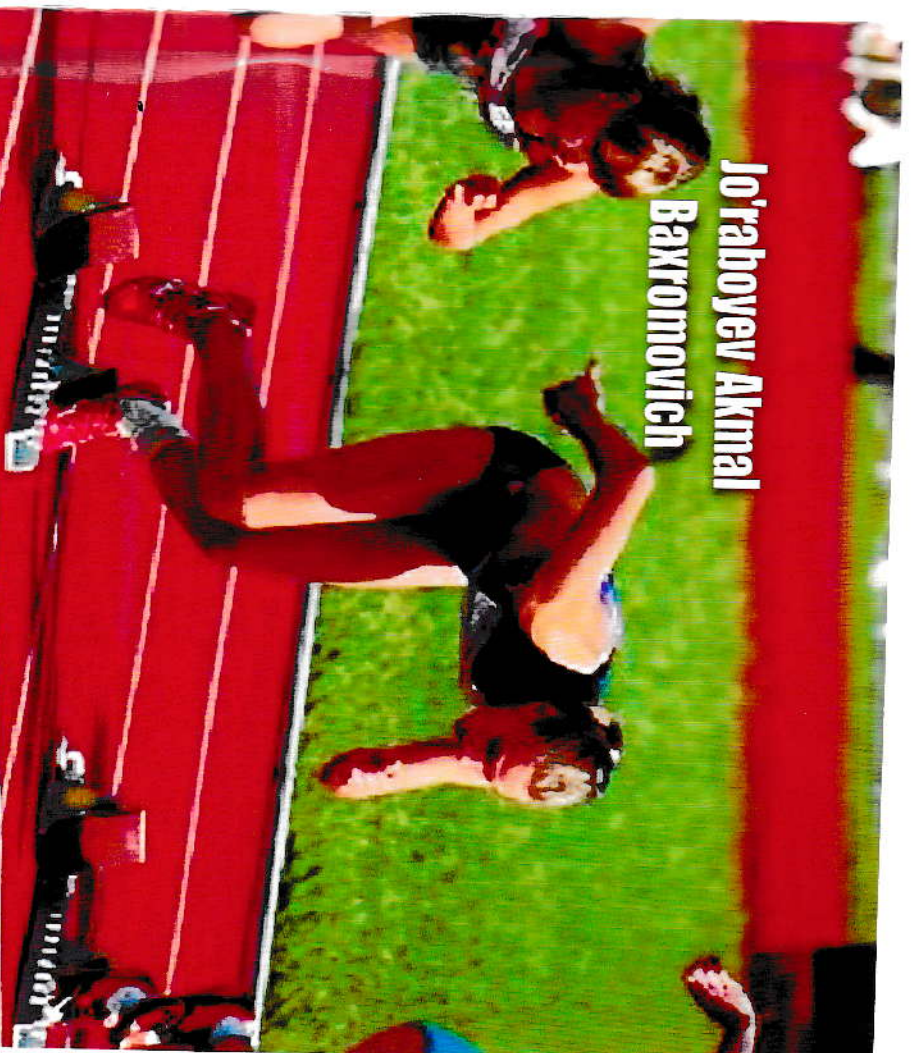


Jo'raboyev Akmal

Baxromovich



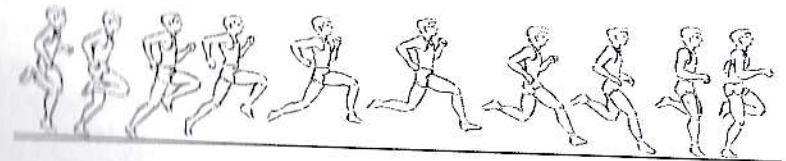
**BOLALAR YENGIL
ATLETIKASINI
O'RGATISH METODIKASI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY TA'LIM, FAN VA INNOVATSTIYA VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

Jo'raboyev Akmal Baxromovich

HOLALAR YENGIL ATLETIKASINI O'RGATISH METODIKASI

Darslik



Chirchiq- 2023

UO'K 373; 796.4

KBK 74.200;75.6

J-19

Jo'raboyev A.B./ Bolalar yengil atletikasini o'rgatish metodikasi/
Darslik/ Chirchiq, "City of book", 2023, 120 bet.

Mazkur o'quv darslik materiallarning berilishi jismoniy tarbiya fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan oily ta'lim muassasalarining 5112003- "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport" yo'nalishi o'quv dasturiga mos bo'lib, 4 bobdan iborat. O'quv darslikda "Yengil atletikaning nazariy asoslari va amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish va o'rgatish metodikasi" yuzasidan atroflicha yoritib berilgan.

Muallif: A.B.Jo'raboyev Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrası katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar: B.A.Maxmudov Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrası o'qituvchisi f.f.d.(PhD).

A.A.Abdullayev Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrası mudiri, dotsent.

ISBN 978-9910-780-10-3

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

© Jo'raboyev A.B., 2023

© "City of book", 2023

KIRISH

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

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

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga sarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida yaratilgan sifatli darslik va o'quv qo'llanmalar bilan to'liq ta'minlash vazifasi turibdi.

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

I BOB. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH

1.1. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari.

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarni tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunon «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv», degan ma'noni beradi. Qadimiy yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolatga erishgan komil kishilarni atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar. Yengil atletika hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarniyurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarni birlashtirib eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlari umumiy omma bajara oladigan, eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha har kungi hayotda har-xil turda uchraydi va juda meyorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) respublika maxsus testlar majmuasi «Alpomish» va «Barchinoy»ni ko'pchilik qismini amaliy mezonlarini tashkil etadi. Yengil atletikani ko'pincha «sport malikasi» deb atashadi. Bunga sabab, respublika, halqaro musobaqalarda, Olimpiya o'yinlarini hamma dasturlariga kiritiladi, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'pi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning «Jismoniy madaniyat» fakultetlari dasturida, yengil atletika asosiy o'quv predmeti bo'lib, «jismoniy tarbiya va sport» yo'nalishdagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

1.2. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi va tasnifi.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining, katta turli tumanligi bilan karakterlanadi va ularni bajarishni har-xil usullari va variantlari mavjud. Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limlarga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Har o's navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi turlar, 22 turi ayollar Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Yengil atletikaning ko'p turlaridan Olimpiya o'yinlari, jahon va O'rta yul birinchiligiga faqat «klassik» turlari (1938 y) kiritildi.

Sportcha yurish va uning turlari - Insonning joydan-joyga kuchishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi badanidagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Natijada moddiy almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'londashtirish ahamiyati bor.

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham bo'ladi: paxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatdan eng keyin, lekin eng foydali xili - sportcha yurish qo'lantiladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnika asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv shu bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish, sportchi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning 10 eng asosiy bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan usilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi

yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchining maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatadilar.

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

Yugurganda badandagi mushak gruppalarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish to'siqlar o'ta bilish ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish - har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletika yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladigan 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt sekundlari bilan o'lchanadi.

Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzda metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili bor:

G'ovlar orqali yugurish - bunday yugurish yo'lkasidagi bir-biridan bir xil uzoqliqda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stil-chez) bunda yugurish yo'lakchasida u yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan 11 suvdan yuguriladi. Estafetali yugurish bunda komanda bo'lib yuguriladi komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplariga bo'lingan bo'ladi.

Estafetali yugurishdan maqsad - estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir.

Etaplar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish stadion yo'lakalaridan ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish - bunda past-baland ochiq joylar (dross) yugurilsa 15 km va undan ortiq masofalarga esa yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafoni 42 km 195 metrga teng.

Sakrash va uning turlari. Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir.

Yengil atletika sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini iroda qila bilish kuchlarini bilish qobiliyatlari takomillastiradi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik boradi.

Yengil atletika sakrash ikki turga bo'linadi.

1) Indon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash.

2) Indon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash va langar cho'p bilan sakrash musobaqalar ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organlarini holatini buzib qo'yishi mumkin.

Uloqtirish va uning turlari. Uloqtirish maxsus snaryadlarni uzunlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Ularning natijalari metr va santimetrlarda aniqlanadi. Uloqtirish asab-mushak kuchlanishi qisqa vaqtda maksimal bo'lishi bilan xarakterlidir. Bunda qo'l, yelga kamari va tana mushaklarigina emas balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun 12 kuch, tezlik chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi va o'z kuchini bilmoq zarur. Yengil atletikadagi uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

1) Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).

2) Aylanib uloqtirish (disk, bosqin).

3) Itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil ushlab o'ng'ay bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin, og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq maxsus tutgichi bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itqitish o'ng'ayroq.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining har xil turlari o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi muhtoriga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'ntukurash.

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'ntukurash va ayollar uchun beshkurash va o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqalarni yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlari: ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bulishlari kerak.

Ko'pkurash programmasini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarini talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish - yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlovchilar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turi maxsus trenirovka qilish uchun ham yaxshi samira yaratib beradi.

Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

1.3. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'рни va ahamiyati.

Jismoniy tarbiya tizimi barcha davlat va jamoat tashkilotlari va muassasalarni jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturlari va o'quv qurollari bilan ta'minlaydi, shu jumladan yengil atletika mashqlari ham dasturda keng o'rin egallagan.

Yengil atletika sport turi bilan respublikamizda maktab o'quvchilari, akademik litsey va kollej o'quvchilari, institut va universitetlarning talabalari, harbiy xizmatdagi soldat va ofitserlar, kengayib sport jamiyatlar, ming-minglab kishilar shug'ullanadi. Bu sport turining bunday ommaviy tus olishi, respublika Prezidenti va hukumatining O'zbekistonda jismoniy tarbiya harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirish - halqimizning jismoniy barkamol bo'lib o'sishiga, ularning salomatligini mustahkamlashga, o'spirinlarni vatan himoyasiga va mehnatga tayyorlashga yordam beradi.

Yengil atletika mashg'ulotlari sportchilarda jismoniy sifatlari: kuch, harakat uyg'unligi, chidamlilik va eguluvchanlikni rivojlantiradi harakat va ko'nikma malakalarni tashkil toptiradi, irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishda kuch va tezkorlik mashqlarda mushakdagi kuchni o'zgarib turishi har-xil yoshdagi va jinsdagi bolalar va

kattalarda yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashish imkonini yaratadi. Bu mashqlarni ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson va ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarish mumkin.

Yengil atletika mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir etishi uni keng tarqalishiga sabab bo'ladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham, har xil sport turlaridagi mashg'ulot rejalarida ham, katta va keksa yoshdagi kishilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham yengil atletika mashqlariga keng ravishda o'rin berilgan.

Bizning vatanimizdagi halqlarni jismoniy tarbiya tizimida dasturiy va meyoriy negizini tashkil qiluvchi «Alpomish» va 14 «Barchinoy» maxsus testlariga ham yengil atletika mashqlari kiritilgan.

Yengil atletikada shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi shug'ullanishni rag'batlantirish va musobaqalarni yaxshiroq tashkil etish uchun, razryadlarga bo'lish qabul qilingan. Yengil atletika sporti ommaviy rivoj topayotgani va undagi natijalar doimiy ravishda oshib borayotgani sababli razryad mezonlari har to'rt yilda o'zgartirilib turadi.

1.4 Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletika fanining vazifalari va mazmuni.

O'zbekiston Respublikasida oliy ta'limning birinchi va ikkinchi bosqichida kasb ta'lim dasturlari talablarini quyidagicha blok fanlarni o'zlashtirishini ko'zda tutilgan va u doimiy ravishda takomillashtirilib borilmoqda:

1. Gumanitar fanlar;
2. Tabiiy ilmiy fanlar;
3. Umumiy kasbiy ta'lim fanlari;
4. Ixtisoslik ta'lim fanlari;
5. Mutaxassislik fanlari.

Bu blokdagi fanlarning hammasi bir-biri bilan organik bog'langan bo'lib, bakalavrlarni pedagogik trenerlik, tashkilotchilik, boshqaruvchanlik va ilmiy izlanish faoliyatini mamlakatimizdagi jismoniy harakatni har-xil pog'onasida ishlashga tayyorlaydi.

O'quv fanlarini o'rgatish jarayonida, shu jumladan yengil atletika mashqlarga o'rgatish jarayonida bo'luvchi bakalavrlarni jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini va sport trenirovkasi tushunchasi bilan qurollantirish zarur:

• jismoniy tarbiya tizimini ilmiy, sotsial-iqtisodiy va tashkiliy metodik usullarini;

• jismoniy tarbiyani tabiiy-ilmiy asoslari va sport trenirovkasini umum metodologik, psixo-pedagogik tomonlarini;

• yengil atletikadagi har xil yoshdagi va sport tasnifidagi sportchilarni tayyorlashda ilmiy-metodik, tashkiliy boshqaruvchanlik va xususiy uslublarni bilishi;

• yengil atletika sportini nazariyasi va amaliyotini zamonaviy holatini, aralash bilimlarning joriy ilmiy tadqiqotlari natijalari asosiy yon natijalarini;

• yengil atletika sportini yengil atletika mashqlarning texnika metodikasi, sport trenirovkasi va o'rgatish uslublarini asosini, shuningdek boshqa sport turlarini boshlang'ich uslublarini;

• O'zbekiston yengil atletikani avtoriteti va ilmiyligini;

• sportchilar tarbiyasini umum pedagogik asoslari, shakli va usublari, g'oyaviy siyosiy, ahloqiy va estetik tarbiyani.

Umumiy vazifalar va yengil atletika va boshqa predmetlarning mazmuniidan kelib chiqqan holda bakalavr quyidagilarni bajara olishi:

• yengil atletikachilar uchun hamma soha bo'yicha (jismoniy, teatrlar, tabiiy, tibbiy, irodaviy va ahloqiy) tayyorlashni amalga oshirishda, yoshi-musini va sport mahoratini hisobga olgan holda rivojlantirilishi va nazorat qilinishi;

- asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, chaqqonlik-egiluvchanlik) rivojlantirish va takomillashtirishda vosita va uslublarni keng ravishda egallashi;

- har xil yo'nalishdagi va har xil sharoitda (zalda, stadionda va har xil joylarda) o'quv trenirovka mashg'ulotlarini yuqori professional darajada o'tkaza olishi;

- asosiy va yordamchi yengil atletika mashqlarini aniq va chiroyli ko'rsata olishi;

- gimnastika, qishki o'yin sport turlaridan, og'ir atletika va boshqa sport turlarini mashqlaridan, yengil atletikaning o'quvtrenirovka jarayonida, shuningdek «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlariga tayyorlashda keng ravishda dastur materialiga qo'shib olib bora olishi;

- yengil atletika mashg'ulotlari uchun iqtidorli yoshlarni tanlash va chamalash savollarini professional ravishda yecha olishi;

- yengil atletika sport turlari va jismoniy tarbiya sohasidagi dolzarb savollar bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib bora olishi;

- musobaqa o'tkazish jarayonida, ommaviy sport tadbirlari, sog'lomlashtirish va targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borishda tashkilotchilik ishlarini, hakamlilik va metodik ishlarni olib bora olishi;

- pedagogik va tibbiy nazoratni, shikastlanishni oldini olish, vrachgacha birinchi yordam ko'rsatish, sport gigiyenasi, sportchi uqalash va qayta tiklash bo'yicha olgan bilimlarini amaliyotda qo'llash.

Shunga ko'ra, yengil atletikaning nazariy va amaliy bo'limlari, o'quv rejasidagi boshqa predmetlardan olgan bilimlari bilan birga bo'lg'usi bakalavrlarni jismoniy tarbiya tizimining hammasi pog'onalarida ishlashi uchun to'liq zamin tayyorlab beraoladi.

1.5. Yengil atletika mashqlar texnikasi negizi

Sport mashqlarining texnikasi - sportchini aniq maqsadga muvofiq yo'naltirilgan harakatlarini samarador ravishda bajarish uslubiga aytiladi.

Sport texnikasining mohiyati shundaki, yengil atletikachilar harakatning harakat qobiliyatlaridan eng yaxshi natija ko'rsatish uchun foydalanadilar. Masalan, yurish va yugurishda - masofani qisqa vaqt ichida o'tish; sakrashlarda - uzoqroq yoki balandroq natija ko'rsatish; uloqtirishlarda - snaryadlarni iloji boricha uzoqroq uloqtirishdan iboratdir.

Sport texnikasining asosiy baho ko'rsatkichlari uning samaradorligi va mustahkamligi, ya'ni o'z jismoniy qobiliyatlaridan maksimal foydalanish hamda iqtisodli bajarishi - asab jismoniy kuchlardan aniq foydalanishi hisoblanadi.

Texnika asosi - bu bir-biriga bog'langan harakatlarni majmui bo'lib, shu harakat faoliyatining tuzilishini aniqlaydi.

