

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

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

UTAYEV ZAFAR MUXTAROVICH

**YENGIL ATLETIKA VA UNI
O‘QITISH METODIKASI
O‘QUV QO‘LLANMA**

**(5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi talabalari
uchun)**

SAMARQAND-2022

UDK: 796.42/45

BBK: 75

U 79

Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022 yil. –180 bet.

Ushbu “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi” nomli o‘quv qo‘llanma 5112000-jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi talabalari, jismoniy madaniyat mutaxasislari, turdosh oliy o‘quv yurtlari hamda bolalar o‘smirlar sport maktablari pedagogik murabbiylari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, ularning yengil atletika fani bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu o‘quv qo‘llanma o‘quv rejaga tegishli fan bo‘yicha o‘quv dasturi asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, yengil atletika fanini chuqur o‘rganish imkonini beradi.

Muallif:

Samarqand davlat universiteti sport turlarini o‘qitish metodikasi kafedrası o‘qituvchisi **Z. M.Utayev**

Taqrizchilar:

Samarqand davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti **Y. Masharipov.**

Samarqand shaxar 1-son Bolalar o‘smirlar sport maktabi o‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari **Q. Nozimov.**

Samarqand davlat universiteti kengashining 2021-yil, 29-sentyabrdagi 2-sonli qaroriga asosan o‘quv qo‘llanma sifatida nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-7267-3-4

©Samarqand davlat universiteti, 2022

Kirish

Yengil atletika o'zining tarixiy, ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra insonni har tomonlama kamol toptirish, tarbiyalash va ijtimoiy faol etib voyaga yetkazishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababdan aksariyat rivojlangan mamlakatlar ta'lim tizimida yengil atletika fan sifatida o'qitiladi va yoshlarga keng miqiyosida o'rgatiladi.

So'nggi – yillarda O'zbekistonda ta'lim-tarbiya sohasida olib borilayotgan islohotlar negizida yoshlarni har tomonlama barkamol shaxs, vatan va el manfaatlar uchun xizmat qiladigan insonlar etib voyaga yetkazish islohotlarning asosiy maqsadi bo'lmoqda. Shu bilan birga, halqaro maydonda raqobatbardosh kadrlar tayyorlash asnosida O'zbekistonning jahon miqiyosidagi nufuzi va salohiyatini yanada oshiradigan, har tomonlama yetuk va yangicha fikrlaydigan yoshlarni tarbiyalash ham muhim vazifalardan biri sifatida kun tartibiga qo'yilmoqda. Shu sababdan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va qator qonunosti hujjatlarda ijodkor va zamonaviy bilimlarga ega kadrlar tayyorlash masalasiga alohida ahamiyat qaratilmoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha kadrlar tayyorlash o'ziga xos yondashuv va asoslarga tayanadi. Shu bilan birga mazkur sohada o'quv adabiyotlari tayyorlash ham o'ta muhim va dolzarb hisoblanib, bunda sohaning o'ziga xos xususiyatlari va talablari inobatga olinishi kerak. Xorijiy tajribalar, yetakchi mutaxassislarning sohada erishgan tajribalari va boshqa qator omillar bunda salmoqli o'rin tutadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio (Yaponiya) shahrida bo'lib o'tadigan yozgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida" gi PQ-2128-sonli qarorida iqtidorli sportchilarni saralash va terma jamoalarni shakllantirish, ularning nufuzli musobaqalarga munosib ishtirokini ta'minlash, ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga iqtidorli sportchilarni izlab topish, mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil qilish, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida esa

Respublika hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarida, ayniqsa, yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Mazkur "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" nomli qo'llanma 5112000-jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ularning yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Qo'llanma o'quv rejaga tegishli fan bo'yicha o'quv dasturi asosida ishlab chiqilgan bo'lib, yengil atletika fanini chuqur o'rganish imkonini beradi.

Qo'llanmada yengil atletikaning rivojlanish tarixi, O'zbekiston miqiyosida yengil atletikaning taraqqiy etishi, yengil atletika mashqlari tasnifi, yengil atletika turlari texnikasi, ularni o'rgatish metodikasi bayon qilingan. Shuningdek, zamon talablaridan kelib chiqib, bir qator bo'limlarda ilg'or xorijiy manbalar va mutaxassislar ilmiy izlanishlari natijalari o'z aksini topgan. Qo'llanmada o'quvchi tasavvur doirasini kengaytirish va idrok etish imkoniyatini oshirish maqsadida musobaqa sharoitida bajariladigan qator mashqlar kiritilgan.

1- bo'lim. YENGIL ATLETIKA TARIXI VA UNING RIVOJLANISH DAVRLARI

1.1. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni, tabiiy zarur harakat sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi va sportning bir turi sifatida odat bo'lganiga qadar ko'p ming -yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzimi davrida yengil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan chanbarchas bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi.



1-rasm. Qadimgi yugurish musobaqasi tasviri (Qadimgi Olimpiya o'yinlari)

Yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimiy Yunonistonda anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining muhim qismini tashkil qiladigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpiya o'yinlari hisoblanadi.

Feodal jamiyatda, ayniqsa, ilk o'rta asrlar davrida jismoniy

mashqlar halq ommasiga rasm bo'lgan edi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniy yodgorliklar qadimda o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda halq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash va tosh uloqtirishdan iborat uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Shafqatsiz eksplutatsiya, bo'sh vaqt va kerakli moddiy sharoit bo'lmaganligi halq jismoniy mashqlarining taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sababdan feodalizm davrida hamma vaqt halq jismoniy mashqlari an'anaviy o'yin-kulgular shaklida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi. Shahar aholisi va feodallarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida esa yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari katta o'rin tutar edi.

Burjua jamiyatida yugurish, sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika tizimiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanar edi. Lekin bu yengil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir o'tkaza olmadi, chunki gimnastika tizimida bu mashqlarning ahamiyati asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Halqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash omma imkoniyati chegaralangani uchun yengil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir o'tkaza olmadi. Yugurish, sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va yengil atletika sportning muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish oshganligi, burjuaziya ham o'z hukumronligini kuchaytirish vositasi sifatida jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqqa boshlagani sabab bo'ldi.

Burjuaziya kapitalistik korxonalar uchun jismonan baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muhtoj edi. Bunga eski gimnastika tizimlari allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya an'anaviy halq o'yin – kulgulardan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportcha yurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, yengil atletika sporti tarkibiga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

Asta-sekinlik bilan ushbu sport turi rivojlanib, butun mamlakatlar

va davlatlar orasida taraqqiy eta bordi. Natijada yengil atletika bilan shug'ullanish va uni sport turi sifatida o'rganish masalasi ommalasha boshladi.

1.2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti

Hozirgi zamon yengil atletika sporti Angliyaga boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837-yili bu yerda 2 km yaqin masofaga yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining daslabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shilishdilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofaga yugurish, to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851-yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi. 1864-yilda Oksford va Kembredj univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi bo'lib, keyinchalik har yili o'tkaziladigan bo'ldi. Musobaqa dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik dastur bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldirildi. 60-yillarda yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Xususan, aristokratlar yengil atletika bilan sport klublarida shug'ullana boshladilar. Angliya aristokratlari bu sport bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida «oddiy halq» bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa, ular yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goh-goh muyassar bo'lib qoladigan «past» tabaqa vakillariga yutqizishga yo'l qo'ya olmas edilar. Shu munosabat bilan 1864-yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» to'g'risida nizom qabul qilib, yugurish yo'lkalarida aristokratlar bilan mehnatkashlarni uchrashmaydigan qilib qo'yidilar.

Shu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari professionallar deb e'lon qilinib, ularning havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ladi. 1865-yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletikadan mamlakat

birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi. 1880-yil Angliyada havaskorlar yengil atletika assotsatsiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ huquqini oladi. U Angliyadagi, uning koloniyalaridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi, ingliz sportchilarini halqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi. Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70-yillarida, avvalo, harbiy va grajdanlar litseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yildan boshlab litseylarda yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. 80-yillar oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport fransuz jamiyatlarining assotsatsiyasini tuzadi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868-yildan, Nyu-York atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874-yilda Garvard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib o'tadi.

80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi bo'lgan «Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsatsiyasi» va mamlakatda yengil atletika rahbar organi – «Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi» vujudga keladi.

Germaniyada birinchi yengil atletika musobaqalarini 1888-yilda Berlindagi krocket va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 90-yillarda paydo bo'ladi. 1898-yilda yengil atletika rahbar tashkiloti – Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuziladi. Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887-yilda Shvetsiyada, 1897-yilda Norvegiyada va 1906-yilda Finlandiyada rasm bo'la boshladi. Vengriya, Polsha, Chexoslovakiya, sobiq Yugoslaviya va boshqa Markaziy Yevropa mamlakatlarida yengil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi. Ko'p mamlakatlarda yengil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilinadi.

Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek Olimpiya o'yinlarining 1896-yilda qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega

bo'ldi. Keyinchalik Olimpiya o'yinlari sportning eng muhim turlaridan, shu jumladan, yengil atletikadan halqaro kompleks musobaqalar bo'lib qoldi. 1965-yilgacha Olimpiya o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan edi. Harbiy harakatlar va boshqa sabablar bilan 1916-yilda Berlinda, 1940-yilda Tokioda, 1944-yilda Xelsinkida o'tkazilishi mo'ljallangan Olimpiya o'yinlari bo'lmay qolgan edi.

Olimpiya o'yinlarida yengil atletika musobaqalarining dasturi har doim o'zgarib kelgan. 1928 -yilda Amsterdamdagi IX olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkaziladi. Shundan keyingi barcha o'yinlarda ham bu musobaqalar o'tkazib kelinadi. Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896-yilda Afinada bo'lgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan edi. Bu o'yinlar ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi. 1912-yilda Stokgolmda (Shvetsiya) bo'lib o'tgan V Olimpiya o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator -yillardan beri o'zgarmay kelayotgan jahon va Olimpiya rekordlari yangilangandi. 1912-yilda yengil atletikani rivojlantirishga va halqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan organ – Halqaro yengil atletika havaskorlari federatsiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federatsiyaning maqsadi – federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va halqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920-yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida qatnashmadi. Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishdilar. Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlandiya yengil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan tuzukroq natijalar ham ko'rsatar edilar. Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar bo'ldi.

Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgardi.

Sovet Ittifoqi boshchiligidagi sotsialistik mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta yutuqlarga erishdilar. Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xelsinkida o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi (1952-yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpiya musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sovet yengil atletikachilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni oldilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari ega chiqdilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishdilar: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 metr va marafon yugurish turlari) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordini qo'ydi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpiya rekordlarini o'rnatdi. Melburndagi XVI olimpiya o'yinlarida (1956-yil), ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'sish borligi namoyish qilindi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasida yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'ringa AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'ringa sovet sportchilari, uchinchi o'ringa Avstraliya yengil atletikachilari loyiq topildi. Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda XVII Olimpiya o'yinlari (1960-yil) kulminatsion vaziyat bo'ldi.

Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960-yilda sobiq ittifoq sportchilari bosh Yevropa mamlakatlarining yengil atletikachilari AQSH sportchilariga yetib bo'lmaydi deb yugurgan turlarda (100 metrga, 200 metrga va 800 metrga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi olimpiya musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta

magʻlubiyatga uchradilar va ikkinchi oʻrinni egalladilar. Hammadan oldinda sovet yengil atletkachilari edilar. Tokiodagi XVIII Olimpiya oʻyinlaridagi yengil atletikachilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqea boʻldi. Musobaqalar hamma qitʻalar yengil atletikachilarning mahorati juda ham oʻsib ketganini koʻrsatdi. 11 ta jahon rekordi qoʻyildi va 70 dan ortiq Olimpiya rekordlari yangilandi.

Koʻp davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritilgan. Yevropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va oʻtkazish maqsadida Osiyo atletik assotsatsiyasi (OAA) tuzilgan edi (Bugungi kunda esa 42 davlatni birlashtirib turibdi). Bunday musobaqalar, Osiyo va jahon kuboklari qiziqarli oʻtganligi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta. Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini oʻtkazib borish katta ahamiyatga ega.

1.3. Oʻzbekistonga yengil atletikaning kirib kelishi va rivojlanishi.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza uloqtirish mashqlaridan unumli foydalangan. Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temur esa oʻz lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza uloqtirish, tosh irgʻitish, toʻsiqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916-yilda Fargʻona (Skoblev) shahriga yugurish boʻyicha Rossiyada mashhur boʻlgan Lev Barxash keladi, u yengil atletika ishqibozlari toʻgaraklarini tuzib, ular bilan birgalikda Margʻilonsoy (Mustaqillik koʻchasi) qirgʻogʻidagi velosiped sporti boʻyicha mashqlar va poyga oʻtkaziladigan oʻyingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi, 280 metrlik yugurish yoʻlagi quradi va hatto sakrash uchun qoʻndoqlar oʻrnatadi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika toʻgaraklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar qatnashganlar. U ham boʻlsa, sport

ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan. 1918-1920-yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. O'sha paytdagi Turkiston Respublikasi halq ta'limi komissariyati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy Harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etgan, o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashq chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etgan, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil topgan. 1920-yilning oktabrida Toshkent I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan. Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasi mazkur jamoa a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 metrga yugurish estafetasida esa Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozongan.

1922-yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritilgan g'alabalarining 1-jadvali tuziladi. Shu davrning yetuk yengil atletkachilari: N.Ovsiyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borishadi. 1924-yilning mayida Toshkentda birinchi o'yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Hozir uning o'rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda Respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'istonning davlat milliy tuzilishiga ko'ra 1924-yilda O'zbekiston Sobiq ittifoq tasarrufida tashkil topdi. Shu -yildan boshlab O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha

qo'lg'a kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshladi. Sobiq ittifoq tasarrufida O'zbekiston Kompartiyasining II sezdi qarorlarini amalga oshirish jarayonida, Respublika jismoniy tarbiya tashkilotlari ustidan nazoratni o'z zimmasiga oldi. Yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlari jalb qilina boshlandi. 1926-yilning 15-iyulida Toshkent Shayxontoxur tumanida eski shahar («Spartak») stadionining tantanali ochilishi bo'ldi. 1927-yildagi I umumozbek Spartakiadasi, 1928-yildagi ikkinchi ana shunday spartakiada I Butun ittifoq spartakiadasi oldidan o'tkazilgan.

1927-yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov yugurish bo'yicha g'ovlar osha 110 metrni 17.0 sekundda yugurib o'tdi, hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm.ga sakrab birinchi o'rinni egalladi va o'zbek yengil atletikachilari orasida uch hatlab sakrash bo'yicha sobiq ittifoq rekordini o'rnatdi. Bir -yil o'tgach, I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 sekundda yugurib o'tdi. So'ngra u masofani 15.2 sekundda shu masofani bosib o'tadi. Biroq sportchi yugurish chog'ida ikki g'ovni yiqitib o'tganligi uchun bu natija qayd etilmadi hamda bu marra rekord sifatida qabul qilinmadi. I Butunittifoq spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilari ishtirok etishdi. N.Ovsyannikov 110 metrga g'ovlar osha yugurish (16.2), Y.Dunayev balandlikka sakrashda (175 sm) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12.75 m), A.Tikunova disk uloqtirishda ikkinchi o'rin (25, 33 m), Z.L.Rikova ayollar ichida langar cho'p bilan balandlikka sakrashda birinchi o'rinni egalladilar. 1929-yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasining sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi Respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati bo'lgan.

O'ttizinchi -yillar jismoniy tarbiya harakati rivojida kuchli olg'a siljish davri bo'ldi. 1934-yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda

Qozog‘iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etdi) 1934-yilning 5-12 sentyabrida bo‘lib o‘tdi. Erkaklarni musobaqa dasturining 16 turidan o‘ntasida o‘zbek sportchilari (E.Pusillo – 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov – 5000 va 10000 metrga yugurish, Y.Dunaev – g‘ovlar osha 110 metrga yugurish, E.Ryabushev – balandlikka sakrash, N.Bespokoynov – uch hatlab sakrash) g‘alabani qo‘lga kiritishadi.

Ayollar dasturi bo‘yicha yetti tur o‘tkazilib ularning barchasida o‘zbek sportchilari (L.Shaternikova – 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznesova – disk uloqtirish, T.Basharina – uzunlikka sakrash, 800 metrga yugurish) g‘alabani qo‘lga kiritadi. 1936-yilning sentyabrida IV umum-o‘zbek spartakiadasi o‘tkazildi. Yengil atletikachilar o‘rtasida bo‘lib o‘tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kosarevlar o‘z turlarida O‘zbekiston rekordini o‘rnatishdi. Shu -yili o‘zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 rekord o‘rnatilgan.

1937-yilda Toshkent, Samarqand, Farg‘ona, Buxoro va Respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo‘limlari mavjud bo‘lib, birinchi sport maktablari ochila boshladi. Bu xayrli ish tezda o‘z mevasini berdi. 1938-yili yengil atletika bo‘yicha mamlakat birinchiligida O‘zbekiston yosh yengil atletikachilari jamoasi ikkinchi o‘rinni egallashdi. N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, Y.Sholomiskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo‘lga kiritishadi. Urushning og‘ir -yillarida ham Respublikada jismoniy tarbiya hayoti so‘nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo‘lgan kross, granat uloqtirish, to‘siq istehkomlaridan oshib yugurish bo‘yicha o‘tkazildi. Sport tashkilotlari o‘z faoliyatini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar. Umumharbiy ta’limda Respublikaning ko‘zga ko‘ringan murabbiylari V.Bessekundernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o‘z sohasi bo‘yicha katta ish olib borishdi. Aynan ular og‘ir harbiy holatga qaramay, O‘rta Osiyo Respublikalari va Qozog‘iston spartakiadasida qatnashuvchi sportchilarni tayyorlashgan. O‘rta Osiyo Respublikalari va Qozog‘iston II spartakiadasi 1943-yili Olma-Otada bo‘lib o‘tadi.

Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida o'zbek sportchilari birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish, N.Bespakoynov 100 metrga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdi.

III Spartakiada 1944-yilda Toshkentda o'tadi. Unda, asosan, erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi. Ushbu musobaqada Pusillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash, hamda G.Kosarev nayza uloqtirish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdi. 1945-yilning sentabrida O'zbekiston spartakiadasi dasturi bo'yicha «Spartak» stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqada quvonchli natijalar qo'lga kiritildi.

1946-yilga kelib Respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: uch hatlab sakrashda N.Sevryukova, g'ovlar osha yugurishda F.Xasanovalar g'olib chiqishdi. 1947-yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning butunittifoq namoyishiga O'zbekistonda «sobiq ittifoq sport masteri» darajasiga erishgan yengil atletikachilar: A.Borisov va F.Xasanova, shuningdek jismoniy tarbiya xodimlari, bayram nishonlash musobaqalarida ishtirok etish uchun Respublika chempionlari: N.Sevryukova, L.Skaskaya, A.Karieeva, Sultanov, T.Ismailov, S.Popovlar Moskvaga borishdi. 1948-yildan boshlab O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948-yilning may oyida Frunze shahrida bo'lib o'tadi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari sport musobaqasining 13 turidan uch turida g'oliblikni qo'lga kiritishadi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, Nadejda esa 100 va g'ovlar osha yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldi. 1949-yildagi ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egallashdi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, Y.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni oldilar. 1949-yilda Respublikaning 40

rekordi yangilandi. Terma jamoaga kirgan Y.Finke, S.Popov, Y.Sholomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar paydo bo'ldi. 1950-1951- -yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va Y.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950-yil sobiq ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi.

Birinchi Olimpiya o'yinlariga qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 metrga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951-1954-yillar mobaynida ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ldi. 1952-yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrlarga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi. 50-yillarda Respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Uning safiga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, Y.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Balod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kelib qo'shiladi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va chempionat g'oliblari bo'lib, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etishgan. 50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100 metr va 400 metrga yugurishda eng kuchli sprinter sanalgan. U O'rta Osiyo Respublikalari Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954-yillar 200 va 400 metr masofaga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab mamlakatning o'nlik eng kuchli sportchilari Mamatqul Altibayev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Balod qatoriga kirgan.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957-yillarda o'tgan Butunittifoq spartakiadasi yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni tanitdi.

Murabbiy V.P. Bessekundernix rahbarligida Tamara 1955-yili yadro, disk, uchkurash musobaqalari bo'yicha uchta oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957-yili yadro uloqtirishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi sovrindor bo'ldi. 1956-yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq ittifoq halqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil

atletikachilarining terma jamoasi 9-oʻrinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrashda musobaqa gʻolibi hamda mamlakat chempioni boʻlib, 1956-yili Melburnda oʻtgan XVI Olimpiya oʻyinlarida sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etdi. Sportchining mahorati yildan -yil oʻsib, mamlakat birinchiligi uchun oʻtkazilgan musobaqalarda toʻrt marotaba sovrindor boʻldi. U 1960-yili Rimda oʻtgan olimpiadada ishtirok etdi, 1961-yili esa balandlikka sakrash boʻyicha yana mamlakat chempioni boʻldi. Oleg Ryaxovskiy 1957-yilda Parijda boʻlib oʻtgan talabalar umumjahon Universiadasida 16 metrli koʻrsatkich boʻyicha parijliklarga uch hatlab sakrashni namoyish etdi. Uning natijasi 16.01 metr boʻlib, bu birinchi oʻrin degani edi. Igor Monastirskiy 1958-yili Sochida boʻlib oʻtgan Bahorgi anʻanaviy umumittifoq musobaqasida 100 metrga Yugurish boʻyicha Vladimir Tuyakov tomonidan oʻrnatilgan rekordni 0,2 sekundga yangilab 10,4 sekundda yugurib oʻtdi, hamda sprint guruhi boʻyicha birinchi sport ustasi darajasiga erishdi. 1958-yili sobiq ittifoq va AQSH oʻrtasida birinchi halqaro «Gigantlar» uchrashuvi boʻldi. Jiddiy sinovdan oʻtgan terma jamoa tarkibida Oʻzbekiston vakili 1958-1959-yillar mamlakat chempioni boʻlgan Toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16 m 59 sm marrani egallab, jahon rekordini 3 sm.ga koʻtardi. U aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijani yangilagan edi.

Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 metrga yugurish), A.Chexonin (800 metrga yugurish), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab sakrash), I.Chuvilin (oltikurash), V.Lomakin (disk uloqtirish), I.Kiyuyev (yadro itqitish), L.Chernyavskaya (uzunlikka sakrash), A.Xolmanskaya (yadro, uch hatlab sakrash) himoya qildilar. Ammo Respublika terma jamoasi birinchi Spartakiadaga nisbatan yomon qatnashib, 12-oʻrinni egalladi. 60-yillarda Respublikada sport inshootlarining soni koʻpaydi, sportchilarni shakllantirish uslubiyati yaxshilanadi. V.I. Barishev, N.N. Bikov, A.A. Vink, Y.T. Zakirov, V.P. Bessekundernix, Y.S.Sholomiskiy, V.G. Fedoseev, M.M.Vnuchkova, Y.N. Puzanova, A.V. Borisov, A.A. Osipov, V.I. LYubarskiy, Y.A. Krasilnikov, V.M.Vardzelov, G.N.Senkin, V.P.Litvinov, T.P.Saliev, V.P.Artamonov

kabi murabbiylar o'zbek sportchilarining safini qobiliyatli yengil atletlar bilan to'ldirishda faol ishlashdi.

1960-yilda «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz» sharaflı unvoni joriy qilinadi. Mana shu unvonga birinchi bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekundernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kosarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) bu yuksak unvonga sazovor bo'lishgan. 1963-yili Moskvada bo'lib o'tgan halqlarning III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi ittifoq jamoalar orasida ikkinchi o'rinni egalladi. V.Balod balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini olish sharafiga muyassar bo'ldi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlik tarkibiga I.Chuvilin – langar cho'p bilan sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – yugurish 400 m (6-o'rin), E.Machula – uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza uloqtirish (6-o'rin), T.Nerovnaya – 800 metrğa yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o'rin), G.Podlazov – nayza uloqtirish (8-o'rin), E.Skorikov – 200 metrğa yugurish (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon uloqtirish (6-o'rin) bo'yicha sovrinli o'rinlarni egallashgan. E.Andris 1963-yili bosqonni 67 m. 57 sm.ğa uloqtirib, Respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6 yil mobaynida saqlanib turdi. U 1963-yili eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilar o'nligi qatorida jahon sportchilari safida 8-o'rinni egallaydi.

1963-yili Toshkentda bo'lib o'tgan uchrashuvda Respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash bo'yicha qayt etgan natijasi o'zining ilgari o'rnatilgan Respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metr 11 sm.ğa ko'tardi. 1969-yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 m 15 smğa sakrab, XTSU (Halqaro toifadagi sport ustasi) unvoniga sazovor bo'lgan. 1967-yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan. Viktor Kolmakov g'ovlar osha yugurishda olimpiya ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini nishonga oldi. U 400 metrğa g'ovlar osha yugurish masofasini 52,5 sekundda o'tib, Respublikaning o'n besh yil muqaddam

oʻrnatilgan rekordini yangilashga muvaffaq boʻldi. Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning oʻnkurash musobaqalarida «sport ustasi» unvoniga mos ochkolar toʻplashdi. Ularga qadar Oʻzbekistonda yengil atletikani bu turi boʻyicha «sport ustasi» unvoniga sazovor sportchi boʻlmagan. 1967-yili maktab oʻquvchilarining X Butunittifoq spartakiadasida 15-16 yoshda boʻlgan kichik yoshdagi oʻgʻil va qizlar guruhi boʻyicha beshkurash musobaqalarida margʻilonlik (Fargʻona) Tatyana Pushkareva va 400 metrga yugurish boʻyicha Toshkentlik Irina Xavanskaya gʻolib chiqdilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash boʻyicha kumush medal sovrindori boʻldi. Ashur Normurodov uch kilometrli kross yugurish boʻyicha oʻsmirlar oʻrtasida 4 marta mamlakat chempioni boʻldi. U 1968-yili 5000-10000 metr masofaga yugurish boʻyicha mamlakat chempioni unvonini egalladi. Keyinchalik sportchi uzoq masofaga yugurish boʻyicha Oʻzbekistonning koʻp bor chempioni va rekordchisi boʻldi. U 2002-yilning 1 yanvariga qadar 5000 metrga yugurish boʻyicha 1975-yilda oʻrnatilgan (13.41.0 sekund) natijasi Respublikaning rekordi hisoblangan. Oʻzbekistonning yosh spinterlari 1969-yili uch marta butunittifoq rekordini oʻrnatdi. Murabbiy B.A. Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 metr masofaga estafeta tayoqchasini 43.6 sekund, soʻngra 43.3 sekund natija bilan olib oʻtadi. Aynan shu guruh 15-16 yoshdagi yoshlar guruhi oʻrtasidagi 4x200 metrga yugurish boʻyicha masofani 1.33.1 sekundda oʻtib, ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972-yil Kiyevda boʻlib oʻtgan maktab oʻquvchilarining Butunittifoq spartakiadasida Oʻzbekiston terma jamoasi beshinchi oʻrinni egalladi. Gʻoliblar roʻyxatini diskni 49 m. 16 smga (murabbiy S.L.Shklyar) uloqtirgan samarqandlik maktab oʻquvchisi Sergey Jogolev va 4x100 metrga yugurishda qizlar toʻrtligi Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar egalladi. Gʻoliblar Tatyana Shishkina 200 metr masofani yugurib oʻtib 2-oʻrinni, 100 metr masofani 12.0 sekundda bosib oʻtib 3-oʻrinni, Anatoliy Dimov 5000 metrga yugurish boʻyicha 15.03.4 natija bilan 2-oʻrinni, 3000 metr

masofani 8.36.0 da bosib o'tib 3-o'rinni, Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14.84 metr natijani qayt qilib 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 metrli g'ovlar osha yugurish masofasini 55.1 sekund natija bilan bosib o'tib 3-o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

1973-yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi sakkizinchi o'rinni olishdi. Lyudmila Dolgova 200 metrga yugurish bo'yicha ikkinchi o'rinni egalladi. 4x100 metrga yugurish estafetasida Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnovlar bronza medalini olishdi. Sovrindorlardan tashqari jamoasi yutug'iga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Peresipkina salmoqli hissa qo'shdi. Shuningdek, Evgeniy Yakimenko (uch hatlab sakrash, 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 metrga g'ovlar osha yugurish, 6-o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza uloqtirish, 7-o'rin)lar yaxshi natijalarga erishishdi.

«Gigantlar» bilan yondosh ravishda sobiq ittifoq va AQSH o'rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o'tkaziladi. 1977-yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan sobiq ittifoq va AQSH o'rtasidagi halqaro matchda O'zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin g'ovlar osha (400 metr masofani 53.03 sekundda bosib o'tib 3-o'rin), Aleksandr Xarlov (g'ovlar osha 110 metr masofani 14.3 sekundda bosib o'tib 3-o'rin), Nadejda Tupisina (nayzani 49 m. 90 sm.ga uloqtirib 2-o'rin) lar yuqori natijalar qayt etishdi.

70-yillar chidamlilik yugurishlari bo'yicha sportchilar tayyorlash borasida Andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy R.X.Sayfulinning qobiliyatlari yaqqol namoyon bo'ldi. U halqaro toifadagi yosh sportchilar: Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana Ulmasova Jahon Kubogi sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori 3000 metrga yugurish bo'yicha jahon rekordchisi hamda xizmat ko'rsatgan sportchi darajasiga yetdi. Bu qizlar ham 1987-yili chop etilgan halqaro yengil atletika federatsiyasi sportchilari jahonning eng yaxshi o'n sportchisi ro'yxatidan o'rin olgan. Undagi IAAF (Halqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi)

ma'lumoti barcha davrlarga taaluqlidir. 1980-yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – Aleksandr Xarlov (400 metr), Anatoliy Dimov (3000 metr) to'siqli masofani yugurishda sobiq ittifoq rekordini o'rnatdi, Tatyana Biryulina nayza uloqtirish bo'yicha (6-o'rin) ishtirok etdi. Olimpiyada arafasida O'zDJTI yengil atletika kafedrasida o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) jahonda birinchi bo'lib nayzani 70.08 metrga uloqtirdi va jahon rekordini o'rnatdi.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiyada o'yinlarida qatnashishi yosh yengil atletkachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlarida turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu – zamonaviy talablarga binoan oliy toifali sportchilarni tayyorlash ishiga yanada ishtiyoq bilan kirishishlariga ahamiyat kasb etadi. 1985-yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa kubogiga O'zbekiston terma jamoa tarkibiga o'zining uch vakili – E.Barbashina, Z.Zaysev, S.Usovlarni berdi. Ular Kubokda sovrindorlar qatorida bo'lishdi. G'ovlar osha 110 metrli masofaga yugurish bo'yicha favorit fransuz S.Karistan sanalib kelgan bo'lsa, bu masofani 13.56.0 sekund natija bilan mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.A. Burmatov) O'zbekistonning yangi rekordini o'rnatdi. Valeriy va Pavel Koganlar 1975-yili langar cho'p bilan sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishishdi. Ular yaratgan guruhga mamlakat va Respublika birinchiligi uchun musobaqa g'oliblari, sport ustalari va halqaro toifadagi sobiq ittifoq sport ustalari bor edi. Guruh boshi Radion Gataulin – XTSU(Halqaro toifadagi sport ustasi), jahonning taniqli rekordchisi va maktab yoshlari o'rtasidagi 1983-yil musobaqalarining Yevropa chempioni, sobiq mamlakat chempioni, 1986-yilda bo'lib o'tgan sobiq ittifoq halqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987-yildagi ikkinchi Jahon chempionatining sovrindori edi. R.Gataulin langar cho'p bilan sakrashdagi natijani 5 metr 90 sm.ga ko'tarib Respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ldi. O'zbekiston yengil atletkachilari 1987-yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuvda birinchi o'rinni egalladilar. 1987-yili o'tgan

mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o‘rinlarni egallab, Respublika yengil atletikachilari o‘z ishqibozlarini quvontirishdi. 1987-yili o‘tgan jahon chempionatida langar cho‘p bilan sakrashda R.Gataulin 3-o‘rinni egallab yaxshi natija bilan ishtirok etdi. 1987-yilgi mavsumda jahonning 25 eng yaxshi yengil atletlari qatorida R.Gataulin (langar cho‘p bilan sakrash, 3-o‘rin), V.Ishutin (langar cho‘p bilan sakrash, 4-o‘rin), Usov (110 metrga g‘ovlar osha yugurish, 9-o‘rin) kabi o‘zbek yengil atletikachilari ham ishtirok etishgan.

O‘zbekiston yengil atletlari 1980-yilgi Olimpiadaga yo‘llanma olish uchun qizg‘in tayyorgarlik ishlarini olib borishdi. O‘zbek yengil atletikachilarining 1923-yildan 1987-yilga qadar bo‘lgan vaqt oralig‘ida halqaro, Butunittifoq chempionatlarida qo‘lga kiritgan yutuqlari asos bo‘ldi. Hammasi bo‘lib sobiq ittifoq chempionatlarida o‘zbek yengil atletikachilari 144 ta medalni qo‘lga kiritdilar. Mamlakat chempionatlarida eng ko‘p medalni qo‘lga kiritgan, xizmat ko‘rsatgan sport ustasi Svetlana O‘lmasova 17 ta medal sohibi bo‘ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o‘rinni sport ustasi Zamira Zayseva (9 ta medal, 2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza) qo‘lga kiritdi. Uchinchi o‘rinni esa sport ustasi Valentina Lebedinskaya (Ballod) 7 ta medal bilan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 2 ta bronza) egalladi. 1991-yil sportchilarimiz sobiq ittifoq halqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo‘lishdi. 1952-yildan 1996-yilgacha 29 o‘zbekistonlik yengil atletikachilar olimpiada o‘yinlarida qatnashgan.

1.4. O‘zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so‘ng Olimpiya, Osiyo o‘yinlari, jahon chempionati va boshqa halqaro musobaqalarga o‘z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo‘ldi. O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992-yil Halqaro yengil atletika federatsiyasi IAAF ga a‘zo bo‘lib kirdi. 1993-yilda esa Osiyo yengil atletika assotsiasiyasiga qabul qilindi.

O‘zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994-yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o‘yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin: S.Munkova balandlikka sakrash, O.Yarigina nayza uloqtirish, R.G‘aniev o‘nkurash, 2 ta kumush: V.Parfenov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o‘nkurash va 3 ta bronza: K.Zaysevlar nayza uloqtirish bo‘yicha sovrindor bo‘ldilar. 1999-yil Bangkokda (Tayland) XIII Osiyo o‘yinlarida 13 nafar atletlarimiz ishtirok etib 2 ta oltin: S.Voynov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o‘nkurashda, 2 ta kumush: A.Abduvalievlar bosqon uloqtirishlarda g‘alabaga erishgan. Osiyo o‘yinlari va chempionatlarida (1993-2000) O‘zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo‘lga kiritdilar. O‘zbekistonning yengil atletikachilari IV Jahon chempionatida 1993-yil Germaniyaning Shtutgart shahrida 7 nafar, 1993-yili Shvetsiyaning Geteborg shahrida 8 nafar sportchi ishtirok etishdi. 1997-yili Afinada 7 nafar sportchi bilan qatnashdilar. Ular davlatimiz tomonidan munosib taqdirlandilar. 2001-2002-yillarda Jizzax shahrida o‘tkazilgan “Barkamol avlod”, Farg‘ona shahrida o‘tkazilgan “Umid nihollari”, Buxoro shahrida o‘tkazilgan “Universiada – 2002”ning sport musobaqalari dasturiga kiritilgan yengil atletika turlariga atletlarimiz yaxshi tayyorgarlik ko‘rishdi. 2001-2002-yil Respublika, halqaro musobaqalari o‘tkazildi. Halqaro olimpiya qo‘mitasi tashkil topgani va yugurishning umumo‘zbek kuniga bag‘ishlangan 9 ta yosh guruh bo‘yicha Respublika final musobaqalari o‘tkazildi. 2002-2003-yildan boshlab IAAF yangi halqaro qoidalar qabul qildi. 2001-2002-yil O‘zbekiston Respublikasi terma jamoasi Jahon va Osiyo chempionatlarida, XIV Osiyo o‘yinlarida MDH halqaro o‘smirlar o‘rtasida (Moskva 2002-yil) qatnashishdi. 2001-yil Leonid Andreev Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori bo‘ldi. 2002-yil esa o‘nkurash bo‘yicha o‘smirlar o‘rtasida chempionlik nomiga ega bo‘ldi. Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 6 ta kumush va 3 ta bronza medallarning sovrindorlari bo‘lishdi. XIV Osiyo o‘yinlarida 4 ta medal: L.Perepelova 100 metrga yugurishda kumush medal, Z.Amirova 800 metrga yugurishda bronza medal, nayza uloqtirishda E. Voynov bronza medal, G.Xubbiyeva, L.Dmitrova, L.Perepelova – 4x100 metrga estafetada bronza medalga sazovor bo‘ldilar. 2003-yil Urganch shahrida

o'tkazilgan «Umid nihollari» va Andijon shahrida o'tkazilgan «Barkamol avlod» musobaqalarida yengil atletika dasturi bo'yicha sportchilar faol qatnashdilar. 2003-yilda yengil atletikachilar Respublika va halqaro 28 ta musobaqalarda qatnashishdi. Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9-jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3-chempionati (Kanada), Osiyo 15-chempionatida Manila (Filippin), 5-Markaziy Osiyo o'yinlari (Dushanbe shahri) da qatnashdilar. Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 10 medalga (4 ta oltin, 1 ta kumush, 5 ta bronza) sazovor bo'lishdi va 44 mamlakat o'rtasida 3-o'rinni egallashdi. Markaziy Osiyo o'yinlarida yengil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) bilan II o'rinni egallashdi. 2003-yil Olimpiada – 2004 o'yinlarida qatnashish uchun 5 nafar yengil atletikachi: L.Perepelova, G.Xubbiyeva, S.Voynov, A.Juravleva, V.Smirnovlar talablarni bajarib yo'llanma olishdi. O'zbekiston yengil atletikachilari Olimpiada o'yinlarida sobiq ittifoq jamoasi tarkibida ilk marta 1952-yilda qatnashishgan.

Bu o'yinlar Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazildi. Sobiq ittifoq sportchilari uchun birinchi bo'lgan bu olimpiadada O'zbekistondan Toshkentlik sobiq ittifoq sport ustasi S.Popov qatnashgan. Keyingi olimpiada o'yinlarida (1956 va 1960-yillar) balandlikka sakrash ustasi Toshkentlik V.Balod qatnashgan. Oradan 20 yil o'tgach, 1980-yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII olimpiadada, yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O'zbekiston sportchilari (T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimov) qatnashishdi. 1992 -yil Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun muvaffaqiyatli bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashib, bitta oltin medalga sazovor bo'lgan. 1996-yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan Yubiley XXVI Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston mustaqil ravishda o'z bayrog'i ostida qatnashdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari bor edi. Eng yuqori natijani o'z kurashchimiz R.G'aniev (8-o'rin) ko'rsatdi. 2000-yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etishdi. O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng birinchi

Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan yosh avlodning tarbiyasiga hamda ularni sogʻlom, baquvvat qilib tarbiyalash kabi vazifalarga katta eʼtibor qaratilib kelinmoqda. Ularni maʼnan yetuk, barkamol boʻlib tarbiya topishda jismoniy tarbiya va sportning roli muhimdir. Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridan sport sohasiga eʼtibor qaratilishi, sportchilarimizning halqaro maydonlarda Yuqori sport natijalarini qoʻlga kiritishiga zamin yaratmoqda. Jumladan, 1994-yilda oʻsmir yoshdagi sportchilarimizdan Sergey Voynov ilk bor Portugaliyaning Lissabon shahrida oʻtkazilgan yoshlar oʻrtasida jahon chempionatida ishtirok etib, nayza uloqtirishda 72,92 metr natija bilan 30 nafar sportchi ichida 4-oʻrinni egallagan boʻlsa, oradan ikki yil oʻtib Avstraliyaning Sidney shahrida boʻlib oʻtgan yoshlar oʻrtasida jahon chempionatida Oʻzbekiston tarixida birinchi boʻlib nayza uloqtirish boʻyicha 79,78 metr natija bilan jahon chempioni unvoniga sazovar boʻldi. 2002 -yil Yamaykaning Kingston shahrida boʻlib oʻtgan yoshlar oʻrtasida jahon chempionatida yana bir iqtidorli yoshlarimizdan Leonid Andreev yengil aletikaning oʻnkurash turi boʻyicha 7693 ochko toʻplab jahon chempioni boʻladi.

Halqaro arenalarda yosh yengil atletikachilarimiz 1994-2004-yillar mobaynida Yuqori sport natijalariga sazovar boʻlishgan. Ulardan Pavel Andreev, Vitaliy Smirnov, Rifat Ortiqov, Olga Varonina, Rustam Xusnitdinov, Yuliya Piskunova, Andreev Padurov, Nataliya Filatovalar Yurtimiz sharafini munosib himoya qilgan boʻlsalar, 2002-2012-yillar oraligʻida ular safi kengayib 7 kurash boʻyicha Yuliya Tarasova, uzunlikka sakrashda Artyom Lobochev, Diana Plumaki, Aleksandra Kotlerova, balandlikka sakrashda Svetlana Radzevil, Nadiya Dusanova, oʻrta masofalarga yugurishda Irina Zudixina, Ruslan Nasirov, yadro itqitishdan Vasilina Kozyakskiy, Oksana Kot, Grigoriy Kamulyalar gʻolib va sovrindorlar qatoridan joy olishgan.

Xususan, Svetlana Radzevil 2006-yil Xitoyning Pekin shahrida oʻtkazilgan yoshlar oʻrtasida jahon chempionatida balandlikka sakrash boʻyicha 196 sm balandlikdan oshib oʻtib jahon chempioni boʻldi. Shuningdek, 2009-yilning 8-12 iyul kunlari Italiyaning Sidtirol shahrida oʻtkazilgan navbatdagi jahon chempionatida yengil atletikachilarimizdan

uch hatlab sakrash bo'yicha Valeriya Kanatova, 400 metr masofaga yugurishda Lyudmila Kozlova, uzunlikka sakrashda Nikita Loginov, nayza uloqtirishda Anastasiya Svechnikova va Ekaterina Varonina, balandlikka sakrashda Sergey Timshin hamda Aleksandar Xardinlar ishtirok etadilar. Ushbu jahon chempionatida Anastasiya Svechnikova nayza uloqtirish bo'yicha 53,25 m. natija bilan oltin medalni qo'lga kiritib yoshlar o'rtasida jahonda tengsiz ekanligini isbotlagan bo'lsa, Valeriya Kanatova 12,98 m. natija bilan 3 o'rin qo'lga kiritgan holda O'zbekiston yoshlar yengil atletika terma jamoamiz 150 dan ortiq davlatlar o'rtasida norasmiy 27-o'rinni qo'lga kiritadi.

Albatta, yosh iqtidorli sportchilarimizning bunday natijaga erishishida Yurtimizda o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" sport musoboqalarining o'rni beqiyosdir. Ushbu Respublika va halqaro maydonlarda ishtirok etgan yosh sportchilarimiz hozirgi kunda kattalar o'rtasida ham munosib ravishda qatnashib kelishmoqda. Bunday sportchilarni tayyorlashda, ularning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishda BO'SM, IBO'OZSMLarning o'qituvchi marabbiylarining o'rni beqiyosdir.

O'zbekiston yengil atletikachilarini jahon arenalarida munosib ishtirok etishlarini nafaqat yoshlar o'rtasida, balki kattalar o'rtasida ham jahon chempioni, Osiyo chempioni va Olimpiyada chempioni degan sharafiga sazovor bo'lib, yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarishida ularning hissalarini beqiyosdir. 2006-yil Doxada bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida esa umumjamo'a hisobida Go'zal Xubbiyeva qisqa masofa 100 metrga yugurishda oltin, 200 metrga yugurishda esa kumush medalga sazovor bo'ldi. A.Juravlyova uch hatlab sakrashda – kumush, Z.Amirova 800 metrga yugurishda bronza medalini qo'lga kiritdi. 2010-yil Xitoyning Guanchjou shahrida o'tkazilgan XVI Osiyo o'yinlari ham O'zbekistonlik sportchilarga omadli keldi. Umumjamo'a hisobida O'zbekiston jami 56 ta medal bilan 45 davlat ichida 8-o'rinni egalladi. Yengil atletika sport turi bo'yicha milliy terma jamoada mamlakatimiz sharafigini himoya qilgan sportchilar soni 13 nafarga teng bo'lib, ular 8 ta medalga egalik qilishdi, bu ishtirokchilar umumiy sonining 61% ini tashkil etdi. Jamoada 9 nafar ayol bor edi. Ular 2 ta oltin medalni qo'lga

kiritishdi (S.Radzivil – balandlikka sakrash, 195 sm, Y.Tarasova – yetti kurash, 5783 ochko), shuningdek, 2 ta kumush (G.Xubbiyeva – 100 m, 11,34 sekund, N.Dusanova – balandlikka sakrash, 193 sm), 2 ta bronza (G.Xubbiyeva – 200 m, 25,11 sekund, Y.Tarasova – uzunlikka sakrash, 6 m 49 sm) medali sohibalariga aylanishdi. Erkaklar o‘rtasida L.Andreev langarcho‘p bilan sakrashda 530 sm natija ko‘rsatib kumush, R.Arzumanov nayza uloqtirishda 79,65 metr ko‘rsatkich bilan bronza medallariga sazovor bo‘ldilar.

2014-yil XVII Osiyo o‘yinlari Janubiy Koreyaning Incheon shahrida bo‘lib o‘tdi. Bu Osiyo o‘yinlarida bizning yengil atletikachilarimizdan 27 nafari ishtirok etishdi. Ulardan balandlikka sakrashdan Svetlana Radzivil hamda yettikurash turidan Yekaterina Varonina oltin medalni qo‘lga kiritishdi. Erkaklar o‘rtasida o‘nkurash bo‘yicha Leonid Andreev 2-o‘rin, nayza uloqtirishdan Ivan Zaytsev 3-o‘rin, ayollardan esa Aleksandra Kotlyarova uch hatlab sakrashdan 2-o‘rinni, yettikurash bo‘yicha Yuliya Tarasova 3-o‘rin hamda balandlikka sakrash bo‘yicha Nadiya Dusanova 3-o‘rinni egalladilar. Shu bilan birga bir qator yengil atletikachilarimiz kuchli o‘ntaliklardan joy olishdi va sovrinli o‘rinlarni egallashdi. Norasmiy hisoblar bo‘yicha mamlakatimiz barcha o‘yinlarda 45 ta mamlakat ichida 10-o‘rindan pastga tushgan emas. Buni Xirosimada – V, Bangkokda – X, Pusanda – V, Doxada – VII va Guanchjouda – VIII o‘rinlarni egallaganliklari misolida isbotlash mumkin.

2016-yil Braziliyaning Rio-dejeneyro shahrida o‘tkazilgan XXXI yozgi olimpiada hamda XV paralimpiya o‘yinlarida O‘zbekistonlik atletlarimiz munosib ishtirok etishdi. Ayniqsa XV paralimpiya o‘yinlarida O‘zbekistonlik yengil atletikachilardan Sovechnikov Aleksandr (nayza uloqtirish 1-o‘rin), Kayumova Nozima (nayza uloqtirish 1-o‘rin), Norbekov Husniddin (disk uloqtirish 1-o‘rin, yadro itqitish 3-o‘rin), Burxonova Sofiya (yadro itqitish 2-o‘rin), Sahatov M., Tashmatov M., Soliyev D., Hamrayev F.lar (estafeta 4x100 metr 2-o‘rin), Soliyev Doniyor (Yugurib kelib uzunlikka sakrash 3-o‘rin) munosib ishtirok etib faxrli o‘rinlarni qo‘lga kiritdilar.

