳаракат йўналишига елка билан, югуриш ҳар бир қадамда баландга, олдинга сакраш, 3-5 қадамда ва ҳ.к.).

Кейин югуришдан юришга қайта сафланиш билан бадан қиздириш туридагидек машқларни бажариш.

Бадан қиздириш машқларни жойида ва юришда бажарилиши мумкин.

Машқлар ўзига хос жуфт-жуфт бўлиб, уч киши, тўрт киши, ҳамма синф билан снарядларсиз ва снарядлар билан, снарядларда ва айланма машғулотларда аралаш ҳолда бажарилади.

Бадан қиздириш машқлари қуйидагича кетма-кетликда бажарилади:

- 1) қадди-қоматга бериладиган машқлар;
- 2) елка ва қўлга бериладиган машқлар;
- 3) гавда ва қўлга бериладиган машқлар;
- 4) гавда ва оёққа бериладиган машқлар;
- 5) ҳаракат уйғунлигини ва чاقқонликни ривожлантирадиган (махсус ёндаштирувчи, таҳлил қилувчи ва ҳ.к.) машқлар;
- 6) гавда ва оёққа бериладиган машқларга сакрашларни қўшиб бериш: югуриш машқлари ва тезланиш (спорт майдончасида).

“Бадан қиздириш”даги машқлар сони – 7-8 та.

Кейин синф 2 гуруҳга бўлиниб, дарснинг асосий қисмида бериладиган машқларни бажариш жойига боришади (синфни кўпроқ гуруҳларга ҳам бўлиш мумкин).

Машқларни меъёрлаш:

- машқларни вақт, такрорлаш сони, метрлар, километр, оғирлик, ҳаракат тезлиги (қадам, югуриш) билан меъёрлаш мумкин;

- дарснинг якунловчи қисми секин югуришдан юришга ўтиш билан бошланади. Юриш – одатдагидек бўлиши ёки маълум топшириқ билан ҳар хил

шаклдаги юришлар билан бажарилиши мумкин. Бундан ташқари, шиддати паст бўлган ўйинлардан фойдаланса ҳам бўлади. Айрим қисмларда назарий билимлар берилиши ва назорат қилиниши мумкин (масалан, мусобақа қоидаси, гигиеник талаблар ва ҳ.к.);

- дарснинг якунловчи қисми дарсни умумлаштириб хулоса чиқариш ва уйга бериладиган вазифалар (гуруҳлар ёки индивидуал) билан тугалланади.

Ташкилий-услубий кўрсатмалар:

- дарснинг ташкил қилинишига қайси жойда қандай усулда сафланиш, машғулот ўтказиладиган жой, гуруҳ ҳаракатининг йўналиши ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиши (юриш, югуриш ва ҳ.к.), асбоб-анжомларни жойлаштириш ва йиғиштириш, машғулот жойини тайёрлаш учун жавобгар шахсни ажратиш, ёрдамчиларни тайинлаш, санитария-гигиена талабларини бажариш, чиниқиш воситаларидан фойдаланиш киради;

- услубий кўрсатмаларга машқнинг тўғри бажарилишига ёрдамлашадиган кўрсатмалар, хатони огоҳлантириш ва тузатиш, махсус билиларни бериш жойи ва вақти, техник воситалардан фойдаланиш, машқларга ўргатиш усуллари ва услублари, билим ва малакаларни баҳолаш, уйга берилган вазифани текшириш жойи ва вақти, жисмоний ривожланганлик, тайёргарлик, жинсини эътиборга олган ҳолда табақалаштирилган ҳолда ўргатиш.

Конспект бўйича кўрсатмалар.

Конспектнинг бу бўлимида ўқитувчи дарснинг қайси бўлими бажарилмаганлигини ва унинг сабабини, ўзининг ўқув жараёнини яхшилаш бўйича фикр-мулоҳазаларини ва уйга берилган вазифаларни ёзиб боради.

Тайёрлов қисмининг асосий қисм билан боғлиқлиги.

Тайёрлов қисм умумий ва махсус қисмга бўлинади.

Умумий қисмда қуйидагилар: юриш, югуриш, умумривожлантирувчи, рақс, ўйин ва ҳ.к. машқлар қўлланилади. Машқларнинг сони – 5-8 та.

Махсус қисмда машқларнинг тузилиши ва хусусияти бўйича организмга ўзаро таъсири, дарснинг асосий қисмидаги машқларга боғлиқ ҳолда қўлланилади.