Asosiy mashqlar texnikasi kinematik (sportchi gavdasining harakatning yo'nalishi va amplitudasi, masofa, ritm va tezlik) va dinamik (sportchi tomonidan rivojlantirilayotgan kuchlanish va bu bir-biriga ta'siri) xarakteristikalaridan tuziladi.

Asosiy mashqlar texnikasi: unsurlar qism va fazolariga bo'linadi.

Yengil atletikaning ayrim harakatlarini ochib berishda, albatta, hisoblanishi va tugallanishi, u yo'nalishi, amplitudasi, tezligi va harakat kerak. Yengil atletika mashqlari o'zining tuzilishi bo'yicha:

1) siklik, ya'ni mashqdagi bir xil harakat ko'p marta qayta takrorlanadi (yurish va yugurish);

2) asiklik, ya'ni mashqdagi bir harakat qayta takrorlanmaydi (sakrash va uloqtirish). Yengil atletika mashqlari harakat harakatining tartib xarakteriga qarab, quyidagilarga bo'linadi:

1) Qismlari - yugurib kelish va nayzani itg'itish, Itg'itishni tugatish.

2. 1-qism fazasi - nayzani ushlab, yugurishni boshlash, nazorat belgisigacha yugurish nayzani orqaga olib borish (1-chi, 2-chi, 3-chi va 4-chi) qadamlar.

3. 1-qism unsurlari - o'ralgan joyda barmoqlarning holati (nayzani ushlab), qo'lning nayza ushlagan holati, gavdaning, chap oyoqning, o'ng oyoqning va boshning holati.

Sport mashqlarining ayrim tizimlari haqidagi nisbati (A.Ter-Ovanesyan bo'yicha, 1978 yil). 1) tezkor-ko'pchilik yo'nalishi (sprint, to'siqlar, sakrash, uloqtirish) yoki qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishda harakatni bajarish; 2) chidamlilikni talab qiladigan (o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalar, sportcha yurish).

Sportchining bir joydan ikkinchi joyga o'tishlari, siljishlari, uni tayanch bilan birgalikdagi ta'siri bilan bajariladi. Bir joydan ikkinchi joyga ko'chishning sababi, ichki kuchlar, mushaklarning qisqarishi, mushak guruhlarini dinamik 18 ishlarda qo'l va oyoq harakatlarini siltanishi bilan qo'shilishi hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarida, sportchi gavdasini yold asbobanjomlarini balandga ko'tarilishi va uchishi, uni uzoqligi boshlang'ich tezlikka, chiqish burchagiga, uchishiga va tashqi muhitning qarshiligiga.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletikaning mazmuni.
2. Yengil atletika mashqlari.
3. Yugurish va uning turlari.
4. Estafetali yugurishdan maqsad.
5. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletika fanining vazifalari.
6. Jismoniy mashqlar texnikasi

II bob. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

§ 1. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'рни.

"Atletika" yunoncha so'z bo'lib, kurash, mashq degan ma'nolarni anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kim kuchlilik yoki chaqqonlik harakatida musobaqalashsa, ularni atletlar deb atashgan. Hozirda esa jismoniy rivojlangan, kuchli kishilarni atletlar deb atashadi.

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

Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shugullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligi, qo'llaniladigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy tizimni boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo'lib, uni bejiz "Sport qiroli" deb atashmaydi.

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

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

Yengil atletika yordamida egallangan ko'nikma va malakalar jismonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, jangovar armiya safida xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi.

2.2. Yengil atletika tarixi

Yugurish, sakrash va uloqtirish tibbiy harakatlar bo'lib, odamlar undan doimo bellashuv, chidamlilik manbasi sifatida qarashgan. Ko'pgina musobaqalarning ildizi bir necha asrlarga ya'ni Gretsiyadagi eramizdan oldin 776 yildagi Olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. Zamonaviy musobaqalari texnika va anjomlar rivojlangandir, misol uchun balandlikka sakrash, yumshoq maydonlarda o'tkaziladi, bu esa texnikani o'sishiga yordam beradi, bularsiz amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi.

Maxsus musobaqalar tarixi.

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

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

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

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

Zamonaviy yadro uloqtirish 1840 yilda Braymer o'yinlariga kiritilgan.

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

Otish: bunda ham Gaylik o'yinlarida tosh uloqtirishni evolyusiyasini ko'ramiz, zamonaviy qurollar, zambarak to'plariga

asoslangan bo'lib, askarlar uni yelkadan olishda qiyinchilikka uchrashgan.

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

Bu Olimpiya o'yinlariga asoslangan bo'lib, unda atletlar rivojlanmagan, biroq ishtirokchi tikka turib toshlarni ushlagan holatda sakragan va undan tushgan masofasini o'lchashda hisoblagan. Zamonaviy musobaqalar bunday yordamchi masofalarga ta'liq kiritgan. XIX asrda sakrovchilar suniy usulda, toshlarni ko'tarib sakrashgan.

1884 yil J. Xovard Chester 29.7ga sakragan. 1991 yil 8 metru 90 sm ga Bob Bemon tomonidan amalga oshirilgan 23 yillik jahon rekordini, Tokiyoda Mike Povel 8 metru 95 sm ga sakrab uni yangitadi.

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

Balandlikka sakrash maydondan-maydonga amalga oshirilgan. Bu qanchi maydonda amalga oshirilgan, hozir esa machalkali joyga o'zgartirilgan. Ohidnlari maydon tufayli noqulay bo'lgan texnikalar, tashabbusiyalar tufayli atletlarni rivojlanishiga qulaylik yaratmoqda. Eng oldingi texnika bu qaychi bo'lib, u hozirda evolyutsiyaga uchrab, eng qaychi joylashuviga o'zgargan, va u pozitsiyani qulayligi uchun eng samarali hisoblanadi.

1940 yil Sharqona to'xtash mashxur bo'ldi.

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

1956 yil o'tirish texnikasi mashxur bo'ldi.

1960 yil Fosberi usulida tushish tanishtarildi, u hozirgi kundagi eng mashxur texnikadir.

Tayoqda sakrash.

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

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

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

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

1889 yil osilib chiqish texnikasi AQShda taqiqlandi.

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

1900-1948 yillar Bambuk tayoqlar ishlatildi.

1940 yil aniq 15 qadamda Kornelius "nemes" Varmerdam birinchi sakrovchi bo'ldi.

1948-1960 yillar metal tayoq ishlatildi.

1957 yil Bob Gutovski Varmerdam rekordini sindirdi.

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

1960 yildan to hozirgacha shishali tayoq rusumga kirdi va un hozirgi kunda jahon rekordi soxibi Ukrainalik Sergey Bubka tomonidan ishlatilmoqda.

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

Stade: Stadion uzunligi 200 qadam.

Dialos: Stadion uzunligi va orqasi 400 qadam; bu hozirgi zamon yugurishiga ta'sirini o'tkazgan 400 qadam-400 metr.

Dolishes-taxminan 5000 metr

To'siqlar osha yugurishda yerga o'rnatilgan panjaralar ustidagi amalga oshirilgan. Shunga qaramay atletlar to'siq ustidagi sakrashgan.

Bu sport ommaviy, hozirgi kundagi dunyo sporti turiga yetilguncha rivojlanishda davom etdi. Musobaqa paytidagi sakrash.

Sportchi musobaqadan oldin tasodifan tanlanadi. Masalan takomil birinchi, uchinchi, yettinchi o'rin egalarini, kim boshqalaridan qat'iy nazar tekshirishadi. Bunday tartibda ingliz maktablar musobaqasi, xalqaro klublar musobaqasi, milliy va xalqaro musobaqalari o'tkaziladi.

Har yil medallar qabul qilgan deb ayblangan atletlarni jazolash

Hudud nomi	1 chi marta	2 chi marta	3 chi marta
Anabolik steroid	4 yilgacha	umrbod	
Amfitamin	4 yil	umrbod	
Faptid gormonlari	4 yil	umrbod	
Kokain	4 yil	umrbod	
Taqiplangan stimulantlar	3 oy	2 yil	umrbod
Halkotik analgetiklar	3 oy	2 yil	umrbod

2.3. Yengil atletikada jismoniy sifatlar

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

Atletlarni mashq qildirishni beshta S bilan tasvirlash mumkin:

skill	Mahorat
speed	Tezlik
stamina	Chidamlilik
strength	Kuch
suppleness	Egiluvchanlik

Birinchi S bu Speed (tezlik)dir, bunda yangi texnikalarni o'rnatish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarni mustahkamlashdir. Qolgan to'rtta S: Speed, Strength, Stamina,

Supplemlar atletni jismoniy holati uchun muhim aspektlar hisoblanadi.

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

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

Tezlik mashqlariga misollar:

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

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

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

Intervalli mashq qilish, mashq qilishning o'ziga xos turi bo'lib, mashqning ta'siri tanaffus paytida bilinadi. Atlet belgilangan masofaga misol uchun 200 metrga yuguradi va bu yurakni urishni daqiqasiga 180 marta urishiga yordam beradi. Yurakni urishi 120

140 marta urishga tushishi uchun keyingi yugurishdan oldin tanaffus vaqti yetarlicha uzun bo'lishi kerak.

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

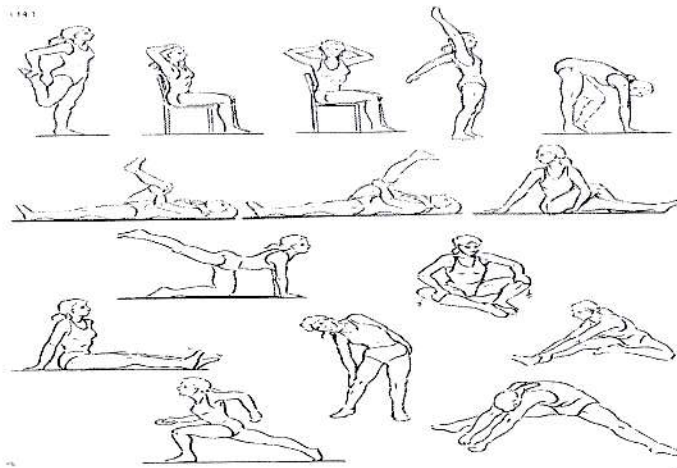
1. Yugurishdagi tezlik unchalik katta bo'lmasligi kerak.
2. Yugurish masofasi yoki davomiyligi unchalik katta bo'lmasligi kerak.

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

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

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

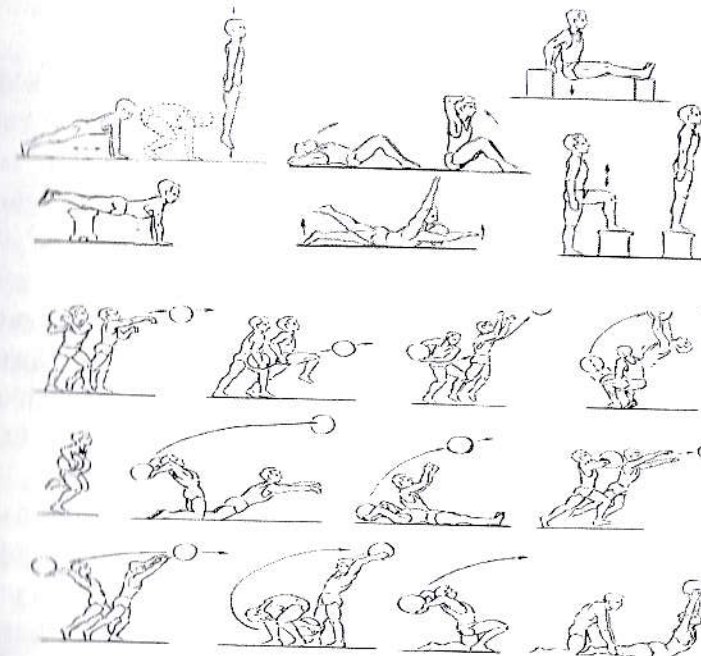
Egiluvchanlik-qayishqoqlikning termini bo'lib hisoblanadi. Egiluvchanlikda-atlet o'zining bo'g'inlarini harakatlantiradi. Egiluvchanlik mashqlari muskullarni cho'zadi va atletni jarohatlanishini oldini oladi (1-rasm).



1-rasm

29-rasmdagi mashqlardagi holatlar, asta-sekin cho'zilish va 10-12 soniya ushlab turib, qo'yib yuborish orqali erishiladi. Sekinlik bilan cho'zilish mashqlari, egiluvchanlik mashqlarini eng xavfsiz turi hisoblanadi.

Kuch mashqlari o'z ichiga jismoniy qobiliyatni oshiruvchi turli xildagi mashqlarni qamrab oladi. Maksimum darajadagi kuchga zo'r berish (misol uchun og'ir toshlarni ko'tarish) maksimum kuchning bir turi hisoblanadi. Kuchni tezda ifodalash (misol uchun uzunlikka sakrashdagi ko'tarilish)ni biz elastik kuch deb ataymiz. Uchinchi turdagi kuch mashqlari laktozani bo'lishiga qaramay, kuch chidamliligini rivojlantiradi. Bir necha mashqlar bilan qayta mashq qilish maksimal kuchni eng yaxshi rivojlantiradi. Elastik kuch, tez mashq qilish va o'rtacha yuklanish orqali rivojlantiradi va kuch chidamliligi ko'pgina mashqlarni qaytarish va yengil yuklanish orqali rivojlanadi. Yuqoridagilar kuchni ko'paytirish mashqlari hisoblanadi. 15-16 yoshdan kichik bo'lgan atletlar og'ir ko'tarish mashqlarini va chuqur sakrash mashqlarini oldini olishi kerak. Buning o'rniga ular tanadagi og'irlik ko'tarish, bosqichli mashqlar, tibbiyot ko'ptogi bilan mashqlar, yugurish va yengil plometrik mashqlarni qo'llash mumkin (2-3 rasmlar).



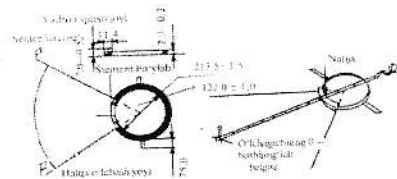
2-rasm

Atletikaning shartlari.

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

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

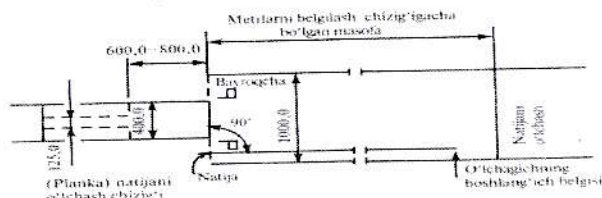
Mashg'ulot joyi, jihozlar va anjomlar. Yengil atletika mashg'ulotlari yoz vaqtida stadionlarda, sport maydonlarida, shuningdek, istirohat bog'larida, o'tloqlarda amalga oshiriladi. Yengil atletikaning qishdagi mashg'ulotlari bino ichkarisida (manej, sal), qordan tozalangan maydon va tekislangan yo'llarda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



5-rasm

Yoy va yon chegaralar oq tasmalar yoki bo'yoq bilan belgilanib qo'yiladi. Doira old qismining o'rtasida yog'och taxta o'rnatiladi-segment. Uning ichki cheti halqa bilan mos kelishi darkor. Irg'itiladigan yadroning og'irligi (shug'ullanuvchilar-ning yoshi va jinsiga qarab) 3, 4, 5, 6 va 7, 2, 57 kg metall shardan iborat bo'ladi.

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



6-rasm

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

Yangil atletikachilar mashg'ulot va musobaqalar uchun maxsus poyabzal kiyadi. Yugurish, sakrash va uloqtirishlar uchun tuffilar, sport turiga, yugurish yo'lagi yoki sektori qoplamasiga, tuproqning

sifati, ob-havo, masofaga bog'liq holda tagi mixli yoki boshqacha tuffilar kiyiladi.

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

Musobaqa qoidalari. Barcha qatnashchilar o'zi ishtirok etadigan sport turidagi musobaqa qoidalarini bilishi shart. Musobaqa joyiga qatnashchilar tartib saqlab kiradilar va chiqadilar. Ular musobaqaga chiqishga, hakamlarning chaqirishiga tayyor turishlari va mashqni bajarishda ushlanib qolmasliklari darkor.

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

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

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

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

Yurish va yugurish vaqtida boshqa qatnashchilarga xalaqit bermaslik uchun har bir qatnashchi qoidaga muvofiq harakat qilishi kerak. Boshqa qatnashchilardan o'zib ketish, faqat o'ng tomondan amalga oshiriladi. Oldindagi yuguruvchi chekkadan uzoqlashgandagina, chapdan quvib o'tishi mumkin. Hech kimga etakchilikka yoki masofada qatnashchiga turli yordam ko'rsatishga ruxsat qilinmaydi. Qatnashchi uzrli sababsiz trassa yoki yo'lakni tashlab chiqsa, mazkur masofa musobaqasidan chiqqan hisoblanadi.