Bunday nufuzli sport musobaqalarida ishtirok etish va g‘alabalarni

qo‘lga kiritish mamlakatning shuhrati va salohiyatini baland ko‘taradi. Shuningdek, sportning ijobiy rivojlanishiga zamin bo‘ladi. G‘alabalar uchun milliy bayroqlarning ko‘tarilishi, madhiyaning (jaranglashi) yangrashi asosida uni butun jahon ahli taniydi. Respublika birinchi Prezidenti I.A.Karimov ta’biri bilan aytilsa: “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”. Bu farazni Respublikamiz bayrog‘ining Osiyo o‘yinlarida 235 marotaba ko‘tarilishi va 55 marotaba milliy madhiyamizning (55 ta oltin medal sharafiga) ijro etilishida ko‘ramiz. O‘zbekiston sportchilarining muvaffaqiyatli ishtirok etishlarida Respublika Prezidenti va hukumatining g‘amxo‘rligi va bevosita rahbarligi muhim ahamiyatga egadir. Bu, asosan, terma jamoalarning o‘quv-mashg‘ulotlar yig‘inini o‘tkazish, moddiy-texnik va moliyaviy ta‘minot hamda eng zamonaviy sport majmualari bilan sharoit yaratib berish hamda ular bilan bog‘liq bo‘lgan tashkiliy, boshqaruv, ijrochilik faoliyatlarda mujassamlashmoqda.

“Yengil atletika tarixi va uning rivojlanish davrlari” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

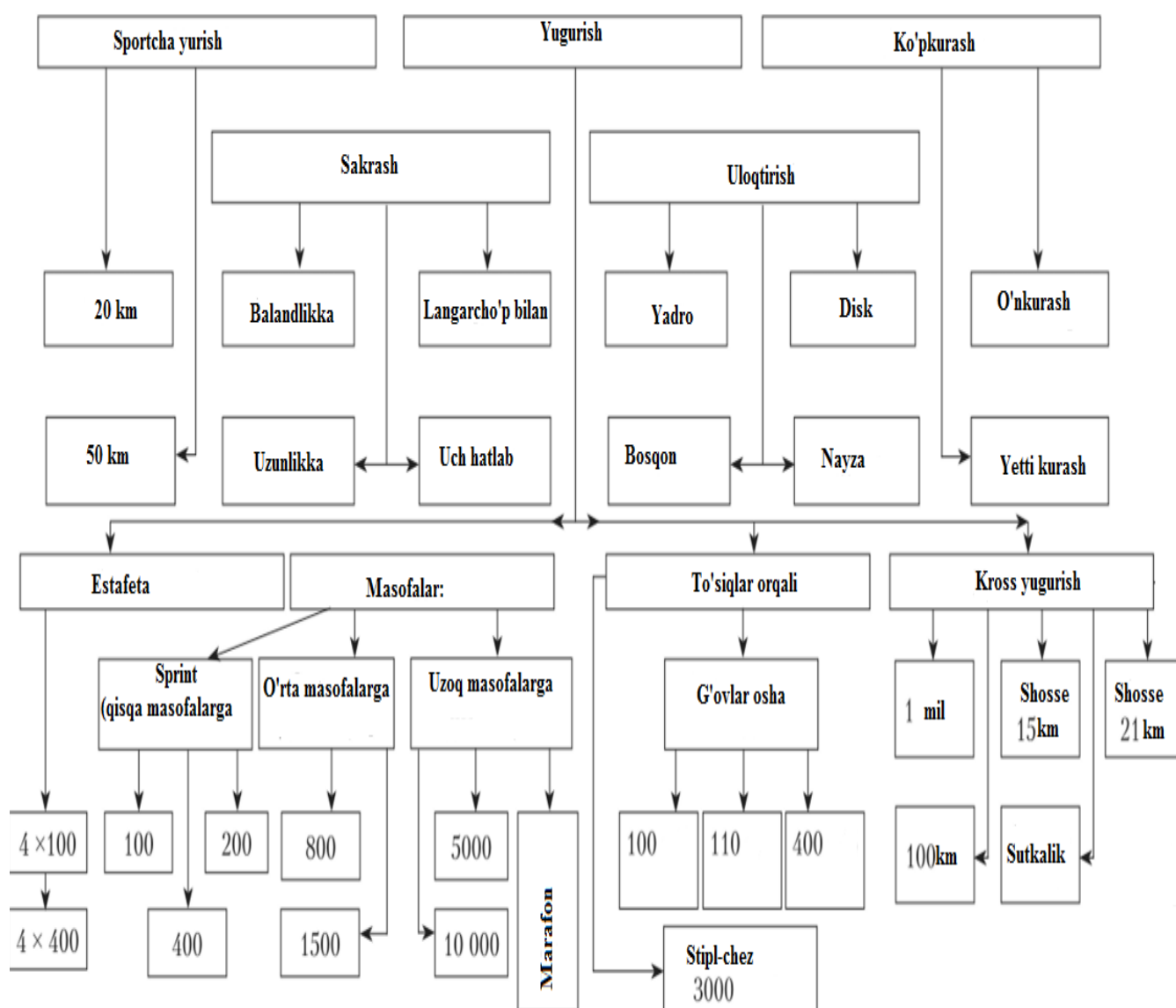
1. Yengil atletikaning rivojlanishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Yengil atletika so‘zining lug‘aviy ma’nosi va uning kelib chiqishi haqida so‘zlab bering.
3. Yengil atletika mashqlarining o‘ziga xosligi va boshqa sport turlaridan farqi nimada?
4. Sobiq ittifoq davrida mamlakatimizda yengil atletika rivoji haqida nimalarni bilasiz?
5. Dunyoning turli mintaqalari va davlatlarida yengil atletika rivoji haqida so‘zlab bering.
6. Mustaqillik yillarida mamlakatimizda sportga berilayotgan e’tibor, O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo‘yicha “Harakatlar strategiyasi” mazmunida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish mavzusida insho yozing.
7. O‘zbekistonlik kuchli yengil atletikachilar, ularning natijalari va ishtirok etgan musobaqalari to‘g‘risida rasmiy ma’lumotnoma tayyorlang.

2- bo'lim. YENGIL ATLETIKA BO'LIMLARI VA ULARNING TURKUMLANISHI

2.1. Yurish, uning turlari va mohiyati

Yengil atletika besh bo'limdan: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurash turlaridan iborat bo'lib, ularning har qaysi ichki guruhlarga bo'linadi. Quyidagi 1-jadvalda yengil atletika turlarining umumiy tasnifi keltirilgan. Ularni ketma-ketlikda tavsiflab o'tamiz.

1-jadval. Yengil atletika mashqlari tasnifi



Yurish – insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi badandagi qariyb barcha mushaklar

ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning, avvalo, sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik chog'idan yurishga o'rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bo'lmaydi. Hamma odamlar to'g'ri, chiroyli va tejimli yura bilishlari zarur.



2-rasm. Yurish va uning umumiy xususiyati

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng qiyin, lekin eng foydali turi – sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatdan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadalroq ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish bilan shug'ullanish sportchi organizmiga ancha ta'sir etib, uning ichki a'zolarini va tizimlarini mustahkamlaydi, ularning ish qobiliyatini oshiradi, kuchni va ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, irodali bo'lishga o'rgatadi. Shuning uchun ham yetuk tez yuruvchilar juda chidamli bo'ladilar. Yurish musobaqalari stadion yo'lklarida (soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda) va oddiy yo'llarda (shahar ko'chalarida, so'qmoqlarda va hokazo) 3 kilometrdan 50 kilometrgacha masofada o'tkaziladi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo'l

qo‘ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo‘lgudek bo‘lsa, sportchi yurishdan yugurishga o‘tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

2.2. Yugurish va uning turlari

Yugurish - joydan-joyga ko‘chishning tabiiy usuli. Bu jismoniy mashqning ko‘proq tarqalgan turi bo‘lib, juda ko‘p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko‘p xillari yengil atletika turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo‘yilgan talab yurgandagiga nisbatan anchagina katta bo‘ladi. Chunki yugurganda a‘zoyi badandagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi. Shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va yugurish tezligini o‘zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish, odamning chidamliligi, tezkorligi va boshqa fazilatlari rivojlanishiga ta’sir o‘tkazishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurish (ayniqsa, o‘rmon yoki istirohat bog‘larida)ning gigiyenik ahamiyati katta bo‘lib, bu sog‘lomlashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri hisoblanadi. Yuqori tezlikda yugurish shug‘ullanuvchilarga, xususan, ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga qo‘yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zo‘r vosita bo‘lib xizmat qiladi. Juda katta tezlikda yugurish esa tezlikni rivojlantirish uchun o‘tkaziladigan maxsus mashg‘ulotlarga kiritiladi.

Yugurish bilan shug‘ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o‘z kuchini taqsimlay olish, to‘siqlardan o‘ta bilish, ochiq joyda mo‘ljal ola bilish qobiliyati hosil bo‘ladi. Yugurishning umumiy tasnifi va tavsifi quyidagi 3-rasmda keltirilgan.



3-rasm. Yugurish jarayoni tavsifi

Yugurish — har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biri. Barcha mutaxassislikdagi yengil atletikachilarning ham, boshqa sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning ham mashqlarida yugurishga ko‘p e‘tibor berilishi, shuningdek faol dam olish, sog‘lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekanligidan dalolat beradi.

Yugurish — yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashq. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o‘rin tutadi, ularga tomoshabin ham juda qiziqadi. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashviqot va targ‘ibot vositalaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to‘siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda yugurish xillari bo‘ladi.

Tekis yugurish - ma‘lum masofaga yoki vaqtbay tarzda yugurish yo‘lkasida (soat strelkasi harakatiga teskari yo‘nalishda) o‘tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo‘lka ajratiladi. Qolgan masofalarga yugurish musobaqalari umumiy yo‘lkada o‘tkaziladi. Belgilangan masofani o‘tish uchun sarflangan vaqt soniya o‘lchagich (sekundomer) bilan o‘lchanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan

bo'lib, natija shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikkita xili bor: 1) g'ovlar osha yugurish — bunda yugurish yo'lkasida bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib, 60 metrdan 400 metrgacha masofaga yuguriladi; har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lkadan yuguradi; 2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish (stipl-chez) bunda yugurish yo'lkasida u yer-bu yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha, stadion sekundtorlaridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

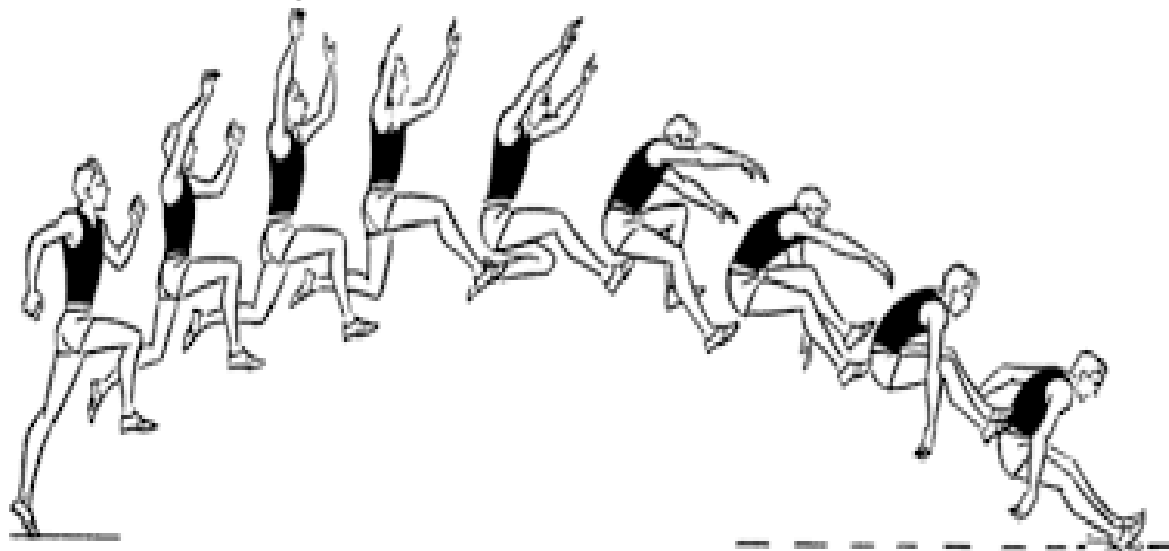
Estafetali yugurish – bunda jamoa-jamoa bo'lib yuguriladi; jamoada yuguruvchilar qancha bo'lsa, masofa ham shuncha bosqichlarga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad, estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez, startdan marragacha yetkazib borishdir. Bosqichlar oralig'i bir xil (qisqa va o'rta masofada) yoki har xil (aralash masofada) bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish ko'proq stadion yo'lklarida, ba'zan esa shahar ko'chalarida (aylanma va yulduzsimon estafetalar) o'tkaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish - bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan uzoq masofalarga esa yo'llarda (shoh ko'chada, so'qmoq yo'llarda) yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafon yugurish masofasi 42 km 195 metrga teng.

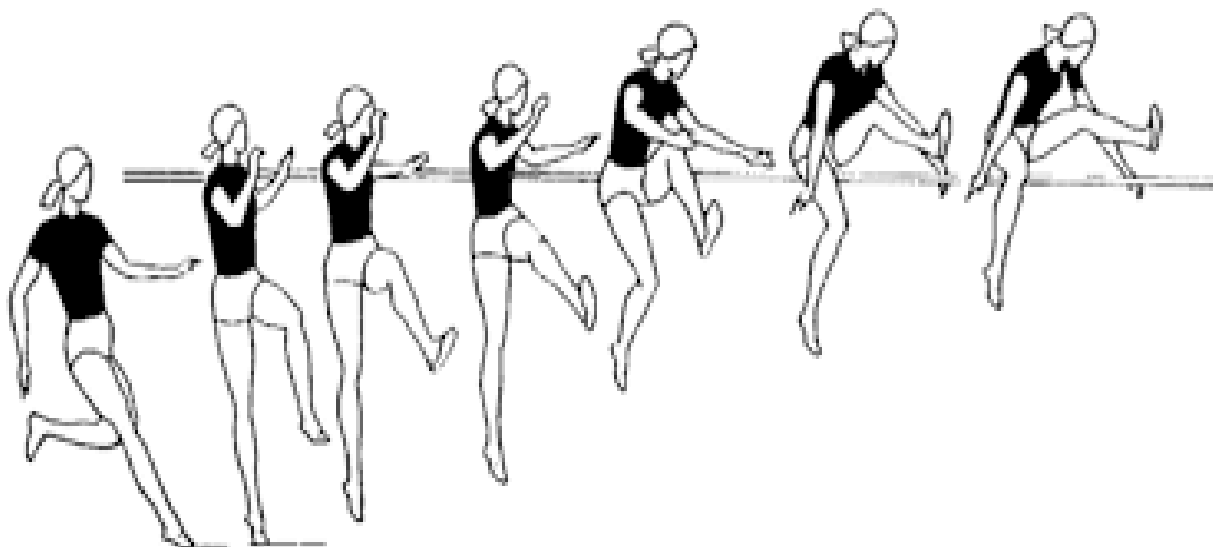
2.3. Sakrash va uning mohiyati

Sakrash - to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va mardlik orta boradi. Sakrash — oyoq va tana mushaklarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargagina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbol, qo'lto'pichi va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bo‘linadi: 1) imkon boricha balandroq sakrash maqsadida tik (vertikal) to‘siqlardan o‘tish – balandlikka sakrash va langarcho‘p bilan sakrash; 2) imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida yotiq (gorizontal) to‘siqlardan o‘tish – uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o‘lchanadi. Sakrashlar turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Quyida uzunlikka va balandlikka sakrashning umumiy ko‘rinishi tasvirlangan.



4-rasm. Uzunlikka sakrash



5-rasm. Balandlikka sakrash

2.4. Uloqtirish va uning mohiyati

Uloqtirish - maxsus asboblarni uzoqlikka uloqtirish va uloqtirish

maslahatidir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab mushak kuchlanishi qisqa vaqtda yuqori (maksimal) bo'lishi bilan xarakterlidir. Bunda qo'l, yelka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika asboblari uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtirish bilan shug'ullanish bu muhim fazilatlarni taraqqiy ettiribgina qolmasdan, butun tana mushaklarining garmonik rivojlanishiga ham yordam beradi.

Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi: 1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granat); 2) aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); 3) itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi asboblarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil, ushlar qulay bo'lgan asboblarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin: og'irroq asboblarni aylanib uloqtirish qulayroq; maxsus tutqichi bo'lmagan, og'ir asbob yadroni esa itqitish qulayroqdir.

2.5. Ko'pkurash turlari

Ko'pkurash - yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi: uchkurash, to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurash asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va xotin-qizlar uchun - beshkurash va o'spirinlar uchun - oltikurash va sakkizkurash. Musobaqani yengillatish maqsadida yengil atletikaning bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kun davomida o'tkaziladi.

Ko'pkurash shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yadi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chaqqon, g'avvoslardek dadil, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash dasturini to'la bajarish esa, umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori daraja

rivojlangan irodaviy fazilatlarini talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlovchilar uchun ham har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Yosh sportchi ko'pkurash tamoyilida tuzilgan “Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik testlari majmuasi me'yorlari talablarini bajargandan keyingina yengil atletik ko'pkurashning maxsus mashg'ulotlariga o'tadi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan, yengil atletikaning alohida turidan maxsus mashq qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan ochkolari yig'indisi bilan belgilanadi.

**“Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi” mavzusi
bo'yicha nazorat savollari**

1. Yurish va uning turlari haqida so'zlab bering. Tekish yurish deganda nimani tushunasiz?
2. Yugurish turlari haqida nimalarni bilasiz. Yugurish turlarini asoslab bering?
3. Sakrash va uning turlariga ta'rif bering. Vertikal va gorizantal sakrash deganda nimalarni tushunasiz?
4. Uloqtirish turlariga ta'rif bering. Aylanib, bosh ortidan uloqtirish turlari haqida so'zlab bering?
5. Ko'p kurash haqida tushuncha bering. Ko'p kurash turlari va ularga qo'yiladigan talablar qanday?

3- Bo'lim. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASI

3.1. Yengil atletika turlari texnikasining asoslari

Yengil atletikaning ko'pchilik turlari (yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, granat uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki, ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham qiynalmay bajaradilar. Lekin yengil atletikaning har qanday turida bu mashqlarni bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan texnikasi bor sportchilargina muvaffaqiyatga erisha oladi. Shuning uchun ham yengil atletika bilan shug'ullanishga kelgan bolalarni mukammal texnikaga o'rgatish, bo'lajak yuksak sport natijalariga asos bo'ladi. Mukammal texnika deganda eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan, sport mashqlarini bajarishning eng qulay va eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi harakatlar shakligina emas. Yengil atletika mashqi qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning irodaviy va jismoniy fazilatlariga, ma'lum malakalarga, organ va tizimlarning funksional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ma'lum sharoitidagi harakat faoliyatiga bog'liqdir. Har bir yengil atletik harakat amalining o'z shakli va mazmuni bor.

Harakatning shakli - bu harakatlarning, yo'nalishlarning, amplitudalarning, ayrim bo'g'in tezligining, sur'atning, maromining va yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir. Harakat amalining mazmuni, avvalo, harakat amali malakasining tuzilishini, boshqarilishini va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko'rsatish va asab jarayonlari tizimi bilan, mushaklar kuchlanishi va qisqarishi bilan, tezlikni, kuchni, chidamlilikni eng yuqori darajada ko'rsatish bilan tavsiflanadi. Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanika nuqtayi nazaridan qulay bo'lishi kerak.

Harakat yoki ishni erkin, yengil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo'lish juda muhim. Hatto maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak bo'lgan mushaklarni o'sha daqiqa

bo'shashtira bilish kerak. Eng yuqori tezkor va chidamli bo'lish, maksimal kuch ko'rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish uchun buning katta ahamiyati bor. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. Shuning bilan birga maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni qulay bajarish sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi.

Nafas olish texnikasi — sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish va chiqarish fazalarining davom etish vaqti va pauzalar harakat yo'nalishi, doirasi (amplitudasi) va maromi bilan, sportchiga qanchalik zo'r kelayotgani bilan shartli – reflektor bog'liqdir. Demak, sport mashqlari texnikasini ma'lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb tushunish o'rinli bo'lar edi. Shuning uchun ham yengil atletikachi harakatlarni boshqarish to'g'risidagina emas, balki konkret sharoitda uning hamma ruhiy va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo'ladi.

Sport texnikasini o'rgatish va uni tahlil qilishni yengillashtirish uchun yaxlit harakatlarni – yugurish, sakrash, uloqtirishni – qismlarga, fazalarga, momentlarga bo'lish mumkin.

3.2. Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish – insonning siljib harakatlanishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishdan farq qiladi. Sportcha yurish texnikasi siklik xususiyatga ega, ya'ni ma'lum bir sikl butun masofa davomida ko'p marta takrorlanadi va boshqa siklli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat'iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bo'lishiga jiddiy ta'sir qilgan. Birinchidan, sportcha yurishda uchish fazasi bo'lmasligi lozim, ya'ni har doim tana bilan aloqa bo'lishi zarur.

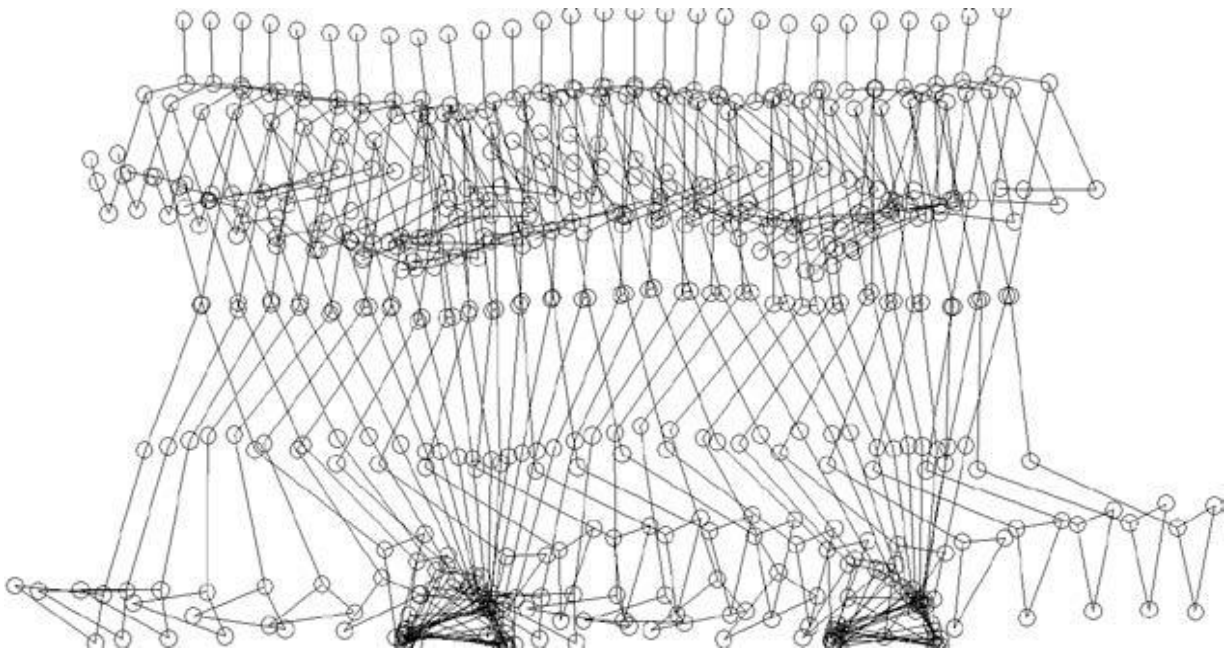
Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib chiqib, tayanch oyoq tik turgan mahalda tizza bo‘g‘imidan to‘g‘rilangan bo‘lishi kerak (bir necha yil avval bu cheklanishga qo‘shimcha qilingan – tayanch oyoq tayanchga qo‘yilgan zahoti tizzadan to‘g‘rilanishi lozim). Sportcha yurishning tabiiy (maishiy) yurishdan tashqi ko‘rinishiga ko‘ra farqi shundan iboratki, tabiiy yurishda yo‘lovchi oyoqni muvozanatlab qo‘ygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa sportchi tekis oyoqlarda harakatlanadi. Sportcha yurish texnikasi asosiy bitta sikldan iborat harakat tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq qadami va o‘ng oyoq qadamidan iborat. Sikl quyidagilarni o‘z ichiga oladi: a) bittalik tayanchning ikki davri; b) ikkita tayanchning ikki davri; v) qadam tashlovchi oyoqni o‘tkazishning ikki davri. Sportcha yurish siklini sxema tarzida oltita spitsali g‘ildirak ko‘rinishida tasavvur qilish mumkin. Ikkita qo‘shaloq spitsa g‘ildirakni ikkita yarimga ajratadi, ikkita tayanch davri, ikkita bittalik spitsalar bu yarim qismlarni choraklarga bo‘ladi – bittalik tayanch davri. Bitta oyoqning bittalik tayanch davri boshqa oyoqni o‘tkazish davriga mos keladi. Ikkita tayanch davri juda qisqa muddatli bo‘lib, ba‘zan uni ko‘rib ham bo‘lmaydi. Bittalik tayanch davri uzoqroq davom etadi va ikkita fazaga bo‘linadi: 1) oldindan qattiq tayanish fazasi; 2) deysinish fazasi. Oyoqni o‘tkazish davri ham ikkita fazaga ega: 1) orqa qadam fazasi; 2) oldingi qadam fazasi. Bu fazalar ham chap oyoq uchun, ham o‘ng oyoq uchun o‘tkazish yoki tayanish davrida mavjud bo‘ladi.

Fazalar orasida lahzalar bo‘ladiki, bunday bir zumlik lahzada harakatlarning o‘zgarishi sodir bo‘ladi. Agar lahzalar harakatlarning bir yoki bir necha bo‘g‘inlarda o‘zgarish chegaralari hisoblansa, ushbu lahzalardagi holatlar – bu tana bo‘g‘inlarining OTSMga (og‘irlik tayanch sath markazi) yoki bir-biriga nisbatan holatlari ta‘siridir, ya‘ni holatlar harakatlarning almashishi manzarasini ko‘z orqali ko‘rishga imkon beradi. O‘ng oyoqning oldindan qattiq tayanish fazasi uni tayanchga qo‘ygan lahzadan boshlanadi. Tizza bo‘g‘imidan to‘g‘rilangan oyoq tovondan qo‘yiladi. Bu faza vertikal lahzasigacha, OTSM tayanch nuqtasi ustida (o‘ng oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to o‘ng oyoqni yerdan uzish

lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri tugaydi va o'ng oyoqni o'tkazish davri boshlanadi. U ikkita fazadan iborat: 1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab, to vertikal lahzagacha davom etadi (oyoqni o'tkazishda vertikal lahzasi son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga o'qi tayanch yuzasi maydoniga, ya'ni gorizontalga perpendikulyar tarzda turishi lozim); 2) oldingi qadam fazasi – vertikal lahzadan boshlab, to oyoqni tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Keyin qisqa muddatli qo'shaloq (ikkitalik) tayanch davri keladi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri ketayotgan paytda chap oyoq o'tkazish davrida bo'ladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. Sikl tugadi, yangi sikl boshlanadi va yana hammasi takrorlanadi.

Depsinish fazasi oxirida tosning old yuzasining egilishi birmuncha ortadi, vertikal paytiga kelib, shu oyoqni o'tkazish davrida biroz kamayadi. Tosning oldinga, orqaga yo'nalishida bunday tebranishlari tayanchdan depsinayotgan oyoq sonini orqaga samaraliroq uzatishga yordam beradi. Tosning qarama-qarshi o'qining og'ishi ham xuddi shunday o'zgaradi: o'tkazish vaqtida u qadam tashlaydigan (o'tkaziladigan) oyoq tomonga tushiriladi, qo'shaloq tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. Tosning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebranish harakati bilan bog'liq, ya'ni oyoq, tebrangich singari, markazdan qochuvchi kuch ta'sirida aylanish o'qidan intiladi. Bu sonni orqaga uzatuvchi mushaklarga yaxshiroq bo'shashishga yordam beradi. Umurtqa ham qadam tashlayotgan oyoq o'tkazilayotgan davrda u tomonga bukiladi. Umuman, gavda har bir qadamda qator murakkab, deyarli bir vaqtda bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi: biroz bukiladi va yoziladi, gavdaning yon tomonga og'ishlari va qayrilishlari sodir bo'ladi.

Bir qator mutaxassislar sportcha yurishning biomexanik tavsifini tadqiq etishgan. Unga ko'ra sportcha yurish odatiy yurish harakatidan keskin farq qilib tana qismlarining o'ziga xos harakati va ko'chishini talab qiladi (Sovenko S.P. va boshqalar, 2014).

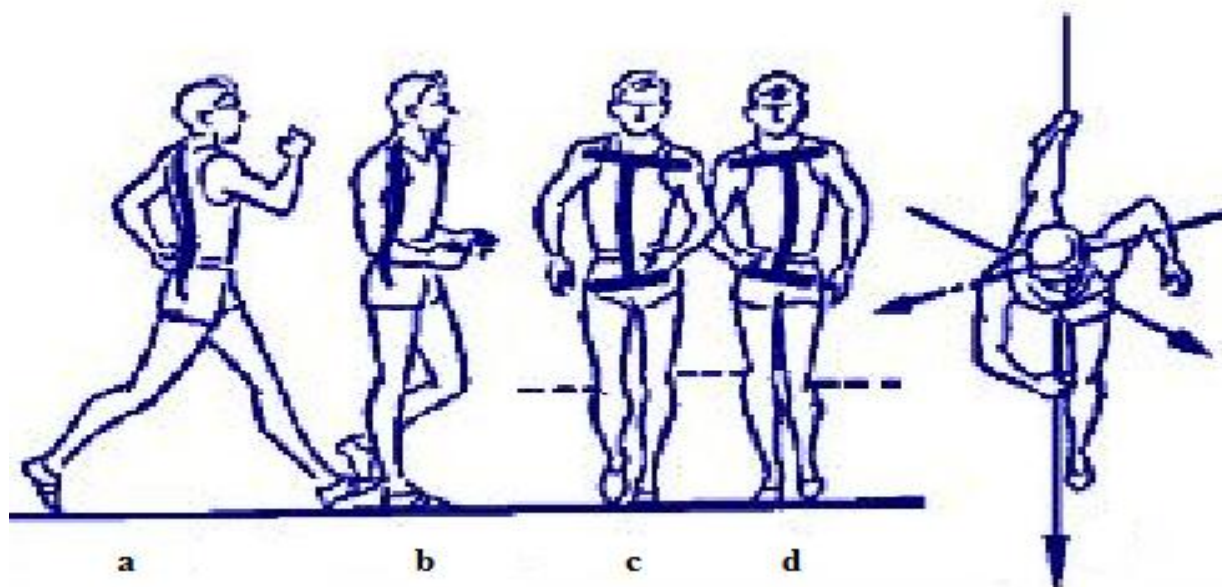


6-rasm.

*Sportcha yurish jarayonida sportchi tana qismlari traektoriyasi
(Sovenko S.P. va hammualliflar, 2014)*

Qo‘llar va oyoqlar, yelka va tosning qarama-qarshi harakatlari, shuningdek, gavdaning boshqa harakatlari gavdani muvozanatda saqlashga yordam beradi, gavdaning to‘liq yon tomonga (yuruvchi boshqacha yurayotgan holat, ya’ni harakatlar qarama-qarshi bo‘lmagan paytdan farqli ravishda) burilishini bartaraf etadi, oyoqlarni qo‘yish, qadam tashlaydigan oyoqning samarali depsinishi va oqilona o‘tkazilishi uchun optimal sharoitlar yaratadi. Sportcha yurishda qo‘llarning harakatlari qadamlar sur‘atini oshirishga yordam beradi, shuning uchun yuqori yelka kamari mushaklari kuchli ishlaydi. Ayniqsa masofa oxirida toliqish paydo bo‘lganda bunga e’tibor berish lozim. Qo‘llarning harakatlari quyidagicha amalga oshiriladi: qo‘llar yuruvchining harakat yo‘nalishiga nisbatan 90^0 burchak ostida tirsak bo‘g‘imidan bukilgan; qo‘llar barmoqlari yarim qisilgan; yelka mushaklari bo‘shashtirilgan. Yurishda mushaklarning tana a’zolari orqali tayanchga o‘zaro ta’siri paytida ularning ishlashi harakatlantiruvchi kuch manbai bo‘lib xizmat qiladi. Depsinishni va oyoqlarning optimal uyg‘unlikda o‘tkazilishini bajara turib, butun tana tayanch joyi tomonga tezlanish oladi. Depsinish vaqtida tayanch reaksiya kuchlari gavda harakatiga tezlik beradi, qadam tashlaydigan oyoqning o‘tkazilishi esa inersiya kuchlari natijasida

yuruvchi gavdasiga tezlanish beradi. Qadam tashlaydigan oyoq bilan oldinga bir vaqtda harakatlanish va deysinadigan oyoqda itarilish tayanchdan deysinishni tashkil qiladi. Tana a'zolarining hamma harakatlari tezlanish bilan amalga oshiriladi, buning natijasida ayrim a'zolarining inersiya kuchlari yuzaga keladi. Ulardan birlari butun gavdaga tezlik berishda qatnashadi, boshqalari salbiy inersiya kuchlarini (qo'llar harakatlari) bartaraf etadi. Yurishda hamma siljib harakatlanishlarning mohiyati – bu egri chiziqli yo'nalish bo'yicha yo'naltirilgan teng ta'sir qiluvchi kuchlar hamda tana va tayanch siljishlariga nisbatan burchak ostida yo'naltirilgan kuchlarning yig'indisidir.



7-rasm.

Sportcha yurishda tos-son qismi va gavda harakatining umumiy ko'rinishi

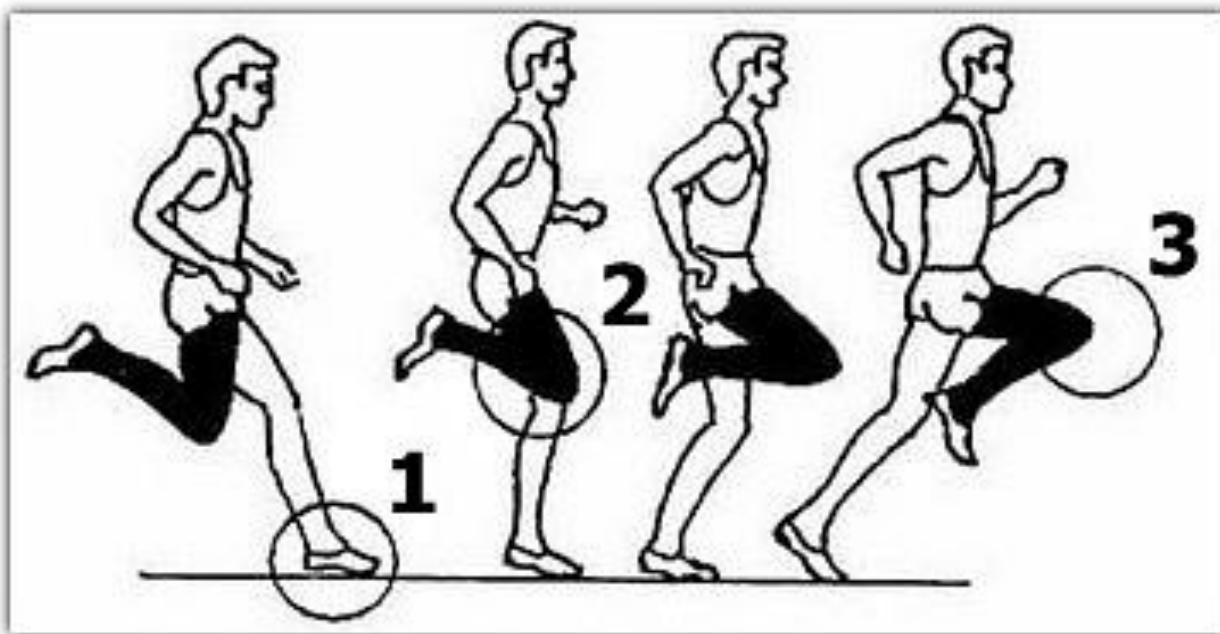
Harakatlantiruvchi inersiya va mushak kuchlari oyoq kafti (oyoq kaftlari) orqali tayanchga ta'sir qiladi. Mexanikaning uchinchi qonunidan kelib chiqib ularga qarshilik qiluvchi kuchlar – tayanch reaksiyasi kuchlari yuzaga keladi. Ularsiz UOM (umumiy og'irlik markazi) harakatlarining o'zgarishi mumkin emas. Yuqoridagi rasmda sportcha yurishdagi asosiy xususiyat aks ettirilgan (7-rasm).

3.3. Yugurish texnikasi asoslari

Yugurish turlarining texnikasi asoslari umumiy qonuniyatga

asoslanadi. Yurishdagidek yugurishda ham harakat sikli ikki qadamdan (qo'sh qadam) iborat bo'ladi, lekin yugurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri (10-rasm) bo'lishi bilan yurishdan farq qiladi. Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi. Bu yugurish tezligiga bog'liq: qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta, o'ta uzoq masofalarda esa eng kichik bo'ladi.

Yugurishda ham yurishdagidek qo'l va oyoqlar bir-biriga moslashib harakat qiladi (kesishma koordinatsiya); yelka kamari bilan tosning qarama-qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida tosning pasayishi depsinish moyilligini yaxshilaydi va mushaklar yaxshi bo'shanganidan dalolat beradi. Odatiy yugurish holati va undagi turli fazalarning umumiy tavsifi quyidagi rasmda keltirilgan (8-rasm)



8-rasm.

Yugurish davrida gavda oyoq harakatlarining umumiy ko'rinishi (1-qo'nish; 2-depsinish; 3-uchish)

Harakatning bir sikli (qo'sh qadam) bir gal u, ikkinchi gal esa bu oyoqqa tayanishdan, ya'ni ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo'ladi. Har bir oyoqning harakati xuddi yurishdagidek fazalardan iborat: tayanch paytida – oldingi tayanch va keyingi tayanch fazalari, o'tkazish paytida esa keyingi qadam fazasi va oldingi qadam fazasi. Oyoqni yerga qo'yish va yerdan uzish

momentlari, shuningdek, vertikal momentlari bu fazalarni qismlarga bo'ldi.

Tayanch davri davomida tananing og'irlik markazi muttasil oldinga siljiy borib, amortizatsiyadan keyin tayanchdan olg'a tomon depsinishga yordam beradi.

Mushaklarning kuchliroq ishlashi natijasida qo'l va oyoqlarning hamma harakatlari yurishdagiga nisbatan kattaroq doirada bajariladi. Bu yerda tashqi kuchlar (tayanch reaksiyalari) ham kattaroq bo'lgani uchun, siljish tezligi ham yuqori bo'la oladi.

Yugurishda tananing tik bo'ylab siljish doirasi yurishdagidan anchagina ortiq. Yerga bo'lgan bosimning ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham orta boradi. Yengil atletika yo'lkasida yugurayotganda, poyabzaldagi temir tishlar oyoqni yerga mahkamroq yopishtiradi. Bu esa kuchliroq depsinishga va oyoqni yerga ertaroq jipslashtirishga imkon beradi-da, yugurish tezligini oshirishga ko'maklashadi.

Tayanch reaksiyasi yo'nalishini belgilovchi depsinish burchagi yugurish tezligiga qarab o'zgaradi. Tez yugurish vaqtida sekinroq yugurishdagiga qaraganda depsinish fazasidagi tayanch reaksiyasi kuchliroq bo'libgina qolmay, balki yo'lkaga nisbatan ancha o'tkir burchak hosil qilib, olg'a tomon yotiqroq bo'ladi. Bu ikki hol baravariga tayanch reaksiyasining yotiqlik tashkil qiluvchisini oshiradi. Depsinish paytida kishi tanasining tezlanishi esa ana shu yotiqlik tashkil etuvchining miqdoriga bog'liqdir.

Yugurish tezligi orta borishi bilan, oldingi tayanch fazasidagi tayanch reaksiyasi ham osha boradi. Uning miqdori va yo'nalishi qanday bo'lishi oyoqni yerga qo'ygandan keyingi amortizatsiyaga bog'liq.

Past startdan keyingi birinchi qadamlarda tana oldinga ko'proq egilganligi sababli, oyoq *UOM* proyeksiyasidan orqaroqda qo'yiladi. Yugurishning shu paytidagina yerga tushish momentida gorizontall tormoz kuchi bo'lmasligi mumkin.

Yugurishda oldingi tayanch vaqtidagi reaksiya, og'irlik kuchi ta'siri ostida tananing yuqori nuqtasida boshlangan pasayishi davom

etishiga to'sqinlik qiladi. Bu fazada oldinga intiluvchi harakat tezligi pasayadi. Tayanch oyoq mushaklarining yo'l berish ishi (asosan, tizza bo'g'imidagi oyoq yozuvchi mushaklari) gavdaning pasayish tezligini kamaytiradi.

Mushaklar cho'zilganda taranglasha borib, depsinish fazasidagi qisqarishga tayyorlanadi.

Oyoq tagining old qismi yoki tashqi qirradi yerga qo'yilganda, oyoq tagi ostki bukuvchilari ham cho'zilib, oyoqni yerga qo'yayotgandagi kuchni bir qancha yumshatadi va depsinish vaqtida bo'ladigan qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq qo'yish tovondan boshlansa, bu mushaklar amortizator vazifasini o'tamaydi va tayanchning boshlang'ich davrida depsinishga unchalik tayyorlana boshlamaydi.

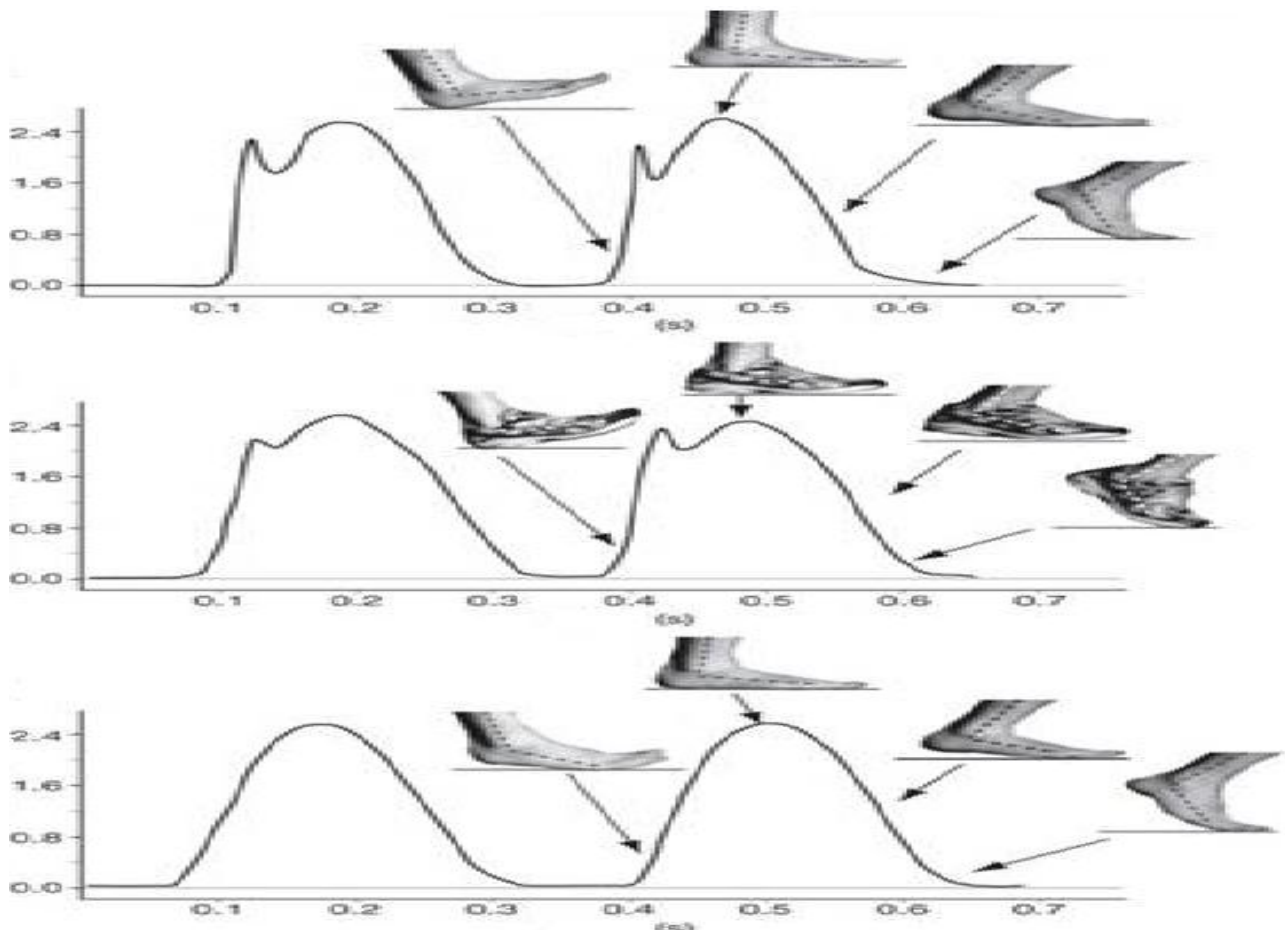
Depsinish – ishning asosiy fazasi bo'lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozidan keyin tezlikni oshiradi. Depsinish vaqtida tosondagi, tizzadagi yozuvchi mushaklarning va to'piq bo'g'imidagi bukuvchi mushaklarning yenguvchi ishi qanchalik ko'p bo'lsa, yugurish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Depsinish muddati kamaysa, mushaklar, ayniqsa, ko'proq taranglashadi. Depsinish burchagining o'tkirroq bo'lishi tayanch reaksiyasining gorizontol tashkil etuvchisini oshiradi. Bunga erishmoq uchun tayanch oyoqni toson bo'g'imida ancha ko'proq yozish va ayniqsa, tosonni oldinga ko'proq og'dirish kerak. Keyingi qadam avval orqaga (tanaga nisbatan) va yuqoriga depsingandan keyingi oyoqning to'la harakatini (uning og'irlik markazi harakatini), keyin esa oyoqni oldinga o'tkazish boshlanishini, ya'ni uning vertikal momentga yetguncha harakatini o'z ichiga oladi. Oyoqning orqaga va yuqoriga harakati gavdaning oldinga harakat qilish tezligi oyoqning depsinish vaqtidagi tezligidan yuqori ekanligidan hosil bo'ladi. Natijada gavda oyoqni tortadi-da, oyoq oldinga ketayotgan toson orqasidan sal cho'zilib, orqaga va yuqoriga ko'tariladi. Bunga yerdan uzayotgan paytda tayanchini yo'qotgan oyoq mushaklaridagi taranglik qoldig'i yordam beradi. Keyingi qadam boshlanishi bilan toson bo'g'imining oldingi mushaklari anchagina cho'zilib taranglashadi-da, oyoqning orqaga harakatini to'xtatadi va toson bo'g'imini buka boshlaydi. Sonning oldinga harakatini boshlanishi

bilan boldirning yuqori qismida olg'a tomon tezlanish hosil bo'ladi, uning pastki qismi esa oyoq tagi bilan birga inersiya sababli yuqori ko'tarila borib, tizza bo'g'imida oyoqni yozuvchi mushaklarni ko'proq cho'zadi. Harakat yana davom etishi natijasida oyoq tizza bo'g'imida bukilib, butun oyoqning og'irlik markazi tos-son bo'g'imiga yaqinlashadi.

