

96.42:37.037.1(0452)

0-543

# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

## YENGIL ATLETIKA





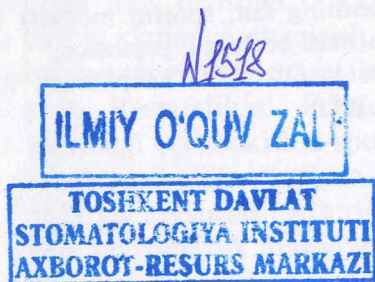
96.42:37.037.1(045.8)  
0-543

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

M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh.Haydarov

**SPORT PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH**  
*yengil atletika*

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi  
tomonidan oliy o‘quv yurtlarining 5110500 – Sport faoliyati  
(faoliyat turlari bo‘yicha) yo‘nalishi talabalari uchun darslik  
sifatida tavsiya etilgan*



O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti  
Toshkent – 2017



## KIRISH

Yurtimiz o'z istiqboliga erishgandan so'ng Birinchi Prezidentimiz, mustaqilligimizning asoschisi Islom Abdug'aniyevich Karimov va hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi.

Birinchi Prezidentimiz «Hech bir narsa mamlakatni sportchalik tezda dunyoga tanita olmaydi», deb bejizga aytmaganlar. Sportchilarimiz Osiyo va jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarib kelmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilmoqda, sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari va texnikasi hamda o'rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda.

Xususan, mamlakatimiz aholisining yarmidan ko'prog'ini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning zamonaviy bilim olishi va salomatligini mustahkamlash bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalarni amalga oshirishga zamin yaratdi. Jumladan, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Ta'lim to'g'risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunlarda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta'lim tizimining eng muhim majburiy qismi bo'lib, davlat ta'lim standartlari, o'quv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi, jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazilishi hamda ta'lim muassasalarida harbiy xizmatga chaqirish yoshiga yetmagan yoshlarni jismoniy jihatdan tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan<sup>1</sup>.

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 paraolimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida»gi PQ-2821-sonli qarorida ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga iqtidorli va istiqbolli sportchilarni izlab topish, ularni sport turlariga yo'naltirish,

---

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun. 10-modda.



hayotiy zarur harakatlarni mujassam etgan sport turlari qatoriga kiradi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'qitish usullari dasturda belgilab qo'yilganligini keltirib o'tish mumkin. Mazkur darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti «5610500 – Sport faoliyati» yo'nalishi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, Sport pedagogik mahoratini oshirish fanini o'qitishni zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida olib borishda yordam beradi.

Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlardan shu narsa ma'lum bo'ladi, qo'lga kiritilgan yutuq va muvaffaqiyatlar o'zimizniki, endi esa yaratilgan imkoniyatlardan foydalanib, ta'lim-tarbiya sohasini yangi bosqichga ko'tarish hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalarini keng qo'llagan holda o'quv mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish sport sohasida faoliyat olib borayotgan pedagoglarning asosiy vazifasi hisoblanadi.



# I bob. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITA VA USULLARI, TAYYORGARLIK TURLARI. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHGULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI

## I.1. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari

Sport (inglizcha «sport», bu eski fransuz tilidan qisqartirilgan «desport» so'zidan olingan bo'lib – «o'yin», «ko'ngil yozish» degan ma'nolarni anglatadi) – bu ma'lum bir qoidalar asosida insonlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo'yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashish yoki bellashish deganidir.

Sportga o'zida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni, maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashg'ulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musabaqada ishtirokini ta'minlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi.

*Sport mashg'ulotlarining maqsadi* – tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalar ko'rsatish uchun rejalashtirilgan muayyan jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish demakdir.

*Sport musobaqalari* – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi natijalar o'rtasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishning kerakli omili, shaxsni jismonan kamol topishi vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan majmualii jarayondir.

*Sport musobaqalarining maqsadi* – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir. *Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi* – murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar



turli funksional tizim va mexanizmlari imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayondir. Sport mashg'ulotlari ikkiga bo'linadi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik.

*Umumiy jismoniy tayyorgarlik* – sog'liqni mustahkamlovchi jismoniy va inson organizmi a'zolari tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'sir ostida mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda rivojlantirib boruvchi jarayondir.

*Maxsus jismoniy tayyorgarlik* – bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan hamda muayyan mushak faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat – tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalariga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlari – uning maqsadlari, vosita va usullar tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar katta taligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi.

Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo'llashni talab qiladi. Tajribalardan ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talabi darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin.

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik, ya'ni faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki maxsus jismoniy tayyorgarliklarni qo'llash funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlariga, boshqalariga ziyon yetkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga



yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1–2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2–3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4–6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur.

Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi:

- yillik yuklamalarini 100 dan 1500 soatgacha oshirish;
- hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 martaga (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) yetkazish;
- kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3–4 martagacha yetkazish;
- hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5–6 martaga yetkazish.

Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning quyidagi yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish lozim:

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;
- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi «qattiq» rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;



bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan sport mashg'uloti usul va vositalarining xilma-xil shakllari, alohida mashg'ulot va uning qismlarida kattaligi turlicha bo'lgan yuklamalarni qo'llash mashg'ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ko'p variantlilikini ta'minlaydi. Yuklamalarning ko'p variantlilikini sport natijalari darajasini belgilovchi omillarining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashg'ulot va mikrotsikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yig'indi hajmini ko'tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va o'ta zo'riqishi holatlari oldini olishga ko'maklashadi.

Sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan, tuzilma birliklari: alohida mashg'ulot, mikrotsikllar, mezotsikllar, bosqichlar, davrlar, makrotsikllarni muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir. Mashg'ulotlar quyidagicha farqlanadi:

- mashg'ulotning davomiyligi 2–3 kundan 7–10 kungacha davom etadigan mikrotsikllar;
- mezotsikllar – 3 dan 5–8 haftagacha;
- mashg'ulot bosqichlari – 2–3 haftadan 2–3 oygacha;
- davrlar – 2–3 haftadan 4–6 oygacha;
- makrotsikllar – 3–4 oydan 12 oygacha.

Mashg'ulotni har xil sikllar asosiga qurish mashg'ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashg'ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi bajarilishini eng yaxshi tarzda ta'minlash imkonini beradi.

Mashg'ulot sikllarini oqilona qurish hozirgi vaqtda – sportda takomillashuvning eng muhim zaxiralaridan biri allaqachon chegara oldi kattaliklariga yetib qolgan mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega.



tezkorlik, egiluvchanlik va b.ga bevosita bog'liq. Jismoniy sifat-larning (masalan, chidamlilikning) namoyon bo'lishi darajasi texnikaning tejamkorligi, charchoqqa maxsus psixik barqarorlik, murakkab sharoitlarda musobaqa bellashuvining oqilona taktik tuzilmasini amalga oshira bilish bilan chambarchas bog'liqdir. Ayni paytda taktik tayyorgarlik yuqori darajadagi texnik mahorat, yaxshi funksional tayyorlik, mardlik, qat'iyat va tirishqoqlikni rivojlantirish evaziga amalga oshiriladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligining eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, yengil atletikada har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar.

*Jismoniy tayyorgarlik* bu – sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u yengil atletikachining harakat sifatleri: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi va buni ustuvor rivojlantirishga, shuningdek, sog'liqni, organizmdagi eng muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi.

*Umumiy jismoniy tayyorgarlikning* (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo'lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda tuzilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo'naltiriladi. Bunda yengil atletika ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda (gimnastika devori, o'rindig'i va b.), snaryadlar bilan (to'ldirma to'plar, qumli qoplar, shtanga blinlari, gantellar va h.k.) trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida yurish, suzish va b. kiradi.

*Maxsus jismoniy tayyorgarlik* (MJT) yengil atletikachining alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o'zlashtirib, natijalarini o'stirib borishiga bevosita yordam beradigan tegishli harakat ko'nikmalarini egalashiga qaratilgan bo'lishi lozim. U harakatlar amplitudasi, mushak



Jismoniy tayyorgarlikda sport ixtisosligiga, yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq funksional imkoniyatlarni oshiradigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar kuchni, imkon qadar tez, uzoq masofalarga yuguruvchilar esa sekinroq, lekin ko'proq muddat rivojlantiradigan mashqlarni bajarishlari zarur. Jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida xilma-xil mashqlar va boshqa sport turlarini qo'llaganda, ular qanday muayyan vazifalarni bajarish uchun kerakligini aniq bilish shart. Mashqlarni chuqur o'ylamay tanlash salbiy samara berishi mumkin.

Yengil atletikada eng yaxshi natijaga erishish uchun mukammal texnikani – mashq bajarishning eng to'g'ri va unumli usulini egallash lozim. Mukammal texnika deganda yuksak sport natijalariga erishishga yordam beradigan, to'g'ri asoslangan va maqsadga muvofiq harakatlarni tushunish kerak. Bunda har doim sportchining o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, harakatlar bajariladigan shart-sharoitlarni hisobga olish zarur.

*Sport texnikasi* harakatning to'g'ri, asoslangan shakligina emas, jiddiy irodaviy va mushak kuchlanishlarini namoyish etish, harakatlarni tez bajara olish, mushaklarni vaqtida bo'shashtirish malakasi hamdir. Yuksak sport texnikasi sportchining a'lo darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi, zamonaviy texnikani egallab olish uchun u kuchli, tezkor, chaqqon, egiluvchan, chidamli bo'lishi kerak.

Samarali texnikani muvaffaqiyatli egallashning asosiy shartlaridan biri takomillashuvning barcha bosqichlarida sportchining mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishi, har bir harakatni chuqur anglashidir. Sportchi harakatlarni ko'r-ko'rona «ko'chirib olishi», kimningdir maslahatlariga o'ylamay quloq solishi mumkin emas. U o'zi qo'llayotgan texnika nima uchun eng to'g'ri ekanligini anglab etishi zarur.

Harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirishni tor tushunish va qo'llash noto'g'ri. Texnikani takomillashtirish butun sport faoliyati mobaynida davom etadi. Hatto shogird eng yuksak darajadagi natijani ko'rsatganida ham, murabbiy texnikaning ayrim elementlarini takomillashtirish, texnik xatolarni bartaraf etishni yodidan chiqarmasligi lozim.



keyingina texnikani rivojlantiradigan mashqlarni yaxlit holda kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar va mashg'ulotlarning takrorlanishi koordinatsion qiyinchiliklardan ko'ra ko'proq bajarilayotgan harakat va faoliyatlarning shiddati va xususiyatlariga bog'liq. Mashqni takrorlashlar soni shunday bo'lishi kerakki, o'rganilayotgan harakat erkin, ortiqcha zo'riqishsiz bajarilishi lozim. Biroz charchoq paydo bo'lsa, mazkur mashqlarni takrorlashni to'xtatish, lekin boshqalarini takrorlab, charchoq holatidan chiqish va texnikani takomillashtirish, masalan, 400 m g'ovlar osha yugurish yoki stiplchezda to'siqlarni oshish mumkin.

Kichik yuklamali tez-tez o'tkaziladigan mashg'ulotlar maksimal yuklamali gohi-gohida o'tkaziladigan mashg'ulotlarga nisbatan ancha samarali. Birinchi holatda kichik va o'rta kuchlanishlar sarflanadi. Imkon chegarasidagi kuchlanishlar talab etilgan harakat koordinatsiyasi o'zlashtirilganidan keyin tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarning o'ziga xosligini hisobga olish lozim: ba'zi harakatlarning to'g'ri texnikasiga imkon chegarasidan uzoq sharoitlarda erishish mumkin (marafon yugurishi); boshqalarida esa faqat imkon chegarasiga yaqin sharoit bo'lishi shart (sprintdagi start).

*Sport taktikasi* — raqib bilan bellashuv olib borish san'ati bo'lib, uning asosiy vazifasi — raqib ustidan g'alabaga erishish, o'zi uchun maksimal bo'lgan natijalarni ko'rsata olishi yengil atletikachining jismoniy va psixik imkoniyatlaridan eng oqilona tarzda foydalanishidir.

Taktika yengil atletikaning barcha turlarida juda zarur. U sportcha yurishi, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda eng katta ahamiyatga ega, musobaqalar raqib bilan bevosita munosabatda bo'lmay o'tkaziladigan turlarda (sakrash, uloqtirishlar) uning ahamiyati bu qadar jiddiy emas. Taktik san'at yengil atletikachiga o'z sport texnikasini, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini, o'z bilimlari hamda turli sharoitlarda turli raqiblar bilan bellashish tajribasini unumliroq qo'llay olishga imkon beradi. Umuman, taktik mahorat belgilangan rejani aniq bajarish, og'ishlar yuz berganda vaziyatni tez baholab, eng samarali yechim topish



- mamlakatda va jahonda jismoniy tarbiya hamda sportning rivojlanish istiqbollari bilish;
- yengil atletika sporti nazariyasi va amaliyotini bilish;
- sportchini psixologik jihatdan tayyorlash masalalarini bilish;
- sportchining gigiyenik rejimi, shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish masalalarini bilish;
- yengil atletikaning ixtisoslashtirilgan turida jarohatlarning oldini olish masalalarini bilish.

Nazariy tayyorgarlikda yengil atletikaning tanlangan turi bo'yicha mashg'ulot usuliyatiga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Yengil atletikachilarning o'z ixtisosliklariga tatbiqan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning vosita va usullarini bilishlari; o'zlarida irodaviy hamda axloqiy fazilatlarini to'g'ri tarbiyalay olishlari; yil davomidagi va istiqboli ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bilan tanish bo'lishlari; sport musobaqalari ahamiyatini tushunishlari, ularda ishtirok etish qoidalari hamda ularga bevosita tayyorlanish xususiyatlarini yaxshi bilishlari; o'quv mashq jarayoni va musobaqa natijalarini tahlil qila olishlari; o'z-o'zini nazorat qilish va mashg'ulotlar kundaligini tutib, unga o'z sport faoliyatlari haqidagi mulohazalarini muntazam yozib borishlari juda muhim.

Bu moddalar bo'yicha nazariy bilimlarni o'quvchilar ma'ruzalar, suhbatlarda, o'quv mashg'ulotlaridagi tushuntirishlar vaqtida egallaydilar. Sport nazariyasi va usuliyati fanini yanada chuqurroq o'rganish uchun yengil atletikachilarga maxsus adabiyotlar tavsiya etiladi va keyin ular muhokama qilinib, tahlildan o'tkaziladi.

Bugungi-kunda sportda o'z bilimlarini muntazam to'ldirib, ilm-fan, ilg'or sport amaliyoti yutuqlarini kuzatib boradigan, o'z funksional va texnik tayyorgarligidagi eng kichik o'zgarishlarga ham e'tiborini qaratib, ongli ravishda shug'ullanadigan sportchilar yuqori sport natijalarga erishadilar.

*Mashg'ulot jarayoni*, bu har doim ham belgilangan maqsad sari zinapoyalar orqali yuqoriga ravon, bir maromda odim tashlab ko'tarilish emas. Bir qarashda kutilmagandek tuyuladigan parvozlar ham, tasodifiy muvaffaqiyatsizliklar, qulashlar ham



- mamlakatda va jahonda jismoniy tarbiya hamda sportning rivojlanish istiqbollarini bilish;
- yengil atletika sporti nazariyasi va amaliyotini bilish;
- sportchini psixologik jihatdan tayyorlash masalalarini bilish;
- sportchinining gigiyenik rejimi, shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish masalalarini bilish;
- yengil atletikaning ixtisoslashtirilgan turida jarohatlarning oldini olish masalalarini bilish.

Nazariy tayyorgarlikda yengil atletikaning tanlangan turi bo'yicha mashg'ulot usuliyatiga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Yengil atletikachilarning o'z ixtisosliklariga tatbiqan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning vosita va usullarini bilishlari; o'zlarida irodaviy hamda axloqiy fazilatlarini to'g'ri tarbiyalay olishlari; yil davomidagi va istiqboli ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bilan tanish bo'lishlari; sport musobaqalari ahamiyatini tushunishlari, ularda ishtirok etish qoidalari hamda ularga bevosita tayyorlanish xususiyatlarini yaxshi bilishlari; o'quv mashq jarayoni va musobaqa natijalarini tahlil qila olishlari; o'z-o'zini nazorat qilish va mashg'ulotlar kundaligini tutib, unga o'z sport faoliyatlari haqidagi mulohazalarini muntazam yozib borishlari juda muhim.

Bu moddalar bo'yicha nazariy bilimlarni o'quvchilar ma'ruzalar, suhbatlarda, o'quv mashg'ulotlaridagi tushuntirishlar vaqtida egallaydilar. Sport nazariyasi va usuliyati fanini yanada chuqurroq o'rganish uchun yengil atletikachilarga maxsus adabiyotlar tavsiya etiladi va keyin ular muhokama qilinib, tahlildan o'tkaziladi.

Bugungi-kunda sportda o'z bilimlarini muntazam to'ldirib, ilm-fan, ilg'or sport amaliyoti yutuqlarini kuzatib boradigan, o'z funksional va texnik tayyorgarligidagi eng kichik o'zgarishlarga ham e'tiborini qaratib, ongli ravishda shug'ullanadigan sportchilar yuqori sport natijalarga erishadilar.

*Mashg'ulot jarayoni*, bu har doim ham belgilangan maqsad sari zinapoyalar orqali yuqoriga ravon, bir maromda odim tashlab ko'tarilish emas. Bir qarashda kutilmagandek tuyuladigan parvozlar ham, tasodifiy muvaffaqiyatsizliklar, qulashlar ham



mashq jarayoni har doim bellashuvlar bilan o'rin olishadi va umumiy ruhiy tayyorgarlikning vazifalari musobaqa faoliyati sharoitida hal etiladi.

*Umumiy psixologik tayyorgarlik* mashg'ulotlar va musobaqalar davomida har kuni amalga oshirilib, sportchining ko'proq sport mahoratini mustahkam va muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga yordam beradigan ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bularga quyidagilar kiradi:

– sportchida muntazam shug'ullanishga, kun tartibiga rioya qilish va musobaqalarda qatnashishiga moyillik uyg'otadigan sabablarning to'g'ri hamda barqaror tizimini yaratish;

– sportda takomillashish va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan o'z sifatleri hamda psixikasi to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish;

– hissiy barqarorlik va maksimal yuklamalarga dosh berishga ko'maklashadigan xarakter xususiyatlari hamda asab tizimiga xos sifatlarni shakllantirish;

– texnika va taktikani egallash uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jarayonlarni rivojlantirish (ritm, vaqt sezgisi, makonda mo'ljal olib bilish, harakatning turli elementlari ustida o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati va h.k.);

– o'zini, o'z hissiyotlari va kechinmalarini boshqarish, barcha chet qo'zg'atuvchilardan chalg'ish, mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida yuzaga keladigan noqulay psixik holatlarni ongli ravishda bartaraf etish malakalarini rivojlantirish;

– harakatlar koordinatsiyasi va dinamikasini buzmaganda holda maksimal kuchlanishlarni oson va bemalol amalga oshirish malakasini egallash.

Yengil atletikaning har qanday turida sportchi har xil darajali zo'riqish bilan kurash olib bora olishi, bir faoliyatdan boshqasiga tez «ko'chish»ga qodir bo'lishi kerak. Buning uchun ma'lum lahza kurashdan tez chiqib ketish, bo'shashish asab tizimiga dam berish va shu tariqa qisqa muddatli bo'lsa ham to'la psixologik va fiziologik dam olishni ta'minlay bilish kerak. Ayni paytda har lahza maksimal bo'shashishdan maksimal safarbarlikka o'tishga va tez kurashishga kirishishni o'rganish zarur. Bevosita musobaqalarda



*Musobaqa arafasida va ular davomidagi bevosita psixologik tayyorgarlik quyidagilardan iborat:*

- bevosita har bir chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish va psixik holatni boshqarish;
- chiqishlar orasidagi tanaffuslarda psixologik ta'sir ko'rsatish va asabiy-psixik tiklanish uchun sharoit yaratish;
- navbatdagi chiqish paytida va u tugaganidan so'ng psixologik ta'sir ko'rsatish.

Har bir startga chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish bo'lajak sport musobaqasi tavsilotlarini aniqlashtirishni, maksimal irodaviy kuchlanishlarga va zarur irodaviy fazilatlarni namoyish etishga tayyor bo'lish uchun sharoit yaratishni, shuningdek, sportchining hissiy zo'riqishlarini kamaytiradigan ta'sirotlar tizimini nazarda tutadi.

Bir startga chiqish davomida *psixologik ta'sir ko'rsatish* quyidagilarni o'z ichiga oladi: kurash vaqtidagi xatti-harakatlarni qisqacha tahlil qilish va ularga tahrir kiritish; irodaviy kuchlanishlarni rag'batlantirish hamda zo'riqishlarni kamaytirish; malakaviy chiqishlardan so'ng psixik holatni me'yorga keltirish; sportchining imkoniyatlari va keyingi chiqishlari istiqbolini xolis baholashga xalal beradigan hissiyotlarni bartaraf etish; o'z kuchiga ishonchni hosil qilish; o'tgan chiqishlarni tahlil qilish va navbatdavisini raqiblarning kuchini hisobga olgan holda taxminan dasturlashtirish; asabiy-ruhiy tiklanish uchun sharoit yaratish (faol dam olishning har xil vositalari, turli o'yinlar uyushtirish, chalg'itish, o'z-o'zini ishontirish yo'llari va boshqalarni qo'llash orqali ruhiy charchoq va zo'riqishlarni kamaytirish).

*Psixologik tayyorgarlik* jarayonida ikkita nisbatan mustaqil va ayni paytda chambarchas bog'liq bo'lgan yo'nalishlarni farqlab ko'rsatish mumkin: 1) axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash; 2) maxsus psixik imkoniyatlarni takomillashtirish.

*Axloqiy fazilatlarni tarbiyalash* sportchida umuminsoniy axloq tamoyillariga mos tasavvurlar, tushunchalar, maslak va qarashlar, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda; vatanparvarlik, sportga, o'z jamoasiga sadoqat hislarini singdirishda ifodalanadi. Sportchilarni axloqiy tarbiyalashga oid tadbirlar orasida quyidagi-



darajasini pasaytirish va tinchlantirish hisoblanadi. Bu yerda murabbiyning og'zaki ta'sir ko'rsatishi (tushuntirish, ishontirish, ma'qullash, maqtash va b.) kabi usullardan foydalanish mumkin, ular yordamida sportchining hissiy zo'riqishi darajasi pasaytiriladi, o'z kuchiga ishonchi oshiriladi, musobaqadagi chiqishi uchun haddan ortiq mas'uliyat tuyg'usi kamaytiriladi.

*Hayajon darajasini susaytirishga yordam beradigan* harakatlari va tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq yo'llar ancha samarali hisoblanadi; hayajonlanish holatiga xos yaqqol ifodali harakatlarni ixtiyoriy ravishda to'xtatib turish; nafas olish va chiqarish oraliqlarini o'zgartirib yoki uni tutib turib, nafas olishni ixtiyoriy ravishda boshqarish, tinchlantiruvchi autogen mashg'ulotni qo'llagan holda asosiy mushaklar guruhini galmaldan bo'shashtirish (o'tirib yoki yotib); chegaralangan mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirishni almashlash; yuz mimikasi, yuz ifodasi, qo'l va oyoqlar motorikasi, shuningdek, boshqa tashqi belgilarni nazorat qilish hamda ularni me'yordagi, tinch holatga mos darajaga keltirish; uqalash va o'z-o'zini uqalashning tinchlantiruvchi usullari.

Bo'lajak chiqish oldidan sportchining safarbarligini oshirish, musobaqalarda uning bor imkoniyatini ishga solishga erishish maqsadida *hayajon darajasini orttirish* uchun ta'sir ko'rsatish natijalariga ko'ra teskari yo'nalishga ega bo'lgan, lekin ruhiy zo'riqishni kuchaytiradigan, g'alabaga e'tiborni jamlaydigan va shu kabi usullar guruhidan foydalaniladi: murabbiyning og'zaki ta'siri (ishontirish, talab qilish, maqtash va sh.k.).

Sportda fikrlarni jamlashi; texnik-taktik hamda jismoniy imkoniyatlardan maksimal foydalanishga moyillik yaratish; o'z-o'ziga «Nima qilsang ham, faqat g'olib chiq!», «Bor imkoningni ishga sol!», «O'zingni qo'lga ol va maqsadingga erish», «Tinchlan», «Hayajonlanma» kabi buyruqlar berib, bundan to'g'ri foydalana bilishdan iborat og'zaki ta'sir ko'rsatish usullari muhim ahamiyatga ega.

*Integral tayyorgarlik* musobaqa faoliyatida sport mahoratining har xil tarkibiy qismlari — texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni koordinatsiyalash va amalga oshirishga



– funksional imkoniyatlarni iloji bor qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;

– yuksak ish qobiliyatini ta'minlash uchun maksimal harakat faolligidan nisbiy bo'shshish davrlariga ko'chish qobiliyatini takomillashtirish.

Bu yo'nalishlarni rivojlantirishga xilma-xil usuliy uslublardan qo'llaniladi, bular: turli modellashtiruvchi qurilmalarni qo'llagan holda mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; og'irliklarni qo'llash va mashg'ulotlarni noqulay sharoitlarda (iqlimni, joyni, qoplamani almashtirish) o'tkazish yo'llari bilan sharoitni murakkablashtirish.

Integral ta'sir ko'rsatuvchi vositalar hajmi yillik siklning mas'uliyatli musobaqalari yaqinlashgan sayin oshib borishi kerak, ko'p yillik rejada esa ularning eng keng qo'llanadigan o'rni – individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichida. Lekin integral tayyorgarlik vositalari yil davomidagi mashg'ulotlarning boshqa davrlarida ham, ko'p yillik mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida ham o'z o'rniga ega bo'lishi lozim. Bu sportchining o'sib borayotgan funksional imkoniyatlarini musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli ta'minlash zarurati tufayli yuzaga keladigan real talablar bilan rejali tarzda bog'lash uchun sharoit yaratadi.

Integral tayyorgarlik sportchining qobiliyatlari majmuasini musobaqalarda maksimal imkoniyatlarni namoyish etish hamda yuksak natijalar ko'rsatishga olib kelishi zarur. Bunday holat shug'ullanganlikning yuksak darajasi va sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlari: nazariy bilimlar, maksimal natija ko'rsatishga psixologik moyillik, sport bellashuviga safarbarlik, tashqi chalg'ituvchilarga e'tibor bermaslik va b.ni o'z ichiga oluvchi tayyorlanganlik sifatida ta'riflanadi. Sport takomillashuvining mazkur bosqichiga xos bo'lgan eng yuqori darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuksak natija ko'rsatishga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

*Sport formasi holati* musobaqalar davrining boshlanishigacha egallanishi, uning davomida yuksalib borishi va hal qiluvchi musobaqalar paytida o'zining eng yuqori darajasiga yetishi shart.



ularni shartli ravishda uch guruhga taqsimlash mumkin: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashuv mashqlari.

*Umumtayyorgarlik mashqlari* sirasiga harakatlanishi shakliga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash bo'lmagan mashqlar kiradi, ular yordamida sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirish vazifasi hal etiladi, ish qobiliyati va harakatlar koordinatsiyasining umumiy darajasi ortadi.

*Maxsus tayyorgarlik mashqlari* tashqi shakli va sportchi organizmi funksional tizimlarining faoliyati, namoyon etilayotgan sifatlarning ichki mohiyatiga ko'ra yengil atletikaning tanlangan turiga juda yaqin. Ular yengil atletikachilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rin egallaydi, musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga olgan vositalar jumlasini qamrab oladi, organizmning u yoki bu tizimlariga yo'naltirib ta'sir ko'rsatishga yordam beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vazifalarini hal etish asnosida texnik mahoratni takomillashtiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ta'sir kuchiga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash yoki ulardan birmuncha ustunroq bo'lishi lozim. Faqat shundagina shug'ullanganlik holatiga erishish mumkin. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashuv mashqlaridan qancha kam farq qilsa, shuncha ko'p samara beradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchi tanasining alohida qismlariga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin — bular chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardir; butun organizmga ta'sir ko'rsatishi ham mumkin, ya'ni mashg'ulot jarayonining u yoki bu sharoitlarida (yengillashtirilgan, murakkablashtirilgan) musobaqalashuv mashqlarini yaxlit takrorlaydi — bular yalpi (global) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Masalan, bosqon uloqtirishda chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga tashlashning alohida elementlarini takrorlovchi mashqlar kiradi, yalpi ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga esa yengillashtirilgan yoki og'irlashtirilgan snaryadlarni bir, ikki yoki undan ortiq marta burilib uloqtirishlarni kiritish mumkin.

*Musobaqalashuv mashqlari* — bu sport ixtisosligining predmeti hisoblangan harakat faoliyatlari majmuasi bo'lib, musobaqalarning mavjud qoidalariga muvofiq bajariladi. Bu mashqlarga yengil atletikaning tanlangan turi va uning variantlari kiradi. Sprinterlar



– tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan sport texnikasini, ya‘ni harakat malaka va ko‘nikmalarini ustuvor tarzda o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar;

– harakat sifatlarini ustuvor tarzda rivojlantirishga yo‘naltirilgan usullar.

Usullarni har ikki guruhchasi o‘zaro chambarchas bog‘liq, doimo birga qo‘llaniladi, sport mashg‘uloti vazifalarini hal etishning samarali yo‘llarini ta‘minlaydi.

Ustuvor tarzda sport texnikasini o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar orasida *harakatlarni yaxlitligicha va qismlarga bo‘lib o‘rgatish usullari* ajratiladi. Harakatlarni yaxlitligicha o‘rgatish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek, murakkab, lekin qismlarga bo‘lish mumkin bo‘lmagan harakatlarni o‘zlashtirishda amalga oshiriladi. Biroq bu holatda shug‘ullanuvchilarning e‘tibori yaxlit harakatning elementlarini to‘g‘ri bajarishga izchil ravishda qaratiladi. Nisbatan mustaqil elementlarga taqsimlash mumkin bo‘lgan u yoki bu darajada murakkab harakatlarni o‘rgatishda sport texnikasini o‘zlashtirish qismlarga bo‘lib amalga oshiriladi. Keyinchalik harakat faoliyatlarini yaxlitligicha bajarish murakkab mashqning ilgari o‘zlashtirilgan tarkibiy qismlarini bir butun qilib birlashtirishga olib keladi.

Harakatlarni yaxlit va qismlarga bo‘lib o‘rganish usullaridan foydalanganda, yaqinlashtiruvchi hamda taqlidiy mashqlarga katta o‘rin ajratiladi. *Yaqinlashtiruvchi mashqlar* ancha oson harakat faoliyatlarini rejali ravishda o‘zlashtirish yo‘li bilan sport texnikasini egallash masalalarini osonlashtirish uchun qo‘llaniladi. Masalan, yuguruvchining mashg‘ulotlarida yaqinlashtiruvchi mashqlar sifatida tizzalarni baland-baland ko‘tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish va h.k.dan foydalaniladi. Bu mashqlarning har biri yugurishga yaqinlashtiruvchi hisoblanadi va uning alohida elementlari: itarilish, sonni yuqori ko‘tarish, antagonist mushaklar faoliyatida harakatlar koordinatsiyasi, sur‘atini oshirish va h.k. yanada samarali shakllanishiga yordam beradi.

*Taqlidiy mashqlarda* asosiy mashqlarning umumiy tuzilishi saqlanib qoladi va harakat faoliyatlarini o‘zlashtirishni osonlashtiruvchi sharoitlar ta‘minlanadi. Taqlidiy mashqlar-



shug'ullanuvchilardan tashabbuskorlik, qo'rqmaslik, qat'iyat va mustaqillik, o'z hissiyotlarini jilovlay bilish, yuksak koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilish, fikrlash va reaksiya tezkorligi, o'ziga xos va raqiblar uchun kutilmagan texnik-taktik yechimlarni qo'llashni talab qiladi. Bularning bari yengil atletikachi tayyorgarligining xilma-xil tomonlarini takomillashtirishda o'yin usulining samaradorligini ta'minlaydi.

*Musobaqalashuv usuli* sportchining tayyorlanganligi darajasini aniqlashga yo'naltirilgan va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning yo'li sifatida maydonga chiqadigan maxsus tashkil etilgan faoliyatni ko'zda tutadi. Bu usul rasmiy musobaqalarga xos sharoitlarga nisbatan yengilroq yoki murakkablashtirilgan sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqalashuv usulini qo'llaganda sportchining malakasini uning texnik, taktik, jismoniy, nazariy, integral va ayniqsa, psixologik tayyorgarligi darajasini inobatga olish kerak. Musobaqalashuv usulidan shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishning eng unumli usullaridan biri sifatida malakali, yaxshi tayyorlangan sportchilar bilan ishlashda foydalaniladi. Yengil atletikachining mashg'ulotlarida qo'llanadigan asosiy vosita va usullar 1-jadvalda ko'rsatilgan.

Sport amaliyotida har doim bir necha vazifani bir xil usul bilan hal etish imkoniyatini hisobga olish zarur. Uning nomida odatda mashqlarning ustuvor yo'nalishi ajratib ko'rsatilgani uchun qo'shimcha ta'sirlarga ham e'tiborni qaratish kerak bo'ladi. Shu bilan birga, vazifani bir vaqtning o'zida bir necha usul bilan bajarish ham mumkin. Masalan, usullardan biri mashqning tashkil etilishini, boshqasi uning bajarilish yo'lini belgilasa (aylanma, oqimli, musobaqalashuv va b.), bir vaqtning o'zida bir necha usul amal qilayotgan bo'ladi. Har bir alohida holatda usul hamda vositalarning tanlanishi shug'ullanuvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, jinsi, hal etilayotgan vazifa, shart-sharoitlar va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi. Shu sababli yengil atletikachilarning mashg'ulotlari uchun mashg'ulot joylarini tez-tez o'zgartirish, bunda tabiiy sharoitlarning xilma-xil xususiyatlari: daryo yoki dengizning qumloq sohili, tepaliklar, past qiyaliklar, suvda,



3) yuqori natijalar zonasi. 1-jadvalda yengil atletikaning har xil turlarida sport yutuqlariga erishishning yosh chegaralari ko'rsatilgan.

1-jadval

**Sport muvaffaqiyatlariga erishishning yosh zonalari  
(N.G. Ozolin bo'yicha)**

Yengil atletika turi	Dastlabki katta muvaffaqiyatlar zonasi		Optimal imkoniyatlar zonasi		Yuqori natijalar zonasi	
	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)
Yugurish, m:						
100-200	19-21	17-19	23-24	20-22	25-26	23-25
400	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26
800	23-24	20-21	23-26	22-25	27-28	26-27
1500	23-24	—	25-27	—	28-29	—
5000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
10000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Marafon, m/sb:	25-26	—	27-30	—	31-35	—
80-100	—	18-20	—	21-24	—	25-27
110	23-28	—	24-26	—	27-28	—
400	22-23	—	24-26	—	27-28	—
3000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Yurish, m:						
20	25-26	—	27-29	—	30-32	—
50	26-27	—	28-30	—	31-35	—
Sakrashlar:						
balandlikka	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
uzunlikka	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
uch hatlab	22-23	—	24-27	—	28-29	—
langarcho'p b-n	23-24	—	25-28	—	29-30	—
Uloqtirishlar:						
yadro	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
disk	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
nayza	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26



liyati masalalarning qo'yilishi nuqtayi nazaridan ham, sport takomillashuvining birinchi yarmida qo'llanadigan vositalarning tarkibi, hajmi, nisbati va h.k. nuqtayi nazaridan ham ko'p va umumiy jihatlarga ega.

Sportchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni quyidagi asosiy usuliy qoidalarda amalga oshirilishi kerak:

1. Bolalar, o'smirlar, yigitlar, qizlar, o'spirinlar, erkaklar va ayollarning mashg'ulot vazifalari, vosita va usullarini egallaganlik darajasi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi (ular orasidagi nisbat yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hisobiga o'zgarib, UJT hajmining salmog'ini eng kam darajaga tushirib qo'ymoqda).

3. Sport texnikasida uzluksiz takomillashib borish. Birinchi bosqichda asosiy vazifa — oqilona sport texnikasi asoslarini o'zlashtirish. Boshqa bosqichlarda texnikaning alohida detallariga sayqal berish, harakatlar koordinatsiyasining yuqori darajasiga erishish.

4. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish; bunda har bir davrning o'tgan yilgi shunga muvofiq davrdagiga qaraganda yuqoriroq darajada boshlanib, yakunlanishi hamda yuklamalar hajmi va shiddatining bajarilishi bo'yicha ortib borishi ko'zda tutiladi. Shu tariqa yildan-yilga yuklamalarning ketma-ketligida qo'llanilib, ularning qator yillar davomida o'sib borishi ta'minlanadi.

5. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin o'stirib borish tamoyiliga qat'iy rioya qilish. Sportchining tayyorgarlik darajasi yaxshilanib borishi uchun ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuklama sportchi organizmining yosh bilan bog'liq hamda alohida funksional imkoniyatlariga to'la mos kelishi va uning turlicha davomiylik hamda shiddatga ega bo'lgan jismoniy mashqlarni bajarishga moslashuvi (adaptatsiyasi)ni takomillashtirishga qaratilishi zarur.

6. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik ta'sir rivojlanishning u yoki bu pog'onasida, eng maqbul yosh



rang-barang texnik elementlarni o'zlashtirish zaruratiga qarab mo'ljal olish va shu tariqa o'ziga xos «harakatlar maktabi»ni yaratish joiz. Bu vaqtda yosh sportchida o'z ixtisosligi turida yanada takomillashish uchun har tomonlama texnik asos yuzaga kela boshlaydi. Bu qoida ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi bosqichiga ham taalluqli bo'lib, unga, ayniqsa, dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida qat'iy rioya qilish shart.

Mashg'ulotlar haftasiga ko'pi bilan 2–3 marta 30–60 daq. dan o'tkaziladi. Ular maktabdagi jismoniy tarbiya darslari bilan uyg'unlashtirib o'tkazilishi, ularda o'yin xususiyati ustuvor bo'lishi kerak. Yosh sportchilarda yuklamalarning yillik hajmi uncha katta emas – 100–150 soat, maktabdagi jismoniy tarbiya darslarini ham hisobga olsak, 200–250 soatgacha yetadi.

*Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi*, odatda, shug'ullanuvchilarning sport maktabidagi birinchi yillarini qamrab oladi (13–15 yosh). Mashg'ulotning bu bosqichidagi *asosiy vazifalar*: organizmning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish; jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf etish; xilma-xil harakat ko'nikmalarini (jumladan, bo'lajak sport ixtisoslashuviga mos ko'nikmalarni) o'zlashtirish; chuqurlashtirilgan maxsus sport tayyorgarligi uchun qulay sharoitlar yaratish. Yosh sportchining aniq maqsadga qaratilgan ko'p yillik sport tayyorgarligiga barqaror qiziqishini shakllantirishga alohida ahamiyat berish lozim.

Ko'pgina tadqiqotlar sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida har tomonlama mashg'ulotlar eng katta samara berishini isbotlaydi. Shuning uchun o'smirlar bilan mashg'ulot o'tkazganda, sport texnikasiga o'rgatish bilan birga jismoniy tarbiyaning turli-tuman vosita va usullaridan foydalangan holda jismoniy sifatlarni ham rivojlantirish zarur.

Bu bosqichda maxsus mashqlar hajmi kichik bo'lgan jismoniy tayyorgarlik keyingi sport takomillashuvi uchun juda qulay imkoniyat yaratadi. Tor ixtisoslikka xos mashqlarga haddan ortiq berilish mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida sport natijalarining muddatidan ilgari barqarorlashib («qotib») qolishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bu bosqichda texnik takomillashtirish



unga qadar yondosh turlarda mashq qilishni davom ettiradilar. Masalan, bo'lajak marafonchilar avval ko'proq o'rta masofalarga yugurishga ixtisoslashadilar, uch hatlab sakrovchilar sprinterlik yugurishi yoxud uzunlikka sakrash bilan shug'ullanadilar va h.k..

Bu bosqichda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari shunday o'lchamlarini tanlab olish muhimki, bir tomondan, individual imkoniyatlarni dastlab ro'yobga chiqarish uchun shart-sharoitlar yaratilsin, ikkinchi tomondan, mashg'ulot jarayoni va musobaqalashuv amaliyotini murakkablashtirish uchun ancha jiddiy zaxiralar saqlanib qolsin.

Maxsus jismoniy texnik va taktik tayyorgarlikning salmog'i maxsus tayyorgarlikka ajratiladigan vaqtning oshishi, tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorining ortishi hisobiga ancha ko'payadi. Majmuali yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotlar tayyorgarlik davrining boshida keng qo'llaniladi. Majmuali va tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlarning o'rtacha foizli nisbati taxminan 40–60% ga teng, bu bosqichda katta va jiddiy yuklamali mashg'ulotlarning hissasi mashg'ulot vositalari umumiy hajmining 50–60% igacha yetadi.

Hafta davomida o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining soni bu davrda 6–10 martagacha (kuniga 1,5–3 soatdan) yetkazilib, yillik hajm 550–800 soat atrofida bo'ladi. Musobaqalar soni 13–18 ga yetadi. Minimal kattaliklar qisqa masofalarga yuguruvchilar hamda sakrash bo'yicha mutaxassislarga, maksimal kattaliklar esa o'rta va uzun masofaga yuguruvchilarga taalluqli.

Shunday qilib, sport takomillashuvi bosqichida sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos qonuniyatlari ancha sezilarli tarzda namoyon bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi xususiyatlari yaqqol ko'zga tashlanadi.

*Sport takomillashuvi bosqichi* chuqur ixtisoslashuv uchun tasvirlangan dastur nomerlarida maksimal natijalarga erishishni ko'zda tutadi. U 18–20 yoshlarda boshlanib, 8–10 yilcha davom etadi. Bosqichning asosiy vazifasi – moslashuv jarayonlarining jadal kechishini keltirib chiqaruvchi mashg'ulot vositalaridan imkon qadar samarali foydalanishdir. Shunga ko'ra mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida maxsus mashqlar hissasi, shuningdek,



rejalashtirish variantlarini aniqlashga yordam beradi. Bularning bari mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini ko'tarish, shu tariqa sport natijalari darajasini pasaytirmay saqlab turish uchun sharoit yaratadi.

Ikkinchi tomondan, organizmning funksional zaxiralari va moslashish imkoniyatlarining pasayishi tizim va organlarning yosh bilan bog'liq tabiiy o'zgarishlari, shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlikning avvalgi bosqichidagi o'ta yuqori yuklamalarga bog'liq bo'lib, bular ko'pincha yuklamalarni oshirishgina emas, ilgari mumkin bo'lgan darajada ushlab turishga ham yo'l bermaydi. Shu tufayli ko'rsatilgan salbiy omillar ta'sirini bartaraf etadigan sport mahoratini o'stirishning alohida zaxiralarni izlash lozim bo'ladi.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichiga xos xususiyatlar: mashg'ulot ishlari hajmini o'zgartirmay yoki kamaytirgan holda organizmdagi asosiy tizimlar funksional holatining ilgari erishilgan darajasini saqlab qolishga urinish; texnik mahoratni yanada takomillashtirish; musobaqalarga psixologik tayyorgarlikni oshirish. Sportdagi muvaffaqiyatlarni saqlab turishning eng muhim omillaridan biri sportchining musobaqalashuv tajribasiga bog'liq bo'lgan taktik barkamollik sanaladi.

Erishilgan natijalarni saqlab qolish bosqichida mashg'ulotning vosita va usullarini o'zgartirish; ilgari qo'llanilmagan mashqlar majmuasini qo'llash; yangi trenajyor qurilmalar, harakat faoliyatlari bajarilishi samaradorligini va ish qobiliyatini o'stiruvchi nomaxsus vositalardan foydalanish kerak — bu talablar ana shu so'nggi bosqich oldigagina qo'yiladi. Mazkur vazifalarni hal etishda mashg'ulot yuklamalarining jiddiy tebranishi ham yordam bera oladi. Masalan, yillik siklda ish hajmining umumiy kamayishi holatida o'ta yuqori yuklamali kichik va o'rta «zarbdor» mashg'ulot sikllarini rejalashtirish katta samara berishi mumkin.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichi (ba'zi mashhur yengil atletikachilar yoshi 30 dan ancha oshib katta yutuqlarga erishadilar) sportchining qiziqishi, motivlari hamda salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Bugungi kunda har bir kishi sport musobaqalarida keksayib qolgunicha ishtirok etishi mumkin. Bunday musobaqalarni yengil atletika faxriylarining milliy va



## II bob. SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH

### II.1. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

Yurishning har xil turlaridan inson hayotiy ehtiyojlari uchun foydalanib keladi. Jumladan, oddiy yurish, sayrda yurish, safda yurish, tantanali yurish, va sportcha yurish turlari mavjuddir.

*Oddiy yurish* — insonni joydan-joyga ko'chishidagi tabiiy usuldir. Bunda insonlar kundalik hayotida bevosita foydalanib keladi.

*Sayrda yurish* — tabiat qo'ynida, bog' va hiyobonlarda sayr etib yurishdir. Bunda insonning markaziy asab tizimi faoliyati yaxshilanadi va sog'likni tiklashda tavsiya etiladi.

*Safda yurish* — bu yurish turi asosan qurolli kuchlar harbiy qismlari, bo'linmalar, sport tashkilotlari va turli sport tadbirlarini tashkil etishda keng qo'llaniladi.

*Tantanali yurish* — turli rasmiy marosimlar va tantanalarda foydalaniladi. Jumladan, «Baxtiyor Ona» va «Mustaqillik» monumentlari poyiga gulchambarlar qo'yishda tantanali yurish ifoda etiladi.

*Sportcha yurish* — bu yurish turi boshqa yurish turlariga nisbatan o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan 2–2,5 marta yuqori tezlikda ijro etilishi va qadamlar uzunligi bilan farqlanadi. Oddiy yurishda qadamlar uzunligi 50–60 sm ni tashkil etsa, sportcha yurishda esa 100–120 sm ni tashkil etadi.

Yurishning texnik jihatdan eng qiyini sportcha yurish bo'lib, uning masofalari 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km, 50 km larni o'z ichiga oladi.

*Sportcha yurish* — insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, insonlarning yoshi, jinsi, sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lsa ham shug'ullanish tavsiya etiladigan sport turi hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi hamma mushaklar ishlaydi, yuraq-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati yaxshilaydi, natijada modda almashinuvi ortadi.

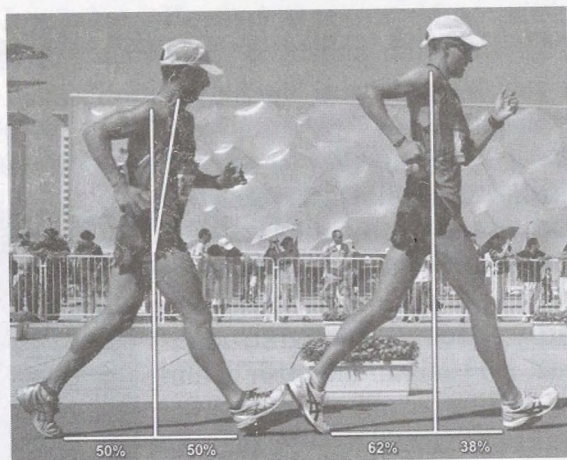




2.3-rasm. Sportcha yurishda biomexanika.

rish (o'qituvchi tomonidan yuqori malakali va yetakchi sportcha yuruvchilar ishtirokidagi musobaqalar va mashg'ulotlarining videolavhalari va ularning texnikasi tahliliga bag'ishlangan taqdimotlarni namoyish etish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish. 4. Shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan musobaqa tashkil etish.

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



2.4-rasm. Sportcha yurishda qo'l, yelka, tizza va oyoqlarni qo'yish tahlili.

Shug'ullanuvchilar 50–60 m masofani ikki-uch marta bosib o'tish orqali sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'radilar. O'qituvchi esa shug'ullanuvchilar harakatlarini va ularning texnika bajarishdagi asosiy xatolarini (oyoq va qo'l hara-



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

*Vositalar:* 1. Oyoqni yerga tik qo'yish va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.

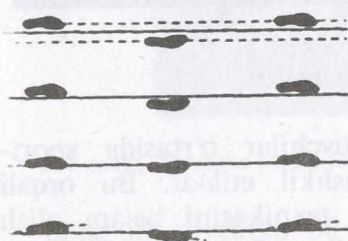
*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayoqanday butun oyoq tagini qo'yish kerak.



2.6-rasm. Oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

Bu mashq orqali sportcha yurishda oyoqlarni yerga to'g'ri qo'yish texnikasini o'rgatishda foydalaniladi. Dastlabki mashqlarda shug'ullanuvchidan mukammal texnika talab qilinmaydi.

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.



2.7-rasm. Oyoqlarni qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.

- a) oyoqlarni bikmay sudirab yurish,
- b) katta qadamda tovondan boshlab qo'yib yurish,
- d) shu mashq faqat chiziqqa yaqinroq qadam bilan yurish,
- e) oyoqni uzish vaqtida oyoq uchini ko'tarib yurish.



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

*Vositalar:* 1. Oyoqni yerga tik qo'yish va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.

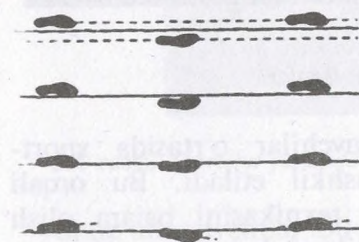
*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayoqanday butun oyoq tagini qo'yish kerak.



2.6-rasm. Oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

Bu mashq orqali sportcha yurishda oyoqlarni yerga to'g'ri qo'yish texnikasini o'rgatishda foydalaniladi. Dastlabki mashqlarda shug'ullanuvchidan mukammal texnika talab qilinmaydi.

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.



2.7-rasm. Oyoqlarni qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.

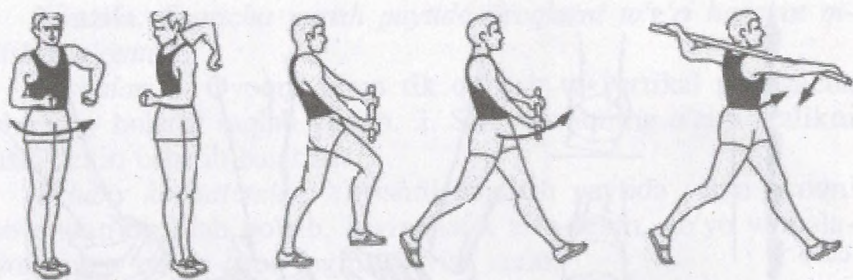
a) oyoqlarni bikmay sudirab yurish,

b) katta qadamda tovondan boshlab qo'yib yurish,

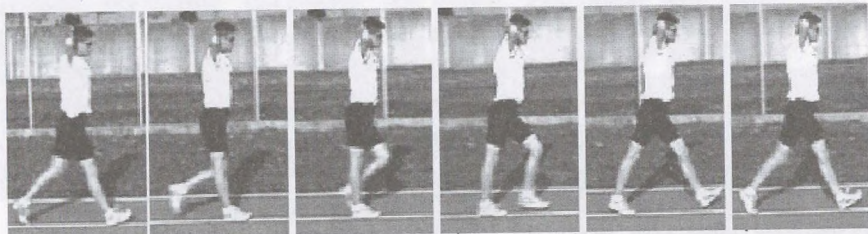
d) shu mashq faqat chiziqqa yaqinroq qadam bilan yurish,

e) oyoqni uzish vaqtida oyoq uchini ko'tarib yurish.





2.10-rasm. Tosni harakatga o'rgatishda buyumli va buyumsiz mashqlar.



2.11-rasm. Tosni va yelkani to'g'ri harakatlantirishga o'rgatish.



2.12-rasm. Turgan joyda tosni harakatga o'rgatish.

Tosni harakatga o'rgatishda sportchi ikki oyoqni juft holda qo'yib tizzalar bukilmagan holda oldin o'ng oyoq erkin holatga o'tadi. Erkin holatdagi oyoqning tizzasi bukilgan shu oyoqqa proporsional yelka yuqoriga ko'tariladi va dastlabki holatga o'tiladi. Keyin esa oyoqlarni almashtirib o'tiladi.



*Uslubiy ko'rsatmalar.* Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik lozim. Harakatlar ortiqcha kuch sarflanmay, erkin bajarilishiga e'tibor qaratish muhim. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Barcha mashqlar 80–100 m masofa bo'laklarida bajariladi.



2.15 a-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakatiga o'rgatish.



2.15 b-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakatiga o'rgatish.

### **5-vazifa.** Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

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

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- a) gavda va boshning holatiga;
- b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga;
- v) qadam yetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);



rorlaydigan bo'lsa ogohlantirish (2.22-rasm) beriladi. Agar sportchiga musobaqa jarayonida ikki holat uchun ham ogohlantirish beriladigan bo'lsa u musobaqani tark etadi.



2.22-rasm. Sportcha yurishda uchish fazasi va ogohlantirish belgisi.

### Sportcha yuruvchilarni yillik tayyorlov davrlarida qo'llaniladigan mikrotsikllarni taxminiy namunalari

*Tayyorgarlik davrida haftalik sikl.*

**1-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq..  
MYM–6x60 m, Sportcha yurish 6–8 km, futbol 20 daq., yakunlovchi yugurish o't ustida.

**2-kun** – Dam olish.

**3-kun** – Umumiy chidamlikni oshirish 5–6 km kross. URM – 10 daq. MYM–6x60 m, har xil sakrash mashqlari.

**4-kun** – Dam olish yoki suzish hamda sauna.

**5-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq..  
MYM–6x60 m, sportcha yurish 3–4 km, gimnastika mashqlari – 20 daq., yakunlovchi yugurish 2 km.

**6-kun** – Umumiy jismoniy tayyorgarlik – 45 daq., sportcha yurish texnikasi – 2 km, yakunlovchi yugurish – 3 km (lo'killab yugurish).

**7-kun** – Uzoq muddatli yurish 8–9 km, URM – 15 daq..

*Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida haftalik sikli.*

**1-kun** – Uzoq mutddatli yurish 8–9 km (oxirgi 2 km da texnikani nazorat qilish), URM – o'yin usulida.



**4-kun** – umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross bir maromli va o'zgaruvchan tempda 50–60 daq..

**5-kun** – Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM–10 daq., bir xil musobaqa tezligida yurish 3 km.

**6-kun** – Dam olish.

**7-kun** – Musobaqa. Chigalyozdi yugurish – 2 km, URM – 10 daq., MYM – 6x60 m, 10 daq. dam, 3x60 m tezlanib yugurish. Start tanlangan masofa bo'yicha.

*O'tish davrida haftalik sikl.*

**1-kun** – Dam olish.

**2-kun** – Kross 6–8 km. URM – 10 daq., MYM – 4x60 m.

**3-kun** – Dam olish.

**4-kun** – Kross 4–5 km, futbol 45 daq., 10x100 tezlanishli yugurish.

**5-kun** – Kross 8 km URM – 10 daq., MYM – 4x60 m, sakrash mashqlari.

**6-kun** – URM – 10 daq., MYM – 4x60 m, Sportcha yurish 5–6 km 60–65% tezlikda.

**7-kun** – Faol dam olish (hammom, suzish va harakatli o'yinlar).

Berilgan haftalik sikllar sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda hamda jinsiga qarab tezlik sur'ati berilgan. Shuning uchun mashg'ulotlarni tashkil qilishda mikrotsikllarni to'g'ri tanlash tavsiya etiladi.

## **II.2. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish**

*Sakrash* – yugurib kelib bir oyoqda depsinish va ikki oyoqda qo'nish jarayonidir.

*Yengil atletikada sakrash* – yugurib kelib depsinish orqali vertikal yoki gorizontal trayektoriya bo'ylab hosil bo'ladigan uchish fazasi, ya'ni tayanchsiz, muallaq holatlarda tanani nazorat qila olish bilan tavsiflanadi. Bunda sportchi sakrash harakat amal-larini uning turiga qarab, turlicha usullardan foydalangan holda yuqori texnikani namoyish etishi talab etiladi. Barcha sakrash turlarida sportchining u.o.m. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab o'zgarib boradi.



1. *Yugurib kelish* – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo‘ygunga qadar davom etadi;

2. *Depsinish* – oyoqni depsinish joyiga qo‘ygandan boshlab, depsinish tugab oyoq yerdan uzilgunicha davom etadi;

3. *Uchish* – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan to tana yerga tegishiga qadar davom etadi;

4. *Yerga qo‘nish* – sakrovchining tanasi yerga tekkan paytdan to‘liq harakatdan to‘xtagunicha bo‘lgan harakat amallari sakrash fazalarining davomiyligini belgilaydi. Bu davomiylilik vaqti sportchining sakrash uchun ajratilgan urinish vaqti bilan ifodalanadi.

Sakrashning barcha turlarida yugurib kelish, depsinish, uchish va qo‘nish harakat amallari tabiiy ravishda ketma-ket bajariladi. Biroq, sakrash turlari va usullariga qarab ular turlicha bo‘ladi.

### **Yugurib kelish**

Sakrash uchun yugurib kelishni boshlashdan oldin sportchi butun diqqat-e‘tiborini shu sakrash amalini bajarishga qaratishi lozim. Sportchi sakrash urinishini bajarayotganda tana mushaklarini bo‘shashtirish va ortiqcha xis-hayajonga berilmasdan, maksimal darajada kuch sarflab, o‘zining eng yuqori natijasini ko‘rsatishga harakat qilishi kerak.

Sakrovchining yugurib kelishni 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 yuqori start holatida turishga o‘xshab ketadi. Maqsadga intilib, xayolni bir joyga to‘plab, faqat oldinga qarab turish sakrovchining dastlabki holati to‘g‘riligini ko‘rsatadi. Dastlabki holatda bir necha sekund qo‘zg‘almay turish, odatda, e‘tiborni bir yerga yig‘ib sakrashga muvaffaqiyatli tayyorlanib olishga yordam beradi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar tezligi va kengligi (balandlikka sakrashdan tashqari) xuddi qisqa masofaga yugurishdagidek bo‘ladi. Yugurib kelishning so‘nggi 3–4 qadam kengligi va tezligi shu urinishda qo‘llaniladigan usulning xususiyatiga bog‘liq.

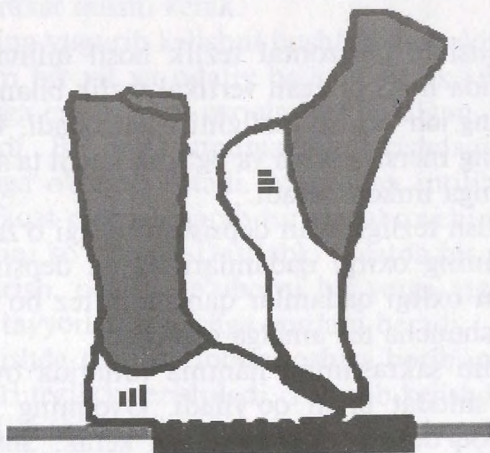


uning foydasi ko'proq bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi UOM ning yerdagi proyeksiyasidan sal oldinda bo'ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda eng ko'p, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi.

Sakrashda depsinish burchagi qanchalik katta bo'lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proyeksiyasigacha bo'lgan masofa ham shuncha ko'p bo'ladi. Bu masofa ortgani sari, gorizontaal tezlikning vertikal tezlikka o'tishi ortib boradi.

### Depsinish

Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu vaqtning o'zida tos-son bo'g'imi ham bukiladi. Umurtqa pog'onasi ham ozroq bukilishi kuzatiladi. Bunda sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko'tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatdan eng yuqori holatga yetguncha mushaklarning bukib yozilishi natijasida sportchi tana og'irligi depsinish fazasida tezlik bilan yuqoriga siljiy boshlaydi. Bu bilan vertikal tezlik hosil bo'ladi.



2.25-rasm. Uzunlikka sakrashda oyoqlarni yerga qo'yish.



hatlab, keyin engashsa, depsinish kuchliroq va yerdan ko'tarilish esa yuqoriroq bo'lishi mumkin.

### Uchish

Depsinishdan keyingi harakat uchish fazasidir. Uchish fazasi oyoq yerdan uzilgandan boshlab to tana yerga tekkungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Depsinishdan so'ng oyoq yerdan uzilib, uning UOM sakrash turlari va usullariga qarab harakat trayektoriya turlicha yo'naladi. Bu trayektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich uchish tezligiga va havoning qarshiligiga bog'liqdir.

Sakrashning uchish fazasida havoning qarshiligi uncha katta bo'lmaydi, biroq musobaqlashish jarayonida uni e'tiborga olish zarur.

Uchib chiqish burchagining yakuniy tezligi (sakrovchi yugurib kelayotganda hosil bo'lgan gorizontal tezlik bilan depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikning yakuniy tezligi) yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Demak, bu burchak depsinish oxiridan sakrovchining gorizontal va ko'taruvchi tezligi biririga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.

Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (o'rtacha 60–65°) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45° dan ancha kichik (odatda 20–26°) bo'ladi. Barcha sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezlarning eng kattasidan sal ortiqroq bo'ladi.

Gorizontal tezlik uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun yugurganda eng katta (10 m/sek gacha, hatto bundan sal ortiqroq ham) bo'ladi. Lekin oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytida, undan keyin oyoqni bukish paytida gorizontal tezlik kamayishini nazarda tutish kerak. Masalan, uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda tezlik 0,8–1,0 m/sek gacha miqdorda kamayishi mumkin. Binobarin, sakrovchining uchib chiqishidagi yakuniy tezligini depsinish tugayotgan paytda u.o.m.ning gorizontal va vertikal tezligi qanday ekaniga qarab aniqlash kerak ekan.



tushish masofasi uning yuqoriga ko'tarilish balandligidan ko'proq bo'ladi. Shuning uchun trayektoriyaning pasayish qismi tikroq bo'ladi. Tayanchsiz fazada sakrovchi UOMning parabola shaklidagi trayektoriyasi balandlikka sakrashda, uzunlikka sakrashda, joydan va yugurib kelib sakrashda har xil bo'ladi. Bunday farqning sababi asosan uchib chiqish burchagi ham, uchishning boshlang'ich tezligi ham turli ekanidadir.



A



B



D

**2.28-rasm.** Uzunlikka sakrashning uchish fazasi (uzunlikka sakrashda uchish fazasi bilan uning usullari farqlanadi: A — «qaychi» usuli, B — «oyoqlarni bukib sakrash», D — «ko'krak kerib» sakrash usuli).

### Yerga qo'nish

Yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlanishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga yuqori darajada zo'r keladi.

Sakrashning barcha turlaridagi qo'nish paytida uchish tezligi tos-son, 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 elastikligi 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.





2.31-rasm. Uzunlikka sakrashda depsinish, uchish va qo'nish.

*Vositalar.* To'liq yoki o'rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kino-gramma, kinokalsovka va plakatlarni ko'rib chiqish. Eng usta sakrovchilar texnikasini musobaqalarda kuzatish.

**2-vazifa.** *Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish.*

*Vositalar:* 1. O'rtacha masofadan (10–12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan depsinib uzunlikka sakrash.  
2. Shuning o'zi, lekin taxtadan yoki istalgan joydan (taxtadan 20 sm – 5 sm joydan) depsinib sakrash.



2.32-rasm. Uzunlikka sakrashda taxtada va istalgan joydan depsinish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Har qanday shug'ullanuvchi birinchi galdayoq «oyoqlarni bukib» sakray oladi. Keyingi urinishlarda shug'ullanuvchi tezroq yugurib kelishga va kuchliroq depsinishga harakat qilishi kerak. Bunda yugurib kelishni umumiy chiziqdan, ya'ni o'qituvchi belgilab bergan joydan boshlash kerak.

O'qituvchi shug'ullanuvchilarning qayerdan depsinayotganlarini kuzatib, yugurib kelishni boshlash belgisini qaysi tomonga





2.34-rasm. Kichik balandlikdagi g'ovlarni qo'yib depsinish texnikasi o'rgatish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Qisqa yugurib kelishdan sakrab, depsinishdagi asosiy xatolarni belgilab olgandan keyin depsinishni o'rgatishga o'tish kerak. Shug'ullanuvchilar sakrash mashqlari bajarayotganda depsinuvchi oyoqni qo'yayotganda va bukayotganda, to'piq, tizza va tos-son bo'g'inlarida taranglik his etishlari kerak. Buning ketidan barcha oyoq bo'g'inlarini faol to'g'rilashga erishish kerak.

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

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



gi qadamlar ritmiga e'tibor berish kerak. Oxirgi besh qadam uzunligini o'lchab, ular ritmi qanchalik to'g'ri ekanligini aniqlash kerak. Shug'ullanuvchilarga oxirgi qadamlar ritmining va oyoqni taxta ustiga qisqartirib tez qo'yishning ahamiyati va xususiyatlarini tushuntirish kerak. Buning uchun qiya yo'l kadan foydalanmoq kerak. Qiya yo'lka juda ko'p martalab qisqa va o'rta masofada katta tezlikda yugurib kelib depsinishga yaqinlashish texnikasini va depsinish texnikasini takomillashtirish imkonini beradi.



2.35-rasm. To'liq yugurib kelishdan depsinishga o'tish.

**6-vazifa.** *Uzunlikka sakrash texnikasini yaxlit takomillashtirish (o'rtacha yugurib kelishdan).*

*Vositalar.* 1. Tezlanishli o'rtacha yugurib kelishni (10–12 yugurish qadamlari) qayta-qayta takrorlab, uning uzunligini aniq belgilab olish. 2. O'rtacha yugurib kelishdan uzunlikka sakrash. Shuning o'zini yaxshi texnika ko'rsatishdan musobaqalashib bajarish. 3. Uchish uzoqligining yarmida 60–80 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan, o'rtacha yugurib kelib, uzunlikka sakrash. 4. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Ayniqsa ishonch va kuch bilan depsinadigan bo'lishga alohida ahamiyat berish kerak. O'rtacha yugurib kelish uzunligini o'lchab olib, keyingilari ham asta-sekin aniqlab boraveriladi. Bir xilda qadam tashlab yuguradigan bo'lish uchun g'ovlar osha yugurish bilan shug'ullanish kerak (g'ovlar past-past bo'ladi).

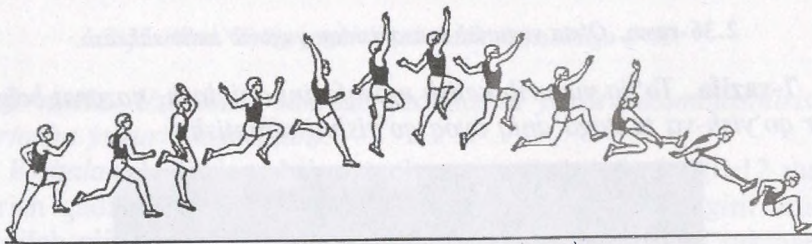


depsinib sakrash. 4. 100 m gacha masofada g'ovlar osha yugurish. 5. To'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yugurib kelishni har doim bir xil holatdan boshlash kerak. Sakramay takror-takror yugurib kelganda yo'lkada qolgan izlarni chiziqlar bilan belgilab olib, boshlang'ich belgidan 10 yoki 12 qadam sanaladi (asosiy tezlanish masofasi) va shu yerga nazorat belgi qo'yiladi. Shu belgidan yana yugurish qadami hisoblansa, depsinish joyi ana shu yerda bo'ladi.

Belgilarni ko'chirmasdan, shunday yugurib kelishda bir necha marta sakraladi. Depsinish joyi bunda sal beri surilishi kerak, chunki depsinishga tayyorlanish munosabati bilan yugurib kelishning ikkinchi qismi biroz qisqaradi. Ko'rinishdagi taassurotga qarab tuzatish kiritishga intilmasdan, har gal depsinuvchi oyoq qayerga tushsa, shu yerdan depsinish lozimligini talabalarga bir necha bor tushuntirish kerak.

**8-vazifa.** «Qaychi» usulida uchish fazasi texnikasini o'rgatish.



2.38-rasm. Uzunlikka sakrashning «Qaychi» usulida sakrash texnikasi.

Agarda shug'ullanuvchida «qaychi» usulida sakrashga moyillik sezilsa, unga ertaroq, masalan, 4-vazifani hal qilishni kutmasdan bu usul harakatlarini o'rgataversa bo'ladi.

*Voistalar.* 1. Qisqa yugurib kelib «qaychi» usulida sakrashni ko'rsatish; kinokalsovka, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; sport ustalari texnikasini kuzatish; turnikda osilib oyoqlar harakatini taqlid qilish. 2. 3–5 qadam yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. «Qadamlab» sakrash zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish. Depsinuvchi oyoqni tez oldinga chiqarib, sonni faol ko'tarib yugurishga o'tish.

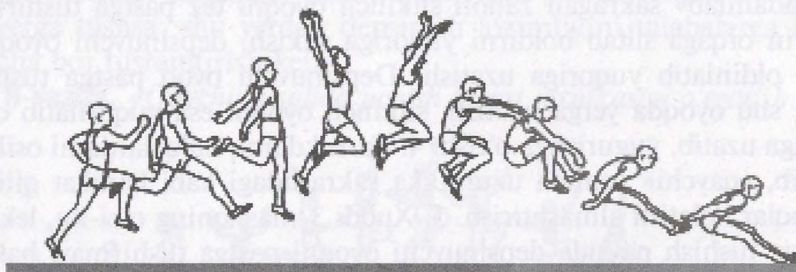


Uchishdagi yugurish harakatlari bilan yerga tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o'zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatrsa va uzaytirsa bo'ladi.

**9-vazifa.** «Ko'krak kerish» usulining uchish fazasi texnikasini o'rgatish.

Agarda shug'ullanuvchida bu usulda sakrashga moyillik erta-roq sezilsa, bu usulni o'rgatishni oldinroq, 4-vazifa oldidan boshlasa ham bo'ladi.

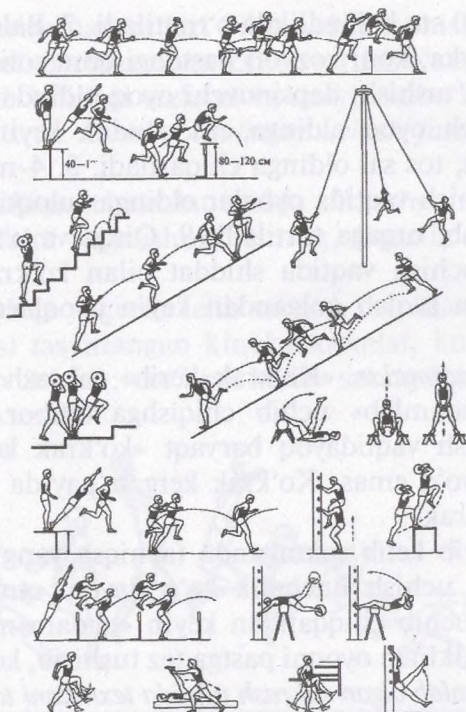
*Vositalar.* 1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinokalsovkalar, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; «ko'krak kerib» sakraydigan sport ustalari texnikasini kuzatish.



2.40-rasm. «Ko'krak kerib» sakrash usuli.

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 chiqarish — ko'krak kerish. Qo'llarni yarim bukilgan holda, yonlamasiga yuqoriga ko'tarish. Oyoqlarni oldinga «uloqtirib tashlashga» intilmay, ikkala oyoqda yerga tushish. 5. Qisqa yugurib kelib ko'prikcha yoki tramlindan depsinib sakrash. 6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi «qadamlab uchayotgan» holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka depsinish joyidan 1,5–1,8





2.41-rasm. Uzunlikka sakrovchilarning umumrivojlantiruvchi mashqlari.

### Uzunlikka sakrovchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi

**1-kun.** G'ovlar osha badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar bilan navbatlanadi, har bir oyoqda 10 martadan, 6 marta yondashib bajarish. To'p yoki yadrolarni uloqtirish – 30 daq., Qorin va orqa mushaklarini rivojlantiradigan 2 tadan mashq, har bir mashq 10 martadan 3 bor yondashib bajariladi. O'yin – 20–30 daq.

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari – 30 daq., 60–80 m tezlanishlar – 4 marta. Tezlanib yugurib kelib sakrashlar: uzunlikka sakrovchilar 8 tagacha yugurish qadami – 15 marta, ikkala oyoq bilan 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 4–5 marta. Sust sur'atli yugurish – 10–15 daq.



5 marta. 10–14 yugurish qadamidan uzunlikka sakrash – 6–9 marta, turgan joyidan 5–6 marta yugurish qadami bilan va 4 marta sakrash; 8 yugurish qadamidan siltanuvchi oyoqdan uzunlikka sakrash – 5 marta.

**3-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko‘tarish, tortishlar, jami 1–2 marta. 85–90% og‘irlik bilan o‘tirib-turishlar – 15–20 marta. Shtanga bilan sakrashlar – 6–10 marta, 1–2 yondashuv. Maxsus sakrash mashqlari – 40 m ga 1–2 marta. 3 hatlab, 10 hatlab har bir oyoqda sakrash – 4–6 bora takrorlash. Qo‘l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10–20 sek dan. Seriya 4–6 marta takrorlanadi. 200 m, 150 m ga yugurish – 2 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 4 marta. Tezlanib yugurib kelishdan (8 yugurish qadamigacha) uzunlikka sakrash – 5 marta. 10–14 yugurish qadamidan uzunlikka sakrash – 6–9 marta, turgan joyidan yugurib kelib – 5–6 marta yugurish va 4 marta sakrash bilan; 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoqdan uzunlikka sakrash – 5 marta.

**6-kun.** To‘ldirma to‘plardan foydalangan holda sherik bilan badan qizdirish mashqlarini bajarish. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Sherikni yelkaga ortib sakrashlar – har bir oyoqda 10 martadan. Qo‘l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10–15 sek dan. 20–40 m startdan yugurish – 2–3 marta. Seriya 4–6 marta takrorlanadi. Har 3–5 qadamda itarilish (8–10 marta itarilish) – 4 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga 10 marta hakkalash – 2 marta, bir oyoqda – 3 martadan (3 holat – 6 martadan); bir oyoqdan ikkinchisiga – 2 tezlanib 4–6 yugurish qadamidan. 200 m, 150 m, 100 m yugurish. Seriya 1–2 marta takrorlanadi.

