

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TALIM VAZIRLIGI**

**“TOSHKENT IRIGATSIYA VA QISHLOQ XO‘JALIGINI
MEXANIZATSIYALASH MUHANDISLARI INSTITUTI”
MILLIY TADQIQOT UNIVERSITETI**

**“PROFESSIONAL TA’LIM VA JISMONIY MADANIYAT”
KAFEDRASI**

YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINI O‘RGATISH

(Uslubiy qo‘llanma)



TOSHKENT 2022

Ushbu uslubiy qoʻllanma institut Ilmiy - uslubiy Kengashining _____ 2022 yilda boʻlib oʻtgan ____ - sonli majlisida koʻrib chiqilgan va chop etishga tavsiya etilgan.

Mualliflar:

“PT va JM” kafedrası dotsenti M.N.Norqobilov
“PT va JM” kafedrası assistenti F.V.Odilova

Taqrizchilar:

“TIQXMMI” MTU. Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor R.K.Choriyev

Toshkent moliya instituti “Jismoniy madaniyat va sport faoliyati” kafedrası mudiri, dotsent. F.A.Tashpoʻlatov

Mazkur uslubiy qoʻllanmada yengil atletika boʻlimiga kirish, boʻlimning maqsadi, yengil atletikada xavfsizlik qoidalari va shikastlanishning oldini olish, yengil atletika turlari toʻgʻrisida maʼlumotlar hamda shugʻullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish yoʻllari yoritib berilgan.

Uslubiy qoʻllanmaning birinchi qismida yengil atletikaning yugurish turlariga kirish, yugurish mashgʻulotlari, ikkinchi qismida estafetali yugurish, uchunchi qismida oʻrta masofaga yugurish, toʻrtinchi qismida yurish, beshinchi qismida gʻovlar osha yugurish, toʻsiqlar osha yugurish, sakrash turlari bilan tanishtirish, oltinchi qismida uzunlikka sakrash, yettinchi qismida uch hatlab sakrash, sakkizinchi qismida jismoniy mashgʻulot jarayoni, toʻqqizinchi qismida yengil atletika uchun talablar keltirilgan.

Ushbu uslubiy qoʻllanma akademik letsiy, texnikum hamda oliy taʼlim muassasalari talabalari, jismoniya tarbiya oʻqituvchilari uchun moʻljallangan.

Kirish

Qadimgi dunyo kishilari ijtimoiy turmush sharoitlarida juda ko‘p murakkab tabiiy amaliy harakat faoliyatlaridan maqsadli foydalanishgan. Bunda sekin, o‘rtacha va tez yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar, yiqitishlar, iring‘itishlar kabi mashqlarni keng qo‘llashgan. Ijtimoiy tuzumlar, jamiyat taraqqiyoti, tabiatning u yoki bu tomonga o‘zgarib turishlari, ularning insonlarga ko‘rsatgan ta’sir kuchlari natijasida ularning mehnat faoliyatlari yangilanib, rivojlanib borgan. Shu asosda yuqorida takidlangan tabiiy harakatlar faoliyatlarini takomillashtirish, ularni musobaqalar shaklida qo‘llash eng chaqqon, epchil va kuchli kishilarni rag‘batlantirish, olqishlash mahobatini yuqori ko‘tarish kabi ijtimoiy tarbiyaviy jarayonlar vujudga kelgan.

Ma’lumki, yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o‘rin egallashga intilish yo‘lidagi keng ko‘lamli islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o‘rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta’minlamoqda. Birinchi Prezidentimiz “Hech bir narsa mamlakatni sportchalik tez dunyoga tanita olmaydi“ deb bejizga aytmaganlar. Sportchilarimiz Osiyo va jahon arenalarida yurtimiz bayrog‘ini yuqori ko‘tarib kelmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko‘plab ilmiy-tadqiqot ishlari o‘tkazilmoqda, sport turlari bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari va texnikasi hamda o‘rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda.

Xususan, mamlakatimiz aholisining yarmidan ko‘prog‘ini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning zamonaviy bilim olishi va salomatligini mustahkamlash bo‘yicha qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalarni amalga oshirishga zamin yaratdi. Jumladan, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Ta’lim to‘g‘risida”gi, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunlarda ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta’lim tizimining eng muhim majburiy qismi bo‘lib, davlat ta’lim standartlari, o‘quv rejalari va dasturlarga muvofiq

yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi, jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazilishi hamda ta'lim muassasalarida harbiy xizmatga chaqirish yoshiga etmagan yoshlarni jismoniy jihatdan tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan¹.

O'zbekistonni har tomonlama rivojlantirish va jahon bozorida raobatbardosh yosh avlodni tarbiyalashga Prezidentimiz SH.Mirziyoev katta e'tibor qaratmoqda. Bunga yaqqol misol tarzida 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlari bo'yicha **HARAKATLAR STRATEGIYASI** davlat dasturida shunday deb o'tgan:

Uzluksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish yo'lini davom ettirish, sifatli ta'lim xizmatlariga imkoniyatlarni oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlarni tayyorlash;

umumiy o'rta ta'lim sifatini tubdan oshirish, chet tillar, informatika, matematika, fizika, ximiya, biologiya kabi boshqa muhim va talab yuqori bo'lgan predmetlarni chuqurlashtirilgan tarzda o'rganish;

bolalarni sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishga jalb qilish, ularni yangi bolalar sporti ob'ektlarini qurish, mavjudlarini rekonstruktsiya qilish;

jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish;

yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish;

yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishda davlat hokimiyati va boshqaruvi organlari, ta'lim muassasalari, yoshlar va boshqa tashkilotlarning samarali faoliyatini tashkil etish.

¹Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун, 10-модда.

Ko`rinib turibdiki O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishda albatta ta`limning quyi pog`onalaridan boshlashga e`tiborning berilishi kelgusida o`z so`zini aytishini Prezidentimiz keng targ`ib etmoqda.

Har bir jamiyatning kelajagi uning ajralmas qismi va xayotiy zarurati bulgan ta`lim tizimining qay darajada rivojlanganligi bilan belgilanadi. Dar haqiqat bugungi kunda mustaqil taraqqiyot yo`lida borayotgan mamlakatimiz uzluksiz ta`lim tizimini isloh qilish va takomillashtirishi yangi sifat bosqichiga yangi ilg`or pedagogik va axborot texnologiyalarni joriy qilish hamda ta`lim samaradorligini oshirish masalalariga katta e`tibor qaratmokda bu esa, bugungi kunda davlat siyosati darajasiga ko`tarilganligidan dalolatdir. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi Qarori, O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 16 martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi PQ-3610-son qaroriga muvofiq, institutda talaba-yoshlarni futbolga keng jalb qilish va uning ommaviyligini oshirish, ular o`rtasida o`tkaziladigan sport musobaqalarning muntazamligini ta`minlash vazifalari keng miqyosda amalga oshirilmoqda.

Mazkur uslubiy qo`llanma Respublikamiz oliy ta`lim muassasalarining barcha bakalavr ta`lim yo`nalishi hamda kasb-hunar kollejlari bo`yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo`ljallangan bo`lib. Uslubiy qo`llanmada jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, yengil atletika turlari (yugurish va sakrash), texnikalari bo`yicha mashg`ulotlarini tashkil qilish va o`tkazish bo`yicha tavsiyalar va ma`lumotlar keltirilgan. Ushbu uslubiy qo`llanmani nashrga tayyorlashda o`z maslahatlari va beminnat ko`rsatmalari bilan ko`maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro`yxatida ismi sharifi ko`rsatilgan kasbdoshlariga ayniqsa taqrizchilarga mualliflar o`z minnatdorlechiligini bildiradi. Ishonamizki mazkur uslubiy qo`llanma oliy ta`lim muassasalarining professor – o`qituvchilari, murabbiylari va talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

I MODUL. YENGIL ATLETIKA TURLARI

1.1. Yurish

Yurish- insonning joydan-joyga kuchishidagi oddiy usul bulib turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi O`zoq va tekis yurganda badandagi barcha musqo`llar ishlaydi organizmdagi yurak qon tomirlar nafas olish va sestemalar faoliyati kuchayadi natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avalo sog`lamlashtirishga ahamiyati bor. Oddiy yurishdan tashqari yurishning boshqacha xillari ham buladi

Paxodda yurish safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng kiyin lekin eng foydali xili sportcha yurish qo`llaniladi

Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq yurish musobaqalari stadion yulkalarida va oddiy yo`llarda 3 km dan 50 km gacha masofada o`tkaziladi. Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidasi belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo`lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan o`zilib qolishiga yo`l quymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo`lgudek bo`lsa, sportchi yurishdan yugurishga o`tgan hisoblanadi. Bu qoidani bo`zgan sportchi maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

Yurish texnikasi (uslub):

Musobaqaviy yurish oddiy yurishning moslashish turidir. Harakatni oshirish bilan, uzunroq qadamlar va tezroq qadamlar tezroq yurishga natija bo`la oladi.