Bu oyoqning inersiya momentini kamaytiradi va uni oldinga uzatishni yengillashtiradi.

Yugurishda silkinch oyoq tik holatga o'tgandan keyin oldingi qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo'g'imida bukilishi sekinlashgan sari boldir o'z inersiyasi bilan sondan o'zib ketadi. Sonning orqa mushaklari cho'zilib taranglashadi va sonning yanada oldinga chiqishiga halaqit beradi. Harakatdagi oyoqning energiyasi shu mushaklar orqali gavdaning qolgan massasiga o'tadi. Oyoq o'zining oldinga siljish tezligining bir qismini yo'qotadi, gavdaning qolgan massasi esa buning evaziga o'z tezligini biroz oshiradi. Tezlikning qayta taqsimlanishiga o'xshash hol ro'y beradi. Bu uchishda butun gavda tezligini va kinetik energiyasini oshirmaydi. Lekin tayanch vaqtida oyoqni tez uzatish kinetik energiyani qisman oshiradi.

So'nggi tadqiqotlar va xorijiy tajribalar shuni ko'rsatadiki, yugurish vaqtida oyoq kafti va tayanchga beriladigan bosim turlicha bo'ladi. Bunda yugurishning turli fazalarida tayanchga tushadigan bosim qisqa soniyalarda o'zgarishga uchraydi (A.Peters, 2013).



9-rasm.

Yugurish vaqtida oyoq kafti va tayanchga tushadigan bosimning o'zgarishi (A.Peters, 2013)

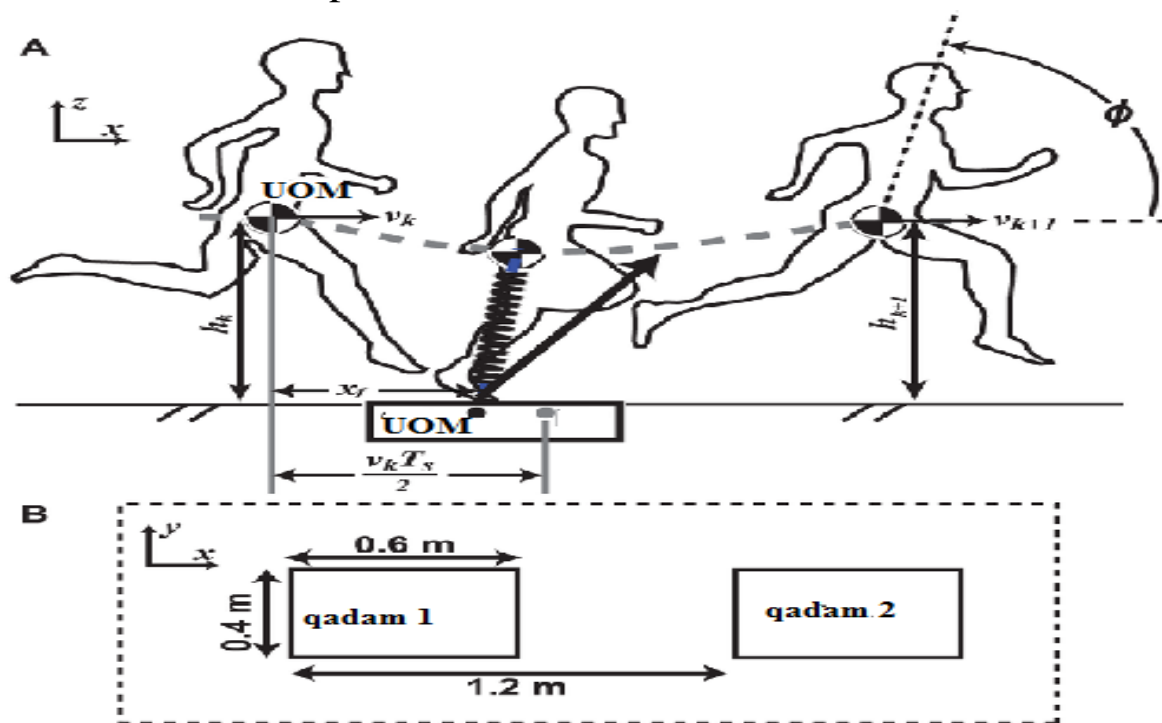
Tez yugurish paytida oyoq oldiga ko'proq uzatiladi, uchishda sonlar orsidagi burchak ham ko'payadi. Natijada antagonist mushaklar cho'zilib, keyin sonlar tezroq birlashishiga yordam beradi. Harakat shunday bo'lsa, oldinga qadam tashlovchi oyoq shaxdamroq tayanchga tushadi, keyingi qadamdagi oyoq esa shaxdamroq olg'a uzatiladi. Bularning birinchisi tayanchda tanani faolroq oldinga harakatlantiradi, ikkinchisi esa oyoqni shaxdamroq oldinga uzatishni ta'minlaydi.

Qisqa masofalarga yugurishda qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan bo'lib, yelka bo'g'imida oldinga-orqaga keng harakat qiladi. Yugurish tezligining pasayishi bilan qo'llarning harakat kengligi kamayadi va ularning yo'nalishi ham bir qancha o'zgaradi. Qo'l oldinga chiqarilganda u o'rtacha holatga yaqinlashadi, orqaga ketganda esa tashqari tomon buriladi. Buning sababi gavdaning burilishidir. Bunda

xuddi yurishdagi kabi qo‘l harakatini oldinga orqa tekislikdan chiqaradigan katta ko‘krak muskuli bilan deltasimon muskulning ahamiyati kattadir.

Qo‘llar va yelka kamarining harakati tosning qadamni kengaytiradigan burilishiga ham bog‘liqdir. Yelka bo‘g‘imining oldingi va orqa mushaklari hamda gavda mushaklarining navbatma-navbat ishlashi, mushaklar bo‘shashib, kuch yaxshiroq tiklanishiga yordam beradi.

Yugurish vaqtida gavda sal oldinga engashgan yoki tik holatda bo‘ladi. Haddan ortiq oldinga engashib olish depsinishni yengillashtiradi-yu, lekin oyoqni oldinga chiqarishni qiyinlashtiradi. Gavdani orqaga tashlab yugurish oyoqni oldinga chiqarishni yengillashtiradi-yu, lekin depsinish burchagini kattalashtirib yuboradi. Yugurish tezligi qancha yuqori bo‘lsa, gavdaning oldinga engashishi nisbatan shuncha ko‘p bo‘ladi.



10-rasm.

Yugurish jarayonida UOM va uning o‘zgarishi (Mu Qiao, Devin L. Jindrich, 2012)

Yugurishda depsinish kuchli bo‘lgani natijasida UOM tik bo‘ylab tebranishi 10 va undan ortiq santimetrga yetadi. UOM ning eng yuqori

holati uchish fazasida, eng pastki holati esa tayanch fazasida tik holatga yaqin paytda bo‘ladi. Shu vaqtning o‘zida tos eng pastga tushib, *UOM* ko‘ndalangiga tayanch oyoq tomon siljiydi.

3.4. Sakrash texnikasi asoslari

Yengil atletikada sakrash, yugurib kelib yerdan depsinish natijasida hosil bo‘lgan uchish, ya’ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan xarakterlanadi. Sakrash turiga qarab, *UOM* uchish fazasida ma’lum trayektoriya bo‘ylab harakatlanadi. Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bor. Unda galma-gal tayanch va uchish fazalari bo‘ladi. Ko‘chma tayanch langarcho‘p bilan sakrashlardan yana ham ko‘proq farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanchli, ikkinchisi esa (qo‘l langarcho‘pdan uzilgan paytdan boshlab) — tayanchsiz.

Sakrashda yaxshi natija ko‘rsatish, birinchi navbatda, sakrovchi gavdasining boshlang‘ich uchish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishiga samarali vosita bo‘ladigan harakatlar muhim rol o‘ynaydi. Har qaysi sakrash yaxlit harakatdir. Lekin analiz qilishni yengillashtirish uchun, uni quyidagi fazalarga ajratish mumkin:

1. Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo‘yganga qadar.

2. Depsinish — oyoqni depsinish joyiga qo‘ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.

3. Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki yerga tegishga qadar.

4. Yerga tushish – yerga tekkan paytdan gavda harakati to‘liq to‘xtaguncha.

Quyida sakrash jarayonining barcha fazalarini alohida tavsiflaymiz.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil va odatiy bo‘lishi kerak. Bunda, odatda, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo‘llar yarim bukilgan bo‘ladi. Bu holat umuman

yugurishdagi startda turishga oʻxshab ketadi. Maqsadga intilib, xayolni bir joyga toʻplab, faqat olgʻa tomon qarab turish sakrovchining dastlabki holati toʻgʻriligini koʻrsatadi. Dastlabki holati bir necha soniya qoʻzgʻalmay turish, odatda, eʼtiborni bir yerga yigʻib sakrashga muvaffaqiyatli tayyorlanib olish uchun yordam beradi. Quyida langarchoʻp bilan yugurib kelib balandlikka sakrash tasvirlangan boʻlib, unda sakrash jarayonida tezlik olish va depsinishga tayyorlanish fazalari tabiiy musobaqa sharoiti va chizma shaklida keltirilgan.



11-rasm.

Yugurib kelib langarchoʻp bilan sakrash: yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish fazalari

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatning tuzilmasi (balandlikka sakrashdan tashqari), asosan, qisqa masofaga tezlanish bilan yugurishda qanday boʻlsa shunday. Yugurib kelishning oxirgi 3–4 qadamning kenglik nisbatida va ularni bajarish texnikasida sakrashning har bir turining ayrim xususiyatlari bor.

Yugurib kelishda gorizontaal tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil boʻlgan vertikal tezlik bilan qoʻshilib, tananing boshlangʻich koʻtarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida

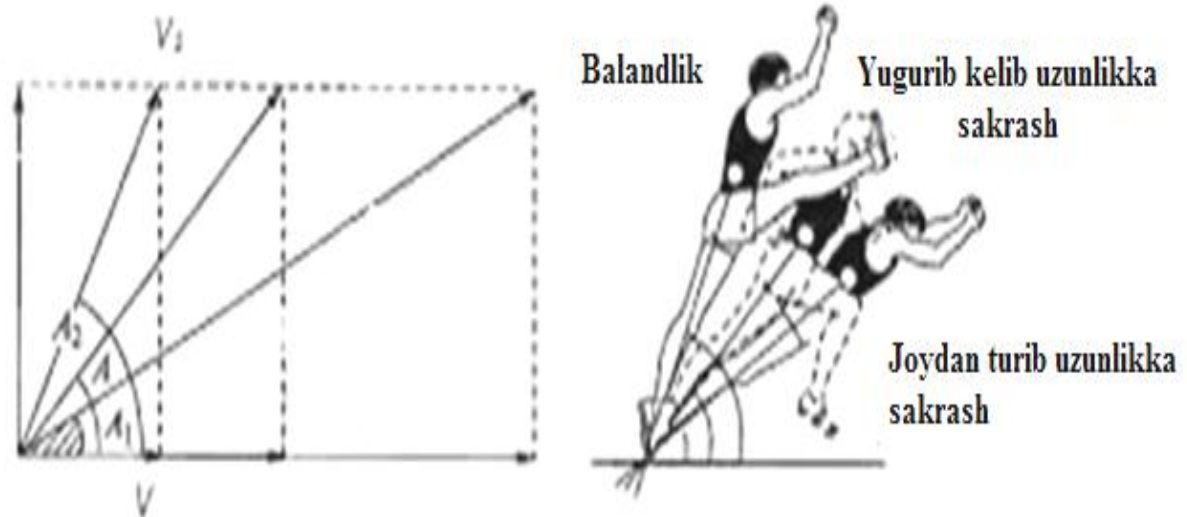
tananing inersiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida siljishiga imkoniyat beradi.

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o'zaro bog'liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari depsinishga o'tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez bo'ladi. Yugurib kelib sakrashning hamma turlarida oyoq depsinish joyiga tez va shaxdam qo'yiladi. Yerga tegish paytida esa oyoq deyarli to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda oyoqning tayanch vazifasidagi katta kuch kelishiga chidashi yengilroq, bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq va yozilgandagi foydasi ko'proq bo'ladi.

Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi *UOM* ning yerdagi proyeksiyasidan sal oldinda bo'ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda eng ko'p, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi (11-rasm).

Depsinish - Bu sakrash qismi oyoq depsinish joyiga qo'yilgan paytdan boshlanadi. Oyoq butun tagi bilan tashqi chekkasiga ko'proq bosilgan holda qo'yiladi. Ba'zi sportchilar oyoqni to'vondan boshlab qo'yadilar. Ikkala holda ham oyoq kaftining 2-5 sm oldinga sirg'alishi, chunki holatda surilib ketishi mumkin. Shuningdek, depsinuvchi oyoqni oqilona qo'ymaslik, ya'ni *UOM* proyeksiyasidan ancha uzoqroqqa qo'yish ham oyoqning surilishiga olib keladi. Depsinuvchi oyoqni qo'yishning optimal burchagi 70^0 atrofida bo'lib, oyoq biroz tizza bo'g'imidan bukiladi. Endi shug'ullanayotgan sakrovchilarga va oyoq kuchi yetarlicha rivojlanmagan sportchilarga oyoqni tizzadan sun'iy ravishda bukish tavsiya etilmaydi, chunki sakrovchi tayanch reaksiyasining unga ta'sir ko'rsatayotgan kuchlariga dosh bera olmasligi mumkin. Amortizatsiya fazasida (oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to vertikal paytgacha) sekundning birinchi ulushlarida tayanch reaksiyasi kuchi keskin oshadi, keyin uning tez kamayishi sodir bo'ladi. Bu kuchlar ta'sirida tizza va tos-son bo'g'imlarida bukilish yuzaga keladi. Vertikal paytdan boshlab siltanuvchi oyoq oldinga yuqoriga faol chiqarilgan mahal bu bo'g'imlarni yozish bajariladi. Vertikal paytga qadar mushaklar ishi va siltanuvchi oyoq hamda qo'llarning inersiya xususiyatlari hisobiga tayanchning reaksiya kuchlari biroz ortadi. Tizza

va tos-son bo'g'implarining uzilishida qatnashuvchi mushaklar ishi vertikal holatini o'tib bo'lgunga qadar boshlanadi, ya'ni bo'g'implarning bukilishi hali tugamagan, o'zuvchi mushaklar esa mushak tarkiblarining cho'ziluvchan kuchidan samarali foydalangan holda o'z ishini faol boshlab yuboradi.



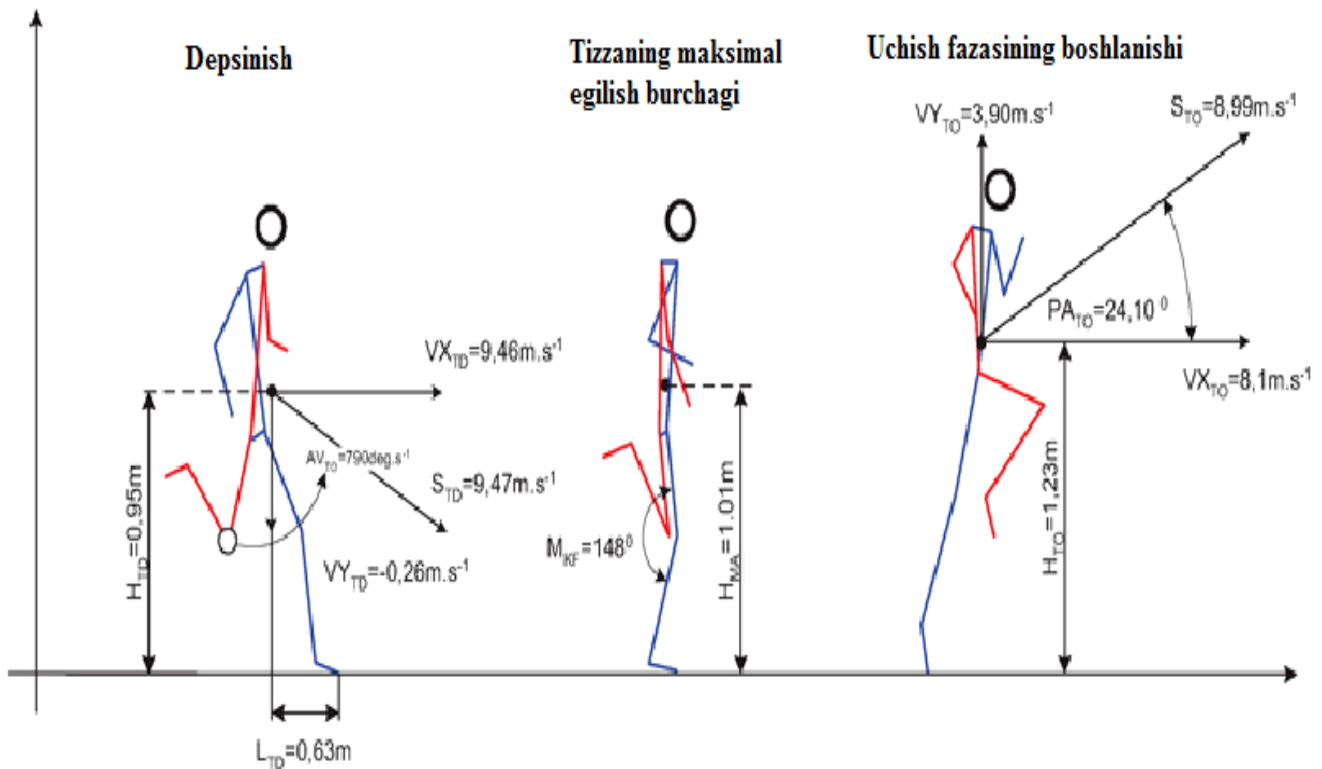
12-rasm.

Turli sakrash holatlarida depsinish va uchib chiqish burchagi

Siltanuvchi oyoq va qo'lning oldinga harakatlari bu a'zolar og'irligining harakat miqdorini sakrovchining butun tanasiga berishga yordam qiladi. Depsinish oyoq kafti tayanchdan uzilgan paytda yakunlanadi, bunda tayanchning reaksiya kuchi juda ham kichik bo'ladi. Depsinish maqsadi – yugurib kelishning gorizontaal tezligini sakrovchi tanasining vertikal uchib chiqish tezligiga o'tkazishdir, ya'ni tanaga boshlang'ich tezlik berishdir. Depsinishning optimal burchagi 75° , optimal uchib chiqish burchagi esa 22° ni tashkil etadi. Depsinish qancha tez bajarilsa, yugurib kelishning gorizontaal tezligi shuncha kam yo'qotiladi, demak, sakrovchining uchish uzoqligi ortadi.

Bir qator tadqiqot ishlarida depsinish va uchish fazalarining biomexanik va kinematik asoslari tadqiq etilgan bo'lib, bunda mazkur fazalarda gavda harakati, burchak kattaligi va tezlik alohida o'rganilgan (Milan Coh, Milan Zvan, Otmar Kugovnik, 2017). Tadqiqotlar jarayonida Jahon chempionati musobaqalarida uzunlikka sakrash usuli tahlil etilgan bo'lib, tana harakatlari tezligi, burchak kattaligi, burchak

tezligi, gorizontal va vertikal tezlik kabi muhim xususiyatlar aniqlangan (13-rasm).



13-rasm.

Yugurib kelib uzunlik sakrash texnikasining biomexanik va biodinamik modeli (Milan Coh, Milan Zvan, Otmar Kugovnik, 2017). Izoh: S- sakrashdagi oxirgi qadam; TD-Depsinish; M-tizzaning maksimal egilish burchagi; H-balandlik; VX-gorizontal tezlik; VY-vertikal tezlik; AV-UOMning o'zgarish tezligi; PA- UOM burchak kattaligi.

Uchish. Sakrovchi tanasi depsinish joyidan uzilgandan so'ng uchish fazasi boshlanadi, bu yerda hamma harakatlar muvozanatni saqlashga va yerga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratishga qaratiladi. Depsinish UOMga harakat yo'nalishini beradi, bu yo'nalish sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi kattaligi, uchib chiqish burchagi va uchib chiqish balandligi bilan aniqlanadi. Jahonning yetakchi sakrovchilari taxminan 9,4-9,8 m/s boshlang'ich tezlikka erishadilar. UOMning ko'tarilish balandligi taxminan 50-70 smga teng. Sakrashning uchish fazasi shartli ravishda uchta qismga bo'linadi:

- 1) ko'tarilish;

- 2) oldinga gorizontaal harakatlanish;
- 3) yerga tushishga tayyorlanish.

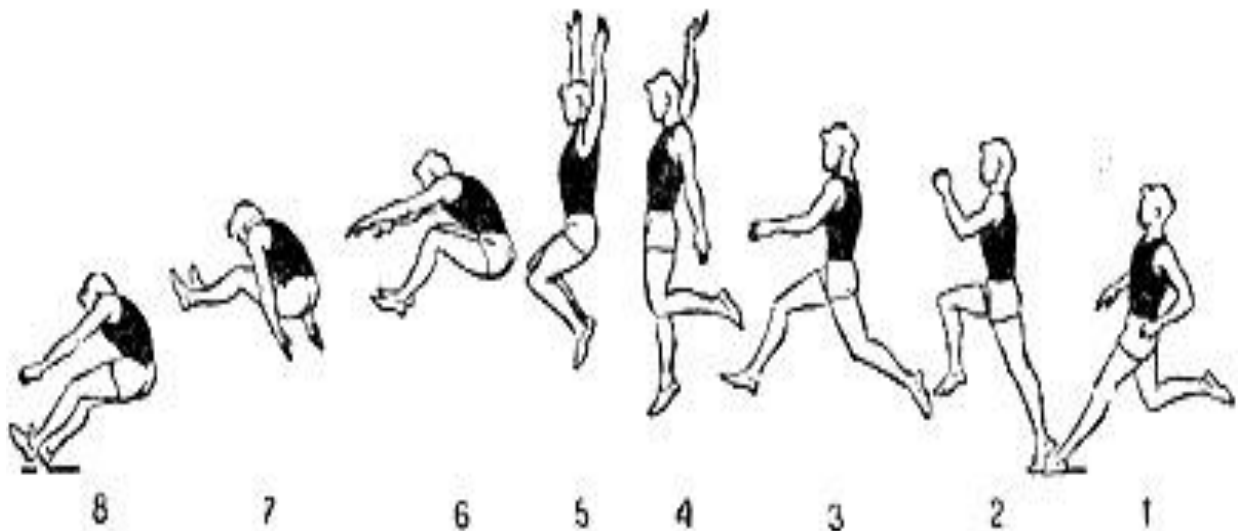
Hamma turdagi sakrashlarda ko'tarilish bir xil bo'ladi. U qadam tashlab turib uchishdan iborat. Depsinishdan so'ng itariladigan oyoq birmuncha vaqt orqada tekis holda qoladi, siltanuvchi oyoq gorizontaal darajasigacha tos-son bo'g'imidan bukilgan, boldir siltanuvchi oyoq soni bilan to'g'ri burchak ostida tizzadan bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, siltanuvchi oyoqqa qarama-qarshi bo'lgan qo'l tirsak bo'g'imidan salgina bukilgan va oldinda bosh darajasida turadi, boshqa qo'l yarim bukilgan holda orqaga uzatilgan. Bosh tekis ushlanadi, yelka bo'shashtirilgan, qo'l va oyoqlarning yetarlicha keng amplitudada hamda erkin harakatlar bilan qarama-qarshi harakatlanishlari depsinish tugagandan keyin gavdaning vertikal o'q atrofida aylanma harakatlarini qoplaydi. Keyin tanlangan sakrash usuliga mos bo'lgan harakatlar bajariladi.

Oyoqlarni bukib sakrash - usulida sakrashning uchish fazasini ham ijro etish, ham texnikasini o'rganish uchun oddiy hisoblanadi. Yerdan ko'tarilgandan so'ng qadam tashlash holatida depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi va siltanuvchi oyoqqa olib kelinadi, yelka muvozanatni saqlash uchun, shuningdek, qorin pressi mushaklari hamda oyoqlarni osilib turgan holatda ushlab turuvchi sonlar old yuzasining ortiqcha zo'riqishini yo'qotish uchun biroz orqaga olinadi. Tirsak bo'g'imlaridan biroz bukilgan qo'llar yuqoriga ko'tariladi. UOM yo'nalishi pastga tusha boshlagan paytda yelkalar oldinga chiqariladi, qo'llar oldinga-pastga harakat qilib pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo'g'imidan to'g'rilanib ko'krakka yaqinlashadi. Sakrovchi yerga tushish uchun holatni egallaydi.

Ko'krak kerib - usulida sakrash ancha murakkab bo'lib, uchishda ma'lum bir harakat koordinatsiyasini taqozo etadi. Yerdan ko'tarilgandan va qadam tashlashda uchishdan so'ng siltanuvchi oyoq pastga-orqaga depsinuvchi oyoqqa tushiriladi. Oldinda turgan qo'l pastga tushiriladi va boshqa qo'l bilan birlashtiriladi; qo'llar tirsak bo'g'imlaridan to'g'rilanadi; keyin orqaga harakatlangan holda yuqoriga ko'tariladi. Sakrovchi orqaga egilgan holatga o'tadi va shu holatda

uchish fazasining deyarli yarmini bosib o'tgan holda go'yo tanaffus ushlaydi. Keyin ikkala oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan holda oldinga ketadi, yelkalar biroz oldinga egiladi, qo'llar oldinga-pastga tushiriladi. Uchishning yakuniy qismida oyoqlar tizza bo'g'imlaridan tekislanadi, qo'llar orqaga uzatiladi. Sakrovchi yerga tushish uchun holat egallaydi.

Texnikasi bo'yicha eng murakkab va samarali sakrash usuli – bu “qaychi” usulidir. Uning samaradorligi yugurib kelishdan depsinishga o'tishda va uchishdagi harakatlarda yugurish qadamining muvofiqlashtiruvchi tuzilmasi hisobiga namoyon bo'ladi. Bu usulning aniqroq nomi – “havoda yugurish”, chunki sakrovchi uchish paytida 2,5-3,5 qadam tashlashlarni bajaradi. Uchish paytida qadam tashlash holatidan (birinchi qadam) siltanuvchi oyoq tekislanib, pastga-orqaga tushiriladi, depsinuvchi oyoq oldinga chiqariladi. Siltanuvchi oyoq harakatni davom ettirgan holda orqaga harakat qiladi, tizza bo'g'imidan bukiladi, depsinuvchi oyoq esa tizza bo'g'imidan bukilgan holda soni bilan oldinga chiqariladi (ikkinchi qadam). Shundan so'ng tizza bo'g'imidan bukilgan siltanuvchi oyoq oldinga chiqariladi va depsinuvchi oyoqqa birlashtiriladi. Keyin ikkala oyoq tizza bo'g'imidan tekislanadi va yerga tushishdan oldingi holatni egallaydi. Qo'llar yon tomon orqali aylanma harakatlarni bajaradi. Siltanuvchi oyoq pastga tushirilgan paytda unga teskari bo'lgan qo'l pastga tushiriladi, boshqa qo'l esa yuqoriga ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq oldinga chiqarilgan paytda unga teskari bo'lgan qo'l ham oldinga chiqariladi, boshqa qo'l esa orqaga uzatiladi. Siltanuvchi oyoqni depsinuvchi oyoqqa birlashtirishda qo'llar pastga tushiriladi va yerga tushishdan oldin orqaga uzatiladi (14-rasm).



14-rasm.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda uchish fazasining umumiy ko‘rinishi

Oyoq kafti yer sathiga (qumga) tegishi bilan sakrovchi qo‘llarini oldinga uzatadi, bunda u oyoqlarini tizza bo‘g‘imidan bukib, UOMni oyoq kaftining qumga tegish chizig‘i orqasiga o‘tkazadi. Ba’zi sakrovchilar yonga ketish bilan yerga tushishni qo‘llyadilar, ya’ni oyoq kaftlari qumga tegishi bilan sakrovchi qaysi tomonga ketishni bajarayotgan bo‘lsa, shu tomondagi oyog‘ini ko‘proq bo‘shashtiradi, bunda o‘ziga qo‘llari va yelkalari bilan faol yordam bergan holda ketish tomonga keskin burilish amalga oshiriladi. Burilish orqaga harakat qilish bilan, ayni paytda boshqa yelka va qo‘lni oldinga uzatish bilan bajariladi. Shuni yodda saqlash lozimki, qo‘llarni barvaqt oldinga uzatish oyoqlarning pastga tushib ketishiga sabab bo‘ladi va ertaroq yerga tushishga olib keladi.



15-rasm.

Olimpia O‘yinlarida uzunlikka sakrash musobaqalarida uchish fazalari (manbaa: www.olympic.org)

Yerga tushish - har bir sakrash yerga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday yerga tushishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir. Yerga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta’siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat yer bilan to‘qnashadigan tana a’zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a’zolarga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta’siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta’sirini kamaytirish zarur.

Yer bilan kesishish uchishning yakunlanish paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga yuqori darajada zo‘r keladi.

Sakrashning barcha turlaridagi qo‘nish paytida uchish tezligi tesson, tizza, to‘piq bo‘g‘imlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi mushaklar *UOM* harakati nolga teng bo‘lguncha yo‘l beradigan ish bajarib turadi.

Yer bilan kesishgandan so‘ng *UOM* harakati oyoq tagining qayishqoqligi va qo‘nish joyining deformatsiya bo‘lishi hisobiga ham kamayadi. Qo‘nish paytida zo‘r kelishni yumshatishda amortizatsiya masofasining, ya’ni yerga birinchi bor tekkan paytdan to harakat to‘la

to'xtaguncha *UOM* bosib o'tgan masofaning uzunligi katta rol o'ynaydi. Bu masofa qancha qisqa bo'lsa, harakat shuncha tez to'xtaydi, gavda shuncha keskin va shuncha qattiq larza yeydi. Masalan, sakrovchi 2 metr balandlikdan tushayotganda qo'nishdagi zo'r kelishni bor- yo'g'i 10 sm masofada amortizatsiya qilmoqchi bo'lsa, bundagi ortiqcha zo'r kelish sportchining o'z og'irligidan 20 marta ortiq bo'lardi. Pay va bo'g'inlarga ortiqcha zo'r kelishi, organizm qattiq larzaga kelishi jiddiy lat yetkazishi mumkin.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtidagi qo'nishda ham anchagina ortiqcha zo'r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda zarar yetmasligi uchun qum sathiga ma'lum burchak hosil qilib tushiladi. Sakrovchining og'irligi ostida qumning shibbalanishi zarbani yumshatish bilan birgalikda harakatni gorizontal harakatga aylantiradi. Harakatni to'xtatish masofasi anchagina ortib, qo'nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni chuqurroq yumshatib qo'yish zarur.

3.5. Uloqtirish texnikasi asoslari

Sportcha uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga rioya qilib, uloqtirish asbobini mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir. Uloqtirish – g'ayrisiklik mashq bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab-muskul kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Sportcha uloqtiradigan asboblarning uzoqroqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga anchagina bog'liqdir. Asbobning uchishi va uloqtirish texnikasi mexanikaning umumiy qonunlariga bo'ysunadi. Lekin sport asboblarning tuzulishi xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab, uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi.

Har qanday jismning uchish masofasining uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog'liq.

Barcha uloqtirish turlarida asbobning uzoqqa uchishini

oshirishning asosiy omili bo'lib boshlang'ich uchib chiqish tezligi hisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir (9,81 m/son.). Uchib chiqish burchagini oshirishning esa foydali chegarasi bo'lib, u 45° ga teng. Uloqtirish texnikasida asbobni tutish va uloqtirishning barcha fazalarining muhim ahamiyati bor. Har xil asboblarni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarni aniqlash mumkin.

Jihozni qo'lda to'g'ri tutish va uni uloqtirish paytida olib yurish asbobning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq. Jihozni tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga (ayniqsa, oxirgi kuch berishda) kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l mushaklari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Jihozni tutish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga, ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq. Mana shu talablarni hisobga olib, texnikasi quyida tasvirlangan barcha uloqtirish turlarida asbobni qanday tutish ma'qul ekanini tushuntirsa bo'ladi.

Aylanib uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda, yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi. (Yugurib kelish deganda asbob tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi). Bundan asosiy maqsad – butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga, yugurib kelishni to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib, keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Bosqon uloqtirishda bu harakatlar (asbobni aylantirish) aylanma harakatlar boshlanguncha bosqon shariga katta tezlik berishga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda, uloqtiruvchi asbobning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday paytda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning katta kichikligiga bog'liq. Markazdan qochuvchi kuch asbobning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyinlashtiradi. Bosqon uloqtirishda markazdan qochuvchi kuch 270 va undan ortiq kilogramgacha yetishi mumkin.

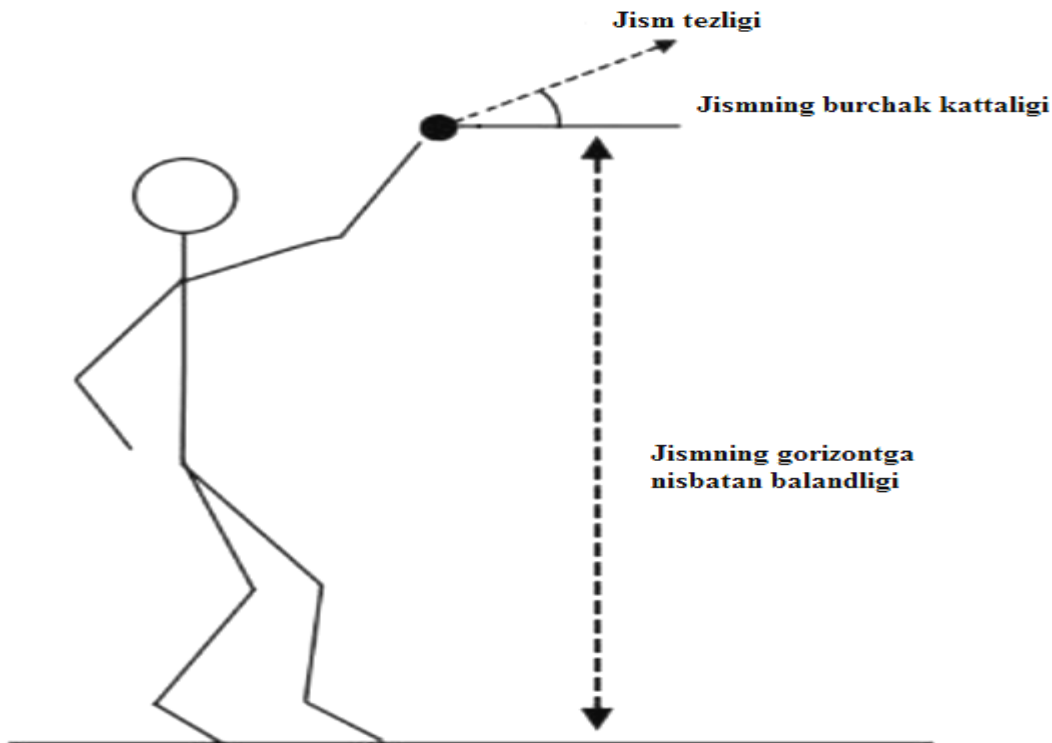
Aylanish bilan yugurib kelish paytida asbobning uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining asbobga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish vaqtida asbobga beriladigan tezlik (to'g'ri chiziqli) o'z navbatida burchak tezligiga va asbobning aylanish radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan asbobdan iborat tizimning aylanish o'qidan asbob og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liqdir (yugurib kelishda uloqtiruvchi asbob bilan yagona tizim hosil qiladi-da, uloqtiruvchiga ta'sir etayotgan tezlanish asbobga ham ozmi-ko'pmi o'tadi). Bir xil burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, asbobning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, uloqtiruvchi, aylanayotganda, tanasining aylanish tezligini o'zgartirmasdan, asbobni aylanish markazidan uzoqlashtirish hisobiga harakat miqdorini oshirishi mumkin. Bunday imkoniyatni to'liq ishga solib bo'lgandan keyin, burchak tezligini oshirishga intilish mumkin. Bunday xulosaga kelishning sababi gavdaning aylanish tezligi maksimalga yaqinlashuvi bilan harakatni nazorat qilish juda qiyinligidadir. Shuning uchun uloqtiruvchi o'zining vestibular apparatini juda ham yaxshi chiniqtirgan bo'lishi va mushaklarini bo'shashtirishni boshqara bilishi zarur. Aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib, asbobning aylanish radiusi kamaysa, asbobning harakat tezligi pasayishi mumkin. Shuning uchun ham bosqonni dastlabki silkitishni, aylanishni va oxirgi kuch berishni bosqon sharini aylanish o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Garchi lappak uloqtirishda ilgarilab boruvchi harakatning aylanma harakatga nisbati bosqon uloqtirishdagidan katta bo'lishiga qaramay, bunda ham xuddi shunday qilaverish kerak.

Yugurib kelishni aniq bajarganda asbob bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang'ich fazasidan tobora o'sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o'sishi uzluksiz va tekis bo'la olmaydi, chunki yugurib kelish mobaynida deysinish sharoiti o'zgarib boradi (yakka tayanch, qo'sh tayanch va tayanchsiz fazalar). Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anchagina farq qiladi, ammo asbobning jila borish tezligi

uning uchib chiqish paytida maksimalgacha yetishi kerak.

Asbob bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchi og'irligining olg'a siljishi oxirgi kuchlanish oldidan sekinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda asbobning uchib chiqish tezligi taxminan joydan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi, ya'ni oxirgi kuch berish qanchalik mukammal bajarilmasin, yuqori natijaga erishib bo'lmaydi.



16-rasm.

Uloqtirish momentida jihoz va uning uchish tezligiga ta'sir etuvchi faktorlar

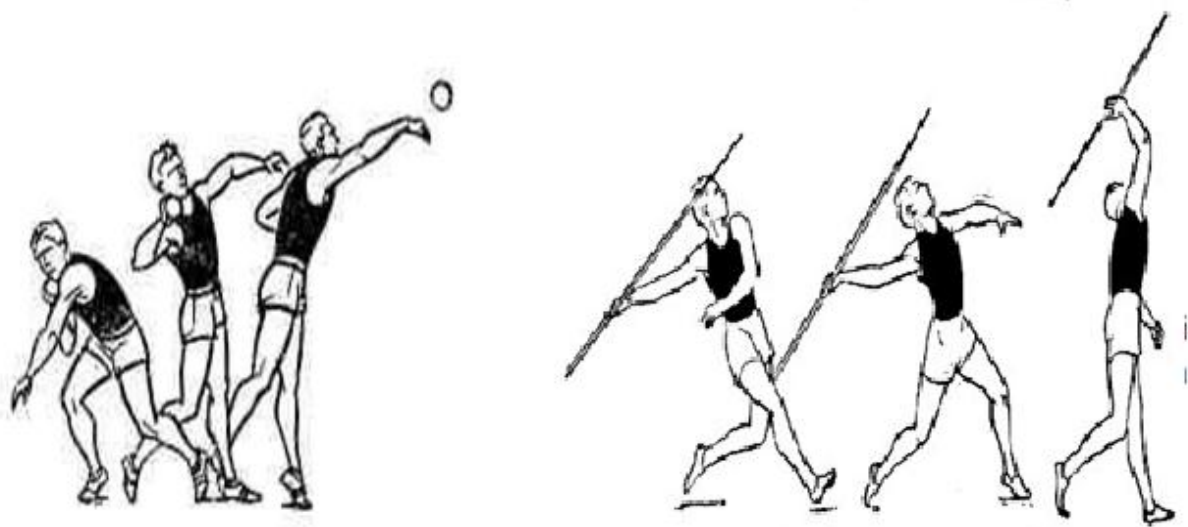
Asbobni qo'ldan chiqarib yuborish, har doim oyoqlar yerga tayangan vaqtga to'g'ri kelishi kerak. Bu esa harakat sekinlashadigan payt demakdir.

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lganda harakatni nazorat qilish va hozirgi kuch berishni to'g'ri bajarish mumkin bo'lmay qolishi to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda ham asbobning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat kelish yoki oxirgi kuch berish hisobiga asbobni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi. Uloqtirishda maksimal uzoqlikka erishish uchun, uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi, uning tezlik va kuch qobiliyatiga (uning mazkur bosqichdagi tayyorlik

darajasiga) va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak. Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganda o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishiga bog'liq. Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir: uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda, oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan yetarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. Yugurib kelib uloqtirishda, eng yuqori yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Uloqtirishning oxirgi va muhim momenti bu jihozni qo'ldan chiqarib, uni qo'yib yuborish. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda har xil bo'ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida asbob harakati tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani asbob eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin. Quyidagi 17-rasmda uloqtirish jarayonidagi so'nggi faza aks etgan.



17-rasm.

Yadro va nayza uloqtirishdagi so'nggi fazalarning bajarilishi

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining asbobni ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlarining umumiy jihatlari

ko'p. Bu oraliq holatlar uchun uloqtirayotganda gavda, oyoq mushaklaridan to'liq foydalanish maqsadida *UOM* bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. *UOM* oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bukib qo'yilishi hisobiga pasayadi.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va asbobni qo'ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljish tezligining o'zgarish tavsifi umumiydir. Buni chizmaviy tasavvur etsa ham bo'ladi:

1. Uloqtiruvchining asbob bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).

2. Tezlikning umumiy oshirilishi (tezlanib yugurib kelish).

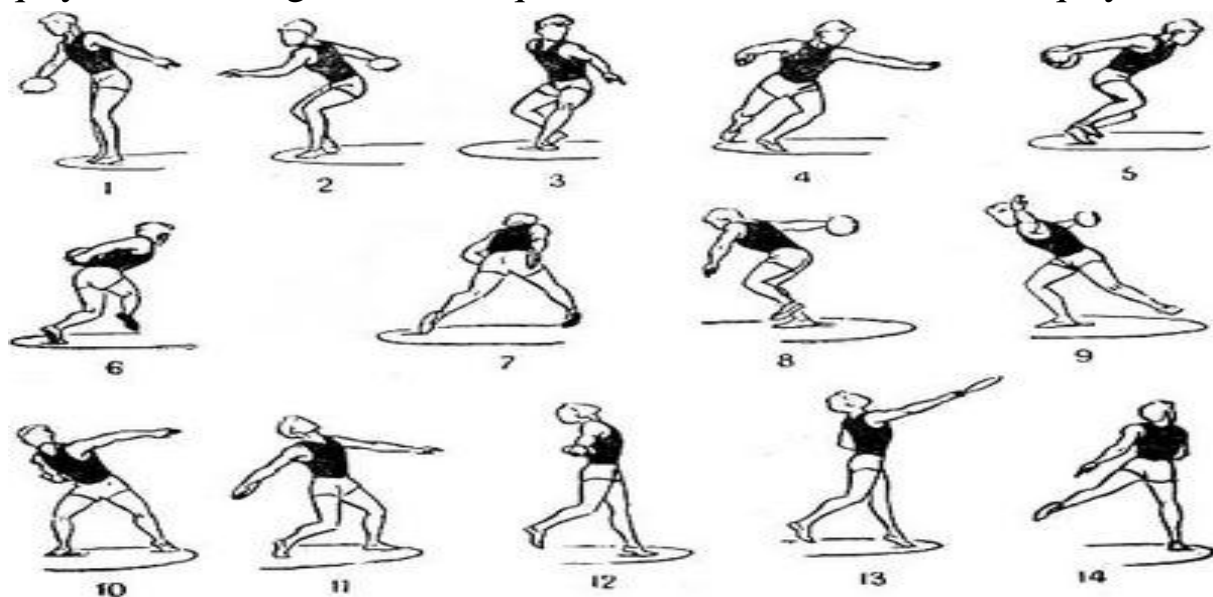
3. Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va asbobga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshirish (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).

Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun mushaklarning qayishqoqlik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda mushaklar qayishqoqligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham asbobga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi. Mushaklarning qayishqoq xususiyatidan foydalanish, ayniqsa, yakunlovchi fazada muhimdir. Ma'lumki, mushaklar cho'zilgandan keyin o'z uzunliklarini tiklash (qisqarish) xususiyatiga ega. Mushaklarni cho'zish uchun qanchalik ko'p kuch sarflangan bo'lsa, ular qisqarayotganda shunchalik ko'p ish bajaradilar. Mushak cho'zadigan kuchni ko'paytirish, uning qisqarayotganda shunga yarasha ko'p ish bajarishiga, ya'ni uning qisqarish tezligi shunchalik ortishiga imkon beradi.

Shunday qilib, muskullar elastikligidan foydalanishda ham uloqtiruvchilarning samarali imkoniyatlari bor ekan. Mushaklarning qayishqoq xususiyatidan mohirlik bilan foydalanishni, masalan, yadro itqituvchilar panja bilan yakunlovchi harakat bajargan paytda kuzatish mumkin. Yadroni itqitish vaqtida barmoqlarga juda zo'r kelib, panja va barmoqlarni bukuvchi mushaklar cho'ziladi. Harakat oxirida asbobning siljish tezligi ortib, uning harakatining barmoqlarga bosimi kamayadi-

da, bukuvchi mushaklar qisqarib, o'zlarining qisqarish kuchlarini barmoqlar orqali yadroga o'tkazadi. Demak, cho'zilayotganda mushaklar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsa (albatta, haddan ortiq cho'zilmasdan), ular qisqarish uchun shunchalik ko'p samarali kuchga ega bo'ladi, ya'ni yadroni uloqtirish shunchalik samarali bo'ladi. Ma'lumki, unchalik rivojlanmagan mushaklar qarshilikni kerakli samara bilan yenga olmay qolishlari ham mumkin. Lekin bizning tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, agar oldindan (dastlabki holatda) panja va barmoq mushaklari taranglansa, bunday holda ham anchagina samaraga erishish mumkin ekan. Buning sababi shuki, taranglangan mushaklarni cho'zish uchun katta kuch kerak bo'ladi, bu esa ularning qisqarish tezligi katta bo'lishi mumkin demakdir.

Barcha uloqtirish turlarida oxirgi kuch berish chap oyoqni yerga qo'ygunga qadar boshlanadi. Chap oyoqni yerga qo'ygunga qadar oxirgi kuch berish uloqtiruvchi gavdasini silkish tezligini saqlab boradigan sezilar-sezilmas harakatlardan iborat bo'ladi. Nisbatan yengilroq asboblarni uloqtirishda, tezlik kattaroq bo'lgani uchun bunday harakatlar ancha sezilarli bo'ladi. Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib, shu oyoqni tezroq to'g'rilashga intilish degan so'z emas. Bunday harakat qilish ikkinchi oyoqni yerga qo'yish va asbobja faol ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'yadi.



18-rasm.