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

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

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

Balandlikka sakrashda qatnashchi faqat bir oyoqda sakraydi. Qatnashchiga har bir balandlikni o'tish uchun uch urinish beriladi.

Uch urinish muvaffaqiyatsiz bo'lsa, qatnashchi shu balandlik bo'yicha, musobaqadan chiqarib yuboriladi. Yana boshlang'ich balandlik aniqlangach, musobaqa haqida nizomga muvofiq yoxud hakamlar hay'ati qarori bilan qatnashchi e'lon qilingan balandlikka har qanday usulda sakrashni boshlashi mumkin. Musobaqa boshlangandan so'ng, ayrim balandliklarni o'tkazib yuborishi va navbatdagnosisida sakrash mumkin.

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

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

Granata ulotirish va irg'itishga joyidan yugurib oldinga belganda, faqat bir qo'lda harakat qilishga ruxsat beriladi. Yadro dastlabki holatda bo'yinga tegib turishi yoki unga juda yaqin turishi kerak. Yadroni yon tomonga og'dirishga yoki elka chizig'i orqasiga o'tkazishga ruxsat etilmaydi. Yengil atletikaning har bir turida o'ziga o'z qoida va talablar mavjud, bularni har qaysi sportchi bilishi shart.

Nazorat savollari.

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

III bob. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachilarning garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlar va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini ortirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarini tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashuvchi organizm organlari va sistemlari bilan hamma tana qisimlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruhdagi mashqlardan, har sifalarini ishlatish kerak.

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pincha umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan maxsus tayyorgarlik uchun esa,

aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Uning umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish tili tuzilishi, qomat rasolik va shunga o'xshashlardagi qat'iy kamchiliklarni yo'qotish uchun, aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llanadi.

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

3.1. Yengil atletikada kuch sifatini rivojlantirish.

Kuch ko'paymasa sport mahoratiga yetishib bo'lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatda muskullar kuchiga bog'liq. Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi zonaning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari orqa miyaning harakatlantiruvchi nervlari orqali muskullarga kelgandagina muskul kuchi sodir bo'ladi. Bu nerv sistemasi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bo'lganini ko'rsatadi. Ayniqsa yangi boshlovchi yengil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbatda nerv muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish hisobiga bo'ladi. muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga, muskullarda qon aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi. Muskul kuchining bu asosiy tomonlari o'zaro uzviy bog'liqdir. Biroq mashq va metodlarning muskul masasini ko'proq oshiradigan yoki nerv to'qimalarini tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoyon qilishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

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

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

Absolut ko'p muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bunday mashqlarda yengil atletikaning qaysi turida mumkin bo'lgan ko'p kuch sarflashni o'rganib olish maqsadga bo'lsa, shu maqsadga yoki shu tur elementining koordinatsion strukturasi ta'biqatiga e'tibor beriladi. Mashqni qiyinlashtira borish ham bu maqsadga xos xususiyatdir. Muskullar massasini oshirish uchun, mashqlar to'g'ri harakat to'g'riligi buziladigan

darajada muskullar charchaguncha to'xtovsiz bajariladi. Bunday mashqlar strukturasi jihatdan, odatda sportchi ixtisos olayotgan yengil atletika turining elementlariga o'xshaydi. Kuch o'rtacha yoki ko'p bo'lishi kerak.

Kuchni rivojlantirish uchun elementar mashqlardan tortib, to'g'ri yengil atletika turiga qarab har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z jumladan boshqarib yoki sberigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'l keladi. Og'irligi 2,5 kg dan ortiq gantellar, 10-15 kg gacha qum bilan to'ldirilgan xaltalar, 2-5 kg lik to'ldirma gantellar, 10 va 15 kg lik toshlar va shtangalar yuk tariqasida xizmat qiladi. Bu yuk bilan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar yengil atletika hamma muskullariga, ayniqsa yirik va baquvvat muskul guruhlariga yengil yuk bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim

muskul guruhlariga ta'sir qiladi. Atlet ancha og'ir yoki tez mashq bajarayotganda, ba'zan nafas ritmini buzadi yoki butunlay nafas olmay qoladi. To'g'ri nafas olishga juda kata e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan qilinadigan mashqlarni bir marta bajarib, keyigisini boshlash oldindan 2-5 minut vaqt o'tkazish kerak. Sherigi bilan ko'tarishib, qarshiligini yengib, tortishib va turtishib bajariladigan mashqlar muskullarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bu yerda kuchlilik va bu kuchdan foydalana olishda musobaqalashayotgan atletlarning irodalari kuchini ko'rsata olishlarining katta ahamiyati bor. Treirovkada og'irlik qo'shib bajariladigan yengil atletik mashqlardan ham-og'irroq asboblarni uloqtirish, yelkaga qon to'ldirgan xalta olib sakrash mashqlari, og'ir belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Kuch atlet uchun zarur sharoitda yaqin sharoitda taraqqiy etadi. Bu metodni og'irlashtirilgan asboblardan shug'ullanadigan uluoqtiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlar sakrovchanligi, unda foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatadi. Treirovkaning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5-6 kgli belbog' bog'lab, maxsus mashqlar bajarishlari mumkin.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum muskul guruhlarini massasini oshirishgina emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak. Og'irliklar bilan bajarilgan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irlik bilan keyin og'irlik bilan bajariladi. Yengil atletikachilar tayyorlanishida statik kuchlanish mashqlaridan ham foydalaniladi. Yengil

atletikachilarning yelkasi bilan past turnikka tiranib yoki juda ham og'ir xaltangani yerdan uzish uchun, yarim bukik oyoqlarini yelkaga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish kerak.

3.3 Yengil atletikada chidamlilik sifatini rivojlantirish.

Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi treirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning tayyorlik darajasiga sport texnikasining takomil darajasiga va harakatlarni bajarishga bog'liqdir. Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik-har qanday sportchining umumiy jismoniy treirovkaning tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy nerv sistemasi-dagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemadagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Ma'lumki, qo'p masofaga yuguruchi marfoncha yugurushda, marfonchi esa 1000 m tez yugurushda chidamsizdir. Ko'p soatli musobaqaga qatnashish bera oladigan langarcho'p bilan sakrovchi, 1500 m ga yugurishda chidamsiz bo'lib chiqish mumkin.

Umumiy chidamlilik yillik treirovkaga kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli hammasi vositasida hosil qilinadi. Albatta, yengil atletikaning ayrim turidagi maxsus treirovka ham umumiy chidamlilikni oshiradi. Lekin umumiy chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi unchalik jadallamay uzoq vaqt yugurish shuningdek, chang'ida yurishdir. Umumiy chidamlilikni hosil qilish uchun, organizmdagi jarayonlarning ish tugagandan keyin yos beradiganlaridan ko'ra, ish davom etayotganda sodir bo'ladiganlarning ahamiyati ko'proq. Xuddi mashq bajarayotgan vaqtda bosh miya qobig'ida organlar va sistemalar funksiyalarini bajarayotgan dinamik steroitip hosil qiladigan, yengil atletikachining ayni shu faoliyatiga sabab bo'ladigan nerv jarayonlari takomillashadi. Yaxshilanish daurstroq bo'lsin uchun, treirovka mashqlarini uzoq vaqt davomida bajarish zarur, bu

esa ularni jadallashtirmay bajargandagina mumkin bo'lgan yurak-qontomir sistemasi ish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarda kuch berishni asta-sekin va ehtiyotkorlik bilan oshirish kerakligi, shuningdek, oyoq muskullarini dastlabki paytlarda uzoq, lekin kam jadal mashqlar bilan mustahkamlash kerakligi haqidagi talablarga mos keladi.

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

Birinchi mashg'ulotda yugurish ko'p davom etmaydi, yangi shug'ullanuvchilar uchun 5-8 min dan oshmaydi. Yugurish qancha davom etishini yengil atletikachining ixtisosiga va yugurishidagi tayyorlik darajasiga qarab belgilash kerak. Fikr boshlovchi yengil atletikachilar 1000 m ni 6-7 min da, ayollar esa 7-8 min da yugurib o'tishlari kerak. Keyinchalik bunday tezlik bilan 25-30 minut davomida yugurish kerak. Umumiy chidamlilikni oshirishning dastlabki vaqtida yugurish tezlik doimo bo'lib, faqat uning davom etish vaqti oshiriladi. Lekin tayyorlik darajasi o'sishi bilan, yuguruvchining o'ziga sezilmagan tabiiy ravishda tezlik ortib borishi mumkin. O'rtacha masofalarga yuguruvchilar yugurish vaqtida paydo bo'ladigan qiyinchiliklarga bardosh berishni o'rganishlari, iroda fazilatlarini tarbiyalashlari ham lozimdir. 400 m ga yuguruvchilarga chidamlilikni rivojlantirishning boshqalardan farqi juda katta. Bu masofalarga yugurishda kislorod iste'mol qilish chegarasiga katta bo'lsa ham unga bo'lgan talab qondirilmasdan, juda katta tezlikda o'tish kerak. Ularning chidamliligi dastlab takror yugurishlar vositasida rivojlantiriladi. Lekin keyinchalik 300-450 m masofaga mumkin

bo'lgan katta tezlikda takror yugurishlar, shuningdek, 300-400 m ga yugurishda o'rtacha tezlik bilan yugurish chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib qoladi. 100-200 m ga yugurishda masofasiz chidamliligining o'ziga xos tomonlari ko'p. Bu masofalarda yugurish jadalligi maksimal jismoniy mashqlar qatnashida bo'ladi. Bunday masofalarni eng yuqori tezlikda yugurib o'tish uchun yuguruvchi maksimal darajada zo'r berish kerak. Buning sababi shundek 100-200 m ga yugurish vaqtida nafas olish va yurak-qon tomir sistemalari o'z faoliyatlarini ishlayotgan hadda qancha darajada kislorod yetkazib berish darajasiga yetirib ulgurmaydilar. Kislorod qarzi juda ko'payib ketib, hadda qancha darajada modda almashinish mahsulotlari tez yig'ila boshlaydi. Natijada muskullar charchashi jadal orta boradi yugurish tezlikda pasayib ketadi. 100-200 m ga yugurganda charchoq tezlikda boshlanishining eng muhim sababi bosh miya nerv sistemalaridagi o'zgarishlardir. Maksimal zo'r berishlari paytida, qancha darajada sharoitida, asabga juda qattiq zo'r keladi. Ish qobiliyati tezda pasayib ketishi ham shundan. Agar yuguruvchi juda katta zo'r berayotganiga qaramay, haddan tashqari qattiq harakatdan bemalol yengil yugursa 100-200 m ga yugurishda tezlikda charchoq sekinroq ko'payadi. Charchashni kamaytirish uchun tegishli qobiq jarayonlarini va nerv-muskul apparatini takomillashtirish, muskullardagi bioximik jarayonlar tezlikda oshirish, qondagi kisloroddan yaxshiroq foydalanish kerak.

4.4 Yengil atletikada tezkorlik sifatini rivojlantirish.

Harakatlarni tez bajara olish yengil atletikachilarning muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining deqsinishi, sprinterlarning siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarur bo'lib qolmay, balki boshqa turdagi atletlarga ham zarur bo'ladi. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam bo'lgan harakatlarni osonroq bajarishga imkon yaratadi. Bu esa ishning

ko'proq vaqt davom etishiga yordam beradi. Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda muskullarni taqsimlash bo'shashtirib turadigan harakatlarni yo'lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli nerv faoliyati ehtiyoj bo'ladi. Bu faoliyat sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga, muskullarning kuchi va elastikligiga bog'liq davom etadigan ish paytida esa uning chidamliligiga bog'liq. Sportchining harakat tezligini uning muskul kuchini oshirish bilan ancha yaxshilash mumkin. Ma'lumki atlet harakatlarni tashqi qarshilik qancha oz bo'lsa, bu harakatlar shuncha tez bajariladi. Lekin jixozlarning musobaqalar qoidasiga belgilangan og'irligini kamaytirish mumkin emas. Shuningdek yaxshi tayyorgarlik ko'rgan atlet vaznini uning sog'ligiga ta'sir etmasdan kamaytirish ham mumkin emas. Lekin sportchining kuchini ko'paytirish mumkin. Kuch ko'paysa, u tashqi qarshiliklarni osonroq yengadi, demak tezroq harakat qila oladi.

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

harakatlarni, ayniqsa siklik xarakterdagi harakatlarni bajarish uchun cho'z vaqt faol ishda ishtirok etmayotgan antagonist muskullarni bo'shata olish muhimdir. Yengil atletikaning ayrim turlarida eng yuqori sur'at ozroqqina vaqt davom etsa kifoya. Buning uchun massas chidamlilik zarur. Chidamlilikning oshishi harakatning yanada tezroq harkat qila olishiga imkon beradi.

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

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

Harakat masofaga yuguruvchilarning, sakrovchi va shakillanish natijalari turg'unlashib qolishiga ko'pincha stereotip va dinamik stereotipni o'zgartirib, harakat tezligini oshirish uchun sportchiga yordami tegadigan mashqlar yo'qligi sabab bo'ladi. Stereotipni

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

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

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

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilar depsinishni tezlashtirish uchun boshqacharoq usul qo'llaydilar. Ma'lumki, balandlik ortgan sari, depsinish tezligi ham ortib boradi. Balandlik ortishi sakrovchida qo'zg'atuvchi jarayonni oshirib, uni bor iroda kuchini ishga solishga, sakrashni chaqqon va tez bajarishga majbur qiladi. Shuning uchun depsinish tezligini oshirish bunaqa qilaverish yaramaydi. Tajriba shuni ko'rsatdiki, har bir eng yuqori balandlikka sakrayveranda natija pasayib ketgan ekan. Buning sababi- maksimal iroda kuchini hadidan oshirib

o'z iroda kuchini ko'rsatib, harakatlarni mumkin qadar teza bajarishga o'zini majbur qilishi kerak. Bunga erishmoq uchun sakrash, yugurish yoki uloqtirishni turg'unlashib qolganidan ortiqroq tezlikda bajarishga imkon beradigan sharoit yaratib beriladi. Masalan, uloqtiruvchilar yengilroq snaryad bilan ish qilsa, turtki berish harakati tezroq bo'ladi. Sakrashda depsinib tezligini o'rganib qolganidan oshirish qiyinroq. Bunga faqat oson sekin erishsa bo'ladi. Buning uchun iroda kuchini maksimal ishga solib, depsinishni maksimal tezlikda takrorlab bajaraverishdan bo'lak iloji yo'q. Ma'lumki, balandlikda, uzunlikda sakrashda yugurib kelish uzunligi optimal darjadan kamroq depsinishning davom etish vaqti ortadi, depsinish tezligi ortib pasayadi.

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

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

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilar depsinishni tezlashtirish uchun boshqacharoq usul qo'llaydilar. Ma'lumki, balandlik ortgan sari, depsinish tezligi ham ortib boradi. Balandlik ortishi sakrovchida qo'zg'atuvchi jarayonni oshirib, uni bor iroda kuchini ishga solishga, sakrashni chaqqon va tez bajarishga majbur qiladi. Shuning uchun depsinish tezligini oshirish bunaqa qilaverish yaramaydi. Tajriba shuni ko'rsatdiki, har bir eng yuqori balandlikka sakrayveranda natija pasayib ketgan ekan. Buning sababi- maksimal iroda kuchini hadidan oshirib

tezlanish natijasida nerv charchab qoladi. Maksimal kuchlanish bilan depsinib balandlikka sakrashni ko'paytirish uchun, to'siqdan o'tib ketmaydigan, harakatga masalan, daraxt shoxiga yoki osilib turgan yemakni sakrab yetish kabi maxsus sakrash mashqlarini qo'llash kerak. Agarda sakrovchi har gal sakraganda o'sha buyumga yetib, uni ham balandroq ko'taraverish kerak. Qisqa masofaga yugurib kelishning harakat tezligini oshirish ham bunday oson bo'ladi. Buning uchun birinchi navbatda guruh usulida mashg'ulot qilish qo'llaniladi. Birgalikda start olgan, tezlanish mashq qilayotgan yugurayotgan paytda maksimal tezlikdagi harakatni erishishga intilib, sprinterlar katta kuch sarflaydilar. Bundan tashqari yuguruvchilarga harakatni erishilganidan ortiq tezlikda erishishga imkon beradigan yengillashtirilgan sharoit yaratib berish kerak. Buning uchun bedana qadam yugurish, tezlanish bilan yugurish, qiya yo'lakda yugurish qo'llaniladi. Bedana qadam yugurishda 40-50 m da tezlanish shaklda takror bajariladi. Mayda yugurishni yoqallatish ham, tezlatish ham oson bo'ladi. Sprinterlar va yuqori baharlar bedana qadam yugurish yordamida harakatlarni tezlashtirishni muskullarni qisqartirish va bo'shatishni tezlashtirishni ta'minlaydigan nerv-muskul koordinatsiyasini ta'minlaydilar. Bu yugurish tezligiga ijobiy ta'sir qiladi.