Mashg`ulotlar:

1. Maydonni sekin aylana, so`ng asta-sekinlik bilan tezlikni balandla va nima bo`lganini yoz:

- “Tabiiy yurish” muqarrar (aniq) ga aylanadi.
- Ba`zilar bukilgan tizzalar bilan yuguradi.

Qonday qilib siz yurishning amalga oshganiga ishonch hosil qilishingiz mumkin?

- Vertikal holatda tizzalar tik holatda bo`ladi.

- Old oyoq tovonni bilan zarba.

2. Yugurishga qayt va sekinlik bilan tezlikni oshir va shu paytda tovon bilan zarb qil va nima bo`lishini ko`r.

- tabiiy yuruvchilar katta qadamlar uzunligini ko`tar.

- ba`zilar tezlikni oshiradi, egilib old tomon intiladi.

Old tomonga egilish katta qadamlar uzunligiga cheklov bo`ladi; orqa tomonga egilish old tomonga harakat qilishga to`sqinlik qiladi, shu sababli, katta qadam uzunligiga cheklov bo`ladi.

3. Ikkita bo`lib ishlang. №1 maydon aylanasi bo`ylab yuradi №2 kuzatadi va yomon jihatlarni yozib oladi.

4. Yakka holda yurishningbarqaror joyiga keling. Qo`l harakati bilan ishlang.

- tirsaklarni 90^0 da buking.

- elkalarni erkin tuting.

- tirsaklar orqaga harakat qiladi.

5. a) Ikki kishi bo`lib ishlang. №1 oldga qo`li bilan mush qilishni tajriba qiladi, va tirsaklarni ortga qaratadi. №2 nima bo`lishini kuzatadi. Keyin talabalar o`rin almashadilar.

Nima bo`lishini kuzating.

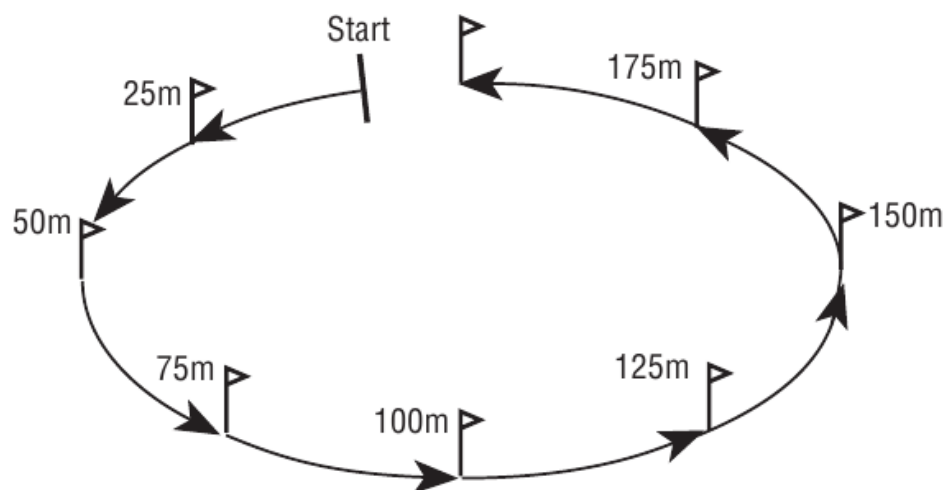
- Talaba uzun yuryaptimi?

- Oyoq uchida chayqalish bormi?

- Aloqada uzilish bormi?

b) Ikkilikda ishlang. №1 uzunroq yurishga harakat qiladi, katta qadamli temp (sur`atda) yuradi, keyin tezlikni oshir buyrug`i beriladi, umrtqani ushla va qo`llarni tezroq harakat qildir.

Tana oldinga katta qadamlar bilan yurishga imkon beradi; tez harakatlanuvchi qo`l tez harakatlanuvchi oyoq degani.



a) 50 metr o`lchovli maydonni o`lchang. SHu masofaga 15-20 sekundda borish kerak. Ko`pchili buni oson bajara oladi, ritm va o`zgaruvchan ta'sirini kuchaytir.

b) aylana maydonda yoki maydonda 100 metrlik yo`lak 35-40 sekundda etish kerak.

s) 200 metrga 75-80 sekundda borishga harakat qil.

7. Qobiliyat va jinsga qarab jamoa:

a) 800 metr 5 minutda yurish;

b) 5 daqiqada qaergacha bora olishingizni kuzat va u erni belgilab qo`ying.

Havfsizlik:

Yurish musobaqasi tashqarida, gimnastika zalida, yoki sport zalda darsning boshi va ohirida o`tkaziladi. Maydonning qattiq bo`lishi talab qilinadi, lekin ko`p maktablarda atletika o`t ustida o`tkaziladi. Bu narsa umuman to`g`ri emas, ayniqsa o`t ho`l bo`lsa. Qo`shimcha qilib aytganda, yurish oyoqning tekis harakatini talab qiladi va maydon (yuza) tekis bo`lishi kerak.

Oddiy qoidalar: Qoidalar yurish musobaqasini quyidagicha asoslaydi:

- Qadamlarning davomiyligida er bilan uzilmas aloqa (tegish) bo`lishi kerak.

- Har bir qadam davomida, oldingi oyoq er bilan aloqada bo`lishi (tegishi) kerak orqa oyoq erdan uzilguncha.

- Yordamchi oyoq tekis bo`lishi kerak (tizzani bukma, bog'lama).

Yurish poygasida, hakam ikki narsani tekshirishi kerak: yuguruvchi qoidaga asosan yuryaptimi yoki

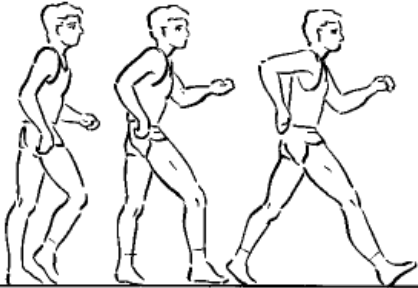
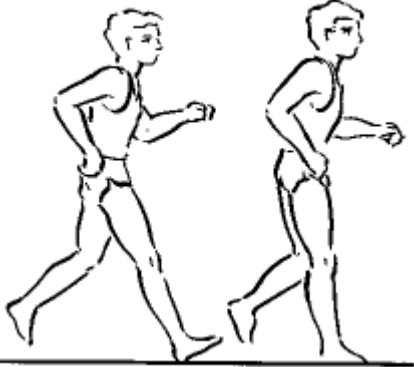
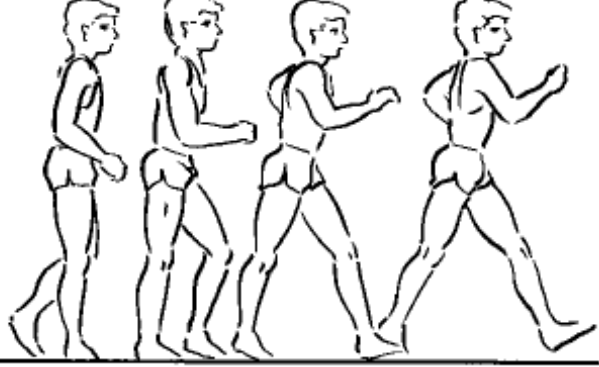
-aloqa

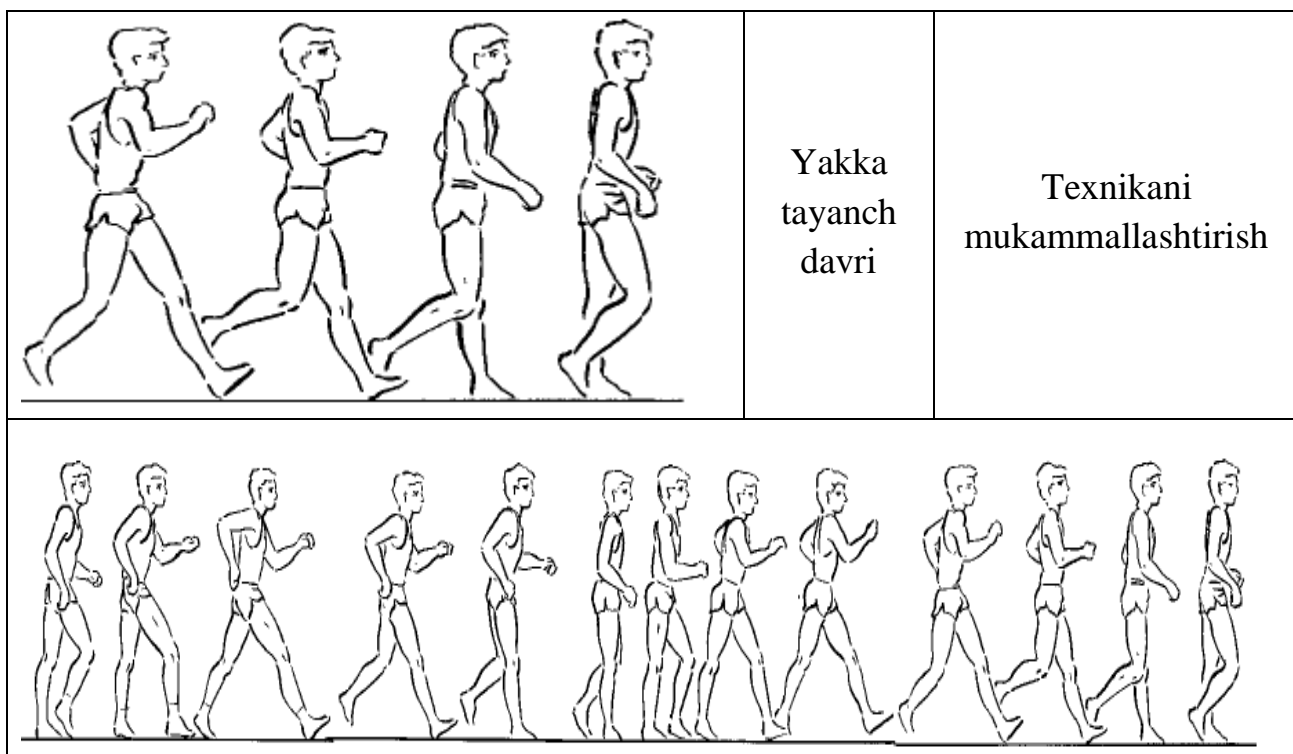
-oyoq bukilishi.