Disk uloqtirishdagi umumiy ko'rinish

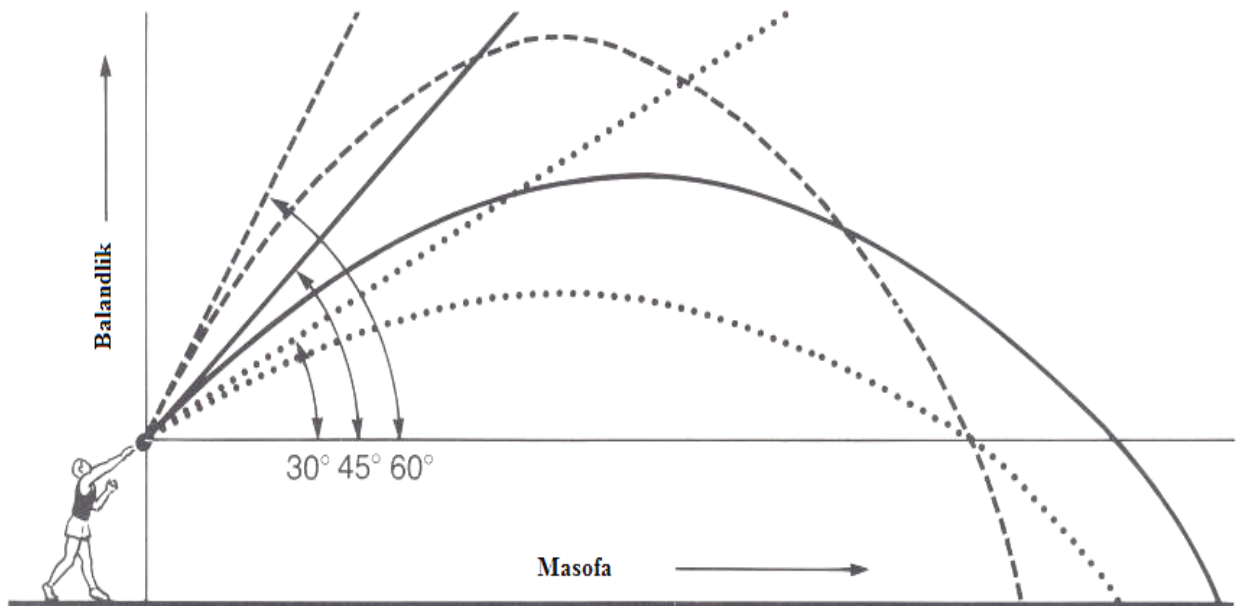
Oxirgi kuch berishda kuchning asbobga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch holatda ekanidagina eng zo'r bo'lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan asbobni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak. Chap oyoqni yerga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi (18-rasm).

Yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish ijro etilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zarurati ham hisobga olinadi.

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda (har bir uloqtiruvchi shunga intilishi kerak) sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llanadi. Bu asbob uchib chiqqandan keyin gavda harakatini keskin to'xtatib qolishga imkon beradi. Agar uloqtiruvchi yakunlovchi kuch berish paytida katta tezlik hosil qila olmasa va oyoqlari bilan faol depsina olmasa, sakrab oyoqlarni almashtirishni bir-biriga mos keltirib bo'lmaydi.

Asbobning uchib chiqish nuqtasining balandligi va uning uloqtiruvchiga nisbatan qaysi joyda bo'lishi turli xil uloqtirishda turlichadir. Chunonchi, yadro, nayza va granatning uchib chiqishi qo'lning eng yuqori ko'tarilgan nuqtasiga to'g'ri kelishi bilan birga, yadro itqitishda qo'lning to'la to'g'rilanishiga ham mos keladi. Aylanib uloqtirishda (lappak, bosqon) asbobni yelka bo'g'iniga yaqin balandlikdan, ya'ni qo'l (yoki qo'llar) yotiq holatga yaqinlashayotganda chiqarib yurish foydaliroq. Asbobni oldinroq yoki kech chiqarib yuborish, uning uchish yo'nalishini o'zgartiradi va odatda, asbob borib tushadigan masofani kamaytiradi.

Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchining asbobga ta'siri asbobning uzoq uchishini ta'minlashi kerak. Buning uchun uloqtiruvchidagi kuchlar teng ta'sir etuvchisining yo'nalishi asbobning uchib chiqish burchagiga mos tushishi muhim. Ufqqa nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning eng afzal uchib chiqish burchagi 45° hisoblanadi (19-rasm).



19-rasm.

Uloqtirish vaqtida jixozning turli burchak ostida uchish traektoriyasi

Lappak va nayzaning aylanishida ularning to‘g‘ri va uzoq uchishiga ta‘sir etadigan qonuniyat kuzatiladi. Bu yerda mexanikadan ma‘lum bo‘lgan giroskopning xususiyatlari ko‘rinadi. Uning asosiy xususiyatlaridan biri bo‘shliqda o‘zining aylanish o‘qi holatini o‘zgartirish uchun urinishlarga qarshilik ko‘rsatishdir, ikkinchidan, tashqi kuch ta‘siri ostida aylanish o‘qi holatini o‘zgarishiga, shu kuch o‘qining yo‘nalishi bo‘ylab emas, balki o‘z aylanish o‘qini, shu o‘qning oldingi holatiga nisbatan 90° ga burish bilan javob berishdir.

Uchish mobaynida lappakning o‘z simmetriya o‘qi atrofida tez aylanib borishidagi tezlik unchalik kamaymasligi asbobga berilgan holatni saqlab borishga yordam qiladi. Aylanish lappakka mustahkam turg‘unlik beradi. Buning ahamiyati esa lappak yalpoq bo‘lgani uchun juda kattadir. Uloqtirish to‘g‘ri ijro etilganda lappakning soniyasiga 7–8 marta aylanishi lappak o‘qi fazodagi o‘z holatini uchish oxirigacha saqlab bora oladigan darajada giroskopik payt hosil bo‘lishi uchun yetarlidir. Shu bilan birga lappakning ana shunday tezlikda aylanishi uning aerodinamik xususiyatlarini yomonlashtirmaydi deb hisoblanadi. Odatda to‘g‘ri uloqtirilgan lappakning juda ham ozgina musbiy ataka burchagi bo‘ladi va havo oqimining unga qarshiligi minimal darajada

bo'ladi. Binobarin, shunday holat qancha ko'p vaqt saqlansa, asbob shuncha uzoqqa borib tushadi.

Hatto sathi eng to'g'ri holatda uchib borayotgan lappak ham uning aylanishi sekin bo'lsa, tezda turg'unligini yo'qotadi va sathining aylanish qiyaligi tobora (90° gacha) burila borib yerga qirradi bilan tushadi.

Nayzaning shakli boshqacha bo'lishiga qaramasdan, uchish vaqtida turg'unlikni saqlab qolish uchun, uning aylanib borishining ahamiyati ham muhimdir. Oxirgi siltashning tezligi juda katta (ko'ndalang kesim kichik bo'la turib) va nayza og'irligi kam bo'lgani uchun nayzaning aylanma harakati juda tez bo'ladi. Nayzaning aylanishi uning uchirilgandagi holatini ko'proq vaqt saqlab borishiga va egiluvchanligi sababli hosil bo'ladigan tebranma harakatni kamaytiradi. Bularning hammasi uchishda nayzaning bo'ylama o'qi to'g'ri holatda bo'lgan taqdirda havoning qarshiligini kamaytiradi va asbob uchishini uzaytiradi.

Asbobning uchish holati o'zgarganda qarshilik kuchi o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin ekanligida, shu bilan birga asbobning boshlang'ich uchish tezligi anchagina katta bo'lgan taqdirdagina havo muhitining qarshiligi hisobga olinadi. Yadroning aylana shaklida ekanligini va uning uchish tezligi yuqori emasligini (11–13 m/soniya) nazarda tutib, yadro uloqtirishda havo qarshiligini hisobga olmasa ham bo'ladi. O'ziga xos shakli va boshlang'ich tezligi anchagina ko'p bo'lgan nayza bilan lappakning uzoqqa uchishi esa havo muhiti ta'sirida sezilarli o'zgarishi mumkin. Shuni ham nazarda tutish kerakki, jismning havodagi harakati tashqi qarshilikni yangi harakat qilish qonunlariga bo'ysunadi va bu harakat yo'nalishi tomonga ham, shamolga qarshi tomonga ham yo'nalgan bo'lishi mumkin.

Havoda harakat qilayotgan har qanday jism muayyan qarshilikka duch keladi. Bu qarshilik harakatdagi jismning tezligiga, katta kichikligiga, shakliga va shu jismning havo oqimi yo'nalishiga nisbatan qanday turganiga bog'liqdir.

Mexanikadan ma'lumki, harakat qilayotgan jismga havo muhitining qarshiligi jismning harakat yo'nalishiga perpendikular

tekislikdagi proyeksiyaga va tezlik kvadratiga (tezlik juda ham katta bo'lganda esa qarshilik tezlik kubiga proporsional yoki undan ham ziyodroq ortadi) proporsionaldir. Demak, sportcha uloqtirishda qarshilikni aniqlayotganda, avvalo, asbobning havo oqimiga duch keladigan (yoki shu oqim bo'ylab harakat qilayotgan ko'ndalang kesimi sathining kattaligini va asbobning harakat tezligini nazarda tutish kerak).

Lappak, nayza kabi asboblarning uchishdagi holati havo oqimiga uchraydigan ko'ndalang kesim sathi jihatidan ham turlicha bo'lishi mumkin. Bu sath asbobning havoda qanday uchayotganiga bog'liq. Masalan, lappak oldinga to'ppa-to'g'ri qirrasi bilan uchishi yoki uning sathi turli qiyalik hosil qilib uchishi mumkin. Uchib ketayotgan lappakning holati o'zgarishi bilan havoning qarshilik kuchi goh ortib, goh kamayib turadi.

Nayza uloqtirishda nayzaning uchib chiqish paytidagi bo'ylama o'qi uchish trayektoriyasiga ko'p miqdor mos tushmasa, havo qarshiligini anchagina oshirib yuborib, nayza borib tushadigan masofani kamaytirib qo'yishi mumkin. Asbobning holati o'zgarmagan (ya'ni havo oqimiga duch keladigan ko'ndalang kesimi bir xil bo'lgan) taqdirda ham boshlang'ich uchish tezligi ortishi bilan havo qarshiligi ham ortadi. Bu qarshilik havo oqimi atrofidan aylanib o'tishi oson jismlarda (nayza, lappak) esa kam bo'ladi.

Nayza, lappakning boshlang'ich uchish tezligi katta bo'lsa, ularning shakli tufayli uchishga halaqit beradigan havoning ro'para qarshilik kuchi hosil bo'libgina qolmay, balki bir qadar foyda beradigan ko'tarish kuchi ham paydo bo'ladi. Simmetrik shakldagi jismlar havoda harakat qilayotganda ularni havoda aylanib uchishi turlicha bo'ladi.

Agarda jism o'zining simmetrik o'qi bo'ylab harakat qilayotgan bo'lsa, havo oqimi ham uni simmetrik aylanib o'tadi. Bu paytda jismning siljishini sekinlatadigan ro'para qarshilik kuchi hosil bo'ladi. Agarda simmetrik jism havo oqimiga nisbatan sal burchak hosil qilsa, havo uni aylanib o'tishi nosimmetrik bo'ladi. Havo aylanib o'tishining bunday xarakterda bo'lishi jism tepasida va uning orqasida fazoning

biroz siyraklanishiga sabab bo‘ladi.

“Yengil atletika turlari texnikasi” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Yengil atletika turlari tasnifi va ularning o‘ziga xosligi nimadan iborat?

2. Yengil atletika turlari tasnifini jadval va grafik ko‘rinishida yoddan shakllantirib bering. Uni o‘qituvchi yoki do‘stingizga tushuntirib bering?

3. Yurish texnikasi, uning biomexanik, kinematik va dinamik tavsifini tushuntirib bering?

4. Yurish jarayonida oyoq, gavda va qo‘l harakatlarining o‘ziga xosligi?

5. Yugurish mashqini tavsiflab bering. Yugurish jarayoni fazalari va ularning bir butunligi nimadan iborat?

6. Uzunlikka va balandlikka sakrash asoslari haqida so‘zlab bering?

7. Uzunlikka va balandlikka sakrash mashqlari o‘rtasidagi farqni adabiyotlardagi ma’lumotlardan foydalanib tavsiflab bering?

8. Uloqtirish va uning turlari qaysilar? Ularni sanab bering?

9. Ko‘pkurash turlari, murakkabligi va boshqa turlardan farqi nimada?

4- Bo'lim. YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANISH VA UNI O'RGATISH ASOSLARI

4.1. Sportcha yurish va uni o'rgatish metodikasi

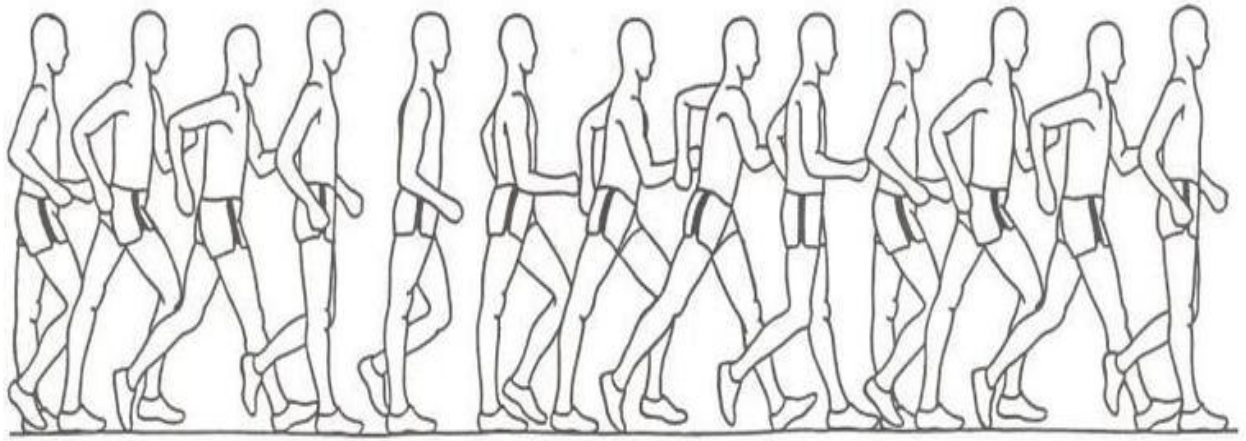
Sportcha yurishning oddiy yurishga o'xshash tomonlari ko'p, lekin u harakatni boshqarish nuqtayi nazaridan murakkabroq, shuning bilan birga u samaraliroq hamdir.

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

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

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

Sportcha yurishning texnikasi bilan tanishib chiqish uchun harakatlarning bittagina zanjirini ko'rib chiqish yetarlidir (20-rasm).



20-rasm.

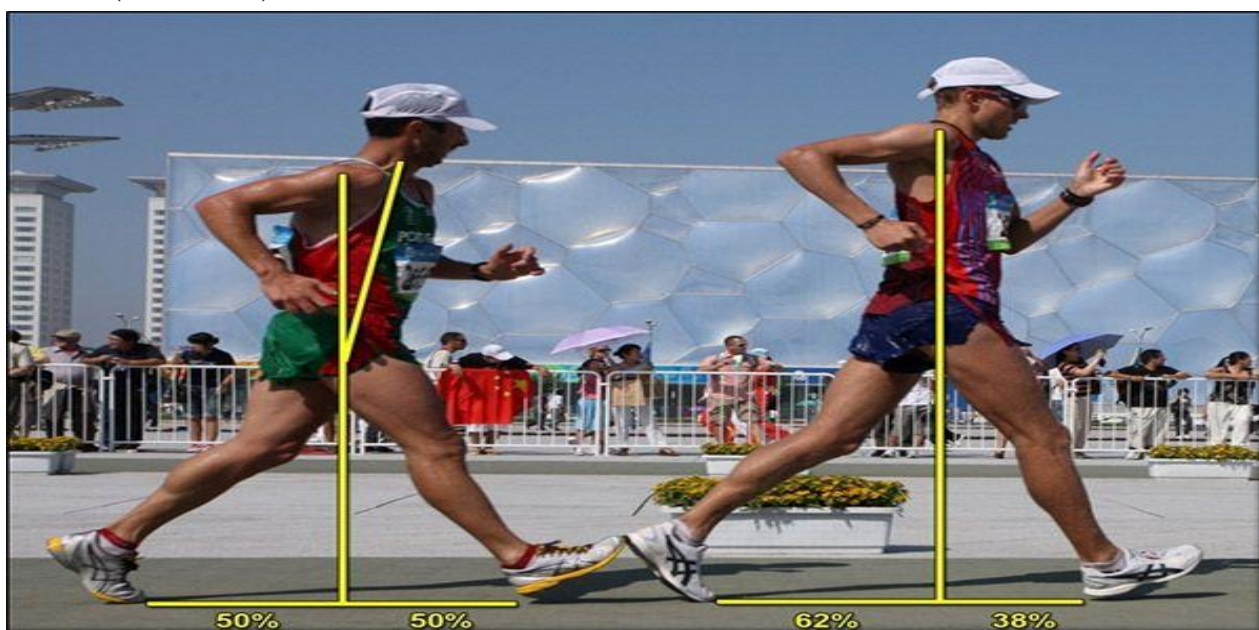
Sportcha yurish texnikasi

Sportcha yurishda ham oddiy yurishdagidek yakka tayanch va qo'sh tayanch holatlar galma-gal keladi. Sportcha yurish texnikasini tez yuruvchining vertikal paytidagi yakka tayanch holatidan, ya'ni gavdaning *UOM* tayanch oyoqning xuddi tepasida bo'lgan holatdan boshlab ko'rib chiqish qulayroq. Bu holatda tayanch oyoq to'g'rilangan bo'ladi. Ikkinchi (silkinch) oyoq bukilgan holda son qismi oldinga bir qadar yuqorilatib uzatiladi. Tananing *UOM* oldinga siljib borishi bilan birgalikda tayanch oyoq to'g'riligicha qolaverib, vertikal holatdan qiya holatga o'tadi. Bu eng muhim bo'lgan depsinish fazasidir.

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

Oyoq tagi bilan yerdan depsingandan keyin shu oyoqning boldiri tez yuruvchining olg'a siljishi, oyoq tagi bilan depsinish va sonning pastlab olg'a harakat qilishi natijasida hosil bo'lgan enersion-reaktiv kuchlar ta'sirida sal yuqori ko'tariladi. Bu payt boldirdagi yozuvchi mushaklar bo'shashib turadi. Bu harakatdan foydalanib tez yuruvchi shu oyog'ini (endi u silkinch oyoq) tezgina oldinga uzatadi. Silkinch oyoqning tagi yerdan unchalik yuqori ko'tarilmaydi. Oyoq oldinga

siljishni davom ettirib, tizza bo‘g‘imi to‘g‘rilana boshlashi bilan bir vaqtda son qismi yuqorilab oldinga chiqariladi. Zarur bo‘lgan balandlikka yetgandan keyin, son pastga tushiriladi, boldir oldinga harakatda davom etib, tovon yo‘lkaga tegish paytida oyoq to‘la to‘g‘rilanadi. Shu harakat tugagandan keyin silkinch oyoq tayanch oyoq bo‘lib qoladi. Sportcha yugurishning oddiy yurishdan farqi shundaki, oyoq tovon yerga tegishidan (oldinda) boshlab vertikal paytigacha hech bukilmay to‘g‘ri holatda bo‘lib, faqat yerdan ajralayotgan paytdagina bir lahza bukiladi. Yana bir asosiy jihat qadam tashlanganda ikkala oyoq gavdaga nisbatan perpendikulyar joylashishi va teng nisbatda bo‘lishi kerak (21-rasm).



21-rasm.

Sportcha yurish musobaqasi. Qadam tashlash vaqtida gavda va oyoqlarning o‘zaro nisbati (www.walkingresource.com)

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

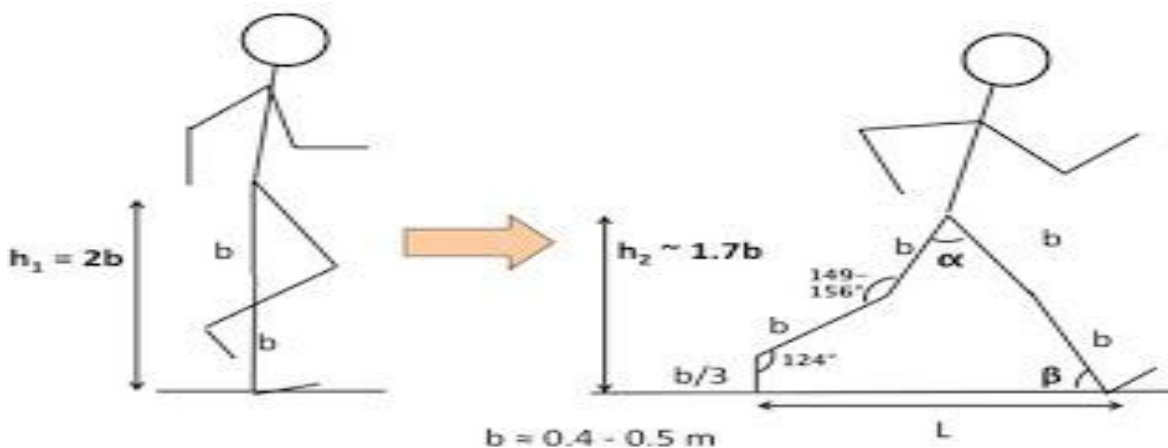
Sportcha yurish paytida gavda tik yoki sal oldinga engashgan holatda bo‘ladi. Ba’zi tez yuruvchilar gavdani oldinga engashtirib, tozni orqada qoldiradilar. Bu hech qanday foyda bermaydi. Bundan tashqari, gavdaning bunday holatida yurish qoidasini buzish (yugurishga o‘tib

ketish) mumkin.

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

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

Olimlar tomonidan sportcha yurish texnikasi va uning o‘ziga xos tomonlari tadqiq etilgan bo‘lib, bunda yurish vaqtida bo‘g‘imlardagi optimal burchaklar kattaligi ishlab chiqilgan (Nova Scotia, 2018).



22-rasm.

Sportcha yurishda bo‘g‘imlardagi optimal burchak kattaligi (Nova Scotia, 2018)

Izoh: Yuqori malakali sportchilarda qadam kattaligi -1.23 sm, ayollarda – 1.08sm.

Sportcha yurishda tez yuruvchini oldinga yuboruvchi ishning asosiy mexanizmi oddiy yurishdagidan sal boshqacha bo'ladi. Tez yuruvchining tik holatidan oldinga harakati sonning orqa tomonidagi mushaklar (asosan, ikkita bo'g'indan o'tadigan bukuvchi muskullar) faol qisqarishi bilan boshlanadi. Qadamning boshlanishida yerdan depsinishda silkinch oyoq ham qatnashadi. Uni tik holatdan oldinga uzatish *UOM* bir qadar oldinga siljishiga sabab bo'ladi. Bu esa tayanch oyoq muskullari ishining samaradorligini oshiradi. Silkinch oyoqning tezlanuvchan mayatniksimon harakati eng ko'p rol o'ynaydi. Bu yugurgandagi kabi tayanch oyoqning yerdan depsinishini kuchaytiradi.

Sportcha yurishni o'rgatish uchun uslubiy ko'rsatma va tavsiyalar:

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

1-vazifa. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.
Vositalar: 1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinohalqalarni ko'rib chiqish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Metodik ko'rsatmalar. O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurish texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50–60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va tik paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga

engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.

2-vazifa. Sportcha yurish paytida oyoqlarni to'g'ri harakat qilishga o'rgatish. *Vositalar:* 1. Oyoqni yerga tik qo'yib va tik paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.

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

3-vazifa. Sportcha yurishda tosni harakatga o'rgatish. *Vositalar:* 1. Tik o'q atrofida tosni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Tik o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa, galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Metodik ko'rsatmalar. Har bir mashq, texnika unsurini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50–100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bermalol o'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

4-vazifa. Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish. *Vositalar:* 1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'pa-to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni faol ishlatib sportcha yurish.

Metodik ko'rsatmalar. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'yimaslik. Harakatlar ortiqcha kuch ketmaydigan erkin bo'lishi kerak.

Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shugʻullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilish zarurligini uqtirish kerak. Bunda qoʻllar orqada boʻlsa ham boʻlaveradi. Uchinchi mashqda qoʻllar harakati keng va erkin boʻlishi kerak. Koʻrsatilgan mashqlarda yurish masofasi — 100 metr.

5-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.
Vositalar: 1. Turli xil tezliklarda (sekin, oʻrtacha, tez) sportcha yurish. 2. Burilishlarda, qiya yoʻllalarda (pastga ham, yuqoriga ham), shoh koʻchada sportcha yurish.

Metodik koʻrsatmalar. Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga eʼtibor berish kerak: a) gavda va boshning holatiga; b) gavda, oyoq va qoʻllar harakati mayin, bemalol boʻlishiga; d) qadam yetarli darajada uzun boʻlishiga, oyoqni olgʻa uzatish yengil boʻlishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin oʻtishi kerak); e) tovonni oʻz vaqtida (erta emas) yerdan koʻtarishga; f) hamma harakatlar oʻzaro mos boʻlishiga. Yurish paytida ortiqcha tik va yon tomonga tebranishlarga yoʻl qoʻymaslik kerak. Yurish masofasi asta-sekin 400–800 metrgacha yetadi va undan ham orta boradi.

Sportcha yurish texnikasini takomillashtirishda har bir shugʻullanuvchi murabbiy yordamida oʻziga qulay boʻlgan yurish surʼati, nafas olish, qadamlar sonining eng qulay nisbati va hokazolarni aniqlab olishi kerak. Ayrim paytlarda baʼzi bir vazifalarni shugʻullanuvchining oʻzi mustaqil hal qilishga yoʻl qoʻyish ham foydalidir. Shugʻullanuvchi nishab yoʻlka boʻylab yurayotganda gavda tutish toʻgʻri boʻlishiga qarash kerak: tepalikka yurib chiqayotganda gavdaning oldinga engashishini qiyalik darajasiga moslab olish kerak, pastga tushayotganda esa keragicha orqaga engashish kerak. Ayrim sportchilar tayanch davrida oyoqni toʻliq yoza olmaydilar. Bunday paytda quyidagilar tavsiya etiladi:

1) oyoqning tizza boʻgʻinini toʻgʻrilashga zoʻr berib tepalikka chiqish;

2) gavdani oldinga engashtirib yurish. Oyoqlar, albatta, toʻgʻrilanadi, qoʻllar esa toʻgʻrilashga yordam beradi;

3) har bir qadamga gavdani oldinga engashtirib yurish; agarda chap oyoq oldinda boʻlsa, uning tagiga oʻng qoʻlni, oʻng oyoq oldinda

bo'lsa, uning tagiga chap qo'lni tekkizish kerak.

Noto'g'ri yurishni yo'qotish va boldir muskullarini mustahkamlash uchun quyidagi mashqlar qo'llanadi:

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

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

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

4. Yumshoq yerda yurish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Qo'llarni salkam to'ppa-to'g'ri tutib, sportcha yurish.

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

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

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

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

4.2. Qisqa masofalarga yugurish va uni o'rgatish metodikasi

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

Yugurishning boshlanishi – start. Sprintda yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni yuqori darajaga o'stirishga imkon beradigan past start qo'llanadi. Past startda yuguruvchi tanasining *UOM* yuguruvchi mashqni boshlagan zahoti tayanch o'zgaradi (23-rasm).





23-rasm.

Startdan chiqish holatining umumiy ko‘rinishi

Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirkaklari qo‘llanadi. Ular depsinish uchun mustahkam tayanch bo‘lishini, oyoqlar joylanishi va tayanch sathlarining qiyali burchagi doim bir xil bo‘lishini ta’minlaydi. Startning turli xil variantlarida start tirkaklari qanday joylashishi ko‘rsatilgan (24-rasm).



24-rasm.

Startdan chiqish tirkaklari (kolodka)

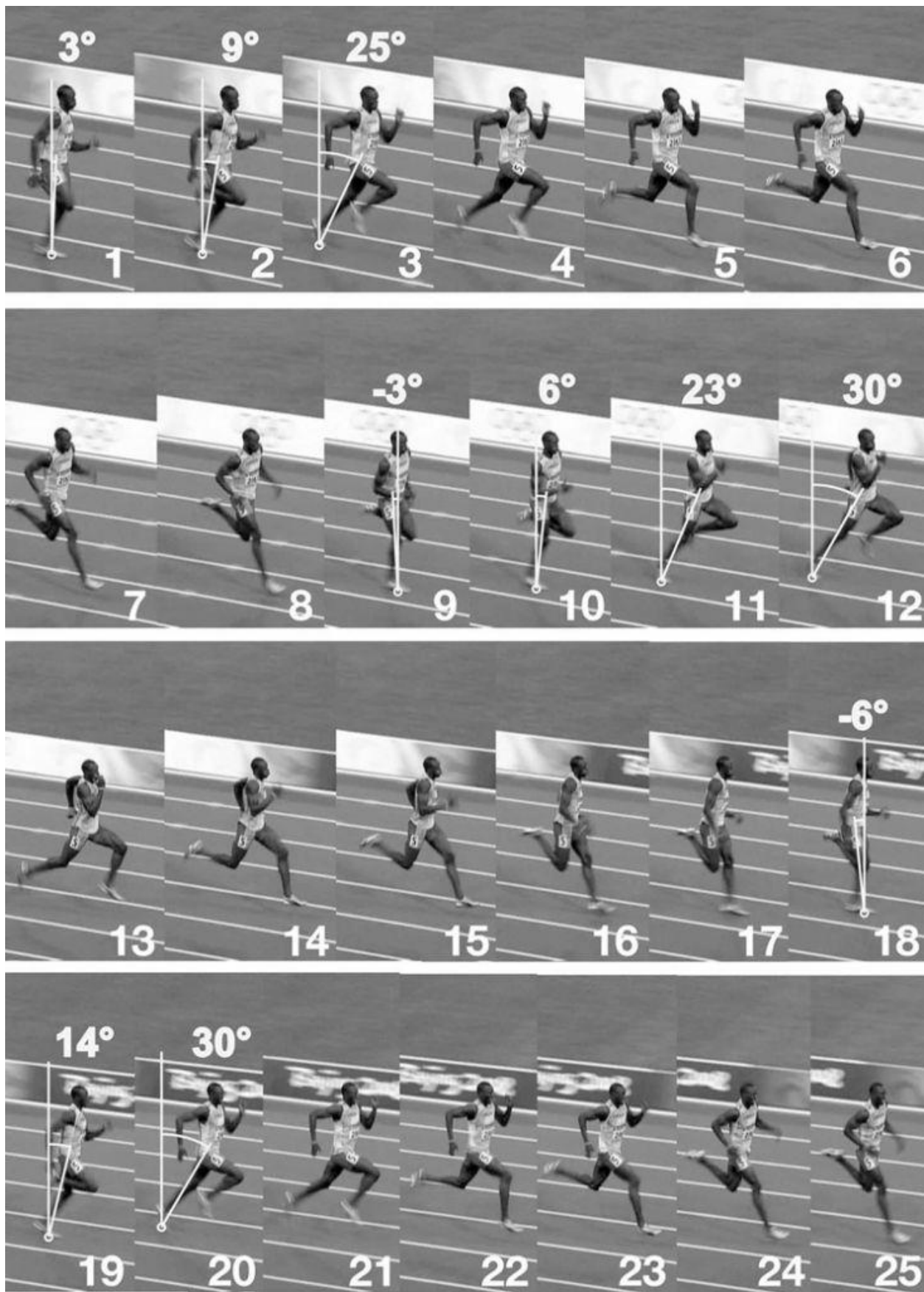
Maxsus yugurish oyoq kiyimining barcha mixlari tirkakning tayanch sathida bo‘ladi; yuguruvchi faqat oyoq kiyimi tag charmining uchini yo‘lkaga tekkizib turishi kerak. «Startga!» buyrug‘i bilan yuguruvchi qolipchalar oldiga o‘tadi-da, cho‘nqayib qo‘llarini start chizig‘idan oldinga qo‘yadi. Mana shu holatda u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog‘ini oldingi tirkakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog‘ini esa keyingi tirkakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo‘llarini start chizig‘idan o‘zi tomon

o'tkazib, start chizig'iga jipslashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jipslashib turgan qolgan barmoqlar orasida qayishqoq ark hosil bo'ladi. Taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida qo'yiladi. Gavda to'g'ri, bosh ham gavadaga nisbatan to'g'ri tutiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shunday holatda butun e'tiborni keyingi komandaga jalb qilish kerak.

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

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

Tadqiqotchilar tomonidan dunyoning eng kuchli sprinteri deb hisoblangan Usain Boltning startdan chiqish tezligi va uning o'ziga xos xususiyatlari tadqiq etilgan (Nicolas Romanov, 2018). Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, startdan chiqish vaqtida eng optimal burchak va fazalar bo'yicha ularning xarakterli jihatlari muhim ahamiyatga ega. (25-rasm)



25-rasm.

Usain Boltning startdan chiqish vaqtida tayanchga nisbatan gavdaning burchak hosil qilishi (Nicolas Romanov, 2018)

Tayyor turgan holatda oyoq tizzalarining bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Bu burchakning kattaroq bo'lishi (albatta, ma'lum miqdorda) oyoqlarni tezroq to'g'rilashga, ya'ni depsinishga yordam beradi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirgakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak $65-100^\circ$ ga, keyingi tirgakka tiralgan oyoq burchagi esa $100-200^\circ$ ga tengdir. Masalan, jahon rekordchisi A.Xarida-da bu burchaklarning biri 90° ga, ikkinchisi 111° ga, L.Berruttida esa – 94 va 115° ga tengligini ko'rish mumkin.

Boshning gavdaga nisbatan holati o'zgarmay qolaveradi. Ko'z pastga qaragan bo'ladi. Yuguruvchining «Diqqat!» komandasidan keyingi holati haddan tashqari zo'rma-zo'raki bo'lmasligi kerak. E'tibor kuchaytirilsagina yetadi. «Diqqat!» komandasi bilan yugurishni boshlash uchun beriladigan signal orasidagi vaqt qancha bo'lishi qoidada ko'rsatilmagan. Bu intervalni startyor turli sabablar bilan o'zgartirishi mumkin. Bu signalni o'z vaqtida qabul qilish uchun yuguruvchilar zo'r e'tibor berishlarini talab qiladi. Yuguruvchi to'pponcha ovozi (mashqda esa boshqa ovozni) eshitgach, darhol oldinga intiladi. Bu harakat qo'llarni oldinlatib yuqoriga tez siltash (bukib) bilan boshlanadi. Bu oyoqlarning ham tez harakat qilishiga yordam beradi.

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

Startdan depsinishda gavda to'g'rilanadi. Startdan chiqayotganda butun gavdani to'ppa-to'g'ri cho'zib yuborish ko'proq foyda beradigandek tuyiladi.

Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchiga va tezkorligiga bog'liq. Startdagi depsinish burchagi qanchalik kichik bo'lsin desak, yuqoridagi fazilatlar shunchalik rivojlangan bo'lishi kerak. Tabiiyki, endi boshlayotgan sprintchining jismoniy tayyorligi yetarli emas, u startdan chiqishni to'g'ri bajara olmaydi; u mahoratli

sprinteriga nisbatan kattaroq burchak hosil qilib depsinadi.

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

Startdan keyingi yugurish. Qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun, startdan keyin tezda imkon qadar yuqori tezlikka erishish juda muhim. Buning uchun, odatda, 20–25 metr davom etadigan startdan keyingi yugurishga xizmat qiladi. (26-rasm)



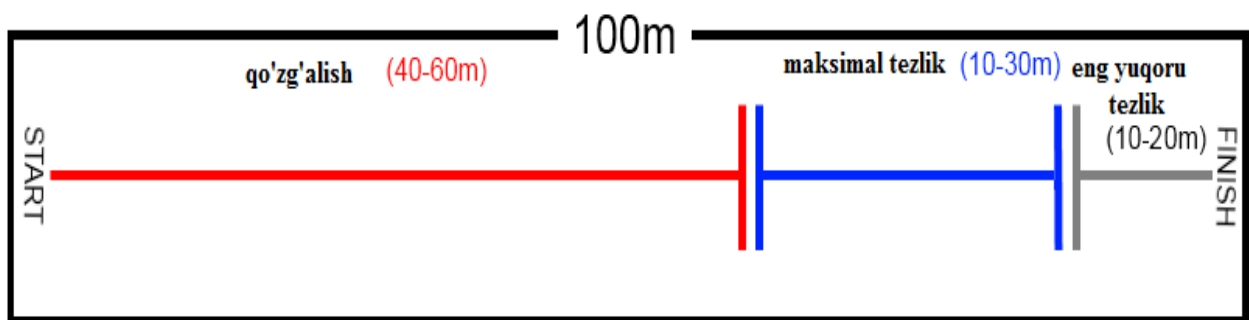
26-rasm.

Startdan keyingi yugurish

Startdan keyingi birinchi qadamlarning to'g'riligi va shiddati depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarining tezligiga bog'liq. Birinchi qadam oldingi tirgakdan depsinayotgan oyoqning to'liq to'g'rilanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoq soni ko'tarilishi bilan boshlanadi. Oyoqning soni to'g'rilangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish mushaklarning ishlash sharti nuqtayi

nazardan o‘rinsizdir; bundan tashqari tana ortiqcha yuqoriga ko‘tarilib, oldinga siljishi qiyinlashadi. Bu tanani oldinga kam bukib yugurganda ayniqsa yaqqol ko‘rinadi. Startdan chiqayotganda gavda to‘g‘ri engashgan, ya‘ni ko‘proq engashgan bo‘lsa, son yotiq holgacha yetib bormaydi-da, yuqoridan ko‘ra ko‘proq oldinga yo‘nalgan kuch hosil qiladi

Masofaning turli qismlarida tezlik turlicha bo‘ladi. Quyidagi 26-rasmda qisqa masofalarga yugurish (100m) jarayonida tezlikning o‘zgarishi tasvirlangan. AQSHning mashxur Track Star USA jurnali ma‘lumotlariga ko‘ra eng yuqori tezlik masofaning so‘nggi 10-20 metrlariga to‘g‘ri keladi (<https://trackstarusa.com/how-to-run-the-100m>).



27-rasm.

100 metr masofaga yugurishda tezlikning o‘zgarishi
(<https://trackstarusa.com/how-to-run-the-100m>)

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

Yuguruvchining UOM tayanch fazasining ko‘p qismida tayanch nuqtasidan oldinda bo‘lsa, tezlikni tobora oshira borish uchun eng yaxshi sharoit bo‘ladi. Shunda eng qulay depsinish burchagi hosil qilinadi va depsinish paytida paydo bo‘lgan kuchning anchagina qismi gorizonta tezlikni oshirishga sarflanadi.

Startdan keyingi yugurish texnikasini mukammal bilgan va birinchi harakatlari yetarli darajada tez bo‘lgan yuguruvchi birinchi

qadamda yoki dastlabki ikki qadamda oyog'ini tana *UOM* ning yo'lkadagi proyeksiyasidan orqaga qo'ya oladi. Keyingi qadamlarda oyoq tananing *UOM* proyeksiyasiga, yana keyinroq esa oldinga qo'yiladi. Har bir qadamdagi depsinish bukilgan oyoqni tez ko'tarish va ikkinchi oyoqni to'g'rilashdan iborat bo'ladi; bunda yetakchi harakat sonni ko'tarish hisoblanadi.(28-rasm)



28-rasm.

Masofa bo'ylab yugurishda sonni ko'tarish texnikasi

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

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

Startda eng birinchi qadamlarning uzunligi, taxminan, quyidagicha orta boradi: 1-qadam (oldingi start tirgagidan) – 3,5 – 4 oyoq tagi; 2-qadam - 3,5 – 4; 3-qadam - 4 – 4,5; 4-qadam - 4,5 – 5; 5-qadam - 5 - 5,5; 6-qadam - 5,5 – 6 oyoq tagi uzunligiga teng. Eng kuchli

sprintchilarning qadam uzunligi qanday orta borganini misol tariqasida ko'rsatib o'tamiz: E.Ozolin – 125 - 130 - 150 – 162 – 176 – 187- 190- 202- 206 – 215 sm; V.Maslovskaya – 115 – 85 – 120 - 137 – 148 – 155 – 160 – 170 – 175 sm. Qadamlar uzunligi orta borishi hatto qadam tashlash shiddati bir xil bo'lganda ham yugurish tezligini oshiradi.

Gavda asta-sekin to'g'rilana borishi bilan birga depsinish burchagi kattalashib, uchish fazasi uzaya borgan sababli, qadam uzunligi orta boradi. Lekin qadam uzaya borishining asosiy sababi orta borayotgan tezlikda harakat qilayotgan gavdaga depsinish kuchi hisobiga depsinishning tezlanishidir. Demak, depsinishni tezlatish uchun, yuguruvchining siljishini tezlatish uchun ham oyoqni pastga – orqaga (gavdaga nisbatan) tez tushurishning ahamiyati katta. Yuguruvchi yo'lkaga oyog'ini qanchalik tez qo'ysa, depsinishning foydasi shuncha ko'payib yugurish tezligi shunchalik tez oshadi.

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

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

Nafas olish. 100 va 200 metrga yugurayotgan sportchi bajarayotgan ish jadalligi yuqori, 400 metrga yugurayotgan sportchi bajarayotgan ish jadalligi esa submaksimal darajada yuqori bo'ladi. Bu mashqlarni bajarayotganda juda ko'p kislorod talab qilinadi. Sprintchi masofa davomida qanchalik oz miqdorda kislorod o'zlashtirsa ham, buning ahamiyati kattadir. Eng yaxshi sprintchilar startdan oldin 3—4 marta chuqur nafas olib chiqaradilar. Yuguruvchi «Startga!» komandasidan keyin talab qilingan holatga tura boshlaganda chuqur nafas olib chiqaradi. «Diqqat!» komandasidan keyin start olish

vaziyatiga o'ta turib oddiy nafas oladi. Signaldan keyin startdan yugura boshlayotganda beixtiyor yarim nafas chiqarib, yana ozroq nafas oladi. Bunday nafas olish — gavda mushak guruhlarining startdan chiqayotganda keskin va kuchli qisqarib, keyingi salgina daqiqada ozgina bo'shashishining natijasidir. Masofa bo'ylab yugurayotganda sportchilar, odatda, qisqa va keskin nafas oladilar va shunday nafas chiqaradilar. Bu qadamlar maromiga tushishi ham, tushmasligi ham mumkin. Aslida esa bu — bo'g'iz teshigi ochiq turib, uzuk-uzuk chala nafas olishdir.

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

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

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish bo'yicha uslubiy ko'rsatma va tavsiyalar: Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishni o'rtacha masofaga yugurishdan bir necha mashg'ulot o'tkazgandan keyin boshlasa yaxshi bo'ladi.

Quyida ayrim vazifalar va ularni hal etish vositalari yozilib,

metodik ko'rsatmalar ham berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish. *Vositalar.* 1. To'g'ri yo'lkada yugurish va pastki startdan yugurib chiqish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 2. Kinogramma va kinohalqalarni ko'rib chiqish. 3. Eng yaxshi sprintchilarning yugurish texnikasini kuzatish.

2-vazifa. To'g'ri masofaga yugurish texnikasini o'rgatish. *Vositalar.* 1. 3—4 jadallikda 50—80 metrga tezlanishli yugurish. 2. Sonni baland-baland ko'tarib, oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib yugurish (30—40 m). 3. Oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib, bedana qadam bilan yugurish (30—40 m). 4. Sonni orqaga tortib, boldirni yuqori silkib yugurish (40—50 m). 5. Sakrama qadamlar bilan yugurish (30—60 m). 6. Qo'llarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish. 7. 2, 3, 4 va 5-mashqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga o'tish.

Metodik ko'rsatma. Barcha yugurish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka-yakka bajaradilar, ustoz esa texnikaga taalluqli ko'rsatmalar berib turadi. Texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlarni guruh bo'lib bajaradigan bo'lishadi. Tezlanishli yugurishda asta-sekin tezlikni oshira borish kerak, lekin yuguruvchining harakati siqiq bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Ortiqcha tanglik paydo bo'lgan zahoti tezlikni oshirish to'xtatiladi.

Yuqori tezlikka erishgandan keyin tezlikni birdaniga to'xtatmasdan, aksincha, har gal yuqori kuch sarflamasdan (erkin yugurib) yugurishni davom ettirishga urinmoq kerak. Erkin yugurish masofasi asta-sekin oshiriladi.

Tezlanishli yugurish — sprintcha yugurish texnikasini o'rganishdagi asosiy mashqdir. Barcha yugurish mashqlarini ortiqcha zo'r bermay, erkin bajarish lozim. Sonni baland-baland ko'tarib yugurayotganda va bedana qadam yugurayotganda gavdaning yuqori qismi orqaga tashlanmasin. Boldirni orqaga silkib yugurishda, gavadani oldinga engashtirmay, maxsus oyoq kiyim kiyib yugurgan ma'qul. Tavsiya qilingan mashqlar jismoniy tayyorgarlikka qarab 3—7 martagacha takrorlanadi.

3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.
Vositalar. 1. Katta radiusga ega bo'lgan yo'lkaning burilishida (4—6 yo'lka) 50—80 metr masofaga 3—4 jadallikda tezlanishli yugurish. 2. Birinchi yo'lkaning burilishida 3—4 jadallikda (50—80 m) tezlanishli yugurish. 3. 20—10 metr radiusga ega bo'lgan doirada turli xil tezlikda yugurish. 4. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda to'g'ri yo'lga chiqib (80—100 metrdan) yugurish. 5. To'g'ri yo'lga tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda burila boshlab (80—100 metrdan) yugurish.

Metodik ko'rsatma. Yo'lkaning burilishida erkin yugurish kerak, shuning uchun katta radiusli burilishda yugurish texnikasini to'g'ri o'rganib olgandan keyingina kichik radiusli burilishda yugura boshlash kerak. Birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga burilishda yugurish xususiyatini eslatib turish, harakatlarni to'g'ri bajarilishini nazorat qilib turishlarini tavsiya qilish kerak.

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

4-vazifa. Yuqori start texnikasini va start tezlanishini o'rgatish.
Vositalar. 1. «Startga!» komandasini bajarish. 2. «Diqqat!» komandasini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5—6 marta). 4. Gavdani oldinga qattiq engashtirib turib signalsiz yugurishni boshlash (20 metrgacha — 6—8 marta). 5. Signal bilan yugurishni boshlash va gavdani oldinga qattiq engashtirib, sonni shiddat bilan oldinga uzatib start tezlanishini bajarish.(6—8 marta).

Metodik ko'rsatma. Shug'ullanuvchilar startdan yugura boshlashda, oldindagi oyoqda teskari tomondagi yelka bilan qo'lni oldinga chiqarishlariga e'tibor berish. Startni o'zlashtirgan sari gavda qiyaligini tobora yotiq yaqinlashtira borib, shundayligicha mumkin qadar uzoq yugurish. Texnikaning oddiy tomonlarini o'zlashtirib olgandan keyingina signal bilan startdan chiqishga o'tiladi.

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

Vositalar. 1. «Startga!» komandasini bajarish. 2. «Diqqat!» komandasini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (10—20 marta 20 metrgacha). 4. Yugurishni signal bilan (o‘q uzilganda) boshlash. 5. «Diqqat!» komandasidan keyin turli xil vaqt o‘tkazib berilgan signal bilan yugurishni boshlatish.