**7-kun.** Dam olish.

### **Uzunlikka sakrovchilarni texnik tayyorgarlik haftasi**

**1-kun.** G‘ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmida yo‘lkada yugurish (2–4 yugurish qadamlarini qo‘shgan holda) – 5–6 mar-



**7 kun.** Chigalyozdi yugurishi – 2 km, MYM – 10 daq., tezlantirishlar 2x60 m, yamaga sakrashlar 5–6 marta yarim va to‘liq yugurish masofasidan. Musobaqa uzunlikka sakrash.

### II.3. Uch hatlab sakrash

*Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish* asosan uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Yugurib kelishni belgilab olish ham bir xil. Ammo yugurib kelish va depsinishga tayyorlanishda ba’zi bir farq ham bor.

35–40 m dan yugurib kelganda tezlik to oxirgi qadamgacha tekis oshib boradi. Oxirgi 4-qadam ancha tezroq va kaltaroq; ularning ritmi uzunlikka sakrashdagi kabi, lekin qadamlar uzunligidagi farq bunda ozroq. Oxirgidan bitta oldingi qadam oxirgidan 3–8 sm uzunroq. Depsinish taxtasiga xuddi depsinish joyidan yugurib o‘tmoqchidek tezlik bilan oyoq tagi to‘la qo‘yiladi. Yugurib kelish vaqtida gavda sal oldinga engashgan bo‘lib, depsinish vaqtida vertikal bo‘ladi. Bularning hammasi gorizontol tezlikni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

«*Sapchish*» kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o‘tkirroq burchak ostida (60–68°) depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko‘proq yuqoriga yo‘naltirib, «sapchish» uzunligini oshirsa bo‘ladi-yu, lekin bunday qilish kerak emas: baland «sapchishdan» keyin yerga tushgandagi yuklama katta bo‘lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko‘proq cho‘zilishi «qadam» uchun samarali depsinishga yo‘l qo‘ymaydi. Shuning uchun «sapchish» har doim maksimal mumkin bo‘lganidan qisqaroq bo‘ladi.

Sakrovchi birinchi bor depsinishda maksimal kuchni yuqoriga uchib chiqish uchun emas, balki oldinga mumkin qadar tezroq siljish uchun sarflaydi.

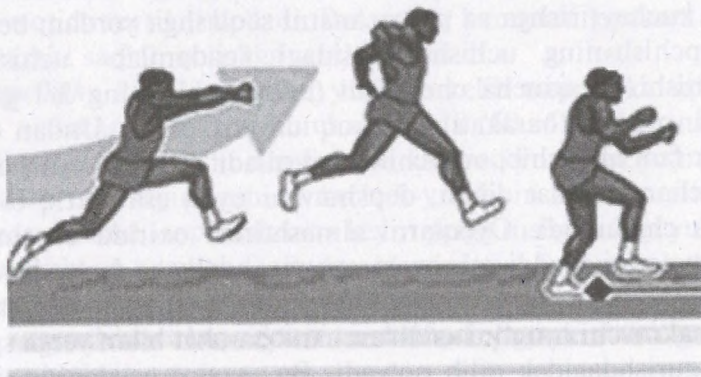
Shuning uchun «sapchish»da uchib chiqish burchagi bor-yo‘g‘i 14–18° ga teng. Depsinish paytida qattiq bukilgan silkinch oyoq mumkin qadar tez oldinlatib yuqoriga uzatiladi. Ammo bu harakat ko‘proq oldinga yo‘nalgani uchun depsinish paytida silkinch oyoq tizzasi uzunlikka sakrashga nisbatan o‘tmasroq burchak ostida bukilgan bo‘ladi.



dayoq boshlash kerak. Shunda orqadagi oyoq silkinch harakatni ertaroq boshlaydi va kattaroq tezlanish hosil qiladi.

Depsinuvchi oyoq sonini «silkinch» vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon biroz engashadi. Ammo oyoqni yerga qo'yayotganda bu engashuv 3–40 gacha kamayadi. «Sapchish»dagi qo'l harakatlari yugurishdagiga o'xshash bo'lib, faqat bunda uchish ikkinchi qismida kengroq bajariladi. Depsinuvchi oyoq yerga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon harakat boshlagan bo'ladi.

«Qadam». Yerga tushganda oyoq tarang bo'lishi uchun «sapchish»dan keyin oyoq tagini to'la yerga tegizib tushish kerak. Bu payt u.o.m. tayanch oyoq ustida bo'ladi. Shundan keyingi depsinish tuzuk chiqishi uchun va uchib chiqish burchagi kichiklashishi uchun bu tayanch oyoqni ortiqcha bukib yuborish yaramaydi.

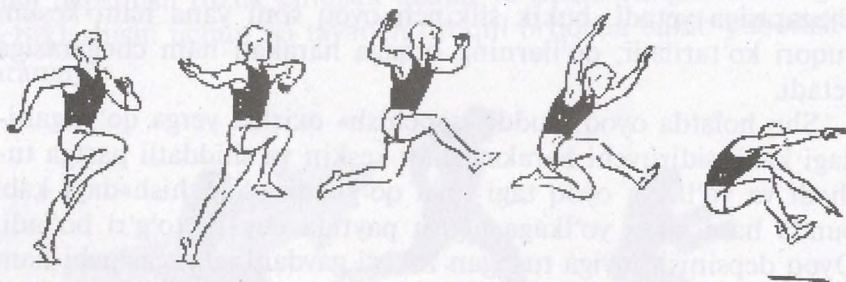


2.43-rasm. Uch hatlab sakrashda «qadam» texnikasi.

Silkinch oyoqning «sapchish» uchish fazasida boshlangan harakati depsinuvchi oyoqni yerga qo'yish paytida tezlashadi. Silkinch oyoq tayanch oyoq yonidan o'tib, tezda oldinga-yuqoriga ko'tariladi va bu bilan depsinishna yordam beradi. Sakrovchi depsinuvchi oyog'ini to'g'rilab yo'lkadan ajraladi va uchish paytida yugurish «qadami» holatida bo'ladi. Bu yerdagi depsinish burchagi «sapchish»dagidan kamroq bo'ladi. Bu kamaygan gorizon-



uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldinga tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi oyoqlarni bukkan holatga keladi. Bu paytda oldinga aylanib ketmaslik uchun sakrovchi qo'llarini ko'tarib, umurtqa pog'onasini to'g'rilashi kerak. Keyingi harakat, ya'ni gavdani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, yerga tushish oldidan oyoqlarni to'g'rilash va yerga tushishning o'zi xuddi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni saqlash va oyoqni olg'a «tashlash» oson bo'lishi uchun uchinchi sakrashni «ko'krak kerish» usulida bajaradilar. Bu samaraliroq. Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish — yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.



2.44-rasm. Uch hatlabda «sakrash» texnikasi.

### Uch hatlab sakrash texnikasiga o'rgatish uslubi

Uch hatlab sakrash texnikasini faqat jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lgan shug'ullanuvchilarga o'rgatish mumkin. Oldin qisqa masofalarga yugurish va uzunlikka sakrash bilan shug'ullanganlarga o'rgatish muvaffaqiyatliroq o'tadi.

Qattiq yerda shug'ullanish mumkin emas. Uch hatlab sakrash mashg'ulotlari, agar sakrash uchun qum to'ldirilgan chuqur yonida bo'lsa, tekis, o'tloq maydonda (futbol maydonida) o'tkaziladi.

**1-vazifa.** Shug'ullanuvchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, «sapchish», «qadam» va «sakrash» to'g'risida tasavvur hosil qilish.



«sapchishni» o'zlashtirishga ko'proq e'tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda «sapchishni» o'zlashtirishning eng yaxshi mashqi jismlar (to'ldirma to'plar) ustidan ko'p marta «sapchib» o'tishdir. Dastlabki paytlarda mashq texnikasining detallarini o'rgatish kerak emas, eng muhimi uch hatlab sakrash chizmasini va ritmini o'zlashtirishdir. O'rganuvchilar yugurgandagidek qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buning uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko'proq bajarish kerak. Talabalarni nisbatan bir xil ritmga o'rgatish belgilar oralig'i bir xilda bo'lgani ma'qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, «B-i-i-r, ik-ki-i, u-uch» deb sanab turish kerak.

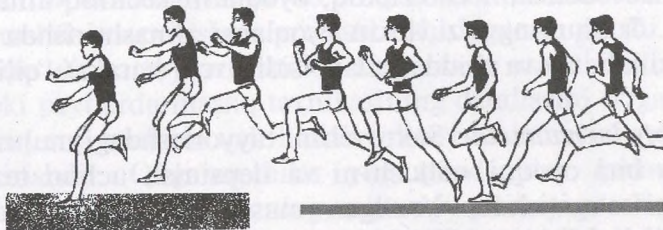


2.46-rasm. Uch hatlab sakrashda «qadam» texnikasi.

**3-vazifa.** «Sapchish» va «qadam»dan keyin yerga tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

*Vositalar.* 1. Silkinch oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko'tarib, to'xtovsiz «sakrash qadamlari». Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko'tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol yerga qo'yib, to'xtovsiz «sapchish»lar. 2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo'yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va etti hatlab «odimlab» va «sapchib» sakrashlar. 3. Yerga oyoq qo'yishdan oldin, sonni baland ko'tarishga diqqatni jalb qilib, bir oyoqda sapchishlar. 4. Sonni baland-baland silkib, oyoqni depsinish joyiga tez va faol qo'yib, to'xtovsiz «sakrash qadami» va «sapchish» mashqlari. 5. Qisqa yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasidan depsinish; bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tish. 6. Shu mashqning o'zini





2.48-rasm. Yugurib kelib «sapchish» texnikasini qo'nish texnikasi bilan o'rgatish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* «Sapchish»dan keyin kuchli depsinish uchun uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. «Sapchish»da sonni shiddat bilan «silki» ko'tarish va oyoqni to'g'ri UOM proyeksiyasi yaqiniga tez qo'yish bir onda tarang bukilgan oyoqda depsinish imkonini beradi. Sarflanayotgan kuchlarni aniq boshqarib sakrovchi yerga tushishdagi kabi emas, balki depsinishga moslab qo'ysa bo'ladi. Shunday qila oladigan bo'lish uchun tasvirlangan mashqlarni bajarishgina kifoya qilmay, balki «sapchish» va «sakrash» mashqlarini juda ko'p marta takrorlash kerak bo'ladi.

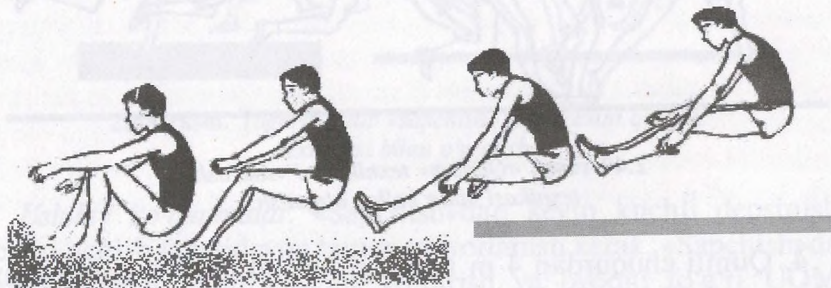
Tabiiyki, yerga tushgan zahoti kuchli depsina olish sakrovchini qanchalik jismoniy rivojlanganiga bog'liq.

**5-vazifa.** «Qadam»ni «sakrash» bilan bog'lashni o'rgatish.

*Vositalar.* 1. Qisqa yugurib kelib, «qadam» holatida uzunlikka sakrash. Qumli chuqurga bir oyoqda tushib, oldinga yugurib o'tish. Sonni baland «silki» ko'tarish va uchish fazasining ikkinchi qismida ikki qo'lni orqaga tortishga e'tibor berib, buning ketidan oyoqni faol yerga tushirib, qo'llarni siltash. 2. 3–5 qadam yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. Kuchli oyoq bilan chiziqdan depsinib «qadam» holatida uchish. Uchish oxirida oyoqni baland silki, qo'llarni orqaga cho'zib, gavadani oldinga engashtirish. Keyin oyoqni «sidiruvchi» harakat bilan u.o.m. proyeksiyasiga yaqin qo'yish va silkinch oyoqni tez oldinlatib, yuqoriga ko'tarib depsinish va «sakrash»ni bajarish. Qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 3. Qisqa (10–12 m) yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.



oshib mashq qilganda, talaba depsinishda tobora ko'p kuch sarflab, tobora tezroq harakat qiladi-da, uning harakat amplitudasi katta bo'ladi. Kuchsizroq oyoqdan uzunlikka tuzukroq sakrashni bilib olsa, uch hatlab sakrash ham uzunroq bo'ladi.



2.50-rasm. Uhunchi «sakrash texnikasi»ni o'rgatish.

Yerga tushish texnikasini o'rgatish uzunlikka sakrashdagi kabi bo'ladi.

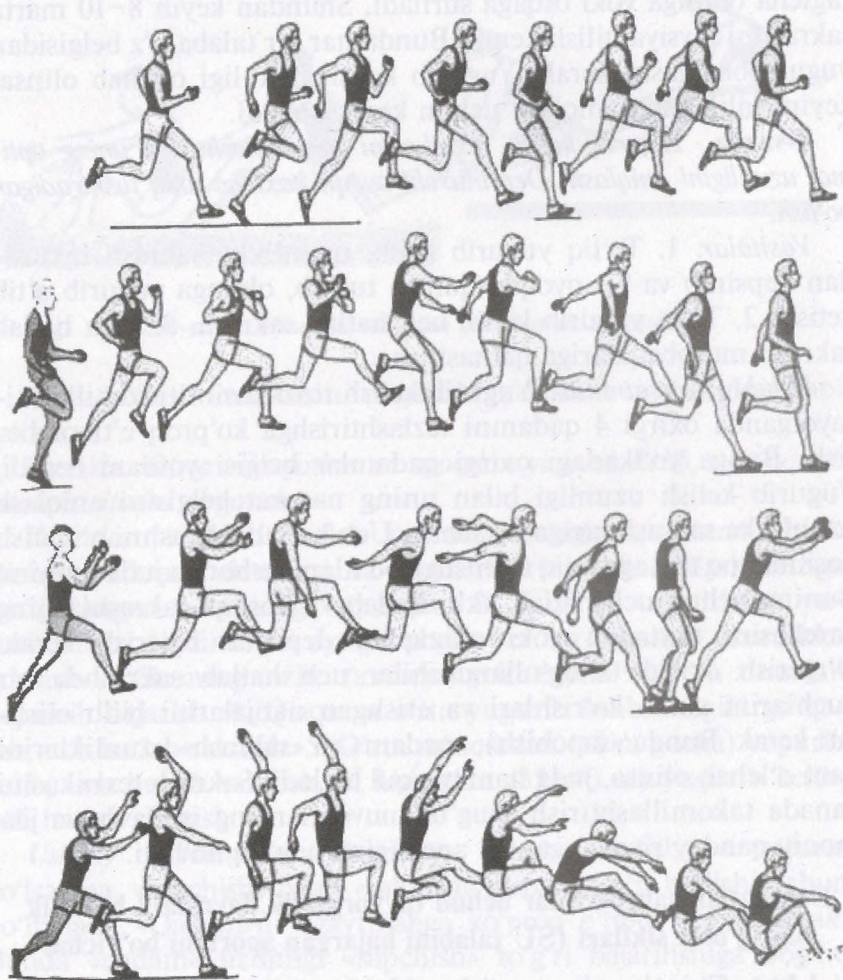
**7-vazifa.** O'rta masofadan va uzoqdan yugurib kelib, uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish.

*Vositalar.* 1. Uch hatlab sakrash alohida qismlarini bilib olishga, sakrash detallari va elementlarini takomillashtirishga mo'ljallangan yuqoridagi mashqlar. 2. Turli xil uzoqlikdan yugurib kelib, depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib uzunlikka sakrash. 3. Shuning o'zini taxtadan yoki eni 20–40 sm zonadan depsinib bajarish. 4. Qisqa va o'rta yugurib kelib, belgilarga qarab, uch hatlab sakrash. 5. O'rta masofadan (18 m gacha) yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 6. Uzoqdan (35–40 m) yugurib kelib, uch hatlab sakrash.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Belgilarga qarab sakrash — zarurat bo'lsagina, «sapchish» bilan «sakrash» nisbati to'g'ri bo'lishi uchun qo'llanadi. «Qadam»ni uzaytirishga ko'proq e'tibor berish kerak. Bunda «qadam» uzunligi «sapchish» to'g'ri bajarilishiga bog'liq ekanini unutmaslik kerak. «Sapchiganda» oyoqlar almashishi kech bo'lsa, depsinuvchi oyoqni baland silkisa va uni depsinish joyiga faol qo'yilsa, «qadam» yaxshi chiqadi.



**2-kun.** Chigalyozdi yugurish – 10 daq., egiluvchanlik mashqlari – 10 daq., MYM – 6x50 m, sprint 2x30 m+60 m, joydan turib yamaga sakrash: 1) tumbadan sakrash + qoʻnish 20 marta, 2) tumbadan sakrash + silkinch oyoqda sakrash 15 marta, erkin harakatda sekin yugurishlar – 5x100 m, URM (press, belga).



**2.51-rasm.** Uch hatlab sakrash texnikasini toʻliq texnikasi bilan bajarish.



**13-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq.. Maxsus yugurish mashqlari — 6x50. Sprint yugurish 25 kg li og'irliklar bilan. 6x60 m ga yugurish. 2x60 m ga yugurish. Shtanga bilan mashqlar. Dast ko'tarish 3x8 marta 60 kg. Shtanga ko'krak oldida o'tirib turish 1x5 marta 80 kg, 1x5 85 kg, 2x5 90 kg. Yakunlovchi yugurish — 5 daq..

**14-kun.** Dam olish (sayrda yurish 1–1,5 soat).

### **Uch hatlab sakrovchilar uchun musobaqaoldi davrida haftalik mashg'ulot sikllari (SU talabini bajargan sportchi bo'yicha)**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq.. URM — 15 daq.. Yugurish mashqlari 50 m ga. 5 marta yarim yugurish masofasidan 100% tezlik bilan yugurib kelib uch hatlab sakrash. Uch hatlab sapchishlar 5 martadan silkich oyoqda keyin tayanch oyoqda, yengil yugurish, chim ustida — 10 daq..

**2-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., URM — 10 daq., MYM — 6x50 m, sprint 4x150 m/50 m, 3x60 m/50 m, yakunlovchi yugurish — 10 daq..

**3-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq., MYM — 6x50 m, Sprint 4x30 m+40 m+60 m, joydan turib yamaga sakrash: URM (press, bel mushaklariga).

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq., MYM — 6x50 m, sakrashlar 10 marta to'liq masofadan yugurib kelib sakrash, silkinch va tayanch oyoqlarda «sapchish»larni bajarish, yakunlovchi yugurish — 6 daq..

**6-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., egiluvchanlik mashqlari — 10 daq.. Maxsus yugurish mashqlari — 6x50. Sprint yugurish 6x60+30 m ga yugurish. Yakunlovchi yugurish — 5 daq..

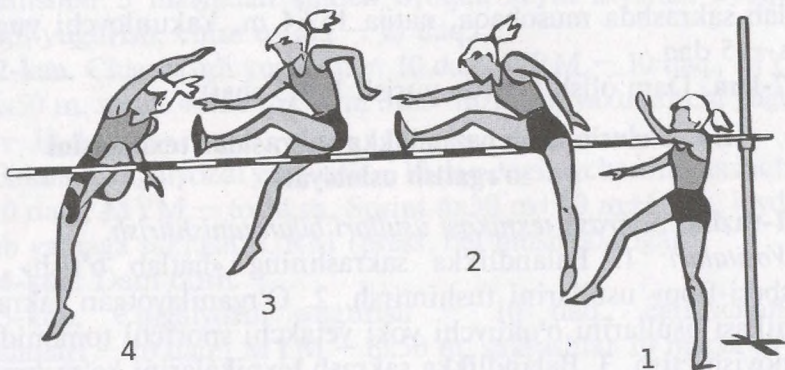
**7-kun.** Dam olish (sayrda yurish 1–1,5 soat).

### **Uch hatlab sakrovchilar uchun musobaqa davrida haftalik mashg'ulot sikllari (SU talabini bajargan sportchi bo'yicha)**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish — 10 daq., URM — 15 daq.. Yugurish mashqlari 50 m ga. 5 marta to'liq yugurish masofasidan 100% tezlik bilan yugurib kelib uch hatlab sakraish. Oyoqdan-



6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash.  
 7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish. 8. Chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavdadan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish. 9. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning jerdidan ushlab. Depsinish oyog'ini orqada qoldirib, silkish oyog'ida yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinish oyog'ini oldinga qo'yish. 10. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog'ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkish, oyog'ini dumba tagiga tortib, silkish oyog'ida qo'nish.



2.52-rasm. Balandlikka sakrashning «hatlab o'tish» usuli.

**3-vazifa.** Depsinish texnikasini o'rgatish; b) «Fosbyuri-flop» usuli.

*Vositalari:* 1. Asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga-orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga, qad bukilgan, oyoq sonini aktiv ichkariga yo'naltirish, to'liq va tovonni tashqariga, qo'llar pastda. 2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq. 3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.



*Vositalari:* 1. Ko'rsatib va tushuntirib berish. 2. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish. 3. Shu mashqni depsingan oyoq havoda silkingach oyoqda o'tirgan holda bajarish. 4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.

**5-vazifa.** *Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish; b) «Fosbyuri-flop» usuli.*

*Vositalari:* 1. O'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5–8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish. 2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish. 3. O'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri chiziq bo'ylab plankada 70–90° ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab plankada nisbatan 30° ostida bajarish. 4. Shuni 7 qadamda 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab. 5. 20–30 m doira bo'ylab yugurish. 6. Spiral bo'ylab yugurish vaqti o'tishi bilan diametrini toraytirish. 7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.



2.55-rasm. «Fosberi-flop» usulida sakrashda yugurib kelish.

**6-vazifa.** *Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish; a) «hatlab o'tish» usuli bo'yicha.*

*Vositalari:* 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. 40–60 sm balandlikda o'rnashtirilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bemalol hatlab o'tish. 3. O'ng oyoq oldinda, uzun taxtadan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1–1–3 qadam bilan yugurib, uzun taxa oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va



tish. 2. Uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismini balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun taxtachadan o'tish. 3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziq bo'ylab sakrash. 4. O'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish. 5. Gimnastika otida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan ot ustida sirpanish, bosh bilan ymbaloq oshib o'tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va toсни tepaga ko'tarish, gavgani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash).

**8-vazifa.** *Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.*





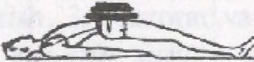




*Vositalari:* 1. Planka ustida to'liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarga jarohat yetkasmaşdan bajarishga e'tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.



2.58-rasm. «Fosberi flop» uchib o'tish texnikasi.



6.	40–60 sm balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo‘lmagan to‘siqlardan oshib sakrab tushish.	
7.	Bu mashq 3–7 qadam yugurib kelib, 1–1,5 qadam oralig‘ida joylashtirilgan g‘ovlararo sakrab bajariladi.	
8.	Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5–6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig‘iladi.	
9.	Oyoqlarni ko‘tarish. Mashq o‘tirgan holda (20–40 kg li yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5–6 sekundda takrorlanadi.	
10.	Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo‘riqish davomiyligi – 5–6 sekund.	
11.	Uncha baland bo‘lmagan to‘siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to‘g‘ri yugurib kelib bajariladi.	
12.	Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish.	
13.	5–8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho‘piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasi orqasiga o‘tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osha qo‘lga tiralgan holda bir oyoqda sakrash.	
14.	Ikki qo‘lga tiralgan holda gimnastika otidan osha sakrash.	



mashqlarini berish — 30 daq., 150 m yugurish — 2 marta, 100 m — 3—4 marta. Sust sur'atda yugurish — 10—15 daq..

**3-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshiliklar bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarish, ko'krakka olish, jami 2 marta. Shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 75—90% og'irlikdagi shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar, jami 35—40 marta va shtanga bilan 10 marta sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash — 2 marta, bir oyoqda — 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa — 2 marta, yugurib kelib 2—4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish — 10—12 daq..

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. 60—80 m tezlanishlar — 6 marta va sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar — 10 marta navbatlab bajariladi, har biriga 6 bor yondashuv ajratiladi. 8 yugurish qadamida balandlikka sakrash — 10—15 marta. Koptok yoki yadro uloqtirishlar — 30 daq., qorin va orqa mushaklarini rivojlantiruvchi 2 ta mashq, har biri — 10 martadan 3 bor yondashuv bajariladi. O'yin — 40—60 daq..

**6-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshiliklar bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarish, ko'krakka olish, jami 1,5—2 marta. Shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 75—90% og'irlikdagi shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar, jami 35—40 marta va shtanga bilan 10 marta sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash — 2 marta, bir oyoqda — 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa — 2 marta, yugurib kelib 2—4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish — 10—12 daq..

**7-kun.** Dam olish.

### **Balandlikka sakrovchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik davrining haftalik sikli**

**1-kun.** G'ovlar bilan badan qizdirish mashqlari va g'ovlar osha yugurish — 4—5 g'ov 4—6 marta. Sherik yoki shtanga bilan quyi-



**7-kun.** Dam olish.

**Balandlikka sakrovchilarning texnik tayyorgarlik  
davrida haftalik sikl**

**1-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezlanib yugurib kelish va itarilish elementlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va undan yuqoriroq balandlikka sakrash — 30–35 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish — 10–12 marta. Planka ustidan oshib o'tish elementlariga taqlidiy mashqlar. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish — 4–5 marta.

**2-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Sherikni yelkaga ortib, bir va ikki oyoqda yarim cho'nqayib o'tirgunga qadar sakrash — 120–180 marta. Alohida mushak guruhlari-ga beriladigan mashqlarni bo'shashtiruvchi va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'rin almashish. 100 m ga yugurish — 2 marta yengil tarzda.

**3-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan: burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, ko'krakka olish, tortish, 80% dan maksimalgacha og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar, jami 25–30 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda 20–30 m dan sakrash, jami 8–10 marta. 100, 60, 40 m yugurish. Seriya 2–3 marta takrorlanadi.

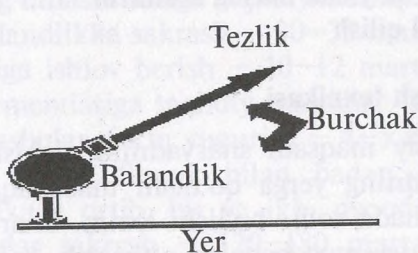
**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezlanib yugurib kelish va itarilish elementlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va undan yuqoriroq balandlikka sakrash 30–35 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish 10–12 marta. Planka ustidan oshib o'tish elementlariga taqlidiy mashqlar. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish 4–5 marta. O'rtacha balandlikdan maksimalgacha balandlikka sakrashlar, jami 20–25 marta. Tezlanib yugurib kelib itarilish ritmiga ishlov berish 15–18 marta.

**6-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Sherikni yelkaga ortib, bir va ikki oyoqda yarim cho'nqayib o'tirgunga qadar



yoki aylanish) harakat fazasi 15% ga to'g'ri keladi. Oxirgi kuch berishning fazasi esa 85% ga teng. Yadroni sapchishda va aylanib uloqtirishda uning yo'li 1 m 20 sm va 2 m 30 sm ga teng, oxirgi kuch berish yo'li esa 1 m 70 sm ga to'g'ri keladi. Boshlanishdan oxirigacha umumiy yo'li esa 2 m 90 sm dan sapchib bajarishda, 4 m gacha aylanib bajarishda.



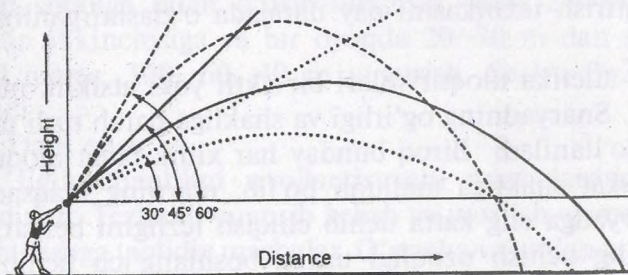
Biomexanik jihat.

Uloqtirish natijasining aniqlanishi:

- snaryadning uchib chiqish balandligiga ko'ra;
- snaryadning tezligiga ko'ra;
- uchib chiqish burchagiga ko'ra.

2.59-rasm. Natijaga ta'sir qiluvchi asosiy omillar.

Shunga qarab snaryadni uchib chiqish trayektoriyasi hosil bo'ladi va snaryad tushgan joyda uni burchagini topish mumkin ( $v$  – joy burchagi). 2.60-rasmda yadro uloqtirishda joy burchagi hosil bo'lishini ko'rishingiz mumkin.

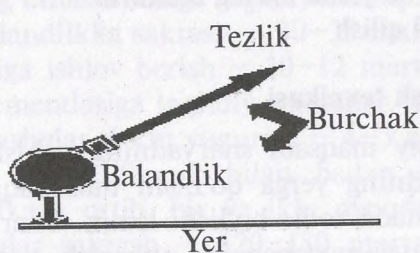


2.60-rasm. Yadro itqitish joy burchagi.

Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullana boshlaganlar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2–3 kg va erkaklar



yoki aylanish) harakat fazasi 15% ga to'g'ri keladi. Oxirgi kuch berishning fazasi esa 85% ga teng. Yadroni sapchishda va aylanib uloqtirishda uning yo'li 1 m 20 sm va 2 m 30 sm ga teng, oxirgi kuch berish yo'li esa 1 m 70 sm ga to'g'ri keladi. Boshlanishdan oxirigacha umumiy yo'li esa 2 m 90 sm dan sapchib bajarishda, 4 m gacha aylanib bajarishda.

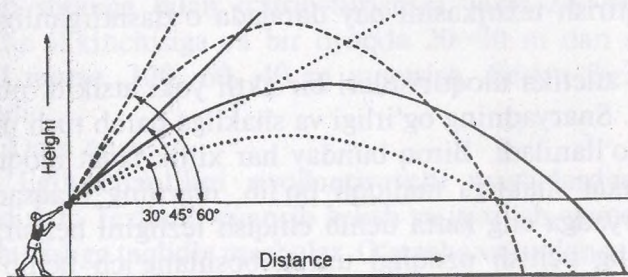


Biomexanik jihat.  
Uloqtirish natijasining aniqlanishi:

- snaryadning uchib chiqish balandligiga ko'ra;
- snaryadning tezligiga ko'ra;
- uchib chiqish burchagiga ko'ra.

2.59-rasm. Natijaga ta'sir qiluvchi asosiy omillar.

Shunga qarab snaryadni uchib chiqish trayektoriyasi hosil bo'ladi va snaryad tushgan joyda uni burchagini topish mumkin ( $v$  – joy burchagi). 2.60-rasmda yadro uloqtirishda joy burchagi hosil bo'lishini ko'rishingiz mumkin.



2.60-rasm. Yadro itqitish joy burchagi.

Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullana boshlaganlar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2–3 kg va erkaklar



*Vositalari:* 1. Yadro itqitish va uni bajarish qoidalari bilan tanishtirish. 2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish. 3. Ko'rgazmali qurollar (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinokolstovkalar)dan foydalanib ko'rsatish. 4. Normativ talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish. 5. Rekordlar va ularni bajarilishi bilan tanishtirish. 6. Yadro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'ladigan omillar bilan tanishtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Birinchi mashg'ulotlarda yengillashtirilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarning oralig'i 3–4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi.

**2-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni yadroni ushlab va itqitishga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlanishni tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish. 2. D.h. asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itqitish ushlab olinadi. 3. Yadroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga yuqoriga qarab itg'itish. 4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi. 5. Yadroni goh chap, goh o'ng qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan o'zidan oshirib otib ilib olish. 6. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo'llab orqadan oldinga boshdan oshirib otish. 7. Gavda to'g'ri ushlangan, o'ng oyoq tiz-zadan buklangan, chap oyoq oldinga qo'yilgan holatdan, yadroni ko'krak oldidan ikki qo'llab, oldinga balandga qarab itqitish. 8. Xuddi shuning o'zi, lekin bir qo'lda bajarish. 9. D.h. asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni panjalar bilan itqitish. Yadroni ushlab olish. 10. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida, albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish kerak.



*Uslubiy ko'rsatmalar.* Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish; 2) toсни aylantirish; 3) tovonni o'ngga burish; 4) ko'krak bilan oldinga yuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itqitish. Mashqlarni bajarishda keraklilari: 1) ikki oyoqda yaxshi tayanch hosil qilish; 2) itqitishda harakatni o'ng oyoqdan boshlab, toсни aylantirish bilan uni oldinga-yuqoriga harakatlantirish. Itqitishni yo'nalishini nazorat qilish uchun ma'lum predmetni ustidan oshirib itqitish.



2.65-rasm. Yadroni joydan turib uloqtirish.

**4-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni sakrab-sakrab harakat qilishga o'rgatish.*

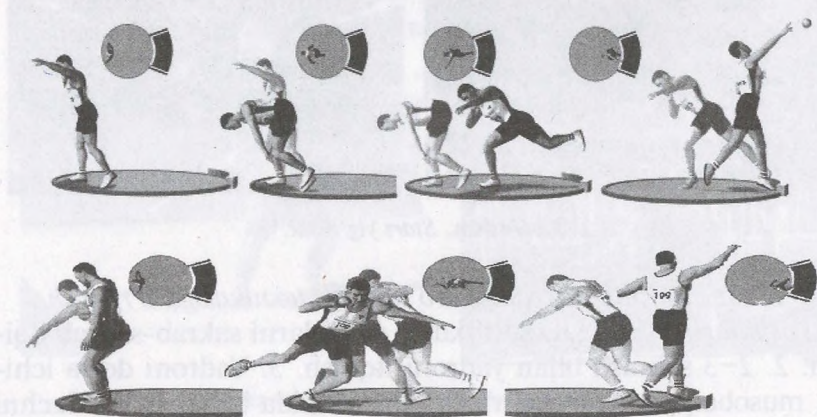
*Vositalari:* 1. Start yig'ilishini o'rgatish. 2. Chap oyoq bilan vipad qilib, bukilgan o'ng oyoqni o'zini joyiga qo'yish. 3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish. 4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish. 5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish. 6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doirani ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish. 7. Sakrab-sakrab harakat qilishni katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish. 8. Shuning o'zi, lekin final kuchlanishni tahlil qilish bilan bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Sakrab-sakrab harakat qilishda o'ng oyoqni (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo'lib qaratilgan bo'lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda, doiraning ichida sirpanib bajarish harakatiga erishish



**6-vazifa.** *Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va shaxsiy xususiyatlarini oshirish.*

*Vositlari:* 1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joydan va sakrab-sakrab itqitish. 2. Yadroni natija uchun itqitish. 3. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diskleri va h.k.) foydalanish. 4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish. 6. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.



2.68-rasm. *Yadro itqitish.*

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Jismoniy rivojlanish kamchiliklarini topish va ularni maxsus vositalar va yadro mashqlar bilan bartaraf etish. Final kuchlanishida oyoq, gavda va qo'lni barobar ishlashiga erishish. Texnikani baholash uchun joydan va sakrab itqitilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5–2 m ni tashkil qiladi).

### **Yadro itqituvchilarni tayyorgarlik davrida haftalik sikl**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 8–10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 8–10 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10–12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12–14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.



**5-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib-turish, 1x10/20 kg, 1x10/60 kg, 1x8/90 kg, 1x6/120 kg, 1x/140 kg, shtan-gani yotgan holatda ko'tarish, 1x10/20 kg, 1x10/50 kg, 1x6/90 kg, 3x4/120 kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

**6-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12–14 marta yadroni oldinga uloq-tirish, 10–12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10–12 marta ya-droni turgan joydan uloqtirish, 12–14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.

**7-kun.** Dam olish.

### **Yadro itqituvchilarni musobaqa davrida haftalik sikl**

**1-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 8–10 marta yadroni oldinga uloq-tirish, 10–12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10–12 marta ya-droni turgan joydan uloqtirish, 12–14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.

**2-kun.** Kross 5 km, sakrash mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar.








**3-kun.** Dam olish (Hammom, sauna,

**5-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib-turish, 1x10/20 kg, 1x10/60 kg, 1x8/90 kg, 1x6/120 kg, 1x/140 kg, shtan-gani siltab ko'tarish 1x6/50 kg, 1x8/50 kg, turnikka osilish, max-sus cho'ziluvchi mashqlar.








**6-kun.** Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro itqitishda maxsus mashqlar, 10 marta turgan joyidan uzunlikka sakrash, 6x20 m yonga sakrash, 6x20 m o'ng oyoqda sakrash, 6x20 m chap oyoqda sakrash. yakun-lovchi yugurish 5 daq.

**7-kun.** Musobaqa chigalyozdi yugurish 2 km, umumiy rivoj-lantiruvchi mashqlar, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, muso-baqada qatnashish.











7.	Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.	
8.	Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.	
9.	Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.	
10.	Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.	
11.	Shuning o'zi, faqat yadroni biror-bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitishadi.	
12.	Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.	
13.	Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati - o'rtacha.	