Tajribasizlarga, yurish va yugurish orasidagi masofa yo`qday. Maktab darajasida, agar hakam yuruvchini qoidaga asosan yurmayapti desa, yuruvchi boshqa hakamlar fikrisiz chetlashtirilishi mumkin.

Yurish poygasida hakamlar er bilan oyoqning uzilmas aloqasiga e'tibor berishi kerak.

Yurish texnikasi

YURISH	FAZALAR	USLUBIY KO`RSATMALAR	
	Yur Katta qadam tashlash qo`shqadam bilan	Orqa oyoq Oyoqlar bukilishi Qo`llar	Orqa oyoq tekis holatda va oyoqlar uchi bukilgandek bo`ladi. Ozgina qayrilish, siklni davom ettirish uchun oyoq uchlari bukiladi. Oyoq tik holatda bo`lishi kerak.
	Yakka tayanch darsi	Oyoq mustahkamli gi Orqa oyoq	Oyoq tagi tormozni oldini olishi uchun, oyoq tagi bukilishi kerak. Oyoqlar qayriluvchan va tez bo`ladi, erga yaqin bo`ladi.
		Oyoqlar Qo`llar	To`piq tizza son bilan boshla va son tizza topiq bilan davom et.



Takomillashtirish:

1. Yurish chizig'i bo`ylab o`rta masofaga yurganda, bir oyog`ini to`g`ri tutadi, ikkinchisiga soat yo`nalishiga qarshi tutadi. Bu holat boshqa qo`l bilan bajariladi.

2. O`rta tezlikdan yuqori tezlikka qarab yur va oyoq tagining to`g`ri harakatiga urg`u ber. Bu orqa oyoqni oldinga qarab mustahkam harakatlantirishni va oldingi oyoqning tovoni to`g`ri harakatlanishini ta`minla.

3. Sekin tezlikdan o`rtachaga o`t va oyoqning tekis harakatini ta`minla. Bu oyoqning erkin harakatlanishi va uni tanani oldinga yurishga undashi.

4. Sekin tezlikda uzoq masofaga yur, sonning oldinga harakatini alohida urg`u ol.

5. Avval o`rtacha tezlikda tekis yo`lning o`ng va chap qismidan yur. Bu sonning va balonning muvofiqlashtirilishi uchun yordam beradi.

6. O`rtacha tezlik bilan yur huddi 5-dagidek lekin nazorat kuchliroq bo`ladi. Turli xil qo`l harakati bilan turli tezlikda maxsus konsentratsiyada yurish. Tirsaklar baland va orqaga qaratilgan bo`lishi kerak. Tana oldinda bo`lganda qo`l tana bilan to`qnashmasligi kerak.

1.2. YUGURISH

Yugurish- joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarning 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 mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurish quyidagi turlarga bo'linadi.

1. Tekis yugurish;
2. Estafetali yugurish;
3. To'siqlar osha yugurish;
4. Tabiiy sharoitda yugurish.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish. Har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflanadigan vaqt sekundlarda aniqlanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili mavjud:

1) g'ovlar osha yugurish – bunda yo'lkadagi bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish bunda yugurish yo'lakchasida u yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektoridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

Estafetali yugurish, bunda komanda bo'lib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi.

Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir–biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marraga etkazib borishdir.

Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin.

Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past – baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan ortiq masofalarga esa uzoq, yani marafon yugurish masofasi 42 km 195 m.ga teng.

Yugurishda tejamli hakaratlanish.

Yengil atletikachi yugurishni boshlaganda va davom ettirayotganda, barcha kuch-quvvat muskullarning qisqarishi va bo'shashiga sarflanadi. Atletikaga muskullarning tarangligini bo'shashtirish va energiyani samarali taqsimlash muhim.

Oyoqlar harakati.

- Oyoqni majburiy ko'tarmaslik davri oldinga harakatni ta'minlab beradi.
- Ko'tarib turish davrida oyoq erga tegadi va tananing silkinishiga e'tibor qaratiladi.
- Erkin harakatlanish davrida tana yer bilan aloqada bo'lmaydi (ya'ni tegmaydi).

Qo'l harakati.

Qo'llarning tebranish harakati oyoqlarning muvozanatlashuvi va uyg'unligiga yordam beradi.

Gavdaning holati;

Tananing bosh va tepa (yuqori) qismi erkin holatda bo'lishi kerak.

Yugurish musobaqalari.

Yugurish ikkita aniq kategoriyaga bo'linadi:

- Yaqin masofaga yugurish;
- Uzoq masofaga yugurish.

Yugurish mashqlari mashg'ulot va musobaqadagi mahorat va yuqori darajadagi rivojlanishni ko'rsatishni talab qiladi.

Diqqat qiling: Musobaqada faqatgina boshqalarga qarshi emas, balki o'zingizga qarshi ham bo'lishi mumkin.

Texnik uslublar: 30-60 metrga belgilangan vaqtda yugurish.



Vaqt belgilang, 3-5 sekundda qancha masofaga yugura olishingizni hisoblang.




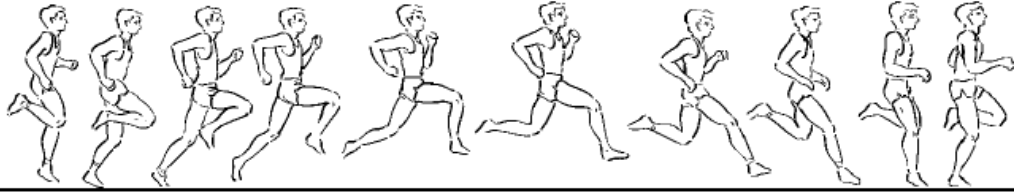
III. Diqqat: eng yuqorisi 10 sekundda 100 metr, 5 sekundda taxminan 50 metr. 5 sekundli masofangizni erkaklar va ayollarning eng yaxshi natijalari bilan solishtiring. (erkaklarda 9,79 va ayollarda 10,49 sekund)

Yaqin masofaga yugurish tezligini oshirish uchun talabalar quyidagilarni bajarishi kerak:

1. Reaksiya vaqti.
2. Oyoqning kuchi.
3. Boshlash uslublari.
4. Yugurish uslublari
5. Harakatning tezligi.
6. Quvvatning kuchi va bardoshi.

Yugurish texnikasi

YUGURISH	HOLATI	USLUBIY KO`RSATMALAR
	Oyoqlarni ko`tarib turish davri	Yugurishda uzun qadamda yugurish ko`zda tutiladi. Elka va qo`llar erkin harakatlanishi kerak
	Tayanch oyoqni itarilish davri	Yugurishda uzun qadamda yugurish ko`zda tutiladi. Orqa oyoq ya'ni tayanch oyoq itarilish davrida bo`ladi va silkinch oyoqni balandroq ko`tarib yugurish kerak. Silkinch oyoqning tizzasi va shu oyoqqa nisbatan proporsional qo`l 90° burchak ostida bo`lishi maqsadga muvofiqdir.

	<p>Erkin harakatlanish davri</p>	<p>Yugurishda uzun qadamda yugurish ko`zda tutiladi. Uchush fazasi davrida qo`l va oyoqlar erkin harakatlanishi keark. Tizza balandligi son balandligida. Tirsak balandligi elka balandligida bo`lishi kerak.</p>
	<p>Erkin harakatlanish davri</p>	<p>Yugurishda uzun qadamda yugurish ko`zda tutiladi. Orqa oyoq erkin holatda bo`ladi va oldingi oyoq panjalari qo`nish qolatini ta`minlaydi. Yuguruvchi boshlarini yuqoriga ko`tarib nimanidir e`tiborga olib, oldinga to`g`ri qarab yugurish tavsiya etiladi.</p>
	<p>Tayanch oyoqni itarilish davri</p>	<p>Yugurishda uzun qadamda yugurish ko`zda tutiladi. Yugurish tsikli davomida oqyolar almashinadi va tayanch oyoq yana itarilish davrida bo`ladi. Yugurayotganda tananing tepa qismini erkin holatda tutiladi, Taranglik energiyani ortiqcha sarflanishiga olib keladi.</p>
 <p style="text-align: center;">Yugurishni yondan ko`rinishi</p>		

Start holatidan boshlash

Qisqa masofaga yugurishni boshlashning eng samarali usuli pastki start holatidan boshlashdir. SHunga qaramasdan, yangi boshlaganlarga yuqori start holatidan boshlash tavsiya etiladi. Chunki pastki start holati bir muncha qiyin holatdir. Pastki startni o`rgatish bir necha darslarni o`z ichiga olganligi uchun sekin astalik bilan o`rgatib boriladi. Pedagogik tamiyilga muvofiq oddiydan murakkabga qarab o`rgatilib boriladi.