Metodik ko‘rsatma. Yugurishni boshlashga faqat startdagi holatlarni o‘zlashtirgandan keyingina o‘tish kerak. Yuguruvchi startdan keyingi birinchi qadamlardayoq, gavdasini to‘g‘rilab olayotganda, start chizig‘i bilan tirgaklar orasidagi masofani oshirish, gavdani to‘g‘rilashga halaqit bermasligi uchun, startda turganda shug‘ullanuvchining tepasiga reyka qo‘yish mumkin. Yuguruvchining barvaqt gavda tiklashini yo‘qotish uchun eng yaxshi mashq — bir qo‘lni yerga yetkazib, gavdani yotiq tutgan holda yuqori startdan yugurishni boshlashdir.

Past startni o‘rgatayotganda, signaldan oldin (falstart) yugurib chiqmaslikni uqtirish zarur. Buning uchun shug‘ullanuvchilar «Diqqat!» komandasidan keyingi holatga komandasiz o‘taveradilar-da, faqat yugura boshlashdagi oxirgi signalni berish tavsiya qilinadi. Hamma harakatlarni to‘g‘ri bajaradigan bo‘lgandan keyingina, o‘q uzilganda past startdan chiqishni mashq qilsa bo‘ladi. Takrorlash 3 dan 15 martagacha bo‘lishi mumkin. *6-vazifa.* Startdan keyingi yugurishdan masofa bo‘ylab yugurishga o‘tishni o‘rgatish. *Vositalar.* 1. Qisqagina masofani katta tezlikda yugurib o‘tgandan keyin inersiya bilan yugurish (5—10 marta). 2. Inersiya bilan erkin yugurishdan keyin tezlikni o‘stira borish: shu yugurish masofasi asta-sekin qisqarib, 2—3 qadamga keladi (5—10 marta). 3. Past startdan keyingi yugurishdan inersiya bilan erkin yugurishga o‘tish (5—10 marta). 4. Past startdan keyingi yugurishdan keyin inersiya bilan erkin yugurgandan keyin tezlikni oshira borish; bunda erkin yugurish oraliq‘i asta-sekin kamaya boradi (6—12 marta). 5. O‘zgaruvchan yugurish. Yuqori kuch bilan yugurishdan inersiya bilan erkin yugurishga 3—6 marta o‘tib yugurish

Metodik ko‘rsatma. Inersiya bilan erkin yugurishni oldiniga to‘g‘ri masofaning 60—100 metrli bo‘lagida o‘rgatish kerak. Yuqori tezlikdagi yugurishdan tezlikni yo‘qotmasligi uchun inersiya bilan

erkin yugurishga o'ta bilishni o'rgatishga alohida e'tibor berish kerak.

7-vazifa. Burilishdan yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqayotganda to'g'ri yugurishga o'rgatish. *Vositalar.* 1. Goh burilishning oxirgi choragida tezlanishli yugurish, goh burilishdan to'g'ri yo'lga chiqishda inersiya bilan yugurish (50—80 metrga 4—8 martadan). 2. Inersiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshira borish tezlik oshirish masofasi asta-sekin qisqarib, 2—3 qadamgacha keladi (80—100 metrga 3—6 marta). 3. Ikkinchi mashqni burilishning to'la masofasida yugurib bajarib, to'g'ri yo'lkağa chiqish oldidan tezlikni oshira boshlashga intilish.

Metodik ko'rsatma. Bu vazifani shug'ullanuvchilar birinchi ikki mashqni o'rganib olganlaridan keyin hal qilgan ma'qul. Inersiya bilan erkin yugurish vaqtini asta-sekin — yugurayotganda kuch berish shiddatini o'zgartira bilishni o'rganib olgandan keyingina — tobora qisqartira boriladi.

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

Metodik ko'rsatma. Burilishdagi past startni o'rganishni to'g'ri yo'lkadagi past startni asosan o'rganib bo'lgandan keyingina boshlash kerak. Yuguruvchi yuqori tezlikka erishib, sal gavdasini to'g'rilagandan keyin burilishga kirib borishi uchun, oldiniga startni yo'lkaning to'g'ri qismiga ko'chirsa ham bo'ladi. Shundan keyin to'g'ri yo'lni asta-sekin qisqartira borib, start joyini yo'lning burila boshlagan yeriga, ya'ni asli start joyiga olib boriladi.

9-vazifa. Marra lentasiga otilishni o'rgatish. *Vositalar.* 1. Yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib oldinga engashish (2—6 marta). 2. Asta va tez yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib engashib lentaga yetish (6—10 marta). 3. Yakka-yakka va guruh bo'lib, sekin va tez yugurayotganda oldinga yelkani burib engashib, lentaga yetish (8—12 marta). *Metodik ko'rsatma.* Lentaga tashlanib marraga kelishni o'rgatayotganda, erishilgan maksimal tezlikni masofa nihoyasigacha susaytirmay borish uchun zarur iroda kuchini

tarbiyalash kerak. Yuguruvchilarga yugurishni marra chizig'iga yetgan zahoti emas, undan keyin tugatishga o'rgatish muhim. O'rgatish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, mashqlarni kuchlari teng yuguruvchilar juft-juft bo'lib bajarishlari yoki kuchsizroqlariga imtiyoz berib bajarish kerak.

10-vazifa. To'la yugurish texnikasini yanada takomillashtirish. *Vositalar.* 1. O'rgatish uchun qo'llangan mashqlarning barchasi va boshqa maxsus mashqlar. 2. To'liq masofani yugurib o'tish. 3. Chamalashlar va musobaqalarda qatnashish.

Metodik ko'rsatma. Sprint texnikasini takomillashtirishning eng yaxshi yo'li— chala shiddatda bir tekis sur'atda yugurish; tezlanishli yugurib, tezlikni yuqori darajaga yetkazish; startdan turli jadallik bilan chiqib, tezlanishli yugurib, tezlikni yuqori darajaga yetkazishdir. Texnikani o'zlashtirmay turib va yetarli tayyorgarlik ko'rmay yuqori tezlikda yugurishga intilish deyarli hamma vaqt ortiqcha zo'r kelishga sabab bo'ladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun, avvaliga 1—2 va 3—4 jadallikda yugurish kerak. Chunki yengil, bemalol, zo'r bermay yugurganda sportchi uchun o'z harakatlarini nazorat qilish osonroq bo'ladi.

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

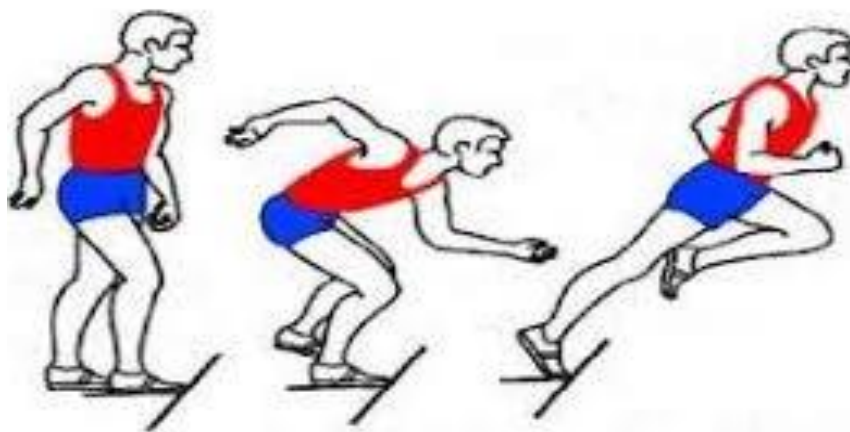
Past start texnikasiga muttasil e'tibor berib borish lozim. Start signaliga reaksiya vaqti qisqara borishiga alohida e'tibor berib, yugurishni barvaqt boshlab yuborishga yo'l qo'ymaslik kerak.

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish tasvirlanganda mashqlarning faqat bir darsda necha marta takrorlanishi ko'rsatildi. Bir darsga kiritilgan mashqlar turi juda ko'p bo'lsa, mashqlar dozasini kamaytirish kerak bo'ladi.

4.3. Oʻrta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini oʻrgatish metodikasi

Oʻrta masofalarga 500 metrdan 2000 metrgacha boʻlgan masofalar kiradi, bu masofalarga yugurish asosan yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 metrga yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Yuguruvchi start holatida kuchliroq oyogʻini start chizigʻi yaqiniga, ikkinchi oyogʻi uchini esa 30–50 sm orqaroqqa qoʻyadi. «Diqqat» komandasidan keyin ikkala oyogʻini sal bukadi, gavdasini oldinga engashtirib, ogʻirlik markazini oldingi oyogʻiga oʻtkazadi. Lekin yiqilib tushmaslik va yugurishni oldin boshlamaslik uchun, *UOM*ning proyeksiyasi oyoq uchidan oldinga oʻtib ketmasligi kerak. Oldingi oyogʻiga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qoʻlni bukib oldinga chiqariladi. Oʻrta masofalarga yuguruvchilarning ayrimlari shu qoʻl bilan yerga tayanadilar (start chizigʻidan orqaroqda). Masofa qanchalik qisqa boʻlsa, yuguruvchining startda turishi shunchalik past startga yaqin boʻladi.

Sportchi signal berilgan (oʻq ovozi, «Marsh!» komandasi) zahoti yugurishni boshlaydi; birinchi qadamlarda uning gavdasi koʻproq engashgan boʻlib, keyinchalik asta-sekin tiklanadi. Qadamlar kengligi osha boradi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib olib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga oʻtadi (29-rasm).



29-rasm.

Yuqori startdan chiqish

Masofa boʻylab yugurish paytida gavda toʻgʻri yoki sal engashgan ($5-7^{\circ}$) boʻladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish

kuchidan to'liq foydalanishga va oldinga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga haddan tashqari engashib olish «yiqilar daraja» yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadi-da, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari, ortiqcha engashganda, gavdani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan mushaklar doim tarang bo'ladi. Gavda engashmaganda esa depsinish uchun sharoit sal yomonlashsa ham, tizza bo'g'ini bukilgan bo'sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda holati to'g'ri bo'lsa, mushaklar va ichki organlar ishlashi uchun qulay sharoit tug'iladi.

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

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

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

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

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

Silkinch oyoqning tez oldinga chiqarilishi depsinishni yengillashtiradi. Eng yaxshi o'rta masofaga yuguruvchilardan silkinch oyoq soni yotiq darajasigacha ko'tariladi. Uzoq masofalarga yuguruvchilar esa silkinch oyoq sonini uncha ko'p ko'tarmaydilar. Depsinishni tugallagan oyoq mushaklari (sondagi to'rt boshli, boldirdagi va boshqa mushaklar) uchish paytida bo'shashib, oyoq tizza bo'g'inida bukilib, tezda oldinga chiqadi. Silkish bu mushaklar tayanch fazasida katta ish qilgandan keyin ozgina vaqt dam olayotgan paytga to'g'ri keladi. Tik paytida yoki silkinch oyoq soni sal oldinga o'tganda, silkinch oyoq eng ko'p bukilgan bo'ladi. Oyoq bukilgan bo'lsa, uni oldinga tezroq uzatsa bo'ladi, lekin bu bukilish majburiy bo'lmasligi, antagonist mushaklar eng ko'p bo'shashganga to'g'ri kelishi kerak. Sonning olg'a tomon katta tezlikda harakat qilishi va silkish vaqtida mushaklarni bo'shashtira bilish silkinch oyoqning tizza bo'g'inida bukilish burchagining katta-kichikligiga ta'sir etadi. Bu burchak turli yuguruvchilarda 25–50° atrofida bo'ladi.

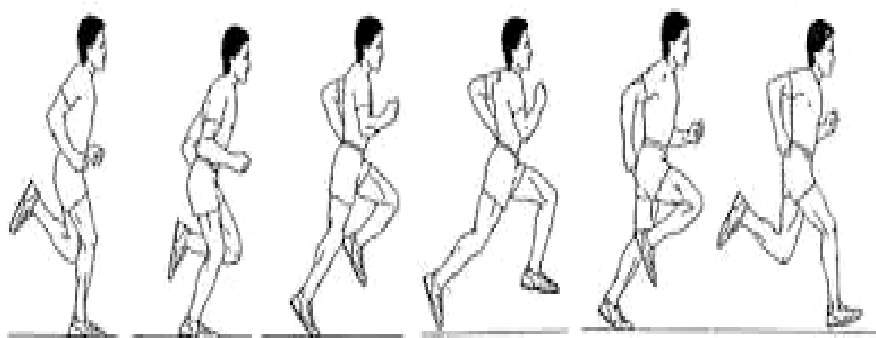
Tik paytida silkinch oyoq tizzasi tayanch oyoq tizzasidan ancha pastda bo'ladi (bu oyoq va gavda mushaklarining bo'shashgani natijasi bo'lib, o'rta masofaga va ayniqsa, uzoq masofaga yugurishda nihoyatda zarurdir), tos esa tos-son bo'g'inining sagittal o'qi atrofida harakatlanadi. Uchishda eng muhimi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

O'rta masofaga yugurishda sportchi minutiga 170–220 qadam qo'yadi. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar qadamining uzunligi hatto bir sportchining o'zida ham bir xil bo'lmaydi. Bu charchashga, ayrim masofa qismlarida bir tekis yugurib bo'lmaslikka, yo'lka sifatiga, shamolga va sportchining kayfiyatiga bog'liq. Odatda, kuchli oyoq bilan qilingan qadam kuchsiz oyoqnikiga nisbatan uzunroq bo'ladi. Qadam uzunligi 160–215 smga teng.

Yugurish tezligini qadamni kengroq qo'yish bilan oshirish

imkoniyati cheklangan bo‘ladi, chunki bu ko‘p kuchni talab qiladi. Bundan tashqari, qadam uzunligi, asosan, sportchining shaxsiy fazilatlariga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun tezlik qadamlar chastotasini oshirish hisobiga orttiriladi. Bu esa yuguruvchining mashq ko‘rganlik darajasiga bog‘liq.

Yelka kamari bilan qo‘llarning harakati oyoqlar harakatiga bog‘liq. Bu harakatlarni yengil, bemalol bajarish kerak. Bu esa yelka kamari mushaklarini bo‘shatishni bilishga bog‘liq. Qo‘llarning harakati yugurish paytida muvozanatni saqlashga yordam beradi. O‘rta va uzoq masofalarga yugurishning umumiy tavsifi quyidagi 30-rasmda tasvirlangan.



30-rasm.

O‘rta va uzoq masofalarga yugurishning umumiy tavsifi

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

Marraga kelish qancha davom etishi masofa qandayligiga va sportchida qancha kuch qolganiga bog‘liq. Marraga kelishda qo‘l

harakati tezlashadi, gavda ko'proq engashadi, depsinish burchagi esa kamayadi. Sportchi, asosan, qadamlar chastotasini oshirish hisobiga tez yugura boshlaydi. Ba'zi yuguruvchilar masofa oxirida charchab qolib, gavdalarini orqaga tashlab yuguradilar. Gavdaning bunday holati tuzukroq yugurishga foyda bermaydi, chunki bunda depsinishdan hosil bo'ladigan kuch ko'proq yuqori tomon yo'nalgan bo'ladi.

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

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

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

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

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

chastotasini oshirish hisobiga orttiriladi. Bu esa yuguruvchining mashq koʻrganlik darajasiga bogʻliq.

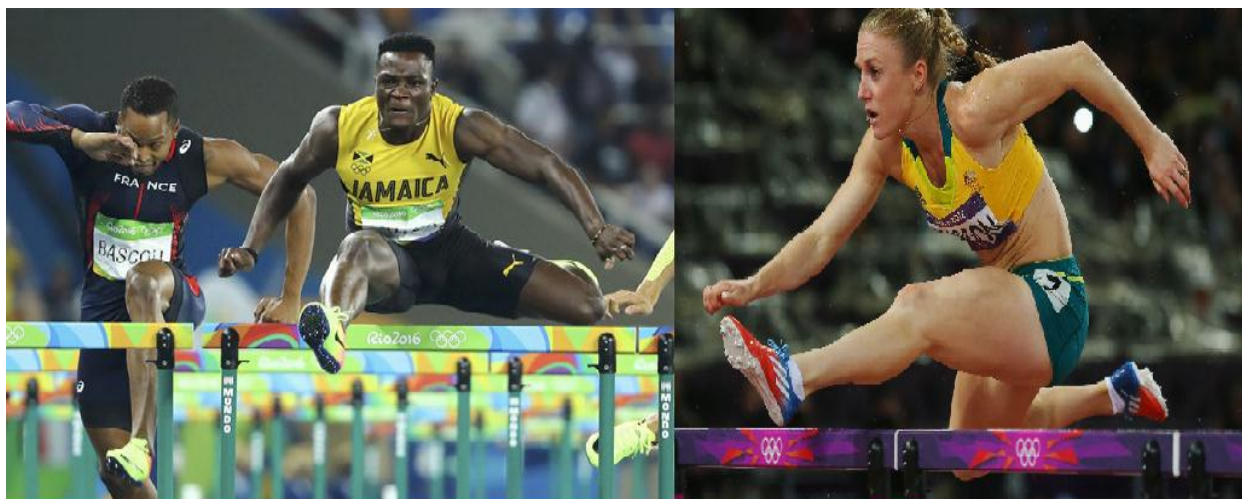
4.4. Gʻovlar osha yugurish texnikasini oʻrgatish metodikasi Start va startdan keyingi tezlanish.

Gʻovlar osha yugurishda past start tekis yugurishdagiga nisbatan ancha qiyin sharoitda bajariladi, chunki gʻov oshar birinchi toʻsiqqacha boʻlgan kichik masofada mumkin qadar yuqori tezlikni oshirish bilan birgalikda, depsinish joyiga oyogʻi toʻgʻri kelishi uchun maʼlum miqdordagina qadam tashlashi kerak.

Gʻov osharlar start tirkaklarini ayrim paytda start chizigʻiga yaqinroq, ayrim paytda — sprintdagidek, baʼzan esa start chizigʻidan uzoqroq qoʻyadilar. «Diqqat!» komandasidan keyin gʻov oshar tosini yelkasidan sal yuqori koʻtaradi.

Yugurishning birinchi metrlaridayoq gavdani sprintchidan koʻra tezroq tiklab olishi kerak, chunki birinchi toʻsiqdan oʻtishda yaxshiroq depsinish uchun startdan keyingi 9—10 metrdayoq deyarli normal holatda yugura boshlash kerak.

Birinchi gʻovgacha boʻlgan masofa 7 yoki 8 qadamda yugurib oʻtiladi. Qadamlar 7 ta boʻlganda, startda silkinch (gʻov ustidan birinchi oʻtadigan) oyoq oldinda boʻladi, 8 ta boʻlganda esa depsinuvchi (gʻov oshishda) oyoq oldingi tirkakka qoʻyiladi. Gʻov oshish uchun (gʻovga) depsinishdan oldingi qadam avvalgilardan 25—30 sm qisqaroq boʻladi. Bu yaxshiroq depsinish va toʻsiqdan tezroq oʻtishga imkon beradi. Depsinish joyi gʻovdan 195—220 sm masofada boʻladi. Start chizigʻidan birinchi gʻovgacha boʻlgan masofaga 8 ta qadam qoʻyilsa, qadamlar uzunligi taxminan 55, 115, 130, 145, 160, 180, 205, 175 sm boʻlib, gʻovdan 207 sm beridan depsiniladi; 7 qadam qoʻyilganda esa qadamlar uzunligi taxminan 90, 120, 160, 180, 205, 215, 187 sm boʻlib, gʻovdan 215 sm beridan depsiniladi (31-rasm).

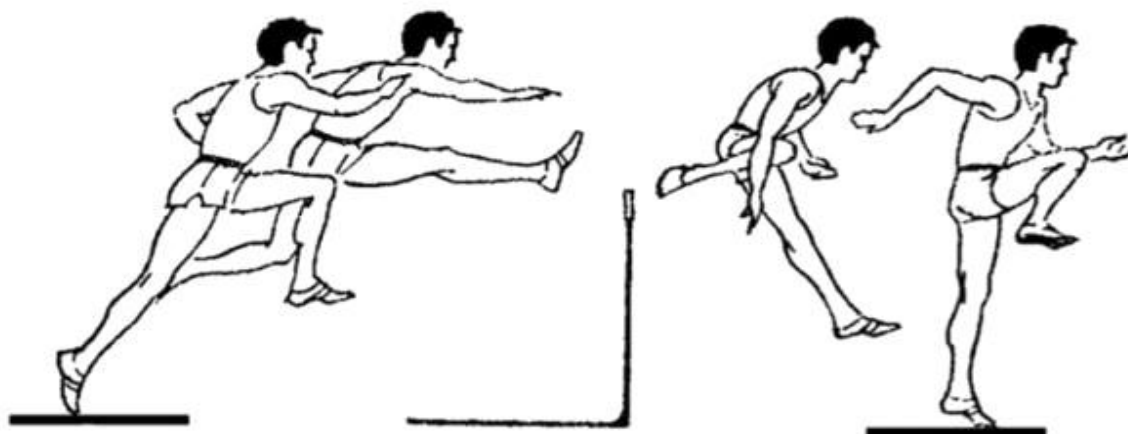


31-rasm.

G'ovlar osha yugurish: old va yon tomondan ko'rinishi (Olimpiya o'yinlari musobaqasidan. Muallif Alexander Hassenstein)

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

Depsinuvchi oyoq depsinish joyiga qisqa masofaga yugurishda qanday qo'yilsa, bunda ham shunday qo'yiladi. G'ovdan o'tish bukilgan silkinch oyoq sonini yuqorilatib oldinga tez va baland ko'tarib (32-rasm), gavdani oldinga ko'proq engashtirishdan boshlanadi.



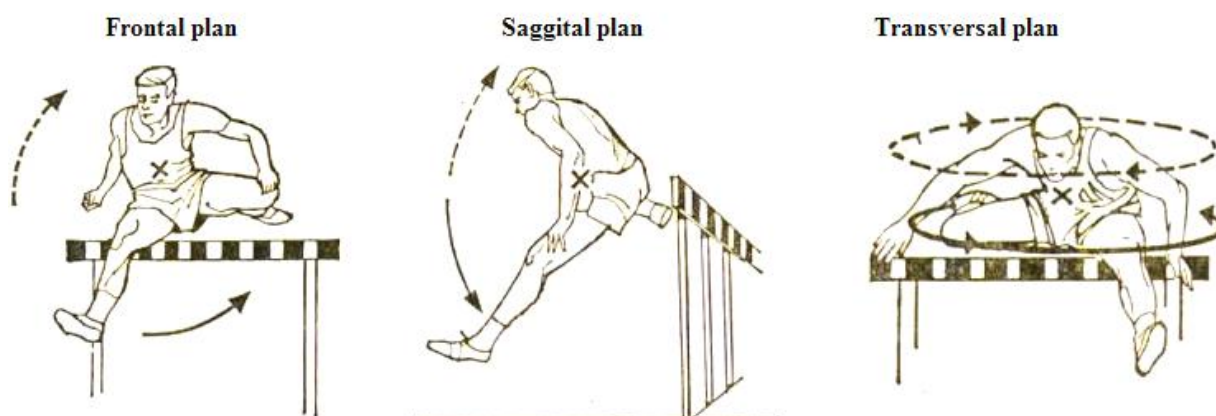
32-rasm.

Depsinish va sakrash fazalari

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

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

Ko‘pincha depsinish va unga aloqador harakat — g‘ov ustidan o‘tishni g‘ovga hujum yoki g‘ovga tashlanish deb ataydilar. Siltanib, g‘ovga tashlangandan keyin g‘ov oshar tayanchsiz fazaga o‘tadi. Bu ham g‘ovgacha kelayotgandagi kabi shiddat bilan bajarilmog‘i kerak. Harakatlarda uzilish bo‘lmasligi kerak. Quyidagi 33-rasmda uch o‘lchamli ko‘rinishda g‘ovlar osha yugurish texnikasini ko‘rishimiz mumkin. (33-rasm)



33-rasm.

Frontal, saggital va transversal kesmalarda g‘ovlar osha yugurish texnikasining ko‘rinishi

G‘ovdan keyin yerga tushishda tayanch oyoqni bukish

yaramaydi; tezlik kamaymasligi uchun va yugurish maromi buzilmasligi uchun shu tayanch oyoqni *UOM* ga yaqinroq qo'yish kerak. Depsinuvchi oyoqni o'z vaqtida faol olg'a o'tkazish (silkinch oyoqni tushirish bilan birga) yugurishni yaxshiroq davom ettirishga yordam beradi.

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

Oxirgi g'ovdan marragacha bo'lgan masofa (14 m 02 sm) tekis yugurishdagi yuqori tezlikda bosib o'tiladi. Yuqori g'ovlardan (106,7 sm) o'tib yugurish texnikasini egallash uchun yuguruvchining boshqa xislatlaridan tashqari uning bo'yi ham katta ahamiyatga ega. Bo'y baland bo'lsa, g'ov oshish texnikasini tekis yugurish texnikasiga yaqinlashtirish mumkin bo'ladi. Past bo'yli g'ov osharlar g'ov ustidan «qadamlab» keta olmaydilar-da, ularning tayanchsiz fazalari cho'zilib, g'ovlar orasidagi yugurish tezliklari kamayib ketadi.

G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish bo'yicha uslubiy ko'rsatma va tavsiyalar. G'ovdan o'tayotganda yiqilish va qattiq shikastlanishning oldini olish uchun turli balandlikdagi g'ovlardan foydalanish kerak. Oldinlari baland g'ovlarning tepa taxtasini yumshoq narsa bilan o'rash ma'qul (tekkanda tushib ketadigan planka qo'yish yaramaydi). Hozirgi zamon g'ovlar osha yugurish texnikasini egallash uchun, avvalo, yaxshi jismoniy tayyorgarlik, harakatlardagi tezkorlik, yugurish tezligi, bo'g'imlarda katta harakatchanlik va dadillik talab qilinadi.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni g'ovlar osha yugurish texnikasi bilan tanishtirish. *Vositalar:* 1. Hozirgi zamon yugurish texnikasini tushuntirish. 2. G'ovlar osha yugurish to'g'risida kinohalqalar ko'rsatish.

3.2—3 g'ovda start olib, g'ov oshish texnikasini ko'rsatish.

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

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

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

3-vazifa. Yugurib kelib g'ovdan o'tayotganda gavdani engashtirishni qo'l va oyoqlar to'g'ri harakati bilan bog'lab o'rgatish (baland g'ov oshib yugurish uchun). *Vositalar:* 1. Bir-biridan tezlanish paytidagi 4—6 — 8 qadam nari qo'yilgan 2—3 g'ov (76,2 — 91,4 sm) ustidan sekin yugurib o'tish. 2. Yerda g'ov ustidan o'tish holatida o'tirib, gavdani qo'l va depsinuvchi oyoq harakatlari bilan bog'lab engashtirish. 4. Bir-biridan 3 — 4 metr nari qo'yilgan g'ovlar yonida

yugurib, faqat depsinuvchi oyoqni ular ustidan o'tkaza borish.

Metodik ko'rsatma. Shug'ullanuvchilar g'ov ustidan o'tayotganda gavdani barvaqt engashtimasliklariga e'tibor berilsin.

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

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

Metodik ko'rsatma. Startdan keyin gavdani orqaga tashlamasdan g'ovga dadil yugurib kelish kerak. Shu maqsadda ayrim paytda yo'lkada ko'rsatilgan belgilar ustidan yugurib o'tish tavsiya qilinadi. Gavda har doim «yugurish nishabligida» bo'lib, g'ov ustidan o'tishda ko'proq engashadi. Harakatlar erkin va bermalol bo'lishi kerak. Shunda g'ovgacha yugurib kelish maromi g'ovdan o'tishga mos tushadi.

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

Agarda sportchining oyog'i depsinish joyiga to'g'ri tushmasa, startda oyoq holatini o'zgartirish kerak emas, balki yo'lkadagi belgilar ustidan yugurib mashq qilish kerak. Ko'pchilik boshlayotgan yosh yengil atletikachilarning xatosi, asosan, yugurishni shoshilinch, haddan

tashqari kuchanib boshlashdan iborat bo'ladi. G'ov oshar qo'llari bilan juda keng doirali harakat qilib, qadamlar kerakligicha uzun bo'lishiga va g'ovga dadil yaqinlashishga e'tibor qilib, shiddat bilan tez yugurishi kerak.

Harakatlar, yugurish maromi va g'ovdan o'tish to'g'ri bo'la borgan sari g'ovning balandligi orttira boriladi. G'ovlar orasidagi masofa ham, g'ovlar miqdori ham ko'paya boradi.

5-vazifa. Tanlangan masofada yaxlit yugurish texnikasini takomillashtirish. *Vositalar:* 1. Yuqori startdan va past startdan turli miqdordagi va balandligi har xil g'ovlar ustidan yuqori tezlikda o'tish. 2. Oralaridagi masofa qisqartirib va oshirib qo'yilgan, balandligi har xil g'ovlar ustidan yugurib o'tish. 3. G'ov osharning maxsus mashqlari.

Metodik ko'rsatmalar. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rganayotganda g'ov ustidagi harakatlar uzluksiz bo'lishiga, g'ovlar orasidagi yugurish maromi esa g'ovlardan o'tishga mos bo'lishiga erishmoq kerak. Shu bilan birga *UOM* ortiqcha tebranmasligi kerak. Qishki va bahorgi mashqlar paytida ko'p narsaga erishish mumkin, lekin texnikani uzil-kesil takomillashtirish stadionda to'liq masofani yugurib o'tish bilan ta'minlanadi.

Yugurish texnikasi va maromini takomillashtirish bilan mashg'ulotning boshida yuguruvchi charchamasdan oldin shug'ullangani yaxshi; buning uchun uch-beshta g'ov yetarlidir. Boshda harakatlar sekin, keyin esa yuqori tezlikda bajariladi. Yugurish tezligi, g'ovdan o'tish texnikasi va maromi bir-biriga juda ham bog'liqdir. Shuning uchun uzoq vaqt tezlikka e'tibor bermay, faqat texnikani takomillashtirish yoki aksicha yo'l tutish mumkin emas.

Texnikani yaxshilashga mo'ljallangan mashqlar oldidan hamma vaqt mushaklar qayishqoqligini va bo'g'inlar harakatchanligini o'stiradigan maxsus chigalyozdi mashqlar qilish kerak. Ularga yuqori startdan yugurib, 3—5 ta g'ovdan osongina va yengil o'tadigan bir nechta mashq qo'shiladi.

Startga va dastlabki ikki g'ovdan o'tishga alohida e'tibor berish lozim. Texnikani ba'zida yuqori startdan yugurib takomillashtirsa ham bo'ladi. Bunda yuguruvchining mashqda zarur bo'lgan ish qobiliyati

saqlab qolinadi. G'ov oshar g'ovga juda qattiq tegib ketganda ham, masofada qoqilib ketganda ham yugurishni davom ettiraverishga o'zini o'rgata borishi lozim.

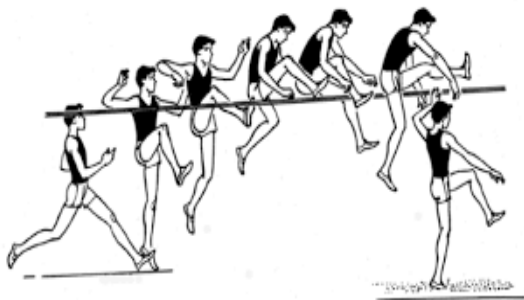
Past start va birinchi g'ovgacha yugurish maromi yugurishning eng og'ir va muhim qismi bo'lgani uchun musobaqadagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan shunga bog'liq bo'lgani uchun bularni o'rganib olishga alohida vaqt ajratish kerak bo'ladi. Birinchi g'ovgacha ham, g'ovlar orasida ham qadamlar qanday bo'lishining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

G'ovlar osha yugurish texnikasini bilib olish, uni takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni doimiy ijro etib turish kerak. Sportchi maxsus mashqlardan tashqari har kuni ertalab (30 min.gacha) badantarbiya qilishi kerak. Unga jismoniy taraqqiyotni yaxshilashga hamda g'ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Shu maqsadda g'ov osharning maxsus mashqlari keng qo'llaniladi.

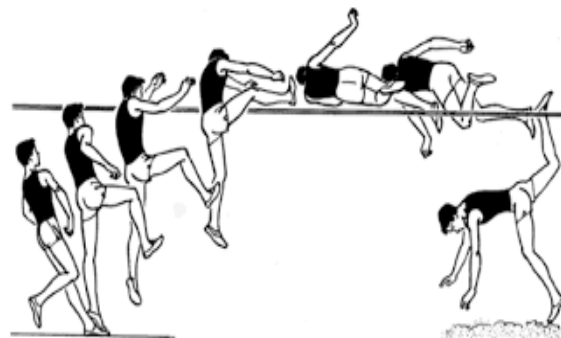
4.5. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi

4.5.1. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish

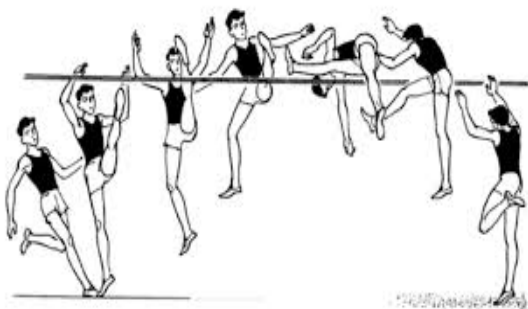
Yugurib kelib balandlikka sakrash — texnik jihatdan murakkab sport turlaridan biri bo'lib, sportchining jismoniy imkoniyatlari oldiga yuqori talablarni qo'yadi. Balandlikka sakrashni planka ustidan o'tish shakliga qarab besh usuli mavjud: 1. «Hatlab o'tish», «To'lqin», «Perekat», «Perekidnoy», «Fosberi-flop». Bu usullarning barchasi shartli ravishda bir xil fazalarga ega: yugurib kelish(1), depsinish(2), planka ustidan o'tish “uchish” (3) va yerga qo'nish(4). (34-rasm)



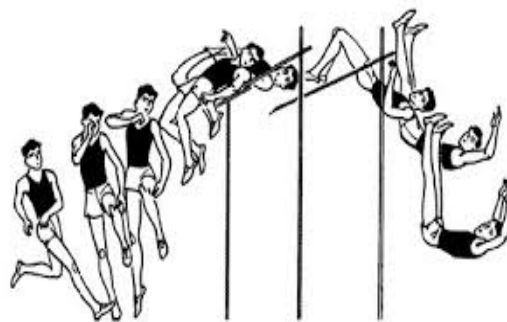
Hatlab o'tish



To'lqin



Perikat



Fosberi-flop

34-rasm.

Turli usullarda balandlikka sakrash

Balandlikka sakrash taraqqiyotining so'nggi yutuqlari yangi va innovatsion sakrash usullarining amalga oshirilishi bilan rivojlandi. Xususan, Dik Fosberi 1968-yilda Meksika Olimpiadasida balandlikka o'zgacha usulda sakrashni namoyish qildi va rekord o'rnatdi (35-rasm). Bu sakrash usuli hozirda ham keng qo'llanilib kelinmoqda.



35-rasm.

Dik Fosberi 1968-yilgi Olimpiada o‘yinlarida balandlikka sakrashda «Fosberi-flop» usulini bajarmoqda

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

Mahoratli sakrovchilarning depsinish paytidagi tezliklari 6,5—7 m/sekundga yetadi. Yugurib kelishning oxiridagi 2—4 qadamda sportchi depsinishga tayyorlanadi. U oxirgi yugurish qadamlarini tez bajaradi, lekin oxiridan bitta oldingi qadamdan boshlab tayanch fazasida oyog‘ini ko‘proq buka boshlaydi, shu sababli tayanch fazalari uchish fazasidan ko‘proq bo‘ladi. Sakrovchi gavdasining *UOM* ohista pasaya boradi. Bunga oxirgi qadamlarni uzaytirish, ularni oyoq tagini to‘la yerga qo‘yib bajarish hamda gavdani oldinga engashtirish yordam beradi. Sakrovchi gavdasining *UOM* yugurib kelishning oxiridan bitta oldingi qadamida juda pasayadi. Silkinch oyoqni bukib bu xilda cho‘nqayish oldinlab yuqoriga keskin otilib, depsinuvchi oyoqni yerga qo‘ymasdan gavdada dastlabki harakat tezligi hosil bo‘lishiga imkon beradi. (3—6 kadrlar) Bunday holda keyingi depsinish kuchlari yuqoriga harakat qilib, boshlagan gavdaga ta’sir etib,

sakrovchining boshlang'ich ko'tarilish tezligini oshiradi.

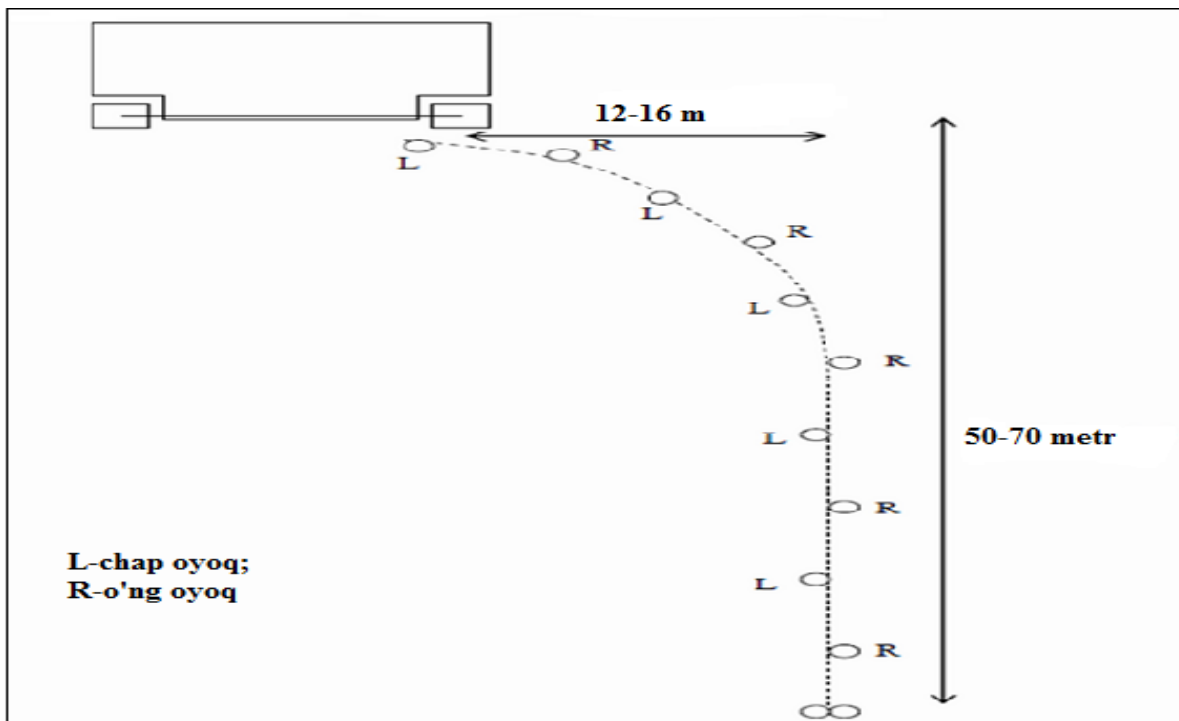
Bir oyoqda cho'nqaygan holatda *UOM* ni pastdan yuqoriga tez ko'tarish oyoqni depsinish joyiga tezroq qo'yishni ta'minlaydi va oxirgi yugurib kelish qadamini 30—33 sm qisqartiradi.

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

Yugurib kelish 7—9 yugurish qadamlaridan iborat bo'ladi. Nazorat belgisi yugurib kelishning boshida va uchinchi qadamida qo'yiladi. Yugurib kelishning uzoqligi ko'proq sakrovchining katta tezlikda depsina olish qobiliyatiga bog'liq. Yugurib kelish birdaniga yugurishdan yoki 2—4 qadam tezlana boradigan yurishdan boshlanishi mumkin. Keyingi xil yugurib kelishning uzoqligi 15—17 metrgacha yetadi. Masalan, 2 m 16 sm balandlikka sakrashda asosiy yugurib kelish, 7 yugurish qadamidan (11 m 74 sm) qo'shimchasi esa 4 ta tezlانuvchi qadamdan (3 m 50 sm) iborat edi.

Umuman yugurib kelish esa 15 m 24 smga teng bo'ladi. Yugurib kelish burchagi «hatlab o'tish» va «yonboshlab o'tish» usullarida 30—45° ga, «to'lqinda» —75—90° ga, «oshib o'tish» —30—40° ga teng. Yugurib kelishning eng qulay burchagi faqatgina sakrash usuliga bog'liq bo'lmay, balki depsinishga yaqinlanish va planka ustidan o'tish texnikasining yakka tartibda xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Yugurib kelish burchagini o'zgartirish bilan depsinish joyini yaqinlashtirish yoki uzoqlashtirish mumkin. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa, depsinish joyi planka proyeksiyasiga shuncha yaqin bo'lishi mumkin. Yugurib kelish burchagi kattalashgan sari depsinish joyi planka proyeksiyasidan uzoqlasha boradi. (36-rasm)



36-rasm.

Turli usullarda balandlikka sakraganda qadam tashlash va burilish

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

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

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

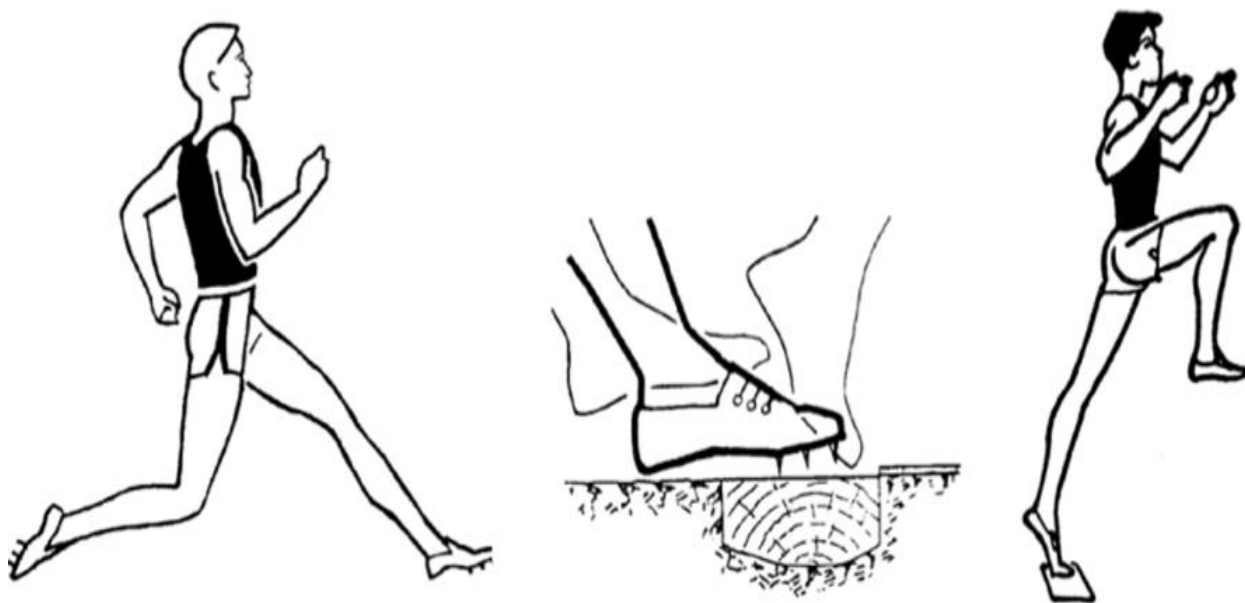
Ikkinchi variantda oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa 30—40 sm qisqaroq bo'ladi. Sportchi bu qadamlarni tashlayotganda tezlik yanada oshadi.

Uchinchi variantda, oxirgi to'rtta yugurish qadamida oldingi variant ikki marta takrorlanadi. Masalan, V.Brumel 2 m. 12 sm balandlikka sakraganda yugurish qadamlarining nisbati depsinish joyidan boshlab mana bunday edi: 197—245— 210—213. Oxirgi qadam anchagina qisqarishi (48—45 smga) sportchi o'z gavdasini silkinch oyoqda cho'nqaygan holatdan tezda depsinuvchi oyoqqa

o'tkazishiga, yugurib kelish tezligining kamayishiga, tayanch depsinish fazasiga ketadigan vaqt qisqarishiga, tezroq va yaxshiroq depsinishga imkon beradi.

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

Silkinch oyoq oldinlab yuqoriga harakat qilayotganida tos yelka o'qidan oldinga, depsinuvchi oyoq esa tos chizig'idan oldinga o'tadi (37-rasm).



37-rasm.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda depsinish fazasi

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

Silkinch oyoqda olg'a siljiyotganda shu oyoqni faol to'g'rilash faqat *UOM* ning oldinlab yuqoriga ravon egri chiziq bo'ylab harakat

qila boshlashi uchungina emas, balki oyoqning shuning ketidan boshlanadigan silkinch harakatining doirasini va tezligini oshirish uchun ham foydalidir. Oxirgi qadam qo'yilayotganda ikkala qo'l ravon harakat qilib, eng ko'p orqaga tortiladi. Qo'llarni orqaga tortish ikki xil ijro etiladi:

1) depsinuvchi oyoq tomondagi qo'l juda orqaga tortilib, narigi tomondagi qo'lning tirsagi ko'krak oldida bukiladi;

2) ikkala qo'l oldiniga yon tomonlarga ko'tarilib, keyin tirsaklari bukilib orqaga tortiladi. Ikkinchi variant ma'qulroqdir.

Depsinuvchi oyoq yerga tovondan boshlab, qariyb bukilmay qo'yadi. Uning keyinchalik bukilishida to'xtash nihoyatda kamayadi. Buning uchun depsinuvchi oyoq yerga yumshoq, zarbsiz, kuchga tayanmay qo'yiladi. Shundan keyin sakrovchining gavdasi shiddat bilan olg'a intilishi bilan birga depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi bukiladi (Brumelda 130° gacha), tos esa tezgina oldinlatib yuqoriga chiqariladi. (38-rasm)



38-rasm.

Depsinish va sakrab o'tish fazalari (Balandlikka sakrash musobaqasi, Olimpiada-2004. Kumush medal sohibasi Hestrie Cloete, Janubiy Afrika)

Planka ustidan o'tish. Depsinish vaqtida boshlangan uch o'q atrofida aylanish planka ustidan yaxshi o'tish uchun yetarli emas. Sakrashning oshish usulida sakrovchi, depsingan zahoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini

yanada tezlashtirishga intiladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ini bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan yelkasini planka tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchi gavdasining bu qismlarini uzoqdagi qo'li bilan birga planka orqasidan pastga tushiradi. Bu harakatlar natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi yotiq holatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab aylanishini tezlashtirish muhimdir. Shu maqsadda sakrovchi silkinch oyog'i tos-son bo'g'inini gavda bilan bir chiziqda bo'lish darajasigacha to'g'rilab, planka bo'ylab siljitadi. Bu payt depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi.