7.	Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.	
8.	Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.	
9.	Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.	
10.	Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.	
11.	Shuning o'zi, faqat yadroni biror-bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitishadi.	
12.	Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.	
13.	Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati - o'rtacha.	



21.	Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'lda yadroni ushlab, ikkinchi qo'lga oldindan-yuqoridan uloqtirib, ilib olish. Mashqni bajarishda oyoqlar tizza bo'g'imlari biroz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati — o'rtacha.	
22.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda dahan oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'imlari biroz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.	
23.	Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib odinga-yuqoriga itqitib bajariladi.	
24.	Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100–110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi.	
25.	Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish.	
26.	Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish.	
27.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish.	
28.	Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavnani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.	



36.	Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavdani orqaga imkon qadar tashlash va oldinga ko'tarish. Mashq bajaruvchi gimnastika devori poyasiga oyoqlarini tirab oladi. Mashqni to'ldirma to'p va yadro bilan ham bajarish mumkin.	
37.	Sherik yordamida gimnastika devorini chalqancha holatda qo'llar bilan ushlab, gavdani yuqoriga ko'tarib-tushirish.	

## II.6. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Jismoniy tayyorlik ko'rgan, bo'g'inlari yaxshi harakatchan kishilarni o'rgatish yaxshi natija beradi. Nayza uloqtirish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda jismoniy rivojlanishga, avvalo muskul kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar ham bajarilishi kerak. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: tekis va to'siqlar osha yugurish, sakrash, turli holatda yadro, to'ldirma to'p, tosh uloqtirish, yelka bo'g'inlari va boshqa muskul guruhlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar bajarish lozim.

Nayza uloqtirish mashg'ulotlarini yugurib keladigan tekis va qattiqroq, nayza tushadigan yer esa yumshoq bo'lishi lozim.

Dastlabki mashg'ulotlarda yengillashtirilgan nayza qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lsa, nayza soni ham shunday bo'lishi kerak. Lat yeyishning oldini olish uchun nayza uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar bajarib, tirsak, panja va yelka bo'g'inlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish shart. Nayzani tayyorlov qismida bir necha bor yengil snaryadlarni uloqtirilgandan so'ng kuchli uloqtirishga ruxsat beriladi.

Mashg'ulotlarda nayza bir tomonga uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayzani olib kelish uchun maydonga chiqishga faqat o'qituvchi ruxsat berishi lozim. Koptok, granata texnikasini o'rgangandan

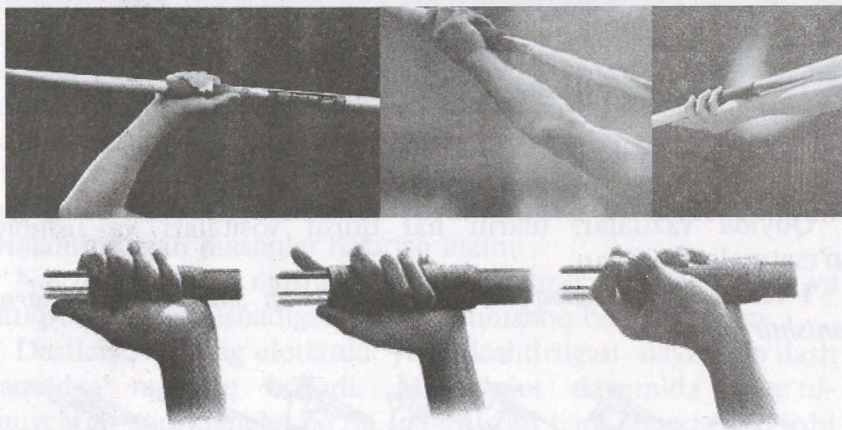


*Vositalari:* 1. Nayzani tuzilishi to'g'risida tushuntirish, musobaqa qoidalari, rekordlar va tur bo'yicha suhbatlashish. 2. Musobaqa o'tkazish joyi va xavfsizlik qoidasi bilan tanishtirish. 3. Musobaqa qoidasi va hakamlar, qaydnomalarni olib borish haqida tasavvur hosil qilish. 4. Ilg'or sportchilarni bajarish texnikasini kuzatish. 5. Musobaqalarni kuzatish. 6. Kinoprogramma va boshqa o'quv qurollarini namoyish qilish. 7. Talab me'yorlari bilan tanishtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Nayza uloqtirish sektorini ko'rsatish, hakamlarni musobaqa davomida shug'ulanuvchilar harakatlari bilan birgalikda ijro etish maqsadga muvofiqdir. Xavfsizlik texnika qoidalari e'tibor berish.

**2-vazifa.** *Joyda turgan holda nayza uloqtirishga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Nayzani og'irligi va inersiyasini o'zlashtirish, ushlab usulini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari.



**2.71-rasm.** *Nayzani turlicha ushlab texnikasi.*

a) nayzani ushlab uchun; b) oldinga qarab turgan holda chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqaga va oyoq uchida nayzani pastga o'z oldiga uloqtirish; d) d.h. — oldingi mashqdagidek, oyoqni to'g'rilash harakatidan foydalangan holda nayzani uchishini ko'paytirish bilan bajarish; e) d.h. — oldingi mashqdagidek, nayzani nishonga



**3-vazifa.** Uloqtirish qadamlari va nayzani quvib o'tish texnikasiga o'rgatish.

*Vositalari:* 1. Nayzani bosh ustida oddiy qadamlab hamda yarim yugurish masofasidan o'rta tezlikda katta qadamlarda olib yurish texnikasini o'rgatish.



**2.74-rasm.** Nayzani qadamlab va yugurib olib yurish texnikasi.

2. Nayza uloqtirishni qadam tezlanishida taqlid qilish va uloqtirish (toshlar, to'p). 3. Nayzani (toshlar, to'p) orqaga olgan holda, 3, 5 va undan ortiq qadamlar bilan yugurib otish. 4. D.h. — yon bilan turgan holda oyoqlar yelka kengligida, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'proq tushirilgan, chap oyoq oldinga chiqarib ko'tarilgan, gavda ozroq orqaga engashgan va o'ngga burilgan. Qo'l granatasiz (keyin garanata bilan) «yuqoriga-orqada» bo'ladi. 5. Shuning o'zi yurish bilan bajariladi.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Tezlanishdan uloqtirishga o'tish chalishtirma qadamlarni bajarish vaqtida amalga oshadi.

Chalishtirma qadamli oyoqlar bilan nayzani quvib o'tish asosi bo'lib hisoblanadi.

**4-vazifa.** Tezlanish va nayzani orqaga qulochkashlash texnikasiga o'rgatish.

*Vositalari:* 1. Nayzani yelka oldida (20–30 sm) ushlangan holda tekis va tezlanish bilan yugurish. 2. Nayzani (tosh va kop-tokni) yurishda va sekin yugurishda orqaga qulochkashlash. D.h. — oldinga qarab turgan holda chap oyoq nazorat belgisida. O'ng oyoq bilan qadam qo'yishda granata qo'lda «to'g'riga-orqaga» (oldinga-past-orqaga) olish harakati bilan boshlanib, uloqtiruvchi



tezlik bilan uloqtiradi. Shundan keyin o'ng va chap oyoqni ichlarini orqaga olishni boshlanishi to'g'ri kelishini belgilaydi. Uloqtirish ritmiga nayzani orqaga qulochkashlashni boshlanishi bilan tezlashgan harakatga, «chalishtirma» qadamga va final kuchlanishiga e'tibor berish.

**6-vazifa.** *Nayza uloqtirish texnikasi elementlarini takomillashtirish va individuallashtirish.*

*Vositalari:* 1. Nayzani 3–5 qadamdan uloqtirish. 2. Nayzani to'liq tezlanish bilan musobaqa qoidalariga e'tibor bergan holda uloqtirish. 3. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish. 4. Har xil holatlarda nayzani uloqtirish. 5. Xuddi shunga o'xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Oxirgi qadamlarning harakat ritmini aniqlash (chalishtirish qadamini, final kuchlanishi bilan qo'shilgan holini), nayzani orqaga olish usulini, tezlanish uzunligi va uning optimal tezligini e'tiborga olish. Final kuchlanishidagi oyoq bilan faol depsinish va bu fazadagi xatolarni tuzatishga e'tibor berish.

## Nayza uloqtirish.

### Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

**1-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish (yakkacho'p, halqalar yoki qo'shpoya). Lappak (15–20 kg) yoki shtanga bilan mashqlar: siqib ko'tarish, bir yoki ikki qo'llab dast ko'tarish, tortishlar va ko'krakka olish, o'tirib-turishlar – 6–8 martadan, jami 20 yondashuv. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib va bir oyoqda sakrashlar – 40 m dan, jami 10–12 marta. 100 m dan tezlanishlar – 3–4 marta.

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Maxsus to'plarni (0,8–1 kg) joyidan turib bir qo'l bilan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 30–50 marta. Tennis koptoklarini uloqtirish – 10–15 marta. Startdan yugurish – 8–10 marta. To'ldirma to'plarni (3–5 kg) joyidan turib ikki qo'l bilan bosh orqasidan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 30–40 marta. Uzunlikka yoki balandlikka sakrashlar – 10 marta. Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar.



orqasidan uloqtirish — 40 marta. Uzunlikka, balandlikka yoki uch hatlab sakrashlar, jami 12–15 marta. Basketbol yoki voleybol o'ynash — 30 daq.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 2-kun dasturi bo'yicha.

**6-kun.** 3 yoki 1-kun dasturi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: nayza uloqtirish — 50–80 marta, bir qo'l bilan uloqtirish — 200–260 marta, ikki qo'llab uloqtirish — 120 marta, maxsus mashqlar — 220–260 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar — 40–50 yondashuv, takrorlar — 240–300 marta, sakrashlar — 180–210 marta.

### **Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi**

**1-kun.** Nayza bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Nayzani yugurib kelib uloqtirish — 25 marta, tezlanib yugurib kelib uloqtirish — 35 marta (jumladan, yengillashtirilgan nayzani). Nayza bilan kesishma qadamda qo'lni takroran orqaga olib yugurish, jami 30–40 marta. Dast bilan yugurib kelishda 4–6 yugurish qadami bilan uzunlikka va uch hatlab sakrash — 12–15 marta.

**2-kun.** Lappak bilan (15–20 kg) badan qizdirish mashqlari, maxsus mashqlar, jami 40–60 marta. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast ko'tarish, ko'krakka olish va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar 3–5 martadan, jami 15–20 yondashuv. Startdan va yurishdan yugurish — 20–30 m, jami 8–10 marta. 100 m yugurish — 2 marta.

**3-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Yugurib kelib uloqtirish — 15–20 marta, tezlanib yugurib kelib uloqtirish — 45 marta. Tezlanib yugurib kelib bir va ikki oyoqda besh karra sakrashlar — 2–4 yugurish qadamida — 10–12 marta yoki o'rtacha g'ovlar osha sakrash — 30 marta. Turli usullar bilan yadroni (4–7 kg) uloqtirish, jami 30 marta. 100 m dan tezlanishli yugurish — 2–3 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 1-kun dasturi bo'yicha.



24–25 m/s ni tashkil qiladi, shu bilan bir vaqtda quyi kvalifikatsiya darajasiga ega bo‘lgan sportchilarda bu qiymat 18–19 m/s dan oshmasligi qayd qilinadi. Diskning 7–8 aylanish/s tezligida aylanishi uning yerga tushishigacha barqaror holatda uchishini ta‘minlab beradi. Sekin aylanuvchi disk qayriladi va qovurg‘a qismi bilan yerga qulab tushadi. Diskni qarama-qarshi esuvchi shamol (5 m/s gacha tezlikda) yo‘nalishida to‘g‘ri holatda uloqtirish erishiluvchi natijani sezilarli darajada oshirishi, 5 m gacha qo‘shimcha natija berishi mumkinligi qayd qilinadi.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo‘ldan chiqarib yuborguncha  $540^\circ$  (1,5 doira) aylanadilar.

### **Disk uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati**

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o‘rgatiladi. Disk uloqtirish o‘rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko‘rish zarur. Mashg‘ulot jarayonida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo‘lishi lozim. Guruh bo‘lib o‘rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko‘rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg‘amchi yoki sim to‘r bilan o‘rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o‘ralgan doiralar bo‘lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va diskni olish uchun harakat qilish faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berilishi lozim. Quyida o‘rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo‘lgan vositalar hamda uslubiy ko‘rsatmalar berilgan.

**1-vazifa.** *Shug‘ullanuvchilarni disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.*

- Vositalari:* 1. Disk va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish. 2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko‘rsatish va tushuntirish. 3. Ko‘rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o‘quv filmlari, kinokolstovkalar) namoyish etish. 4. Talab me‘yorlari (razryad, o‘quv normalari, reyting talablari) bilan tanishtirish. 5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish. 6. Disk uloqtirish natijasi



kengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni biroz yon tomonga ochishga e'tibor qaratish.



2.77-rasm. Diskni ushlash.

**3-vazifa.** *Final kuchlanish fazasiga (qaytishdan keyingi, tugallovchi harakatga) o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Uloqtirish yo'nalishiga, chap tomon bilan turgan holatda diskni uloqtirish. 2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holda uloqtirish. 3. Shuning o'zini o'ng oyoqda turgan holda chap oyoqni yerga tushirish bilan uloqtirish. 4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanish fazasini taqlid qilish. 5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni yerga qo'ymasdan diskni uloqtirish. 6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holda. 7. 1, 2, 3-(asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Gavda qismlarini: oyoq, tos, gavda, ko'krak, qo'l ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskni yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinkali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Disk og'irligidan ortiq tosh yoki boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

**4-vazifa.** *Disk bilan aylanishga o'rgatish.*

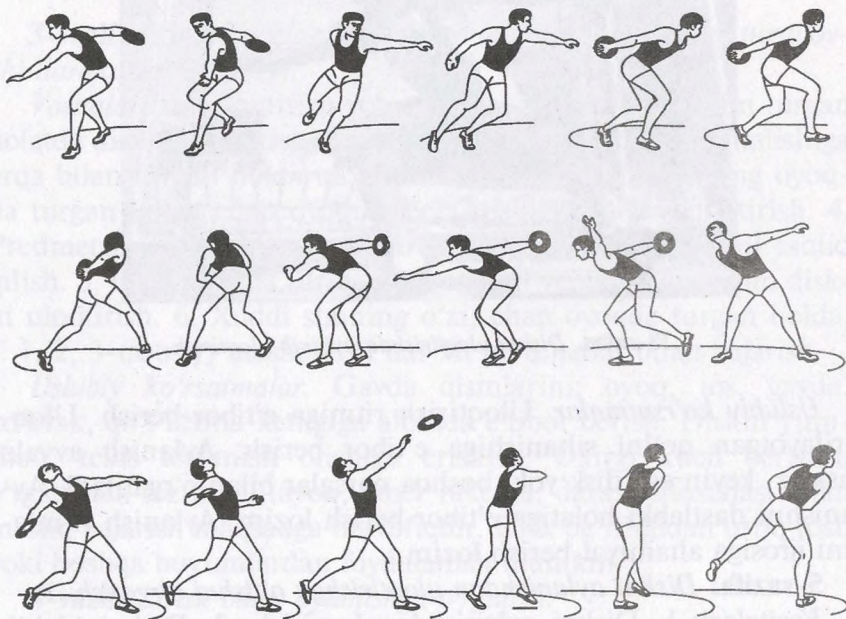
*Vositalari:* 1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish. 2. D.h. — uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan, oyoqlar yelka kengligida. Qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish. 3. D.h. — shuning o'zi. Chap oyoq atrofida 360° o'ng oyoqni yerdan uzib, yana d.h. ga qaytish. 4. D.h. — o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda chap oyoqni yengil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan depsinib, o'ng son



sini oshirib boriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e'tibor qaratish lozim.

**6-vazifa.** *Diskni uloqtirishni takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni shaxsiy xususiyatlarini aniqlash.*

*Vositlari:* 1. D.h. har xil aylanish bilan diskni uloqtirish. 2. Shamol yo'nalishiga qarab har xil yo'nalishda doira ichidan diskni uloqtirish. 3. Har xil sharoitda diskni uloqtirish. 4. Diskni natijaga uloqtirish va musobaqalarga qatnashish. 5. Og'ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diski va b.) mashq qilish. 6. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish. 7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish.



2.79-rasm. Disk uloqtirish texnikasini o'zlashtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Musobaqa qoidalarini bajarishga e'tibor berish. Shug'ullanuvchilar musobaqa qoidasiga e'tibor berib, hakamlilik qilish va texnik xavfsizlikni ta'minlash choralarini ko'rish.



Dastlabki holat. Bosqonni aylantirishdan oldin uloqtiruvchi doiraning ortki qismida uloqtirish tomoniga orqasi bilan o'girilib turadi. Poylar tashqariga qarab burilgan holda bir-biridan 60–80 sm oraliqda joylashtiriladi. Uloqtiruvchi bosqonni o'ngdan orqaroqda yerga qo'yadi. O'ng oyog'ini sal bukib, tana og'irligini uning ustiga tushirib turib, yelka kamarini o'ngga buradi va gavdasini salgina oldinga ergashtiradi. Bu paytda chap qo'l bilan sim bir to'g'ri chiziqni tashkil qiladi, o'ng qo'l esa tirsak bo'g'imidan salgina bukiladi. Boshni hech qayoqqa burmay va egmay to'g'ri tutish kerak.

**Bosqonni dastlabki aylantirish** – uloqtirishning ajralmas qismi bo'lib, qolgan harakatlarning to'g'ri bajarilishi shunga bog'liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda (13–14 m/sek) harakatlantira boshlaydilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan 38–40° og'ma bo'ladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining og'ishi 42–44° gacha oshadi.



**2.81-rasm.** Bosqon uloqtirishga tayyorlanish.

Dastlabki aylantirishning birinchi davrasi oyoq va gavdani chala tiklangan holatda boshlanadi. Shu bilan birgalikda yel-



Dastlabki aylantirishning ikkinchi davrasi bolg'aning o'ngdan orqaga qarab tushish harakati bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi harakatning boshlanishida bukilgan qo'lini to'g'rilab, bosqonni gavdasining o'ng tomonidan pastga tushiradi, yelka kamarini esa tos bilan bir tekislikda chapga buradi.

Shundan keyin birinchi davradagi aylantirish harakatlari takrorlanadi, lekin bunda chap qo'lning yuqoriga siljiyotgan vaqt-dagi aylanishi ertaroq boshlanadi. Gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazayotganda bu oyoq ko'proq bukiladi, gavda esa orqaga ko'proq engashadi.

Qo'llar bosh ustida harakatlanishining oxirida uloqtiruvchi yelka kamarini o'ngga, oxiriga qadar burib chap tovonini ko'taradi. Bu harakat to'sni o'ngga ko'proq burishga va yelka kamarining o'ngga burilishini oshirishga yordam beradi.

Dastlabki aylantirishda tana og'irligini bosqonga qarama-qarshi tomonga ko'chirish (asosan tos qismining joy o'zgartirishi) katta rol o'ynaydi. Bosqon uloqtiruvchining chap yoki o'ng tomondan o'tayotganda tana og'irligi bolg'adan uzoqroq joylashgan oyoqqa ko'proq tushadi. Bu esa uloqtiruvchining muvozanatni saqlashi va bolg'aning harakat tezligini oshirishiga yordam beradi. Bosqon shari o'z orqasidan o'tayotganda sportchi oldinga engashadi, shar oldinga o'tganda esa orqaga ko'chadi. Gavda og'irligining tasavvur qilinadigan aylanish o'qi atrofida bunday o'rin almashtirib turishi faqat bosqonni bir joyda turib tez aylantirishdan burilishga o'tish vaqtida ham muvozanat saqlab turishiga yordam beradi, bu esa juda muhim ahamiyatga ega.

Bosqon o'zining eng yuqori holatidan gavdaning o'ng tomoniga, yelka bo'g'inlarigacha pasayib harakatlanayotgan paytda uloqtiruvchi qo'llarini boshdan o'ng tomonga tushiradi va bunga o'ng qo'l bukilgan holda tirsagi bilan pastga tushadi, chap qo'l esa to'la yoziladi. Xuddi shu paytdan birinchi burilishga kirishish boshlanadi.

**Uloqtiruvchining burilishlari.** To'g'ri uloqtirishda har bir burilish oldingisidan tezroq bajariladi. Harakatlar bir tekisda tezlashadi. Basharti bosqon harakatini siltab tezlashtirilsa, u holda bosqon tanadan o'zib ketadi va uloqtiruvchi unga yaxshi ta'sir ko'rsata olmaydi.





2.83-rasm. Bosqon uloqtirishda aylanish.

Bosqonning keyingi harakatlarida uloqtiruvchi chap tovonida aylanishni davom ettiradi. Chap poy uchi bilan uloqtirish tomoniga burilishi bilan, uloqtiruvchi poyining tashqi yuzasiga, keyin esa uning tagi bilan tayanishga o'tadi. Chap oyoqda aylanib turib, o'ng oyog'ini tizzadan sal bukiladi va chap oyoqqa yaqinlashtiradi (tizzani-tizzaga) va ayni bir paytda toсни chapga buradi.

Har bir burilishdagi yakka tayanchli fazaning birinchi qismida bosqonning harakat tezligi birmuncha kamayadi, chunki yirik mushaklarning ish sharoiti qiyinlashadi.

Bosqon sharining yuqori nuqtadan quyi nuqtaga tushish harakati vaqtida uloqtiruvchi chap oyog'ining tagida aylanishni davom ettiradi va bu oyoq  $180^{\circ}$  ga burilib, tizza bo'g'imida biroz bukiladi.

Uloqtiruvchi gavdasini burishni tamomlagach, o'ng oyog'ini chap oyog'i bilan bir chiziqda yerga qo'yadi va yakka tayanchli fazadan qo'sh tayanchli fazaga o'tadi. O'ng oyoq tagi to'liq yerga qo'yiladi. Bu paytda garchi gavda ko'proq chap oyoq ustida bo'lsa



turgan o'ng oyoq ustiga o'tadi, bosh esa oxirgacha orqaga egiladi.

Bosqon yelka bo'g'ini balandligiga yetganda uloqtirib yuboriladi. Bosqonning tortilishi va harakat tezligi maksimal darajaga yetadi.

Bosqon qo'ldan qo'yib yuborilgan zahoti uning uloqtiruvchiga ta'sir etgan tortish kuchi yo'qoladi, shu sababli gavdaning aylanish tezligi oshadi, chunki endi u bolg'aning qarshiligiga uchramaydi. Muvozanatni saqlash va doiradan chiqib ketmaslik uchun uloqtiruvchi o'ng oyog'ining uchida aylanishni davom ettira turib, uni to'g'rilaydi, chap oyoqni yerdan uzib, o'ng oyoq orqasiga chapdan orqaga o'tkazadi. O'ng oyoqni esa tizza bo'g'imidan bukadi.

### **Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati**

Bosqon uloqtirishni o'rgatayotganda ehtiyot choralariga rioya qilish shart. Bosqon uloqtirishni va u bilan mashq bajarishni faqat musobaqa qoidalariga muvofiq jihozlangan joylarda o'tkazish kerak.

Bosqon uloqtirish texnikasiga o'rgatish vazifalari:

**1-vazifa.** *Shug'ullanuvchilarni bosqon uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.*

*Vositlari:* 1. Bosqonning tuzilishini tushuntirish, uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari to'g'risida so'zlab berish. 2. Ko'rgazmali qurollar (plakatlar, rasmlar, kinogrammalar) yordamida uch marta aylanib bosqon uloqtirish texnikasini hamda texnikaning asosiy momentlarini ko'rsatish va tushuntirish. Uloqtirish texnikasini kinoekranda ko'rsatish.

**2-vazifa.** *Bosqonni to'g'ri ushlab dastlabki aylantirishga o'rgatishni boshlash to'g'risida tasavvur hosil qilish.*

*Vositlar:* 1. Bosqon dastasini to'g'ri ushlab mashq qilish. 2. Bosqonni ikki qo'llab ushlab tezlantirmay aylantirish. 3. Normal turish holatida bosqonni tezlantirib aylantirish. Shug'ullanuvchilar faqat «bosqon olinsin» degan komanda berilgandan keyingina bosqonni olib kelish uchun maydonchaga chiqishlari mumkin.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Dastlabki aylantirishni yarim o'tirgan holatda, gavda og'irligini bosqonga qarama-qarshi yo'nalgan oyoqdan-oyoqqa o'tkazib turib bajarish kerak.



Burilishlarni bajarish tezligi oyoqlar harakatining tezligiga bog'liq. Shuning uchun oyoq harakatlarining to'g'ri bajarilishiga ko'proq e'tibor berish kerak.

Burilishlar vaqtida oyoqlarni yarim bukilgan holda tutib, chap oyoq uchi sal chapga burilgan bo'lishi kerak.

Shuningdek, burilishlarni ko'zni yumib bajarish ham kerak. Bu «bosqonni his etish»ning yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.

Burilish mashqlarini bajargandan so'ng bosqonni yerga urib yoki harakatni sekinlashtirib to'xtatish kerak.

Bosqon bilan aylanishda ko'pincha quyidagi xatoga yo'l qo'yiladi: qo'llarni goh yuqoriga va goh pastga harakatlantirib, snaryadning aylanish tekisligini haddan tashqari qiyalatib yuboriladi. Bunday harakatda uloqtiruvchidan bosqon ilgari ketib, «snaryadni his etish» yo'qoladi.

Yakka tayanch paytida gavnani oldinga engashtirib bo'lmaydi, chunki uloqtiruvchi bosqonga faol ta'sir etolmay qoladi. Bunday hollarda har galgi burilishda ko'proq masofaga, ko'pincha sapchib siljiladi-da, uloqtiruvchi doiradan chiqib ketadi. Yakka tayanch holatida ham uloqtiruvchining gavnasi bosqondan oldinda bo'lib, aylanayotganda snaryadni tortib borishi kerak.

Burilishlar texnikasini o'rgatish va uni mukammallashtirishda maxsus mashqlardan keng foydalanish kerak. Bularga dastlabki aylantirish bilan burilishlarning o'rin almashishlari kiradi. Masalan: bir davra dastlabki aylantirish va burilish, bir davra dastlabki aylantirish va ikki burilish, ikki davra dastlabki aylantirish va burilish, ikki davra dastlabki aylantirish va ikki marta burilishlar hamda turli xil og'irlikdagi bosqonlarni dastlabki aylantirish va ular bilan burilishlar va h.k..

#### **4-vazifa.** Oxirgi zo'r berishga o'rgatish.

*Vositalar:* 1. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilishdan uloqtirish (inersiya bo'yicha qo'yib yuborish). 2. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan uloqtirish. 3. Bosqon va boshqa asboblarni uch burilishdan uloqtirish. Ikki burilish sekin, uchinchisi tezlashtirilib va oxirgi harakat aktiv bajariladi.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Oxirgi zo'r berish texnikasini o'rgatish uchun eng yaxshi mashq — bosqonni bir burilishdan uloqtirishdir,



#### 4. Bosqon uloqtirish musobaqalarida qatnashish.


*Uslubiy ko'rsatmalar.* Uloqtirish texnikasini takomillashtirayotganda, yuqorida ko'rsatib o'tilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarga kiritish kerak. Bosqon uloqtirish malakasini mustahkamlash uchun asbobni bir kuch bilan uloqtirish ayniqsa muhim. Bu sportchini musobaqaga yaxshi tayyorlaydi. Ko'pgina trenirovka mashg'ulotlariga, hattoki qishda ham, uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlarni kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirish davrida, uloqtirish texnikasining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun o'z texnikasini va boshqa (yetakchi) uloqtiruvchilarning texnikasini kinoanaliz qilish ayniqsa muhim ahamiyatga ega.








#### **Bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari**

Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak, chunki kichik texnik tayyorgarlikni o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdorini bajarish bilan har bir mashq boshlanishi, malakali iloqtiruvchi ham mashqda cho'zilishi, muskullarning harakat qilishi, asosan bel, yelka, kurak va oyoq, chunki ko'plab uloqtirish harakati ham orqaga, yonga va aylanib amalga oshiriladi. Shuning uchun bosqon uloqtiruvchilarda boshqa turdagi yengil atletikachilardan farq qilgan holda bel, yelka, kurak va oyoq muskullari na-faqat kuchli harakat qilish balki elastik bo'lishi ham shart.








Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamli-ligini rivojlantirish mumkin.

1	<p>Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi.</p>	
---	--	--

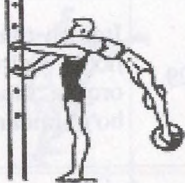



8.	Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.	
9.	Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.	
10.	Yadroni to'g'ri tutgan holda shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.	
11.	Shuning o'zi, faqat yadroni biror-bir to'siq yoki darraxt shoxidan oshirib itqitishadi.	
12.	Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.	
13.	Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati — o'rtacha.	
14.	Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujinasimon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavadani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati — o'rtacha.	



22.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda dahan oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'imlari biroz bukilib, so'ngra to'g'rılanadi.	
23.	Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib odinga-yuqoriga itqitib bajariladi.	
24.	Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100–110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi.	
25.	Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish.	
26.	Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish.	
27.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish.	
28.	Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavnani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.	



36.	Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavdani orqaga imkon qadar tashlash va oldinga ko'tarish. Mashq bajaruvchi gimnastika devori poyasiga oyoqlarini tirab oladi. Mashqni to'ldirma to'p va yadro bilan ham bajarish mumkin.	
37.	Sherik yordamida gimnastika devorini chalqancha hoiatda qo'llar bilan ushlab, gavdani yuqoriga ko'tarib tushirish.	

### Bosqon uloqtirish.

#### Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

**1-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: shtangani yelkaga olib burilishlar, egilishlar; dast ko'tarish, ustunchalardan va ularsiz dast ko'tarib tortishlar, yelkada va ko'krakdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar – 6–10 martadan takrorlash, jami 20–25 yondashuv (65–80%). Gimnastika snaryadlarida mashq bajarish.

**2-kun.** To'ldirma to'plar bilan badantarbiya mashqlari. Qadoqtoshlarni aylantirish (16–22 kg) – ikki qo'llab har ikkala tomonga 8–10 martadan, jami 10 marta yondashuv. Yadro, qadoqtoshlar yoki og'irlikni (16 kg) joyidan turib va bir bor burilish bilan uloqtirish, jami 60–80 marta. Joyida va oldinga siljib sakrashlar – 15 martadan, har bir oyoqda 4–5 marta takrorlash. Startdan yugurish – 6–8 marta va 100 m tezlanishlar – 2 marta.

**3-kun.** Badan qizdirish mashqlari. Gimnastika devori va yakka-cho'pda qorin, orqa va yelka kamari mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar. Akrobatika. Basketbol, voleybol o'ynash – 45 daq..

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 1-kun dasturi bo'yicha.

**6-kun.** 2-kun dasturi bo'yicha. Sust sur'atda yugurish – 15–20 daq..

**7-kun.** Dam olish.

Jami: qadoqtoshni aylantirish – 160–200 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish – 120–160 marta, shtanga bilan bajariladigan



120 bor itarilishgacha. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirish — 25–30 marta, qadoqtoshni aylantirish — 130–200 marta, qadoqtosh, og‘irlikni uloqtirish — 100–120 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar — 55–65 yondashuv, takrorlar — 345–455, sakrashlar — 200–220 marta.

### **Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi**

**1-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalangan holda badan qizdirish. Bosqonni bir va uch burilishda uloqtirish — 25–30 marta (6 marta bor kuch bilan uloqtirish). Joyidan turib, tezlanib yugurib kelib, 2–4 yugurish qadamida uch hatlab, besh hatlab sakrashlar — 50 bor itarilish. Startdan yugurish — 6–8 marta va 60 m tezlanish — 2–3 marta.

**2-kun.** To‘ldirma to‘plar bilan badan qizdirish mashqlari. Dastlabki aylanishlardan so‘ng bosqon bilan burilishlar (1–3) jami 100 martagacha burilish. Qadoqtosh va og‘irlikni (16 kg) bir va ikkala qo‘l bilan oldinga, orqaga va burilishdan uloqtirish, jami 30–40 marta. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast ko‘tarishlar, dast ko‘tarib tortish va o‘tirib-turishlar — 3–5 martadan, jami 12–16 yondashuv (80–90%). Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.

**3-kun.** Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Bosqon bilan dastlabki aylanish va burilishlar, bosqon uloqtirguncha va undan keyin jami 60–80 burilish. Bosqon uloqtirish — 25 marta (6 marta bor kuch bilan). Har xil sakrashlar, jami 50–60 itarilish. Startdan va yurishdan yugurishga o‘tish va 60–80 m tezlanishlar — 2 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 1-kun dasturi bo‘yicha.

**6-kun.** 2-kun dasturi bo‘yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirishlar — 85–60 marta, bosqon bilan burilishlar — 200–120 marta, qadoqtosh, og‘irlikni uloqtirish — 80–60 marta, shtanga bilan mashqlar, jami 32–24 yondashuv,



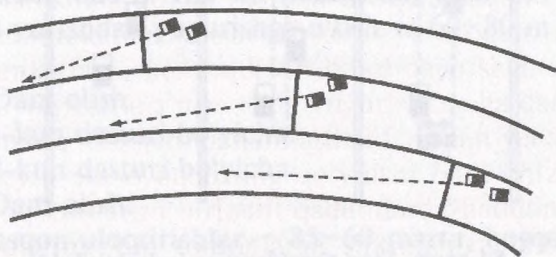
Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Amaliyotda to'rt xil turdagi past start qo'llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): 1) odatdagi; 2) uzoqlashtirilgan; 3) yaqinlashtirilgan; 4) tor.

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

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

Yaqinlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirkakkacha 1,5 kaft, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa – 1 oyoq kaftiga teng. Tor startda start chizig'idan birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa o'zgaradi, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa o'zgaradi – 0,5 oyoq kaftidan boshlab to undan kamroq masofagacha.

Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunasiga o'q bo'ylab tirkak o'qlari o'rtasidagi masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirkaklarining burilishda joylashishi 2.85-rasmda ko'rsatilgan.



2.85-rasm. Start tirkaklarining burilishda joylashishi.



transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qisib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilishi bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga «Diqqat!» va «Marsh!» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovozli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirkakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirkakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi (2.87-rasm).

Odatda, qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakat qiladi, lekin ba'zi murabbiylar qo'l harakatlarini oyoq harakatlari mos tarzda va yuqoriroq sur'atda boshlashni taklif qiladilar. Bu shuning uchun qilinadiki, yuguruvchi masofaning birinchi metrilarida qadamlarni, ayniqsa birinchi qadamni faolroq bajarishi lozim. Tirkaklardan itarilish burchagi malakali yuguruvchilarda 42 dan 50° gacha atrofida bo'ladi. Birinchi qadamda qadam tashlaydigan oyoq soni va itariladigan oyoq soni orasidagi burchak 90° ga yaqinlashadi. Bu UOMning ancha past holatini va itariladigan oyoqning gorizontaal tezkor vektorini yo'nalishi tomon yaqinroq itarilishini ta'minlaydi. Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga obrazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezkor hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak bo'ladi. Ushbu holda vagonetka — bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolarni keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va tosni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostlanishga to'sqinlik qiladi va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va tosni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardan o'q gavdaning erta ko'tarilishiga olib



hosil qilinadi. Gavda egilishi tufayli birinchi qadam uzunligi 100–130 sm ni tashkil qiladi. Qadam uzunligini ataylab qisqartirish kerak emas, chunki qadamlar sur'ati teng bo'lganda ularning uzunligi ancha yuqori tezlikni ta'minlaydi. Birinchi qadamlarda yuguruvchining UOM tayanch nuqtasi oldida turadi, bu eng qulay itarilish burchagini hosil qiladi va kuchlanishlarning ko'p qismi gorizontaal tezlikning oshishiga ketadi. Keyingi qadamlarda oyoqlar UOM proyeksiyasiga, keyin esa uning oldiga qo'yiladi. Bunda gavdaning rostlanishi yuzaga keladi, gavda masofa bo'ylab yugurishdagi kabi holatni egallaydi. Tezlik o'sib borishi bilan bir vaqtda taxminan masofaning 25–30 m lariga kelib, sportchining tezligi maksimal yugurish tezligiga nisbatan 90–95% ga yetgan paytda tezlanish kattaligi kamayib boradi. Aytish joizki, start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish o'rtasida aniq chegara yo'q. Start tezlanishida yugurish tezligi ko'proq qadamlar uzunligini uzaytirish va kamroq qadamlar sur'ati hisobiga oshiriladi. Qadamlar uzunligining haddan ortiq oshirilishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi — unda yugurish sakrashlar bilan yugurishga aylanib qoladi va yugurish harakatlari maromi buziladi. Qadamlar uzunligi va sur'atining optimal uyg'unligi yuguruvchiga maksimal yugurish tezligini olishga hamda yugurish harakatlarining samarali maromini egallashga imkon beradi. Qisqa masofalarga yugurishda tayanchga oyoq uchi qo'yiladi va deyarli tovonga og'irlik tushilmaydi, ayniqsa start tezlanishida shunday bo'ladi. Oyoqlarni pastga-orqaga (gavdaga nisbatan) tez qo'yish yugurish tezligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Start tezlanishida qo'llar oldinga-orqaga chaqqon, lekin katta amplitudada harakatlarni bajarishi kerak va oyoqlarni ham xuddi shunday harakatlarni keng quloch bilan bajarishga majbur qilishi lozim. Oyoq kaftlari masofada yugurishdagiga qaraganda bir muncha kengroq, birinchi qadamlarda taxminan yelka kengligida qo'yiladi, keyin esa oyoqlarning qo'yilishi bitta chiziqqa yaqinlashadi. Oyoq kaftlarini birinchi qadamlarda haddan ziyod keng qo'yish gavdaning yon tomonlarga silkinishiga olib keladi, bu itarilish samaradorligini pasaytiradi, chunki itarilish kuchi vektori UOM ga to'g'ridan to'g'ri emas, balki unga burchak ostida



monlashtiradi. Yugurishda o'ng va chap oyoqlar bilan qadam tashlashlar uzunligi har doim ham bir xil emas. Maksimalga nisbatan kamroq tezlik bilan yugurishda bu muhim emas. Sprintda esa, aksincha, bir xil uzunlikda qadam tashlashga erishish juda muhim. Shuningdek, bir maromda va ravon tezlik bilan yugurish katta ahamiyatga ega.