Енгил атлетика дарсининг асосий қисми. Енгил атлетика техникасини ўрганиш куч, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва ҳаракат уйғунлигини талаб қилади.

Жисмоний машқлар ҳар доим қуйидаги тартибда бўлади.

1. Техникани ўрганиш ва такомиллаштириш учун машқлар.
2. Тезкорликни ва чаққонликни ривожлантириш учун машқлар.
3. Кучни ривожлантириш учун машқлар.
4. Чидамлиликни ривожлантириш учун машқлар.

Зарур бўлганда юқоридаги тартибни ўзгартириш мумкин. Дарс вазифаларига кўра машқлар ва унинг меъёрлари танланади.

Самарадорликка қаратилган машқларни кенгрок қўллаш зарур. Бунга асосий машқларнинг тузилиш қисми ва махсус машқлар киради. 2-3 та тайёрлов машқларини бажариш натижасида дарс вазифаларини ҳал қилишга тайёр бўлинади.

Дарснинг самарадорлиги машқ юкламасининг организмга таъсири билан аниқланади. Дарс юкламасини назорат қилишда кенг тарқалган усуллар – дарс зичлигини аниқлаш ва пульсометриядир.

Дарснинг зичлиги хронометраж бўйича аниқланади. Бунда дарсда ўқувчиларнинг машқ ҳаракатларини бажаришдаги вақти аниқланади.

Секундомер орқали вақт ҳисобланади, дарс бошланишидан то ўқувчилар майдондан чиқиб кетгунича секундомер ишлаб туради.

Умумий зичлик деб умумий вақтга нисбатан педагогик жиҳатдан оқланган вақтга айтилади.

Мотор зичлиги деб жисмоний машқларни бажаришга кетган ҳаракатдаги вақтга айтилади.

Хронометражни олиб боришда тур фаолиятига кетган вақтни хронометраж баённомасига тушириб, дарсдан кейин унинг қолган бўлимлари тўлдирилади. Кейин умумлаштириб таҳлил қилинади.

Дарс конспекти

Синфлар 6-а 6-б 6-в

Дарс ўтиш вақти 6.04

Дарс вазифалари: 1. Паст стартдан югуриш техникасини қайтариш.

2. Баландликка сакрашда депсинишни ўргатиш.

3. Кичкина тўплар билан жойида туриб улоқтириш техникасини ўргатиш.

Ўтказиш жойи: мактаб майдончаси. Жихозлар: тўсин, кичкина тўплар – 20 дона.

Қисмлар	Мазмуни		Ташкилий-услубий кўрсатмалар
<i>Тайёрлов қисми</i>	Сафланиш, рапорт, дарс вазифалари билан таништириш, “Сафланинг”, “Текислан!”, “Ростлан!”, “Фланг”, “Интервал” тушунчаларини бериш. Жойида туриб бурилишлар: “ўнгга”, “чапга”, “орқага”.	2 мин	Бўлимлар бўйича бурилишларни бажариш (дастлабки, бажарувчи жамоалар)
	Юриш: оддий, катта қадам билан ҳатлаш.	1 мин	Диққатни ритмга, нафас олиш чуқурлигига қаратиш
	Секин югуриш.		
	Тўрт қатор сафланиш, ўнгга ҳаракат қилиш.	2 мин	
	Жуфт бўлиб қайта сафланиш Жуфт бўлиб машқ бажариш. 1-машқ. Д.х. – бир-бирига орқа	1 мин	Тўрт қатор бўлиб сафланиб туришга диққатни қаратиш

	билан туриб, қўллар бош устидан турилади. 1. Оёқ учида туриб, қўллар тепага 2. Д.х. га қайтиш. 2-машқ. Д.х. – оёқлар елка кенглигида. Бир қадам масофада бир-бирига қараб туриб, қўллар шеригининг елкасига қўйилади: 4 марта пружинасимон ҳаракат билан энгашилади. 3-машқ. Д.х. – бир-бирига орқа билан туриш, оёқлар кенг очилган. Қўллар юқорида, бармоқлардан ушлаш. 1 – чапга эгилиш 2 – Д.х. 3 – ўнгга эгилиш 4 – Д.х. 4-машқ. Д.х. – бир-бирига орқа билан туриб, тирсаклар билан ушлаб, бошни шеригини елкасига қўйиб ўтириб-туриш 5-машқ. Д.х. – бир-бирига орқа билан туриб, оёқлар елка кенглигида очилган, қўлларни тирсакдан ушлаш, 1-4 – биринчилар иккинчиларни орқа билан юқорига кўтариш, 5-8 – иккинчилар орқа билан кўтариш.	4-6 марта 10-12 марта 6-8 марта 4-6 марта 4-6 марта	Секин сакраш. Чуқурроқ энгашиб бажариш. Ҳаракатни чуқурроқ бажариш. Туриб ва ўтиришни бир вақтда бажариш. Юқоридагиси гавдасини бўш ҳолатда ушлайди
--	--	--	---