Gavdaning bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusi-ni kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchining planka tepasida ko'kragini yerga burgan holatda bo'la olishiga imkon beradi. Keyin sakrovchi plankadan uzoqlashishga urinib, aylanma harakatlarni tos va depsinuvchi oyog'ini planka ustidan o'tkazadigan yo'lga soladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ining tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tosini esa tos-son bo'g'inidagi harakatchanlikka qancha yo'l qo'ysa, shuncha planka tomon boradi. (39-rasm)

Ba'zi sakrovchilar gavdani plankaning narigi tarafiga tobora pastlata borib, depsinuvchi oyoqni asta-sekin to'g'irldilar-da, oyoq tagini yuqori tomon buradilar. Depsinuvchi oyoq silkinch oyoq bilan bir vaqtda yuqoriga ko'tarilib, tizzasi bukilib, gavdaga iloji boricha yaqin keladigan variant yaxshiroq. Bunda aylanish davrini kuchaytirishga va bosh bilan gavda old qismini plankaning narigi tomoniga keskinroq sho'ng'itib yuborishga imkoniyat tug'iladi.



39-rasm.

*Balandlikka sakrashda planka ustidan o‘tish texnikasi
(O‘zbekistonlik sportchilar: Nadiya Dusanova (chapda) va Svetlana
Radzivil (o‘ngda)).*

Bo‘ylama o‘q atrofida aylanma harakat kuchli bo‘lgani sababli sportchining gavdasi planka atrofida emas, balki orqasi bilan yer tomonga aylanib ketishga ham intiladi. Kurak bilan yerga tushish xavfli. Bunga yo‘l qo‘ymaslik uchun tajribali sportchilar bitta yoki ikkala qo‘lini ham cho‘zib yuboradi. Bunda inersiya davri ortib, gavdaning bo‘ylama o‘q atrofida aylanish tezligi oldingidan kamayadi.

Yerga tushish. Gavdaning hamma qismlari planka ustidan o‘tgandan keyin yerga yumshoq tushishi uchun, sakrovchi gavdaning bo‘ylama va ko‘ndalang o‘qlar atrofida aylanish tezligini yo‘qotishga intiladi. Agar plankadan gavdani bo‘ylama o‘q atrofida aylantirib uzoqlashadigan bo‘lsa, sportchi, odatda, ikki qo‘li va silkinch oyog‘i bilan yerga tushadi. Qulayrog‘-u, lekin murakkabroq usulda plankadan o‘tganda, sportchi gavdasining aylanishi (asosan ko‘ndalang o‘q atrofida) kuchayishi natijasida ikki qo‘l tik turib, ba‘zan bir qo‘lda yerga tushadi. Sakrovchi gavda yerga tushishida qo‘lni tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

Bakandlikka sakrash texnikasini orgatish bo‘yicha uslubiy ko‘rsatma va tavsiyalar. «Oshib o‘tish» usulida sakraganda yerga tushish vaqtida qo‘lga katta kuch kelishi va yonbosh bilan qattiq tushish mumkin. Shuning uchun sakrovchiga, avvalo, yerga mayin

tushishni o'rgatish, yelka kamari va qo'l mushaklarini mustahkamlash va yerga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

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

Har bir harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar planka ustidan sakrab o'rganiladi. Chinakam mashqlardan tashqari, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan, umumiy rivojlantiradigan va maxsus mashqlarni keng qo'llash kerak. Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish metodikasi berilgan. Boshda (1—3-vazifalar) balandlikka sakrashning yuqorida tasvirlangan usullaridan istalganining texnikasini bilib olish uchun zarur asosiy malakalarini o'rgatish ko'zda tutiladi.

1-vazifa. O'rganiladigan sakrash texnikasini shug'ullanuvchilarga tanishtirish. *Vositalar:* 1. Ko'rgazmali o'quv qurollarini ko'rsatish (kinogramma, kinohalqalar va boshqalar). 2. To'la sakrash texnikasini va uning ayrim unsurlarini ko'rsatish. 3. O'rganilayotgan sakrash usulining asosiy yaqinlashtiruvchi mashqlari va o'zlashtirish tartibi bilan tanishtirish. Muhimroq harakatlarga va ularning birikmalariga o'quvchilar e'tiborini jalb qilish, zarurat bo'lsa, ularni ko'p marta namoyish qilib ko'rsatish juda muhimdir. *2-vazifa.* Depsinish texnikasini o'rgatish. *Vositalar:* 1. Silkinch oyoqda cho'nqaygan holatdan oyoqni depsinish uchun tovondan boshlab to'la yerga qo'yish, gavdani oldinlatib yuqoriga jildirib, tarang turgan depsinuvchi oyoq ustiga o'tkazish. Silkinch oyoq orqada qolib, to'liq yozilmaydi: qo'llar silkib ko'tarilayotganda bukiladi. 2. Shuning o'zi, lekin depsinuvchi oyoqni yerga qo'yib, tez siljib, to'sni oldinlatib yuqoriga chiqarish. Shuning ketidan silkinch oyoq tizzasini to'g'rilab, oyoq tagini tashqi tomonga qattiq bukib olg'a uzatish, tirsagi bukik qo'llarni silkinch oyoq bilan birgalikda yuqoriga ko'tarish. 3. Ustuncha (devor)ga yon tomon bilan turib va yaqin turgan qo'l bilan uni ushlab turib, silkinch

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

Metodik ko'rsatmalar. Ko'rsatilgan yaqinlashtiruvchi mashqlar depsinish texnikasini o'rganishga yordam beradi. Ularni bajarayotganda silkinch oyoq va qo'l harakatlarining doirasi eng katta bo'lishiga, depsinuvchi oyoq va gavdaning to'la to'g'rilanishiga erishish kerak. Shundan keyin yuqoriga osig'liq narsa balandligini asta-sekin oshira borib, unga sakrab yetishni mashq qilsa bo'ladi. Gavdani tik tutib plankadan «ko'tarilib» o'tishga asosiy e'tibor berish kerak. Yugurib kelish uzoqligi va tezligi, shuningdek, plankaning balandligi o'zgarib turadi. Bu mashqda ilgari o'zlashtirilgan depsinish harakatlari mustahkamlanadi.

3-vazifa. Depsinishga tayyorlanishni va yugurib kelishdagi oxirgi qadamlar maromini o'rgatish. *Vositalar:* 1. «Ko'tarilib» usulida plankadan sakrab o'tish — yugurib kelayotganda oxirgi 2—4 qadam

uzunligi ortadi, bu qadamlarda oyoqlar tagi to‘la yerga qo‘yiladi, yugurib kelayotganda gavda olg‘a engashgan bo‘ladi. 2. Shuning o‘zini silkinch oyoqda siljishni tezlatish va tosni oldinlatib yuqori chiqarish hisobiga oxirgidan bitta oldingi qadam uzunligini orttirib va oxirgi qadam uzunligini kamaytirib (1—1 1/2 oyoq tagi uzunligicha) bajariladi.

Metodik ko‘rsatmalar. Ko‘rsatilgan barcha mashqlarda gavdaning *UOM* ohista pasaya borishiga erishish juda muhim. Depsinishga tayyorlanish oxirgi qadamlar qanday maromda bajarilishdan qat’iy nazar har doim yugurib kelish tezligini oshirish bilan bog‘liq bo‘lishi kerak. Silkinch oyoqdan depsinuvchi oyoqqa o‘tishdagi asosiy harakat yelkalarni oldinda tutib qolgan holda, tosni oldinlatib yuqoriga chiqarish bo‘lishi kerak.

4-vazifa. «Oshib o‘tish» usuli bilan sakrashda gavda aylanishlarini o‘rgatish. *Vositalar:* 1. Biror narsa yaqinida yon tomon bilan turib va shu narsaga yaqin tomondagi qo‘l bilan unga tayanib, silkinch oyoqni shiddat bilan iloji boricha baland ko‘tarayotib, tosni ichkari tomon burish va oyoq uchida baland ko‘tarilish. 2. Shuning o‘zini silkinch oyoq bilan birga tosning shu tomonini ham baland ko‘tarib, tosni esa sal oldinlatish. Umuman bu harakat depsinish bilan tugaydi. 3. Shuning o‘ziga bukik bo‘sh qo‘lni shiddat bilan silkishni qo‘shib bajarish. 4. Yuqoridagi 1-, 2- va 3-mashqlarni yurib keta turib, yelkalarni baland-baland ko‘tarib bajarish. 5. Shuning o‘zini erkin sakrab ko‘tarilayotganda silkinch oyoq bilan ikkala qo‘lni gavda yoniga tez tushirish (gavda bilan oyoq bitta to‘g‘ri chiziqda bo‘ladi). Silkinch oyoqda yoki ikkala oyoqda baravar yerga tushish. Yerga tushish paytida gavda uzuna o‘q atrofida 180° burilib ulgurishiga erishmoq lozim. Engashib tayanib turganda depsinuvchi oyoq tizzasini bukish bilan bir vaqtda oyoqni ham, tosni ham tashqariga burib, oyoq tagini orqaga bukib, tovonni silkinch oyoq yuqorisi—dumba tomon yo‘naltirish. 6. Shu mashqning o‘zi, lekin qo‘llarni yon tomonlarga ko‘tarib turib, depsinuvchi oyoq tizzasini bukib, tosni uzuna atrofida tashqariga burish: har gal burilganda, gavdani tayanch oyoq uchida baland ko‘tarish. 7. Shuning o‘zi, lekin erkin sakraganda silkinch

oyoqqa tushib, 180° burilayotganda silkinch oyoq bilan ikkala qo'lni tez pastga tushirish. 8. Yonlamasiga — 5 qadam yugurib kelib, shu harakatlarning («piruet»larning) hammasini unchalik baland bo'lmagan plankadan oshib ijro etish; keyin plankani tobora balandlata borib, uzoqroqdan —35° burchak hosil qilib va katta tezlikda yugurib kelib, o'sha mashqning o'zini bajarish.

Metodik ko'rsatmalar. Gavdaning alohida qismlari o'z vaqtida, aniq va yetarli darajada tez harakat qilgandagina aylanish foydali bo'ladi. Depsinib ko'tarilayotganda aylanma harakatlar planka tomonga emas (bu — qo'pol xato), balki to'ppa to'g'ri yuqori tomonga yo'nalgan bo'lishiga ahamiyat berish kerak.

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

5-vazifa. «Oshib o'tish» usulida sakraganda planka ustidan qulayroq o'tishni o'rgatish. *Vositalar:* 1. Silkinch oyoqda planka ustidan o'tishning eng yuqori nuqtasidagi kabi holatda turib — to'sni tez orqaga tortib, shu bilan bir vaqtda boshni, gavdani va silkinch oyoq tomondagi qo'lni pastga tushirib («sho'ng'ib») — plankadan o'tishning boshlanishiga taqlid qilish. 2. Shu harakatlarni depsinishga taqlid qilib bajarish, undan keyin ko'tarilib, planka ustidagi eng yuqori nuqtaga yetganda bajarish — bunda barcha harakatlar boshdan oyoq yaxlit bajariladi. 3. Yaqinroq masofadan (3—5 qadamdan) yugurib kelib o'tish, balandlikdan oson sakrab o'tish, «sho'ng'ish» bajarish.

Metodik ko'rsatmalar. Yugurib kelib depsinishni yaxshilab o'zlashtirib olgandan va «plankani his etish» paydo bo'lgandan keyingina eng foydali va eng murakkab «sho'ng'ish» usulida plankadan o'tishni o'rganish boshlash kerak. Yuqorida ko'rsatilgan harakatlarga taqlidan qancha ko'p mashq bajarilsa, bunday o'tishni o'rganish

shuncha oson bo‘ladi.

Planka ustidan «sho‘ng‘ib» o‘tishni o‘zlashtirayotganda gavdani uzun va ko‘ndalang o‘q atrofida aylantirishni aniq bajaradigan bo‘la olish kerak. Bu o‘tish usulini to‘g‘ridan to‘g‘ri planka tomonga yo‘nalgan harakat bilan depsinib bajarish mutlaqo yaramaydi. Bunday ixtiyor talabalarda, ayniqsa, pastroq sakrash paytlarida paydo bo‘lishi turgan gap. Shuning uchun murakkabroq o‘tish usulini o‘rgatishga shoshilmaslik kerak. Birinchi galda gavdani faqat uzuna o‘q atrofida aylantirishni (plankadan o‘tishda) bilib olib, keyin ko‘ndalang o‘q atrofida aylantirish bilan birga bajarishga o‘tish kerak.

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

6-vazifa. Sakrashni boshdan oyoq to‘la ijro etishda harakatlarning alohida texnika unsurlarini va maromini takomillashtirish. *Vositalar:* 1. Yugurib kelishning oxirgi 2-,3- yoki 4-yugurish qadamlarida ratsional maromlardan birini takror-takror bajarish. 2. Bir xil balandlikka har xil masofadan yugurib kelib (6—10 qadamdan) sakrashda harakatni qanday va qancha joydan boshlash eng qulay ekanini aniqlab olish. 3. Yugurib kelishni tezlata borib, uni oxirgi qadamlarda (oxirgi 2—1 qadamda) yanada oshirish va shu bilan bir vaqtda shu qadamlar maromini aniqlab olish. 4. Nazorat belgilar qo‘yib yugurib kelishda oyoqni depsinish joyiga to‘g‘ri tushirish. 5. Yugurib kelishning qulay burchagini aniqlash. 6. Ro‘paradan yugurib kelib sakrash (yugurish tezligini oshirish); plankani turli xil balandlikka o‘rnatib, sakrab o‘tish («ko‘tarilish» usulida). 7. Odat bo‘lib qolgan usulda yugurib kelib «ko‘tarilish», «piruet» va «oshib o‘tish» usullarida sakrash. 8. Sakrash texnikasidagi bo‘sh o‘zlashtirilgan unsurlarni takomillashtirish (ularni sakrashni to‘la bajarib ijro etish, ba‘zan esa alohida taqlid qilib, keyin to‘la sakrashga qo‘shib bajarish). 9. Jismoniy fazilatlar (kuch, tezkorlik, bo‘g‘inlar harakatchanligi)ni yaxshilashga qaratilgan maxsus mashqlar va harakat tuzilishi hamda maromi jihatidan o‘rganilayotgan sakrash unsurlariga o‘xshash harakatlarga taqlid qiladigan turli mashqlar.

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

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

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

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

Sakrashning «hatlab o'tish» usulini o'rgatish. Dastlabki uchta vazifa va ularni hal etish vositalari oldingi betlarda ko'rsatilgan.

4-vazifa. Plankadan o'tish usulini va yerga tushishni o'rgatish. *Vositalar:* 1. 50—60 sm balandlikda o'rnatilgan planka yonida turib, uning ustidan oldin sekin, keyin sakrashdagidek tez sur'atda erkin hatlab o'tish. 2. Yon tomondan 1 – 3 qadam yugurib kelib, planka ustidan soddaroq hatlab o'tish. Bunda barcha harakatlar 2–3 vazifalarda

ko'rsatilganidek bajariladi. 3. 1–3 qadam yugurib kelib, planka ustida silkinch oyoqni to'g'rilash, keyin oyoq tagi bilan tizzasini ichkari tomon burib, shu oyoqni shiddat bilan pastga tushirish, tos bilan depsinuvchi oyoqning planka tepasiga ko'tarilishiga erishish. Silkinch oyoqda yerga tushish. 4. Shuning o'zi, lekin planka ustida gavnani depsinuvchi oyoq tomon bukib, qo'llarni pastga tushirish. Bu harakatlarni bir-biriga moslab bajargan tosnig planka ustida yanada ko'tarilishiga va uni depsinuvchi oyoq bilan birga planka ustidan tez olib o'tishga erishish. *Metodik ko'rsatmalar.* Shug'ullanuvchilar bunday usulda sakrab, boshlang'ich razryad normasini bajarsa, sakrashga qiziqish va qobiliyati borligi ma'lum bo'lsagina «oshib o'tish» usulda sakrashni takomillashtirishga o'tish kerak.

Sakrashning «to'lqin» usulini o'rgatish. Dastlabki uchta vazifa hamda ularni hal etish vositalari boshqa usullarni o'rgatishda qanday bo'lsa, bunda ham shunday. *5-vazifa.* Planka ustidan o'tishni va yerga tushishni o'rgatish. *Vositalar:* 1. Plankadan 40–50 sm narida depsinuvchi oyoqda turib, silkinch oyoq bilan qo'llarni plankadan yuqori ko'tarib, planka ustidan o'tishdagi barcha harakatlarni soddalashtirib, ikki sur'atda bajarish.

a) Yerga tushish uchun silkinch oyoqning tagini ichkariga burib, plankani narigi tomonida tez pastga tushirish; gavnani 180° burib, plankaga ko'krak burib, depsinuvchi oyoqning tagi bilan tizzasini tashqariga burib yuqoriga ko'tarish, qo'llarni orqaga tortib yuqoriga ko'tarish.

b) Silkinch oyoqda yerga tushgandan keyin depsinuvchi oyoqni ham tezda yerga tushirish, gavnani bilan bukib qo'llarni yuqori ko'tarish, silkinch oyoqning tizzasini bukib orqaga tortish. 2. 2–3 qadamdan to'ppa-to'g'ridan (90°) yugurib kelib, yuqoridagining o'zi bajariladi-yu, faqat sakrab past planka ustidan o'tayotib, yerga tushishda depsinuvchi oyoqni yanada tezroq pasaytirib, silkinch oyoqni tayanchga tekkizmaslik. 3. O'shaning o'zi, lekin plankadan uzoqlashayotganda, gavnani, boshni va bukib qo'llarni plankadan olib qochib, yuqorilatib, silkinch oyoqni orqaga tortish bilan birga depsinuvchi oyoqni yerga tushish uchun tez pastlatish.

Metodik ko'rsatmalar. Bunday usulni «hatlab o'tish» usulidan keyin o'rganish yengilroq. Buning uchun depsinuvchi oyoqni planka ustida to'xtatib qolmasdan, tezroq pasaytirib yerga tushish kerak bo'ladi. «To'lqin» usulida harakatlarni boshqara olishni o'zlashtirish, past plankadan (40–50 sm) yoki gimnastik skameykadan o'tib taqlid mashqlari qilganda oson bo'ladi. Bu harakatlarni sakrash vaqtida bajarish ancha murakkabroq. Shuning uchun plankadan sakrab o'tish to'la o'zlashguncha, harakatlar taqlidini sakrash mashqlari bilan birga bajaraverish kerak.

Fosberi-flop usulida sakrash texnikasini o'rgatish bo'yicha uslubiy ko'rsatma va tavsiyalar. Balandlikka “fosberi-flop” usulida sakrashni o'rgatishni faqat maxsus jihozlar (qo'nish uchun yumshoq paralon to'shamalar) mavjud bo'lgan joylardagina amalga oshirish mumkin bo'lib, ehtiyotlik choralariga rioya qilishni talab qiladi.

1-vazifa. Balandlikka yugurib kelib “fosberi-flop” usulida sakrash texnikasi bilan o'rganuvchilarni tanishtirish.

Vositalar. Metodik ko'rsatmalar oldingi usullardagiga o'xshash.

2-vazifa. To'g'ri depsinish texnikasiga o'rgatish.

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

Metodik ko'rsatma. Depsinishni o'rgatishga qaratilgan yondashtiruvchi harakatlarni bajarganda depsinuvchi oyoqni qo'yilishi pastga-orqaga (takka qarab) harakat bilan, to'liq oyoq poyiga qo'yish bilan amalga oshiriladi.

3-vazifa. Yoy bo'ylab yugurib kelishni depsinish bilan bog'lab o'rgatish. *Vositalar:* 1) 10–15 metr radiusli aylana bo'ylab yugurish; 2) To'g'ri masofada yugurishdan aylana bo'ylab yugurishga o'tish; 3) Aylana bo'ylab yugura turib 1-,3-,5-qadamlarda yuqoriga depsinish; 4)

Burilishga yugurib kira turib, uning o'rtasida depsinish; 5) Burilish bo'ylab yugurib kelib, planka oldida depsinishni taqlid qilish; 6) To'liq yoysimon yugurib kelishdan osib qo'yilgan narsaga qo'l, oyoqni tekkizish.

Metodik ko'rsatmalar. Yoy bo'ylab yugurib kelish chog'ida gavnani ichkari tomonga engashib va burilishga kirishda tezlanib yugurishga e'tiborni qaratish kerak. Qo'llarni bir-biriga "kesishib" harakat qilishiga ("tashqaridagi" qo'l gavdaga ko'ndalangroq qilib chiqarilsa, "ichkaridagi" ko'proq orqaga yo'naltiriladi) e'tibor berish va hokazo.

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish va yerga qo'nish texnikasiga o'rgatish. *Vositalar:* 1) Chalqancha yotgan va o'tirgan holatda "ko'prikcha" bajarish; 2) Joydan turib, oyoq bilan depsinib, taxlanib qo'yilgan to'shamalar ustiga sakrab chiqish; 3) Gimnastika otiga ko'ndalang yotgan holatda plankadan o'tish holatiga o'tish; 4) Rezinkaga orqa bilan turib, ikkala oyoq bilan depsinib sakrab o'tish; 5) Joydan turib ikkala oyoq bilan ko'prikchadan depsinib, rezinka ustidan sakrab o'tish; 6) Yoy shaklida 3, 5, 7 qadamdan yugurib kelib "fosberi-flop" usulida planka ustidan sakrab o'tish. *Vositalar:* ko'rsatilgan mashqlarni ko'p martalab bajarib ko'rgandan keyingina planka ustidan sakrab o'tishga va 50 smdan kam bo'lmagan paralon yostiqlar ustiga qo'nishni bajarishga kirishish mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Joydan turib ikkala oyoq bilan depsinib "fosberi-flop" usulida sakrab o'tishni bajarish chog'ida uchish fazasida tizzalarni imkon qadar pastroqqa qoldirib, iyakni ko'krakka qisib, boshni harakat tomoniga burish kerak. O'rganayotgan bolalar kuraklarga qo'ngandan keyin orqaga umbaloq oshib harakatlarni yakunlaydilar.

5-vazifa. Yugurib kelib balandlikka "fosberi-flop" usulida sakrashni yaxlit texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. *Vositalar:* O'rgatishning bu bosqichida sakrashni o'rganuvchi bolalarning shaxsiy xususiyatlari, shuningdek bajara olish va jismoniy harakatlarning mavjud bo'lgan imkoniyatlari aniqlanadi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: 1) Qisqa va to'liq yugurib kelib planka

(rezinka) sakrashni har bir fazasida alohida e'tibor berib sakrashlar; 2) Planka ustidan sakrab o'tishni yaxlit bajarish. Bunda texnika va natija baholanadi; 3) Gimnastika sakratgichi (ko'prikcha) dan eng yuqori balandlikdagi planka ustidan sakrash; 4) Asosiy harakat amalining tuzilishi va maromiga o'xshash bo'lgan taqlidiy mashqlarni bajarish; 5) Eng yuqori natijaga shaxsiy yugurib kelishdan sakrashlar.

Metodik ko'rsatmalar: "Fosberi-flop" usulida sakrash texnikasini yaxlit bajarib takomillashtirishda planka balandligini asta-sekin ko'tarib borish bilan yugurib kelish tezligini va yugurib kelishni oxirgi qadamlarining maromiy-sur'at tuzilmasining samaradorligini oshirish. Sakrashni yaxlit bajarishda navbati bilan texnika unsurlariga diqqatni qaratish metodini qo'llash foydali. Takomillashtirish jarayonida o'rganilayotgan sakrash usulini tuzilmasiga o'xshash taqlidiy mashqlarni tez-tez bajarish maqsadga muvofiq.

4.5.2. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish metodikasi

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

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

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

Yugurib kelish. Yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 35–45 m. xotin-qizlarda esa 30-35 metrgacha bo'ladi. Bu uzoqlik, odatda, sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa

yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlik qancha tez oshirib olinadigan bo'lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo'ladi. Yugurib kelishda qadamlar 20–22 tagacha yetadi. (40-rasm)



40-rasm.

Tabiiy musobaqa sharoitida sakrash oldidan yugurish fazasi

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

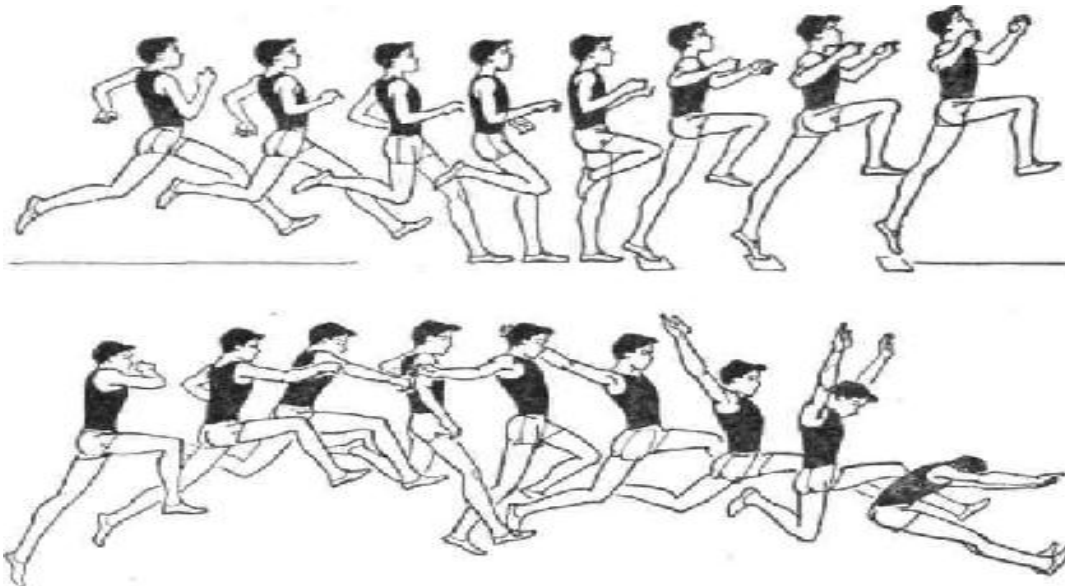
Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko'rsatadi. Birinchi variantda sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan $\frac{2}{3}$ qismida yoki undan sal ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda bu tezlik dehsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, dehsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida yuqori tezlikka erishadi. Bunday yugurib kelishda tezlikni tekis tezlanish bilan oshira borish yengillashadi, lekin tezlikni oshirish bilan dehsinishga tayyorlanishni bog'lashda qiyinchilik tug'iladi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.

Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda

muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10—10,5 m/sekundga yetadi (V.M. Dyachkov, V. B. Popov).

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

Mahoratli sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini «kela turib yugurish» prinsipida yugurib o'tadilar. Shunda tezlik kamroq o'zgarib, taxtaga aniq oyoq qo'yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo'lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to'g'ri bo'lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxta orasidagi qadamlar miqdori juft bo'lgani ma'qul. Shunday bo'lganda depsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi. (41-rasm)



41-rasm.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish va uchish fazalari

Depsinishga tayyorlanish - avvalo, butun e'tiborni depsinishga qaratmoq kerakdir. Oxirgi 4—2 qadamda uzunroq qadam tashlash, depsinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerga qo'yganda uni bukish hisobiga *UOM* pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini yuqori tezlik va tekis maromda bajarib, bir onda depsinishga o'tish nihoyatda ideal bo'lar edi. Ammo ko'p sakrovchilar, odatda, yugurib kelishning oxirgi 4 qadamidagina depsinishga

tayyorlana boshlaydilar.

Bu qadamlar o'ziga xos maromda bajariladi va depsinishga o'tishni yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi. Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa o'tish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq bo'la boradi. Bunda 4-qadam (yog'ochdan orqaga hisoblanganda) 5-qadamdan 5—15 sm uzunroq qo'yiladi, oxirgidan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qo'yiladi.

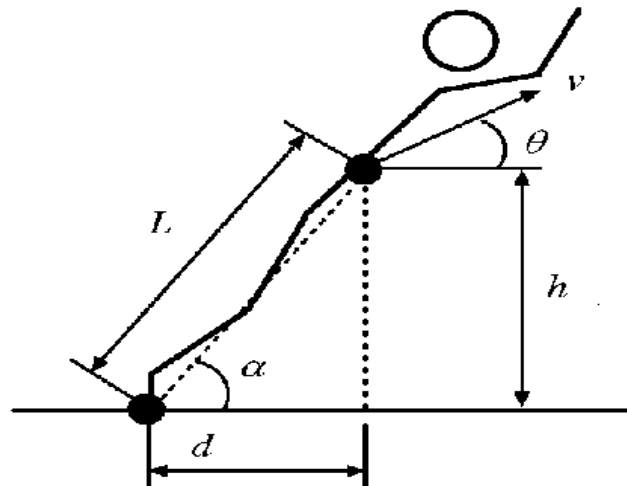
Oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa bo'ladi.

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

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

Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

Tekshirishlar shuni ko'rsatganki, oxirgidan bitta oldingi qadam tugallanayotgan, oxirgi qadam boshlanayotgan paytda tayanch oyoqda (bu payt silkinch oyoq tayanchda bo'ladi) sal cho'nqayish sakrovchiga tayanch oyoqni faol to'g'rilash hisobiga depsinish oldi fazadayoq *UOM* ni ko'tara boshlash imkonini beradi. Oxirgi qadamda *UOM* oldiniga uncha ko'tarilmaydi, depsinish paytida esa yoy chizig'i bo'ylab yuqoriga keskin ko'tariladi. Bu samaraliroq depsinishga yordam beradi, chunki oldindan tik tezlik hosil bo'ladi. Shuning o'zi yugurishdan depsinishga o'tish vaqtidagi tormozlanish kuchini kamaytiradi. *UOM* ning oldindan pastga tushishidan depsinishda foydalanish uchun oxirgi qadam uchish fazasida *UOM* pasaya boshlamasdan oldin (mumkin qadar tezroq) oyoqni taxtaga qo'yib olish zarur. (42-rasm)



42-rasm.

Depsinish paytida gavda holati

Shu bilan bir vaqtda oxirgi qadamning uchish fazasida silkinch oyoq oldinga faol chiqariladi. Oyoqni tezroq silkish va gavdaning depsinish vaqtidagi zarur holatini saqlab qolish uchun depsinuvchi oyoq taxtaga tekkan zahoti to'sni mumkin qadar tez oldinga chiqarishi kerak.

Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'ochga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega. Bu gavda qismlarining harakati *UOM* ga nisbatan qanday ekanini analiz qilib chiqish kerak.

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

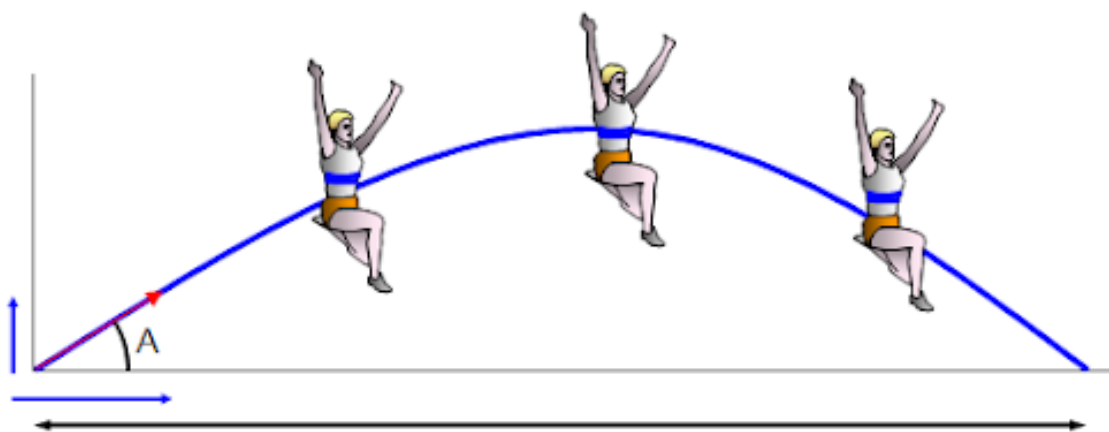
Uchish fazasi. Depsinishdan keyin sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab *UOM* trayektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi eng yaxshi (45° ga yaqin) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda 25° gacha yetadi. Ko'pincha esa u $17\text{--}23^\circ$ ga teng bo'ladi.

Sakrashning uchish fazasini ko'tarilish, uch usuldan biriga

mansub bo'lgan harakatlar bilan («oyoqlarni bukib», «ko'krak kerib» va «qaychi») uchishni davom ettirish va yerga tushishga ajratsa bo'ladi.

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

Ko'tarilib chiqqan zahoti gavda, taxminan, depsinishdan keyingi holatda bo'ladi. Qo'llar sal pastga tushib, muvozanat saqlanadi. Bunday o'tish holati «uchish qadami» deb atalib, sakrovchi ko'tarilib chiqqan zahoti shunday holatda bo'ladi. Buning davom etishi sakrash uzoqligining chorak qismidan nariga o'tmaydi. Uchish qadami «qaychilash» bilan, ko'krak kerish yoki oyoqlarni bukish bilan tugaydi. Sakrash usuliga qarab (aniqrog'i, uchish fazasidagi harakat qanday ekaniga qarab) uchish qadamida ba'zi bir xususiyatlar bo'lishi mumkin. Lekin qadam harakatning asosiy tuzilmasi bir xildir.(43-rasm)



43-rasm.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda uchish fazasi

Sakrashning qanday usuli bo'lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda, to'sni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavdani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib

ketishiga va muvozanat yo‘qolishiga sabab bo‘lishi mumkin. Buning oldini olish uchun, sakrovchi deqsinib bo‘lgan zahoti tezda gavnani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo‘lini yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, silkinch oyoqni oldinga cho‘zib to‘g‘rilashi, undan keyin esa pastga tushishi kerak. Agarda mana shunday harakat odat tusiga kirib qolsa, muvozanatni yo‘qotmay sakrash va yerga barvaqt tushib qolmaslik mumkin bo‘ladi. Keyinchalik orqaga engashishni, ikki qo‘lni va silkinch oyoqni uchish fazasi boshida to‘g‘ri harakatlantirishni bilib olgandan keyin dadilroq deqsinaversa bo‘ladi. (44-rasm) Bunda sakrovchi muvozanat yo‘qotish g‘amini yemaydi.



44-rasm.

Olimpiada Chempioni - Greg Ruzerford (Buyuk Britaniya) uzunlikka sakrash texnikasini bajarmoqda

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor: 1) juda ham past cho‘nqayib, qo‘llarni shiddat bilan harakatlantirish; 2) oyoqlarni yelka kengligida kerib yerga tushish, bunda gavnani o‘ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko‘proq engashish hisobiga *UOM* ni yanada pastroq tushirishga imkon hosil bo‘ladi; 3) bu usul birinchi usulga o‘xshash, lekin bunda yerga tushgandan keyin tozni ilgariyatib va biron yonga yiqilaturib tayanch

ustidan o‘tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda *UOM* yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo‘lgan kritik nuqtadan oldinga o‘tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.

Uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatish bo‘yicha uslubiy ko‘rsatma va tavsiyalar. Uzunlikka sakrash texnikasini sprintda tayyorgarlik ko‘rib, shug‘ullanuvchilar bir tekis yugurishni va tezlikni oshirishni bilib olganlaridan keyin o‘rgangan ma’qul.

Mashg‘ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo‘lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o‘tloq yerdan yaxshi yumshatilgan qum ustiga tushib bajarilsa bo‘laveradi. *1-vazifa.* Sakrash texnikasi bilan shug‘ullanuvchilarni tanishtirish, yugurib kelish, depsinish, «oyoqlarni bukib» uchish usuli va yerga tushish to‘g‘risida tasavvur hosil qilish. *Vositalar.* To‘liq yoki o‘rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko‘rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinogramma, kinohalqa va plakatlarni ko‘rib chiqish. Eng usta sakrovchilar texnikasini musobaqalarda kuzatish.

2-vazifa. Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish. *Vositalar.* 1. O‘rtacha masofadan (10–12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o‘zi, lekin taxtdan yoki ma’lum belgilangan joydan depsinib sakrash.

Metodik ko‘rsatmalar. Har qanday shug‘ullanuvchi birinchi galdayoq «oyoqlarni bukib» sakray oladi. Keyingi urinishlarda shug‘ullanuvchi tezroq yugurib kelishga va kuchliroq depsinishga harakat qilishi kerak. Bunda yugurib kelishni umumiy chiziqdan, ya’ni o‘qituvchi belgilab bergan joydan boshlash kerak. O‘qituvchi shug‘ullanuvchilarning qayerdan depsinayotganlarini kuzatib, yugurib kelishni boshlash belgisini qaysi tomonga qancha surishni aytadi. Shundan keyin o‘z belgisidan yugurib kelib, taxtaga yoki buning o‘rnidagi eni 20–40 sm joyga aniq qadam qo‘yib, 8–10 marta sakrab ko‘rish kerak. Shunday qilib, shug‘ullanuvchilar o‘zlarining o‘rtacha yugurib kelish masofalarini taxminan aniqlab oladilar. Ular bu masofa nechta oyoq tagi uzunligiga teng ekanini o‘lchab olishlari va uni bora-

bora aniqlay olishlari lozim.

3-vazifa. Depsinish texikasini «qadamlab» uchish bilan bog‘lab o‘rgatish. Qisqa yugurib kelishdan sakrab, depsinishdagi asosiy xatolarni belgilab olgandan keyin depsinishni o‘rgatishga o‘tish kerak. Shug‘ullanuvchilar sakrash mashqlarini bajarayotganda, depsinuvchi oyoqni qo‘yayotganda va bukayotganda, to‘piq, tizza va tos-son bo‘g‘inlarida taranglik his etishlari kerak. Buning ketidan barcha oyoq bo‘g‘inlarini faol to‘g‘rilashga erishish kerak. *Vositalar:* 1. Turgan joyda tosni depsinish nihoyasidagi kabi olg‘a chiqarib va silkinch oyoq tizzasini ko‘tarib, depsinishdagi harakatlarga taqlid qilish. 2. Turgan joydan bir oyoqda depsinib sakrash va silkinch oyoqda yerga tushib, yugurib ketish. 3. Turgan joydan bir oyoqda depsinib, ikkala oyoqda yerga tushish. 4. 2 va 3 qadamdan yugurib kelib sakrash. 5. Sekin yugura turib, ikki qadamdan keyin uchinchi qadamda yoki tezroq yugurayotganda to‘rt qadamdan keyin beshinchisida «qadamlab» sakrash. 6. Taxta bilan sakrab tushadigan joyning qoq o‘rtasida 50–60 sm balandlikda qo‘yilgan planka ustidan uzunlikka qisqa yugurib kelib sakrash. 7. Shuning o‘zi lekin 3–5 kgli kamar bog‘lab sakrash. 8. 30–50 metr masofada oyoqdan oyoqqa sakrash. Shuning o‘zi, lekin belgilangan masofani mumkin qadar oz qadamda o‘tish.

Metodik ko‘rsatmalar. Depsinishda silkinch oyoqning ahamiyatini sezish uchun o‘rganish boshida, turgan joydan bir oyoqda depsinib sakraladi. Buning uchun depsinuvchi oyoqni chuqur chetidan 1,5 metr beriroq (oyoq uchi sal ko‘tarilgan) qo‘yiladi. Silkinch oyoq yarim qadam orqaga tortiladi. Shu holatda silkinch oyoq bukilib, qo‘llar bilan baravar tez oldinga chiqariladi. Bir vaqtda depsinuvchi oyoq to‘g‘rilab depsiniladi. «Qadamlab» uchib chiqqandan keyin, ikkala oyoqda yerga tushiladi.

Depsinish to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berib, depsinuvchi oyoq to‘la to‘g‘rilanishiga va ikkinchi oyoq tez yuqori ko‘tarilishiga erishmoq kerak. Depsinishni o‘zlashtirishdagi asosiy mashq 3–5 qadamdan yugurib kelib sakrashdir. Ayniqsa, depsinish paytida zo‘r bera olishni o‘rgatish juda muhimdir. Buning uchun asta-sekin balandlatadigan biron to‘siq yoki planka ustidan o‘tib uzunlikka

sakraladi. To'siqlardan o'tib sakraganda butun e'tibor depsinishga beriladi va dadil yugurib keladigan bo'linadi: depsinganda yuqori darajada zo'r berish qobiliyati hosil bo'ladi. Dastlab arg'amchidan, keyin plankadan, yana keyinroq esa anchagina qiyin to'siqlardan (skameyka, g'ov va sh.k.) o'tib mashq qilish mumkin. Bunday sakrab mashq qilish depsinish texnikasi yaxshiroq bo'lishiga, silkinch oyoq yuqoriroq va shiddatliroq ko'tarilishiga, qo'llarni tuzukroq silkib ko'tarish va boshqalarga yordam beradi. Bunga plankalar ustida uzunlikka sakrash orqali erishiladi.

«Oyoqni bukib» sakrash usulida uchish fazasidagi harakatlar to'g'ri bajarilishi va havoda muvozanatni saqlab qolishning muhim ahamiyati bor. Ammo uch usuldan bittasi aniq tanlab olinguncha bunga ko'p vaqt ketkazish kerak emas. Undan tashqari yerga tushishni o'rgatayotganda «oyoq bukib» sakrashni necha-necha martalab takrorlashga to'g'ri keladi. Musobaqalashuv metodini qo'llash, o'quvchilar oldiga kim uzoqroq sakraydi kabi vazifalar qo'yish kerak.

4-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish. *Vositalar:* 1. Turgan joydan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga «uloqtirib tashlash». 2. 3–5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka «qadamlab» sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni silkinch oyoqqa yaqinlashtirib, yerga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib olg'a chiqib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib, yerga tushadigan joydan yarim metr berida 20–40 sm balandlikka o'rnatilgan planka ustidan uzunlikka sakrash. 4. Qisqa yugurib kelib, yerga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz lenta ustidan uzunlikka sakrash. 5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal olg'a engashadi. Bu mashqni yurib keta turib yoki sekin yugurayotib, har 4 qadamdan keyin, 5- qadamda depsinib bajarsa ham bo'ladi.

Metodik ko'rsatmalar. Sakrashning bu unsuri – texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun, yerga to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin, uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak. Ko'pincha yosh shug'ullanuvchilar, mushaklari

zaiflik qilib, yerga tushayotganda oyoqlarini yuqoriroq ko'tara olmaydilar. Shuning uchun yerga tushishni sonlari ko'taradigan mushaklar kuchini oshiradigan maxsus mashqlarga qo'shib o'rgatish kerak.

5-vazifa. Yugurib kelishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va oxirgi 4 qadam maromini o'rgatish. *Vositalar:* 1. 3–5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakraganda depsinuvchi oyoqni «sidiruvchi harakat» bilan depsinish joyiga tezlashtirib faol qo'yish. 2. Shuning o'zini 60–80 metrga yuguraturib, har beshinchi qadamda depsinib bajarish. 3. Taxtaning narigi yog'iga chegara qo'yib, qisqa va o'rta masofadan yugurib kelib, uzunlikka sakrash. Bu mashqni bajarayotganda shug'ullanuvchi odatdagi tezlikda yugurib kelib, oyog'ini tezda chegara qo'yilgan taxtaga qo'yib, depsinishi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. Yugurib kelishdan depsinishga o'tishdagi qadamlar maromi, doimiy mashq qilishni talab qiladi. Har qanday masofadan yurib kelib uzunlikka sakraganda ham oxirgi qadamlar maromiga e'tibor berish kerak. Oxirgi besh qadam uzunligini o'lchab, ular maromi qanchalik to'g'ri ekanligini aniqlash kerak. Shug'ullanuvchilarga oxirgi qadamlar maromining va oyoqni taxta ustiga, qadamni qisqartirib, tez qo'yishning ahamiyati va xususiyatlarini tushuntirish kerak. Buning uchun qiya yo'lkadan foydalanmoq kerak. Qiya yo'lka bo'ylab juda ko'p martalab qisqa va o'rta masofada katta tezlikda yugurib kelib depsinishga yaqinlashish texnikasini va depsinish texnikasini takomillashtirish imkonini beradi.

Yugurib kelishda oxirgi qadamlar maromining to'g'ri bo'lishiga intilish bilan birga bu qadamlar shiddatini oshirishni ham o'rgatish kerak. Oxirgi qadamlarni kuchanmay bemalol bajarishni tez-tez eslatib turish kerak. Oxirgi qadamlarda ham «baland» yugurishning ahamiyati katta. Buni faqat oxirgi qadamlarini cho'zib-cho'zib, oyoqlarni yarim bukib qo'yadiganlarga eslatib turish kerak.

6-vazifa. Uzunlikka sakrash texnikasini yaxlit takomillashtirish (o'rtacha yugurib kelishdan). *Vositalar:* 1. Tezlanishli o'rtacha yugurib kelishni (10–12 yugurish qadamlari) qayta-qayta takrorlab, uning uzunligini aniq belgilab olish. 2. O'rtacha yugurib kelishdan

uzunlikka sakrash. Shuning o'zini yaxshi texnika ko'rsatishdan musobaqalashib bajarish. 3. Uchish uzoqligining yarmida 60–80 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan, o'rtacha yugurib kelib, uzunlikka sakrash. 4. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqalashishga o'tish kerak.

Metodik ko'rsatmalar. Ayniqsa, ishonch va kuch bilan depsinadigan bo'lishga alohida e'tibor berish kerak. O'rtacha yugurib kelish uzunligini o'lchab olib, keyingilari ham asta-sekin aniqlab boraveriladi. Bir xil qadam tashlab yugura olish uchun g'ovlar osha yugurishni mashq qilish lozim. (g'ovlar past-past bo'ladi)

7-vazifa. To'liq yugurib kelish masofasini aniqlash, nazorat belgilar qo'yish va taxtaga aniq oyoq qo'yishni o'rgatish. *Vositalar:* 1. Bir necha marta taxminan 40 m. masofadan yugurib kelib sakramaslik. 2. To'liq yugurib kelib sakrash. 3. Uzun kelib, (qisqa, o'rtacha va to'la), chek qo'yib belgilangan joydan depsinib sakrash. 4. 100 metrgacha masofada g'ovlar osha yugurish. 5. To'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish.

Metodik ko'rsatmalar. Yugurib kelishni har doim bir xil holatdan boshlash kerak. Sakramay takror-takror yugurib kelganda yo'lkada qolgan izlarni chiziqlar bilan belgilab olib, boshlang'ich belgidan 10 yoki 12 qadam sanaladi (asosiy tezlanish masofasi) va shu yerga nazorat belgi qo'yiladi. Shu belgidan yana yugurish qadami hisoblansa, depsinish joyi o'sha yerda bo'ladi. Belgilarni ko'chirmasdan, shunday yugurib kelish bir necha marta sakraladi. Depsinish joyi bundan sal beri surilishi kerak, chunki depsinishga tayyorlanish munosabati bilan yugurib kelishning ikkinchi qismi biroz qisqaradi. Ko'rinishdagi taassurotga qarab tuzatish kiritishga intilmasdan, har gal depsinuvchi oyoq qayerga tushsa, shu yerdan depsinish lozimligini o'quvchilarga bir necha bor tushuntirish kerak.

Shundan keyin taxtadan qancha nari o'tgan yoki qancha yetmay qolganiga qarab, nazorat belgini ham, boshlang'ich belgini ham shuncha olg'a yoki orqaga surish kerak. Yana 2–3 marta, lekin endi taxtadan depsinib sakrasa bo'ladi. Shundan keyin yugurib kelish uzoqligini ruletka bilan o'lchab olinadi. Keyinchalik yugurib kelish

uzoqligini (ham birinchi, ham ikkinchi qismining) aniqlash yana zarur bo‘ladi.