Sprinterlik yugurishda qo'llarning harakatlari ancha tez va chaqqonroqdir. Qo'llar tirsak bo'g'imidan taxminan 90° burchak ostida bukilgan. Panjalar ortiqcha zo'riqishsiz erkin musht qilingan. Qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi: oldinga harakatlanganda – qo'l birmuncha ichkariga harakat qiladi, orqaga harakatlanganda – biroz tashqariga harakatlanadi. Qo'llarni yon tomonlarga qaratib harakatlarni bajarish tavsiya qilinmaydi, chunki bu gavdaning silkinib ketishiga olib keladi. Qo'llar bilan chaqqon harakatlar elkalarning ko'tarilishini va bukchayishini keltirib chiqarmasligi kerak – bu ortiqcha zo'riqishning birinchi alomatlaridir. Yugurishda harakatlarning qisqinib bajarilishi, yugurish texnikasidagi xatolar yuguruvchining ayni paytda ishda qatnashayotgan mushaklar guruhini bo'shashtira olmasligidan dalolat beradi. Yengil, erkin, ortiqcha harakatlarsiz va zo'riqishsiz yugurishni o'rganib olish zarur. Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanish bir-biriga o'zaro bog'liq va ba'zan yuguruvchi yugurish tezligini saqlab qolish maqadida qo'llari bilan tezroq va faolroq ishlashi yetarli bo'ladi.

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

Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali



malakasiga bog'liq bo'ladi. 8-sekunddan keyin tezlik muqarrar pasayib boradi.

### **Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati**

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyatini o'rta masofaga va kross yugurishdan bir necha mashg'ulot o'tkazilgandan so'ng boshlansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

**1-vazifa:** *Shug'ullanuvchilarni yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish.*

*Vositalari:* 1. O'rtacha tezlikda 60–80 m ga qayta-qayta yugurish. 2. Shug'ullanuvchilar bilan yugurish texnikasi to'g'risidagi tushunchani aniqlash maqsadida suhbat o'tkazish. 3. Musobaqa o'tkazish joyi va uning qoidalari bilan tanishtirish. 4. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib, uning texnikasini tushuntirish. 5. Maxsus mashqlarni ko'rsatish va tasavvur hosil qilish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yugurish mashqlarini o'rgatishda shug'ullanuvchilarga bajarib ko'rishga imkoniyat yaratish zarur.

**2-vazifa:** *Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tushuncha hosil qildirish.*

*Vositalari:* 1. Yugurish masofalari to'g'risida so'zlab berish. 2. Yugurish texnikasi asosi, elementlari to'g'risida so'zlab berish. 3. Yugurish texnikasini ko'rsatish. 4. Yugurishning taraqqiyot yo'li to'g'risida gapirib berish. 5. Kuchli yuguruvchilar va rekordlar to'g'risida suhbatlashish. 6. Shug'ullanuvchilarni razryad normalari bilan tanishtirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Oyoq chiziqqa parallel ravishda qo'yiladi. Sonni chaqqon ko'tarilishiga diqqatni qaratish (tizza oldinga-yuqoriga).

**3-vazifa:** *To'g'ri masofada yugurish texnikasiga o'rgatish.*

*Vositalari:* 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Tezlanish bilan 50–80 m yugurish. 3. Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni «eshkak eshgandek» yo'lakka qo'yish. 4. Sonni orqaga olib yugurish va boldirni siltab yugurish. 5. Sakrash qadamlari bilan yugurish – depsinayotgan oyoq to'g'rilanadi, siltanayotgan oyoq tizzadan buklanib, oldinga va yuqoriga qarab faol harakatlantiriladi. 6. Sonni yuqoriga ko'tarib yugurish va boldirni orqaga siltab («Koleso»)



holda oldingi kolodkaga kuchli oyogʻi bilan tayanadi, ikkinchi oyogʻini orqadagi kolodkaga qoʻyadi. Keyin orqa oyoqni tizzasini yerga qoʻyib, qoʻl panjalarini start chizigʻiga qoʻyadi. 3. «Diqqat!» komandasini bajarish. 4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz boshlash — harakat qoʻllarni yerdan uzish bilan boshlanib, oyoqlar bilan tez depsiniladi, orqa tos-sonni oldinga olib, oyoq pastda yerni ustidan olinadi, oldingi oyoq chaqqon toʻgʻrilanadi. 5. Yugurish signal (pistoletdan otish) bilan boshlanadi. 6. Kolodkalarni buri-lish starti uchun oʻrnatish. 7. Burilishda past startdan yugurish.

*Uslubiy koʻrsatmalar:* Pastki startdan boshlangʻich 3–4-qadamdan belgilar boʻyicha yugurish. Oldinga harakat qilishda qarshiliklarni yengish. Ikki oyoq bilan qadam qoʻymasdan gimnastika mati ustiga tushish. Yelka start chizigʻini ustida joylashgan boʻlib, yelka ozroq dumaloqlangan, pastga-oldinga qaratilgan. Tos yelkadan koʻra ozroq balandroq boʻladi. Gavda ogʻirligi qoʻllarda va oldingi oyoqqa tushadi.

**7-vazifa:** *Start tezlanishidan masofa boʻylab yugurishga oʻtishni oʻrgatish.*

*Vositalari:* 1. Koʻrsatish va tushuntirish. 2. Maʼlum bir boʻlakni toʻliq tezlikda yugurib oʻtgandan keyin inersiya bilan yugurish. 3. Past startdan tezlanish bilan chiqqandan keyin, inersiya boʻyicha erkin yugurishdan soʻng tezlikni kuchaytirish. 4. Oʻzgaruvchan yugurish (5–6 maksimal kuchlanishdan keyin, inersiya boʻyicha erkin yugurishga oʻtish).

*Uslubiy koʻrsatmalar:* «Erkin» yugurishning ahamiyatini tushuntirish.

**8-vazifa:** *Burilishdan keyin yoʻlakni toʻgʻri qismiga chiqishga, toʻgʻri yugurishga oʻrgatish.*

*Vositalari:* 1. Koʻrsatish va tushuntirish. 2. Burilishlarni oxirgi choragida tezlanish bilan, toʻgʻri yoʻlakka chiqishdagi yugurish inersiyasi bilan almashtirib yugurish. 3. Inersiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshirish. 4. Burilishdan keyin yoʻlakni toʻgʻri qismiga oʻtishda (yoʻlakdagi hamma burilishni katta tezlikda oʻtgandan keyin) erkin yugurish.

*Uslubiy koʻrsatmalar:* Yugurish texnikasi asosiy elementlarini oʻzlashtirishdan keyin, doimiy ravishda uni usullarini aniqlash uchun ishlash va toʻgʻri malakani takomillashtirish.



**6-kun.** Bir maromdagi uzoq muddatli kross yugurish — 40–60 daq.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: kross yugurish — 120–150 daq., tevlanishli yugurish — 4,0–5,5 km.

### 100 m yugurish.

#### Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

**1-kun.** To'ldirma to'p bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirish turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun maxsus tezlik-kuch mashqlari. 80–100 m tevlanishlar — 2–3 marta. 300 m va 200 m takroriy yugurish — 2 marta.

**2-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 80–100 m tevlanishlar — 3–4 marta. 30 m startlar — 10–15 marta (3–4 marta katta tezlikda). Yugurish vaqtidagi 30 m ni o'lchash — 2 marta, 60 m — 2 marta, 40 m — 2 marta. *Bo'shashtiruvchi mashqlar.* Ushbu davrning ikkinchi yarmidan boshlab (aprel-may) bu mashg'ulotlar o'rni almashtiriladi, birinchi kun dasturiga esa 300 va 200 m o'rniga 100 m takroriy yugurish — 8–10 marta va texnikani rivojlantiruvchi 12–15 start kiritiladi.

**3-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida badan qizdirish. Maxsus tezlik-kuch mashqlari. 300–400 m takroriy yugurish — 5–6 marta. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa, bir oyoqda 2–6 qadamda tevlanib yugurib kelishdan uch karra, besh karra sakrashlar — 6–8 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 80–100 m tevlanishlar — 3–4 marta. 20–40 m startlar — 12–15 marta (3–4 marta katta tezlikda). Yengil shtanga bilan bajariladigan mashqlar. To'ldirma to'p, yadrolarni uloqtirish. Takroriy yugurish: 200 m, 150 m va 100 m — 2 seriya. *Bo'shashtiruvchi mashqlar.*

**6-kun.** 100 m tevlanishlar bilan kross yugurish — 6–8 marta, 30 daq. Sherikni orqaga olib yurish va yugurish. Sakrash mashqlari, jami 100–150 itarilish.

**7-kun.** Dam olish.



200 m yugurish — 6–10 marta. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa va bir oyoqda 10 karradan sakrash, jami 10 marta (tezlanib yugurib kelishdan 2–4 yugurish qadami).

**3-kun.** 1-kun dasturi bo'yicha.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60–80 m tezlanishlar — 10 marta. 20–30 m startlar — 6–10 marta. Gimnastika snaryadlarida maxsus kuch mashqlari. 300–200 m yugurish — 6 marta.

**6-kun.** Bir maromda kross yugurish — 30–40 daq., to'ldirma to'plar, toshlar uloqtirish. Sakrash mashqlari — 200 itarilish.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: kross yugurish — 30–40 daq., uzun kesmalarda yugurish — 6,6–8 km, qisqa kesmalarda yugurish — 2–2,8 km, startlar — 12–20 marta, sakrashlar — 300 itarilish. Ushbu davrning ikkinchi yarmidan boshlab (aprel-may) 1 va 2-kun mashg'ulotlari o'rnini almashtirish, 3-kuni esa 600 m yugurish o'rniga 300 m yugurish — 6 marta.

### **Musobaqa tayyorgarligi (MT) haftasi**

**1-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar — 4–5 marta. 30 m startlar — 5–8 marta. 200 m yugurish — 3–4 marta. Sakrash mashqlari.

**2-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida badan qizdirish 80–100 m tezlanishlar — 4–5 marta. 600 m yugurish — 2 marta.

**3-kun.** To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Turli mushak guruhlari uchun sherik bilan maxsus tezlik-kuch mashqlari. 300 m yugurish — 3–4 marta. Sakrash mashqlari.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar — 3–4 marta. 20–30 m startlar — 10 marta. 150 m yugurish — 4–6 marta.

**6-kun.** 150–200 m dan tezlanishlar bilan 30 daq. kross yugurish — 4–5 marta. To'ldirma to'plar, toshlar uloqtirish.



guruh-guruh bo'lib yoki yakka tartibda yugurib o'tish orqali bajarishga o'rgatish. Bu davrda o'qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to'g'rilash uchun maslahat berib borishi kerak.

**3-vazifa.** *Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.*

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

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doira radiusini kichraytirib 10–20 m gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir.

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

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

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida «Startga» komandasini bajarish va «Marsh!» komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15–20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

**5-vazifa.** *Marraga kirishni o'rgatish.*

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

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

*Vositalar.* O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni asosiy texnikani egallashga o'rgatish uslubiyati jarayonida



13. 10 km (YQS 155 zarba/daq gacha har 4 daq. davomida 1 km ga teng).

14. 4 km (1 km – 3.00), 2x150 m (15.97; 15.98) yuqori startdan.

15. 4x200 m (26.6–24.8).

16. Dam olish.

17. Chigalyozdi mashqlari.

18. Karlsruedagi musobaqalar. 800 m – 1:44.15 – Rossiyaning yangi rekordi.

Fevral

19. Shtuttgardagi musobaqalar, 800 m – 1:45,64, 1-o‘rin. Rossiya chempionatiga 11 kun qolganda, to‘g‘risini aytganda jiddiy mashg‘ulotlar bo‘lmagan. Faqat 3 ta seriya (200 m (26.0), 100 m (12.5). Rossiya chempionati o‘zgaruvchi grafik bo‘yicha o‘tdi.

20. Rossiya chempionati, 800 m ga yugurish – 1:50.14 (1).

21. Rossiya chempionati, final – 1:49.95 (1).

So‘ngra 24 fevralgacha faqat krosslar.

22. AZLKda (manejda) 3 ta seriya 400 m (55.91; 54.7; 24.41) Q30 m (41.68; 39.6; 38.99).

23. Dam olish, hammom.

24. RGFKda 6 km, yugurish mashqlari, yuqori startdagi 150 m (16.4) yuqori startdan 100 m to‘g‘ri yo‘ldan (11.0).

25. Kechqurun: 600 m – 1:20,42 (yaxshi kayfiyat, reja 1:24. 200 m – 24.67 (reja – 24.0), 10 daq. dam olish, 24.88 dan 2x200/400 m (reja 25.0–24.5).

26. Chigalyozdi mashqlari.

Mart.

27. Dam olish.

28. 400 m – 48.14 (24.19/23.96), 150 m – 18.66 va 18.90.

29. Tiklovchi krosslar.

30. Dam olish.

31. 4x200 m (26.2; 26.0; 25.5; 24.9).

32, 33, 34. Dam olish. Chigalyozdi mashqlari.

35. Lissabondagi jahon chempionati. Yugurish – 1:46.80 (1-o‘rin) (26.35; 27.16; 26.47; 26.79).

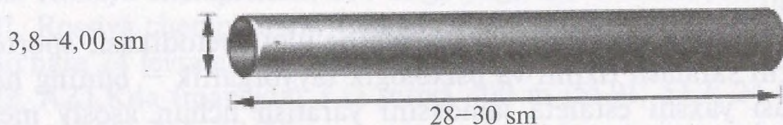
36. Yarim final – 1:47.59 (1-o‘rin) (26.55; 27.16; 26.27; 26.62).

37. Final – 1:44.49 (26.01; 26.17; 26.20; 25.55) – 1-o‘rin.



holda I bosqichda — 110 m ni, II bosqichda — 130 m, III da — 130 m, IV da — 120 m masofani bosib oʻtadilar. Shuning uchun jamoa aʼzolarini bosqichlar boʻyicha joylashtirayotganda ularning individual xususiyatlarini eʼtiborga olish zarur. 4x400 m ga estafetali yugurishda va boshqa hamma estafetalarda qoʻshimcha yugurish berilmaydi va ishtirokchilar 20 metrli yoʻlakda turgan holatlarida start oladilar. Bu estafetalarda yugurish tezligi pastroq va shu sababli qoʻshimcha yugurish berilmaydi.

Estafetali yugurish quyidagicha amalga oshirilishi mumkin: 1) estafeta tayoqchasini biror joyga solib qoʻymasdan; 2) estafeta tayoqchasini biror joyga solib qoʻyib. Odatda birinchi usul qisqa masofaga estafetalarda sodir boʻladi, ikkinchi usul qolgan barcha estafetalarda foydalaniladi.



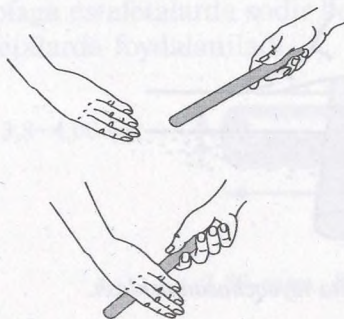
2.89-rasm. Estafeta tayoqchasi.

Tayoqchani samarali uzatishni taʼminlash maqsadida yuguruvchilar estafeta tayoqchasini qabul qilib olishda start yugurishini aniq va oʻz vaqtida boshlashlari uchun makonni his qilishlari, shuningdek, estafetani uzatishda tayoqchani berish zonasida mumkin boʻlgan maksimal tezlikni saqlab qolish, qabul qilib olishda esa uzatish zonasining 15-metrida yugurish tezligini maksimal tez va barqaror tarzda oshirish uchun tezlikni his qilish sezgilariga ega boʻlishlari juda muhim. Estafeta tayoqchasining yoʻlakda (koridorda) boʻlgan vaqti uni uzatish texnikasi samaradorligi mezoni boʻlib hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilar uchun bu koʻrsatkichlar erkaklarda oʻrtacha 1,80–1,90 s ni va ayollarda 2,05–2,15 s ni tashkil etadi. Sportchilar uzatish zonasini 15–16-metrlarida eng yuqori tezlikka erishadilar. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasi nooqilona bajarilgan bosqichida vaqt yoʻqotish oʻrtacha 0,1–0,3 s ni tashkil qiladi. 4x100

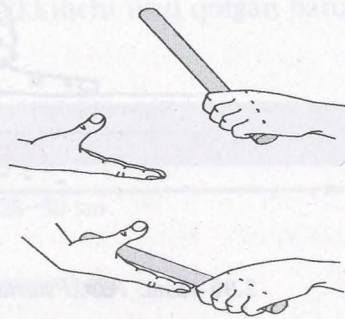


bilan uni kaftga qo'yadi. Tayoqcha qabul qilib olayotgan yuguruvchining qo'lga tegishi bilan u tayoqchani ushalab, panjasini qisib oladi.

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



2.91-rasm. Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish.

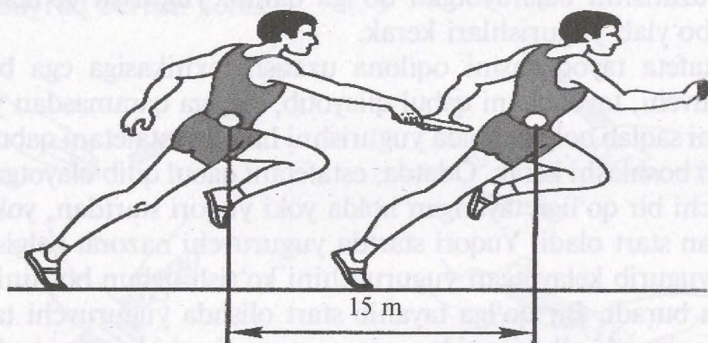


2.92-rasm. Estafeta tayoqchasini yuqoridan uzatish.

Uzatish bajarilgandan so'ng estafetani qabul qilib olgan yuguruvchi o'z bosqichida tez yugurishni bajaradi, estafetani uzatgan yuguruvchi esa asta-sekin yugurishni sekinlatib, to'xtaydi, biroq o'z yo'lkasining yon chegarasidan chiqib ketmaydi. Boshqa jamoalar ham uzatish zonasidan yugurib o'tganlaridan keyingina u yo'lkani tark etadi. II bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlab boradi va III bosqichdagi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatishni amalga oshiradi. III bosqichda yuguruvchi aylana bo'ylab mumkin qadar chetiga yaqin yuguradi va IV bosqichda estafeta tayoqchasini o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatadi. Estafeta tayoqchasini uzatish yuqorida aytib o'tilgan usullarda amalga oshiriladi.



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



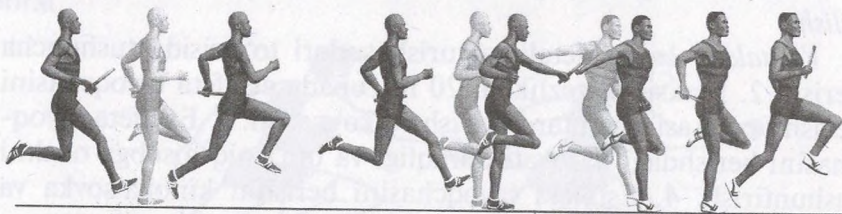
**2.95-rasm.** Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishda yuguruvchilar oralig'idagi masofa.

Uzatish paytida yuguruvchilar orasidagi masofa estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligiga va estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga cho'zilgan qo'li uzunligiga teng bo'ladi. Bu masofa estafeta tayoqchasini uzatayotgan yuguruvchining uzatish paytida oldinga egilishi hisobiga biroz oshishi mumkin. Tegishli yugurish tezligida estafetani uzatish texnikasi oqilona qo'llanilganda shunday masofani ushlab turish mumkin bo'ladi. Agar masofa qisqarsa, uzatayotgan yuguruvchi qabul qilayotgan yuguruvchidan o'zib ketishi mumkin va, aksincha, yuguruvchilar o'rtasidagi masofa ortib ketsa, tayoqchani uzatish amalga oshirilmay qolishi mumkin va u yo'lak tashqarisida bajariladi.



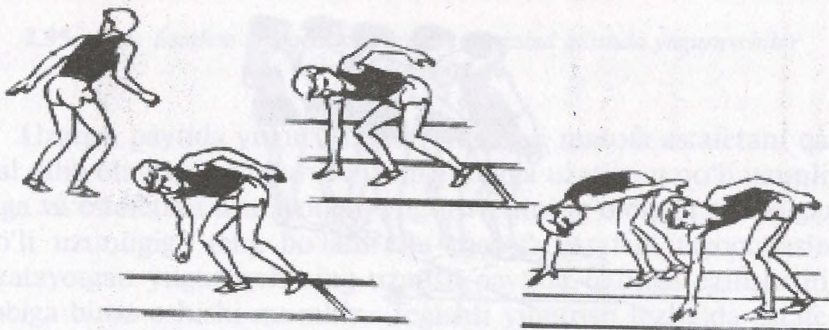
har xil harakat. 3. Qadam qo'yishda signal bo'yicha tayoqchani uzatish. 4. Signal bo'yicha oluvchiga sekin, keyin tez yugurishda estafeta tayoqchasini berish (uzatish). 5. Tez yugurishda ayrim yo'lakchalardan estafeta tayoqchasini berish (uzatish). 6. Shuning o'zini 20 metrlik dahlizda vaqtni belgilash bilan uzatish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Estafeta tayoqchasini uzatish ikki qatorda doirada turgan holda juft-juft bo'lib bajariladi. Tayoqcha tayoqchani beruvchi qo'llarining qarshi tomonida bo'lishi kerak (2.97-rasmlar).



2.97-rasm. Estafeta tayoqchasini yugurish vaqtida uzatish.

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



2.98-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchilarning start holati.

*Vositalari:* 1. Bir qo'l bilan tayangan holda to'g'riga start berish. 2. Bir qo'lda tayangan holda alohida yo'lakchani burilishida (to'g'ri yo'lakka chiqishda) start berish. 3. Alohida yo'lakchadan

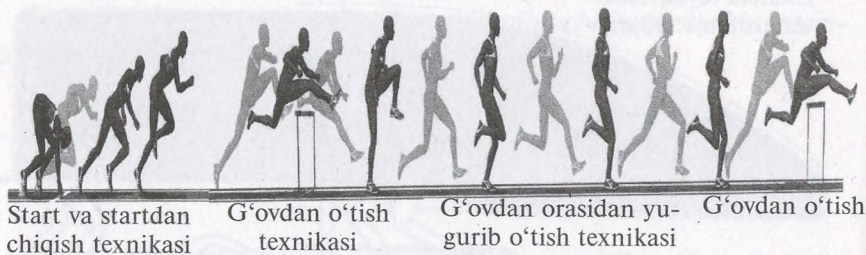


## II.12. G'ovlar osha yugurish

### 110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

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

Yugurish past start tirgaklaridan (kolodkalar) qo'llagan holda boshlanadi. Eng kuchli g'ovchilar tirgaklarni quyidagicha joylashtirishni ma'qul ko'radilar: oldindagisi start chizig'idan ikki oyoq kafti oralig'ida, orqadagisi esa bir oyoq kafti oralig'ida uzoqroqqa qo'yiladi (25–30 sm). Kamroq tayyorgarlik ko'rganlarga boshqacha joylashtirish mos keladi: oldindagi start tirgagi chizig'idan 1–1,5 oyoq kafti oraliqda, 1–1,5 oyoq kaftiga teng masofadan keyin esa ikkinchisi qo'yiladi. Start tirgaklari o'qlari orasidagi masofa — 15–20 sm.



2.100-rasm. G'ovdan o'tish kinogrammasi.

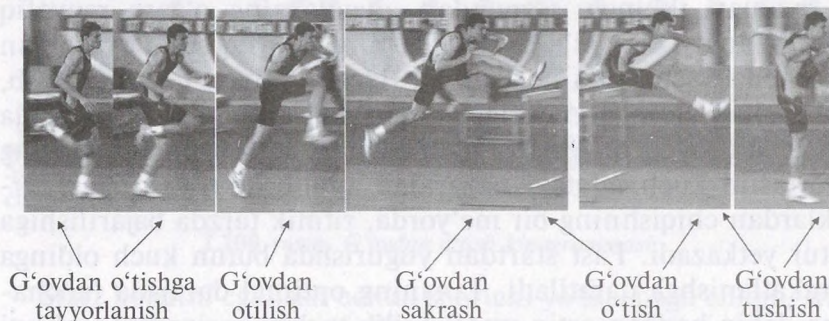
Start holatini egallash uchun sportchi yo'lkachaga chiqib, start tirgaklari oldida turadi. Keyin qo'llariga tayanib, oyoqlarini tirgaklarga joylaydi. Shundan so'ng orqadagi oyog'i tizzasini yerga tayab, rostlangan qo'llarini yelka kengligida yoki undan kengroq ochgan holda start chizig'iga taqab qo'yadi.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

«Diqqat!» buyrug'i berilishi bilan yuguruvchi bir me'yorda, lekin tezgina tosini yelka sathidan 15–20 sm balandroqqa



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

G'ovlar osha yugurish texnikasining samaradorligi mezoni sifatida harakatlarning vaqt xususiyatlarini qabul qilar ekanlar, turli mutaxassislar vaqtni yanada qisqartirish imkoniyatlarini g'ovlar osha yugurishning har xil bosqich va elementlarida ko'radilar. Biroq aslida g'ovlardan oshib o'tish texnikasi ko'proq eng muhim ahamiyatga ega bo'lsa kerak. Unda 3 ta fazalarga ajratiladi: itarilish — g'ovga hujum boshlash, g'ovning ustidan oshib o'tish va «qo'nish», ya'ni g'ov ustidan yerga tushish. G'ovlar osha sprintda to'siqni yengib o'tish texnikasini yanada chuqurroq tahlil etish uchun sportchi harakatlarini 2.101-rasmda ko'rsatilganidek, alohida bosqich va elementlar bo'yicha ko'rib chiqish kerak. Yaxlit harakatni elementlarga qat'iy taqsimlab chiqilgan bosqichlarga shu tariqa bo'lish orqali g'ovchilarning texnik mahoratini baholash hamda ularning harakatlari samaradorligini «ideal model»ga nisbatan nazorat qilish mumkin.

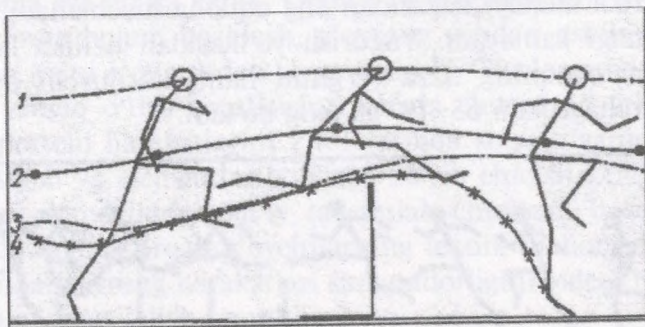


2.101-rasm. 110 m ga g'ovni oshib o'tish kinogrammasi.

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



– «boldirni ko‘tarish». Ko‘tarishni aniq sezish mumkin va u eng faol harakat sanaladi. Qachonki beshinchi g‘ov plankasiga yaqinlashgan vaqtda siltanuvchi oyoq tizzasi deyarli to‘liq rostlangan bo‘ladi. Bu lahzada oyoq uchini yuguruvchi o‘ziga tortadi. Agar bu avvalroq bajarilsa, boldir zo‘riqib taranglashadi va natijada siltash harakati samarali chiqmaydi. Oyoq uchini tortish kechroq bajarilsa yoki umuman bajarilmasa, yerga «qo‘nish» vaqtida xatar yuz beradi. Shu paytda tos-son bo‘g‘imi tizza bo‘g‘imidan, tizza bo‘g‘imi esa to‘piqdan yuqorida bo‘lishi lozim.



**2.103-rasm.** 110 m ga yugurishda g‘ovni oshib o‘tish vaqtidagi alohida qadam harakati trayektoriyasi: 1 – sportchi, 2 – OMO‘, 3 – itariluvchi oyoqning tizzasi, 4 – siltanuvchi oyoq kafti.

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

*G‘ov osha qo‘yilgan qadamning uzunligi.* G‘ov ustiga sakrash undan 205–215 sm masofadan turib bajariladi, g‘ov ortiga esa 140–150 sm narida «qo‘niladi». Belgilangan masofadan yaqinroq nuqtada itarilish OMO‘ trayektoriyasining baland va tik bo‘lishiga, uzoqroqdan itarilish esa g‘ov uzra harakatlarning sust



uning rostlanishi parvoz bosqichida amalga oshadi. Bu qadaming bajarilishi umumiy ko'rinishi jihatidan ham, tayanch-parvoz oraliqlariga ko'ra ham xuddi sprinterning yugurishiga o'xshaydi.

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

### **100 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi**

*Start va startdan tezlik olish.* Erkaklar yugurishida ko'rib chiqilgan barcha masalalar ayollarning 100 m lik g'ovli masofasiga ham taalluqlidir. Birinchi g'ovgacha bo'lgan oraliq ayollarda 72 sm ga qisqaroq. Deyarli barcha eng kuchli g'ovchi ayollar 8 qadamlik start yugurishini qo'llaydilar. Bunda ular qadamlarini kamroq qisqartirishlariga to'g'ri keladi, shuning uchun ham yugurib kelish tabiiyroq chiqadi. Ayollarda to'siqlarning balandligi ancha kam. Buni hisobga olgan holda startda tezlik olish vaqtida gavdaning egilgan vaziyatini uzoqroq saqlab turish va birinchi g'ovni oshib o'tgandan keyingina yugurish vaziyatini egallash mumkin.

*G'ovni oshib o'tish.* Ayollar qo'l va oyoqlarining faolligi hisobiga g'ovni oshib o'tish vaqtida gavgdalarini kamroq egish imkoniyatiga egalar. G'ovga hujum chog'ida gavgdani kamroq egish tufayli bu xuddi sprinterlik yugurishiga o'xshab ketadi. G'ovli va g'ovsiz (tekis) masofalarni yugurib o'tishdagi farq shundan dalolat beradi. Yuqori toifali sportchi ayollarda bu 1 s ni tashkil etadi. Ayollarda g'ovni oshib o'tishda oyoqlarning faolligi darajasi ham, sonlar orasidagi burchak kattaligi va itarilish burchagi sin-



jasida hosil bo'ladi. Ayollarda g'ovlar orasidagi siklda tezlik kattaligi kamroq tebranadi, shuning uchun qadamlar uzunligida ham tafovut kamroq. Shunday qilib, birinchi qadamning uzunligini oshirishga alohida e'tibor qaratmagan holda itariluvchi oyoq tizzasini harakat yo'nalishi chizig'iga tezlik bilan yaqinlashtirish va oyoqni yuqoridan harakatlantirib, boldirni ko'tarmagan holda yerga qo'yish kerak.

O'rgatish an'anaviy sxema bo'yicha o'tkaziladi: vazifalar, ularni hal etish vositalari, usuliy ko'rsatmalar.

**1-vazifa.** *G'ovlar osha yugurish to'g'risida tasavvur hosil qilish.* O'rgatish qisqa g'ovli masofadan boshlanadi, 400 metrli masofani o'zlashtirishga keyinroq kirishiladi.

*Vositalar.* 1. Malakali g'ovchining 3–4 g'ov osha yugurish texnikasi namoyish qilinadi, videoyozuvlar, kinomateriallar ko'rsatiladi.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* O'quvchilarning diqqati startdan tezlik olish, g'ovni oshib o'tish, g'ovlar orasida yugurishga jalb etiladi. Imkon bo'lsa, malakali g'ovchining yugurishi takroran namoyish etilganidan so'ng, sportchilarga 3–4 g'ovni oshib o'tish taklif qilinadi. Buni o'ziga xos test deb hisoblash mumkin. Birinchi marta-dayoq bu topshiriqni yaxshi bajarganlar, odatda, o'rganish sur'atlari va natijalarining o'sishi jihatidan ustunlikka ega bo'ladilar.

**2-vazifa.** *G'ovlar orasida uchta yugurish qadamini bajarib ularni oshib o'tishga o'rgatish (ritmni o'zlashtirishlar).*

Bu vazifani amalga oshirish ko'p jihatdan g'ovlarning balandligi va joylashtirilishi, startdan birinchi g'ovgacha hamda g'ovlar orasidagi masofaga bog'liq.

*Vositalar.* 1. Yo'lkacha bo'ylab belgilarga qarab yugurib o'tish, bunda birinchi belgiga qadar 4, 6 qadam, belgilar orasida 3 qadam, belgi ustidan o'tayotganda esa uzaytirilgan yugurish qadamini bajarib, oyoqni tez tayanchga qo'yish. 2. 30–40–50 sm balandlikdagi o'quv g'ovlarini oshib o'tish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* O'rganish bosqichida dastlab to'siqlar o'rnini g'ov plankasi, to'ldirma to'plar va h.k. bilan belgilab yugurish mumkin, birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa avval 4, keyin 6 yugurish qadamida bosib o'tilishi kerak. 7–8 yoshli bolalar



yugurib kelishni belgi qo'yilgan yo'lkachada to'rt, olti, sakkiz qadamdan bajarish, qo'rqmaslik va qat'iyatni rivojlantirish kerak. 2. Siltanuvchi oyoq sonini g'ovga ko'tarishda gavgdani vaqtidan avvalroq oldinga egish ko'pincha ayrim mushak guruhlarining (orqa, sonning old sirti, qorin-bel sohasi mushaklari) kuchi yetarli emasligi tufayli yuzaga keladi. Tegishli mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlar bajarilganidan keyin xato barham topadi. 3. G'ovga sakrashda siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida vaqtidan ilgari rostlash: g'ovga yakuniy tevlanishning yo'qligi va itarilish burchagining katta bo'lishi 1, 2-mashqlarni bajarish orqali yo'qotiladi (3-topshiriq). 4. G'ovga sakrash vaqtida oyoqlar orasidagi burchakning yetarli kattalikda emasligi egi-luvchanlik bo'lmagani tufayli yuz beradi. 5. Itariluvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib o'tkazishda xatolar yuz beradi, ular siltanuvchi oyoq tizzasining haddan ortiq ko'tarilishi yoki yetarlicha ko'tarilmasligida ifodalanadi. Natijada g'ov oyoq uchi yoki tizza bilan urib yuboriladi va yugurish ritmi buziladi. Xatoni bartaraf etish uchun g'ov yonida turib qo'llar bilan tayangan holda, biroz egilgan vaziyatda itariluvchi oyoqni olib o'tish mashqlari bajariladi. 6. Itariluvchi oyoqni g'ovdan tushish vaqtida keragidan avvalroq o'ziga tortish hamda gavgdani rostlash xato hisoblanib, buni bartaraf etish uchun sportchi g'ovdan 30–40 sm uzoqlikda, uning yonida itariluvchi oyoqda turib, siltanuvchi oyoq sonini g'ov plankasi sathida ko'taradi, bu paytda, boldir pastga erkin tushib turadi, siltanuvchi oyoq rostlanib, g'ov ortiga tushirilgach, itariluvchi oyoq tezgina to'siq ustidan oshirib o'tkaziladi. Mashq joyida turib ham, harakatda ham bajariladi.

**4-vazifa.** *Past start va startdan tezlik olish hamda g'ovlarni oshib o'tish texnikasini o'rgatish.*

*Vositalar.* 1. 3–4 g'ovni yuqori startda oshib o'tish. 2. Xuddi shuning o'zi past startda.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Avval yuqori start qo'llaniladi. Shu tariqa startdan yugurib kelish ritmini egallab olish osonroq. Dastlabki yugurish mashqlarida 4 qadam bajariladi. Itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi. Boshida 3 ta qadam bir me'yorda, to'rtinchisi tezashtirib tashlanadi. Bunday ritm ovoz va zarbalar bilan hosil



yig'indisini, vositalar orqali usuliy ko'rsatmalar asosida takomillashtirish jarayoniga aylana boradi.

*Start tezligini olish.* Har bir mashg'ulotda uni o'rganishga e'tibor qaratish kerak. Qadamlarni aniq mo'ljallash zarurati katta murakkablik tug'dirib, tinimsiz mashq qilishni talab etadi. Lekin bu faoliyatning faqat tashqi tomonidir. Uning asosiy qiyinchiligi tezlik dinamikasi va ritmi o'zlashtirilishidir.