Асосий қисм	6-машқ. Д.х. – карама-қарши туриб қўлларни ушлаш: 1-3 – икки оёқда жойида туриб сакраш, 4-тиззани кўкракка кўтариб юқорироқ сакраш.	16-20 марта	Жуфтликдаги ишти-рокчидан бирига сакрашни бир вақтда бажариш учун ҳисоб олиб бориш топши-рилади
	1. Паст стартдан югуриб чиқиш техникасини қайтариш: а) тезликни ўзгартириб тўғри йўлда югуриш; б) стартнинг асосий ҳолатини қайтариш; в) буйруқ бўйича паст стартдан чиқиш.	30 мин	Югуришда силтаниш қадамига ва гавда ҳолатига эътибор бериш.
	2. Баландликка сакрашда депси-нишни ўргатиш: а) 5-6 қадамдан югуриб келиб баландликка сакраш; б) баландликка сакраш учун мўлжалланган секторда бажариш; в) ўрта баландликда тўсиндан сакраш 3. Кичик тўплар билан жойида туриб улоқтириш техникасини ўргатиш: а) Д.х. – кадам ташлаб туриб, қўлни юқорига-орқага йўналти-риб, кейин улоқтириш; б) Д.х. – ён томон билан туриб	3-4 марта 4x20 м	5-6 та бўлиб гуруҳ-ларда бажариш Гуруҳ бўлиб машқ бажариш Қўлларни фаол ҳаракатлантириб, силтанадиган оёқ билан фаол силташ Улоқтиришда тир-сак бошга яқин-лаштирилади. Тўп йўналтириლაётганда тўп тутган қўл пастга тушмаслиги шарт

<i>Якун- ловчи қисм</i>	тўпни юқорига йўналтириб, икки қадамлаб олдинга улоқтириш Буйруқ билан тўхтаб-тўхтаб юриш. Жойида туриб бурилишни қайтариш. Дарсни якунлаш. Уйга вазифа: 3-5 қадамлаб депсиниб бажа- ришни тақлид қилиш. Айнан олдинги жойида туриб бурилишни қайтариш.	3 мин	Машқларнинг яхши ва ёмон бажарил- ганлигини таъкид- лаш.
--	--	--------------	---

Дарс хронометражи бўйича маълумотларни ҳисобга олиш

БАЁННОМАСИ

_____ синф _____ мактаб

Ўқувчининг Ф.И.Ш. _____

Дарс № _____

Синф _____ ўқувчилар учун _____

Дарс вазифаси: 1. _____

2. _____

3. _____

Ўқувчилар иш фаолиятининг мазмуни	Иш фаолиятини тугаши вақти	Ўқув- чини- тинг- лаш, куза- тиш, ўйлаш б.қ.	Машқ бажа- риш	Машғу- лотни жойи, инвен- тарлар- ни тай- ёрлаш	Вазифа- ни бажа- риш, навбат кутиш	Ўқувчи- нинг айби билан кетган вақт	Эс- лат- ма
1. Сафланиш	10.00- 10.03						
2. Рапорт, дарс вазифаси билан таниш- тириш	10.04	1					
3. УРМ	10.12	8					
4. Вазифани таништириш	10.15	3	7				
5. Вазифани бажариш	10.22						
6. Вазифани тушунтириш	10.23	1	5				
7. Вазифани бажариш	10.28						
8. Машғулот жойини тай- ёрлаш	10.30	8					
9. Вазифани тушунтириш. ва ҳ.к.	10.32	2					
Жами						Умум.зиг. =42x100= /45=2=93,3 Мотор зиг.=31x10 /45=68,8	

Енгил атлетика дарсида жисмоний юклама ҳар бир ўқувчи организмнинг юрак-қон томир тизими реакцияси билан белгиланади. Машқни бажариш вақтида юрак қисқариш тезлиги (ЮҚТ) ўлчаш кенг тарқалган.

ЮҚТ натижалари баённома бўйича ҳисобга олинади.