Yuqori start holatidan boshlash.

Yangi boshlagan yengil atletikachilarga cho`kkalab boshlashdan ko`ra ko`proq turgan holatda yugurishni boshlash samaraliroq. Sababi shundaki, bu mahoratni o`rgatish oson va bu mahoratni yugurish o`yinlarini o`ynashni orqali ham rivojlantirish mumkin.

Tavsifi:

- Kuchliroq oyoq oldinda, oyoq uchi chiziqda, ikkinchi oyoq orqada.
- Ikki oyoqning tag qismi yugurish yo`nalishi bo`ylab bukilgan.
- Qo`llar va oyoqlar bir-biriga moslangan.
- Og`irlik oldingi oyoqda, sonlar pastda, umurtqa tekis.

Faoliyat.

10-15 metrli masofada musobaqaviy holatda boshla.

Fikr-mulohaza:

Talaba bajarishi kerakmi;

- Kuchli yugurish
- Sekinlikni saqlash
- Erni (tuproqni) ortga itarish
- Qo`llarni kuchli harakatlantirish.

Cho`kkalagan holatda boshlash;

Bu qisqa masofaga yugurishning samaraliroq usullaridan biri.

Maqsad:

To`siqlarni imkoniyat boricha tezroq va samaraliroq usullaridan biri.

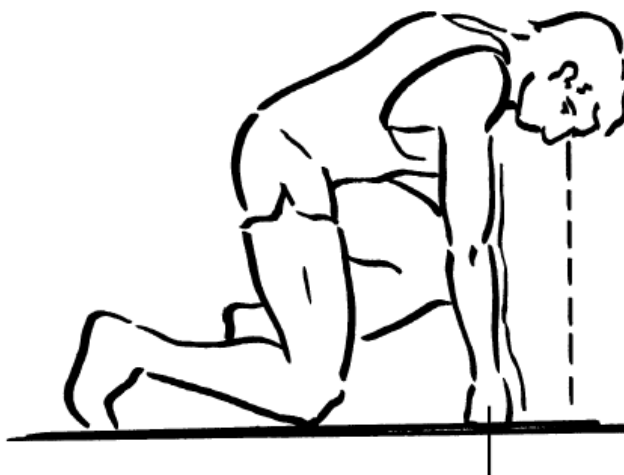
Uslublari:

1,1 – tasvirni va 1,2 – jadvalni ko`ring.

1,1 – tasvir buyruqqa mos boshlashning turli davrlarini ko`rsatib beradi.

“Startga”

Orqa oyoq boshlash chizig'idan 305mm-457 mm uzunlikda bo`ladi.



Startga turganda sportchining 5 qismi erga tegib turish kerak

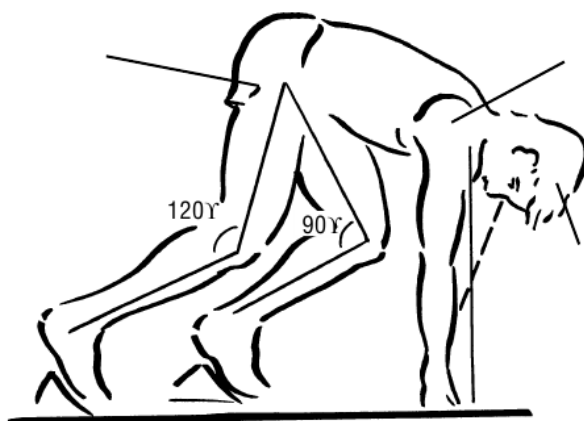
Qo`llar elka kengligida qo`yiladi.

Bosh start chizig'idan o`tib turishi kerak.

Bosh erga bir muncha egilgan bo`lish kerak

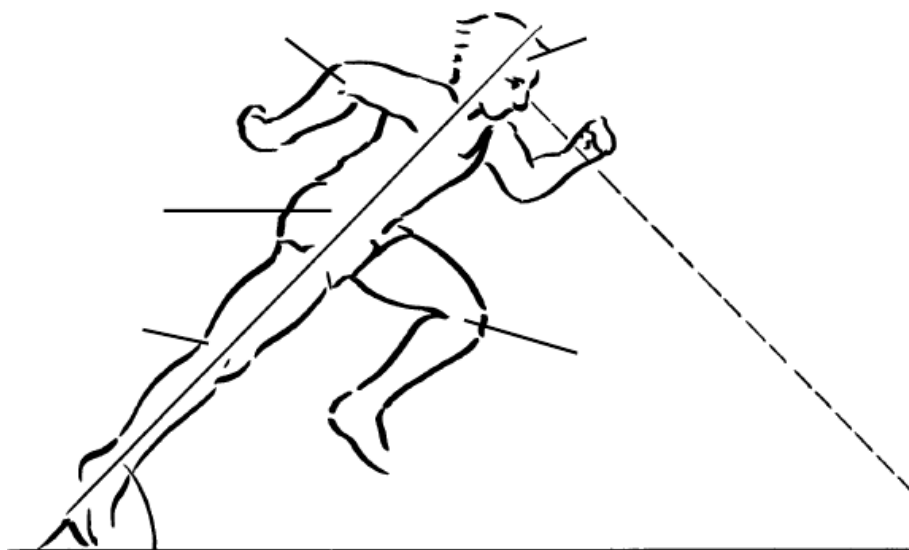
Oyoq panjalari start tirgaklariga qo`yilgan holda itarilishga tayyor holatda bo`lishi kerak

“Diqqat”




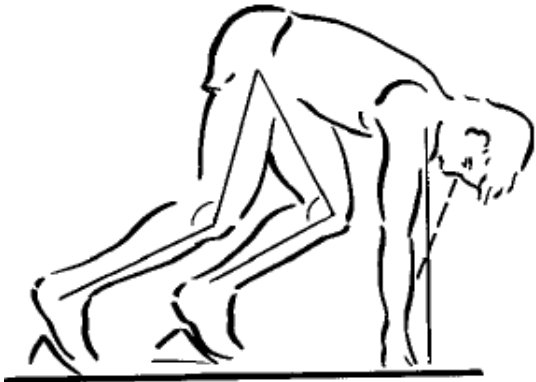


Son tirsak ustiga ko`tarilgan. Kurak qo`llar oldidan harakatlanadi. Bosh barqaror

Olg'a (yoki marsh, topponchadan o`q uzish)



Tirsakning keskin harakat. To`piq soni va elka harakati. Orqa oyoq butkul cho`ziladi. Bosh oldinda barqaror. Tizza faol harakatda

PASTKI START	HOLATI	USLUBIY KO`RSATMALAR
	“Start” – yon tomondan ko`rinishi	Ko`zlar birinchi qadamga diqqat qiladi. Elka qo`llar uchida. Bu o`rta boshlash Orqa oyoq tizzasini oldingi oyoq chizig`iga qo`ying.

	<p>“Start” – oldin tomondan ko`rinishi</p>	<p>Qo`llar bosh barmoq va ko`rsatkich barmoqqa tayanch. Qo`llar elka ustiga joylashtiriladi.</p>
	<p>Diqqat holati (ozgina ko`tariladi)</p>	<p>Elkalar kuch bilan oldinda harakatlanadi. Tizzaning to`g`ri burchakda bo`lishi uchun son kurakdan (elkadan) balandroq harakatlanadi.</p>
	<p>OLG'A!</p>	<p>Oyoqni harakatlantirish uchun qo`llar kuchli harakatlanadi. Oyoqdan boshqacha to`g`ri yo`nalishda. Oyoqlar va elkalar kuchli harakatlanishi kerak.</p>
<p>To`liq ko`rinishi</p> 		

MASHG'ULOTLAR

1. Turli holatlardan boshla: “DIQQAT”, “OLG'A” va yaqin masofadagi marraga tashlanish.

2. Hindcha uslub: Yengil atletikachilar bir-birining ortidan yugurishi kerak. Hushtak chalinganda, qancha imkon bo`lsa, shuncha ko`pchilikni ortda qoldir. Marra chizig`iga et.

3. 10 sekund yugur: 50 metr, 55 metr, 60 metr, 65 metr, 75 metr yoki 80 metrda belgilovchi chiziqlar joylashtirilishi kerak.

Bu masofalar mos ravishda 1-o`rin, 2-o`rin, 3-o`rin, 4-o`rin va 5-o`rinni ko`rsatib beradi.