Start tezligini olishni o'rganishda bir g'ovni yugurib o'tish yetarli bo'ladi. Lekin itariluvchi oyoq g'ov ortiga faollik bilan tushirilgach, ya'ni g'ovlar orasidagi birinchi qadam yakunlanganidan keyingina mashq tugashi mumkin. Faqat shu holdagina dastlabki g'ovning oshib o'tilishi start tezligini olishni o'rganish vazifasini muvaffaqiyatli hal etadi va g'ovlar orasida yugurishda hech qanday qo'shimcha hodisalarga sabab bo'lmaydi. Sportchi mashqni yana ko'p marta takrorlash uchun kuchini saqlab qoladi. Malakali sportchilar har bir maxsus mashg'ulotda badan qizdirish mashqlarining davomi sifatida bittadan g'ovni 4–8 marta yugurib o'tadilar. Vaqti-vaqti bilan mazkur mashqqa butun mashg'ulotni bag'ishlab, unda bu mashqni 50 martagacha takrorlaydilar. Ayniqsa, 7 va 8-qadamni bajarishga ko'p vaqt ajratadilar.

O'rgatishda dastlabki mashg'ulotlarning boshida yugurishga ko'p kuch sarflamaslik maqsadga muvofiq. Tezlik ritmik tarzda oshirib borilishi, so'nggi ikki qadam va g'ovdan oshib o'tish esa eng faol ravishda bajarilishi lozim. Keyinchalik barcha sportchilar uchun 1–2 g'ovni oshib o'tish muayyan qiyinchilik tug'diradi, chunki g'ov tomon maksimal tezlik, g'ovni ishonch bilan oshib o'tish hamda g'ovlar orasidagi yugurishni o'zaro birlashtirish zarur.

Startdan yugurib kelishni yaxshi o'zlashtirib olishning asosiy vositasi pastki startdan 2–4 g'ovdan oshib yugurish hisoblanib, g'ovlarni joylashtirishning turli variantlaridan foydalanish mumkin: 1) bir xil balandlikdagi g'ovlar; 2) har bir keyingi g'ov avvalgisidan balandroq; 3) startdan tezlik olish 10 qadamga yetkazilgan (yigitlarda – 17–18 m; qizlarda 16–16,5 m).

*G'ovlar orasida yugurish ritmi.* Makon hamda vaqt ichida kuchlanish nisbatan qanchalik to'g'ri taqsimlanganligiga qarab harakat



so'nggi choragida esa sportchi qattiq charchagan holatda bo'ladi. To'siqlar bir-biridan uzoqqa joylashtiriladi va burilishlarda ham, to'g'ri yo'lkachada ham katta tezlikda oshib o'tiladi.

Burilishlarda yugurish va masofaning turli kesmalarida rejalashtirilgan miqdordagi qadamlarni bajarish asosiy texnik murakkablikni yuzaga keltiradi. Burilishda sportchining o'ng oyoq bilan itarilishi qulayroq. Bu holda u g'ovdan oshib o'tish qoidasini buzish xavfidan cho'chimay, yo'lkacha qirg'og'iga yaqinroq yugurishi mumkin. O'ng oyoq bilan itarilish markazga intiluvchi kuchni yengish jihatidan ham afzalroq — yuguruvchi burilish markazi tomon og'ib harakatlanadi. Ikkinchi tomondan, bu itariluvchi oyoqning g'ov ortidagi faoliyatini qiyinlashtiradi.

G'ovning balandligi gavdaning yugurish holatini saqlagan holda uni sezilarsiz egilib oshib o'tishga imkon beradi. Bu OMO' tebranishlarini kamaytiradi.

Chap oyoq bilan g'ov ustiga itarilishda sportchi yo'lkachaning ichki qirg'og'idan 60–80 sm masofada yugurishga majbur bo'ladi, aks holda uning tizzasi yoki oyoq kafti g'ov plankasi uchidan nariga o'tib ketishi mumkin, bu musobaqa qoidalarini buzish hisoblanadi. G'ov ustidan oshib o'tish jarayoni ham murakkablashadi, masofa esa burilishda 4–5 ta g'ovni oshib o'tish hisobga olinsa, butun 4 metrli kesmada 3–4 metrga uzayib ketadi. G'ovni oshib o'tish vaqtida oyoqlar harakati amplitudasi g'ovlar orasidagi qadamlar miqdoriga bog'liq. G'ovlar orasida 15 qadam ritmidan foydalaniladigan bo'lsa, bu harakatlar qisqaroq, 14 qadam ritmida — kengroq bo'lib, 13 qadamda amplituda maksimal darajaga yetadi.

400 va 110 m masofada g'ovlarni oshib o'tish texnikasida jiddiy tafovutlar yo'q.

*Startdan tezlik olish.* Startdan yugurib tezlik olish g'ovlar orasida yugurish ritmiga bog'liq. 15 qadamlik ritmdan foydalanilsa, birinchi g'ovgacha bo'lgan masofani (45 m) 22 qadamda yugurib o'tish mumkin, 14 qadamlik ritmda — 21 qadam, 13 qadamlik ritmda esa 20 qadam. Qadamlarning bunday nisbatida startdan tezlik olishda yugurishning xususiyati qadamlarning uzunligi bo'yicha ham, ritmiga ko'ra ham masofa bo'ylab yugurishga yaqin turadi.



zaxira qoldirish zaruratini hisobga oladigan bo'lsak, u holda tekis yo'lkada yugurgan sportchining qadamlari shunday uzunlikka ega bo'lishi kerak: 15 qadamlilik ritmda — 240 sm, 14 qadamda — 255 sm, 13 qadamda — 270 sm.

Ritmning o'zgarishi sodir bo'ladigan kesmalar eng murakkab hisoblanadi. Odatda, bu 5 va 6 yoki 7 hamda 8-g'ovlar orasida yuz beradi. Sportchi qadamlarini keskin qisqartirishga majbur bo'ladi, g'ovni oshib o'tish jarayoni ham qiyinlashadi, g'ovlar orasidagi kesmani yugurib o'tish vaqti ham ortadi.

So'nggi g'ovdan marragacha bo'lgan oraliq 40 m ni tashkil etadi, lekin uni sportchi nihoyatda charchagan holatda bosib o'tadi.

Masofani kamroq miqdordagi qadamlar bilan bosib o'tishga vaqtidan ilgari harakat qilish sportchini juda tez, deyarli bor kuch bilan yugurishga majbur qiladi. Aks holda u g'ovlar orasida qadam tashlash ritmiga bardosh bera olmaydi. Yugurishni bunday boshlash masofaning yakunlovchi qismida tezlikning jiddiy pasayishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bellashuv tezligida 13 qadam ritmida yugurishni egallab olgach va birmuncha zaxiraga ega bo'lganda, shunday ritmdan foydalanish mumkin.

### **400 m ga g'ovlar osha yugurishga o'rgatish**

Qisqa masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasi egallab olingach, 400 m masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatishga o'tiladi. 110 m yoki ayollarda 100 m g'ovlar osha yugurish bo'yicha chiroyli tayyorgarlik ko'rgan sportchilargina yugurish texnikasini o'zlashtirishda tez rivojlanishga erishishi hamda uzoq g'ovli masofalarda sport natijalarini oshirib borishi mumkin.

### **400 m masofaga g'ovlar osha yugurishni o'rgatish izchilligi**

**1-vazifa.** *Birinchi g'ovgacha va g'ovlar orasida yugurish ritmini o'rgatish.*

*Vositalar.* 1. Birinchi g'ovga qadar burilish bo'ylab masofani (45 m) yo'lkadagi belgilar bo'yicha 22 qadamda yugurib o'tish.  
2. To'g'ri yo'lkachadan 2–3-g'ovlarni yugurib o'tish. G'ovlar orasidagi masofa 35 m, baholar bo'yicha itariluvchi oyoqqa mo'ljallab



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

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

Depsinish paytida yuguruvchining gavdasi biroz oldinga engashadi, bukilgan oyoq esa tizza bilan tezda oldinlatib yuqoriga ko'tariladi. Muvozanat saqlash uchun, silkinch oyoq narigi tomonidan qo'l oldinga yoki oldinlatib pastga uzatiladi.

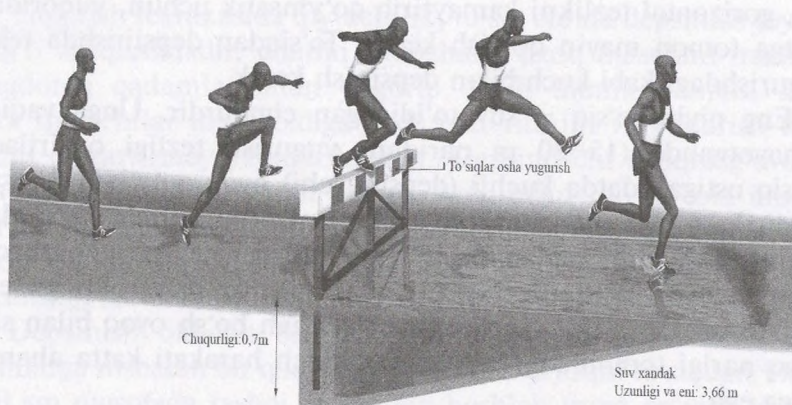
Tayanchsiz holatda silkinch oyoq to'g'rilanadi, gavda yanada oldinga engashtiriladi; depsinuvchi oyoqni esa bukib olg'a tortiladi va yon tomonlab g'ov ustidan o'tkaziladi. Bu payt silkinch oyoq narigi tomonidagi qo'l pastlab orqa tomon depsinuvchi oyoq qarshisiga harakatlanayotgan bo'ladi.

To'siqdan keyin silkinch oyoq yerga erkin tushuriladi. Bukilgan depsinuvchi oyoq esa shu payt gavda oldida bo'lib, g'ovdan keyingi birinchi qadamni boshlashga tayyorlanadi. Yuguruvchining gorizontal tezligi pasaymasiligi uchun, gavdani orqaga yugurish kerak.

To'siq bilan yerga tushadigan joy orasidagi masofa 100–130 sm o'rtasida bo'ladi.

To'siqni «bosib» o'tish unchalik samarali bo'lmay, u faqatgina o'rgatish va mashg'ulotning dastlabki paytlarida qo'llaniladi. Gavdaning UOM to'siqqa juda ham yaqin o'tishi uchun, to'siqqa qo'yiladigan oyoq juda ham bukilishi, yelkalar esa oldinga engashmog'i kerak. Oyoqni g'ovga qo'yishda, qo'lni to'siqqa ti-





2.107-rasm. Suv to'ldirilgan to'siqdan o'tish.

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

*Vositalar:* 1. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasi bilan tanishtirish (so'zlab berish va ko'rsatish). 2. «Bosib o'tish» usuli bilan bitta to'siqdan o'tish. 3. «Bosib o'tish» usuli bilan bir-biridan 20–30 metr masofada o'rnatilgan bir necha g'ovdan o'tish. 4. Bir to'siqdan «bosib o'tgandan» keyin, qadamlab sakrab, yugurishga o'tish. 5. To'siq bilan suvsiz chuqurdan o'tish (chuqurning tubi va yerga tushish joyi yumshoq kigiz bilan qoplanadi). 6. Musobaqa qoidasiga binoan jihozlangan to'siqlardan (to'siq va suv to'ldirilgan chuqurdan) o'tish.

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

**3-vazifa.** To'siqdan tayanchsiz usulda (odimlab) o'tish texnikasini o'rgatish.

*Vositalar:* 1. Balandligi 76,2–91,4 sm yengil (oddiy) to'siqlardan tayanchsiz usulda o'tish. 2. 3000 m yugurish uchun mo'ljallangan to'siqlardan o'tish. To'siqlardan tayanchsiz usulda o'tishni o'rgatish.



**7-kun.** Dam olish.

3000 m masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning musobaqa oldi davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

**1-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, tezlikka yugurish 4x100 m, 6x600 m to'siqlar osha yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**2-kun.** Kross yugurish 1 soat 75–80% kuch bilan 10x100 m yugurish umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus yugurish mashqlari.

**3-kun.** 8 km kross yuqori tezlikda 80–85% kuch bilan yugurish, maxsus mashqlar, 15 daq. yakunchi yugurish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, tezlikka yugurish 4x100 m, 6x600 m to'siqlar osha yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**6-kun.** Kross yugurish 12 km o'rtacha tezlikda (1 km=3.20,0 e, 4.30.0 a) maxsus yugurish mashqlari, 10x100/100 m, yugurish.

**7-kun.** Dam olish.

3000 m masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning musobaqa oldi davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

**1-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, zinada sakrash mashqlari 10x400 m musobaqa tempida yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**2-kun.** Kross yugurish 1 soat tiklovchi, 10x100 m yugurish.

**3-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., 3x1000 musobaqa tempida, 2x500 musobaqa tempida, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**4-kun.** Kross 30 daq., tiklovchi yugurish, 3x400 (90–92% tezlikda).

**5-kun.** Dam olish.

**6-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, 1x100 m, 1x400 m, 2x800 m., yakunlovchi yugurish.

**7-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, 2x100 m yugurish. Musobaqa 3000 m to'siqlar osha yugurish, natija 9:18,46.



**7-kun.** Dam olish.

3000 m masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning musobaqa oldi davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

**1-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, tezlikka yugurish 4x100 m, 6x600 m to'siqlar osha yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**2-kun.** Kross yugurish 1 soat 75–80% kuch bilan 10x100 m yugurish umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus yugurish mashqlari.

**3-kun.** 8 km kross yuqori tezlikda 80–85% kuch bilan yugurish, maxsus mashqlar, 15 daq. yakunchi yugurish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, tezlikka yugurish 4x100 m, 6x600 m to'siqlar osha yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**6-kun.** Kross yugurish 12 km o'rtacha tezlikda (1 km=3.20,0 e, 4.30.0 a) maxsus yugurish mashqlari, 10x100/100 m, yugurish.

**7-kun.** Dam olish.

3000 m masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning musobaqa oldi davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

**1-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, zinada sakrash mashqlari 10x400 m musobaqa tempida yugurish, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**2-kun.** Kross yugurish 1 soat tiklovchi, 10x100 m yugurish.

**3-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., 3x1000 musobaqa tempida, 2x500 musobaqa tempida, 15–20 daq. yakunlovchi yugurish.

**4-kun.** Kross 30 daq., tiklovchi yugurish, 3x400 (90–92% tezlikda).

**5-kun.** Dam olish.

**6-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, 1x100 m, 1x400 m, 2x800 m., yakunlovchi yugurish.

**7-kun.** 2 km chigalyozdi yugurushlari URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, 2x100 m yugurish. Musobaqa 3000 m to'siqlar osha yugurish, natija 9:18,46.



### III bob. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK USULLARI

#### III.1. Jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasini ta'minlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yo'nalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi.

Gap yosh sportchilar haqida ketganida, jismoniy tayyorgarlikning kerakli darajasiga erishish uchun sarflanadigan vaqt hisobi oylar va haftalarda emas, balki yillarda olib borilishi lozim. Bu maqsadga erishish yo'li asosan barcha harakat sifatleri: tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy faollikning har xil turlari bilan uyg'unlashgan izchil yoki bir vaqtdagi mashg'ulotlardir. Bunda tegishli harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqt bilan texnikani takomillashtirishga sarflangan vaqt orasidagi muayyan nisbatga rioya qilish shart. Yengil atletikaning har qanday turida mukammal texnika egallansagina harakat sifati eng samarali darajada yuzaga chiqishi mumkin. Agar zarur nisbat buzilgudek bo'lsa, sport natijalarining o'sishi sekinlashadi yoki hatto pasayadi ham.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida, ayniqsa, mashg'ulotlarning musobaqa davrida eng ko'p yo'l qo'yiladigan xato — jismoniy tayyorgarlikka kamroq e'tibor qaratish hisobiga alohida texnik detallarga sayqal berishdir. Chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan siklik turlarda esa «kilometraj» ortidan tinim bilmay quvish harakat tuzilishining buzilishiga olib keladi. Shunday qilib, yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini zarur yo'nalishda rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri xilma-xil yordamchi mashqlardan foydalangan holda maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlash bo'lib, bu mashqlar ham shakli, ham mazmuniga ko'ra tanlangan yengil atletika turi texnikasini takomillashtirish



– majmuali ifodalangan tezkorlik.

Sprinterlar va g'ovchilarda oddiy harakat reaksiyasini rivojlantirish uchun 5–10 s davomida sportchining signal (tovish yordamida eshitish qobiliyati) bo'yicha harakatlanishi bilan bog'liq har xil mashqlar qo'llaniladi. Eng ko'p ishlatiladigan vositalar – buyruq bo'yicha past yoki baland startdan 20–30 m ga maksimumning 95–100%i darajasidagi shiddat bilan yugurish. Takrorlar miqdori – 3–4 marta, ular orasida dam olish – 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori – 3–4 ta, seriyalar orasida dam olish – 1–2 daq..

Harakatlar sur'atini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: yo'rg'alab yugurish – 30–40 m, tayanib turgan joyda yugurish – 10–20 daq., qiya joyda yugurish (yo'lkaning og'ish burchagi – 200) – 60–80 m, tortuvchi yordamida yugurish – 30–60 m, qo'yilgan belgilar bo'yicha yugurish – 30–50 m, ovozli-grammofon yordamida yugurish – 15–30 daq., shamol harakati bo'ylab yugurish – 60–80 m va b. Barcha holatlarda yugurish tezligi maksimal imkoniyatlarning 100% darajasida. Takrorlar orasidagi dam olish muddati – 3 daq.. Takrorlash va seriyalar miqdori – 3–4, seriyalar orasida dam olish – 8–10 daq..

Sprinterlar va g'ovchilarda harakatlarning keskinligini (g'ayri-ixtiyoriyligini), ya'ni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida og'irliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarishni tavsiya etish mumkin. Kesmalar uzunligi, odatda, 50 m dan oshmaydi. Og'irliklar sirasiga 3–7 kg og'irlikdagi belbog'lar yoki boldirga taqiladigan 1–1,5 kg li manjetlarni kiritish mumkin. Kesmalar bosib o'tish tezligi maksimal imkoniyatlarning 80–90% iga teng. Bir seriyada takrorlar soni – 3–4 marta, ular orasidagi dam olish – 3–4 daq.. Seriyalar miqdori – 2–5 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8–10 daq.. Bundan tashqari toqqa qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari bo'ylab, shamolga qarab, «tortuvchi ot» bo'lib yugurish va h.k. – 10–20 daq.. Takrorlanishlar va dam olish oraliqlari yuqoridagi kabi qaytariladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmuali ifodalaganda, yaxshisi maksimal imkoniyatlarning 80–95%i darajasidagi tezlik bilan 50–80 m li kesmalar yugurishni qo'llash kerak.



sekin 6–8 dan 1–2 daq.gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1–2 ta, malakali sportchilar uchun – 3–4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12–15 daq.gacha.

O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik (umumiy va maxsus) asosiy o'rinni egallaydi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg'unlashtirilgan variantlari qo'llanishi mumkin.

O'rta masofalarga yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni o'stirish uchun ixtisoslik turidan 2–3 barobar katta bo'lgan turlicha masofalarga maksimal imkoniyatning 60–70% qismi darajasidagi tezlikda yugurishdan foydalaniladi. Yuklamaning yetarliligi ko'rsatkichi tomir urishining 150–170 zarba/daq. atrofidagi sur'ati bilan belgilanadi, bunda faoliyat sportchi organizmining aerob quvvat bilan ta'minlanishi rejimida yuz beradi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun 45–60 daq., uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun 1,5–2 soat mobaynida tez sur'at bilan yugurishlar ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300–1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75–85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalangan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga yetgach, tomir urishi 180 zarb/daq. atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oralig'i 1–1,5 daq., tomir urishi shu muddat davomida 120–130 zarba/daq. gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati – faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash soni 3–4 dan 10–20 martagacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka) chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8–10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan 1/2–1/4 ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak.

Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun maksimal, portlovchi va statik kuchni,



lar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek gacha. Har bir topshiriqni takrorlashlar soni — 2–3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish — 0,5–1 daq.. Mashqlar 3–4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati — 3–4 daq..

Kuchni rivojlantirishda mushaklarni imkon darajasida zo'riqtirish, cho'zishga asoslangan statik xususiyatli mashqlar ijobiy natijalar beradi. Ularni badan qizdirish mashqlarida qo'llash orqali avvaldan cho'zilgan mushak guruhlari ishtirok etadigan harakatlardagi natijalarni yaxshilash mumkin.

Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi hamda rivojlanadi. Bunda sportchining o'z tanasiga sakrovchilarda — itarilish lahzasida maksimal tezlik bera olish; uloqtiruvchilarda — snaryadning uchib chiqishi lahzasida uning yakunlovchi tezligini xabar qilish qobiliyati eng jiddiy hamda umumiy jihat hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlarida bu qobiliyat sakrovchanlik deb belgilanadi. Sakrovchanlikni (portlovchi kuchni) rivojlantirish uchun sakrovchilarda har xil usul bilan sakrashlarga keng o'rin beriladi: og'irliklar bilan va ularsiz sapchishlar, muayyan narsalarga qo'l tekkizish, 60 sm gacha balandlikdan chuqurlikka sakrash va yana itarilish, og'irliklar bilan o'tirib yoki chala o'tirib-turishlar qo'llaniladi.

Bir harakat topshirig'ini takrorlashlar charchoqning dastlabki belgilari ko'ringuniga qadar davom etadi, har xil topshiriqlarni bajarish orasida dam olish — 2–3 daq.. Seriyalarning maksimal soni — 4.

Bir mashg'ulotda bunday topshiriqlar 5–6 ta bo'lib, ular maksimal imkoniyatlarning 85–95% qismiga teng shiddat bilan bajarilishi mumkin.

Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan usuliy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qo'llay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75–90% qismi



shiddati va takrorlarning yetarliligini ko'rsatuvchi belgi — tana-ning cho'zilayotgan qismlaridagi dastlabki og'riq sezgisidir. Bir seriyadagi dinamik mashqlarni takrorlashlar soni — 8 marta. Statik holatlarni saqlab turish davomiyligi — 5–6 sek. Takrorlar orasida dam olish 30 sek dan ortiq emas, seriyalar orasida esa 2–3 daq.. Seriyalar soni — 6–8.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida texnikani yaxshi egallab olish harakat koordinatsiyasi va ritm hissi qanchalik rivojlanganligiga bog'liq. Optimal ritm va murakkab koordinatsiyali harakatlarni o'zlashtirib olish uchun tanlangan yengil atletika turining tizimchalarini tashkil etuvchi oddiy, sodda harakatlarni bajara boshlash kerak. Bunday harakatlar shiddati imkon qadar yuqori, lekin ularning to'g'ri bajarilishiga xalal bermaydigan darajada bo'lishi lozim. Mashqlar charchash belgilari paydo bo'lguniga yoki harakatlar koordinatsiyasi izdan chiqquniga qadar takrorlanishi yoxud davom ettirilishi shart. Takror orasida dam olish — 10–30 sek, seriyalar soni — 3–4, seriyalar orasida dam olish — 3–4 daq..

Optimal ritmni egallash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

— mazkur yengil atletika mashqining optimal ritmini xayolan tasavvur etishni mashq qilish;

— mazkur mashqning ritm-tezlik xususiyatlarini dasturlashtirishga imkon beruvchi har xil trenajyor qurilmalaridan foydalanish;

— mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; g'ovlar balandligini pasaytirish, qiya yo'lka bo'ylab yugurishni mashq qilish, uloqtirishlarda yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish va h.k.;

— o'rganishning dastlabki bosqichlarida sportchilarning yo ovoz chiqarib yoki «ichida» harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish;

— startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lkaga belgilar qo'yishdan foydalanish.

O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlar yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni



xatoliklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi.

Shunday qilib, yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik tanlangan yengil atletika turida sportchining funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

### **III.2. Texnik tayyorgarlik**

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini ajratish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi:

- signal-motivli axborot;
- teskari-aloqali axborot;
- fondli axborot;
- farqlanmaydigan va
- yo'ldan uradigan axborotlar.

#### **Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubi**

Sportchi texnik mahoratini takomillashtirish jarayonining asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni — uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.



xatoliklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi.

Shunday qilib, yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik tanlangan yengil atletika turida sportchining funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

### **III.2. Texnik tayyorgarlik**

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini ajratish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi:

- signal-motivli axborot;
- teskari-aloqali axborot;
- fondli axborot;
- farqlanmaydigan va
- yo'ldan uradigan axborotlar.

#### **Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubi**

Sportchi texnik mahoratini takomillashtirish jarayonining asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni – uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.



tashlanish lozim bo'ladi. Agar yuguruvchi o'zi peshqadam bo'lib qolsa, u holda yugurish sur'atini juda yaxshi his etishi, masofaning bir qismini o'zi uchun qulay sur'atda tejamli tarzda yugurib o'tib, so'nggi bosqichda raqibning hal qiluvchi kuchlanishiga psixologik zarba berishga tayyor turishi zarur. Agar raqib oldinga chiqib olsa, nima bo'lganda ham uning ortidan qolmay, masofaning so'nggi metrilarida oxirgi kuchni to'plab oldinga tashlanishga harakat qilish kerak. Hal qiluvchi tashlanishning uzunligi masofa bo'ylab yugurishning zo'rligiga bog'liq. Masofa bo'ylab qanchalik tez yugurilsa, tabiiyki, marradagi «tezlanish» qisqaroq bo'ladi. Qizg'in yakkakurash sharoitida hal qiluvchi «tezlanish» sprinterchasiga, hatto marradagi kataklarda ham ro'y berishi mumkin.

Yugurish taktikasining eng yaxshi varianti, ko'pchilik tan olganidek, tez start olish, masofa bo'ylab bir maromda hamda marra yaqinida birmuncha tezlanish hisoblanadi. Masofada yugurish sur'atini o'zgartirish vaqtidan oldin charchab qolishga olib keladi va faqat taktik nuqtayi nazardan o'zini oqlashi mumkin. Demak, masofa bo'ylab bir maromda yugurmaslik quvvatni tejamli sarflashga olib kelishiga qaramay, bu fazilatni doimo tarbiyalab borishga to'g'ri keladi, aks holda boshqa yuguruvchilar bilan bir toifaga kiradigan sportchi, agar shunday taktik qurolga ega bo'lmas ekan, har doim mag'lubiyatlarga uchraydi.

Shunday qilib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda taktikaning eng ko'p tarqalgan variantlari quyidagilardir:

1. Raqiblarning xatti-harakatlaridan qat'i nazar, odatda, bir maromda boradigan va avvaldan rejalashtirilgan yuqori natija uchun mo'ljallangan yugurish.

2. Sportchi o'z imkoniyati va tayyorgarligini inobatga olib hamda raqib holatini yaxshi bilgan holda masofada taktik harakatlarni qo'llashi.

3. Birinchi yoki sovrinli o'rin uchun kurashda.

Yugurish taktikasining birinchi variantida a'lo darajada tayyorgarlik ko'rgan sportchigina yuqori natijaga erisha oladi. Agar butun diqqat-e'tibor faqat marradagi tezlanishga qaratilgan bo'lsa, g'alaba taktikasi kamroq mashq qilgan sportchiga kuchliroq raqiblar ustidan g'alaba qozonish imkonini beradi.



Murakkabligi jihatidan turlicha vaziyatlarda yuguruvchilarning yanada muvaffaqiyatli chiqishlariga har qanday ob-havo sharoitida (shamol, qor, yomg'ir, yugurish yo'lagining yomon holati) mashg'ulotlar o'tkazish jiddiy yordam beradi.

Sportchini mashg'ulotda nimaniki rejalashtirilgan bo'lsa, hammasini oxirigacha va imkon qadar belgilangan sur'atda bajarishga o'rgatish zarur. U o'zini mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlay olishi, mag'lubiyatga uchrashni ham bilishi darkor. G'alaba yoki mag'lubiyatdan so'ng tezda o'zini tuta bilish boshqa narsa orqali asab tizimiga dam berish juda muhim. Yaxshi tayyorlangan sportchi uchun musobaqalar alohida bir hodisa emas, balki mashg'ulot jarayonining odatdagi bir bo'lagi bo'lishi kerak. Shundagina sportchi yuqori natijalarni namoyish etishga qodir bo'ladi. Sportchi qancha ko'p bellashuvlarda ishtirok etsa, musobaqalar oldidan shunchalik kam hayajonlanadi, bunda uning natijasi yuqoriroq va barqaror bo'ladi. Optimal darajadagi shijoat har doim yuqoriroq ish qobiliyati namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida yuguruvchilarni har xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga, boshqacha aytganda yo'lda uchragan sinovlarga mardona dosh berishga o'rgatish zarur. F.P. Suslov bergan ma'lumotga ko'ra 1960–1970-yillar oralig'ida dunyoga mashhur yuguruvchi G. Elliotning murabbiysi (dunyoning eng kuchli murabbiylaridan biri) avstraliyalik P. Cherutti bu haqda juda ishonchli so'zlarni aytgan edi: «Yugurishda osongina omadga erishish davrlari o'tib ketdi. Endi biz bo'lajak chempionlarni ular mashg'ulot va musobaqalardagi qiyinchiliklarni qanday yengib o'ta olishlariga qarab taniymiz». «Ehtiyotkorlik, — deb davom ettiradi P. Cherutti, — hech qachon katta ishlarni amalga oshirgan emas. Yuqori malakali yuguruvchilar ehtiyotkorlikni kemadan uloqtirib yuborish shart. Sportchi organizmi muntazam yuklamalarni bajaraversa, immunitet hosil qiladi — yuklamaga moslashadi. Moslashish jarayoni uzoq davom etishi mumkin, lekin unga erishsa bo'ladi. Rekordlar o'rnatish uchun qiyinchiliklarni yengib o'tish va tirishqoqlik bilan mehnat qilishga o'rganish kerak». Ana o'shanda oldinga qo'yilgan maqsadga erisha olamiz deydi.



### III.5. Musobaqalarda jamoani boshqarish

*Hozirgi-kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidasining umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o'zgarishi va uni musobaqa texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri.*

Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o'zgarishlarning tafsiloti. Hakamlarni huquq va vazifalari; hakamlik uslubiyatining umumiy masalalari.

Musobaqalarda Qoraqalpog'iston Respublikasi, O'zbekiston Respublikasi viloyatlari terma jamoalari, Toshkent shahri va Toshkent viloyatining ikkitadan jamoasi ishtirok etadi.

Birinchi guruh jamoasining tarkibi – 18 kishi, jumladan, 15 nafar sportchi, vakil, 2 murabbiy.

Ikkinchi guruh jamoasining tarkibi – 10 kishi, jumladan, 8 nafar sportchi, vakil, murabbiy.

Musobaqalarda 2005–2006-yillarda tug'ilgan o'smir bolalar va qizlar ishtirok etadilar.

Bundan yoshroq sportchilarning musobaqalarda, jumladan, tanlovdan tashqari qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydi.

Musobaqa natijalariga ko'ra Bishkek shahrida 2–4-oktyabr kunlari o'tkaziladigan yigit va qizlar o'rtasidagi Markaziy Osiyo mamlakatlari xalqaro musobaqalarida ishtirok etish uchun O'zbekiston terma jamoasi tashkil etiladi.

### III.6. Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish

*Yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40–45 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 m ni va eni 2.75 sm dan 3 m gacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa 1.2 va 3 m ni tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 m qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Xalqaro musobaqalarda erkaklar va ayollarda ham 2 m bo'ladi. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib eni 122 sm ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali



hatlab sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40–45 m, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqur-ning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa o'smirlarda 9 metr, ayollarda 11 metr va erkaklarda 13 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib eni 122 sm ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizontol sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi, ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi:

- a) taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;
- b) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;
- s) sakrashni salto bilan bajarsa;
- d) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana ta'naning biror qismi bilan chuqurga yetib bormasdan tegib ketsa;
- e) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;
- f) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

Sportchi sakrashni bajargandan so'ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo'lsa natija hisobga olinmaydi. O'lchash tananing qaysi bir qismi depsinish joyiga qo'yilgan qumda qoldirilgan yaqin iz bo'yicha o'lchanadi.

Sportchi tomonidan uzunlikka uch hatlab sakraganda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

– oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;

– sportchi uzunlikka sakrashda qo'nishni bajara turib tanani biror-bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.



Yadro itqitish joyi aylanasining diametri 213.5 sm ni tashkil etadi. Yadroning tushish joyi chegarasi  $34,92^\circ$  da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm li oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqoni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm li qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziq'larga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

Yadro itqitish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

*Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Nayza uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari va uzunliklarda bo'ladi.

Qizlar uchun 500 gr, uzunligi 2000–2100 mm, ayollarda 600 gr uzunligi 2200–2300 mm. O'smir o'g'il bolalarda 700 gr, uzunligi 2300–2400 mm, erkaklarda og'irligi 800 gr va uzunligi 2600–2700 mm. Nayza asosi 3 qismdan tuzilgan bo'lib sop, metaldan yasalgan uchli nayzasi hamda ipli o'ramadan iborat bo'ladi. Nayza uloqtirishda g'olibni aniqlashda, saralashda 3 ta imkoniyat hamda ular ichidan 8 kishi saralanib va ularga final bosqichida yana 3 ta imkoniyat beriladi. Nayzani uloqtirishda uloqtiruvchi nayzani ipli o'rama joyidan ushlab yugurib kelib bosh ortidan uloqtiradi. Natija nayza maydonga uchi bilan qadalgan holda yoki uchi bilan tushib iz qoldirgan holatda natija hisobga olinadi. Nayza uloqtirish joyiga bo'lgan talablar yugurib kelish yo'lagingining uzunligi kamida 35–40 metr bo'lib eni 4 metrli paralell chiziq'lardan tashkil topgan. Qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bilan bo'yaladi, nayza uloqtirishda oxirgi to'xtash joyini chegara chizig'i yoysimon shaklda bo'lib qalinligi 7 sm li oq chiziqdan iboratdir. Nayzaning tushish joyi  $29^\circ$  da bo'lib chegara chiziqlari 5 sm li oq chiziqlar bilan yoki mel bilan chiziladi.



o'lchashdagi hakamlar har bir sm ni ham o'lchashi shart. Uloqtirish joyining chegara chiziqlari yakunida olimpiyada va rekord natijalari o'lchanib rangli bayroq bilan belgilab qo'yilishi ham mumkin. Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

*Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

Bosqon uloqtirish joyi aylanasi diametri 213.5 sm ni tashkil etadi. Bosqonning tushish joyi chegarasi  $34.92^\circ$  da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm li oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqonni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm li qalinligi 5 sm li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

3-4 kg li bosqon simining uzunligi 1195 mm, 5 kg li - 1200 mm, 6-7.260 kg li bosqon simining uzunligi 1215 mm.

Bosqon snaryadini tuzilishi 3 ta asosiy qisimga bo'linadi: 1) metall shar; 2) sim; 3) ushlar dastagidan iborat. Metall shar temir, latun va boshqa latun kabi yumshoq bo'lmagan metallardan yasali ichi qo'rg'oshin yoki og'ir metall quyilib kerakli og'irlik yasaladi. Qalinligi 3 mm li po'lat simdan yasaladi va u uloqtirish vaqtida to'g'rilanishi kerak. Bu sim sharga aylanadigan qurilma bilan ulanadi. Dastasining uzunligi 110 mm ni tashkil etib u uchburchak shaklda bo'ladi.

Bosqon uloqtirish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

*O'rta va uzoq masofaga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

O'rta masofaga yugurish turlari 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 mil (1609 m 34 sm), 2000 m. Uzoq masofalarga 3000 m, 5000 m, 10000 m masofalar kiradi.



ning eni 7 sm uzunligi 118–122 sm eni 1–2 sm ni tashkil etadi. Planka oq-qora chiziqlar bilan bo'yalgan bo'ladi. Har bir sportchi alohida o'zining yo'lagida yuguradi va bu g'ovlar osha yugurishning hamma turlarida shunday bo'ladi. Sportchi har bir g'ovni ustidan yugurib o'tishi kerak. G'ovlar osha yugurishda sportchi g'ovni ataylabdan yiqitib yugursa u musobaqadan chetlashtirildi. Yonidagi sherigiga xalaqit bersa u holatda ham musobaqadan chetlashtirib yuboriladi.

*To'siqlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.*

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

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

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

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

- 2000 metr ga to'siqlar osha yugurishda suv to'ldirilgan to'siq yo'lakning ichida bo'ladi.

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

- 2000 metr ga to'siqlar osha yugurishda sportchilar yuqori start holatidan chiqiladi.

- Sportchi yugurish vaqtida sherigiga xalaqit bersa yoki turtsa musobaqadan chetlashtiriladi.

*Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.*



kirishi mumkin. Musobaqa tomoshabinlari musobaqa boshlanishidan oldin maxsus hakamlar rahbarligida trassani kesib o'tib joylashishlari mumkin. Start olish va marra zonalaridan tashqari trassaning kengligi hamda to'siqlar zonasi 5 m ni tashkil qilishi kerak. Agar bosh hakamga masofadagi hakam sportchi trassani tark etib va masofani kesib chiqqanligi to'g'risida hisobot bersa u sportchi musobaqadan chetlashtiriladi.