Дарсда томир уриши маълумотларини ҳисоблаш БАЁННОМАСИ

_____ синф _____ мактаб

Ўқувчининг Ф.И.Ш. _____

Дарс № _____

Синф _____ ўқувчилар сони _____

Дарс вазифалари: 1. _____

2. _____

3. _____

Ўқувчининг фаолият мазмуни	Томир уришини ўлчаш вақти	Томир уриши		Томир уришининг % да ўзгариши
		10 сония	1 дақиқа	

9.5.4. Енгил атлетикада хотин-қизлар ўқув машғулотларининг хусусиятлари

Хотин-қизларни жисмоний тарбиялаш тизимида енгил атлетика спорти катта ўрин тутади. Спорт машғулотининг умумий асослари барча спортчилар учун ягонадир, лекин аёллар организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳамда енгил атлетика спорти билан шуғулланувчи хотин-қизларнинг жисмоний имкониятларини ёдда тутиш лозим.

Аёллар мушаклар тизими эркакларга нисбатан камроқ ривожланган ва бутун тана оғирлигининг 35% дан ошмайди (эркакларда 40-50%). Аёлларда ёғ тўқималарининг тўпланиши эркакларга нисбатан кўпроқ бўлади (18% нисбатан 28%, С.П. Летунов ва Р.Е. Мотилянская бўйича). Бу мушак массаси ва тана вазни орасида фойдаси кам бўлган нисбатларга олиб келади. Бироқ мунтазам машғулотлар бу нисбатларга жиддий тузатишлар киритади ва жаҳоннинг энг кучли аёл енгил атлетикачилари юқори даражадаги жисмоний ривожланишга эришадилар.

Аёллар эркакларга нисбатан анча эгилувчанроқ бўлади, чунки уларда бойлам аппарати қайишқоқроқ ва мушакларнинг чўзилишига бўлган қобиляти яхшироқ ва улар катта амплитуда билан ҳаракатларни нисбатан енгил бажара оладилар.

Аёллар спорт машғулотида (жисмоний машқларни танлашда ва меъёрларни белгилашда) жинсий соҳада содир бўладиган жараёнларнинг циклик хусусиятини эътиборга олиш жуда муҳим. Менструал цикл даврида машқ қилишни давом эттирадиган спортчи хотин-қизларда морфологик ва функционал бузилишлар меъёрга нисбатан, одатда, бўлмайди, уларнинг менструация олди ва мен-струал цикл фазаларида мусобақаларда қатнашиши одатдаги ва баъзан рекорд ютуқларга олиб келади. С.А. Ягунов ва Л.Н. Старцева тадқиқотларига кўра, 81,6% хотин-қизларда натижалар яхшиланади ва фақат 18,4 % қизларда ёмонлашади; бу фазаларда шуғулланмайдиган спортчиларда мусобақаларда эришиладиган натижалар 56,5% спортчи қизларда одатдаги даражада қолади, 43,5% қизларда эса пасаяди.

Хотин-қизларнинг кучли ва тезкор ҳаракатларга бўлган қобилятлари камроқ бўлади, бу енгил атлетика машқлари техникасини ўзлаштиришда қийинчиликларнинг юзага келишига ва мусобақаларда муваффақиятсиз қатнашишга сабаб бўлиши мумкин. Бу камчиликни бартараф этиш учун уларнинг тезлик-куч тайёргарлигини яхшилаш устида махсус шуғулланиш зарур. Бироқ, хотин-қизларнинг тезлик-куч машқларида кам имкониятларга эга экан-ликларига қарамасдан, улар эркакларга нисбатан чидамсизроқ деб айтиш

мумкин эмас. Аёлларда чидамлилик кўпроқ шиддатли зўриқишларни талаб қилмайиган машқларда яхшироқ намоён бўлади ва катта ҳажмдаги иш дам олиш билан галма-галдан амалга оширилган пайтда ортиб боради. Шунини яна эътироф этиш жоизки, хотин-қизлар организми сарфланган энергияни тезроқ қоплай олиш қобилиятига эга.

Югуришнинг ҳар хил турлари, сакрашлар ва улоқтиришлар, шунингдек, спортча юриш билан шуғулланиш гавда тузилишида органлар ва тизимларнинг функционал имкониятларида ҳаракат сифатларининг ривожланишида фарқлар юзага келишига олиб келади. Бу эса, ўз навбатида, куч, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик, чакконлик, координацион қобилиятларнинг намоён бўлишига; ташқи муҳитнинг турли шароитларига мослашишга, иш қобилиятига, тикланиш ва саломатликка, шунингдек, спорт натижаларига таъсир кўрсатади. Бу ҳамма фарқлар, биринчи томондан, танланган спорт турида саралаш тизимида бошқа томондан ҳар бир енгил атлетика машқи турининг аёллар организмига ўзига хос таъсир қилишига боғлиқ.