Sakrovchi nazarida, yuqori tezlikka yetishib olish uchun yugurib kelish masofasi kamlik qilayotganday tuyilsa, u asosiy tezlanishga yana ikki yugurish qadami qo‘shishi kerak. Agar yugurib kelish oxirida charchab qoladigan bo‘lsa, yoki tezlikni oshirishga ulgurayotganini sezsa, yugurib kelishni shunga yarasha 2 yugurish qadamiga qisqartirishi kerak. Ehtimol, bu ham kamlik qilar (ayniqsa, yangi boshlayotgan sakrovchilarga), unda yugurib kelish masofasi 4 qadam kamaytiriladi. Yugurib kelishni ikkinchi qismi hamma vaqt bir xil – 6 qadam bo‘ladi. Musobaqada qadamlar sal uzunroq bo‘lib, yugurib kelish masofasi umuman biroz uzayishini yodda tutish kerak.

Mashq jarayonida o‘quvchilardan oxirgi qadamlarda tezlikni kuchanmay oshirishni va kuchliroq depsinishni qayta-qayta talab qilish kerak. Yuqori razryadli sakrovchilar yugurib kelishning ikkinchi variantini bajarganlari ma’qul, bunda nazorat belgini boshlang‘ich chiziqqa yaqinroq surib, yugurib kelishning ikkinchi, ya’ni katta qismini kelaturib yugura ketish prinsipida o‘tiladi.

Uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatish birinchi kundanoq o‘quvchilarni taxtaga yaqin qadam qo‘yishga odatlantirish kerak. Buning uchun, qanday bo‘lmasin, har gal faqat taxtadan yoki chiziqdan sakrash kerak. Taxtadan yoki chiziqdan 3 sm narida, xivichlardanmi, arqondanmi, qamishdanmi – baribir, albatta, chegara qo‘yilishi kerak. Shuningdek, o‘quvchilar ortiqcha kuchanmasdan, bemalol yugurib kelishlarini yoki depsinishlarini nazorat qilib turish ham zarur.

8-vazifa. «Qaychi» usulida (to‘g‘rirog‘i “havoda yugurish” usuli deb atash ma’qul) uchish vazifasi texnikasini o‘rgatish. Agarda shug‘ullanuvchida «qaychi» usulida sakrashga moyillik sezilsa, unga ertaroq, masalan, 4-vazifani hal qilishni kutmasdan bu usul harakatlarini o‘rgataversa bo‘ladi.

Vositalar: 1. Qisqa yugurib kelib «qaychi» usulida sakrashni ko‘rsatish; kinohalqalar, kinogramma va plakatlarni ko‘rib chiqish; yuqori mahoratli sakrovchilar texnikasini kuzatish; turnikda osilib oyoqlar harakatini taqlid qilish. 2. 3–5 qadam yugurib kelib ko‘proq

yuqoriga sakrash. «Qadamlab» sakragan zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish. Depsinuvchi oyoqni tez oldinga chiqarib, sonni faol ko'tarib yugurishga o'tish. 3. 3–5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. «Qadamlab» sakragan zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, keyin orqaga siltab boldirni yuqoriga silkish, depsinuvchi oyoqni esa oldinlatib yuqoriga uzatish. Depsinuvchi oyoqni pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o'tish. 4. Turnikdami, halqalardami osilib turib, «qaychi» usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish. 5. Xuddi 3-mashqning o'zi, lekin yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga yetkazib, ikkala oyoqda yerga tushish. 6. 3–5 qadamdan yugurib kelib, ko'proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda, odimlayotganday yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'rnini havoda yugurish harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

Metodik ko'rsatmalar. «Qaychi» harakatlarini boldir bilan emas, balki sondan boshlab to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish zarur. Sakrovchi havoda to'ppa-to'g'ri oyoqlarini yoki iliklarini «qaychi» qilmaydi, balki yugurishni davom ettirganday harakat qiladi. Bunday yugurish kamroq uzunlikka sakraganda ham, harakatlar doirasi kichikligiga qaramay, saqlab qolinishi kerak. Uchishdagi yugurish harakatlari bilan yerga tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o'zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatrsa va uzaytirsa bo'ladi.

9-vazifa. «Ko'krak kerish» usulining uchish fazasi texnikasini o'rgatish. Agarda shug'ullanuvchida bu usulda sakrashga moyillik ertaroq sezilsa, bu usulni o'rgatishni oldinroq, 4-vazifa oldidan boshlasa ham bo'ladi. *Vositalar.* 1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish; sakrash texnikasi tasvirlangan kinohalqalar, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; «ko'krak kerib» sakraydigan ustalar texnikasini kuzatish. 2. Qisqa yugurib kelib

sakrash. «Qadam» holatidan silkinch oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerga tushib, yugurib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadam» holatidan silkinch oyoq va qo'llarni tez pastga tushirish va gavdani rostlab ikkala oyoqda yerga tushish. 4. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadam» holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortib, to'sni esa oldinga chiqarib ko'krak kerish. Qo'llarni yarim bukilgan holda, yonlamasiga yuqoriga ko'tarish. Oyoqlarni oldinga «uloqtirib tashlashga» intilmay, ikkala oyoqda yerga tushish. 5. Qisqa yugurib kelib ko'prikcha yoki tramplindan depsinib sakrash. 6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadamlab uchayotgan» holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka depsinish joyidan 1,5–1,8 m. narida 20–30 sm balandlikka o'rnatiladi. 7. Balanddagi bir nimadan (o'tirg'ich, dastaksiz ot) pastdagi qum solingan chuqurga yoki mat ustiga tushish; depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada. Silkinch oyoq oldinga chiqqandan keyin, u pastlatib orqaga tortiladi, to's sal oldinga chiqariladi. 8. 4-mashqning o'zi, lekin yerga tushish paytida oyoqlar oldinga «uloqtiriladi». Qo'llar oldindan pastlab, orqaga tortiladi. 9. Qisqa va o'rtacha yugurib kelib sakrab, uchish vaqtida shiddat bilan ko'krak kerish, shu holatni bir zum saqlab qolgandan keyin, oyoqlarni oldinga faol «uloqtirish».

Metodik ko'rsatmalar. «Ko'krak kerib» sakrash usulini o'rgatayotganda «qadamlab» uchib chiqishga e'tibor berish kerak, chunki depsinish vaqtidayoq barvaqt «ko'krak kerib» yuborish ehtimoli ham yo'q emas. Ko'krak kergan paytda boshni orqaga tashlamaslik kerak.

Qisqa yugurib kelib sakraganda (ayniqsa, yangi boshlayotgan sakrovchilarda) uchish unchalik ko'p davom etmaydi, shuning uchun bunda, uchib chiqqandan keyin, «qadam»ni bir ko'rsatib, shu zahotiy oyoq silkinch oyoqni pastga tez tushirib, ko'krak keriladi.

10-vazifa. Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomillashtirish. *Vositalar:* 1. Har uchala usulda, qisqa o'rta va to'liq yugurib kelib uzunlikka sakrab ko'rish. 2. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa – 6 ta urinish berishda uchish fazasidagi uchala usulni navbatma-navbat bajarib ko'rish. 3. Sakrash usulini

tanlash va alohida fazalar texnikasini takomillashtirish. 4. Kuchni va sakrovchanlikni rivojlantiradigan maxsus mashqlar bajarish.

Metodik ko'rsatmalar. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilar usullardan birini boshqalariga nisbatan yaxshiroq o'zlashtiradilar. Ustoz dastlabki bir-ikki mashg'ulotda har bir shug'ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasi qandayligini aniqlab, ulardan qaysi biri samaraliroq ekanini tekshirib ko'rishi kerak.

Uzunlikka sakrash texnikasi uzoq vaqt mashq jarayonida takomillashadi. Bunda texnikani yaxshilash vazifalari bilan irodaviy va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish vazifalari chambarchas bog'lanib ketadi.

Sakrovchanlikni yaxshilash uchun, 1–7 mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlarni yetarli darajada ko'p marta, mushaklar sezilarli charchaguncha bajarish lozim.

4.6. Uloqtirish texnikasi va uni o'rgatish metodikasi

4.6.1. Yadro itqitish texnikasi

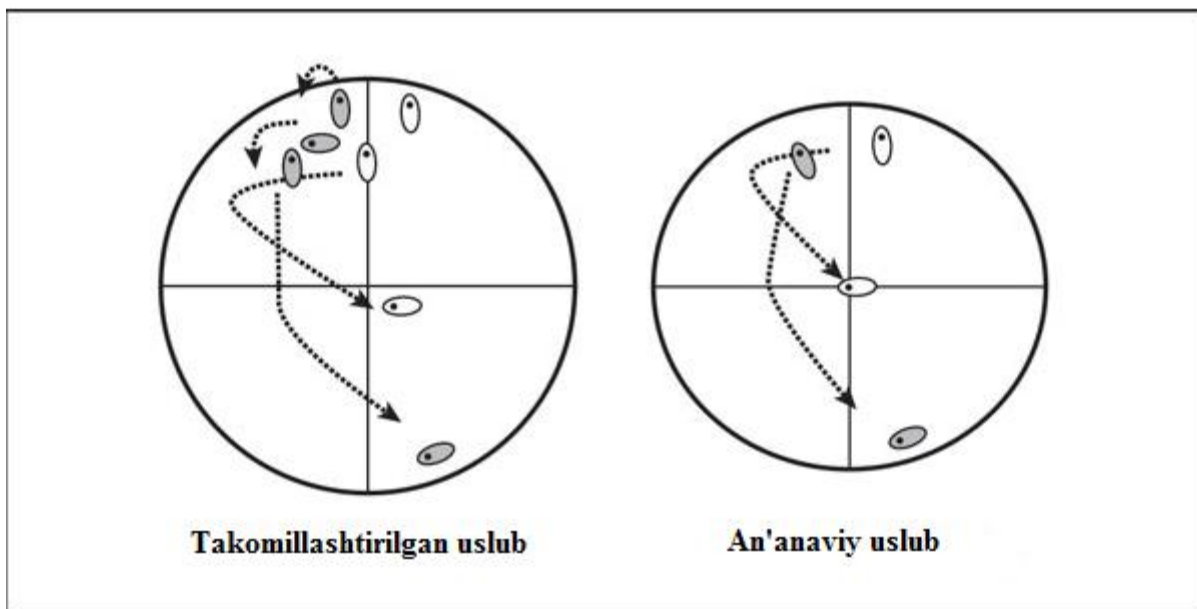
Yadro itqitish chegaralangan doiradan (diametri 213,5 sm) zarb bilan kelib, yelkadan bir qo'l bilan itqitib bajariladi. Itqitishdan oldin dastlabki holatda yadro sportchining bo'yni yonida bo'lib, musobaqa qoidasiga binoan qo'lning shu holati sakrab-sakrab borish vaqtida o'zgartirilmasligi kerak. Itqitayotganda yadroni yelka chizig'idan orqaga tortish mumkin emas. Itqitib bo'lgandan keyin, uloqtiruvchi doira ichida qolishi kerak.

Uloqtirish yadrolari turli xil og'irlikda bo'lishi mumkin, ammo musobaqalarda qatnashuvchilarning jinsi va yoshiga qarab, ma'lum og'irlikdagi (3,4,5,6,7 kg 257 gr) yadrolar ishlatiladi.

Yadroning qancha uzoqqa tushgani doirani old tomoniga joylashtirilgan segmentning ichki raxida yadro yerga tushganda qoldirgan izigacha bo'lgan masofasi ruletka (o'rama metr) bilan o'lchanadi. Bir sportchining o'zi har gal bir xil eng qulay uchib chiqish burchagi hosil qilib, itqitadigan bo'lsa, yadroning uchish

uzoqligi uning uchib chiqish paytidagi tezligiga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun musobaqa qoidasiga rioya qilib, yadroning eng yuqori boshlang‘ich tezlikda uchib chiqishiga erishmoq kerak.

Yadro itqitishda hamma ma‘qul ko‘rgani uloqtirish tomoniga orqa bilan turishdan, engashibroq sakrab borish usuli itqituvchi qo‘l tomondagi oyoqda sapchish usulidir. Sapchish deganda sapchish uchun chap oyoqni silkigan paytdan to o‘ng oyoq yerga tushgangacha o‘tgan faza tushuniladi. Bunday sapchish usuli doira kichikligi sababli gavdaning yadro bilan siljish tezligini salgina oshirishga yordam beradi. (45-rasm)



45-rasm.

Yadro itqitishda dastlabki turish holati, aylanish va itqitish momentida oyoqlar harakati

Eng kuchli itqituvchilarda sapchishdan yadro uchib chiqishigacha davom etadigan itqitish jarayoni 0,8 soniyagacha davom etadi; sapchishga 0,45 soniyagacha, oxirgi kuchlanishga esa 0,35 soniyagacha vaqt sarflanadi. Sapchish uzunligi 90–95 smgacha yetadi, sapchishda itqituvchining yadro bilan siljish tezligi esa 2 m/sekunddan oshmaydi.

Sapchishda itqituvchining asosiy harakatlantiruvchi kuchi chap oyoqning silkinch hamda o‘ng oyoqning depsinish kuchidir.

Yadroning sapchishi va itqituvchining kuch berishi natijasida hosil bo‘lgan tezligi (19 metrga itqitilganda) 13 m/sekundga yetadi. Shu

itqituvchi yadroni turgan joydan itqitsa, yadroning uchish tezligi 12,3 m/sekunddan oshmaydi va uchish uzoqligi 1,2–2 metrga kamayadi.

Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Itqituvchi sapchish oldidan doiraning uloqtirish yoʻnalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomonga nisbatan orqa bilan turib bajariladi.

Itqituvchining sapchish oldidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin boʻladigan keyingi holatga oʻxshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq oʻsha holatga yaxshi tayyorlanib olishni taʼminlaydi. Shu bilan birga orqa oʻgirib turgan holatda sapchishni gavdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.

Itqitish tomoniga orqa qilib turgan holatdan sapchish boshlashdan oldin oʻng oyoq doira chambaragiga juda yaqin joylashtirilib, chap oyoq esa uchi bilan orqaroqda yoki oʻng oyoq yonida turadi. Koʻzlar itqitish tomoniga – qarama-qarshi tomonga qaragan boʻladi. Chap qoʻl oldinga-yuqoriga erkin koʻtariladi.

Yadro itqitishda sapchishni bajarish vaqtida sportchi oldida quyidagi vazifalar turadi: yadro bilan gavdaning gorizontal tezligini oshirish; oxirgi kuch berish uchun qulay vaziyatga ega boʻlish va sapchishdan oxirgi kuch berishga ravon oʻtish uchun qulay sharoit hosil qilish.

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, oʻng oyogʻining uchiga koʻtariladi va gavda ogʻirligini unga oʻtkazib, chap oyogʻini itqitish tomoniga yuqorilatib, orqaga uzatadi. Keyin oldinga engashib, oʻng oyoqda choʻnqayadi-da, chap oyoqni bukib pastga tushiradi yoki oʻng oyoqqa yaqinlashtiradi. Shundan keyin chap oyoq uloqtirish yoʻnalishida silkitilib, oʻng oyoqda deysinib sapchiladi. Chap oyoqni orqaga silkitayotganda itqituvchining ogʻirligi oʻng oyoqda boʻladi. Chap oyoqni orqaga uzatish bilan birga itqituvchi ham oʻng oyoqda turganicha shu tomonga siljiy boshlaydi. Sonlarning bir-biridan uzoqlashuvi yuqori darajagacha (120° va undan koʻproq) yetadi. Itqituvchi bu paytda oxirgi kuchlanishni boshlash uchun xarakterli boʻlgan holatda boʻladi. Faqat oʻng oyoqda deysinib, uning iligini chap oyoq tomon tortish, yaʼni sapchishni tugatishgina qoladi.

Oxirgi kuch berish. Maʼlumki, yadroning uchib chiqish tezligi sportchi kuchining unga taʼsir etib borish yoʻli (masofasi) ning

uzunligiga to'g'ri, sportchi kuchining ta'sir etish vaqti miqdoriga esa teskari proportsionaldir. Shuning uchun sportchi eng uzun yo'lda eng katta tezlanish bilan itqitishga butun iroda kuchini jalb etishi kerak. Bunday shaylanish musobaqada yuqori natija ko'rsatish uchun zarurdir.

Chap oyoq yerga tayanib turganda o'ng oyoqni yerga bosib, itqituvchi tosini sal olg'a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik mushak guruhlari cho'ziladi-da, potensial energiya hosil bo'ladi. Mushaklar cho'zilgandan keyin, ularning qayishqoqligidan foydalanib, yadro itqituvchi tezda yelka kamarini buradi va qo'lini to'g'rilab turib, yadroni kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.

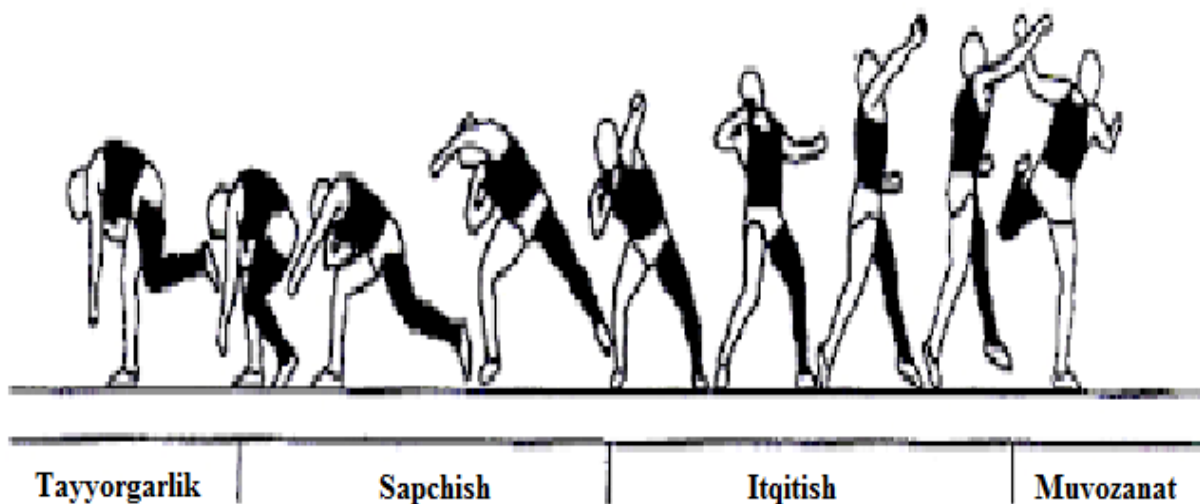
Bir itqituvchining o'zida, oxirgi kuch berish vaqtida, oyoqlarning to'g'rilanish tezligi ko'p omillarga bog'liq bo'lib, birinchi navbatda ma'lum burchak ostida yengish kerak bo'lgan inersiya kuchiga hamda gavda va qo'lning to'g'rilanish kuchiga bog'liqdir. Gavdani yadro bilan birga to'g'rilash va burish uchun (ta'sir aks ta'sirga tengdir, degan qonunga binoan) oyoqlarga bosim ortib, bu ularning to'g'rilanish tezligi o'zgarishiga ta'sir etadi.

Kuch berishning oxirgi qismida oyoqlar, gavda va qo'l harakatlarining bir vaqtda bo'lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to'g'rilanishi sabab bo'ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to'g'rilanishiga qarab emas, balki, avvalo, ish quvvati va harakatning yo'nalishiga qarab baho berish kerak.

Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda tirsak bo'g'imining to'g'rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e'tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo'lning tezroq yozilishiga va yadroning barmoqlardan sirg'anib ketmasligiga yordam beradi. Yelka kamarini qo'l bilan birga burish qo'lning tirsak bo'g'imini to'g'rilashdan oldin boshlangani sababli, ko'pincha tirsakni oldinga chiqarib yuborib xato qilishadi.

Yadro uchib chiqishidan oldin, o'ng oyoqda depsinish tugagandan keyin, sakrab oyoqlar almashtiriladi. Oxirgi kuch berishidan oldin yerga tarang qo'yilgan chap oyoq harakatda tana massasi bosimi ta'sirida sal

bukiladi va shu zahoti tezda to'g'rilana boshlaydi. (46-rasm)



46-rasm.

Yadro itqitish fazalarining umumiy ko'rinishi

Yadroning uchib chiqish vaqtida o'ng qo'l va chap oyoq yadroning uchish yo'nalishidagi bitta tik tekislikda bo'ladi. Itqitish oxirida o'ng yelka, odatda, chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap yelkani maxsus pasaytirish kerak degan so'z emas, albatta. Yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun itqituvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim. Quyidagi (47-rasm) tabiiy musobaqa sharoitida yadro itqitish momentini ko'rish mumkin.



47-rasm.

Yadro itqitish jarayoni

Chap qo‘l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o‘ng oyoq yerga qo‘yilgandan so‘ng, oxirgi kuchlanishdan oldin chap qo‘l yon tomondan aylantirib, orqaga faol tortiladi. Itqitishuvchi bu bilan mushaklarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavnani to‘g‘rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi. (Techniques of Athletics and Teaching Progressions - I.A.A.F., 3 Hans Crescent, Knightsbridge, London SW1X, England)

Itqituvchi boshining holati, uning oldinga qarashiga mos bo‘ladi. Eng usta itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol o‘zgartiradilar va o‘ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini to‘xtatadilar. Oyoqlar holatini faol va o‘z vaqtida o‘zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos deysinmoq kerak.

4.6.2. Granat uloqtirish texnikasi

Granatni ushlab. Sport granatini uloqtirishda kuch richagini uzaytirish uchun dastasining uchidan ushlangani ma‘qul. Granat oldingi to‘rt barmoq bilan siqib ushlanadi, jimjiloq barmoq (bosh barmoq) esa dastaning asosiga tiralib turadi. Bu usulda ushlanganda granatning bo‘ylama o‘qi boshqa xil usulda, ya‘ni barcha barmoqlar bilan musht holida ushlagandagiga qaraganda bilakka nisbatan kichikroq burchak hosil qilib turadi. (48-rasm)



48-rasm.

Granat uloqtirish jarayoni

Granat uloqtirishning asosiy sharti bu asbobning xususiyatiga va uni ushlash usuliga bog‘liq bo‘lib, uloqtirish harakatlari ancha erkin va yengilroq bajariladi. Granatning uchish vaqtidagi pastlanish momenti shunchalik ozki, hatto unga e‘tibor berilmasa ham bo‘ladi. Shuning uchun granat nayzaga nisbatan kattaroq burchak ostida uloqtiriladi va u tik yuzada aylanib uchadi.



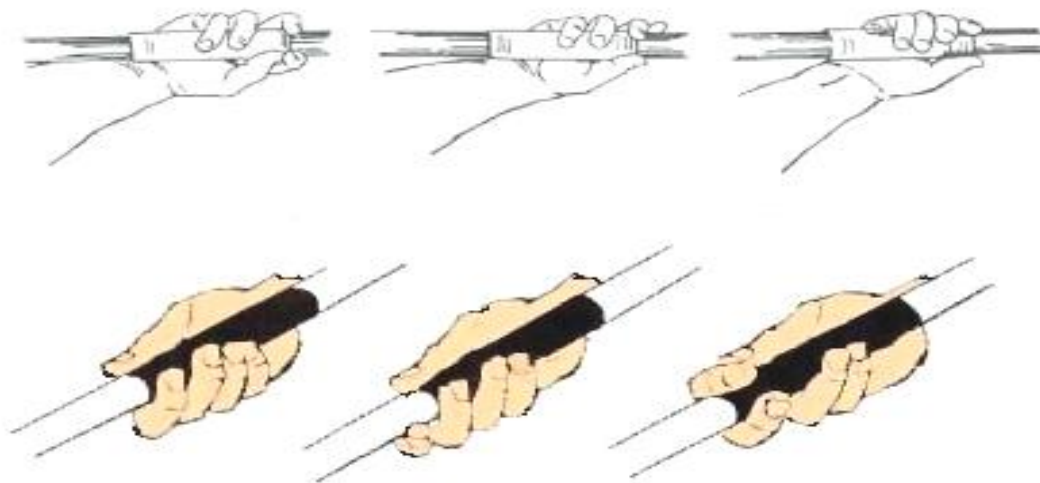
49-rasm.

Granatni ushlash holati

Granat uloqtirishni o‘rganmagan yangi uloqtiruvchilar quyidagilarga e‘tibor berishlari kerak: yugurib kelish uzunligi 22–30 metr, shundan 14–20 metr granatni orqaga olib bormasdan, yugurishga ajratiladi. Yugurib kelishning qolgan qismi (8-10 metr) uloqtirishga tayyorlanish va uni bajarishga mo‘ljallanadi.

4.6.3. Nayza uloqtirish texnikasi

Nayzani erkaklar (og‘irligi – 800 gr. uzunligi – 260 sm.) ham, xotin-qizlar (og‘irligi – 600 gr, uzunligi – 230 sm.) ham uloqtiradilar. Nayza uloqtirish yugurib borayotib, nayza ko‘targan qo‘lni orqaga cho‘zish va kuchlanib nayzani uloqtirishdan iborat. Musobaqa qoidasiga binoan nayzani istalgan uzoqlikdan yugurib kelib, 29° burchakli sektorga uloqtirish ham yoki bir joyda turib nayzani uloqtirishga ham ruxsat etiladi; uni faqat o‘ramidan (kanop o‘ralgan joydan) ushlash kerak. (50-rasm)



50-rasm.

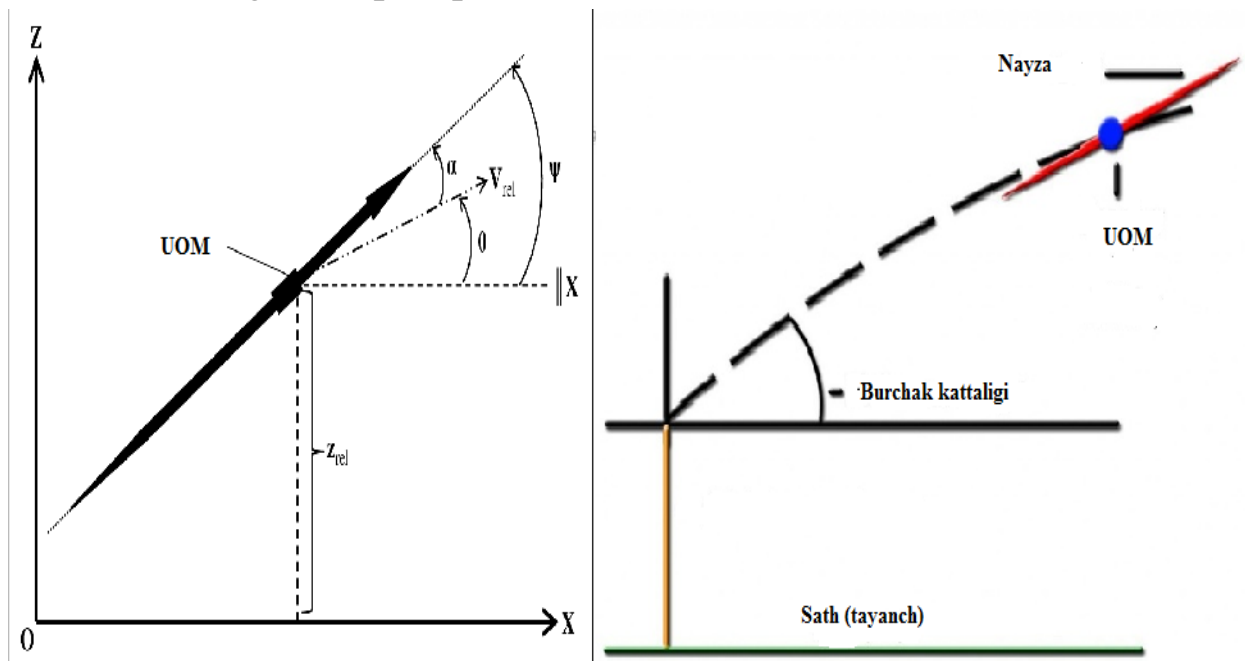
Nayza ushlash texnikasi (turli xil ko'rinishda ushlash)

Nayzalar metalldan yoki yog'ochdan bo'lishi mumkin. Yog'och nayza uchiga metall uchlik qilinadi. Ularning og'irlik markazi o'ramasida bo'ladi. Uloqtirish uzoqligi yugurib kelib nayza uloqtirilgan joydagi qiyshiq chiziqli plankaning ichki qirg'og'idan boshlab, to nayzaning uchi tushgan joygacha o'lchanadi. Uloqtirish uzoqligi nayzaning dastlabki uchib chiqish tezligi va to'g'ri uchishiga (ya'ni, uchib chiqish burchagi va holatiga) bog'liqdir. Nayza uloqtirishda yugurib kelish shuning uchun kerakki, u oxirgi kuch berish boshlanishigacha, uloqtiruvchi harakatining tezligini hosil qilib beradi. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilarning yugurib kelish uzunligi 27–30 metr va hatto undan ham ortiqroq bo'ladi. Nayza uloqtiruvchi xotin-qizlarda esa yugurib kelish, odatda, qisqaroq bo'ladi.(23–26 m) Yugurib kelishning dastlabki, nayzani uzoqlashtirishning boshlanishigacha bo'lgan qismi 15–17 metrdan iborat bo'lib, bu masofa 10–12 qadamda bosib o'tiladi. Ko'pchilik eng kuchli nayza uloqtiruvchilar uloqtirish va tormozlashni nayzani uzoqlashtirish (qo'lni orqaga to'g'rilab, nayzani mumkin qadar orqaga olib borish) 9 metrdan boshlab (xotin-qizlar) 12 metrgacha (erkaklar) bo'lgan masofada bajaradilar.

Yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan gorizontaal tezlik nayzani yugurmasdan uloqtirgandagiga nisbatan 15-20 metr uzoqroq masofaga uloqtirishga imkon beradi. Bunday natijaga faqat yugurib kelish bilan oxirgi kuchlanishni to'g'ri qo'shib olib borilgandagina erishish

mumkin. Oxirgi kuch berishda yugurib kelish tezligidan qanchalik to‘liq foydalanilsa, nayzaning uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo‘ladi.

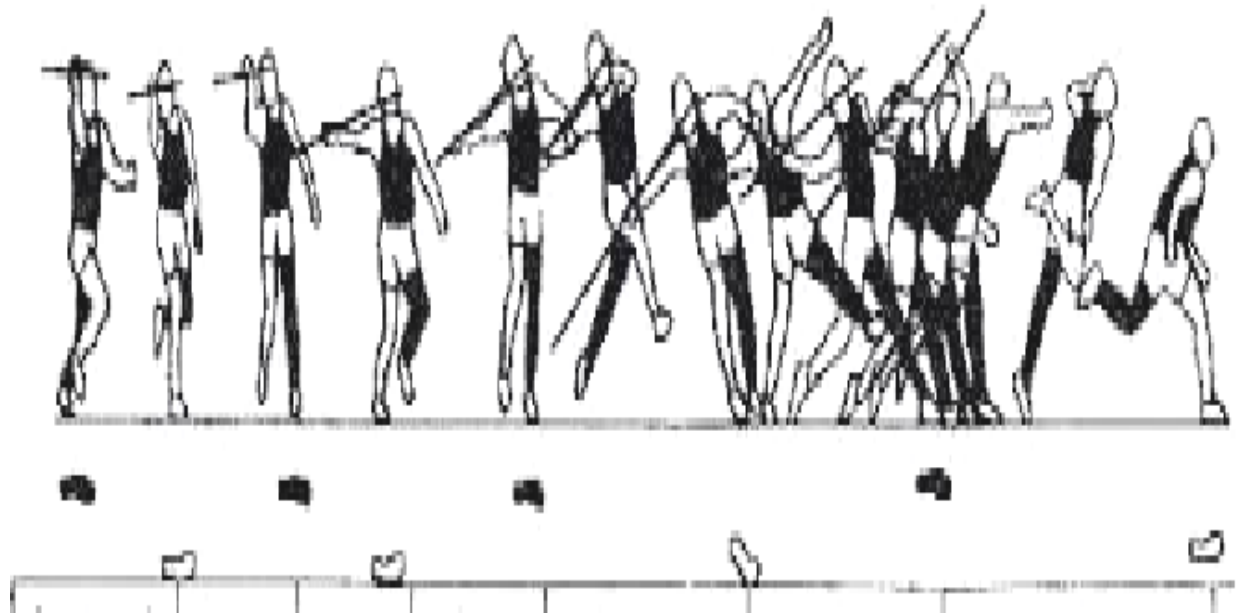
Keyingi yillarda yangi konstruktsiya bo‘yicha tayyorlangan nayzalarning qo‘llanilishi jahondagi eng kuchli nayza uloqtiruvchilarning natijalari o‘shida ma‘lum darajada rol o‘ynadi. Bunday nayzalar «planersimon» deb ataladi. Chunki to‘g‘ri chiqarib yuborilsa, bu nayzalar yaxshi planerlash, va ko‘taruvchi kuchining oshishi hisobiga uzoq vaqt uchadi. (51-rasm)



51-rasm.

Ushish fazasida nayzaning sathga nisbatan holati

Yugurib kelishning dastlabki qismi. Uloqtiruvchi yugurishdan oldin nayza uloqtiriladigan tomoniga erkin holatda qarab turadi. Nayzani yelka ustida ko‘tarib yugurganda uloqtiruvchi qo‘li bukilgan bo‘lib, nayzani yelka bo‘g‘ini ustida tutadi. Tirsak oldinga yo‘naltirilib, panja, taxminan, quloq balandligida bo‘ladi. Nayza erkin ushlanadi, shuning uchun ham uning oldingi qismi biroz quyi tushgan yoki yotqlik holatda bo‘ladi. Yugurish borgan sari tezlashib, erkin bajariladi. Uloqtiruvchi birinchi qadamdan boshlab gavdasini oldinga tashlaydi, keyin dastlabki yugurib kelish qismi davomida uni birmuncha tiklaydi. (52-rasm)



52-rasm.

Nayza uloqtirishda yugurib kelish, sakrash va uloqtirish fazalari

Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan tezroq bajariladi. Bunga yugurib kelishning ancha katta tezligi va nayzaning yengilligi yordam beradi. Nayzaning yengil bo'lishi uloqtiruvchiga yugurib kelishdagi gavda harakati tezligidan yaxshi foydalanish ham chap oyoqni yerga qo'ymasdan faol oxirgi kuch berishni boshlab yuborish imkonini beradi. Yugurib kelishning davomi hisoblangan oxirgi kuch berish nayzani mumkin qadar tezroq uloqtirib yuborish bilan yakunlanadi. Uloqtirish qadamida yanada qudratliroq oxirgi kuch beraman deb hali chap oyoq tayanchga tegmay turib, o'ng oyoqni shoshma-shosharlik bilan tez cho'zib yubormaslik kerak. Chalishtirma qadamdan keyin o'ng oyoqda yerga tushishdan boshlab, o'ng oyoqda muvozanatni saqlagan holda, chap oyoqni oldinga chiqarishga shoshilish kerak. Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda oyoqlarning bir-biridan qochish burchagi qadam vaqtida 60–70° gacha yetadi.

Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerga qo'yayotganda gavdani optimal darajada orqaga, uloqtirish yo'nalishiga qarshi tomonga tashlashi (lekin egilmasligi) kerak. Gavda tashlanishining maksimal miqdori o'ng oyoqning yerga qo'yilish oldidagi holatiga bog'liq. O'ng oyoq uloqtirish tomoniga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, gavdani orqaga tashlash imkoniyati shuncha oz bo'ladi va o'ng oyoq o'ngga qanchalik

ko'p burilgan bo'lsa, orqaga tashlanish shuncha ko'p bo'lishi mumkin. Birinchisida yugurib kelish tezligidan to'liqroq foydalaniladi, ikkinchisida esa oxirgi kuch berish oshadi. Birinchisida gavda 22–23°, ikkinchisida 29° gacha orqaga tashlanadi.

Uloqtirish qadamida uloqtiruvchi chap yelka bilan olg'a siljib, chap oyoqni oldinga chiqaradi. Chap oyoqning yerga tegishi paytida bukilgan o'ng oyoq sonini uloqtirish tomoniga yo'naltirish kerak. Shunda tosning yaxshi ishlashi uchun tayanch tug'iladi. Gavdani ishlatish va uloqtirish paytida bularning hammasi bir butun harakatdek bajariladi. O'ng oyoqning ichkari burilishining yana davom etishi, oxirgi kuch berishning sustlashishiga olib keladi. Bu esa yelka kamari burilishidan ortiqdir. Chap oyoq yugurib kelingan izlar yo'nalishidan 25–40 sm chaproqqa, deyarli bukilmay yerga mustahkam qo'yiladi. Bunda oyoq tagi yerga to'la tegib turishi kerak. Nayza tutgan o'ng qo'l gavda orqasiga cho'ziladi.

Gavda orqaga tashlanib, uning yuqori qismini orqaga – o'ngga tortganda, o'ng oyoqning to'g'rilanishi gavdaning oldi qismi mushaklarini juda taranglashtirib yuboradi. Bu paytda qorin mushaklarini bo'shashtirish kerak emas, chunki bu belni qattiq egishga, binobarin, keyin sekin to'g'rilashga olib keladi. Ba'zi eng kuchli uloqtiruvchilarning orqa gavda sathi bilan o'ng oyoq soni o'rtasida vujudga keladigan burchak kattaligi 140 darajagacha yetadi.

Uloqtiruvchi «tarang tortilgan kamon» holatiga keladi, keyin tezda tiklanadi va hatto birmuncha oldinga (30–40⁰ gacha) engashadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqni zarb bilan urib, gavdani to'g'rilayotganda gavdasini ko'proq olg'a chiqarishi kerak. Ayniqsa, planerlashuvchi nayza uloqtirishda bu qism juda muhimdir.

Chap oyoq yerga qo'yilgan zahoti uloqtiruvchi ko'kragi bilan oldinga tashlanganda uning ko'krak oldida bukilib turgan chap qo'li chapga – orqaga qarata cho'ziladi. Shu payt o'ng qo'l tirsak bo'g'imida sal bukilib, tezda tirsak bilan oldinga – yuqoriga buriladi va nayza og'irligi ta'sirida orqaga tortiladi. Boshning biroz chap tomonga egilishi o'ng qo'lni gavdaning harakat tekisligida va nayzani yelka ustidan olib o'tishni yengillatadi, lekin boshni noto'g'ri egish gavdani

engashtirib qo'yadi, bu esa xato hisoblanadi.

Yelka kamarining burilishida qo'lni zarb bilan silkish nayzaning uchib chiqish tezligini oshirish uchun ham, uchib chiqishda yo'nalish berish uchun ham katta ahamiyatga egadir. Biroq qo'lni vaqtdan ilgari bukmaslik kerak. Odatda, nayzani uloqtirib yuborish aylanish o'qidan ancha uzoqlashtirilgan nuqtalarni juda katta tezlikda uloqtirish yo'li bilan bajariladi. Bunday harakat gavdani rostlashdan boshlab, oxirgi kuch berishning barcha fazalari uchun xarakterlidir. Nayzaga kuchni har qanday holda ham mumkin qadar uzoq yo'lda ta'sir ettirish kerakligini doim esda tutish lozim.

O'ng qo'l nayzani chiqarib yuborayotganda tirsak bo'g'ini keskin to'g'rilanadi va kaft-bilak bo'g'inlari bukiladi. Nayzani soat strelkasi bo'yicha aylantirib yuboruvchi barmoqlar ham bukiladi. Mexanika qonuniga asosan silindr shaklidagi jism uchayotganda aylanma harakat qilsa, yaxshi turg'unlik hosil bo'lib, jismning havo qarshiligini yengishi osonroq bo'ladi (ma'lum darajada tezlik bo'lganda) va u uzoqroq masofani uchib o'tishi mumkin.

Uloqtirishning yakunlovchi fazasi – to'xtalish bo'lib, tez va zarb bilan yerdan uzilish natijasida olg'a sakrab, oyoqlarni faol almashtirish bilan bajariladi. Bu paytda uloqtiruvchi to'g'rilanib cho'zilayotgan chap oyoq ustidan o'tib, o'ng oyoq bilan qadam tashlaydi va to'xtalish uchun uni yerga mustahkam qo'yadi.

“Yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish asoslari” mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Sportcha yurish texnikasi asoslari haqida ma'lumot to'plang va uni tavsiflab bering?

2. Sportcha yurishda tayanch, sath, umumiy og'irlik markazi tushunchalari va ularning ahamiyati qanday?

3. Qisqa masofalarga yugurush texnikasi asoslarini tavsiflab bering.

4. Startdan chiqish texnikasi, uning ahamiyati va unga qo'yiladigan talablar?

5. Sakrash haqida tushuncha bering. Sakrash texnikasi, unga qo'yiladigan talablar qanday?

6. Sakrash turlari. Ular uchun umumiy bo'lgan talablarni tavsiflab bering?

7. Uloqtirish texnikasi asoslarini ta'riflab bering. Uloqtirish mashqida tana harakati, tayanch, muvozanat, umumiy og'irlik markazining ahamiyati qanday?

5- Bo'lim. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI O'RGATISH METODLARI

Yengil atletika turlarining texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish mashq jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika ayrim turlari texnikasini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyida bayon etilgan. Ulardan eng muhimlari – o'rganilayotgan texnika to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilishning, to'g'ri harakat qilish va to'g'ri faoliyat ko'rsatishni amalda bilishning, bajara olishni baholashning, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishning metodlari va vositalaridir.

Sport texnikasini o'rgatish uchun o'qituvchi uchta asosiy metoddan foydalanadi: so'z metodi orqali — tushuntirish, ko'rsatmali metod orqali — ko'rsatish va amaliy metod orqali — bajartirish. Bu metodlarning asosiy vazifasi o'rgatilayotgan yengil atletika turi haqida to'g'ri harakat tasavvurini hosil qilish, harakatni bilib olishga yordam berish, xatolarni ko'rsatish va ularni tuzatishdir.

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

5.1. So'zdan foydalanish metodi

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

Asosiy rol o'ynaydigani — amaliy mashg'ulotlar vaqtidagi

tushuntirishlar. Bunda o'quvchi u yoki bu harakatni bajarishga intiladi, keyin ko'rsatma olib, kerakli harakatni qayta bajarishga urinib ko'radi va hokazo. Ko'p so'zli, uzundan uzoq tushuntirishdan qochish kerak. Tushuntirishda ildamlab ketib qolmay o'rgatishning ayni paytida nima kerak bo'lsa, shu narsa to'g'risida gapirish kerak. O'rgatish boshlarida qisqa, aniq tushuntirish kerak. Sport texnikasini o'zlashtira borgan sari tushuntirish tobora ko'proq detallarni o'z ichiga olib, yanada chuqurroq bo'la boradi.

Oddiy tushuntirish bilan birga obrazli tushuntirish ham qo'llanadi. Bunda o'quvchiga tanish bo'lgan obraz va tasavvurlardan foydalaniladi. Masalan, yugurib kelib balandlikka «oshib o'tish» usuli bilan sakrashni o'rgatish paytida ko'pgina o'quvchilar planka ustidan tik holatga o'tishni bilib olishlari juda qiyin bo'ladi.

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

Texnikani o'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'rganilayotgan mashqni bajarishdan oldin va uni bajarish paytida, eslatish va aytib turish muvaffaqiyatli qo'llanadi. Sportchiga ma'lum, lekin yaxshi xotirlab qolinmagan yoki bajarish paytida esidan chiqib qolayotgan joylarinigina aytib turish mumkin. Aytib turish vasiylikka aylanib ketmasligi kerak. Ayniqsa, musobaqa vaqtida unga o'rgatish yaramaydi.

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

5.2. Ko'rgazmali metod

Sport texnikasini o'rgatishda namuna ko'rsatish muhim rol o'ynaydi. Ko'rsatilayotganni kuzatib, o'quvchi sport texnikasining

yaxlit ko‘rinishini qamrab olishi, ijroning oson yoki qiyinligi va boshqa ko‘p narsalar to‘g‘risida tasavvur hosil qilishi mumkin. O‘rgatishda ko‘rsatishning muhim roli yana shundaki, namoyish qilinayotgan texnikani ko‘z bilan ko‘rganda, u o‘quvchilar ongida eng obyektiv aks etadi, harakat haqida hosil bo‘lgan tasavvur to‘g‘ri bo‘ladi.

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

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

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

Juda murakkab yengil atletika turlaridagi ayrim unsurlarni joydan turib ko‘rsatish yengilroq. Masalan, turnikda, halqalarda osilib turib, uzunlikka «qaychi» usulida sakrashdagi oyoq harakatlarini sekin ko‘rsatish mumkin. Yugurib kelib «oshib o‘tish» usulida balandlikka sakrashda planka ustidan o‘tish paytini gimnastik otda (ko‘ndalang qo‘yib) ko‘rsatish mumkin. Gimnastik otda g‘ov osha yugurishdagi g‘ov ustidan o‘tishni ko‘rsatsa ham bo‘ladi. Ammo o‘rgatishda sekin «ko‘rsatishga» juda berilib ketish yaramaydi. U faqat tushuntirish uchun kerak, harakatlarni tez va yaxshi bilib olishga va ularni tushunishga yordam beradi.

Ko‘rsatishni kuzatayotganda, harakat mazmuniga e‘tibor berish lozim. O‘quvchi ko‘rsatilayotgan harakat yoki faoliyatni mayda-chuyda qismlariga e‘tiborni bo‘lmay, harakat vazifasi qanday hal etilayotganiga e‘tibor qilish kerak. Unda yaxlit faoliyat haqida, uning asosiy tizimi va bajarish tezligi to‘g‘risida tasavvur hosil bo‘lishi kerak. Shuning bilan birga mazkur faoliyat boshdan oxir qanday maromda bajarilishini ham tasavvur etmoq kerak. Keyinchalik o‘quvchining kuzatishi

detallasha boradi, uning e'tibori alohida harakatlarga, ijrodagi «nozik» tomonlarga jalb qilinadi. Lekin mashg'ulotlar jarayonida goh faoliyatning yaxlit ijrosiga e'tibor berish kerak bo'lsa, goho detallarni «bittalab» tushuntirish kerak bo'ladi.

5.3. Amaliy metod

O'qituvchi sport texnikasini o'rgatayotgan paytda, o'quvchiga kerakli holatni amalda egallashga yoki zarur harakat qilishga yordam berishi mumkin. O'qituvchining jismoniy yordami bilan sportchida o'rganilayotgan texnikasi to'g'risida kinestetik hissiyot asosida tasavvur hosil bo'ladi. Bu mustaqil ijro paytidagi hissiyotga ozmi-ko'pmi o'xshash bo'ladi. O'qituvchi hammadan ham ko'proq dastlabki holatlarni, gavda tutishni va texnika unsurlarini o'rgatish paytida yordam berib yuboradi. Masalan, yadro itqitishni o'rgatayotganda, o'quvchining gavdasini engashtiradi, asbob tutgan qo'lining holatini to'g'rilab qo'yadi va hokazo.

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

Harakatni va faoliyat haqidagi tasavvurini amalga oshirish bilan o'quvchi sport texnikasini egallaydi. Bunga erishish o'rgatish samarasini oshiradigan turli metodlar, usullar, yo'llar, bilan bo'ladi. Bular ichida mashqni boshdan-oxir yaxlit o'rgatish metodi (yaxlit metod) va bo'lak-bo'lak o'rgatish metodi (bo'laklash metodi) birinchi o'rinda turadi.

5.3.1. Mashqni yaxlit o'rgatish metodi

Bu-o'rganilayotgan harakat yoki faoliyatni (mashqni), qanday ko'rsatilgan va tushuntirilgan bo'lsa, xuddi shunday yaxlit takrorlash demakdir. Yugurish, sakrash, uloqtirishni o'rgatishda bu metod,

shugʻullanuvchilarning shaxsiy qobiliyatiga mos keladigan harakat malakalarini hosil qilishga yordam beradi.