Tezlanib yugurish keng tarqalgan bo'lib, yuguruvchi ilg'ayib qolgan maksimal tezligini shuni yordamida oshirishga harakat qiladi. Tezlanishli yugurishda sportchi tezlikni oshirib, uni maksimal darajagacha yetkazadi. Bunday holatlarda yuguruvchi qaror topib qolgan chegaradan yugurib ketayotib o'tib ketishga va loqaq qisqagina bir oraliqda tezlikni oshirishga harakat qiladi. Ana shunda u bajara harakatni yanig tezroq harakatlar organizmda tegishli o'zgarishlar bo'lishiga sabab bo'ladi. Lekin tezlanishlar paytida qaror topgan maksimal tezlikni juda oz miqdorda va qisqagina oraliqda erishish mumkin. Boshqacha talablar qo'yiladi. Shuning uchun

maksimal amplituda pay va muskullarga bog'liq. Bo'g'inlar yuzasini mustahkamlaydigan paylar bo'g'inlar harakatchanligini birmuncha chegaralab turadi. Paylar qancha elastik bo'lsa, bu chegaralash shuncha oz bo'ladi.

Umirtqa ustuning egiluvchanligi har qanday jismoniy mashqlar uchun to'la yetarlidir. Lekin umirtqa paylari, tanadagi va tos atrofidagi son-sanoqsiz singirlar va muskullar bu egiluvchanlikni ancha kamaytiradi. Agar trenirovka vositasida singirlarning va xususan muskullarning elastikligi oshirilsa, tabiiyki, umirtqa ustuning bukilish darajasi ham ortadi. Mashqlarni keng amplitudada bajarish vaqtida, bo'g'inlardagi harakatchanlikni ular oldidan o'tgan muskullar cheklab turadi. Insoning har qanday harakatida faol ishlayotgan muskullarning qisqarishi, antogonistlarning ya'ni tomomila teskari harakat qiladigan muskullarning bo'shishi va cho'zilishi bilan bir vaqtda bo'ladi. Inson odatiy harakatlar qilganida amplituda kichik bo'lib, antogonistlar osongina cho'zilaveradi. Lekin maksimal amplitudali harakatdan iborat ayrim sport mashqlarida, antogonistlarning bo'shishi yetarli bo'lmagani sababli, bo'g'inlar harakatchanligi cheklanib qoladi. Avvalo bu tos-son bo'g'inidan o'tgan muskullarga talluqlidir. Antogonist muskullarining cho'zilish qobiliyati qancha yaxshi bo'lsa, ular harakatga shuncha oz qarshilik ko'rsatadi, harakatni bajarish ham shuncha yengil bo'ladi.

Yengil atletikachining egiluvchanligi turli tashqi sharoitga va organizmning ahvoriga qarab o'zgaradi. Masalan, uyqudan va ovqat yegandan keyin, muskullar sovib qolganda va sportchi charchaganida va hokozalarda egiluvchanlik kam bo'ladi. Bunday omillar ta'sirini kun davomida egiluvchanlik o'zgarishida kuzatish mumkin. Qiyin trenirovkadan keyin egiluvchanlik kamayib ketishi muskullar tonusi ortib ketishiga bog'liq bo'lishi kerak. Maraziy nerv sistemasi ahvolining o'zgarishi muskullarning tonusiga so'zsiz ta'sir ko'rsatadi. Bu ham egiluvchanlikka ta'sir qiladi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka mo'ljallangan son-

sanoqsiz mashqlar egiluvchanlik rivoj topishiga ham yordam beradi. Bunda egiluvchanlik cho'zishga mo'ljallangan maxsus mashqlar bilan emas, balki u yoki bu amplitudada bajariladigan hamma harakatlar bilan rivojlanadi. Lekin ko'p yengil atletikachilarga bu kamlik qiladi. Shuning uchun cho'ziluvchanlikka qaratilgan maxsus mashqlar bajariladi. Bunday mashqlarda harakatlar yanada kattaroq amplitudada bajariladi. Pay va muskullarning egiluvchanligini yaxshilash uchun seriya-seriya qilib bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Muskullar lat yeb qolmasin uchun, mashqlar oldiniga sekin, keyin esa tezroq bajariladi, amplituda ham sekin-asta oshiriladi. Mazkur mashg'ulotda o'zi uchun eng katta harakat amplitudasiga erishish uchun kerak bo'lgan doza, seriya va soni bilan aniqlanadi. Harakat amplitudasining kundalik chegarasi mashq olganlik darajasi ortgan sari orta boradi. Bu chegarani esa sportchi cho'zilayotgan muskullarda, ayniqsa, muskullar singirlarga aylanadigan joylarida og'riq paydo bo'lishidan sezib oladi. Birinchi bor og'riq sezilishi bilanoq mashqni darhol to'xtatish kerak. Egiluvchanlik o'sgan sari mashqlarni takrorlash soni ortib boradi. Katta yoshdagi yengil atletikachilar ko'proq egiluvchan bo'lishlari uchun, mashqlarni kunda bir, hatto kunda ikki marta bajarishlari lozim.

Har qaysi yengil atletikachi o'zi tanlagan yengil atletika turidagi qaysi harakatida ayniqsa ko'proq egiluvchanlik kerakligini aniqlab olishi kerak. Har qaysi yengil atletikachi uchun kerak bo'ladigan bunday mashqlar unchalik ko'p emas-odatda 3-5 tadan oshmaydi. Maslan, g'ov oshar uchun egiluvchanlik, ayniqsa oyoqni yoniga uzatish va bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga cho'zish uchun, shuningdek tanani oldinga egish uchun kerak. Bu harakatlarning har qaysisi uchun bir guruh egiluvchanlikni bajaradigan mashqlar tanlanadi. Ularning yo'nalishi harakat amal qilishiga o'xshash bo'ladi. Har qaysi guruhdagi mashqlar harakatni uzluksiz yoki kichkina tanaffus bilan bajariladi. Har

qaysi guruhdagi mashqlarni takrorlashning umumiy soni sekin-asta ko'paya borishi kerak: birinchi mashg'ulotda taxminan 10 marta takrorlansa mashq qilish bir kun ham kanda qilinmaganda 1,5-2 oy oxirida 50-80 martaga yetishi kerak.

Agar egiluvchanlik mashqlari bir kunda ikki marta bajarilsa, har ikkala galdan dozani kamaytirish mumkin, lekin ikki galdan yig'indisi yuqorida ko'rsatilganidek bo'lishi kerak. Egiluvchanlik mashqlarini uyda ham 15-20 minut bajarish mumkin. Ularni ertalabki zaryadkaga kiritish kulayroq. Egiluvchanlikni ertalab rivojlantirish ham kechki paytdagidek samaralidir. Egiluvchanlikni rivojlantirishga trenirovkaning tayyorlov davrida ko'proq vaqt ajratish kerak. Bu davrda harakat amplitudasi sekin-asta ortib boradigan maxsus mashqlar ko'p marta takrorlanadi. Kerakli egiluvchanlikka erishilganidan keyin dozaga zaruriyat qolmaydi. Yaxshi rivojlangan egiluvchanlik yetarli darajada turg'undur, mashq qilib turilsa, uni erishilgan darajada saqlab turish unchalik qiyin emas. Agarda maxsus mashqlarni to'xtatib qo'yilsa, egiluvchanlik asta-sekin pasayib, dastlabki holiga qaytadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Chaqqon harakat qilish, harakat vazifalarini tez va to'g'ri yecha olish uchun kuchli, tezkor, chidamli bo'lish va mustahkam irodali bo'lish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlarisiz, harakatlarda chaqqonlik bo'lishi mumkin emas. Harakat yoki faoliyat qanchalik notanish, qanchalik murakkab bo'lsa, qanchalik tez chaqqonlik ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo'lishi kerak. Tez yo'l olish va to'xtatmasdan bajarishni talab qiladigan harakat vazifasi to'satdan hosil bo'lgan paytda ayniqsa chaqqonlik kerak. Ba'zan odatdagi harakat juda keskin o'zgarib qoladigan paytlar ham bo'ladi. Masalan, bosqon uloqtirishda tortilish kuchi 300 kg dan ortib sim uzilsa, uloqtiruvchi havfdan qutulishi uchun, juda katta chaqqonlik qilishi kerak. G'ovlar osha yugurishda yiqilish, balandlikka sakrashda yerga noqulay tushish, langarcho'pning sinishi kabi hollarda shikast yetmaslik uchun ham yengil

atletikachi anchagina chaqqonlik qilishi kerak. Bu misollardagi chaqqonlik, ya'ni yiqilish yoki noqulay harakat sodir bo'lganda atletga asqotadigan chaqqonlik-har qanday sport turida ham nihoyatda zarur bo'lgan o'z-o'ziga ishnoq bilan bevosita bog'liqdir.

Trenirovka jarayonida va musobaqada ko'pgina xil tashqi ta'sir texnika to'g'riligini buzish mumkin. Agar atletning chaqqonligi rivojlangan bo'lsa, unda u muvozanatni tiklab, holatni yoki harakatni to'g'rilab olib, sport natijasini pasaytirmaydi. Sportchini favqulodda vaziyatda, topog'onlik qilib, tez va samarali harakat bilan shu vaziyatdan chiqib ketishiga majbur qiladigan mashqlar foydalidir. Yengil atletikachilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun, basketbol, xokkey, qo'l to'p va boshqa o'yinlar, masalan, "to'p uchun kurash" tavsiya qilinadi. Shuningdek otchang'i sporti, past-balandlik joyda sayr qilish, tezlik bilan tushish-slalom, chang'ilarda sakrash hamda erkin gimnatik mashqlar va gimnastika snaryadlardagi mashqlardan foydalanish mumkin. Yengil atletikachining chaqqonligini rivojlantirish uchun, akrobatik mashqlar, ayniqsa chaqqonliknidan tashqari kuchni, tezlikni, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni va dadillikni rivojlantiradigan sakrashlar juda foydalidir. Ko'pgina yengil atletika turlari bilan shug'ullanish, ayniqsa, g'ovlar osha yugurish, har xil to'siqlar osha estafetali yugurish bilan shug'ullanish faqat tezkorlik chidamlilik va boshqa shu kabi fazilatlarinigina emas, balki, chaqqonlikni ham rivojlantirishga yordam beradi. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerak. Masalan, sakrovchini havoda mo'ljal olishiga va uchish fazasi harakatlariga o'zgarishlar kiritish olishiga o'rgatish kerak. Uloqtirish, g'ovlar osha yugurish, langarcho'p bilan sakrashdagi maxsus chaqqonlikning o'ziga xos xususiyatlari bor. Uning rivojlanishi uchun, yaqin harakterdagi turli mashqlar yordam beradi. Ular avvalo atletga ma'lum, lekin odatdan tashqari sharoitda bajariladigan mashqlardir.

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

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

Chaqqonlikni rivojlantirishga trenirovkaning tayyorlov darida eng ko'p e'tibor berish kerak. Qishda gimnastik snaryadlarda turli mashqlar, to'siqlarni oshib o'tish estafetalari, sakrash o'yinlarini va boshqa chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish kerak. Asosan kross yugurish va ochiq joylardagi

mashqlardan iborat bahorgi trenirovka ham chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi. Yozda va musobaqa davrida, chaqqonlikka qaratilgan maxsus mashqlar uchun vaqt qolmaydi. Bu vaqtda chaqqonlik yengil atletikaning ixtisos olinayotgan turi bilan birga yo'l-yo'lakay takomillashtiriladi.

3.5. Yengil atletikada yengil organizmiga ta'siri.

Yengil atletika mashg'ulotlari bolalar, o'smirlar va o'spirinlar jismoniy tarbiyasi sistemasiga kiradi. Ular umumta'lim, kasb hunar kollejlari va boshqa maktablar uchun ko'zda tutilgan. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma-xil, yengil me'yorlashtiriladi va bolalar uchun qulaydir. Bolalar maktab yoshiga yetmasdan, har xil o'yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning sodda shaklda bajarilishini o'rganadilar. Maktab o'quvchilarning yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi.

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

Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o'z ifodasini topgan.

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

Og'ir yadro disklar bilan muntazam mashq bajarish ko'krak qafasida va qo'l panjalarining tuzilishida ko'ngilsiz o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayni vaqtda o'pka va yurak ishlarini me'yorlovchi yugurish va sakrash mashqlari ko'krak qafasini kengaytirishga yordam beradi. O'pkaning tiriklik sig'imi ko'krak qafasining kengligiga bog'liq. Bu jihatdan ochiq havoda mashq bajarish juda foydali, chunki bunda nafas olish va yurak sistemasining faoliyati aktivlashadi. Bolalarning tog'aylaridagi yuqori elastiklik va bo'g'inlaridagi harakatchanlik mashqlarini keng doirada bajarishga yordam beradi. Keng doira bilan bog'liq bo'lgan harakatlar bolalarning suyak to'qimlari rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi, xilma-xil yengil atletika mashqlari esa bola skeletining o'sishi va shakillanishiga yordam beradi.

Mushaklarning kuchli o'sishi 12 yoshdan boshlanadi. Bu paytda yengil atletika bilan shug'ullanish ularning rivojlanishiga yordam beradi. Muskullarning tez o'sishiga qaramay, u skeletning o'sishidan orqada qolib faqat jinsiy yetilishning oxirida tananing umumiy og'iriligining qizlarda 36 %ni, o'g'il bolalarda esa 40 %ni tashkil qiladi. Shuning uchun ayrim mushaklar guruhining dam-badam ishlashini ta'minlaydigan mashqlarni tanlash tavsiya qilinadi. Kishi qonining miqdori yoshiga qarab o'zgaradi. Chunonchi 14 yoshda qon miqdorining nisbati 9 % ni, kattalarda esa 8 % ni tashkil qiladi. Bolalarning kapillyarlari ancha keng bo'lib, ulardagi qon kattalarga nisbatan tezroq oqadi. Bollarda to'qmalarning ovqatlanishi va

parhalanishi jarayoni kattalarga nisbatan aktivroq o'tadi. Lekin jinsiy voyaga yetish davrida yurak o'sish sur'ati qon-tomirlari o'sishi sur'tidan oshib ketadi, natijada ba'zan qon bosimi bir muncha oshishi mumkin. Shuni ham aytib o'tish kerakki, yurak faoliyatiga psixik holat xam ta'sir ko'rsatadi. Emotsiya va boshqa psixik faktorlarning ta'siri bolalik va o'smirlik yoshida ko'proq namoyon bo'lishi ma'lum.

Yengil atletikada quyidagi yosh guruhlari belgilangan:

Tayyorlov guruhi-11-12 yosh;

Kichik o'spirinlik guruhi-13-14 yosh ;

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

Katta o'spirinlik guruhi -17-18 yosh;

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

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

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

Tezkor yugurish ko'pgina yengil atletika mashqlarining tarkibiy qismidir. O'yinlarga taalluqli bo'lgan yugurish elementlari kichik va o'rta yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda asosiy o'rin tutadi. 12-13 yoshda harakat tezligini oshirish nerv jarayonlarining harakatlarini takomillastirish uchun eng qulay sharoit vujudga keladi. Tez yugurish mashqlari ayni vaqtda yengil atletikaning boshqa

turlaridagi harakatlarni yaxshiroq egallashga yordam beradi. Yugurish texnikasini o'rgatishda harakatlarning tabiiyligi va yengilligini saqlab qolish va oyoq uchida yugurishga o'rgatish muhim. Qisqa masofalarga yugurishda ortiqcha zo'riqish sezilish bilanoq, mashqni to'xtatish orqali yugurishda yengil harakatga erishiladi. Yugurish vaqtida gavdani to'g'ri holatda saqlashga e'tibor berish kerak. Yerga oyoqni "ovozsiz" qo'yish yengil yugurish qadamlarini hosil qilishga yordam beradi.

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

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

Turli xil to'siqlardan o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni qo'llash, g'ovlarni zabt etish texnikasini yaxshiroq egallashga yordam beradi. 12-13 yoshli bolalarni g'ovlardan oshishga o'rgatayotganda, birinchi navbatda tezlikni, egiluvchanlikni,

harakatlar koordinatsiyasi va ritimini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash kerak. G'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatish to'siqlarni zabt etishni o'rgangandan keyin boshlanadi. Dastlabki paytda 50-60 sm balandlikdagi g'ovlar bir-biridan 6-6,5 m masofada qo'yiladi. Bunda ular orasini uch qadamda yuugurib o'tish mumkin bo'lsin.