-talabalar hushtak chalinguncha bu chiziqlarga yugurib etishi kerak. (Qisqa masofaga yugurishda).

-talabalar 3marta yugurishga yo`naltirilishi, va imkon boricha ko`proq natija olishga undalishi kerak.

Bir qancha natijalar har xil bo`lishi emas, balki hammasi bir o`rin bo`lishi muhim.

Estafetali musobaqalar ketma-ket qatnovda bo`lishi kerak. Bu talabalarni tez yugurishga undaydi. Orqa, old va aylana estafetalar tez-tez yugurishga yordam beradi.

1.3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi

Hozirgi vaqtda ko`pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o`ta individual bo`lishini va, ma`lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog`liq ekanligini e`tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo`lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug`ullanib kelinadi. Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

- start;
- start tezlanishi;
- masofa bo`ylab yugurish;
- marraga yetib kelish.

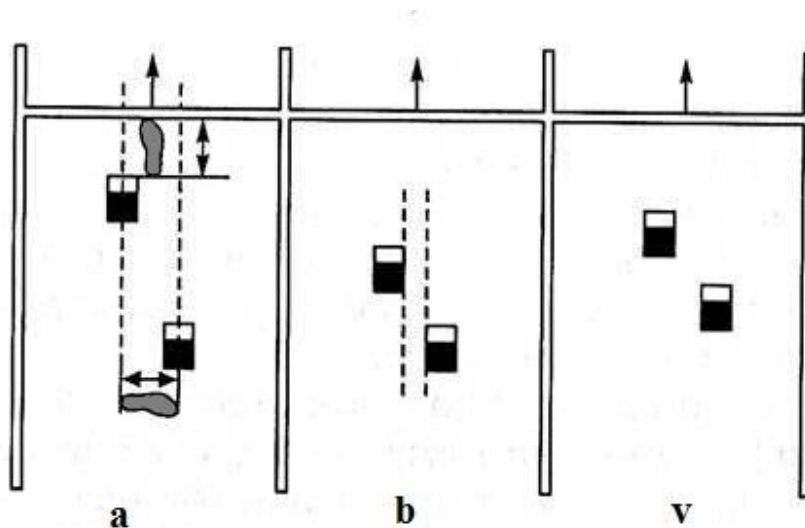
Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo`llaniladi, bunda start oyoq tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi.

Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o`ta individual bo`lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog`liq bo`ladi. Amaliyotda to`rt xil turdagi past start qo`llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): 1) Oddiy

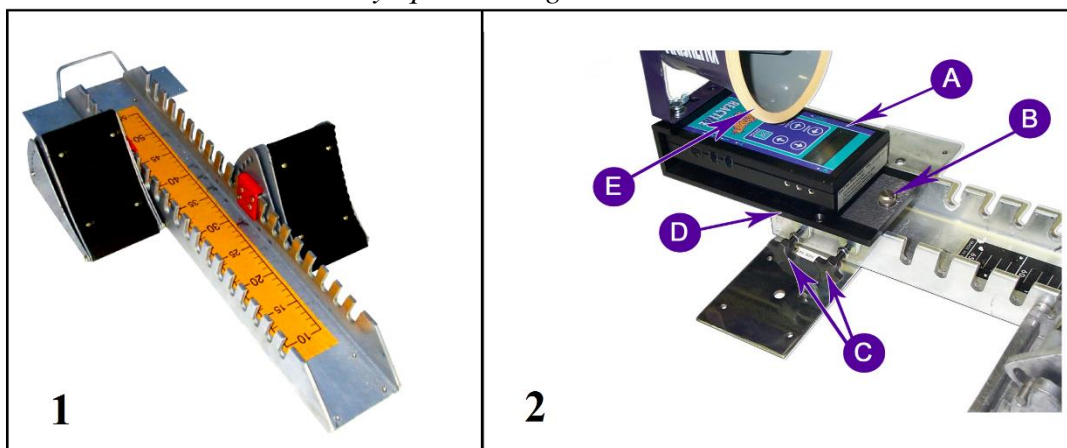
start (2a-rasm); 2) uzoqlashtirilgan start (2b-rasm); 3) yaqinlashtirilgan start (2v-rasm); 4) tor.

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

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



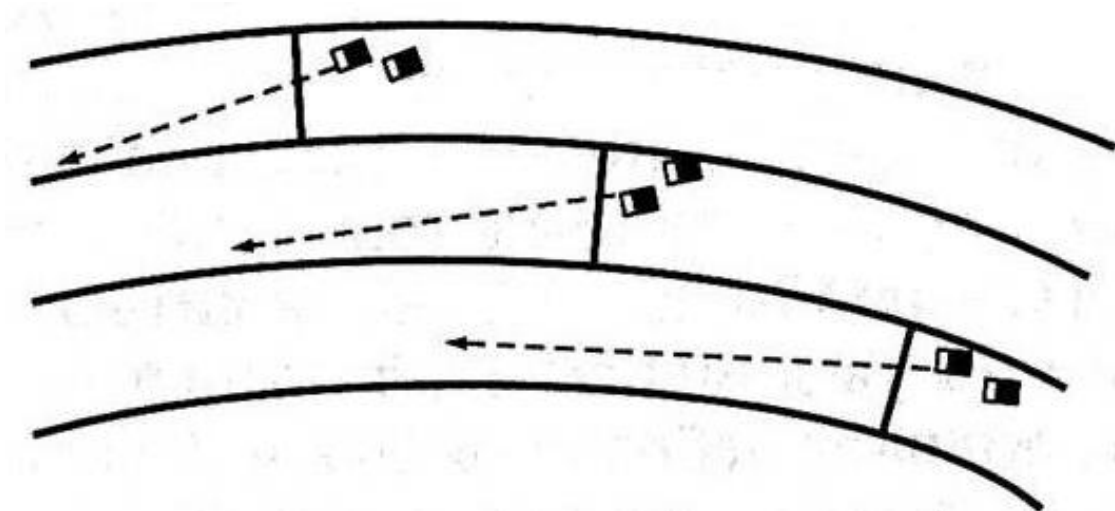
2-rasm. Start tirkaklarining joylashtirilishi: a – oddiy start uchun; b – uzaytirilgan start uchun; v – yaqinlashtirilgan start uchun



3-rasm. Start tirkaklari (1) va Falstartni qayd etuvchi moslama – ReactTime (2). A. Sensor qutisi, B. Vint, S. Qotirgichlar, D. Montaj platasi, E. Ovoz kuchaytirgich.

Yaqinlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirgak kacha 1,5 kaft, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa – 1 oyoq kaftiga teng. **Tor startda** start chizig'idan birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa o'zgarmaydi, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa o'zgaradi – 0,5 oyoq kaftidan boshlab to undan kamroq masofagacha.

Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunasiga o'q bo'ylab tirgaklar o'qlari o'rtasidagi masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirgaklari burilishda joylashishi 4-rasmda ko'rsatilgan.

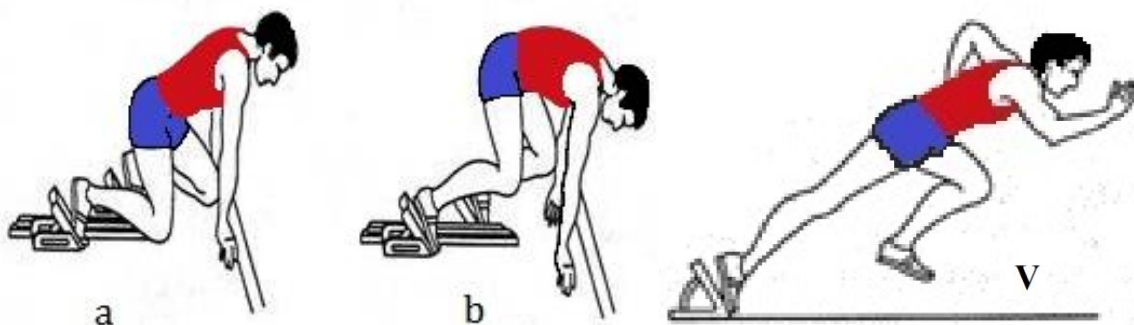


4-rasm. Start tirgaklari burilishda joylashishi

Startga buyrug'i bilan sportchi oyoq kaftini tirgakka tiraydi, qo'llarini start chizig'iga qo'yadi, orqada turgan oyoq tizzasini yerga qo'yadi, ya'ni beshta tayanchli holatni egallaydi. Bosh gavdaning vertikal holatini davom ettiradi, orqa tekis yoki biroz egikroq, tirsak bo'g'imlaridan tekislangan qo'llar yelkadan sal kengroq yoki ikki yelka kengligi atrofida joylashadi. Nigoh start chizig'idan 1 m nariga qaratiladi. Qo'l panjalari bosh va ko'rsatkich barmoqlariga tayanadi, panja start chizig'iga parallel turadi. Oyoq kaftlari tirgakning yuziga shunday tayanib turadiki, tikanli oyoq kiyimining uchi yo'lka ustiga tegib turishi lozim (5,a-rasm).