Енгил атлетиканинг ҳар бир турида эркаклар ва аёлларда антропометрик кўрсаткичлар муҳим даражада фарқ қилмайди. Бундай фарқ 100 м га югурувчиларда вазнда 22,2 кг га, бўй кўрсаткичида 13,3 см га; ядро итқитувчиларда – мос равишда 37,2 кг ва 18,6 см га етади.

Енгил атлетикачи хотин-қизлардаги фарқлар қатор физиологик кўрсаткичларда ҳам кузатилади. Аёлларда қисқа масофаларга югуриш катта шиддатли иш билан, ўрта ва узоқ масофаларга югуриш эса кислород қарзининг максимал даражада ошиши билан тавсифланади. Спринтда аёлларнинг энергия сарфи эркакларга қараганда 15-20% га камроқ; ўрта ва узоқ масофаларга югурув-чиларда эса кислородни максимал истеъмол қилиш катталиги енгил атлетиканинг битта турининг ўзида эркакларда ва аёлларда одатда камроқ бўлади. Эркаклар ва аёллар ўрнатган жаҳон рекордларини таққослаб, шунини аниқлаш мумкинки, аёл енгил атлетикачилар куч, тезлик, чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасида, шунингдек, техник маҳоратни эгаллаш даражасида эркаклардан ортда қоладилар.

Спорт натижаларининг ўсиши, аёлларда ҳам, эркекларда ҳам кўп жиҳатдан танланган енгил атлетика турида кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларидаги машғулоти ҳамда мусобақа юкламаларини самарали меъёрлашга боғлиқ.

Юкламалар, бир томондан, аёлларнинг жисмоний имкониятларига мос бўлиши, иккинчи томондан, натижаларнинг, спорт маҳоратининг мунтазам ўсиб боришини таъминлаши зарур. Энг асосийси, аёллар машғулотларда кучлари етмайдиган жисмоний юкламаларни бажармасликлари лозим. Тайёргарликка эга бўлмаган аёллар учун максимал машғулоти юкламалари салбий оқибатларга олиб келади, биринчи навбатда, ички органларга ёмон таъсир қилади. Энди шуғулланаётган аёл енгил атлетикачиларни кескин чайқалишлардан, ерга тушиш, силтанишлар оғирлик ёки ўз вазнини снарядга кўтариш пайтида тез зўриқишлардан ҳамда кучланишлардан ҳимоя қилиш лозим.

Аёллар билан ўтказиладиган машғулотларда машғулоти юкламаларини режалаштиришда спортда қабул қилинган умумий тамойиллардан фойдаланиш зарур. Жумладан, кетма-кетлик, аста-секинлик, цикллилик, юкламалар динамикасининг тўлқинсимонлиги. Спортчи қизлар машғулотларида жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларини ривожлантиришда ҳамда такомиллаштиришда қуйидаги услублар қўлланилади: бир текис, ўзгарувчан, такрорий, оралиқли, айланма, мусобақа ва ҳ.к.

Енгил атлетикачиларни тайёрлашда уларнинг спорт ихтисосликларига боғлиқ бўлган машқлар асосий воситалар ҳисобланади. Масалан, аёл спринтерларнинг йиллик машғулотида тезкорликни ва портловчан кучни ривожлантиришга йўналтирилган югуриш ва сакраш машқлари катта ўрин эгаллайди. Уларнинг умумий ҳажми қизларда ўртача 15 км дан аёлларда 40 км гача атрофида бўлади. Бунда ҳар хил сакраш машқларини юмшоқ ерда бажариш керак, чунки улар кичик тос органларининг кичик силжишларини келтириб чиқаради ва, демак, уларни ушлаб турувчи мушаклар ва бойламларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради.

Кўп сонли югуриш ва сакраш машқларини бажаришда оёқ мушакларини биринчи галда оёқ кафтларини мустаҳкамлашга ва ривожлантиришга алоҳида эътибор берилади. Шу сабабли яссиоёқликнинг пайдо бўлишидан эҳтиёт бўлиш керак, оёқлар учун мўлжалланган машқлар ички мушакларни ривожлантиришини назарда тутиш лозим.