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

Uch hatlab sakrash jismoniy mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Boshda o'quvchilar yengil narsalarni uloqtirishga o'rganadilar, keyin esa zamonaviy uloqtirish asboblarni uloqtirishni o'rganishga o'tadilar. Koptok otish, uni ushlash va joydan turib otishni o'rgatishdan boshlanadi. Keyin bir qadamdan otish va yuugurib kelib otish o'rgatiladi. Har qanday otishni o'rgatish mana shu tartibga asosan olib boriladi. Nayza otishda granata otish texnikasini o'rganish ko'p yordam beradi. Aksincha ham bo'lishi mumkin. Nayza otishga o'rganish uni to'g'ri tutish va uloqtirish uchun dastlabki turishdan boshlanadi. Yadro otishga o'rgatishdan oldin, yadro og'irligini o'zlashtirib olish uchun turli xil maxsus mashqlarni o'rgatish kerak. Disk uloqtirishga o'rgatish uni ushlash va silkishlardan boshlanadi. Keyin joydan turib uloqtirishga o'tiladi. Diskni burilib uloqtirishdan oldin disksiz burilishiga o'rgatib, xarakatlarning silliq va yaxlit bajarilishiga e'tibor berish kerak.

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

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

B) turgan joydan uzunlikka sakrash.

V) ikkala oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash.

G) dinamometr orqali asosiy kuchni o'lchash.

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

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

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

Yengil atletika to'garagi mashg'ulotlari. Maktab sport to'garaklari hamma fanlarni yaxshi o'zlashtirgan, yengil atletika bilan shug'ullanishni istagan va trenirovkalarga vrach ruxsat bergan o'quvchilardan tashkil topadi. O'quvchilar yoshiga, jismoniy texnikaviy tayyorgarligiga qarab guruhlariga bo'linadi:

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

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

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

Tayyorlov va kichik o'spirinlik guruhlarida mashg'ulotlar 1-1,5 soatdan, haftada 2-3 marta, o'rta va katta o'spirinlik guruhlarida esa 2 soatdan 3 marta o'tkaziladi. Mashg'ulotlar yil bo'yi darsdan tashqari o'tkaziladi. Ularga yengil atletikadan tashqari gimnastika, sport o'yinlari va boshqa turlar kiritiladi. Amaliy mashg'ulolarni imkoniyat boricha qishin-yozin ochiq

havoda o'tkazgan ma'qul. Yozgi ta'til vaqtida shug'ullanuvchilarga umumiy jismoniy kamolot va mashq bajarish texnikasidagi bilimlarni mustaxkamlash uchun individual uy vazifalarni berish tavsiya qilinadi. Bundan tashqari, ularni har kungi gigienik zaryadkani bajarishga o'rgatib borish zarur. Mashg'ulotlar qiziqarli o'tishi uchun mashqlar xarakterini o'zgartirib, ko'proq harakatli o'yinlar va oddiy musobaqalar o'tkazib turish kerak. O'rta va katta yoshdagi guruhlarda, tanlab olingan texnikasini o'rgatish bilan birgalikda, umumiy va maxsus tayyorgarlikka ham ko'proq e'tibor berish lozim. Bundan tashqari, o'quvchilar tuman, shahar, viloyat va respublika musobaqalarida qatnashadilar. Bolalar yozgi ta'til vaqtida shahar va shahar atrofidagi lagerda shug'ullanadilar, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki oldindan tayyorlab qo'yilgan jamoatchi instruktorlar rahbarligida shug'ullanuvchilar ayniqsa tayyorlov va kichik guruhlardagi o'quvchilarning mashg'ulotlariga to'xtalib o'tish kerak. Eng muhimi ularning suyak sistemasiga sakrash va og'ir snaryadlarni otish va uloqtirishga bog'liq turli xil og'ir mashqlar bilan katta nagruzkalarni bermaslik kerak. Kichik guruhdagi o'quvchilarning mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beruvchi mashqlar qo'llaniladi. O'quvchilar yugurish texnikasini egallab, yugurish tezligini to'g'ri oshirib, uni saqlay olishlari, ma'lum tezlikda estafeta tayoqchasini zonada uzata olishlari, yugurib kelib depsina olishlari, to'p va granatani nishonga va uzoqqa ota bilishlari kerak.

O'quv mashg'ulotlarida o'quvchilarni sportcha yurish, pastki startdan yugurib chiqish, oyoqlarni yig'ib uzunlikka sakrash, xatlab o'tish va perekidnoy usulda balandlikka sakrash, disk uloqtirish, nayza va yadro otish texnikalari bilan tanishtirish kerak. O'rta guruhdagi o'quvchilar 60-100 m masofaga yugurish bo'yicha trenirovka qila boshlaydilar. 200 m masofaga yugurish bilan tanishadilar. 4x100 m estafetada tayoqcha uzatish texnikasini takomillashtiradilar va g'ovlar osha yugurishni o'rgana

boshlaydilar. G'ov balandligi o'g'il bolalarga 91,4 sm, qizlarga 76 sm. O'quvchilar granatani uzoqqa otishni takomillashtiradilar, yadro itqitish va diskni burilib uloqtirish texnikasini o'rganadilar. Yugurib kelib nayza otish texnikasi bilan tanishadilar, uzunlikka balandlikka sakrash uchun yugurib kelish va depsinish texnikalarini takomillashtiradilar. Katta guruhlardagi o'quvchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshira boirb tanlangan sport turida yuqori natija ko'rsatish uchun trenirovka qila boshlaydilar. Ular bu paytda pastki startni texnik jihatdan to'g'ri bajarish, burilish, to'g'ri yo'lkada yugurish va marraga kelishni bilishlari kerak. Bundan tashqari, g'ovlar osha yugurishni ham bilishlari lozim. Uzunlikka va balandlikka texnik jihatdan to'g'ri sakray olish, diskni burilib uloqtirish va yadroni itqita olishga o'rgatish zarur. Mashg'ulotlar rejasiga turli xil sayrlar, ekskursiyalar, poxodlar ham kiritiladi. Ular o'quvchilarning tayyorgarligi va kuchiga mos kelishi kerak.

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

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

Hakamlik tajribasi nazorat sinovlarida va maktab ichki musobaqalarida amalga oshiriladi.

Nazorat savollari.

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

VI bob. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING AMALIY ASOSLARI

4.1. Yurish texnikasi

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

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

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

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

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

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

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

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

Tirsaklarni 90°gacha buking, yelkalarni bo'shashtiring, yelkalarni ichkariga harakatlantiring.

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

b) Juft holatda yana ishlang. 1chi raqamli "Tezlash" buyruqi berilguncha tekis va katta qadam tashlab yurishda davom eting va shundan so'ng tezlashing, biroq gavgangizni tik tutib, qo'llaringizni tez harakatlantiring.

Nima sodir bo'lishini kuzating?

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

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

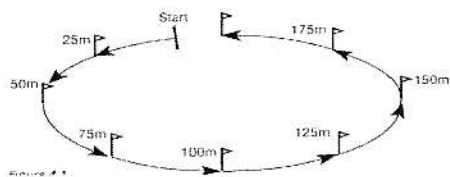
b) Endi 100 metrgacha o'lchang va uni 35-40 soniyada bosib o'ting. Bu safar ritm va harakatlar uyg'unlashadi.

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

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

a) 5 daqiqada 800 metrga yurishga.

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



7-rasm

Xavfsizlik. Sportcha yurish zal yoki gimnastika zalida, darsning boshlanishi yoki oxirida amalga oshirilish kerak. Yer qattiq bo'lishi kerak, ko'pgina akademik litsey va KXX uchun maysali qoplamadan foydalanishadi u ayniqsa nam bo'lsa juda noqulaydir. Yana yurish

tekis oyoq harakatini talab qilganligi uchun, yuza ideal ravishda tekis bo'lishi kerak.

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

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

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

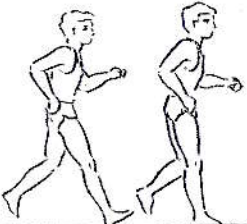


Atletning harakatlanishi quyidagilarga qarab baholanadi:

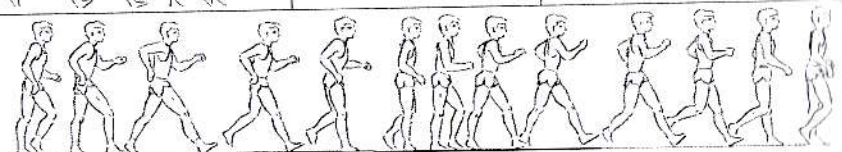
Kontakt. Oyoqni bukish. Tajribasizlar uchun, yurish va yugurishni orasidagi juda nozik masaladir. Maktab bosqichida, hakam, sportchini yurishini xato deb hisoblashi va uni boshqa hakam bilan maslahatlashmasdan chetlatishi mumkin deb o'ylaydi.

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

1-jadval

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

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



Rivojlanish:

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

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

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

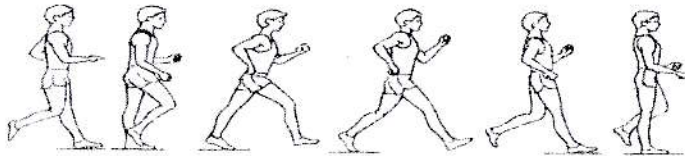
Katta qadamlar bilan past tezlikda yurish, son qismini oldinga harakatini ta'minlaydi.

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

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

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

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



8-rasm

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

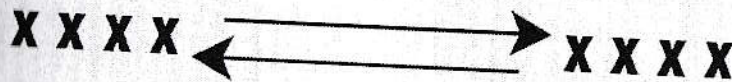
Yugurish texnikasini o'rganish hamda trenirovka qilish chog'ida depsinishga va depsinish oyog'ining to'liq to'g'rilanishiga alohida e'tibor qaratish zarur. Depsinish texnikasini o'zlashtirish maxsus yugurish mashqlaridek, oyoq kuchini rivojlantiruvchi mashqlar sifatida qo'llaniladi. Masalan, sakrab yugurishlar,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

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

4.2. Estafetali yugurish

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

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



(9-rasm).

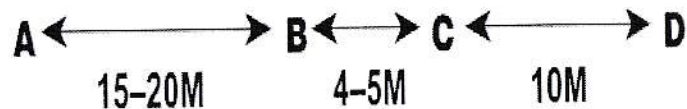
Tashqi va orqaga yugurish. Start chizig'idan boshlab, yarim yo'lga konusli, mayda plastik moddalar bilan to'ldirilgan buyumlar bilan jihozlaniriladi. Birinchi yuguruvchi, individual tarzda, hamma buyumlardan olib keladi; keyingi yuguruvchi esa bu buyumlarni original joylashgan joyiga qarama-qarshi holatda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



(10-rasm).

Aylana holatda yugurish. Bu mashq estafeta tayoqchasini taqazo etadi; yugurish masofasi va yuguruvchilar soni va turli-tumanligi esa talabalarining qobiliyatiga mos tushishi kerak. Qanday qilib jamoalar o'z tezligini oshirishi mumkin?

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

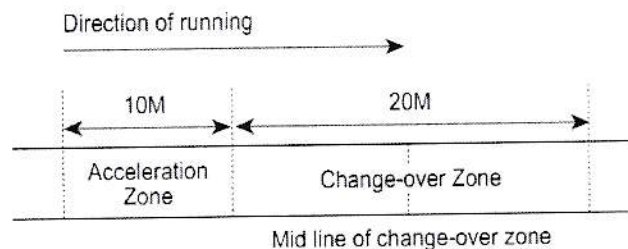


10-rasm

Estafetali yugurish. Yordam: Tayoqni start liniyasidan iloji boricha tez harakatlantiring.

Texnikasi: Tayoq tezligini davom ettirish, yuguruvchilarni kelish va ketish tezligi bilan solishtirish uchun muhimdir. Tayoq ikkala sportchi maksimum tezlikda bo'lganda almashtirilishi kerak (10-rasm). To'rtta konusni pastda ko'rsatilgandek joylashtiring.

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



11-rasm

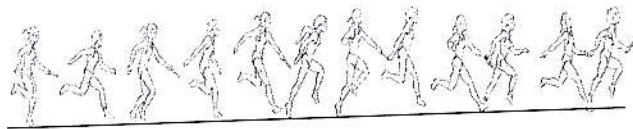
Tayoqni uzatish. Uzatishning 2 xil metodi bor:

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

2-jadval

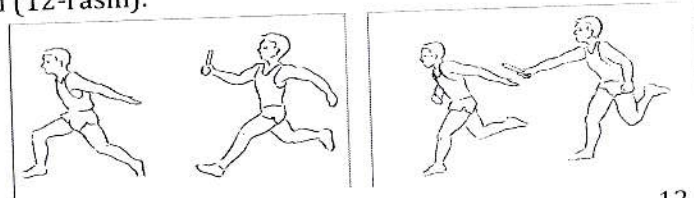
Tepadan uzatish metodi	Kuzatuv
	Kelayotgan yuguruvchi, chiqib ketayotgan yuguruvchiga to'g'ri holatda yaqinlashishi kerak. U esa qo'lini ortga qilishi va tayoqni qabul qilib olishi kerak. Umumiy qoidalar: Tayoqni qo'ldan-qo'lga o'tishiga kelayotgan yuguruvchi javobgardir va nima sodir bo'layotganini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

Yon tomondan ko'rinish



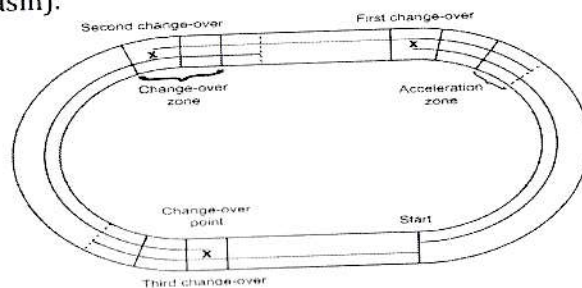
Pastdan uzatish metodi.

Tepadan uzatish texnikasi bilan bir-xil, lekin chiqib ketayotgan yuguruvchi, qo'lini baland ko'taradi va tayoqni maxkam ushlab qabul qilib oladi. Kirib kelayotgan sportchi esa pastdan uzatish harakatini amalga oshiradi va tayoqni qabul qiluvchining qo'liga uzatadi. Kirib kelayotgan yuguruvchi tayoqning boshidan 7.6 sm dan 10 sm bo'lgan joyidan ushlaydi. Tayoqni ushlagan qo'l uni qattiq ushlaydi (12-rasm).



12-rasm

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



13-rasm

4.3. O'rta masofaga yugurish

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Fartlek. Tezlik asosiy rol o'ynaydi, turli tezlikda yuguriladi, turli bosqichlarda o'rtacha, tez yoki sekin.

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

9. Omadli qog'ozga tushirish: 100 metrdan 800 metrgacha bo'lgan masofalar qog'ozga yoziladi. Bitta atlet jamoa yugurishi kerak bo'lgan masofani yozadi; O'z holatiga qaytish, yugurish masofasiga teng. Keyin boshqa bir yuguruvchi masofani yozadi va shu holatda davom etadi.

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

11. Soat bo'ylab tepaga 60 metrdan 150 metr 10 daqiqalik interval bilan o'z holatiga qaytish uchun orqaga yuring.

12. Ustunlik yugurishi eng sekin yugurayotganni birinchiga o'tkazvoring, so'ngra keyingisi, eng tezi kelguncha.

13. Masofaga yugurish: uzoq masofaga yugurish, puls daqiqaga 115 marta uradi.

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

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

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

4.4. Yugurishning harakat texnikasi

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

1. Harakatni tejash.

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

2. Oyoq harakati:

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

Oyoq harakati.

1. Siljish fazasi oldinga harakatlanishni vujudga keltiradi.

2. Ko'tarilish fazasida, oyoq yer bilan aloqaga kirishadi va tana tiklanishini yutib yuboradi.

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

Yugurish musobaqalari. Yugurish ikkita keng kategoriyalarga bo'linadi.

Yaqin masofaga yugurish. Mahoratni tekshirish.

Yugurish musobaqalari mahorat va shug'ullanishlar va musobaqalar davomida yuksak darajadagi o'sishni talab etadi.