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

Erkaklar – 12 km;

Ayollar – 8 km;

O'spirin qizlar – 8 km;

O'spirinlar – 6 km;

O'smirlar – 6 km;

O'smir qizlar – 4 km masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Kross musobaqalarini o'tkazishda start chizig'i 5 sm qalinlikda oq chiziq chiziladi musobaqa qatnashuvchilari kiyimining ikki tomoniga raqamlari yozilgan bo'lishi kerak. Yugurishda start olish joyi stadiondan tashqarida bo'lsa kengligi 30 sm gacha har xil rangda chizish mumkin. Xalqaro musobaqalarda tayyorgarligi to'g'risida 5 daq., 3 daq., va 1 daq.gacha startdan oldin so'raladi. «Startga!» komandasidan keyin sportchilar start chizig'ini bosmasligiga yoki tana qismi bilan tegmaganligiga ishonch hosil qilgandan so'ng start berishi mumkin. Kross musobaqalarida ichimlik suvlari va boshqa iste'mol qilinadigan narsalar start va marra chizig'i oldida ta'minlangan bo'lishi kerak. Barcha masofalarda chanqoqbosti va o'z holatiga qaytaruvchi vositalar bilan har bir aylanada, ob-havo sharoitiga ko'ra ta'minlangan bo'lishi kerak.

*Bosh kotibning faoliyati.*

Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunadi. Bosh kotibning majburiyalari:

– bosh kotibiyat a'zolari orasida vazifalarni taqsimlash va ularning ishini tashkil etish;

– shaxsiy va texnik talabnomalarning qabul qilinishini tashkil etish (ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish hay'ati bilan hamkorlikda);



### *Vaqt o'lchovchi hakamlar.*

Vaqt o'lchovchi hakamlar hay'ati tarkibidan vaqt o'lchovchi hakamlar tayinlanadi. Ular yugurish va yurish bo'yicha musobaqa ishtirokchilarining masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydilar. Masofani birinchi bo'lib yakunlagan ishtirokchi ko'rsatgan vaqtni qo'l sekundomerlaridan foydalangan holda uch nafar vaqt o'lchovchi hakam qayd etishi kerak.

### *Fotomarradagi hakamlar.*

Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga birlashtirilgan maxsus uskunalar yordamida yugurish hamda yurish bo'yicha natijalarni: ishtirokchilarning marraga yetib kelish tartibi va ularning masofani o'tgan vaqtini aniqlaydilar.

### *Masofadagi hakamlar.*

Masofa hamda to'siqlar oldidagi hakamlar:

Masofa bosib o'tilishi, estafeta tayoqchasining uzatilishi va baryerlardan oshib o'tish to'g'ri bajarilayotganligini kuzatadilar, qulagan baryerlar o'z vaqtida joyiga qo'yilishini nazorat qiladilar.

### *Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar.*

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar 200 m gacha masofalarga yugurish hamda uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda maxsus uskunalar yordamida yugurish yo'nalishidagi shamolning o'rtacha tezligi kattaligini aniqlaydilar.

### *Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar.*

Sakrash va uloqtirishlarning har bir turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun katta hakam, o'lchovchi hakamlar hamda kotibdan iborat hakamlar guruhi tayinlanadi.

*Musobaqa o'tkaziladigan joylar, jihozlar va asbob-uskunalar*ni tayyorlash xizmati hakamlari.

Jihozlar va asbob-uskunalar bo'yicha hakamlar.

— yugurish yo'lakchasi, sakrash va uloqtirishlar bo'yicha musobaqalar badan qizdirish mashqlari o'tkaziladigan joylarda belgi chiziqlari to'g'ri chizilganligini tekshiradilar;

— jihozlar markirovkasini tekshiradilar;

— musobaqalar o'tkaziladigan joylarga jihozlar va asbob-uskunalar ni yetkazib berish hamda ularni yig'ib olish ishlarining reja-jadvalini tuzadilar.



Mashq yuklamalarning hajmi shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan-bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zaxirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi, yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'laqonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

Sport mashg'ulotining ko'zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari, bemalollik va individuallashtirish prinsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo'yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi birmuncha zaif bo'lgan shaxslar uchun yohud yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan kishilar uchun sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tatbiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda ko'proq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashg'ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur shifokor-pedagog nazoratidan o'tish asosiy shart ekanligi o'z-o'zidan ko'rinib turibdi.



Yil davomidagi mashg'ulotni rejalashtirish uchun davrlashtirish, ya'ni sikllar, davrlar va bosqichlarga bo'lishdan foydalaniladi. Ularning nisbati va davomiyligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: muayyan taqvimiy musobaqalarda ishtirok etish zarurati, yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlari, sportchining tayyorlanganligi darajasi, sport formasining rivojlanishi xossalari.

Hozirgi vaqtda yengil atletikada yil davomidagi mashg'ulotni tashkil etishning uchta asosiy varianti mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg'ulot siklini (makrotsikl) tashkil etib, uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashuv va o'tish davrlari. Tayyorgarlik davri 6 oyga yaqin davom etib (oktyabr-mart), o'z navbatida uch bosqichga taqsimlanadi: kuzgi-qishki tayyorgarlik – 3 oy (oktyabr-dekabr); qishki musobaqalashuv – 1 oy (yanvar-fevral), bahorgi tayyorgarlik – 2 oy (mart-aprel). Musobaqalashuv davri 5 oy davom etib, ikki bosqichdan iborat bo'ladi: ertangi musobaqalar – 1 oy (may) va asosiy musobaqalar – 4 oy (iyun-sentyabr). O'tish davri, odatda, 3–4 hafta davom etib, sentyabr oyining ikkinchi haftasidan oktyabr oyiga to'g'ri keladi.

Birinchi variant boshlovchi yengil atletikachilar, kichik razryadli sportchilar, shuningdek, qishda musobaqalashish imkoniga ega bo'lmagan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, tezyurarlar va uloqtiruvchilar tayyorgarligi uchun mo'ljallangan.

Yengil atletika sohasidagi mutaxassislarning tadqiqotlari va tajribalariga tayangan holda 1-variant asosida turli malaka va ixtisoslikka ega bo'lgan yengil atletikachilar mashg'ulotlari davrlari bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga nisbatan umumiy (UJT) va maxsus (MJT), shuningdek, texnik tayyorgarliklarning quyidagi taxminiy foiz hisobini tavsiya etish mumkin (2-jadval).

Ikkinchi variantda yil ikkilantirilgan: kuzgi-qishki (5 oyga yaqin, ya'ni 15 sentyabr-yanvar 3 hafta) va bahorgi-yozgi (6 oy – 12 martdan 12 sentyabrgacha) sikl, shuningdek, o'tish (3–4 hafta – 1 sentyabrdan 1 oktyabrgacha) davridan iborat bo'ladi.

O'z navbatida, kuzgi-qishki sikl kuzgi-qishki tayyorgarlik (oktyabr-noyabr) va maxsus tayyorgarlik (dekabr-yanvarning ik-



b) o'rtta masofalarga yuguruvchilar va tezyurarlar	20	75	5	10	80	10	50	45	5
v) sprinterlar, uzunlikka va uch hatlab sakrovchilar	20	50	30	15	45	40	65	30	5
g) g'ovchilar, balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilar	20	45	35	15	35	50	60	30	10
d) uloqtiruvchilar	15	45	40	10	50	40	50	30	20
e) ko'pkurashchilar	10	40	50	10	30	60	50	30	20

Yillik siklni tashkil etishning uchta variantida tayyorgarlik davri ikki bosqichdan iborat – umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Sarflanadigan vaqt nuqtayi nazaridan ular orasidagi nisbat 2:1 (boshlovchi sportchilar uchun) va 3:1 yoki 2:2 (malakali sportchilar uchun) ko'rinishida ifodalanishi mumkin. Tayyorgarlik davridagi asosiy vazifalar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq sportchining kuchi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish; texnikani takomillashtirish va taktika elementlariga ishlov berish; axloqiy hamda irodaviy sifatlarni yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va usuliyati, shuningdek, gigiyena, anatomiya, fiziologiya, sport tibbiyoti va b. sohasidagi bilimlarni oshirish.

Yengil atletikachilarning tayyorgarligi va ixtisosligidan kelib chiqib, bu vazifalarni bajarishga har xil miqdordagi vaqt ajratiladi. Boshlovchi yengil atletikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlik va yengil atletika mashqlari texnikasiga oid elementlarni egalashga ko'p e'tibor qaratadilar. Bu davrda malakali sportchilar maxsus umumjismoniy tayyorgarlik va o'z turlari texnikasini takomillashtirishga ko'p kuch beradilar. O'rtta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'z tayyorgarliklarida asosan musobaqa mashqlarini turli shiddat hamda variantlarda qo'llaydilar. Sakrovchi va uloqtiruvchilar bu davrda umumiy tayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi ta'sir ko'rsatadigan vositalarga ko'proq ahami-



da mashg'ulotlar hajmini kamaytirish, lekin ularning shiddati, murakkabligini oshirish shart. Bu bosqichda sportchi oliy sport formasi holatiga kirib, maksimal va barqaror natijalar ko'rsatishi kerak. Mashg'ulotlar shiddatini asta-sekin oshirib borish va ayni paytda, yuklamalar hajmini qisqartirish, mashg'ulotlarni turli variantlarda o'tkazish, musobaqalar miqdorining optimal bo'lishiga erishish – sportda yirik muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

Musobaqalar davrida mashg'ulotning vosita va usullari boshqa davrlardagidek rang-barang emas. Bu vaqtda yengil atletikaning tanlangan turiga xos mashqlar va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Xilma-xillikda mashqlarni bajarishning usul hamda vositalarini o'zgartirish, shuningdek, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarni almashtirish hisobiga (qoplama turlicha bo'lgan stadionlar, bog', o'rmon, qumloq sohil va h.k.) erishiladi. Umuman, musobaqa davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, uning hajmi va shiddati, murakkabligi, zo'riqtirish xususiyati to'liqinsimon shaklda o'zgarib, jiddiy tebranishlarga ega bo'ladi. Mas'uliyatli musobaqalar yaqinlashgani sayin umumiy yuklama kamaytiriladi, biroq mashg'ulotlar shiddati yengil atletikaning turiga qarab har xil tarzda o'zgartiriladi.

O'tish davri jadal musobaqalar mavsumidan so'ng qo'llanilib sportchining maqsadi yangi katta sikldagi mashg'ulotlarning boshlanishiga sportchi organizmini to'liq tiklashi sog'ligini mustahkamlashi jismoniy sifatlarini pasaytirmagan holda, texnik-taktik ko'nikmalarini yo'qotmagan holda yetkazib olib kelishdan iborat. Bu davrda, o'z navbatida, jismoniy tayyorlanganlikning erishilgan darajasini saqlab turish juda muhim. Yengil atletika turlariga xos xususiyatlarni ham hisobga olish zarur. O'tish davrida yuguruvchi va tezyurarlar o'z ixtisoslik turlaridan foydalanib, yuklamalar hajmini pasaytiradilar, sprinterlar, g'ovchilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar boshqa sport turlariga xos mashqlardan foydalanadi (ayniqsa, yuqori malakali sportchilar), ular mashg'ulotlariga o'z sport turlarini kiritmasliklari mumkin.

Barcha hollarda mas'uliyatli musobaqadan keyin qisqa mudдатli dam beriladi. Agar yil davomida ikki yoki undan ortiq



Musobaqa davri	8+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	4+1
Sport formasini ushlab turish	4+1
Bahorgi-yozgi sikl	27+2
Tayyorgarlik davri	11+2
Musobaqadan keyingi tiklanish bosqichi	2+2
Bahorgi bazaviy tayyorgarlik bosqichi	5+1
Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi	4+1
Musobaqa davri	13+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	7+1
Sport formasini ushlab turish	6+1
O'tish davri	3+1
Marafon yuguruvchi va tez yuruvchilar	
Uzoq muddatli sikl	18+3
Tiklanish bosqichi	3+1
Bazaviy bosqich	13+2
Asosiy musobaqalarda qatnashishni o'z ichiga oladigan musobaqa bosqichi	2+1
Qisqa muddatli sikl	12+2
Tiklanish bosqichi	2+1
Bazaviy bosqich	7+1
Asosiy musobaqalarda qatnashishni o'z ichiga oladigan musobaqa bosqichi	3+1
<b>Sakrovchilar</b>	
Kuzgi-qishki sikl	26+3
Musobaqa davri	7+2
Funksional tayyorgarlik bosqichi	6+1
Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi	5+1
Maxsus (sakrash) tayyorgarligi bosqichi	6+2
Tiklanish bosqich	2+1
Bahorgi-yozgi sikl	26+3
Tayyorgarlik davri	11+2
Funksional tayyorgarlik bosqichi	4+1
Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi	4+1
Maxsus (sakrash) tayyorgarligi bosqichi	3+1



da umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish vaqtida yuklamalar hajmini kamaytirish kerak emas. Sport texnikasini egallash hamda harakat sifatlarini rivojlantirishning sharti shuki, yil davomida va har bir o'quv-mashq davri ichida sportchi organizmiga beriladigan yuklamalarning hajmi va shiddati to'liqsimon o'zgarib borishi, mashqning biror tarkibiy qismini izchil hamda asosli tarzda bajarishda boshqasidan ko'ra oldinroq bajarish kerak.

Sportchining tayyorgarligi bosqichlarini shakllantirganda shuni hisobga olish lozimki, berilgan shiddat bilan bajarilganda mashqlarning optimal hajmi 5–6 hafta o'zgartirilmaydi, keyin 3–4 hafta davomida yuklamalarning katta (to'yintirilgan) hajmlarini qo'llash zarur. Shundan so'ng 7–10 kun mobaynida organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi uchun tanaffus beriladi. Malakali yengil atletikachilar bilan ishlash tajribasidan ma'lum bo'lishicha, sportchining shug'ullangan organizmi shunga o'xshash izchil «sinov»larning uchtasiga dosh berishi va ijobiy moslashuv samaradorligini hosil qilish uchun sharoit yaratishi mumkin. O'quv-mashq davrlarining davomiyligiga yana sportchining ahvoli, u hal etishi kerak bo'lgan vazifalar va, albatta, sport musobaqalari taqvimini ham ta'sir ko'rsatadi.

*Sportda boshqarish* – butun sport tayyorgarligi jarayonini ongli va asosli ravishda olib borish demakdir. Birinchidan, vazifalarning belgilanishi hamda vositalar, usullar va yuklama kattaligini tanlashda yosh, jins, tayyorgarlik darajasi e'tiborga olinishi shart. Ikkinchidan, mashqlar imkon boricha rejada ko'rsatilgan tarzda bajarilishi kerak (masalan, muayyan masofa talab etilgan tarzda yugurib o'tilishi, uloqtirishlar maksimal kuch bilan ko'rsatilganicha takrorlanishi, sakrashlar qancha tavsiya qilingan bo'lsa, shuncha miqdorda bo'lishi zarur). Uchinchidan, mashqlarning bajarilishini nazorat qilish, organizmning holati va ish qobiliyatini diqqat bilan kuzatish, mashg'ulot dasturi va yuklama kattaligiga, kerak bo'lsa, o'zgarishlar kiritish lozim.

Ma'lumki, sport mashg'ulotining biologik asosi moslashuv hisoblanadi. Lekin organizmning mashg'ulot tizimidagi xilma-xil vosita va usullarga moslashishi, organizmga berilayotgan yuklama sportchining kuchi va imkoniyatlariga muvofiq bo'lsagina,



Kundalik mashg'ulotlarda (ko'pincha kuniga 2–3 marta) sportchining kuch va imkoniyatlarini navbatdagi mashg'ulotgacha to'la tiklash muhim o'rin egallaydi. Yuklamalar yengilroq bo'lsa, bunga erishish qiyin emas. Lekin katta yuklamalar qo'llanilganida, agar organizmning belgilangan vaqt mobaynida barcha «xarajatlar»ini tiklash imkoniyatlari hisoblab chiqilmasa, oqibatda yengil atletikachining salomatligi va ish qobiliyati izdan chiqib, asablar charchog'i to'planib qoladi, bu haddan ortiq shug'ullanish holatini keltirib chiqaradi.

Kundalik mashg'ulotlar yuklamasini yengil atletikachining imkoniyatlari bilan moslashtirish uchun muntazam ravishda, har kuni sportchining kuch va imkoniyatlari tiklanish darajasini uzoq muddat davomida baholab nazorat qilib borish kerak. Samarali mashg'ulot garovi ana shunda farqlanadi. Sportchini pedagogik nazoratdan o'tkazib, zarur ma'lumotlarni hisobga olish, shifokorlik va ilmiy nazoratni, shuningdek, sportchi o'z-o'zini nazorat qilishini tashkil etishdan ayni shu maqsadda foydalaniladi. Barcha turdagi nazorat ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish asosida mashg'ulot jarayoni boshqariladi.

Ma'lumki, mashg'ulotlar ta'siri ostida sportchining ahvoli o'zgaradi. Sportchi ahvolining uch turini farqlash maqsadga muvofiqdir: 1) nisbatan uzoq muddat — haftalar yoki oylar davom etadigan oraliq holatlar (masalan, sport formasi holati, yetarlicha shug'ullanmaganlik holati va h.k.); 2) bir yoki bir necha mashg'ulot ta'siri ostida o'zgaradigan joriy holatlar (bu holatlarni baholash yaqinda o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining tuzilish xususiyatlari, yo'nalishi, ulardagi yuklama kattaligini to'g'ri belgilashga imkon beradi); 3) alohida mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradigan va tezda o'tib ketadigan tezkor holatlar (ularni mashg'ulot darslari dasturlarini tuzishda e'tiborga oladilar — mashqlarning davomiyligi va xususiyatlari, ularning bajarilish shiddati, dam olish oraliqlarining davomiyligi hamda xususiyatlari).

Yengil atletikachining doimo o'zgarib turadigan imkoniyatlari, turli omillar ta'siri ostida uning holatida yuz beradigan o'zgarishlar teskari aloqadorlik, shuningdek, sportchidan murabbiyga yetib



mavjudligidir. Sportchining tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati tuzilishidagi aniq miqdoriy oraliq nazorat hamda boshqaruv jarayonida tashxislash tizimi va model xususiyatlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Nazorat natijalari ishning muhim yo'nalishlarini hamda ko'zlangan samarani qo'lga kiritish yo'llarini belgilaydi, pedagogik ta'sirning vosita va usullari, uning hajmi hamda mashg'ulot jarayonidagi nisbati to'g'ri tanlanishini taqozo etadi. Avvalgi muolajalarning natijalari bilan bog'liq bo'lgan keyingi muolajalar moslashuv jarayonlarining berilgan yo'nalish bo'ylab ketishini ta'minlovchi mikro-, mezo- va makrotizimlarning asosiy elementlari qurilishi tizimi ishlab chiqilishini nazarda tutadi.

Barcha yengil atletikachilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayoni-ning asosiy tashkiliy shakli — guruhli yoki individual mashg'ulot darsidir. Bundan tashqari, mashg'ulotlar ertalabki badantarbiya, uy vazifalari va krosslar, sport o'yinlari va h.k. ko'rinishida tashkil etiladi. Mashg'ulotlarning eng muhim shakllaridan biri sport musobaqasi hisoblanadi.

Barcha shakldagi mashg'ulotlarda asosiy qoidaga rioya qilish shart: mashg'ulot kichik yuklamalar bilan boshlanishi, ular asta-sekin kattalashib borib, asosiy qismda talab etilgan darajaga yetkazilishi, mashg'ulotning yakuniy qismida esa yana pasayishi kerak. Mashg'ulotlarning bunday tuzilishi, o'tkazilish shaklidan qat'i nazar, har qanday mashg'ulot darsiga taalluqli bo'lishi va uch qismdan tarkib topishi lozim: tayyorgarlik, asosiy hamda yakuniy qismlardir.

O'quv-mashg'ulotning darsining tayyorgarlik qismidagi vazifalar shug'ullanuvchilarni uyushtirib, ularni asosiy vazifalarga tayyorlashdan iborat. Buning uchun quyidagi vosita va usullardan foydalaniladi: guruhni safga tizish, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, mashg'ulotning vazifalari va mazmunini tushuntirish, organizmni qizdirish, mushaklar qayishqoqligini, bo'g'imlar harakatchanligini oshirish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch hamda tezkorlik namoyon bo'lishi uchun mashqlar qo'llash; yengil atletika turlari texnikasining elementlari bilan tanishtirish va b.. Tayyor-



atletikaning tanlangan turi, mashg'ulotlar o'tkazilayotgan joy va shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotning asosiy qismiga yengil atletikaning ko'pi bilan ikki-uch turini kiritish lozim, odatda, bu sakrash va uloqtirishlar bilan uyg'unlashtirilgan yugurish hamda yurish bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, har xil estafetalar, harakatli va sport o'yinlari, og'irliklar bilan (gantellar, qadoqtoshlar, shtangalar, qum to'ldirilgan qoplar, qo'rg'oshin belbog' va qo'lbog'lar, to'ldirilma to'plar va b.) bajariladigan, trenajyorlar yoki maxsus qurilmalardagi mashqlardan ham foydalanish mumkin.

Mashg'ulotning asosiy qismi koordinatsion jihatdan murakkab yangi materialni o'zlashtirish bilan bog'liq eng qiyin topshiriqlarni bajarishdan boshlanishi kerak (yengil atletika mashqlari texnikasini egallash, uni takomillashtirish, tezkorlik mashqlari). Mashg'ulotning asosiy qismi o'rtasidan boshlab kuch yoki chidamlilikni rivojlantiradigan, shuningdek, texnika elementlariga ishlov beradigan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Shug'ullanuvchilar organizmi har xil holatda bo'lganida ham yuqori darajadagi ish qobiliyatini namoyon etishga o'rganishlari uchun mashg'ulotni boshqacharoq tartibda tashkil etish — alohida harakat topshiriqlarini turlicha sharoitlarda qo'llab turish kerak. Shu maqsadda mashg'ulotning asosiy qismida maxsus-tayyorgarlik mashqlari asosiy mashqlar bilan navbatma-navbat bajariladi, ba'zan esa umumtayyorlovchi mashqlardan ham foydalaniladi.

Asosiy qismning davomiyligi 1—1,5 soat, ayrim davrlarda esa u mashg'ulotning vazifalari, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, qo'llanilayotgan vosita va usullar, taklif etilayotgan yuklamaga ko'proq bog'liq bo'ladi.

Yakunlovchi qismda nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini dastlabki yoki unga yaqin holatgacha pasaytirishga, mushaklarni bo'shashtirishga, boshqa faoliyatga yoxud dam olishga o'tish uchun tayyorlashga yo'naltirilgan vazifalar hal etiladi. Bundan tashqari, mashg'ulot oxirida har bir shug'ullanuvchining faoliyatini baholash va uyga vazifaning mazmunini belgilab berish zarur.



turlarida (g'ovlar osha yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar) texnikani takomillashtirishda ham alohida usulni qo'llash zarur.

Jismoniy sifatlarni texnika elementlarini takomillashtirish bilan uyg'unlikda majmuali ravishda rivojlantirishga qaratilgan topshiriq seriyalarini takroriy hamda oraliqli usullardan foydalangan holda aylanma mashg'ulot shaklida bajarish ko'proq samara beradi.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng, O'zbekiston Respublikasi Yengil atletika federatsiyalari, Jahon va Osiyo federatsiya va konfederatsiyalari tomonidan tan olinib, milliy terma jamoalarimiz, nufuzi xalqaro musobaqalarda ishtirok etish huquqini mustaqillikka erishgan dastlabki-kunlaridan boshlab qo'lga kiritishdi. Endi terma jamoalarimiz to'g'ridan to'g'ri xalqaro musobaqalarda ishtirok etishmoqda.

Bu esa o'z o'rnida O'zbekiston sportchilari mashg'ulotlari sobiq ittifoq sport tizimidagi rejalashtirishga o'zgartirish kiritishga katta e'tibor qilishi shart. Afsuski sportchilarimizning ko'rsatkichlari asosan ikkinchi darajali musobaqalarga to'g'ri kelmoqda. Biz o'z oldimizga respublikamiz murabbiy va sportchilarini mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha o'z fikr mulohazalarimiz bilan o'rtoqlashmoqchimiz.

Jahon va Osiyo miqyosidagi nufuzli musobaqalar asosan avgust, sentyabr, oktyabr oylarida tugallanayapti, shunday ekan, yillik (52 haftani) o'quv mashg'ulotlar rejalashtirishni 15 sentyabr yoki 15 oktyabrdan 2–4 hafta o'tish davri deb aniqlashni tavsiya etmoqchimiz, bunda sportchilar yil davomida mashg'ulotlar jarayonida olingan va oxirigacha davolanmagan jarohatlarni davolash, psixologik charchash va boshqa kasalliklarni davolash bilan shug'ullanadilar. Mashg'ulotlar esa asosan suzish, sport o'yinlari 40–50% ni tashkil qiladi. Maxsus mashg'ulotlar 30–40% ni tashkil etadi. Bularga asosan yengil yugurish, turli turdagi sakrashlar, estafeta yugurishlari kiradi.

Nazariy mashg'ulotlar — yillik, oylik, haftalik, kunlik va har bir mashg'ulot uchun rejalar tuzish.

Noyabr, dekabr, yanvar (12–14 hafta) birinchi poydevor yasash davri (baza davri).



bo'lib sportchi hayotida katta o'rinni egallaydi. Chunki sportchi va uning murabbiysini yil davomida qilgan mehnatiga baho beriladi.

*Vositalar:* mashqlar bajarish tezligi, musobaqa tezligiga nisbatan 120–130%, mashqlar hajmini 20–30% turli xildagi sakrashlar, yadro, medisinbol yoki toshlarni irg'itishlar, past-baland joylarda yugurishlar 5–7% ni, baland qiyaga yugurib chiqish 20–30% ni tashkil etadi.

Ikkinchi darajali musobaqalarga qatnashishdan maqsad, har xil taktika qo'llash, turli vaziyatlardan chiqib ketish va raqiblar taktikasini yaxshi o'rganib, ularga qarshi taktik usullar tayyorlash.

Iyul, avgust, sentyabr oyida 8–10 hafta musobaqalarga qatnashish davri. Vosita: mashqlar hajm musobaqa masofasiga nisbatdan 50–80% ni, tezlik 90–100%. Umumiy masofa haftada 80–100 km. 7–8 ta musobaqaga qatnashish kerak bo'ladi va asosiy musobaqada eng yuqori natija ko'rsatish.

Bizning fikrimizcha sportchilar o'z ish faoliyatini aniq reja asosida olib borsa, albatta ularni eng yuqori ko'rsatkichi nufuzli musobaqalarga to'g'ri keladi:

- murabbiyda albatta musobaqalar taqvim rejasi bo'lishi shart;
- sportchi har bir davrda qanaqa vazifa bajarishini aniq bilish va o'z murabbiysi bilan mashg'ulotlar jarayonida ish rejani takomillashtirib borishi shart hamda keyingi yil uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish va tahlil qilish yaxshi samara beradi.



Aralash rejimda, km	200-120	160-220	220-270	280-300	300-320 450-480*	310-330 500-520*	360-400 520-550*
Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	40-50	50-70	80-90	100-110		120-130 100-110*	140-150 120-130*
Musobaqalar soni:							
Asosiy masofa	3-5	4-6	6-8	8-10	10-12		12-14
Aralash masofa	5-7	6-8	8-10	6-10	8-10	6-8	6-8
Krosslar	3-5	4-6	6-8	6-8	4-6	3-5	3-5

Izoh\* — uzoq masofaga yuguruvchilar uchun yugurish yuklamalari hajmi.

### 5-jadval O'rta va uzoq masofaga yuguruvchi yosh sportchilar uchun o'quv yillari bo'yicha har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning nazorat o'tkazishdagi belgilangan me'yorlari

Nazorat mashqlari	Boshlang'ich sport mutaxassisligi va chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar				Sport takomillashuv guruhi bosqichi		
	O'quv mashg'ulot guruhi, o'quv yili				Sport takomillashuv bosqichi		
	1	2	3	4	1	2	3
	O'smirlar						
60 m ga yugurish, s	9,0	8,5	8,1	7,9	7,7	7,4	7,2
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	210	225	240	255	260	265	275
Joyidan uch hatlab sakrash, sm	—	—	—	—	—	—	—
Joyidan o'n hatlab sakrash, m	21,5	23,0	24,5	26,0	27,2	27,8	28,5
100 m ga yugurish, s	—	13,2	12,5	12,1	11,9	1,7	11,5
300 m ga yugurish, s	48,0	46,0	—	—	—	—	—
400 m ga yugurish, s	—	—	55,0	53,5	53,0	52,0	51,0
800 m ga yugurish, min, s	—	—	—	—	2,00	1,57	1,53



3000 m, min, s	10.30- 9.50	9.30-9.00	9.10-8.35	8.40-8.15	8.30-9.03	8.20-7.50	18- 22	-	22-29
5000 m, min, s	-	15.40- 15.20	15.10- 14.30	14.40- 14.00	14.25- 14.45	14.15- 13.30	17- 22	20-26	23-29
10 000 m, min, s	-	-	-	32.90- 31.20	31.00- 29.50	30.30- 28.40	19- 23	21-28	24-29
Ayollar									
800 m, min, s	2.25,0- 2.09,0	2.18,0- 2.05,0	2.11,0- 2.02,0	2.10,0- 2.01,0	2.08,0- 1.59,5	2.05,0- 1.58,8	16- 19	20-25	23-26
1500 m, min, s	5.05,0- 4.40,0	4.50,0- 4.35,0	4.38,0- 4.22,0	4.28,0- 4.18,0	4.25,0- 4.09,0	4.16,0- 4.05,0	18- 20	20-25	23-29
3000 m, min, s	-	11.20- 10.00	11.00- 9.40	10.40- 9.30	10.15- 9.15	9.55-9.10	18- 22	21-27	23-29
5000 m, min, s									



lar. Yuklamaning tashqi jihatini baholash uchun uning shiddati ko'rsatkichlarini keng qo'llaydilar, bularga: harakatlar sur'ati, ularning bajarilish tezligi, mashg'ulot kesmalari va masofalarini bosib o'tish vaqti, kuch sifatlarini rivojlantirishda og'irliklar kattaligi mashg'ulotlarda mashqlarni bajarish zichligi va b. kiradi.

Yuklamaning ichki jhati organizmning mashg'ulot faoliyatini bajarish uchun taklif etilgan yuklamaga ko'rsatadigan reaksiyasini ifodalaydi. Bu yerda yuklamaning tezkor effekti to'g'risidagi axborotlarni tashuvchi ko'rsatkichlar bilan birga (bu effekt bevosita mashg'ulotlar vaqtida va ulardan keyin darhol funksional tizimlar holatini o'zgartirishda namoyon bo'ladi) tiklanish davri-ning xususiyatlari va davomiyligi to'g'risidagi ma'lumotlardan foydalanish mumkin.

Yuklamalarning ichki va tashqi jihatlariga xos xususiyatlar o'zaro chambarchas bog'liq: mashg'ulot ishining hajmi va shiddatini oshirish, uni murakkablashtirish turli tizim va organlarning funksional holatida o'zgarishlarning chuqurlashuviga, charchash jarayonlarining rivojlanishi va kuchayishiga olib keladi. Biroq bu aloqadorlik muayyan chegaralarda namoyon bo'ladi. Masalan, ishning umumiy hajmi, shiddati o'zgarmaganda ham, yuklamaning ta'siri tubdan farq qilishi mumkin, chunki yuklamaning tashqi xususiyatlari bir xil bo'lgani holda ichki jhati xilma-xil sabablarga ko'ra, birinchi navbatda, organizmning funksional holatidagi o'zgarishlar tufayli boshqacharoq bo'lishi mumkin.

Yuklamaning tashqi va ichki o'lchamlari nisbati yengil atletikachining malakasi tayyorlanganligi darajasi va funksional holati, uning individual xususiyatlari, harakatlanish hamda vegetativ funksiyalari orasidagi munosabatga bog'liq ravishda o'zgaradi. Masalan, hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil ish tayyor- garligi turlicha bo'lgan sportchilarda har xil reaksiya hosil qila- di. Yuqori toifali sportchilarda imkon chegarasidagi yuklamaga reaksiya ancha yaqqol ifodalanadi, tiklanish jarayonlari jadalroq kechadi.

Ta'sir yo'nalishiga ko'ra yuklamalar tanlovchi (ustuvor) hamda majmual xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin. Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar, odatda, u yoki bu sifat yoxud



lar faoliyatiga xos xususiyatlarga, musobaqa faoliyati qonun-qoidalariga uning muvofiqligi bilan belgilanadi. Maxsus yuklama musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini qo'llash natijasi sanaladi. Mashqning maxsusligi darajasini aniqlashda faqat harakatlarning tashqi shakligagina emas, balki ularning koordinatsion tuzilishi xususiyatlariga, mushaklarning ishlash tavsifiga, organizmning yuklamaga javoban vegetativ reaksiyalariga e'tibor berish zarur.

Bir xil yuklamalarning o'ziga xosligi darajasi turli toifadagi sportchilarda turlichadir, shuning uchun mashqlarning maxsusligini baholashda qo'llanadigan mezonlarni belgilashda sportchilar va muayyan atletning tegishli darajadagi samarali musobaqa faoliyatini ta'minlovchi asosiy omillarga qarab mo'ljal olish kerak.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining farqlanishi ham ularning yanada aniq tizimlashtirilishiga yordam beradi. Musobaqa yuklamalarini baholashda musobaqalar va ulardagi startlar sonini hisobga olish lozim. Yuqori toifali yengil atletikachilarning zamonaviy musobaqa faoliyati nihoyatda shiddatkor. Masalan, o'rta masofalarga yuguruvchilar yil davomida 50–60 marta startga chiqadilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar 25–30 musobaqada, sprinterlar esa 20–25 musobaqada qatnasha oladilar. Yengil atletikachi musobaqa yuklamalarining bunday o'lchamlariga yengil atletika sporti sohasidagi ko'p yillik tizimli, izchil, qat'iy va muntazam faoliyati orqali yetib keladi.

Katta hajmli musobaqa faoliyatini faqat bellashuvlarda muvaffaqiyatli qatnashish zaruratigina emas, balki musobaqalardan texnik-taktik, jismoniy va psixik sifat hamda xususiyatlar majmuasini rejalashtirilgan natijaga erishishga yo'naltirilgan yagona tizimga birlashtirish uchun sharoit yaratuvchi integral tayyorgarlikdagi moslashuv reaksiyalarini qo'zg'atadigan eng kuchli vosita sifatida foydalanish imkoniyatini ham taqozo etadi. Sportchi faqat musobaqalar jarayonida funksional xususiyatlari namoyon bo'lishining chegaraviy darajasiga ko'tarilishi va mashg'ulot darslarida kuchi yetmagan ishlarni ham bajara olishi mumkin. Shuning uchun musobaqalarda ishtirok etishni shug'ullanganlik



2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	270-300	750-800	3000-5000 km	18-23	13-15
3	Sakrashlar	270-280	550-600	500-2000 sakrash	17-18	13-15
4	Uloqtirishlar	250-270	650-700	2000-3000	22-25	13-15
5	Ko'pkurash	280-300	780-850		20-23	3-5

10-jadval

**Sport takomillashuvi bosqichida yuqori malakali yengil atletikachilarda haftalik mashg'ulot yuklamasi asosiy o'lchamlari (I.A. Ter-Ovanesyan bo'yicha)**

No	Yengil atletika turi	Kuniga mashg'ulotlar soni (marta)	Haftadagi mashg'ulotlar soni (marta)	Kuniga mashg'ulotlarning davomiyligi (soat)	Haftadagi soatlar miqdori	Haftadagi asosiy vositalar hajmi
1	Qisqa masofalarga yugurish	2 gacha	12 gacha	3 gacha	18	48 km
2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	3 gacha	14 gacha	5 gacha	30	250 km
3	Sakrashlar	3 gacha	18 gacha	4 gacha	40	60-180 marta
4	Uloqtirishlar	3 gacha	15 gacha	6 gacha	30	210-300 marta
5	Ko'pkurash	2 gacha	13 gacha	5 gacha	50	-

Yosh yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligida harakat sifatлари hamda funksional imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirish va imkon qadar yuqori darajaga ko'tarish maqsadida texnikani shakllantirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga sarflanadigan vaqt og'ishmay oshib boradi. Bunda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari imkoniyatlari sinchiklab kuzatilishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda yengil atletikachining ixtisosligi yo'nalishini, shuningdek, uning jismoniy tayyorgarligidagi kamchiliklarni hisobga olish kerak. Jismoniy tayyorgarlikka sarflana-



tobora rivojlanib borish nuqtayi nazaridan ancha istiqbolliroq variant; ikkinchisi, ya'ni mashg'ulot faoliyatini jadallashtirib borish yo'li sanaladi. Bu yo'lda allaqachon erishilgan (deyarli chegaraviy) mashg'ulot yuklamalari hajmini saqlab qolgan holda sport muvaffaqiyatlariga erishish uchun eng yaxshi sharoitlar yarata-digan yuqori shiddatli rivojlantiruvchi yuklamalar bilan qo'llab-quvvatlovchi, zarur tizimlar faoliyatining ayni vaqtdagi darajasini saqlab turadigan yuklamalar uyg'unligi tavsiya etiladi.