Ўрта масофага югуришда аёлларда аралаш (аэроб-анаэроб) хусусиятга эга юкламалар кўпроқ қўлланилиши керак, уларнинг йиллик ҳажми қизларда 1000 км дан, аёлларда 3000-4000 км гача атрофида бўлиши зарур. Енгил атлетиканинг бу турида аёлларда йиллик циклда югуриш ҳажмининг асосий ўсиши 14-15 ёш даврига тўғри келади ва 16 ёш атрофида барқарорлашади. Бу айниқса антропометрик белгилар: тана узунлиги ва оғирлиги, кўкрак кафаси айланаси ва бошқалар анча ўсиб бориши кузатиладиган қизларга хосдир.

Узоқ масофаларга югуришда югурувчилар юкламаси асосан аэроб хусусиятга эга ва асосий воситаларнинг йиллик ҳажми ўрта масофаларга югурувчилар юкламаларидан 1,5-2 баробар ортиқ бўлади. Иккала турдаги югурувчиларни тайёрлашда чидамлилиқнинг ҳар хил турларини (умумий, махсус, куч ва бошқа) ривожлантиришига йўналтирилган воситалар асосий ҳисобланади.

Сакрашлар ва улоқтиришларда юкламаларнинг йўналиши бошқача хусусиятга эга. Машғулотларда асосан спорт – куч хусусиятига эга машқлар қўлланилади.

Юкламалар осон бўлиши учун енгил атлетикачиларга машқларни аста-секин қийинлаштириб бориш ҳамда уларнинг бажарилиш қийинчилигини ошириб бориш зарур. Бунда сакровчанликни ва ҳаракатлар тезкорлигини яхшиловчи машқларга алоҳида эътибор бериш керак.

Улоқтирувчиларни тайёрлигида елка камари, қўллар, оёқлар, тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни қўллаш зарур, улар юқори координацияга ва ҳаракат тезлигига, катта кучга эга бўлишлари зарур. Шунинг учун уларнинг машғулотларига кўп миқдорда штанга, гиря, шерик билан машқлар киритилади, лекин аёллар машғулотларида улардан эҳтиёт бўлиб,

уларнинг ёши, тайёргарлиги ва индивидуал хусусиятларини эътиборга олган ҳолда фойдаланиш лозим. Ядро итқитишда куч машқларининг йиллик ҳажми қизларда 300 *m* дан аёлларда 1000 *m* гача атрофида бўлади.

Енгил атлетикачиларни тайёрлаш жараёнида мураббий машқланганлик ҳолатини чуқур педагогик назорат қилиши лозим, бунда спортчининг ўз-ўзини назорат қилиши кундалиги мураббийга ёрдам бериши керак. Бунинг учун спортчи кундаликда ўзининг субъектив ҳиссиётларини қайд қилиб бориши лозим. Бу ўз-ўзини назорат қилиш кундалиги шифокорга спортчи организми ҳолатини ҳар томонлама таҳлил қилишга ва кейинги машғулотлар учун тегишли тавсиялар беришга имкон яратади.

Назорат саволлари

1. Енгил атлетикада тадқиқот услубиятларини таърифланг.
2. Енгил атлетика машқлари техникасини баҳолаш усуллари.
3. Илмий тадқиқотларни ташкил қилиш ва ўтказишни сўзлаб беринг.
4. Дарсда номаълум сабабларга кўра шуғуллана олмаётган талабалардан қандай фойдаланиш мумкин?
5. Дарсни тўлиқ назорат қилиш учун қайси назорат йўналишларидан фойдаланиш мумкин?
6. Хотин-қизлар ўқув машқулотлари хусусиятини таърифлаб беринг.
7. Ёш енгил атлетикачиларни қизлар орасидан танлаб олиш хусусиятларини сўзлаб беринг.
8. Танлаб олиш хусусиятини таърифланг.

АДАБИЁТЛАР

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Т., Ўзбекистон, 2008, 40 б.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т.// Ўзбекистоннинг янги қонунлари, № 23, Адолат, 2001, Б-211-223 (янги таҳрир).

Ўзбекистон Республика Президентининг “Соғлом авлод учун орденини таъсис қилиш тўғрисида”ги Фармони. 1993 йил 4 март.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғри-сида”ги Фармони. 2002 йил 24 сентябрь.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 374-сон Қарори. 2002 йил 31 октябрь.

Каримов И.А. Бунёдкорлик йўлидан. 4-жилд. Т., Ўзбекистон, 1996. 394 б.

Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан қурамыз. 7-жилд. Т., Ўзбекистон, 1999. 40 б.

Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 8-жилд. Т., Ўзбекистон, 2000. 528 б.

Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов. Вып. 4. Харьков, Основа, 1996. 72 с.