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

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

Harakatlar:

1. Yugurish-o'lchangan masofaga belgilanadi, masalan 30-60 metrga.

2. O'rnatilgan vaqtga yugurish; 3 yoki 5 soniyada qanchalik uzoqqa yugura olasiz?

Misollar:

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

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

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

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

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


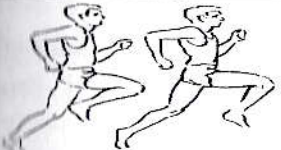



Yuriqnomani muxokama qiling:

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

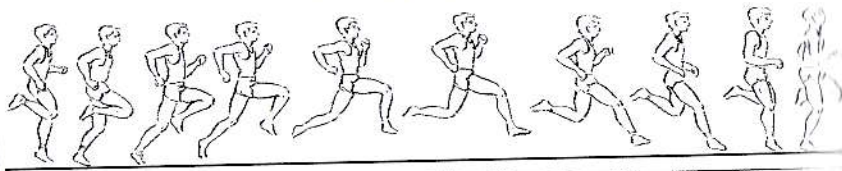
Yaqin masofaga yugurishni oshirish uchun, talabalar quyidagilar ustida ishlashlari kerak (3-jadval):

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

3-jadval

Yugurish	Faza	Kuzatuv
	Ko'tarilish	Gavdani tik qilib yugurish-tovonda yugur doimo yelkalar bo'shashgan holatda
	Siljish	Gavdani tik tutib yugurish yaxshisi 90° burchakda tirsak va tizzada bajariladi
	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Tizzani baland ko'taramiz va oldingi son qismiga og'irlikni tushiramiz.
	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Harakatlanish uchun panjamiz oyoq ortiga harakatlanadi
	Ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Rasmdagi qoidalar faqat qarama-qarshi oyoqda bajaramiz. Doimo gavdani tepa qismini bo'shashtirib yugurish doimo muhimdir (bosh, bo'yin, bilaklar);

Yon tomondan ko'rinish



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

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

Tasvirlash.

1. Kuchliroq oyoq oldinga, tovon chiziqda, qolgan oyoq orqada.

2. Ikkala oyoq ham, yugurish tomonga bukiladi.

3. Qo'llar oyoqlar bilan sinxronlashtiriladi.

4. Og'irlik old oyoqqa tushadi, son pastga, umurtka tekkis tutiladi.

Harakat.

Startni 10-15 metrga bellashuv holatiga soling.

Kuzatuv.

Talaba bajardimi:

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

Cho'kkalab start olish.

Bu yaqin masofaga yugurishga, eng samarali usul hisoblanadi.

Yordam:

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

Harakatlanishlar (4-jadval).

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

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

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

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

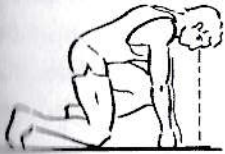
Talabalar xushtak chalinguncha bu belgilar tomonga yuguradi. Ular bosib o'tgan belgilariga qarab baholanadilar.

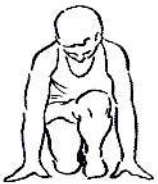
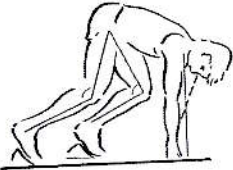

Talabalarni rag'batlantirish uchun 3 marta yugurtirish kerak, va ko'proq ball yig'ishga da'vat etish kerak.

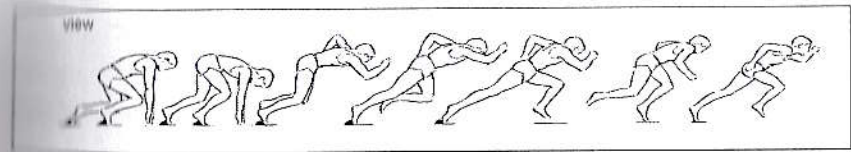
Bundan asosiy maqsad shuki, hamma 1 ball yig'ganda, ba'zilar 5 ball yig'adi.

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

4-jadval

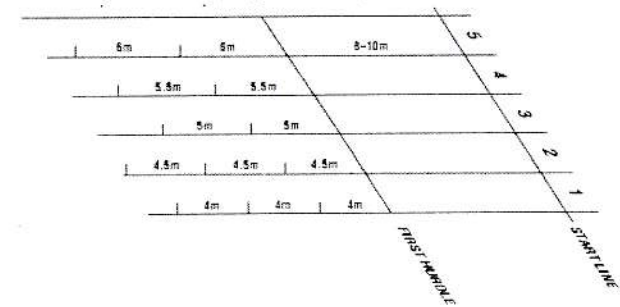
Cho'kkalab start olish	Faza	Kuzatuv
	Joyingizni egallang (yondan ko'rinish)	Birinchi qadam tushadigan joyga diqqatingizni qarating. Yelkalar qo'llar uzra bo'ladi. Bu o'rtacha start. Orqa oyoqning tizzasini, old oyoqning chizig'iga

	Joyingizni egallang (old tomondan ko'rinish)	qo'ying. Ko'rsatkich barmoq va bosh barmoq qo'pril hosil qiladi. Yelkalar keng ochiladi.
	"Tayyorlaning" holati	Elkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak). Son qisminiz, yelkamizdan teparoq harakat qiladi, chunki u, tizza harakatga qo'shilganda to'g'ri burchak hosil qilishi kerak (90° old tizzada, 120° orqa tizzada). Boshni umurtqa bilan bir xil tekkislikda tutamiz.
	To'pponcha	Oyoqlarni harakatlantirish o'ng ko'llarimiz bilan tez harakat qilamiz. Yuguring va cho'ziling boshdan oyoqqacha to'g'ri chiziqda bo'lsin. Bosh va yelkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchli depsining.



4.5. To'siqlar va shpillardan o'tish

To'siqlar asosan yo'lka bo'ylab o'rnatiladi. U ko'pincha "sprint ritmi" deb tasvirlanadi, ritm asosan, to'siqning og'irligi va orasidagi joyga qarab hosil bo'ladi. Ular asosan bo'yi baland, oyog'i uzun sportchilar uchun qulaydir, biroq u yana sportchining jismoniy holatiga ham mos tushishi kerak (14-rasm).



14-rasm

Umumiy texnikasi. To'siqlarga urilib, jarohat olish xissi bolalarni dano, to'siqlar osha yugurishda ishtirok etishlarini cheklaydi. Bu muammoni yengish uchun, pastroq to'siqlar ishlatilgan va bolalarni qat'iyatligini oshiring.

O'rgatish.

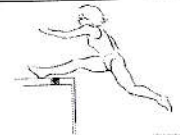
To'siqlar osha yugurish musobaqalarida, har bir yoshdagi bolalar uchun, maxsus belgilangan yo'laklar bo'ladi, shuningdek bolalarni o'rgatish uchun to'siqlarni ham belgilang.



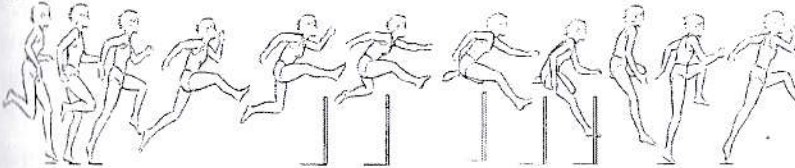
O'qituvchilar mashqni ko'rsatayotganda, yetarlicha tajribaga va mahoratga ega bo'lishi kerak. Biroq bu holat o'quvchilarni yoshi va qobiliyatiga qarab o'zgarishi mumkin. To'siqning balandligi, mashqni qanchalik o'zlashtirishiga qarab, o'zgartirilishi mumkin.

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

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

5-jadval

Yugurish va sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv
	Tekkis muvozanatda. va	To'siqqa tekki holatda yaqinlashing. Oyoq uchida yuguring. Muvozanatni tuting.
	Borish	Tizzani to'siqqa yo'naltirin. Oyoqni tizzadan pastini ko'taring. Son qismini tushirib yuborman.
	Cho'zilish	Orqa oyoqni cho'zing. To'siqqa intiling. Old tovonni to'siqdan o'tkazing.
	Yaqinlashish	To'siq atrofiga yetib boring. Son qismini to'siqdan o'tkazing. To'siqdan sakrang.
	Etib kelish va cho'zilish	Yaqinlashib qarama-qarshi oyoq va qo'lni harakatga keltiramiz. Tizza oyoqdan baland bo'lishi kerak.

	Qo'nish	Tekkis turing. Tizzani cho'zib burung va oldingi holatiga qaytaring.
	Uzoqlashish	Old oyoqni tekki lab to'siqdan uzoqlashtiring. Son qismini old oyoq tomonda tuting, o'tirib qolmang. Tirsak va qo'llarni samarali ishlatish, yana yugurish holatiga qaytishga qo'laydir.
Yondan ko'rinish		
		

Mahoratni rivojlantirish.

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

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

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

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

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

6. Shuningdek to'siqdan oshayotganda egiling, belni bukning, yelkalarni emas.

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

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

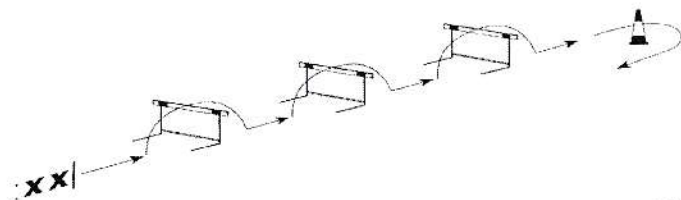
9. 2-3 ta to'siqlar uzra vaqt belgilab sakrang 5,6 yoki 7 soniya. Rivojlanish.

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

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

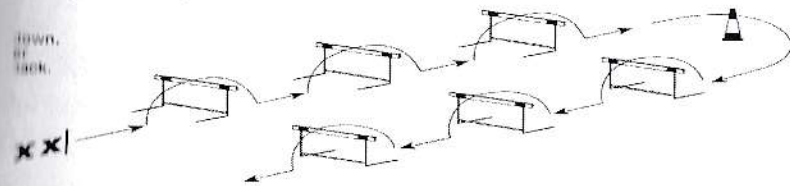
Harakatlar:

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



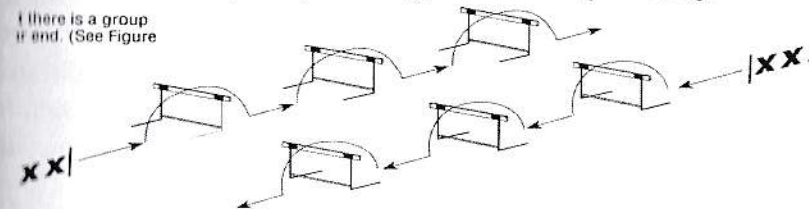
15-rasm

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



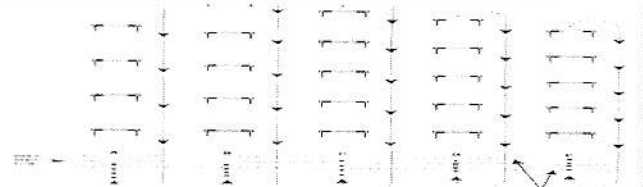
16-rasm

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



17-rasm

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



18-rasm

A-Ye yo'nalishidagi to'siqlar kichik masofalar uchundir. Birinchi to'siq hamma yo'lkalar uchun. Katta qadamli bolalar uchun A yo'lkasi. Kalta qadamli bolalar uchun Ye yo'lkasi. Hammasi to'siqlarning o'ng tomonidan qaytishadi.

Xavfsizlik. To'siq osha yugurish, nam va notekkis yuzada sayflidir. To'siqqa tegib ketgan paytda u erkin qulashi kerak. Xech qachon sportchilarni to'siqdan bir-biriga qarama-qarshi yugurishga ruxsat bermang (19-rasm).

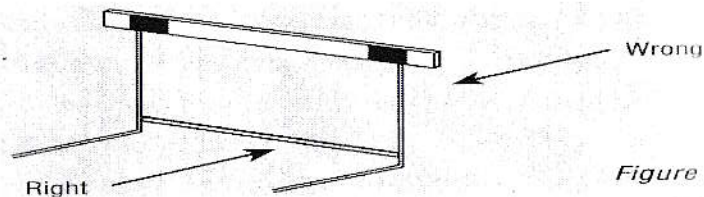


Figure 5.9

19-rasmi

Shpillardan sakrash.

Yordami: Mashqni tezroq tugatish uchun vaqtdan foydalanib, qo'ldan kelgancha to'siqlardan tezroq sakraymiz.

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

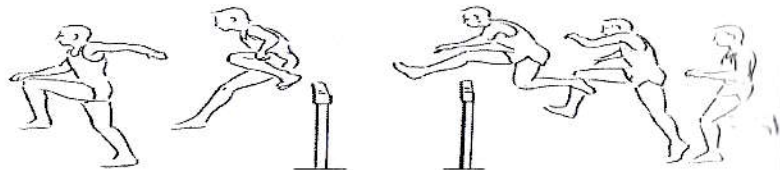
O'rgatish.

1. Oddiy to'siqni ishlatish texnikasi bilan tanishtiring.
2. Birinchi martasiga namuna sifatida past to'siqlarni qo'llang.
3. Talabalardan, to'siqlar uzra yugurishini so'rang, biroq ustiga sakratmang.

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

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

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



20-rasmi

Suv ustidan sakrash texnikasi.


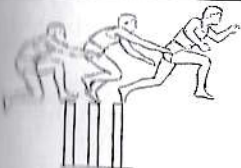
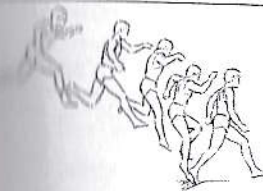
1. Gimnastik qutilar va kursilarni 91.5 smga yetkazib, shunday past to'siqlardan foydalanish, o'rganishning eng zo'r uslubidir.

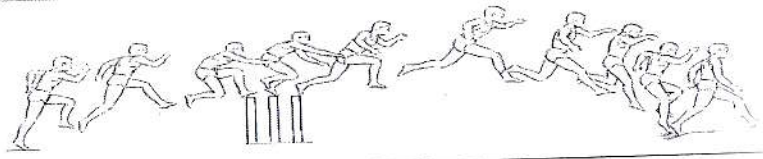
2. Uzun qum to'ldirilgan maydonga o'rnatilgan to'siqdan, suv uzra sakrash uslubi sifatida foydalanish mumkin.

3. Harakatlanish ritmini bir-xilligi muhimdir.

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

6-jadval

Shpillardan sakrash-suv ustidan sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar
	To'siqqa yetib borish.	Tana-tekkis holatda to'siqqa yaqinlashing. Oyoq-tizzalarni bukkan holatda, tepaga ko'taring. Qo'llar-tizzaga qarama-qarshi qo'lni, u bilan teng harakatlantiring.
	Qadam bosish va depsinish	Oyoqlar-oyoqni to'siq ustiga qattiq bosing. Oyoqni to'liq cho'zgan holatda, to'siq chetidan depsining. Tana to'siq uzra sakrashda tanani bukamiz.
	To'siqdan tushish	Oyoq-bir oyog'imiz suv chetiga tushadi. Tana-suvdan qadam olib chiqiladi va yugurish davom etadi. Qo'llar-muvozanatda ushlab

			turiladi.
To'siq chiqish	ustiga	Bukilish-sakrab tushish	Qadam tashlab, yugurishda davom etish.
			

4.6. Sakrash texnikasi

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

1. Yugurish uchun, optimal tezlik (balandlikka sakrashda) yoki maksimum boshqariladigan tezlik (tayoq bilan sakrash, uzunlikka sakrash) talab etiladi.

2. Har-bir usulning sakrashini o'ziga xos maxsus talablari mavjud.

3. Har-bir tadbirning havodagi uchish jarayonini ham o'ziga xos, maxsus talablari bor.

4. Qo'nishda, har-bir tadbirning texnik talablari mavjuddir. Uzoqlikka sakrashda maksimum masofa hisobga olinadi yoki balandlikka sakrashda esa balandlikdan xavfsiz qo'nish hisobga olinadi.

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

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

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

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

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

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

4.6.1. Uzunlikka sakrash texnikasi

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

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

Tezlashish: Boshqarib bo'ladigan tezlik bilan yuguring.

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

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

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

O'qitish yo'llari:

1. Sakrashga yordam berish uchun eshak yoki suniy ushhablikdan foydalaning.

2. "Tizzangni ko'tar", "Boshingni ko'tar", "Gavdangni ko'tar" kabi maslahatlar bering.

3. O'rganishning dastlabki bosqichida, mashqni to'g'riligiga e'tibor bermang.

4. Borddan ko'ra sakrash maydonidan foydalaning.

5. Sakrashdan to'liq bo'lgan masofani o'lchang.

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

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

Harakatlanish:




1. 3 tali sakrash musobaqasi majmui.
 2. Chap, o'ng oyoq bellashuvi majmui.
 3. Jamoaga odam qo'shish orqali sakrash, jamoa bellashuvi.
- Oddiy qoidalar.

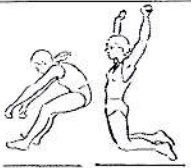
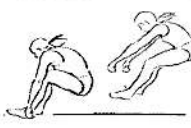
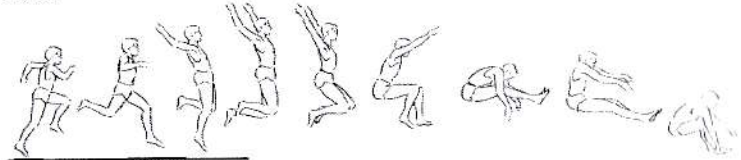
Sakrash chiziq ortida amalga oshirilishi kerak. O'lchov, tana qismini qumga tushgan joyidan o'lchanishi kerak. Qumga tushgan joydan to chiziqqacha o'lchang. Eng zo'r 3-6 sakrashlarni sanang. O'lchov ikkinchi sakrashdan so'ng amalga oshiriladi.