Juda murakkab texnikani yaxlit metod bilan oʻrgatishda oldiniga oʻrganilayotgan harakatning mohiyatini oʻzgartirmasdan oddiylashtirish kerak. Masalan, uloqtirishning mohiyati, asbobni tashlab yuborishdan iborat. Nayza turgan joydan tashlansa ham, yugurib kelib tashlansa ham, uloqtirish bari bir uloqtirishligicha qolaveradi-yu, faqat faoliyat murakkabligi oʻzgaradi. Mashq asta-sekin murakkablashtira boriladi. Har gal mashq oldingisidan murakkablasha borib, oʻrganilayotgan texnikaning toʻliq bajarilishiga asta-sekin yetib olinadi.

Texnika xususiyatlari qanday ekaniga qarab, mashqlarning murakkablasha borish tartibi har qaysi yengil atletika turining oʻziga xos belgilanishidir. Yengil atletika turlari texnikasini soddalashtirish ham har xil boʻladi. Masalan, uloqtirishni oʻrganishni yugurib kelmasdan uloqtirishdan boshlayotganda, ana shu turgan joydan uloqtirishning oʻzi ham soddalashtiriladi. Sakrash texnikasini oʻrgatishda faoliyatni murakkablashtiradigan harakatlar istisno qilinadi: birinchi mashq elementlari sakrashdan iborat boʻladi.

Yugurish harakatlari nihoyatda tabiiy va insonga xos boʻlgani uchun yugurishni oʻrgatish boshqacha boʻladi. Yugurish texnikasini yaxlit metod bilan oʻrgatish mumkin. Birinchi mashq kichik tezlikda yugurishdan iborat boʻladi. Keyingi mashqlarga harakat doirasini oshirishga, depsinish toʻliq boʻlishiga va hokazolarga erishish uchun har xil tezlikdagi yugurishlar kiritiladi.

5.3.2. Mashqni boʻlaklab orgatish metodi

Bu metod yaxlit mashqning ayrim qismlari toʻgʻrisida tasavvur hosil qilish, ularni oʻrganish, tuzatish, takomillashtirish va mustahkamlash uchun qoʻllaniladi. Oʻquvchi birmuncha vaqt mashqning bir unsurini, qismini oʻzlashtiradi. Ayrim harakat yetarli darajada mustahkam oʻzlashtirilgandan soʻng u yaxlit faoliyat bilan bogʻlanadi. Buning uchun oʻquvchi tuzatilgan qismning toʻgʻri bajarilishiga eʼtibor berib, yaxlit faoliyatni qaytadan bajaradi. Shuni nazarda tutish

kerakki, alohida o'zlashtirilgan harakat yaxlit faoliyatning tuzulishini o'zgartirmasagina u bilan oson bog'lana oladi.

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

5.3.3. Xatolarni tuzatish

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

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

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

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

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

hokazo) o'ldash katta rol o'ynaydi.

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

O'quvchilarning harakatlaridagi xatolarni tuzatish uchun quyidagi metod va yo'llardan foydalanish mumkin. Avvalo, xatolarni tuzatishning tabiiy metodini esda saqlash kerak. Bu metod bilan, odatda, o'zining tabiiyligi tufayli to'g'ri bajariladigan, lekin ayrim sabablarga ko'ra vaqtincha xato bajarilayotgan harakatlar to'g'rilanadi. Masalan, yugurish texnikasini buzgan yangi shug'ullanuvchilarga 300–500 metrga tinch suratda yugurishni davom ettirish tavsiya qilinadi. Bir qadar charchab qolganlari natijasida ular ko'proq tejamli va ancha to'g'ri harakat qila boshlaydilar.

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

**“Yengil atletika mashg‘ulotlarini o‘rgatish metodlari” mavzusi
bo‘yicha nazorat savollari**

1. Sportda o‘rgatish jarayoni va uning o‘ziga xosligi haqida ma’lumot tayyorlang?
2. O‘rgatish metodlari haqida so‘zlab bering?
3. So‘zlab berish, tushuntirish va tasvirlab berishning ahamiyatini izohlang?
4. Ko‘rgazmali metod haqida so‘zlab bering?
5. Amaliy metodlar va ularning sport texnikasini o‘rgatishdagi ahamiyati?

6- Bo'lim. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH TAMOYILLARI

6.1. Tamoyillar haqida umumiy tushuncha

Tamoyil tushunchasi keng ma'noni anglatadi, jismoniy tarbiya va sportda ma'lum ma'nodagi yo'l-yo'riqlar va ko'rsatmalar ma'nosini beradi. Tamoyil sportchi va murabbiyga sport mashqi bilan qanday shug'ullanish, qanday talablarga amal qilish va nimalarni amalga oshirish lozimligini belgilab beradi.

Mashq tamoyillari sportchini tayyorlashga bo'lgan qarashlar, yondashuvlar, vosita va usullar majmuini umumlashtirgani holda sportchi tayyorgarligining butun bir strukturasi aks ettiradi va tayyorgarlik jarayoniga muayyan talablar qo'yadi.

Tamoyillar amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sportchi tayyorgarligi jarayonining mantiqiy ketma-ketligi, uzviyligi va tizimligini ta'minlaydi.

6.2. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish tamoyili

Sport yuksak ko'rsatkichlarga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo'lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa eng yuqori natijaga erishish turli sportchilar uchun har xildir. Umumiylik esa ularning har biri sport kamoloti yo'lida mumkin qadar ko'proq natija sari intilishidir.

Sport yutuqlari, albatta, shunchaki muhim bo'lmay, balki sportchida kuch-quvvat, qobiliyat, mahorat taraqqiyotining aniq ifodasi sifatida muhimdir. Yuksak sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish demakdir. Bunday intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag'batlantirish choralari bilan (boshlang'ich sport razryadi

berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko'rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sazovor bo'lishigacha) qo'llab-quvvatlab boriladi (M: Muhammadqodir Addullayev, Oksana Chusovitina, Rishod Sobirov, Hasanboy Do'smatov va b.).

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish sport mashqini shunga moslab tashkil qilish, eng ta'sirli (mashqni ko'proq foyda keltirishi ma'nosida) vosita va uslubiyatlardan foydalanish va nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Eng yuqori darajaga intilish sport mashqining barcha o'ziga xos belgilari: mashqlarni yuksak darajada bo'lishi, yuklama va dam olishning davriylikdan iborat bo'lib almashib turishi va hokozolar mavjud bo'lishini talab etadi.

Sport mashqining yuqorida aytib o'tilgan qonuniyatlari sportdagi ko'p yillik kamolot bosqichlariga bog'liq tarzda turlicha namoyon bo'ladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug'ullanish, asosan, umumiy tayyorgarlik yo'lida o'tkaziladi, bunda trenirovka jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo'lmaydi. Oliy ko'rsatkichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega bo'ladi. Organizmning yosh jihatdan shakllana borishi va mashq darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to kishi faoliyatini cheklab qo'yadigan yosh ulg'ayishiga bog'liq va boshqa omillar sodir bo'lmaguncha to'liq ravishda amalga oshirib boriladi.

Yuqoridagi aytilganlardan ko'rish mumkinki, orta borishning umumiy tamoyili sport mashqi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma'lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zarurini anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g'ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan mazkur turini takomillashtirish uchun g'oyat qulay bo'lgani holda, sportning boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi. Shu munosabat bilan sport mashqini uyishtirishda shaxsiy xususiyatlarni hisobga olish katta ahamiyatga ega. Sportchining shaxsiy moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq nomoyon etishga hamda sportga

bo'lgan qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, sportga ixtisoslashishning xatosi va sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va murabbiyning ko'pgina harakatlarini yo'qqa chiqaradi.

Sportda yuksak ko'rsatkich faqat ijodiy izlanish sharoitdagina erishilishi mumkin. Yangi sport yutuqi hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir. Sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini kashf etishdir. Shuning uchun sport mashqiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik printsiplari alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

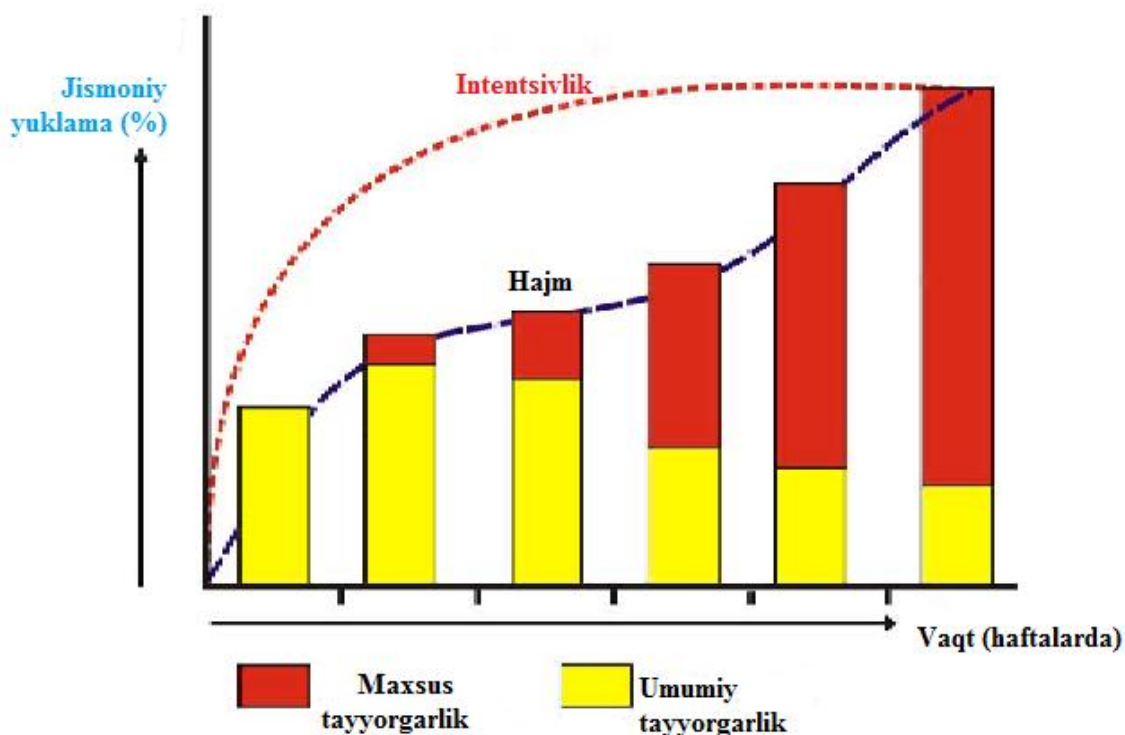
6.3. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha, organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi – uning barcha a'zolari tuzilma va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy fazilat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani har qaysi sport turida o'ziga xos nisbatda bo'lsa-da, jismoniy qobiliyat g'oyat yuksak darajada bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin.

Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi va shakllanadi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa, (albatta, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) harakatlarning yangi shakllarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat elementlari takrorlash natijasida paydo bo'ladi va

u ma'lum elementlarni o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yenga olish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati shakllanadi. Quyidagi (53-rasm) haftalik sikllarda umumiy va maxsus tayyorgarlik dinamikasining o'zgarishini ko'rish mumkin.



53-rasm.

Haftalik mikrosikllarda umumiy va maxsus tayyorgarlikning o'zaro nisbati

Demak, sportda takomil topishning obyektiv qonunlari sport mashqlarini chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga har tomonlama rivojlanishga olib ketishni talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenerovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga uzviy bog'lab olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning hamohangligi faqat sport takomilining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki sportchi shaxsini har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya tizimining umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini, inson

omilini tarbiyalashni nazarda tutadi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy tamoyilini sport mashqida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim tamoyili deb qarash zarur.

Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi degan soʻz, sport yutuqlariga erishishda va ayni shu paytda shaxsni tarbiyalashda sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanish ham demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biri bilan bogʻliq ekanligi bilan ham ifodalanadi. Chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni yuqorida koʻrsatib oʻtilgandek, tanlagan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi. Maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo boʻlgan shart-sharoitlarga bogʻliq boʻladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi bogʻliq sifat tarzida tushunmoq kerak. Mashq qilish vaqtida bu birlik tomonlarining maʼlum meʼyorlari mavjud boʻlib, uning buzilishi sport taraqqiyotiga erishishga xalaqit beradi. Yaʼni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayoni sport taraqqiyotining, sportchi tarbiyasining rivojlanishiga toʻsqinlik qiladi. Bu meʼyor tanlagan sport turining oʻziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bogʻliq. Bu yana shu bilan murakkablashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy boʻlib qolmay, balki sport takomolining turli bosqichlarida oʻzgarib turadi. Mazkur muammoning qanday hal etilishi bir yillik va koʻp yillik mashqning tuzilishiga bogʻliq boʻladi.

6.4. Mashq jarayonining uzluksizligi

Sport mashqi doimiy va muntazam mashgʻulotlar, tayyorgarlik olib borishni talab etadi. Uning bu xususiyati bevosita sportda qandaydir natija koʻrsatishga imkon beradi. Sportda yuqori natijalarni qayd etishning muhim sharti sifatida uzluksiz mashq qilish jarayonini tashkil qilish lozim.

Sportda qandaydir harakat amallarini oʻzlashtirish, texnikani

o'rganish, musobaqa imkoniyatini oshirishning eng muhim xususiyati sifatida sportda uzluksizlik tamoyili katta ahamiyat kasb etadi. Tartibsiz, rejalashtirilmagan va muntazam tashkil qilinmaydigan mashg'ulotlar orqali sport mashqi o'zining mazmunini to'la anglatmaydi, ya'ni o'z ahamiyatini yo'qotadi.

Yuqori malakali sportchilar uzoq yillar davomida uzluksiz mashq qilish natijasida yuqori natijaga erishishini bugun sport amaliyoti va sportda olib borilayotgan tadqiqotlar to'laqonli tasdiqladi. Aksariyat hollarda 4-6 yil va hatto undan ham ko'proq davr mobaynida mashq qilish natijasi o'laroq sportda kamolotga erishilmoqda.

Bugunga kelib sport ilmining rivojlanishi sportda olib borilayotgan izlanishlar natijasida sportda ma'lum bir natijani qayd qilish uchun ketgan vaqtni nisbatan qisqartirmoqda. Ammo unga teskari ravishda sportda raqobat ortib bormoqda. Natijada sport bilan uzluksiz mashg'ul bo'lmasdan turib natija ko'rsatish ehtimoli kamaymoqda.

Sport mashqi jarayonida uzluksizlik tamoyilining xususiy jihatlari bor. U quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- sportda mashq qilish jarayoni tanlangan sport turida butun yil bo'yi yoki ko'p yillar davomida sport natijasini qo'lga kiritish maqsadida davom etadi;

- navbatdagi mashg'ulot o'tgan mashg'ulotning mantiqiy davomi bo'lib, ilgari o'tgan mashg'ulotni qisman yoki to'la takrorlaydi;

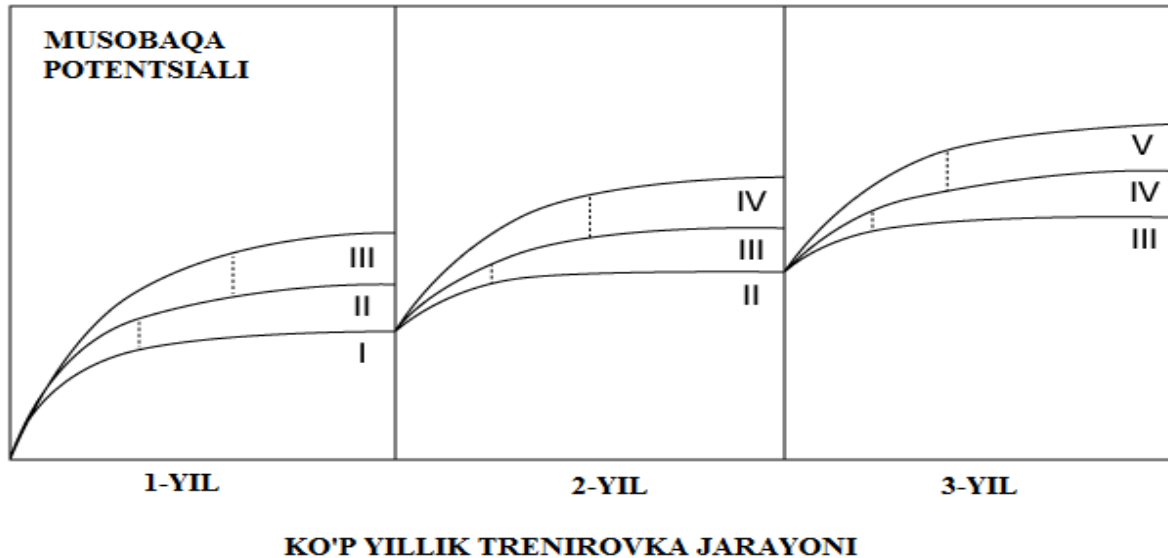
- mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish oralig'i sportchining ish qobiliyatini tiklash va o'stirishni kafolatlaydigan darajada bo'lishini ko'zda tutadi. Ba'zan sportchi ish qobiliyati to'la tiklanmay turib mashg'ulotlar o'tkazishga yo'l qo'yiladi.

Aksariyat hollarda ikkinchi va uchinchi ko'rsatkichlar bahs va munozaralarga sabab bo'lib izoh talab qiladi. Ikkinchi holatning ma'nosi shuki, bunda mashg'ulotlar orasidagi intervallar haddan tashqari uzoq bo'lmasligi va ilgarigi mashg'ulot ta'sirini yo'qotmasligi nazarda tutilishi kerak.

Uchinchi holatda shuni tushunish mumkinki, bunda mashg'ulotlar sportchi organizmi, ish qobiliyati to'la yoki o'ta tiklanib ulgurmasdan tashkil qilinadi. Natijada sportchi organizmining jismoniy yuklamalar va

mashqlarga moslashish jarayoni takomillashadi. Moslashish jarayoni samarali kechadi. So‘nggi yillarda o‘tkazilgan tadqiqot natijalari yuqoridagi holat ratsional ekanligidan dalolat beradi.

Quyidagi 54-rasmda uch yilga rejalashtirilgan uzluksiz mashg‘ulotlar jarayonida musobaqa potensialining o‘shishi va trenirovka jarayonining uzluksizligi tasvirlangan.



54-rasm.

Uch yillik tayyorgarlik jarayoni va musobaqa imkoniyati darajasining o‘shishi

Mazkur tamoyilning mazmunini qisqa qilib tushuntiradigan bo‘lsak, mashq jarayonini bunday zichlash, mashg‘ulotlarni bir-birining “izi” ustiga qo‘yish mashg‘ulotlar umumiy miqdorining ortishiga olib keladi. Yetarli darajada tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar haftasiga 6 va undan ham ko‘p mashg‘ulotda qatnashishi mumkin.

Demak, mazkur tamoyilning asl mohiyati va mazmuni mashg‘ulotlar orasidagi interval, vaqt va mazmun bir-birini to‘ldirishidadir. Butun yil bo‘yi yoki umuman, uzoq vaqt davom etadigan mashg‘ulotlar bir-biri bilan shu darajada uzviy aloqada bo‘lishi kerak va mashg‘ulotlar orasidagi davr o‘ta uzoq bo‘lmasligi lozim. Mashg‘ulotlar jarayonining tizimli yo‘lga qo‘yilishi natijasida mashg‘ulot yuklamalari va talablari asta-sekin ortib boradi.

Qisqa qilib aytganda, sport uzluksiz tayyorgarlik va mashqlar tizimini talab qiladi. Sportda uzluksiz shug‘ullanmasdan turib natija

ko'rsatish mumkin emas.

6.5. Yuklamalarning asta-sekin ortib borishi

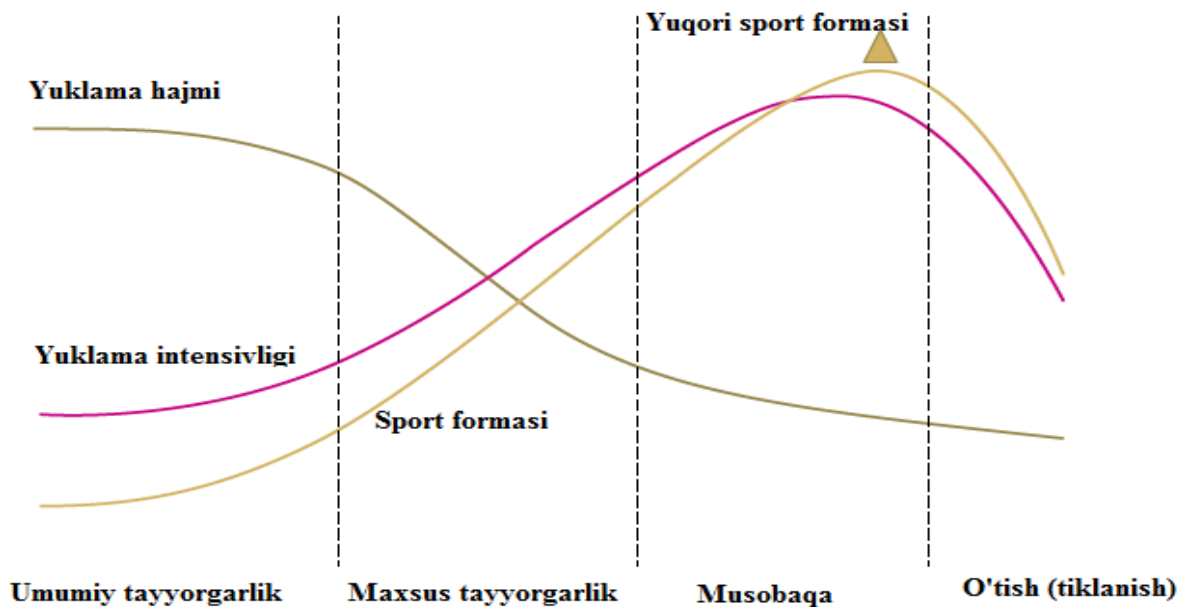
Sport natijalarining o'sishi mashq talablarining asta-sekin va yuqori darajada ortib borishini taqozo qiladi. Sport mashqi jarayonida jismoniy yuklamalar hajmi ham, texnik, taktik yoki iroda tayyorgarligi ko'lami ham tobora ortib boradi. Mashq jarayonida jismoniy yuklamalar asta-sekin emas, balki maksimal sur'atda o'sib borishi ham nazarda tutilmog'i kerak. Bu sportchining mahorat darajasi va malakasiga ham bog'liq, albatta.

Sport mashqining mazkur tamoyili birinchi marta A.N.Krestovnikov tomonidan ilmiy jihatdan talqin qilingan bo'lib, o'z mazmuni va yo'nalishiga ko'ra mashg'ulotlarga sportchilarni moslashtirishning eng optimal shakli sanaladi. Mashg'ulot yuklamalari ortib borgani sari sportchi organizmining mashqlanganlik darajasi ham yuqorilab, sportchi organizmining jismoniy yuklamalarga moslashishi yaxshilanib boradi.

Mashg'ulot jarayonida yuklamalarning asta-sekin va maksimal darajagacha ortib borishi deyilganda haddan tashqari og'ir, charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Ushbu yuklamani sportchi organizmi funksional qobiliyatlari chegarasidagi va uning moslashuv imkoniyatlari doirasidan chiqmaydigan yuklama deyish to'g'riroq bo'lardi. Maksimal yuklama deyilganda sportchi imkoniyat darajasidagi, uning funksional imkoniyatlari doirasidagi yuklamani tushunish kerak. Xoh jismoniy bo'lsin, xoh ruhiy bo'lsin, keragidan ortiqcha yuklama sportchiga salbiy ta'sir o'tkazadi.

Yuklamalarning ortib borishi haqida gapirganda shuni aytish kerakki, bu jarayon sport tayyorgarligining barcha bosqichlarida birdek bo'lmaydi. Mashg'ulotlarning ma'lum davrlarida yuklama hajmi nisbatan ortsa, ba'zan esa shiddatlilik ortib boradi. Jismoniy yuklamalar birdek, parallel ravishda bormaydi. Bir qator xorijlik olimlar tomonidan mazkur masalaga o'ziga xos yondashuv amalga oshirilgan (Michael B. Phillips, Jake A. Lockert, and LaNise D. Rosemond, 2016). (55-rasm) yillik tayyorgarlik siklida jismoniy yuklamalar o'zgarishi va

tayyorgarlik davrlari haqida ma'lumot keltirilgan.



55-rasm.

Yillik tayyorgarlik davrlari va yuklamalar o'zgarishi (Michael, B., va hammualliflar, 2016)

Demak, mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar asta-sekinlik bilan o'sib boradi va sportchi imkoniyatlari chegarasigacha yetishi kerak. Jismoniy yuklamalarning asta-sekinlik bilan ortib borish tamoyili sportchi tayyorgarligining eng muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Bunda sportchi organizmining bosqichma-bosqich moslashishi kuzatiladi va amalga oshiriladi. Aslini olganda, mazkur tamoyilning eng ustuvor yo'nalishlaridan biri bu sportchi organizmini jismoniy yuklamalarga moslashtirib borishdir.

Sport mashqi jarayonida yuklamalarning asta-sekin ortib borishi sportchi imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirib boradi.

6.6. Mashg'ulotning siklligi

Sikllilik sport mashqi uchun xos jihatlardan sanaladi. Ma'lum mashg'ulotlarning, bosqichlarning va davrlarning nisbatan to'la yoki

qisman takrorlanib turishi sport mashqi strukturasi uchun xarakterlidir. Sport nazariyasi va amaliyotida sport mashqining katta, oʻrta hamda kichik sikllari mavjudligi eʼtirof etiladi.

Sport mashqining mazkur prinsipi oʻzida katta maʼnoli, keng faoliyat tushunchasini birlashtirgan. Mashgʻulotlarning har bir sikl boʻyicha xususiyatlarini tushuntirib oʻtish kerak.

Mutaxassislarning fikriga koʻra, butun bir sport mashgʻulotlari jarayoni 3ta asosiy sikllardan tashkil topadi. Ular kichik (mikro) sikl, oʻrta (mezo) sikl va katta (makro) sikllardan iboratdir.

Mikrosikl bir necha kun davom etadigan mashgʻulotlarni oʻz ichiga oladi. Ularning tuzilishiga sabab boʻladigan faktlarni keltirib oʻtish oʻrinlidir. Mikrosikllar yuklamalar dinamikasining kichik toʻlqinlarini hosil qilib, asosan, maʼlum bir vazifalarning takrorlanishi va ular samarasini aniqlash jarayonini oʻz ichiga oladi. Masalan, kurash turlarida mashgʻulotlar samaradorligini aniqlashda hafta oxirida nazorat bellashuvlari tashkil qilinadi. Bu birinchidan, mashgʻulot mikrosiklida sportchi tomonidan oʻzlashtirilgan usullar darajasini bevosita belgilab bersa, ikkinchidan, mashgʻulotning kelgusi yoʻnalishini qay yoʻsinda tashkil qilishni koʻrsatadi.

Mashgʻulot mikrosikli deyilganda qisqa muddatga moʻljallangan (taxminan 3-10 kun) mashgʻulotlar yigʻindisini tushunish lozim. Mikrosikllarda, asosan, aniq va konkret vazifalar hal qilinadi. Sportchining maʼlum kamchilik va yutuqlarini tahlil qilish va tegishli xulosalarga kelish mikrosikllar davrida amalga oshiriladi.

Mezosikllar bir necha mikrosikllardan tashkil topadi. Ular bir necha haftadan 2 – 3 oygacha davom etishi mumkin. Mezosikllarda faqatgina mashgʻulotlar takrorlanib qolmasdan ularga maʼlum darajadagi oʻzgartirishlar va tahrirlar kiritilishi mumkin. Mashgʻulot jarayonining xususiyatlari, sportchining tayyorgarligi, kutilayotgan musobaqalar mezosikllar mazmunini oʻzgartirishga asos boʻladi. Baʼzan jismoniy yuklamalar hajmi ortib boradi. Ayrim hollarda esa aksincha, yuklamalar nisbatan stabillashtiriladi.

Makrosikl bu butun bir mashgʻulotlar tizimini qamrab oluvchi katta tuzilma hisoblanib, mashgʻulotlarning yaxlit bir jamlanmasini oʻz ichiga

oladi. Mikro va mezosikllar makrosikl tarkibida amalga oshirilishi bilan xususiyatlidir. Ular 3 oydan yarim yilgacha, hatto bir va ko'p (4 yilgacha, Olimpiya sikli) yil ham davom etishi mumkin.

Makrosikl mashg'ulotlar jarayonining katta to'liqini tashkil qiladi. Aytaylik, bir yilga mo'ljallangan yillik mashg'ulot ikkita makrosikldan tuzilgani holda 2ta katta to'liqini tashkil qiladi va mashg'ulotlarni uzoq vaqtga rejalashtirish asosida yuzaga chiqadi.

Tudor O. Bompa (1999) o'z kuzatishlari va tadqiqotlariga ko'ra mashg'ulot sikllari va unga bog'liq bosqichlar hamda davrlarni tahlil qilar ekan, tayyorgarlik jarayonida ular bir butun ekanligini ta'kidlaydi (2-jadval). Yillik tayyorgarlik davri uchun xos bo'lgan tayyorgarlik sikllari, bosqichlari va davrlar quyidagi 2-jadvalda aks ettirilgan.

2-jadval.

Yillik tayyorgarlik davrida sikllar, davrlar va bosqichlar (Tudor O. Bompa., 1999)

Yillik tayyorgarlik												
Davrlar	Tayyorgarlik				Musobaqa				O'tish			
Bosqichlar	Umumiy tayyorgarlik		Maxsus tayyorgarlik		Musobaqa oldi	Musobaqa			Otish			
Makrotsikl												
Mikrotsikl												

Demak, sport mashqi jarayoni sikllardan tashkil topadi va ular tayyorgarlikning u yoki bu davrida takrorlanib turadi.

6.7. Yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi

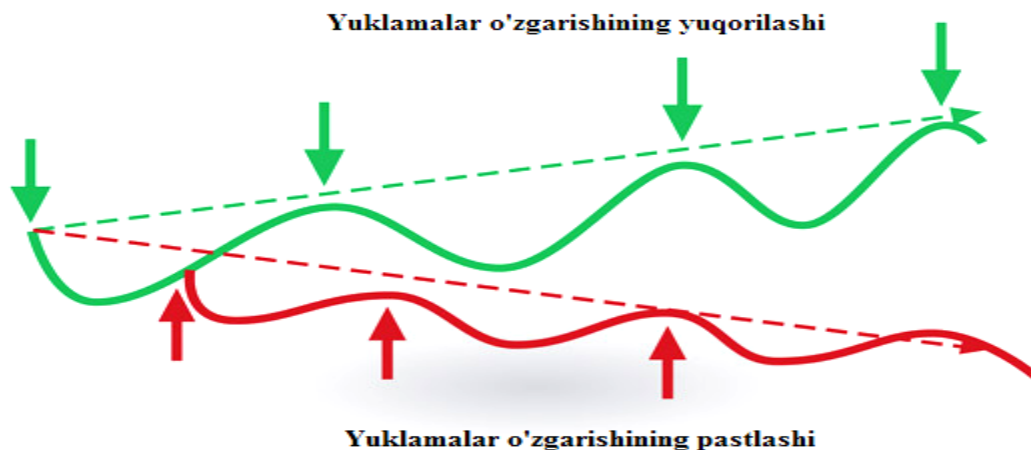
Sport mashqi jarayonida yuklamalar birdek ko'rsatkichda bo'lmaydi. Mashg'ulotlarning ma'lum davrida yuklamalar hajmi

nisbatan ortib boradi. Ayrim hollarda esa aksincha, yuklamalar kamayib, dinamika pastlab boradi.

Yuklamalarning ortishi yoki kamayishi mutlaq darajada emas, balki ma'lum chegarada, rejalashtirilgan parametrlar asosida bo'ladi. Sport mashqi jarayonida jismoniy yuklamalar to'liqsimon o'zgarishining asosiy sabablaridan biri sportchi funksional holatini tiklash bo'lsa, boshqa tomondan musobaqa imkoniyatini oshirishdir. Sportchining imkoniyatlarini to'g'ri baholash, musobaqa taqvim rejasi asosida mashg'ulot yuklamalarini muvofiqlashtirish kerakligini zamonaviy sport nazariyasi va amaliyoti qo'llab-quvvatlaydi. Shuni unutmaslik kerakki, sport natijalarining eng optimal davri jismoniy yuklama hajmining eng ko'p oshgan davriga mos kelmaydi. Qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o'tishiga qadar anchagina vaqt talab etadi.

Yuklamalar hajmi to'liqsimon o'zgarishi tamoyilining yuzaga chiqishida yuqorida tushuntirib o'tilgan barcha tamoyillar dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ular bir butunlik kasb etib, sport mashqining mazmun-mohiyatini o'zida aks ettiradi. Demak, sport mashqi jarayonida jismoniy yuklamalar umumiy hajmi goh ortib, goh kamayib boradi. Shuni aytib o'tish lozimki, mashg'ulot yuklamalarini keskin o'zgartirish, yuklamalar dinamikasi muvofiqligini izdan chiqarish sport natijalari uchun ham, sportchi salomatligi uchun ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport mashqi jarayonining bunday o'zgarishi sport tayyorgarligi davrlariga, sportchi tayyorgarligi darajasiga va boshqa shu kabi omillarga bog'liq. Bir narsa muhimki, yuklamalar doimiy o'sib borish xarakteriga ega emas. Tayyorgarlikning muayyan bosqichida yuklamalar asta-sekinlik bilan pastlab boradi. (56-rasm)



56-rasm.

Jismoniy yuklamalar to'liqsimon o'zgarishi dinamikasi

Yuqorida sport mashqi tamoyillarining mazmuni, ularning xususiyatlari borasidagi fikrlar bildirib o'tildi. Umuman olganda sport mashqi tamoyillarining to'la va maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirilishi sportchini tayyorlashning eng asosiy ko'rsatkichlaridan hisoblanadi. Murabbiy tomonidan sport mashqi tamoyillari mazmunining tushunilishi va ularning amalda bajarilishi sport tayyorgarligini maqsadga muvofiq tarzda tashkil qilishning muhim sharti hisoblanadi.

Sport mashqi tamoyillari o'z navbatida qotib qolgan, mutlaq tushuncha bo'lib qolmay, u keng ma'noli va serqirra tushunchadir. Zamonaviy sport mashg'ulotlarini yangicha tashkil qilish, sportchilar tayyorgarligini yanada takomillashtirishni nazarda tutadi. O'z navbatida sport mashqi tamoyillari ham mazmunan takomillashtirishni talab qiladi va bunda sport mashqi vositalariga tayanadi.

Sport mashqi tamoyillari bir-biriga bevosita bog'langan tuzilma sifatida sportchi tayyorgarligining barcha jihatlarini qamrab oladi. U yoki bu tamoyilni mutlaq ustun qo'yish, qaysidir tamoyil talablarini nazardan chetda qoldirish bevosita sport natijalariga salbiy ta'sir qiladi.

**“Yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etish tamoyillari”
mavzusi bo‘yicha nazorat savollari**

1. Tamoyil deyilganda nimani tushunasiz?
2. Trenirovka tamoyillarini sanab bering?
3. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili mazmunini tushuntiring va uning ahamiyatini yoritib bering?
4. Trenirovka tamoyillarining umumiy va xususiy jihatlari nimalardan iborat?
5. Sport trenirovkasining siklligi tamoyili mohiyati nimadan iborat?

Xulosa

Yengil atletika - sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho‘p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro itqitish, ko‘pkurash (o‘nkurash, yettikurash) mashqlarini o‘z ichiga oladi. Yengil atletikaning 50 dan ziyod turi bor, ulardan 47 tasi Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan. Bundan tashqari, yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg‘ulot, ta’lim muassasalarining o‘quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o‘quvchi-yoshlarning “Alpomish” va “Barchinoy” sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning “Iliada”, Ibn Sinoning “Tib qonunlari” va boshqa kitoblarda yengil atletika mashqlariga oid ma’lumotlar uchraydi. Qadimgi olimpiada o‘yinlarida (mil. av. 776-yildan mil. 394-yilgacha), asosan, yengil atletika bo‘yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy yengil atletikaning rivojlanishida IX asrda Angliyada (1837 -yildan) musobaqalar, Afinada (1859-yildan) umumgrek o‘yinlari o‘tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896-yildan)ning ahamiyati katta bo‘ldi. 1912-yilda Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi (IAAF) tuzilgan, unga 213 ta mamlakat a‘zo (2001-yil; O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasiga 1993-yildan a‘zo). (IAAF) 1977-yildan jahon kubogi (hoz. kunda Gran-pri musobaqalari), 1983-yildan jahon birinchiligi musobaqalarini o‘tkazib keladi.

Mazkur qo‘llanma yengil atletika fanini o‘qitish, dars va darsdan tashqari yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etishga xizmat qiladi. Qo‘llanmada bir qator adabiyotlar, yetakchi olimlarning ilmiy-uslubiy adabiyotlaridagi ma’lumotlar va muallifning shaxsiy tajribasi asosida yuzaga kelgan fikrlar o‘rin olgan.

Qo‘llanma borasidagi fikr va mulohzalaringsizni kutib qolamiz.

YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIGA OID ATAMALARNING IZOHLI LUG‘ATI

Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurash turlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.

Tekis yugurish - ma’lum masofaga yoki vaqtbay tarzda yugurish yo‘lkasida (soat strelkasi harakatiga teskari yo‘nalishda) o‘tkaziladi.

Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo‘lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatida oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizzani bukmasligi shuningdek harakatlanishning 15km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo‘lishi bilan farqlanadi.

Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, kishining harakatlanish usuli hisoblanadi.

Sprinter – qisqa (60,100,200,400metr) masofaga yuguruvchi tushuniladi.

Qisqa masofaga yugurish fazalari – yugurishning boshlanishi (start), startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, marrani kesib o‘tishdan tashkil topadi.

Start dastgohi (kalotka) – qisqa masofaga yugurish va g‘ovlar osha yugurishda yaxshi start olish uchun moslama bo‘lib, ikki oyoqni tiragan holda startga turib yugurish tushuniladi.

Qisqa masofaga yugurish (sprinter) – 60 metrdan 400 metrgacha bo‘lgan masofalarni o‘z ichiga oluvchi yengil atletikaning turi hisoblanadi.

O‘rta masofaga yugurish - 500 metrdan 2000 metrgacha bo‘lgan masofalardan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Uzoq masofaga yugurish - 3000 metrdan 10000 metrgacha bo‘lgan masofalarni o‘z ichiga oluvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

G‘ovlar osha yugurish - bunda yugurish yo‘lkasida bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo‘yilgan g‘ovlardan oshib, 60 metrdan 400 metrgacha masofaga yuguriladi, har bir yo‘lakda g‘ovlar o‘rnatilgan bo‘lib, sportchilarning jinsiga qarab 76.2 sm dan 106.7 sm gacha belgilanadi.

To‘siqlar osha yugurish (stiplchez) - 3000 metrga to‘siqlar osha yugurish (stipl-chez) bunda yugurish yo‘lkasida u yer-bu yerga mustahkam o‘rnatilgan to‘siqlar osha, stadion sektorlaridan birida kovlangan chuqurga to‘ldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

Yuqori start – o‘rta va uzoq masofaga yugurishda yugurish masofasining

boshlanishi usuli, bunda ikkita tayanch nuqtasining mavjudligi va quyidagi buyruqdan foydalanish: “Startga”, “Qadam bos”(“Marsh”) bilan tavsiflanadi.

Estafetali yugurish – bunda jamoa-jamoa bo‘lib yuguriladi, estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez, startdan marragacha yetkazib borishdir.

Estafeta tayoqchasini uzatish usullari - estafeta tayoqchasini uzatuvchi va qabul qilib oluvchi sprinterlarning birgalikdagi harakatlaridan tashkil topadi. Estafeta tayoqchasini uzatish “yuqoridan pastga” hamda “pastdan yuqoriga” usullaridan tashkil topadi.

Tabiiy sharoitda yugurish - bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan uzoq masofalarga esa yo‘llarda yugurish tushuniladi.

Boshlang‘ich yugurish - yengil atletikaning yugurishga oid turlarida eng yaxshi sportchilarni saralab olish maqsadida birinchi bosqich hisoblanadi.

Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to‘siqni oshib o‘tish usuli hisoblanadi.

Uzunlikka sakrash - gorizontal holatdagi yengil atletikaning sakrash turi bo‘lib, sportchi tomonidan ma‘lum bir masofadan yugurib kelib sakrash va uzunlikni zabt etish hisoblanadi.

Balandlikka sakrash – yengil atletikaning sakrash turi bo‘lib yugurib kelish orqali bitta oyoqqa tiralib sakrash va balandlikka o‘rnatilgan planka ustidan oshib o‘tish va yerga tushishgacha bo‘lgan jarayon tushunuladi.

Disk – doira shakldagi, og‘irligi 1, 1,5, 1,75, 2kg va diametr o‘lchami 180-220 mm ga teng bo‘lgan sport anjomi (snaryad) hisoblanadi.

IAAF – Halqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi 1912-yilda tashkil topgan bo‘lib, hozirda unga 213 ta mamlakat a‘zoliqi qayt etilgan.

Nayza – yengil atletikaning uloqtirish anjomi bo‘lib, 3 qismdan tashkil topgan: dasta, metaldan yasalgan uchlik va o‘rama qismlardan tashkil topgan. Nayzaning og‘irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20-2,30 metr, erkaklar uchun 2,60-2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning yoshiga va jinsiga bog‘liq holatda)

Maxsus yengil atletika mashqlari – tanlangan yengil atletika turi bo‘yicha maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakatlar texnikasini takomillashtirish va mustahkamlash, shuningdek, o‘zlashtirish maqsadlarida foydalanuvchi mashqlardan tashkil topadi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

4. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020-yil 23 sentabr.

5. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015-yil 4-sentabr.

6. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent, 2005.

7. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. I жилд., - Фарғона, 2017. – 402 бет.

8. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. –Т.: ЎзДЖТИ, 2005.

9. Шокиржонова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар. –Тошкент, 2009.

10. Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. –Тошкент, 2010.

11. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. –Тошкент, 2010.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Academia, 2016. – Стр. 496.

13. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. –Toshkent, 2017. – 628 bet.

14. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish. –Toshkent, 2017.

15. Utayev Z.M. Bolalar o‘smirlar sport maktablarida yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etish. Monografiya. Samarqand 2019.

16. Utayev Z.M., Nazarov N.B. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiylati Uslubiy qo‘llanma. Samarqand 2020.

17. Совенко С.П., Будкевич Г.Б., Литвинчук Т.В. Характеристики техники квалифицированных спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе на 10 км // Физическое воспитание студентов. - 2014. -

№ 4 - C. 37-41.

18. Austin Peters. An Evaluation of Basic Running Techniques: A Guide for Health Practitioners and the Novice Runner. 2013.

19. Qiao M, Jindrich DL (2012) Task-Level Strategies for Human Sagittal-Plane Running Maneuvers Are Consistent with Robotic Control Policies. PLoS ONE 7(12): e51888. doi:10.1371/journal.pone.0051888

20. Čoh, Milan & Zvan, Milan & Kugovnik, Otmar. (2017). Kinematic and Biodynamic Model of the Long Jump Technique. 10.5772/intechopen.71418.

21. Nicolas Romanov. Technique: Analysis of Usain Bolt's Running Technique. Posemethod.com. 2018

22. Techniques of Athletics and Teaching Progressions - I.A.A.F., 3 Hans Crescent, Knightsbridge, London SW1X, England.

23. ATHLETICS OMNIBUS - SHOT PUT From the Athletics Omnibus of Richard Stander, South Africa

24. IAAF Rule Book, IAAF 17, rule Princesse Florestine, B.P. 459, MC 98007, Monaco Cedex

25. Michael B. Phillips, Jake A. Lockert, and LaNise D. Rosemond. Tools and Benefits of Periodization: Developing an Annual Training Plan and Promoting Performance Improvements in Athletes. 2016.

26. Tudor O. Bompa., Carlo A. Buzzichelli. Periodization. Theory and methodology of training. Six edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. p. 381.

MUNDARIJA

KIRISH	3-4
1-bo'lim. YENGIL ATLETIKA TARIXI VA UNING RIVOJLANISH DAVRLARI	5
1.1. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.....	5-7
1.2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti.....	7-11
1.3. O'zbekistonga yengil atletikaning kirib kelishi va rivojlanishi..	11-22
1.4. O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.....	22-28
2-bo'lim. YENGIL ATLETIKA BO'LIMLARI VA ULARNING TURKUMLANISHI	29
2.1. Yurish, uning turlari va mohiyati.....	29-31
2.2. Yugurish va uning turlari.....	31-33
2.3. Sakrash va uning mohiyati.....	33-34
2.4. Uloqtirish va uning mohiyati.....	34-35
2.5. Ko'pkurash turlari.....	35-36
3-bo'lim. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASI	37
3.1. Yengil atletika turlari texnikasining asoslari.....	37-38
3.2. Sportcha yurish texnikasi asoslari.....	38-42
3.3. Yugurish texnikasi asoslari.....	42-49
3.4. Sakrash texnikasi asoslari.....	49-58
3.5. Uloqtirish texnikasi asoslari.....	58-69
4-bo'lim. YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANISH VA UNI O'RGATISH ASOSLARI	70
4.1. Sportcha yurish va uni orgatish metodikasi.....	70-78
4.2. Qisqa masofalarga yugurish va uni o'rgatish metodikasi.....	78-92
4.3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish metodikasi.....	93-98
4.4. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish metodikasi.....	98-105
4.5. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.....	105-138
4.6. Uloqtirish texnikasi va uni o'rgatish metodikasi.....	138-150
5-bo'lim. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA O'RGATISH METODLARI	151
5.1. So'zdan foydalanish metodi.....	151-152

5.2. Ko'rgazmali metod.....	152-154
5.3. Amaliy metod.....	154-158
6-bo'lim. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH TAMOYILLARI.....	159
6.1. Tamoyillar haqida umumiy tushuncha.....	159
6.2. Yuksak ko'rsatgichlarga intilish tamoyili.....	159-161
6.3. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi.....	161-163
6.4. Mashq jarayonining uzluksizligi.....	163-166
6.5. Yuklamalarning asta-sekin ortib borishi.....	166-167
6.6. Mashg'ulotning siklligi.....	167-169
6.7. Yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi.....	169-172
Xulosa.....	173
Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi faniga oid atamalarni izohli lug'ati	174-175
Adabiyotlar.....	176-177

UTAYEV ZAFAR MUXTAROVICH

**YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH
METODIKASI O‘QUV QO‘LLANMA**
(5112000-Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabalari
uchun)

Muharrir
Musahhah
Texnik muharrir

O.Sharapova
N. Isroilov
O.Shukurov

ISBN 978-9943-7267-3-4

2021-yil 18 noyabrda tahririy-nashriyot bo‘limiga qabul qilindi.
2021-yil 25 noyabrda original-maketdan bosishga ruxsat etildi.
Qog‘oz bichimi 60x84.1/16. “Times New Roman” garniturasini.
Offset qog‘ozini. Shartli bosma tabog‘i – 11,5.
Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 548

SamDU tahririy-nashriyot bo‘limida chop etildi.
140104, Samarqand sh., Universitet xiyoboni, 15.