Андрис Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика// Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1998. 126 б.

Арзуманов Г.Г., Малихина Л.А., Мартинова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Т., Медицина, 1988. 126 с.

Арипов Ю.Ю. Кичик ёшдаги ўқувчиларда улоқтириш ҳаракатлари техникасини такомиллаштиришнинг замонавий услуб ва шакллари. Пед.фан. ном. дисс. автореферати. Т., 2007. 35 б.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978. 224 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. 331 с.

Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К., Олимпийская литература, 2002. 296 с.

Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилият-ларини ривожлантириш. Т., Lider Press, 2005. 175 б.

Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия», 2008. 463 с.

Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., Здоровья, 1985. 116 с.

Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер с англ. 2-е изд. Доп. перераб. М., ФиС, 1989. 224 с.

Курбанов Ш., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров – результат и достижение независимости Узбекистана. Т., Шарк, 2001. 650 с.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература, 1999. 320 с.

Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика. М., ФиС, 1979. 597 с.

Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. М., ФиС, 1989. 598 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера // Наука побеждать. М., 2002.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., Олимпийская литература, 1997. 584 с.

Полищук В.Д. Использование социальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. К., Олимпийская литература, 2009. 142 с.

Талалаев Г.Г., Рахимжанова К.Т. Тренерам о женском семиборье. Методическое пособие. Т., Медицина, 1984. 133 с.

Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. Т., O'qituvchi, 2005, 350 б.

Шакиржанова К.Т. Итоги Олимпийских игр в Атланте, Сиднее и Афинах и задачи по подготовке к Олимпиаде-2008 (на примере легкой атлетики // Фан – спортга № 2, 2005. 38 с.

Шокиржонова К.Т. Енгил атлетика (мусобака қоидалари). Ўқув қўлланма. Т., Lider Press, 2007. 352 б.

Қудратов Р.Қ. Сакраш техникаси асослари. Студентларнинг мустақил иши учун проблематик маъруза. Т., ЎзДЖТИ, 1989. 26 б.

Қудратов Р.Қ. Спортча юриш ва югуриш техникасининг асослари. Талабаларнинг мустақил ишлари учун қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1992. 18 с.

МУНДАРИЖА

Кириш

I боб. Енгил атлетиканинг тарақиёти

- 1.1. Хорижий мамлакатларда енгил атлетиканинг тарақиёти
- 1.2. Ўзбекистон ҳудудида енгил атлетиканинг тарақиёт йўли
- 1.3. Олимпиада ўйинлари
- 1.4. Мустақил Ўзбекистонда енгил атлетиканинг тарақиёти

II боб. Енгил атлетика фанининг тузилиши ва мазмуни

- 2.1. Енгил атлетиканинг таснифи ва умумий таърифи
- 2.2. Енгил атлетика машқларининг таснифланиши ва умумий

таърифи

- 2.2.1. Спортча юриш ва унинг турлари
- 2.2.2. Югуриш ва унинг турлари
- 2.2.3. Сакраш ва унинг турлари
- 2.2.4. Улоқтириш ва унинг турлари
- 2.3. Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида енгил атлетиканинг

ўрни ва аҳамияти

- 2.4. Жисмоний тарбия институти ва жисмоний тарбия факультетларида енгил атлетика фанининг вазифалари ва мазмуни

III боб. Енгил атлетика бўйича мусобақа ўтказишни ташкил қилиш ва ҳакамлар ҳайъати фаолияти

- 3.1. Енгил атлетика бўйича ҳакамлар ҳайъати фаолияти
- 3.2. Енгил атлетика бўйича оддий мусобақа қоидалари
- 3.3. Югуриш ва юриш бўйича мусобақалар қоидалари
- 3.4. Старт
- 3.5. Масофа бўйлаб юриш ва югуриш
- 3.6. Ғовлар оша югуриш
- 3.7. Эстафета югуриши
- 3.8. Спортча юриш