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

7-jadval

Uzunlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar	
		Oyoq	Tovon qismini yengil ko'taramiz va sakraymiz.
	Kelish	Tana	Son qismiga yengil tana og'irligini tushiramiz (tabiiy ravishda bo'lmasligi kerak).
		Qo'llar	Oyoqlar bilan bir-xil bo'ladi.

	Sakrash	Ko'tariluvchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar	Maksimum darajada son, tizza, to'piq barmoq cho'ziladi. Tepaga va oldinga qattiq yo'naltiriladi. Tana va umurtqa tekkis bo'ladi va ko'zlar to'g'riga qaragan bo'ladi. Faol holatda, oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi.
	Uchish holati 1	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar	Sakrash holatida qoladi. Sakrash holatida qoladi orqaga ozgina egiladi. Bo'shashgan holatda bo'ladi.
	Uchish holati 2	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar	Bo'shashadi va yerga tushadi. Cho'ziladi. Xavoda tekkis holatda bo'ladi. Muvozanatni ushlab uchun oyoqlar bilan bir-xil harakatlanadi.

	Uchinshi uchish	Oyoqni ko'tarish Yerkin oyoq Tana Qo'llar	Cho'zamiz-tizzadan gavgagacha. Gavda osilgan holatda turadi. So'ngra bel qismidan bukiladi. Balandga ko'taramiz.
	Qo'nish	Oyoqlar Tana Qo'l	Qumga tovontin tekuncha, oldinga cho'zamiz. Oldinga gavgani egamiz.
Yondan ko'rinish			
			

4.6.2. Balandlikka sakrash texnikasi

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



21-rasm

Umumiy texnikalar:

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


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

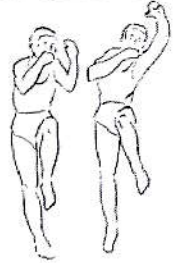
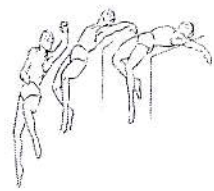
Faqatgina qaychi usuli qumli o'rada o'rgatilishi mumkin. Fosburni o'rgatish uchun machalkali qo'nish maydoni ishlatilishi kerak.


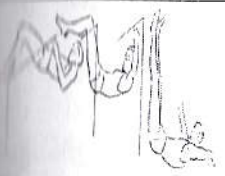

Qaychi:

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

8-jadval

Balandlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv	
		Ko'tariluvchi oyoq	Tovon qismimizni kuchli o'rnashtiramiz.
	Yaqinlashish	Bo'sh oyoq	Oradan

		Tana Son qismlari	yo'naltirishga tayyorlaymiz. To'siqdan uzoqroqqa egiladi; qo'tariluvchi oyoq son qismi oldiga son qismi yelkani oldiga chiqadi. Ko'tarilish uchun pasayadi.
	Ko'tarilish	Ko'tariluvchi oyoq Bo'sh oyoq Tana Yelkalar	Faol harakatda to'liq cho'ziladi. Tezda va keskin, tez va baland yo'naltiriladi tizza bukiladi. Tekkis tutiladi. Baland holatda tutiladi.
	Uchish	Bosh Son qismlari Qo'llar Tana	Baland tutiladi. Ko'tariladi. Tana yaqin tutiladi. Bo'shashtiriladi.

	To'siq masofasi	Bosh Son qismlari Qo'llar Oyoqlar	Gavda tomonga bukiladi. To'siq uzra ko'prik tarzida irg'itiladi. Tanaga yaqin tutiladi. Erkin holatda osiltiriladi.
	Qo'nish	Bosh Son qismlari Umurtqa Qo'llar Oyoqlar	Boshni gavda tomonga bukiladi. Tezda bukiladi. Qo'nish vaqtida og'irlikni o'ziga oladi. Qo'nayotganda yonga keng cho'ziladi. Tizzani cho'zish orqali oyoq osiltiriladi.
Yon tomondan ko'rinishi			
			

Turg'un holatda harakatlanish:

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



22-rasm

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

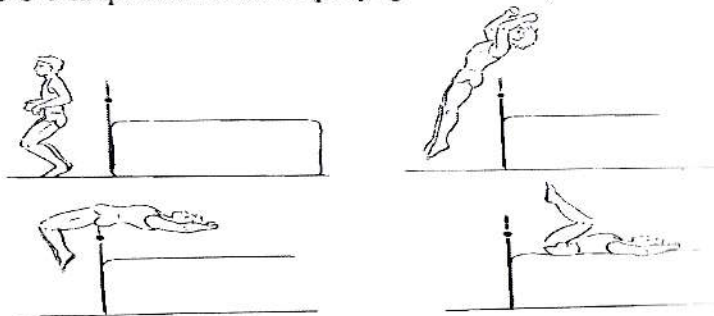
O'rgatish.

1. Egiluvchan to'siq ishlating (metal emas).

2. Buning uchun diqqatni ko'tarilishga jamlang. Belgilangan sakrash maydonlari o'rgating.

3. Turg'un holatini orqaga sakrashdan boshlang (23-rasm).

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



23-rasm

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

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

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

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



24-rasm

Oddiy qoidalar.

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

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

Shug'ullantirish rejalari: Balandlikka sakrash.

Qishki oraliq 1.

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

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

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

Qishki oraliq 2.

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

Yozgi oraliq 1.

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

Yozgi oraliq 2.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
2. To'siqdan sakrash mashqlari.
3. 6 marta to'liq sakrash mashqlari texnikasi.
4. Yengil xakkalash va egilish mashqlari. Tanani sovuting.

4.7. Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi

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

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

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

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

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

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

Yadro uloqtirish texnikasi maqsadi qoidalardan foydalanib, eng uzunlikka erishish.

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



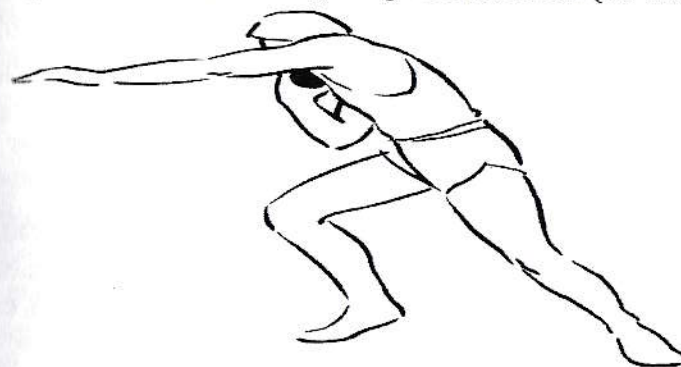
25-rasm

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

Umumiy texnikalar.

Turgan holatda uloqtirish texnikasi, uloqtirish masofasini 90% oladi.

Talaba "Iyak-tizza-tovon" holatiga o'rganishlari kerak (26-rasm).



26-rasm

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

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

O'rgatish:

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

-barmoqlar yoyilgan xolda bo'ladi;

-yadro iyak ostiga joylashtiriladi va tirsaklar baland tutiladi;

-turib uloqtirish va uning uloqtirish yo'nalishi;

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

Turib uloqtirish va uning yo'nalishi:

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

-bir necha muvofiqiyatli harakatlardan keyin, ishtirokchini o'ng oyog'ini egdiring, boshi va yelkalarini, uloqtirish tomonga yo'naltiring;

aylan-ko'tar va uloqtir.

Turib uloqtirish.

1. Iyak-tizza-tovon holatidan foydalaning.

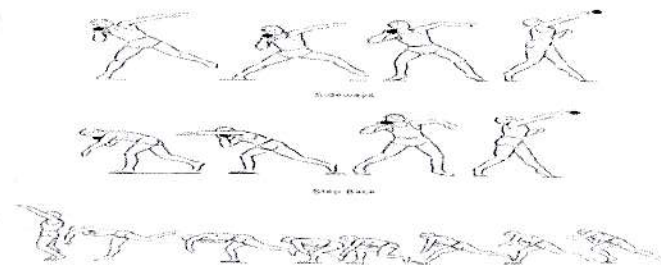
2. Chap tovonimiz, o'ng tovonimiz bilan bitta chiziqda bo'ladi.

3. Oyoqlarimiz kengligi, yelkalarimiz kengligidan biroz katta bo'ladi.

Yo'nalishni o'zgartirish.

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

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



27-rasm

Harakatlar (9-jadval):

1. Qo'yish:

A) Boshimiz uzra masofaga. B) Tizzalagan holatdan.

2. Uzatish va uloqtirish.

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

3. Bellashuv:

A) O'tirgan holatda uloqtirish bellashuvi. B) Oddiy lashtirilgan qoidalar.

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

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

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

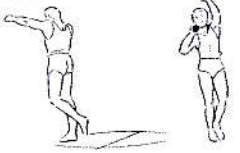

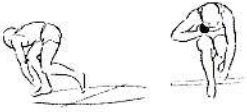

Uloqtirish 40°li sektorga tushishi kerak; masofa, tushgan joydan dumaloqqa eng yaqin masofaga qarab o'lchanadi.

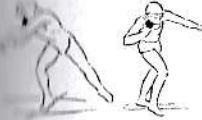
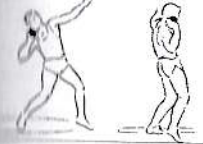
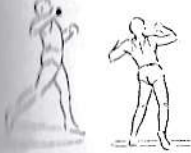

Xavfsizlik

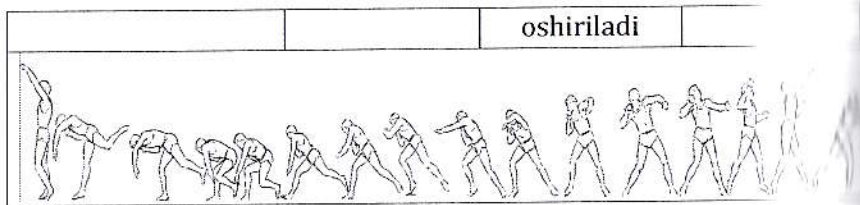
Uloqtirish zo'r amalga oshirildi, lekin u judayam xavfli bo'lishi mumkin. Xar doim odamlar xavfsiz joyda joylashganligiga e'tibor berilg. Xavfsiz muhit uyidagi qoidalar asosida yaratiladi:

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

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

Uloqtirish	Faza (holat)	Kuzatuvlar	
			Dastlabki holat
	Muvozanatni ushlagan holat (T-holat)	Elkalar O'ng oyoq Ikkinchi oyoq	Dumaloq va paralel holatga yaqin, Tekkis. Muvozanatni saqlaydi.
	Cho'kkalab o'tirish	Oyoqlar Qo'llar	Bukamiz. Dumaloq oyoqlarga yaqin tutamiz.
	Ko'tarish	O'ng oyoq Chap oyoq Ko'z	Orqa holatda, tovonga og'irlikni tashlaymiz. Stop bordan deysiniladi. Diqqatni dumaloqqa qaratadi.

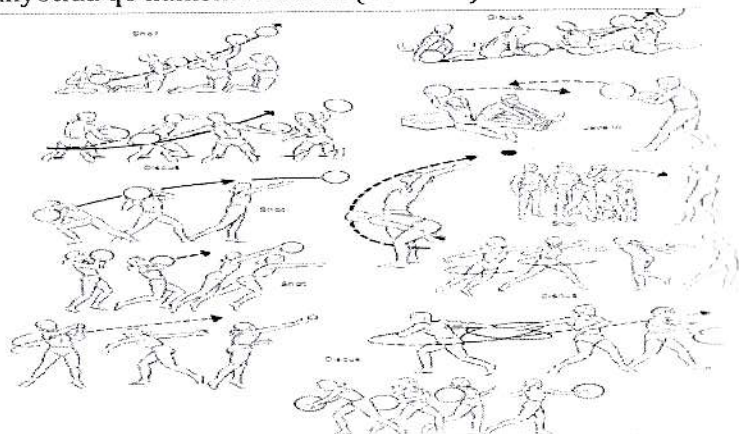
	Uloqtirish holati	Bosh va yelkalar Iyak, tizza, tovon. Og'irlik Bo'sh qolgan qo'l va yelka	Oqaga qaraydi Bir chiziqda turadi O'ng oyoqqa tushadi Yaqin tutiladi
	Ko'tarish	Bosh O'ng oyoqni ko'tar Son qismi Chap oyoq Bo'sh qo'l	Orqaga qaraydi yo'naltirish Oldinga yo'naltiring buking, keyin cho'zing ko'taramiz
	Qo'llarni harakati	O'ng yelka Son qismi O'ng oyoq, chap oyoq Gavda Bosh	Ko'taramiz Oldinga suriladi Tekkisanadi oldinga yo'naltiriladi oldinga qaraydi
	Uloqtirish	Bosh Gavda Son qismi Chap oyoq uloqtirish-burchak ostida amalga	Oldinga qaraydi Oldinga yo'naltiriladi Oldinga Tekkis



oshiriladi

Uloqtirish.

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

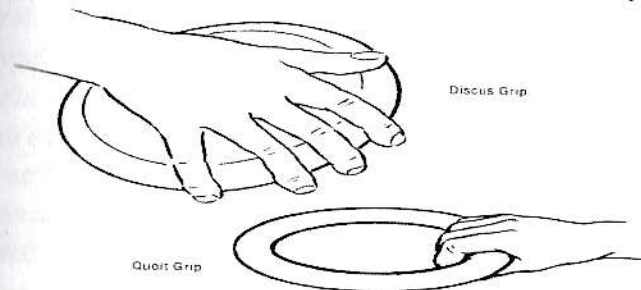


28-rasm

Disk uloqtirish umumiy texnikalar:

1. Og'irlik orqa oyoqqa tushadi.
 2. Tana, iyak-tizza-tovon holatida muvozanatda bo'ladi.
 3. Oyoqlar aylanma harakatni boshlab beradi, bu esa kuchli harakatni ta'minlab beradi.
 4. Oldingi oyoq son qismi bilan oldinga harakatlanadi.
 5. Bu kuch esa tanani oldinga yo'naltiriladi.
 6. Eng asosiy narsa bu muvozanatdir.
- O'rgatish. Ilk bosqichlarda, mahoratni oshirish uchun xaqalarni qo'llash mumkin.
- Tik turib uloqtirish.

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


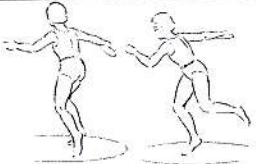






29-rasm

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

10-jadval

Disk uloqtirish	Faza (xolat)	Kuzatuv	
		Oyoq xolati	Elkadan kengroq bo'ladi.
	Dastlabki aylanish	Yelkalar Og'irlik Bo'sh qo'l	Bosqich Markazda Tanaga yaqin tutiladi
	Muvozanat xolati	Og'irlik Tizzalar Bosh ko'zlar	Muvozanatda Keng xolatda Gorizontal xolatda qaraydi
	Aylanish	Og'irlik Disk Muvozanat Bosh	Chap tomonga tushadi Baland ushlanadi Chap oyoqda bo'ladi

			Chap yelka bilan
	Yugurish	Bo'sh qo'l O'ng oyoq Og'irlik markazi	Bekik xolatda Dumaloq bo'ylab yo'naladi Aylana bo'ylab tekis chiziqda
	Aylanish	Ko'z Yerga teginish Keyingi oyoqni tovonni	Daraja Birinchi o'ng oyoq yerga
	Kuchlanish xolati	O'q Oyoq xolati Bo'sh qo'l	Paralel Oyoq uchida Yelka darajasida tutamiz
	Ko'tarilish	Chap oyoq O'ng oyoq O'ng qo'l	Tik tutamiz Ko'taramiz Ko'taramiz
	Ajralish	Oyoqlar Yelkalar Ajralish burchagi	Teginadi Gorizontal 35° da
			

Rivojlantirish texnikasi.

Oyoqlar aylana xarakat bilan katta kuchlanishni ajratadi, o'ng oyoq va son qismi oldinga yo'naladi. Buni sodir bo'lishi uchun, tana

gavda-tizza-tovon xolatida, og'irlik orqa oyoqqa tushgan xolatda, tana muvozanatda bo'lishi kerak.

Gavda-uloqtirish yo'nalishi tomonga qarab xarakatlanadi.

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

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

2. Disk chap yelkaga yaqin tutiladi.

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

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



30-rasm

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

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



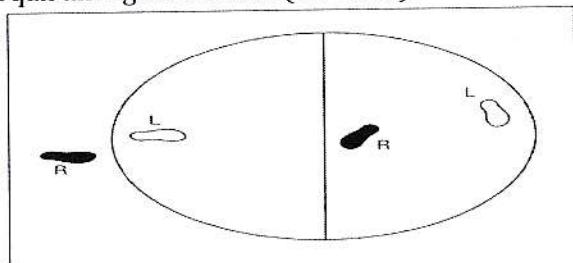
31-rasm

Texnikaga asoslangan xolatda, bellashuvi texnikasini qabul qiladi.