Eng kuchli sportchilarni tayyorlashning mavjud tajribasidan ma'lumki, mashg'ulotning umumiy yuklamasi hajmini har yili 20% ga o'stirib borish imkoniyati bor. Yosh sportchilarda yengil atletika turi hamda uning bunday yuklamaga moslashishi bilan bog'liq individual xususiyatlaridan kelib chiqib, bunday o'stirish hissasini 40–50% ga yetkazish mumkin. Tabiiyki, mashqlar shiddati ham ortadi, bu yugurishda chegaraviy hamda chegara oldi tezligi bilan bajariladigan yuklama hajmini ko'paytirishda; sakrashlar uzunligi va balandligini, ulotqirishlar uzoqligini, snaryad va shtangalar og'irligini oshirishda; maxsus mashqlar-ni yanada faollik bilan, yuqori sur'at hamda ritmda bajarilishi-da ifodalanadi. Sport yuklamalari shiddatining ko'rsatkichlaridan biri musobaqalar miqdorining ortishi hisoblanadi.

Yil davomidagi siklda mashg'ulot yuklamalari hajmi va shid-datining nisbatlari to'g'risidagi tasavvurlar o'quv-mashq jarayo-nini shunday qurishni nazarda tutadiki, hajmni shiddatga qarshi qo'ymay, vaqt-vaqti bilan bellashuvlarga xos bo'lgan yuklama va zo'riqishni modellashtirish mumkin bo'lsin. Maxsus mashg'ulotlar va asosiy turni (asosiy masofa, asosiy snaryad, asosiy sakrash va h.k.) yil davomida qo'llash — zamonaviy mashg'ulotlar tizimi-ning uzviy qismi sanaladi. Bunday tuzilish musobaqa taqvimini kengaytirib, uni yil bo'yi davom etishini ta'minlaydi. Lekin bun-da moslashuv qonuniyatlariga asoslangan holda yuklamalarning albatta turli variantlarda qo'llanishini ko'zda tutish kerak, shun-da yuqori malakali sportchilar har 1,5–2 oyda yuqori natijalar ko'rsatish imkoniga ega bo'ladilar.

Yuklamaga ta'sir ko'rsatadigan har qanday mashqning uzviy bir qismi to'g'ri uyushtirilgan dam olishni to'g'ri navbatlash bu-



Davomiyligiga ko'ra yuklamalar orasidagi dam olishni to'rt turga bo'lish mumkin: 1) to'liq (oddiy); 2) noto'liq (superkompensator); 3) qisqartirilgan (qat'iy); 4) davomli (yumshoq). Yuklama hajmi (yoki shiddati) bir xil bo'lganda dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo'llab harakat sifatlarini rivojlantirishda turli natijalarga erishish mumkin. Masalan, yengil atletikaning siklik turlari mashg'ulotlarida noto'liq hajm ko'proq chidamlilikning, to'liq dam olish — tezlikning, qisqartirilgani — tezlik chidamliligining, rivojlanishini davomli dam olish esa mashg'ulotning qizg'in o'tadigan qismidan keyin yoki haddan ziyod charchagan holatda (keragidan ortiq shug'ullanganda) ish qobiliyatining tiklanishini ta'minlaydi.

Yuklamaning miqdoriy sifati va mazmuni tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Lekin sportchining tayyorgarlik jarayoni qanday tashkil etilishiga (uning vazifalari, vositalari, usullari, yuklamalar darajasiga va h.k.) qarab, ular orasidagi munosabatlar ham, shunga muvofiq ravishda moslashuv jarayonlari ham turlicha bo'ladi. Sifat o'zgarishlari (morfologik, fiziologik, biokimyoviy, psixologik va biomexanik) sportchi organizmi faoliyatidagi miqdoriy hajm jihatlarining o'zgarishlarini taqozo etadi. Mashq harakatlari davomiyligini oshirishda sportchilar organizmi faoliyatini tejash muhim ahamiyatga ega bo'lib, u o'sha ishning o'zini quvvat zaxiralarini kamroq sarflab bajarishga imkon beradi.

Har qanday jismoniy mashqning bajarilishi vaqt talab qiladi. Bu vaqt har qancha kam bo'lmasin, endi u muayyan ish miqdori sanaladi va mashg'ulot yoki musobaqa yuklamasi hajmini tashkil etadi. Vaqt birligida bajarilgan va uning hajmi bilan bog'liq bo'lgan asab-mushak faoliyati miqdori yuklama shiddatini belgilaydi. Sportda hajm va shiddat bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ular faqat tushunchalar sifatidagina bir-biridan ayri holda mavjud bo'lishi mumkin. Sport faoliyatida bular sportchi tomonidan bajariladigan har qanday jismoniy mashqning o'zaro uzviy bog'langan ikki tomonidir. Masalan, masofaning uzunligi va yugurish davomiyligi — mashg'ulot ishining miqdori (yuklama hajmi), harakatlanish tezligi esa



sportchi imkoniyatlari chegarasida bo'ladi. Uning mezonlari — sportchining berilgan topshiriqni bajara olmay qolishidir. Bunda tomir urishi daqiqasiga 180 va undan ortiq zarbani tashkil etadi. Agar sportchi iroda kuchi bilan mazkur chegarani oshib o'tishga harakat qilsa, unda yuklama sportchini haddan ortiq shug'ullanish holatiga keltirib qo'yadi.

Katta yuklama mashqlar miqdori va harakatlar shiddatiga ko'ra maksimal yuklamaning 70–80% qismini tashkil etadi, ya'ni faoliyatni charchoq holatida davom ettirishga imkon qoldiradi. Bu yerda tomir urishi ko'rsatkichlari 150–175 zarba/daq. atrofida bo'lishi mumkin.

O'rtacha yuklamada mashqlar miqdori va harakatlar shiddati maksimal yuklamaning 40–60% qismini tashkil qiladi, ya'ni mashqlar charchash hissi paydo bo'lguniga qadar davom etadi. Bunda YQS ko'rsatkichlari 120–45 zarba/daq.gacha yetadi.

Kichik yuklama mashqlar miqdori va harakatlar shiddati bo'yicha maksimal yuklamaning 20–30% ini tashkil qiladi. Harakatli topshiriq erkin, oson, ortiqcha zo'riqmay bajariladi va tomir urishi bunda 120 zarba/daq.dan oshmaydi.

Sportchining shug'ullanganlik darajasi ortgani sayin dastlab maksimal deb hisoblangan yuklama keyingi bosqichlarda katta yoki o'rta va h.k.ga aylanadi. Bu, ayniqsa, yuklamaning shiddat deb atalmish tarkibiy qismiga taalluqli. Bajarilayotgan mashqning shiddati qanchalik yuqori, qanchalik davomli bo'lsa, sportchi organizmining sarfi shunchalik ko'p, uning psixikasiga yuklama shunchalik katta bo'ladi. Shuningdek, mardlik, qat'iyat, g'alabaga intilish va b. shu kabi sifatlarga bo'lgan talablarni ham inobatga olish lozim. Umuman, mashg'ulot ishining shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, uning hajmi shuncha kichik va aksincha. Shiddat darajasi, birinchi navbatda, yengil atletikaning turiga bog'liq. Muvaffaqiyat maksimal kuchlanishlar bilan (sakraşlar, uloqtirishlar, sprint) belgilanadigan turlarda, tabiiyki, maxsus mashg'ulot ishlarining shiddati darajasi ham juda yuqori, boshqa turlarda (o'rta va uzoq masofalarga yugurish, sportcha yurish) asosiysi — harakatlanish tezligining o'rtacha darajasi yuqori.



**Chidamlilikni tarbiyalashda shiddat zonalari (V.N. Platonov)**

Shiddat zonalari	Tavsiya etilgan YQS (daqiq)
I – tiklovchi	114–132
II – qo'llab-quvvatlovchi	138–150
III – rivojlantiruvchi	156–168
IV – tejamkorlik	174–186
V – submaksimal	186–192
VI – maksimal	192 va undan ortiq

Mashg'ulot ta'sirining aerob rejimidan foydalanilganda tomir urishi 120–160 zarba/daq. chegarasida bo'lishi kerak.

Yuklamani aralash rejimda bajarganda, tomir urishi sur'ati 170–180 zarba/daq.ga etishi lozim. Mashg'ulotning anaerob rejimini tomir urishi 190 va undan ortiq bo'lgandagina qo'llash mumkin.

Taklif etilgan yuklamalarning muvofiqligini aniqlashda tiklanish vaqtida tomir urishini nazorat qilib borish juda muhim ahamiyatga ega.

Tomir urishini nazorat qilishning asosiy maqsadi mashg'ulotning shiddatini aniqlay turib, uning asosiy talabiga rioya qilish, o'ta charchash va keragidan ortiq shug'ullanishlarning oldini olish uchun haddan ziyod zo'riqishga o'rin qoldirmaslikdan iborat. Agar yuklamadan so'ng sportchining tomir urishi muayyan vaqt davomida kerakli darajaga qadar tiklanmasa (masalan, o'rtacha yuklamadan keyin 5–6 daq.dan ortiq muddat 120 zarba/daq. yuqori bo'lib tursa), bu yuklama, ehtimol, juda yuqoriligini, mashg'ulot faoliyatini (miqdor, sur'at) yo pasaytirish, yoki to'xtatish lozimligini anglatadi.

Tezkor mashg'ulotda YQSning 120 zarba/daq.gacha tiklanishi mashqlar takrori orasida 1–4 daq.ni, seriyalar orasida esa 100–120 zarba/daq.ga yetishi 2–5 daq.ni tashkil qilishi kerak. Tezlik chidamliligini rivojlantirish jarayonida tomir urishini ish bajarilganidan keyin 1–3 daq. orasida 120–140 zarba/daq.ga yetkazishga harakat qilish zarur, seriyalar orasida esa tomir uri-



davrida YQS 90–100 zarba/daq.ga yetishi kerak, shunda taklif etilgan yuklamani takrorlash imkoni paydo bo‘ladi.

15–16-jadvallar har xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilarning yuklamalari qanday hajm hamda shiddatga ega bo‘lishi mumkinligi to‘g‘risida tasavvur hosil qiladi.

*15-jadval*

**Sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun (sport ustalari) yillik sikldagi asosiy mashqning optimal hajmi (I.A. Ter-Ovanesyan bo‘yicha)**

Yengil atletika turi	Asosiy mashqni yuqori shiddat bilan takrorlashlar miqdori
<b>Sakrovchilar</b>	
Uzunlikka sakrash	700–750
Balandlikka sakrash	1500–1800
Uch hatlab sakrash	400–500
Langarcho‘p bilan sakrash	1200–1500
<b>Uloqtiruvchilar</b>	
Disk uloqtirish	500–600
Nayza uloqtirish	8000–10000
Bosqon uloqtirish	2000–2500
Yadro itqitish	3000–4000

Shiddatning yuqori darajasi sportchining individual xususiyatlariga bog‘liq. Biroq yuklama shiddatini shunchaki oshirish emas, uning variantlarini ham ko‘paytirish kerak. Bu ham texnik, ham jismoniy tayyorgarlikka oid vazifalarni hal etish uchun zarur.

Ayrim o‘quv-mashg‘ulot sikllarida mashqlar hajmi va shiddatini o‘zgartirish dinamikasi, odatda, bir-biriga mos kelmaydi. Avval hajmning oshishi yuz beradi. Muayyan bir yuqori nuqtaga yetganda, u barqarorlashadi, ba‘zan esa biroz kamayadi ham, shunda yuklama dinamikasi mashqning shiddat ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar hisobiga turli variantlarga ega bo‘ladi.

Quyida yengil atletikaning har xil turlari uchun taklif etilgan haftalik sikldagi (mikrotsikllardagi) taxminiy mashg‘ulot yuklamalarini namunaviy deb baholash mumkin. Ular yengil



olgan mashg'ulot uslubiyati bilan ta'minlanadi. Qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari orasida — qish paytida mashg'ulot vositasi sifatida kross (Buyuk-Britaniya); shosse bo'ylab uzoq masofalarga yugurish (Yangi Zelandiya); intervalli mashg'ulot (GDR); nazorat-musobaqa usuli (AQSH); qumtepalardagi mashg'ulotlar (Avstraliya); marafoncha mashg'ulot (Yangi Zelandiya, Finlandiya); fartlek (Shvetsiya, Polsha); turli jadallik va yo'nalganlikdagi mashg'ulotlar kompleks usul bo'yicha mashg'ulot (Vengriya). Bu barcha tarkibiy qismlar stayerlar mashg'ulotining zamonaviy internatsional tizimi asosi hisoblanadi.

### **Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari**

Har bir stayerning sport tavsifnomasida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarini ko'rsatish mumkin. Odatda ular uch-beshta bo'ladi. So'nggi paytlarda mutaxassislar quyidagi bosqichlarni ko'rsatadilar:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichi.
3. Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi.
4. Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichi.
5. Yutuqlarni asrash bosqichi.

Diqqatni mashg'ulotning uslubiy masalalariga jalb qilmasdan musobaqa faoliyatiga eng maqbul tayyorgarlik nuqtayi nazaridan masala qo'yilishini ko'rib chiqamiz.

Uzoq masofalarga yuguruvchining sport tarjimai holi ba'zan 15–20 yil davom etadi. Bir yosh pog'onasidan ikkinchisiga musobaqa faoliyati o'zgaradi. Sport mahoratining har bir bosqichida masalalar ham o'zgaradi. Lekin oldingi va keyingi bosqichlar orasidagi bog'lanish yetarlicha turg'un bo'lishi lozim, chunki oldingi bosqichning musobaqa faoliyati natijalari keyingisi uchun asos hisoblanadi.

Xalqaro musobaqalarda ko'p marotabalab g'olib bo'lgan har bir sportchi — u yangi kelgan bo'ladimi yoki mashhur sportchimi — oldiga haqiqatda erishish mumkin bo'lgan maqsad qo'yishi muhimdir.



larga erishgan yuguruvchilar vaqt o'tishi bilan yanada uzoqroq masofalarga ham yugurishga hozirlik ko'ra boshlaydi.

Murabbiy va sportchining ko'p yillik hamkorligiga misol qilib, J. Anderson va D. Murkroft birligini olish mumkin, bunda birinchisi ko'p yillik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich to'g'ri taqsimlagan, ikkinchisi esa murabbiy ko'rsatmalariga amal qilib, 5000 m ga yugurishda jahon rekordini o'rnatgan. Birinchi holda ham ikkinchi holda ham murabbiylar o'z yuguruvchilari sport tavsifining boshlang'ich bosqichida musobaqa faoliyati masalalarini kuchaytirishga shoshilmadilar. Ular o'z ishini shunday tashkil qildilarki, bunda tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi «jamg'aruvchi» bo'ldi.

Shunday qilib, sport tavsifnomasining birinchi bosqichi «nolga teng» bo'lishi ham mumkin. Bu vaqtda bo'lajak uzoq masofaga yuguruvchining seleksiyasi ro'y beradi. Kelajagi bor istiqbolli sportchilarni izlash va tanlash bilan shug'ullanuvchi murabbiylarga bir necha tavsiyalar berish o'rinlidir.

Agar bir kuni kross bo'yicha musobaqalarda yugurishda yoki stadion yo'lagida siz «ulug' yoshli» yangi kelgan odamni ko'rsangiz va u startdan o'zini oldinga tashlab, birinchi 300–400 m dan so'ng o'zi taklif qilgan sur'atda yugurishga qodir bo'lmay qolsa, orqaga «chekinsa», lekin masofadan chiqib ketmaslikka o'zida kuch topsa, marrada esa, birortasini bo'lsa ham ortda qoldirib, tezlashib ketsa, — bu yuguruvchi qobiliyatli bo'ladi: unga e'tibor berish kerak.

Agar siz uzoq masofalarga yugurishga ixtisoslashish uchun bir necha nomzoddan bir odamni tanlashni istasangiz, unda, birinchi navbatda, o'yin (futbol, basketbol ...) va bir xil ishda hammani ko'rib chiqing. O'yinga jon-jahdi bilan kirishuvchi va bir xil ishni bajarishga qodir odamni tanlang.

Istiqbolli yuguruvchilar qishloqda yashaydilar. Buni hisobga olish kerak: mislsiz natijalarga erishgan barcha stayerlar asli qishloqdan bo'lib, u yerdagi yigit va qizlar tabiiy turmush sharoitlarida chidamlilikni namoyon qilish, katta hajmdagi davriy ishlarni bajarish, hamisha bir xil faoliyatga bardosh berish imkoniyatiga ega bo'lganlar.



– musobaqa faoliyatiga individual psixologik yo‘l tutishni ishlab chiqish;

– asosiy va bir-biriga yaqin masofalarda musobaqa faoliyatining turli taktik variantlariga mos ravishda organizm imkoniyatlarini aniqlash;

– musobaqaoldi tayyorgarligi individual o‘ziga xos xususiyatlarini namoyon qilish;

– musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun o‘rta, tog‘liq sharoitga moslashuv va tog‘lardagi mashg‘ulotlardan keyingi moslashmaslikning o‘ziga xos xususiyatlarini tajribada tekshirish;

– bo‘lajak musobaqa faoliyati: kross, yugurish yo‘lkasi, tosh yo‘l bo‘ylab yugurish, musobaqalar seriyasi, bosh musobaqalarning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ovqatlanish ratsionini tanlash;

– natijalari bo‘yicha bo‘lajak musobaqaning sport natijasini oldindan aytish mumkin bo‘lgan test va nazorat mashqlarini aniqlash;

– asosiy masofada yutuqlarning o‘shishi uchun zarur bo‘lgan bir-biriga yaqin masofalarda sport natijalarining zaruriy chegaralarini namoyon qilish;

– kross, toshyo‘l, yugurish yo‘lagida bir-biriga yaqin va tanlangan masofalardagi musobaqalar orasidagi qulay nisbatlarni (miqdoriy proporsiyalar izlash).

*Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi.* Bosqich 19–22 yoshdan boshlanib, 24–27 yoshlarga kelib tugallanadi.

Bosqichning asosiy vazifasi – «stayer qiyofasi»ni to‘la-to‘kis shakllantirish.

Tayyorgarlik oldingi bosqich bilan solishtirganda ancha maxsuslashtirilgan bo‘lishi shart. Jismoniy imkoniyatlarning takomillashuvi davom etadi, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik yuqori darajaga yetkaziladi, har tomonlama jismoniy rivojlanish bosqich boshlanish paytiga kelib tugallanadi. Erkak organizmi kabi ayol organizmi ham maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichida eng og‘ir yuklamalarga bardosh berishga qodir. Lekin individual o‘ziga xos xususiyatlarni sinchiklab



jadalligi yig'indisi kattalıkları eng yuqori darajaga yetishi o'rtva va baland tog'lardagi tayyorgarlikdan foydalanish zarur. Bu bosqichda mashg'ulot va musobaqa faoliyati kuchli motivatsiyaga ega bo'lishi ayniqsa muhimdir. Salomatlik holati musobaqa faoliyatini belgilash omili hisoblanadi: sportchilarda ko'pincha surunkali shaklga o'tuvchi katta miqdordagi shikastlanishlar paydo bo'ladi.

Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

- taktik kurash olib borishda eng samarali vositalarni tanlash;
- musobaqa faoliyatiga tayyorlanishning eng maqbul yo'llarini tanlash (musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichlarini tuzish yo'llari, o'rtva va baland tog'lardagi mashg'ulotlar, shikastlanishlarga bardosh berish yo'llari va boshq.);

- eng yuqori darajadagi musobaqalarda imkoni boricha eng yuqori sport natijalari va g'alabalariga erishish (yashirin imkoniyatlarga mos ravishda).

*Yutuqlarni saqlash bosqichi.* Bu bosqich 28–33 yoshda boshlanadi va yuguruvchi o'z chiqishlarini tugallaguncha davom etadi.

Bosqichning asosiy vazifasi – sport hayotini uzaytirish va musobaqa faoliyati asosida imkoniyatlarni ishga solish. Mashg'ulot jarayoni sport natijalarini eng yuqori darajada saqlashga (ba'zi bir hollarda yaxshilashga ham) imkon beruvchi ma'qullangan vosita va usullardan foydalangan holda alohida individual tuziladi.

Sportchi qatnashadigan musobaqalar sonini biroz kamaytirish, ular o'rtasidagi oraliqni oshirish kerak. Sportda erishilgan mavqening tugashi haqidagi qarorni individual qabul qilish zarur, chunki salomatlik holati mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga bo'lgan vaj ba'zi bir sportchilarga musobaqalarda 35–40 yoshgacha qatnashish imkonini beradi.

Musobaqa faoliyati vazifalari:

- oldingi bosqichlarda egallangan tajriba va mahorat asosida muvaffaqiyatli musobaqa faoliyatini ta'minlash;

- musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning eng samarali vositalarini ularni qisqartirish hisobiga tanlash;



**Sprinterlar va g'ovlar osha yuguruvchilarning (16–19 yosh)  
funktional va jimoniy tayyorgarligi model xususiyatlari  
(V.B. Popov bo'yicha)**

Ko'rsatkichlar	Erkaklar				Ayollar			
	100, 200 m	400 m	110 m b/o	400 m b/o	100, 200 m	400 m	100 m b/o	400 m b/o
O'lchamlar	175– 185	178– 188	180– 186	182– 188	165– 172	165– 175	166– 174	167– 175
Bo'yi (sm)	65–75	70– 75	76– 82	74– 80	54–62	56–66	58–64	56–66
Vazni (kg)	371– 405	393– 415	422– 440	406– 425	327– 360	339– 377	349– 367	335– 377
Vazn-bo'y indeksi (g/sm)	11,0– 10,6 22,5– 21,6	–	–	–	12,4– 11,9 26,0– 24,6	58,6– 55,8 –	15,3 – 14,4	65–60 –
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari								
Yugurish:								
30 m startdan (s)	4,0– 3,9	4,1– 4,0	–	–	4,4– 4,3	4,5– 4,4	–	–
60 m startdan (s)	7,0– 6,7	7,1– 6,9	7,1– 6,8	–	7,7– 7,5	7,9–7,6	7,8– 7,5	–
30 m st oldidan (s)	3,0– 2,8	3,1– 2,3	3,0– 2,8	3,1– 2,9	3,3– 3,1	3,4–3,2	3,3– 3,1	3,4– 3,2
100 m start- dan (s)	–	11,4– 10,9	11,3– 10,8	11,5– 10,9	–	12,6– 12,2	12,5– 12,1	12,8– 12,4
150 m start- dan (s)	16,8– 16,2	–	17,2– 16,4	–	19,0– 18,2	–	19,4– 18,7	–
300 m (s)	36– 34,5	35,5– 34,0	–	36,5– 35,0	42– 39,5	41,5– 39,0	–	43–41
600 m (s)	–	1,24– 1,20	–	1,25– 1,21	–	1,40,0– 1,35,0	–	1,42– 1,37
Sakrash, m:								
uzunlikka, joyidan	2,80– 3,0	–	2,9– 3,1	–	2,50– 2,62	–	2,6– 2,8	–
uch hatlab, joyidan	8,60– 9,00	8,60– 9,00	8,8– 9,2	8,7– 9,1	7,20– 7,70	7,2–7,7	7,4– 7,9	7,3– 7,8
o'n karra	30,0– 34,0	30,0– 33,0	3,1– 3,5	31– 34	26– 27,5	26,0– 27,5	26–28	25,5– 27,5



400 m startdan (s)	52,0-49,0	53,0-51,0	53,5-50,5	53,5-52,0	-	57,0-55,5	58,0-56,5
800 m startdan (s)	1.56,0- 1.51,0	1.58-1.54	1.57-1.53	-	-	-	2.16-2.12
1500 m startdan (s)	4.00,0- 3.50,0	4.03-3.53	4.01-3.52	-	-	4.45-4.35	-
3000 m startdan (s)	8.50,0- 8.30,0	8.40,0- 8.10,0	8.40,0- 8.10,0	9.00,0- 8.30,0	-	10.10,0- 9.45,0	9.36,0- 9.25,0
5000 m/s startdan (s)	-	-	-	15.10,0- 14.50,0	25.00,0- 22.30,0	-	17.00,0- 16.00,0



jalari taqqoslanadi; uloqtirishlarda sportchining tezlanib yugurib kelish tezligi, snaryadning uchib chiqish vaqti va burchagi hisobga olinadi, joyidan turib va tezlanib yugurib kelib uloqtirish natajalari qiyosiy tahlil qilinadi.

Yengil atletikachining shug‘ullanganlik darajasini o‘lchashning mavjud usullari quyidagilarni amalga oshirish imkonini beradi: 1) o‘z harakat va faoliyatlari bo‘yicha erishgan natijalarni aniqlash; 2) har xil harakat sifatlari va umuman jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdagi siljishlarni mustahkamlash; 3) o‘z organizmi holatini nazorat qilishlardan iboratdir.

Sportchi o‘z-o‘zini kuzatish va o‘z faoliyati o‘lchamlarini olish natijasida qo‘lga kiritgan ma‘lumotlari asosida bir marta o‘tkazilgan mashg‘ulotning, shuningdek, mikro-, mezo- va makrotsikl davomida, mashg‘ulotning u yoki bu bosqichi yoxud davri mobaynida olib borilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonining natijalarini baholay oladi. Bu malakali yengil atletikachiga o‘z-o‘zini boshqarish — texnikaga, sport tayyorgarligining u yoki bu jihatlariga o‘zgarishlar kiritish uchun asos bo‘ladi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Yuklamaning tashqi jihati deganda nimani tushunasiz?
2. Majmuali ta’sir ko‘rsatuvchi yuklamalarini ayting.
3. Sport yuklamalari shiddatining ko‘rsatkichlarini aytib bering.
4. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini ayting.



**Uloqtiruvchilarning (16–19 yosh) model xususiyatlari  
(V.B. Popov bo'yicha)**

Ko'rsatkichlar	Erkaklar					Ayollar	
	disk	yadro	nayza	bosqon	disk	yadro	nayza
O'lchamlar							
Bo'yi (sm)	185–195	190–200	182–187	180–185	175–180	175–180	172–178
Vazni (kg)	100–110	100–110	80–88	95–105	80–85	82–87	70–75
Vazn-bo'y indeksi (gr/sm)	545–565	530–550	440–470	525–565	455–470	470–485	405–430
Sport natijasi (s)	54	16,5	64–72	66	45–52	13,70– 15,50	44–51
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	265–300	270–300	275–290	270–290	240–270	230–260	240–260
Joyidan uch hatlab sakrash (sm)	8,20– 9,10	8,20–9,10	8,20–9,00	8,20–9,00	6,80– 7,40	6,80– 7,30	7,00– 7,50
Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash (sm)	70–80	70–80	70–80	70–80	55–64	55–60	50–57
30 m start oldidan yugurish (s)	3,3–3,1	3,3–3,1	3,2–3,0	3,3–3,1	3,6–3,4	3,6–3,4	3,5–3,5
Shtangani ko'krakka olish (kg)	110–126	120–135	90–100	120–135	55–60	60–70	50–60
Shtanga bilan o'tirib-turish (kg)	150–175	150–185	120–135	140–170	100–115	105–120	80–100
Yadroni bosh ustidan orqaga irg'itish (m)	15–18	15–18	14,0–16,5	15,0–17,0	13–15	14,5–16,5	13–15
Shtangani yotib siqib ko'tarish (kg)	115–135	115–140	–	–	50–60	60–70	–



	14,00–15,00 (5)	15,00–16,00 (5)	17,00–18,00 (6)	17,00–18,00 (7)	19,00–20,00 (7)	20,00–21,00 (7)
Yadroni orqaga uloqtirish						
		60–90	90–120	120–150	150–180	180–210
			70–100	100–130	130–150	150–180
			60–80	80–100	100–120	120–140
		90–120	120–150	150–180	180–210	210–240
	Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz					
G'ovli yugurish	Natijasiz	60 m–9,2	60 m–9,0	60 m–8,8	Natijasiz	Natijasiz
Balandlik- ka sakrash	140–150	150–160	160–170	170–180	Natijasiz	Natijasiz
Akrobatika						
300 m ga yugurish	52,0	48,0	44,0		Natijasiz	Natijasiz
O'yinlar, suzish						
	Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz					
Bo'yi (sm)	172–180	188–190	192–194	196–200	196–200	196–200
Vazni (kg)	64–72	80–88	92–100	100–108	108–112	112–130
	184–192	198–200	202–206	206–210	206–212	206–214
	3x2=6	4x2=8	5x3=15	5x3+2x1,5=18	5x3+3x1,5=19,5	5x3+3x2=21
	Ayollar					
Yadro	–	14 m (3 kg), 18,1 m (3 kg)	14 m (4 kg), 18 m (2 kg)	16 m (4 kg), 20 m (2 kg)	18 m (4 kg), 20 m (3 kg)	20 m (4 kg)
Disk	–	40 m (1 kg), 50 m (0,5 kg)	50 m (1 kg), 60 m (0,5 kg)	55 m (1 kg), 65 m (0,5 kg)	60 m (1 kg), 65 m (0,75 kg)	65 (1 kg)
Natija						



## GLOSSARIY – IZOHLI SO‘ZLAR LUG‘ATI

O‘zbekcha	Inglizcha	Ruscha
<p>IAAFA – Xalqaro Yengil Atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF); angl. International Association of Athletics Federations</p> <p>Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyligi ko‘rinishidagi ko‘pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi</p>	<p>IAAF – International Association of Athletics Federations; (IAAF); angl. International Association of Athletics Federations</p> <p>Track and field is a sport which includes athletic contests established on the skills of running, jumping, and throwing. The name is derived from the sport’s typical venue: a stadium with an oval running track enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of athletics, which also includes road running, cross country running, and race walking</p> <p>Running – is a method of terrestrial locomotion allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of gait characterized by an aerial phase in which all feet are above the ground (though there are exceptions)</p>	<p>ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ); англ. International Association of Athletics Federations</p> <p>Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом, горизонтальные прыжки, прыжок в длину, тройной прыжок метания, толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота</p> <p>Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.</p>
<p>Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi</p>		



<p>G'ov — har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi</p>	<p>Hurdler — is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are 110 meters hurdles for men, 100 meters hurdles for women, and 400 meters hurdles. High hurdler by 762 mm, to 1067 mm</p>	<p>Барьер-устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготавливают высотой 762, 1067 мм</p>
<p>Disk (uloqtirish) — doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametri o'chami 180—182 mm gacha ayollar uchun, 219—221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi</p>	<p>Discus (throw) — (pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy discus called a discus-in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5 kg, 1,75 kg, 2 kg. Diamerts — for a men 219—221 sm, for women 180—182sm</p>	<p>Диск (метание) — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.</p>



<p>Ko'pkurash — yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpiya dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun yettikurash turlari mavjud. O'nkurash erkaklar 100 m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m, 110 m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m. Ettikurash 100 m, g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish 200 m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m</p>	<p>Combined events are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, earning points for their performance in each event, which adds to a total points score. Outdoors, the most common combined events are the men's decathlon and the women's heptathlon. Men's decathlon 100 metres, Long jump, Shot put, High jump, 400 metres, 110 metres hurdles, Discus throw, Pole vault, Javelin throw, 1500 metres. Women's Heptathlon 100 metres hurdles, High jump, Shot put, 200 metres, Long jump, Javelin throw, 800 metres</p>	<p>Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне. Десятиборье мужчины (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м. Семиборье женщины (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м</p>
<p>Marafon — yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard)</p>	<p>The Marathon is a long-distance running event with an official distance of 42.195 kilometres (26.219 miles, or 26 miles 385 yards) usually run as a road race</p>	<p>Марафон (греч., Marathon) — дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)</p>
<p>Uloqtirish — xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)</p>	<p>Throwing is the launching of a ballistic projectile by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly primates)</p>	<p>Легкоатлетические метания это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метание малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами</p>



<p>Langarcho'p bilan sakrash — vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama — tayuq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi</p>	<p>Pole vaulting — is a track and field event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of fiberglass or carbon fiber) as an aid to jump over a bar</p>	<p>Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкойатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкойатлетический шест</p>
<p>Sportcha yurish — yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi</p>	<p>Race walking, or race walking, is a long-distance discipline within the sport of athletics. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by race judges. Distance an OG 20 km, 50 km for men and 20 km for women</p>	<p>Спортивная ходьба — олимпийская легкойатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землей. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км</p>
<p>Sprinter — yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi</p>	<p>sport. an athlete engaged in sprinting, that is, jogging, swimming, etc., for short distances</p>	<p>Происходит от англ. sprinter «спринтер», от гл. sprint «бежать на короткую дистанцию», из др.-сканд. spretta.</p>
<p>Stayer — uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi</p>	<p>Stayer (English stayer) - athlete, athlete, runner for long distances. Stayer distances - from 3000 meters and longer. Distances less than 3000 meters are called medium distances.</p>	<p>Стайер — спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции. Стайерские дистанции — от 3000 метров и длиннее. Дистанции меньше 3000 метров называются средними дистанциями.</p>



<p>Uch hatlab sakrash — gorizontaldagi yangil atletika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma-ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tirilib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi</p>	<p>The triple jump, sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a track and field event, similar to the long jump. As a group, the two events are referred to as the «horizontal jumps.» The enter to Olympic games program for man 1900 and 1904 y</p>	<p>Тройной прыжок — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежит к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места</p>
<p>Falstart — yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarning buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmadan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki start reaksiyasi ko'rsatilmadan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi</p>	<p>False Start — In sports, a false start is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete's or team's field position, a warning that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition</p>	<p>Фальстарт (англ. false star — «неправильное начало») — в спорте — неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. В телеигра-дача ответа до сигнала. В лёгкой атлетике-начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF в редакции 2010–2011 годов, фальстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Set») ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета</p>



<p>Estafetali yugurish — yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jantikaning har bir a'zoning alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayuqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayuqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi</p>	<p>During a relay race, members of a team take turns running, orienteering, swimming, cross-country skiing, biathlon, or ice skating (usually with a baton in the fist) parts of a circuit or performing a certain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the Olympic games, there are several types of relay races that are part of track and field</p>	<p>Эстафета (франц. estafette — «нарочный, посыльный, курьер») — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередные этапы, передавая друг другу очередные этапы, передавая друг другу очередные этапы по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах — физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании — касании бортика. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша</p>
<p>Yadro — og'irligi 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg, 7,260 (<math>\pm 5g</math>)ni tashkil qiluvchi (sporchiarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi</p>	<p>Discipline, Shot put ... The shot, a metal ball (7.260 kg/16 lb for men, 4 kg/8.8 lb for women), is put — not thrown — with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135 m</p>	<p>Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях — 7,260 кг, а в женских — 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда</p>



11. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
12. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: – 2011, (German).
13. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. – T.: 2012-y.
14. Matkarimov R.M. Og'ir atletika. / Darslik. – T.: 2015-y., 175 b.
15. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. – T.: 2011-y.
16. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика. Учебник. – М.: 2010 г., 440 с.
17. Никитушкин В.Г. Учебник. Теория и методика юношеского спорта. – М.: 2010 г., 206 с.
18. IAAF Competition rules 2016–2017. – Monaco 2016-y., 251 p.
19. IAAF's Kid's athletics. IAAF Monaco 2003 y., Qudratov R. Yengil atletika. / Darslik – T.: 2012-y., 2014-y.
20. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: «Fan va texnologiya». 2016-y., 156 bet.
21. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchitalabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010-y., 48 b.
22. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. – T.: 2011-y., 158 b.
23. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y., 72 b.
24. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. – T.: 2011-y.
25. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma. – T.: 2009., 58 b.



## MUNDARIJA

KIRISH .....	3
--------------	---

### **I bob. SPORT MASHG‘ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITA VA USULLARI, TAYYORGARLIK TURLARI. KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHGULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI**

I.1. Sport mashg‘ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari .....	6
I.2. Sport mashg‘ulotlarida tayyorgarlik turlari .....	13
I.3. Sport mashg‘ulotlarida vosita va usullarining qo‘llanishi .....	29
I.4. Yengil atletikachining ko‘p yillik tayyorgarligi bosqichlari .....	35

### **II bob. SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISH**

II.1. Sportcha yurish bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish .....	46
II.2. Sakrash turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish .....	60
II.3. Uch hatlab sakrash .....	84
II.4. Yudurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o‘rgatish uslubiyati .....	99
II.5. Uloqtirish turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish .....	111
II.6. Nayza uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati .....	126
II.7. Disk uloqtirishning rivojlanishi .....	135
II.8. Bosqon uloqtirish .....	141



Olimov Muhsinbek Sotvoldiyevich,  
Soliyev Iqrorjon Roziqovich,  
Haydarov Bekzod Shukuraliyevich

# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

*yengil atletika*

*Darslik*

Muharrir: *M. Tursunova*  
Dizayner: *D. Ermatova*  
Musahhih: *M. Turdiyeva*

O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti,  
100029, Toshkent shahri, Matbuotchilar ko'chasi, 32-uy.  
Tel.: 236-55-79; faks: 239-88-61.

Nashriyot litsenziyasi: AI №216, 03.08.2012.  
Bosishga ruxsat etildi 14.11.2017. «TimesUz» garniturasida bosma usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ . Shartli bosma tabog'i 20,5. Nashriyot bosma tabog'i 20,0. Adadi 400 nusxa.  
Buyurtma № 11.

«Avto-nashr» XK bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: Toshkent shahri, 8-ko'chasi, 57-uy.