- Diqqat buyrug'i bilan yuguruvchi tosni ko'tarib, orqada turgan oyoq tizzasini tayanchdan oladi. Odatda, tosni ko'tarish balandligi elka sathidan 7-15 sm ga yuqoriroq turadi. Elka birmuncha oldinga, start chizig'idan nariga chiqariladi.

Yuguruvchi qo'llariga va tirkaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirkakni kuch bilan bosib turishi juda muhim (5, b-rasm).



5-rasm. Yuguruvchining buyruqlar bo'yicha holatlari:
a —Start! b —Diqqat! V — Marsh!

Bu holatda oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Oldindagi tirkakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o'rtasidagi burchak $92-105^{\circ}$ ga orqada turgan oyoqning $115-138^{\circ}$ ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o'rtasidagi burchak $19-23^{\circ}$ ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o'rgatishda, jumladan, startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qisqinib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilish bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga —Diqqat! va —Marsh» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovozli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirkakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirkakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi (5 V-rasm).

Odatda, qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakat qiladi, lekin ba'zi murabbiylar qo'l harakatlarini oyoq harakatlariga mos tarzda va yuqoriroq sur'atda boshlashni taklif qiladilar. Bu shuning uchun qilinadiki, yuguruvchi masofaning

birinchi metrilarida qadamlarni, ayniqsa birinchi qadamni faolroq bajarishi lozim. Tirgaklardan itarilish burchagi malakali yuguruvchilarda 42 dan 50° gacha atrofida bo'ladi. Birinchi qadamda qadam tashlaydigan oyoq soni va itariladigan oyoq soni orasidagi burchak 90° ga yaqinlashadi. Bu UOMning ancha past holatini va itariladigan oyoqning gorizontaal tezlik vektori yo'nalishi tomon yaqinroq itarilishini ta'minlaydi. Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga obrazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezlik hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak bo'ladi. Ushbu holda vagonetka – bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa – itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolarni keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va to'sni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostlanishga to'sqinlik qiladi va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va to'sni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardan oq gavdaning erta ko'tarilishiga olib kelishi va start tezlanishi samarasini pasaytirib yuborishi mumkin.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi – mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7- qadamlar) gavdani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko'tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to'g'ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavadasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

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

Start tezlanishida qo'llar oldinga-orqaga chaqqon, lekin katta amplitudada harakatlarni bajarishi kerak va oyoqlarni ham xuddi shunday harakatlarni keng quloch bilan bajarishga majbur qilishi lozim. Oyoq kaftlari masofada yugurishdagiga qaraganda birmuncha kengroq, birinchi qadamlarda taxminan elka kengligida qo'yiladi, keyin esa oyoqlarning qo'yilishi bitta chiziqqa yaqinlashadi. Oyoq kaftlarini birinchi qadamlarda haddan ziyod keng qo'yish gavdaning yon tomonlarga silkinishiga olib keladi, bu itarilish samaradorligini pasaytiradi, chunki

itarilish kuchi vektori UOMga to'g'ridan-to'g'ri emas, balki unga burchak ostida ta'sir qiladi. Bu startdan turib ikki chiziq bo'ylab yugurish masofaning taxminan 12-15 metrlarida yakunlanadi.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishad gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan $10-15^\circ$ ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar bir oz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33-43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizasiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi. Tizza bo'g'imidan bukilish burchagi eng katta amortizasiya lahzasida $140-148^\circ$ ga yetadi. Itarilish fazasida yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni oldinga-yuqoriga chiqaradi, bunda itarildadigan oyoqni tekislash qadam tashlaydigan oyoq soni yetarlicha yuqori ko'tarilgan va uning tormozlanishi boshlanayotgan paytda sodir bo'ladi. Itarilish tayanch oyoqni yozish bilan tugallanadi. Ko'z bilan kuzatganda shuni ko'ramizki, oyoqni tayanchdan uzish oyoq tekislanganda amalga oshiriladi, lekin sekinlashtirilgan tezlik bilan kinotasvirga tushirilgan kadrlarni ko'rayotganda shu narsa ko'zga tashlanadiki, oyoq yerdan uzilgan paytda tizza bo'g'imining bukilish burchagi $162-173^\circ$ ga etadi, ya'ni yerdan uzilish tekislangan emas, balki bukilgan oyoqda sodir bo'ladi. Bu qisqa masofalarda yugurishda yugurish tezligi ancha yuqori bo'lgan paytda kuzatiladi. Uchish fazasida sonlarning faol, o'ta tez birlashtirilishi sodir bo'ladi. Itarilishdan so'ng oyoq inersiyaga ko'ra birmuncha orqaga-yuqoriga harakatlanadi, qadam tashlaydigan oyoq sonini tez chiqarish boldir-kaft bo'g'imini dumbaga yaqinlashgan holda oldinga harakat qilishga majbur qiladi. Qadam tashlaydigan oyoq soni oldinga chiqarilgandan so'ng boldir oldinga-pastga harakatlanadi va oyoq zagrebayushiy harakat bilan oyoq kaftining oldingi qismiga egiluvchan tarzda qo'yiladi. Tekis masofa bo'ylab sprinterlik yugurishda oyoq kaftlari to'g'riga-oldinga qo'yiladi, oyoq kaftlarini tashqariga ortiqcha burib

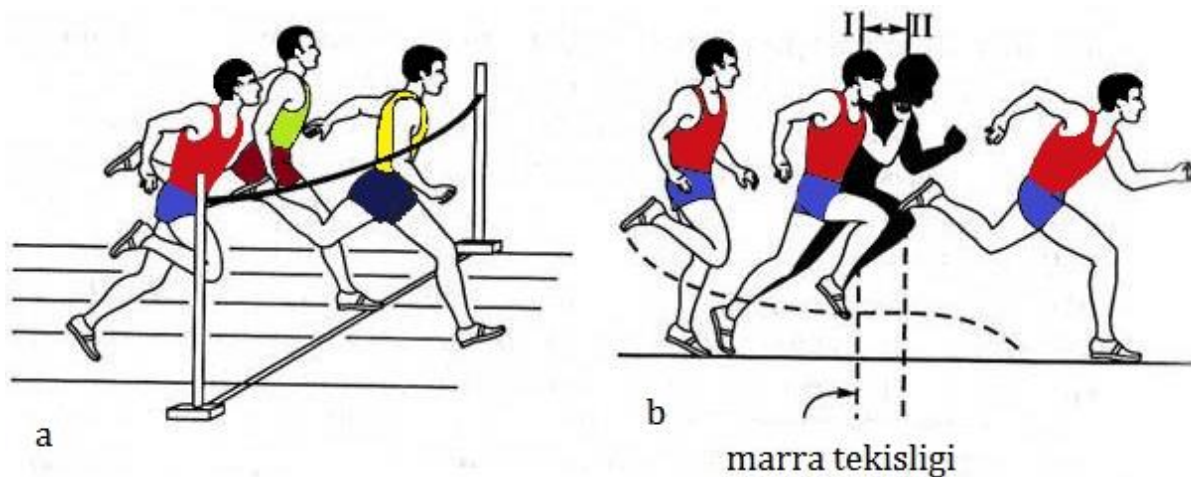
yuborish itarilishni yomonlashtiradi. Yugurishda o'ng va chap oyoqlar bilan qadam tashlashlar uzunligi har doim ham bir xil emas. Maksimalga nisbatan kamroq tezlik bilan yugurishda – bu muhim emas. Sprintda esa, aksincha, bir xil uzunlikda qadam tashlashga erishish juda muhim. Shuningdek, bir maromda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

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

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

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

orqali o'tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavdani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul – ko'krak bilan "otilish" deb ataladi (6-rasm).



6-rasm. Marraga tashlanish (a) va marraga tashlanish tuzilmasi (b)

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi oldinga egilgan holda bir vaqtning o'zida marra lentasiga yon tomoni bilan burilib, elkasini unga tegizadi. Bu ikkita usul deyarli bir xil. Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchilar birga marraga etib kelganlarida juda muhim va g'alabani faqat shunday harakat bilan qo'lga kiritish mumkin. Fotofinish marraga etib kelishda yuqori texnikaga ega yuguruvchini aniqlab beradi. Marraga etib kelish texnikasini hali o'zlashtirib olmagan yuguruvchilar uchun marra chizig'ini to'liq tezlik bilan, lentaga tashlanishni (otilishni) o'ylamasdan kesib o'tish tavsiya qilinadi. Sprinterlik yugurish – bu maksimal tezlik bilan yugurishdir.

Yuguruvchining vazifasi – mumkin qadar tezroq shu tezlikni olish va imkon qadar uni uzoqroq saqlab qolishdir. Sprinterlik yugurishda tezlik shakllanishining fiziologik asoslanishi mavjud. Har xil malakaga ega va turli yoshdagi yuguruvchilar yugurishning 1-sekundida o'zining maksimum tezligiga nisbatan 55% ga, 2-sekundda – 76% ga, 3-sekundda – 91% ga, 4-da – 95% ga, 5-sekundda – 99% ga, 6-sekundda – 100% ga erishadilar. Keyin 8-sekundgacha tezlikni saqlab

qolish amalga oshiriladi, bu saqlab qolishning davom etishi endi yuguruvchining malakasiga bog'liq bo'ladi. 8-sekunddan keyin tezlik muqarrar pasayib boradi.