Yugurib aylanish.

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

2. Chap oyoq uloqtirish tomonga yo'naladi.
3. Oldinga va orqaga disk uloqtirish ritmi amalga oshiriladi.
4. Yugurib aylanish boshlanganda, diskli qo'l oldinga aylanadi.
5. Bu aylanani markazida chap oyoqdan, o'ng oyoqqa xarakat ko'chishi orqali amalga oshiriladi (32-rasm).



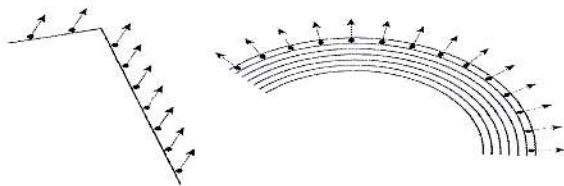
32-rasm

6. Disk standart uloqtirishda amalga oshiriladi.
- Talabalar yetarli malakaga ega bo'lgandan keyin, bellashuv texnikasini ko'llang.

Harakatlar:

1. Mo'ljalga uloqtirish: Konusni masofaga o'rnatiladi. Kim birinchi unga tekkizsa, o'sha g'olib bo'ladi.
2. Xalqa uloqtirish: masofaga tartibli uloqtiriladi.
3. Uloqtirish va aylanish: Eng katta uloqtirishni aylanish va qo'nish bilan o'lchang.

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



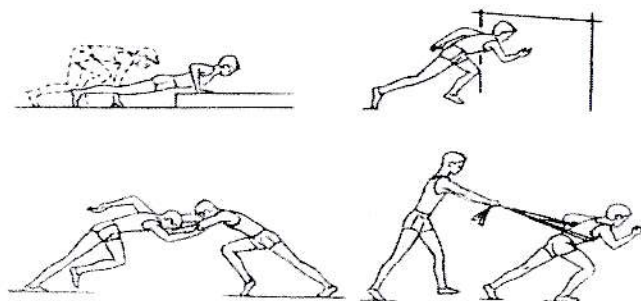
33-rasm

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

4.8. Yugurish texnikasini takomillashtirishda o'rgatish ketma-ketligi

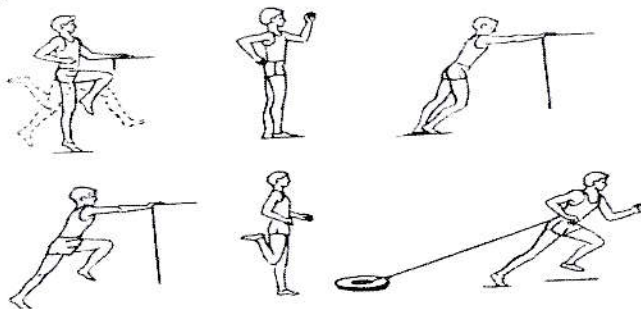
Talabalar jismoniy tarbiyaga doir sport yugurishining oqilona texnikasi to'g'risida bilimni ko'proq o'quv mashg'ulotlarida oladilar. Biroq buning o'zi etarli emas. Trenirovka jarayonida, jamoatchi-instruktorlar sifatida mashg'ulotlar o'tkazish paytida, talabalar alohida yugurish mashqlarini bajarish ketma-ketligini bilishlari lozim, shunda u, yugurish texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadi. O'rganish ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin:

- 1) Avvalo, yugurish texnikasining nazariy asoslari bilan tanishish, so'ngra harakat davrlari va bosqichlarini anglash, yaxshi yugurish texnikasini va yugurishdagi hatolarni aniqlashni o'rganish lozim. Buning uchun yugurish haqidagi turli mashqlar bilan tanishish, rasmlar ko'rish, mavjud fotolarni tomosha qilish, o'rtoqlari va sportchilarning yugurishini kuzatish;
- 2) To'g'ri yugurish texnikasini kuzatish;
- 3) Burilib yugurish texnikasini o'rganish, ya'ni doira bo'ylab yugurish, ko'p marta burilishlar orqali bo'laklarni yugurib o'tish, burilish orqali yugurib, to'g'riga yugurishga o'tish;
- 4) Yuqori startdan va startdan yugurishni o'zlashtirish;
- 5) Past startdan va startdan yugurish texnikasini egallash; tirgagichdan start variantlarini sinab ko'rish; tirgagichdan itarilib, qollar bilan tushish; planka yoki chizimcha ostidan yugurish; muddatidan ilgari to'g'rilanish; past startdan va startdan yugurishlarni ishora va buyruqsiz bajarish; sherigining qarshiligini eiqib yurib kelish (34-rasm);



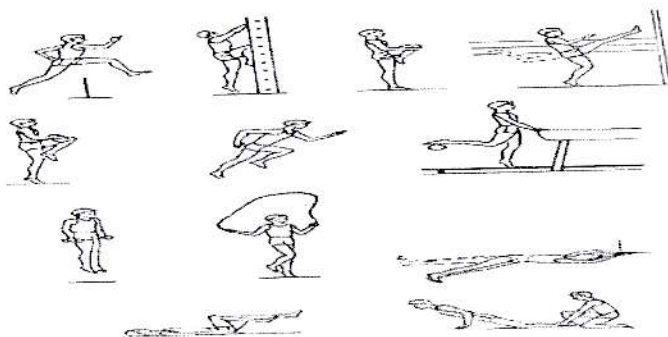
34-rasm

- 6) Startdan masofaga yugurishga o'tishni o'rganish;
- 7) Burilishda past start texnikasini o'zlashtirish;
- 8) Tasma (marra)ga tashlanishni o'rganish;
- 9) Yugurish texnikasini yaxlit takomillashtirish (35-rasm);



35-rasm

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



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

Estafetali yugurish texnikasi o'rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o'zlashtirib bo'lingandan so'ng o'rganiladi. Bu erda asosiy maqsad, yuqori yugurish tezligida estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni o'rganishdan iborat.

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

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

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

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

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

Musobaqalarda yuguruvchining taktikasi. "Yugurish taktikasi" tushunchasi, bu yuguruvchining musobaqa vaqtida va unga tayyorgarlik davridagi faoliyatini anglatadi. Yuguruvchining taktikasi ikkiga: ahloq taktikasi va chiqish taktikasiga bo'linadi. Taktikaning u yoki bu unsurlari yugurish turiga, qatnashchilar

tarkibiga sportchilar oldida turgan vazifa, sharoitga, ya'ni u chiqish qiladigan holati va tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

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

Qo'yilgan vazifalarni bajarish, har xil taktik usullar yordamida amalga oshiriladi. Qisqa masofaga yugurish taktikasi, barcha masofani eng yuqori tezlikda yugurib o'tishdan iborat. O'rta masofaga va poygaga yugurish esa butun masofaga kuchlarini to'g'ri taqsimlay bilish hamda marraga tez etib kelish uchun zahira qoldirishni ko'zda tutadi. Bular orasida eng samaralisi bir xil tezlikda butun masofani bosib o'tish va ohirida yanada tez yugurish hisoblanadi. Yuguruvchilar bunday yugurish taktikasini yuqori tezlik va yaxshi chidamlilikka ega bo'lgan raqib ustidan g'alaba qozonish paytida qo'llaydilar.

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

-yugurishni boshlash paytida mo'ljalangan joyni egallab olish;

-chetga yaqin yugurish va boshqa yuguruvchilarninig joylashishini yaxshi mo'ljal olish;

-agar yugurishga to'g'ri kelsa ham o'zi uchun eng qulay tezlik tanlash;

-ayniqsa etakchi o'rindagi paytida boshqa yuguruvchilardan ajrab chiqa olish;

-yoki etakchi yuguruvchiga etib olib, undan qolmaslik va uning orqasidan o'zining odatiy qadamlarida yugurish;

-raqiblarni to'g'ri shiddatli tezlikda quvib o'tish, birdan oldinga chiqib uzoqlashish;

- marraga kelishni uncha tez yugurmagani paytdan ilgari boshlash;

-marraga kelishni boshlab, uning chizig'iga qadar uzluksiz yugurish va tezlikni oshirib borishga intilish;

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

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

ILOVALAR

FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

“Bumerang” metodi

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

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

“SWOT-tahlil” metodi.

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

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (vveakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (tnreat) – to'siqlar

S	Fanni o'zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o'zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	

O	Fanni o'qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To'siqlar (tashqi)	

“FSMU” metodi.

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

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

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

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

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

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

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

Xulosalash» (Rezyume, Veyer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning

turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda talabalarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:

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

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

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

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

"Assesment" metodi.

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

"Assesment" lardan ma'ruza mashg'ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa, mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

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

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

"Insert" metodi.

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

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

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

- ta'lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn

bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
"V" - tanish ma'lumot.			
"?" - mazkur ma'lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
"+" bu ma'lumot men uchun yangilik.			
"- " bu fikr yoki mazkur ma'lumotga qarshiman?			

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

"Tushunchalar tahlili" metodi.

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg'ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- talabalarga mavzuga yoki bobga tegishli bo'lgan so'zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- talabalar mazkur tushunchalar qanday ma'no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo'llanilishi haqida yozma ma'lumot beradilar;

- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o'qituvchi berilgan tushunchalarning tugri va tuliq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;

- har bir ishtirokchi berilgan tugri javoblar bilan o'zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o'z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: ma'ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Qo'shimcha ma'lumot
.....		

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

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

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, birlikda chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlari (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarining kesishgan qismiga yozadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usulubiyati. darslik. 2000 y. Toshkent.
2. Балахничев В.В. Бег На. Қўлланма. Москва. 1997.
3. Зеличенка В. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., 2006.
4. Маслаков В. Эстафета 4x100 м. Подготовка команды // Легкая атлетика. М., 2002, № 3-4. - С. 25-27.
5. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., 1994.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика. ўқув қўлланма. 2000 й. Тошкент.
7. Саламов Р.С., Орипов Ю.Ю. Легкая атлетика. 2000 г. Тошкент.
8. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари, дарслик. 2000 й. Тошкент.
9. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
10. Озолин И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, «Астрель», 2004. — 864 с.
11. Волков В.М. Человек и бег. Кулланма. Москва 1997.
12. Галицкий А.В. Доступный, бег трусцой. Қўлланма Москва 1987.
13. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., 2003.
14. Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар (қисқа инфоларга югурувчилар учун). Ўқув қўлланма. Т., 2009. - Б. 184.
15. Шакиржанова К.Т. Управление и педагогический контроль в легкой атлетике. Лекция. Т., 2009. -С. 60.

16. Baumann W. Biomechanical analysis of the 100m sprint for women // Women's Track and Field Athletics: The official report of the First IAAF congress on Women's Athletics / IAAF/DLV. Mainz, 1983.-P. 232241.

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

MUNDARIJA		
KIRISH		3
I BOB. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH		
1.1	Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari.	4
1.2	Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi va tasnifi.	5
1.3	O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni va ahamiyati.	9
1.4	Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari.	10
1.5	Yengil atletika mashqlar texnikasi negizi	13
II bob. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI		
2.1	Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni	15
2.2	Yengil atletika tarixi	16
2.3	Yengil atletikada jismoniy sifatlar	19
2.4	Atletika mashg'ulotlari joyi, asbob va anjomlar	23
III bob. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH		
3.1.	Yengil atletikada kuch sifatini rivojlantirish	32
3.2.	Yengil atletikada chidamlilik sifatini rivojlantirish	32
3.3.	Yengil atletikada tezkorlik sifatini rivojlantirish	35
3.4.	Yengil atletikada egiluvchanliklik sifatini rivojlantirish	37
3.5.	Yengil atletikada yengil organizmiga ta'siri	43
3.6.	Yengil atletika mashg'ulotlarini bolalar bilan o'tkazish	49
III bob. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING AMALIY ASOSLARI		
4.1.	Yurish texnikasi	57
4.2	Estafetali yugurish	63
4.3.	O'rta masofaga yugurish	67
4.4.	Yugurishning harakat texnikasi	69

4.5.	To'siqlar va shpillardan o'tish	75
4.6.	Sakrash texnikasi	102
4.6.1.	Uzunlikka sakrash texnikasi	104
4.6.2.	Balandlikka sakrash texnikasi	106
4.7.	Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi	92
4.8.	Yugurish texnikasini takomillashtirishda o'rgatish ketma-ketligi	103
	ILOVALAR	108
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	115

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Jo'raboyev Akmal Baxromovich

HOLALAR YENGIL ATLETIKASINI O'RGATISH METODIKASI

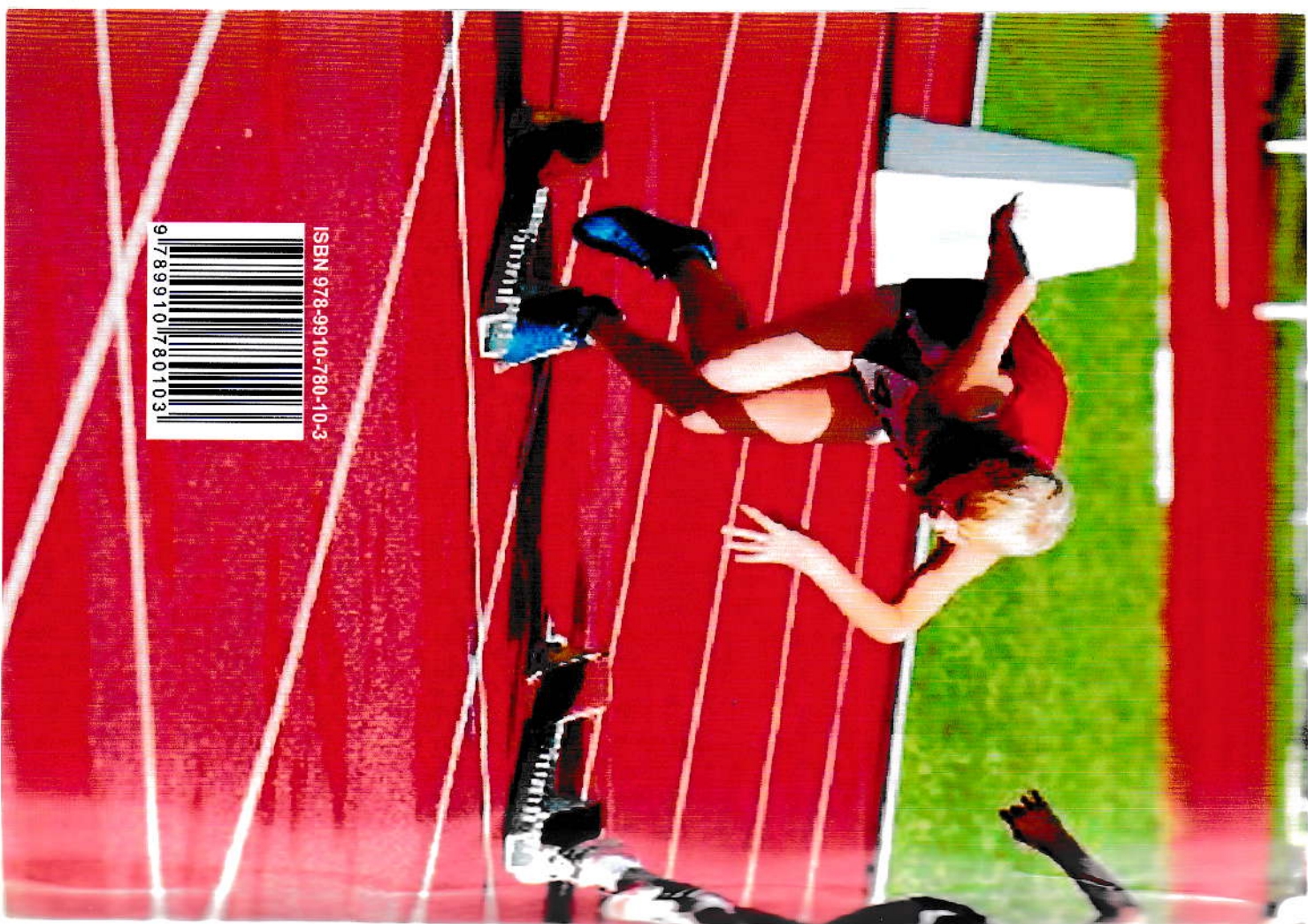
Darslik

Muharrir:
Tehnik muharrir:
Musahhib:
Sahifalovchi:

X. Taxirov
S. Melikuziva
M. Yunusova
A.Ziyamuhamedov

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й
Hajmi 60x84¹/₁₆ "Cambria" garniturasida, kegli 16.
Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 7,5. Adadi
100 dona. Buyurtma № 1866861

City of book MCHJda chop etildi.



ISBN 978-9910-780-10-3



9 789910 780103