3.9. Марра

3.10. Мусобақалар жойи ва жиҳозлари

3.11. Сакрашлар, улоқтиришлар ва кўпкураш бўйича мусобақа қоидалари

3.12. Узунликка ва уч ҳатлаб сакрашлар

3.13. Узунликка ва уч ҳатлаб сакрашларнинг асосий қоидалари

3.14. Баландликка ва лангарчўпга таяниб сакрашлар

3.15. Баландликка сакрашлар ва лангарчўпга таяниб сакрашларнинг асосий қоидалари

3.16. Улоқтиришлар

3.16.1. Улоқтиришлардаги асосий қоидалар

3.17. Кўпкурашлар

3.18. Мусобақалар ўтказилиш жойи

3.19. Ёпиқ иншоотларда мусобақалар ўтказиш қоидалари

IV боб. Енгил атлетика техникаси асослари

4.1. Спортча юриш техникаси асослари

4.2. Югуриш техникаси асослари

4.3. Сакрашлар техникаси асослари

4.4. Улоқтириш техникаси асослари

V боб. Юриш ҳамда югуриш турлари техникаси ва ўргатиш услубияти

5.1. Спортча юриш техникаси

5.2. Спортча юриш техникасини ўргатиш услубияти

5.3. Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникаси

5.3.1. Ўрта узоқ масофага югуриш хусусиятлари

5.4. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини ўргатиш услубияти

5.5. Кросс югуриш техникаси

5.6. Кросс югуриш техникасини ўргатиш услубияти

5.7. Қисқа масофаларга югуриш техникаси

5.8. Қисқа масофаларга югуриш техникасини ўргатиш услубияти

5.9. Эстафетали югуриш техникаси

5.10. Эстафетали югуриш техникасини ўргатиш услубияти

5.11. Ғовлар оша югуриш техникаси

5.12. Ғовлар оша югуриш техникасини ўргатиш услубияти

VI боб. Сакраш турлари техникаси ва ўргатиш услубияти

6.1. Югуриб келиб узунликка сакраш техникаси

6.2. Узунликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти

6.3. Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш техникаси

6.4. Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш техникасини ўргатиш услубияти

6.5. Югуриб келиб баландликка сакрашлар техникаси

6.6. Югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти

6.7. Лангарчўпга таяниб сакраш техникаси

6.8. Лангарчўпга таяниб сакраш техникасини ўргатиш услубияти

VII боб. Улоқтириш турлари техникаси ва ўргатиш услубияти

7.1. Ядро итқитиш техникаси

7.2. Ядро итқитиш техникасини ўргатиш услубияти

7.3. Диск улоқтириш техникаси

7.4. Диск улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти

7.5. Найза (граната) улоқтириш техникаси

7.6. Найза (граната) улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти

7.7. Босқон улоқтириш техникаси

7.8. Босқон улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти

VIII боб. Кўпкурашлар

8.1. Ўнкурашчиларнинг спорт машғулоти

8.2. Еттикурашда аёллар машғулоти

IX боб. Енгил атлетикада илмий-тадқиқот услублари

9.1. Енгил атлетикада тадқиқот услубияти

9.2. Енгил атлетика машқлари техникасини таҳлил қилиш

9.3. Техникани таҳлил қилишда асбоблардан фойдаланиш услуби

9.4. Илмий-тадқиқотларни ташкил қилиш ва ўтказиш

9.5. Енгил атлетика дарсларини ўтиш услубияти

9.5.1. Ўқитувчининг дарсга тайёрланиши

9.5.2. Дарснинг ташкил қилиниши

9.5.3. Дарсда қўлланиладиган воситаларга тасниф

9.5.4. Енгил атлетикада хотин-қизлар ўқув машғулотларининг

хусусиятлари

Адабиётлар

Қудратов Ропижон

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА

Дарслик

Мухаррир Л.Абдурахмонова

Техник мухаррир

Босишга рухсат этилди 00.00.00. Қоғоз бичими 60x84 1/16

Шартли босма табоғи 00,00. 00-00 рақамли шартнома.

Адади 0000 нусха. 000-сон буюртма. Баҳоси келишилган нархда.

Нашриёт

Босмахона

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ
ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ҚУДРАТОВ РОПИЖОН

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА



ТОШКЕНТ – 2011



Қудратов Ропижон – педагогика фанлари номзоди, доцент. 1950 йилда Самарқанд вилоятининг Жиззах туманида таваллуд топган.

1973 йилдан ЎзДЖТИнинг енгил атлетика кафедрасида ўқитувчи, катта ўқитувчи, доцент, педагогика факультети декани муовини, ўқув бўлими бошлиғи, енгил атлетика кафедраси мудири, ректор лавозимларида ишлаган. Ҳозирда ЎзДЖТИ енгил ва оғир атлетика кафедрасининг доценти.

1986 йилда номзодлик диссертациясини муваффақиятли ҳимоя қилган, 1992 йилда эса доцентлик унвонига сазовор бўлган.

100 дан ортиқ илмий-услубий ишлар, қатор ўқув қўлланмалар муаллифи. Фаолияти давомида 6 нафар фан номзоди тайёрлаган.