1.4. O`rta masofaga yugurish

Yengil atletika musobaqalar jadvaliga ko`ra, bu 800 metr yoki 1500 metrli masofadagi musobaqani bildiradi. Birlashgan qirollikda bunday o`rta masofaga yugurish mahalliy atletika klublari yoki maktablari tomonidan o`nqir-cho`nqir yo`llarda yugurishga odatlanilgan. Bu musobaqaning o`ziga xos yutuqli tomoni shundaki, bunda murakkab vosita yoki puxta yo`lak talab qilinmaydi.

Buning texnikasi juda oson, har bir yuguruvchining o`ziga xos yugurish usuli bo`lishi kerak.

Mashg`ulotlar: Ikkisining raqobatlashadigan turi yangi kelgan yuguruvchilarni undoshning eng yaxshi usulidir.

Mashg`ulotga misollar:

1. Yuguruvchilar jamoa bo`lib yugurishi kerak, agar kimdir eng oxiri bo`lsa, u o`yinni yo miqdorni tark etadi.

2. Bayroqlar boshlash chizig`idan malum bir masofalarga joylashtiriladi; (120sm, 125 sm, 130 sm, 135 sm,140 sm). Standart bo`yicha 20 minut belgilanadi (yoshga qarab o`zgaradi) Agar yengil atletikachi eng uzoqdagi bayroqqa yetib borsa 56 ball beriladi.Ortga qaytish yurish beriladi .

3.Davomli estafetalar: Bu oradagi muxlatni yoqotishning eng yaxshi usuli. Bunday mashg`ulotlar ochiq maydonda eki yo`lakda o`tkazilishi mumkin .Davomli estafetalar olib borish uchun 1 ta yuguruvchidan ko`p yuguruvchiga extiyoj seziladi .

4. Dunyo rekordi yugurishi; 800 m 1500 m dagi yugurishlar rekordlarni yangilashga harakat qiladi .Yo`lak bo`ylab yagona yugurish masofasi avaldan tayyorlab qo`yiladi.

SHug`ulanish g`oyalari

Bu g'oyalar qatnashadiganlarni qiziqtirish uchun berilgan .O`rta masofaga yugurishga shug'ulanishni xoxlovchilar o`zlarining maxxaliy atletika klubiga qatnashishga tavsiya etiladi.

1 .Davomli estafetalar: Teng miqdorli guruxlarga ajraling aylana bo`ylab yuguring. Barcha yuguruvchilar asl o`rniga kelmaganlaricha jarayon davom etadi.

2. Chiziqli yugurish; Yugurish chizig'ining so`ngi odomi old tomondagi yaqin masofaga yuguradi va davom etadi

3. Xushtak chalishi bilan jamoa keyin xushtak chalinguncha katta –katta qadamlar bilan yuguradi.

4. Atletga 60 sekundda 300 metrga yugurish so`raladi. Har 100 metrga 20 sekundda yugurilishi kerak. Tempni to`g`ri taqsimlash uchun har 20 sekundda hushtak chalinadi. Turlilik – 18-21 sekundda 100 metrga, 21 sekund –bu atletning tempni (sur`atni) qanday ishlatilishiga bog`liq.

5. Zig-zag yugurish: 30-50 metr oraliqda bayroqlar joylashtiriladi. Atlet bayroqqa katta qadamlar bilan yuguradi, ortga qaytadi va boshqa yuguruvchini tezlashtiradi, yana davom etadi.

6. Asta yurib qaytishli estafeta: Har bir 4 jamoada, ham bir atlet 100metrga yuguradi va 100 ortga sekin yurib qaytadi.

7. Yo`l boshidan tezlik turlicha bo`ladi; tez, o`rta va sekin darajalarda.

8. Ikki kishilik estafeta jamoasi 200metr; 300 metr yoki 400 metr masofaga yuguradi.

9. Masofalar qog`ozda yoziladi, 100 metrdan 800 metrgacha. Bir atlet masofani durangga tugatsa, jamoa g`olib bo`ladi.

10. 100, 200, 300, 400, 300, 200, 100 kabi turli masofalar belgilanadi. O`z holiga qaytish yugurish.

11. 60 metrdan 150+ metrgacha 10 metrlik oraliq bilan qaytishda yugurish.

12. Sekin yuguruvchiga birinchi borishga yo`l qo`y, keyin boshqasiga va bu eng tez yuguruvchigacha davom etadi.

13. Uzun barqaror yugurish, har minutda puls 135 marta urishi kerak.

14. 200, 500, 100, 250, 60, 450, 150, 600, 120 metrli masofalarni aralashtir. Qaytishda sekin yur. Qisqa masofalar tez tempda yugurilishi kerak.

15. Qumda yoki suvda yugurish. Balon yoki kamon bilan sherikni tortish.

16. 3 minutda 120 metrlik masofa yuguriladi. O`z holiga qaytish va yana 3sekunddan qisqartirilgan yugurish. Oradagi tuzatish ko`payishi yo kamayishi mumkin.

1.5. Kross yugurish texnikasi.

Kross yugurish texnikasi o`z xususiyatlariga ega. Yo`lning notekisligi, keskin burilishlar, ko`tarilish va pasayishlar, turli to`siqlar yugurish ritmini buzadi. Bularning hammasi sportchidan yuksak ish qobiliyatini, o`z harakatlarini to`g`ri muvofiqlashtirish ko`nikmasini talab qiladi. Har xil g`ovlarni engib o`tish yugurishni qiyinlashtiradi, ammo uni yanada qiziqarliroq qiladi.

Barcha kross masofalari, xuddi o`rta, uzoq va o`ta uzoq masmofalarga yugurish kabi yuqori startdan boshlanadi. Startda "Startga!" buyrug`i berilganidan keyin yuguruvchi egallaydigan holatlarning bir necha varianti mavjud. Ular yugurishni qanday tezlik bilan boshlash mo`ljallanayotganiga, demak, masofaning uzunligiga qarab ham o`zgarib turadi. Kross masofasi qanchalik qisqa va mo`ljallanayotgan tezlik qanchalik yuqori bo`lsa, gavda shuncha ko`p egiladi va tana og`irligi oldinga o`tkaziladi. Startdan tezroq otilib chiqish istagi bo`lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (yani kuchliroq) oyog`iga qarshi tomonidagi qo`liga tayanadi. "diqqat!" buyrug`i bilan tana og`irligi oldinda turgan oyoqqa o`tkaziladi, gavda esa muvozanatni tuttib turish uchun zarur bo`lgan darajada oldinga chiqariladi. "Marsh!" buyrug`i (yoki o`q otilish) bilan yugurish boshlanadi.

Masofadagi yugurish texnikasi startdan olingan tezlik saqlab qolinishini ta`minlab berishi shart.

Yuguruvchi oldinga tejamli to`g`ri chiziqli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo`llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilarsiz oldinga egilib turishini ko`zda tutadi. Etakchi guruhdan joy egallagan sportchi o`ziga xos yugurish sur`ati va uslubiga o`tadi. Eng muhimi -

sportchi mashg'ulotlarda o'rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim. Gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imlarida bukilgan, sonlarning ko'tarilish bilandligi, qadamlar kengligi – odatdagidek. Oyoqlari qisqa bo'lgan past bo'yli yuguruvchi baland bo'yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi – yugurishdagi yuqori ko'rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemalol tashlanadigan qadamlar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo'l va oyoq harakatlari qat'iy muvofiqlashgan bo'lishi zarur (bir vaqtda oldinga chap oyoq va o'ng qo'l, keyin o'ng oyoq va chap qo'l chiqariladi). Yuguruvchi asosan orqadagi oyog'ining rostlanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada – itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. Yaxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo'llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada - siltanuvchi) to'g'ri holati muvofiq keladi. Depsinishdan keyin uchish (parvoz) bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi., siltanuvchi oyoq esa rostlanib, yerga tushishiga tayyorlanadi. yer sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukilgan bo'lib, tuproqqa avval uning tovoni tushadi, keyin kaftining tashqi cheti bosiladi, bu kuchning tejalishiga olib keladi. Lekin shug'ullanganlik darajasi ortib, yuuruvchilarning oyoq kafti hamda boldir mushaklari kuchga to'lgach, yugurish chog'ida oyoqni dastlab uchiga qo'yish keyin tovonga tushishi tavsiya etiladi. Bu vaqtda itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi va qadamlar takrorlanadi. Boldirni sun'iy ravishda orqaga siltash va uni oldinga keragidan ortiqcha chiqarishga yo'l qo'ymaslik, oyoq kaftlari uchining tashqariga emas, ichkariga qaratib, yani harakatlanish chizig'iga parallel tarzda qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Sonlarni juda yuqori ko'tarish yaramaydi. Yugurish jiddiy vertikal tabranishlarsiz amalga oshirilishini kuzatib borish lozim, chunki ular yugurish paytida sarflanadigan quvvat umumiy miqdorining taxminan 75% qismini tashkil etadi. Agar yuguruvchi har bir qadamda tanasini 6-8 sm ga ko'tarsa, buning uchun sarflanadigan quvvat tana og'irligining ko'tarilish balandligiga ko'paytmasiga teng bo'ladi. Ko'rib turibmizki, kross yugurishda yengil vaznli yuguruvchi ustunlikka ega.

Gavda holati yengil nafas olishga va qo'l-oyoqlarning erkin holatlariga halal beradigan taranglikdan butunlay holi bo'lishi shart. U biroz oldinga egilgan, bel qismi esa sezilarsiz orqaga kerilgan. Boshni to'g'ri tutish, bo'yin mushaklarini bo'shashtirish lozim. Tirsakda taxminan 90^0 burchak ostida bukilgan qo'llar (panjalar musht ko'rinishida, ammo zo'riqtirilmagan) navbatma-navbat oldinga iyak sathidan baland ko'tarilmagan holda, orqaga imkon qadar harakatlanib, gavda atrofida biroz aylanadi. Joyning shart-sharoitidan kelib chiqib, yuguruvchi yugurish xususiyatlarini o'zgartirib turishi va bir necha qadam oldinni ko'rib turishi, oyog'i tushadigan joyga e'tibor bilan qarab borishi kerak. Tekis, silliq tuproqda sportchi erkin, siltanuvchi qadamlar bilan yuguradi, oyoq kaftlari yumshoq tarzda uchiga qo'yilib, keyin tovonga tushiladi. Qattiq toshloq yerda qadamlar biroz qisqartirilgani yaxshi. Tovonlar lat emasligi uchun oyoq uchi avval yerga tushishi lozim. Agar yumshoq tuproq yoki qumdan yugurishga to'g'ri kelsa, tez-tez yoki qisqa qadam tashlab yugurgan ma'qul. Tayanch maydoni kattaroq bo'lishi va oyoq qumga botib ketmasligi uchun uni butun kaftiga qo'yish zarur. Tayangan holatda itariluvchi oyoqni to'liq rostlamaslik, ya'ni kuchli itarilmaslik kerak. Sonlarni balandroq ko'tarish tavsiya etiladi. Agar yo'lda loyli, sirg'anchiq joylar uchrasa, yana tez-tez mayda qadam tashlab yuguriladi, oyoq uchlari esa yerga birmuncha ichkariga qaratib tashlanadi. Ba'zan bunday joydan tezkor qadamlar bilan o'tib ketish osonroq.

Tepalikka qisqa qadamlar bilan gavdani oldinga egib ko'tarilish lozim. Juda tik tepalielarga qadam tashlab, buning ustiga to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki qiyalab yoki mokisimon yo'nalishda ko'tarilish maqsadga muvofiq. Tepalikdan pastga katta qadamlar bilan, boldirlarni oldinga juda uzoq tashlamasdan yugurish qulayroq, negaki, qiyalik tufayli qadamlar shunday ham uzunroq bo'ladi. Pastga tushish vaqtida gavdani orqaga egish, oyoqlarni tovondan boshlab butun kaftiga qo'yish kerak. Tik tepaliklardan qadam tashlab, to'g'ri yoki qiyalab tushgan osonroq.

Kichikroq ariqlar, chuqurlar va jilg'alarni (2-3 m.gacha) yugurib kelib bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab oshib o'tiladi, bunda to'xtab qolish tezlikni

pasaytirish mumkin emas, aksincha, sakrash oldidan uni birmuncha oshirgan ma'qul, yerga tushganda to'xtab qolmaslik, gavdaning egilgan holatini saqlab qolish joiz. Suvsiz keng ariqlar, jarliklarning, yaxshisi, tubidan yugurib o'tish kerak, ammo nafas olish ritmini buzmaslik tavsiya qilinadi. Pastroq devorlar, to'siqlar, g'ovlar, ag'darilgan daraxtlar ustidan, agar tuproq yaxshi bo'lsa, "g'ovlar osha" qadam tashlab oshib o'tish, ularni bosmaslik yoki ir oyoq bilan bosish mumkin. Balandroq to'siqlarni tayanib sakrash yo'li bilan –bir qo'l va unga qarshi tomondagi oyoqqa tayangan holda oshib o'tish lozim. Masalan, o'ng qo'l va chap oyoq bilan to'siqdan itarilib, o'ng oyoqni chapi tagidan olib o'tiladi va yerga o'ng oyoqqa tushilib, yugurish davom ettiriladi. O'rmon yoki butazor bo'ylab yugurganda oyoqlar ostiga ayniqsa diqqat bilan qarash, qo'llar bilan esa yuz va gavdani shox-shabbalar urilishidan himoya qilib borish maslahat qilinadi.

Har qanday sportchi to'g'ri nafas olish nima ekanini yaxshi biladi. Shuning uchun nafasni yo'lga qo'yishga juda jiddiylik bilan, oldindan, musobaqalardan ancha ilgari, birinchi mashg'ulotdan boshlaboq kirishish kerak. Chuqur, erkin, bir maromda nafas olish, tez-tez, qisqa-qisqa nafas olishdan qochish lozim. Odatda, ko'p yuguruvchilarkross masofalarida har 3-4 qadamda bir nafas olib, 3-5 qadamda nafas chiqaradilar. Lekin charchoq paydo bo'lgani zahoti nafas tezlashadi, demak, yuzakiroq bo'lib qoladi. Shuni yodda tutish kerakki nafas chiqarish qancha to'la bo'lsa, nafas olish shuncha chuqur va demak to'laqonli bo'lishi zarur, yani nafas olishning chuqurligi nafas chiqarishning to'laligigiga bog'liq. Yugurish chog'ida krossmen og'zi orqali nafas olib-chiqarishi mumkin. Biroq havo sovuq bo'lganida burun orqali nafas olish kerak.

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko'nikma va malakalani egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan xodisa bo'lmasligi zarur. Musobaqalardan 1-2 kun avval mashg'ulotlar to'xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq uch kun tartibi avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo'lishi shart, yani ertalab yengil yugurish va maxsus badan qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg'ulot

kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki shipovkalarni (bog'imchlarining ishonchligiga alohida e'tibor beriladi) nazoratdan o'tkazib qo'yish kerak. Agar havoning sovushi kutilayotgan bo'lsa, qo'lqoplar tayyorlab qo'yiladi. Ovqatlanish va uxlash tartibi odatdagidek. Agar imkoni bo'lsa, ertalabki yugurishni musobaqalar o'tadigan trassada amalga oshirish ma'qul.

Musobaqalar o'tkaziladigan kunda ham kun tartibini o'zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3-3.5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo'ladigan, ammo baquvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish- har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1-1.5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari, shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarni hotirjam holatda bajarishlari kerak. Agar havo sovuq bo'lsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bo'lsa badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur. O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar starter yordamchisi yoniga kelib, ro'yhatga yoziladilar. "Yechining!" buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari kostyumlarini echib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilarning etakchi guruhiga kirib olish uchun bir oz tezlashib, 30-50 m ni etarlicha tez bosib o'tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi o'zi chun haddan tashqari kuchli sur'atni tanlab oladi. Etakchi guruhdan joy egallagach, o'zi uchun qulay, bir me'yordagi yugurish sur'atiga, odatdagi qadam tashlash va to'g'ri nafas olish ritmiga o'tish zarur. Yugurish vaqtida masofa belgisi yaqinida bo'lish, boshqa sportchilarga juda yaqin kelmaslik kerak, chunki bunda oyoq qaerga qo'yilayotganini ko'zdan qochirish, ayni vaqtda to'siqlarni oshib o'tish uchun tayyorlanishda vaqt yo'qotish xavfi tug'iladi. To'siqlardan oshib o'tishda nihaytada ehtiyotkor, e'tiborli bo'lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi

kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o'zgartirish kerak bo'lib qolsa, o'zingizni yo'qotib qo'ymang. Raqiblaring masofani bosib o'tish davomida bir necha bor tezlanish- tezlikni keskin oshirish taktikasini qo'llashlariga tayyor bo'ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan ularga etib olish juda qiyin kechadi. Agar kuch zahirangiz etarli bo'lsa va zarb bilan yugurishni mo'ljallayotgan bo'lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur'atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o'ng tomondan aylanib o'tish bunda boshqa yuguruvchilarga halal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif qilgan sur'atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o'zib keting. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi, sur'atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma'qul.

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki "o'lik nuqta" va "ikkinchi nafas" degan tushunchalar bor. Oyoq qo'rg'oshindek og'irlashib havo yetmay qoladi – nafa olish izdan chiqadi va yugurishni to'xtatish istagi paydo bo'ladi. "o'lik nuqta" holati o'tib ketadi, "ikkinchi nafas" ochilib, ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yelka kamari mushaklari zo'riqtirilmasligiga, bo'sh qo'yilishiga ahamiyat berilishi lozim. Qo'llar harakati bir ritmda, erkin barmoqlar musht qilib tugilmagan. Nafas olishini diqqat bilan kuzatish, to'la nafas chiqarish shart. Marraga yaqinlashganda, butun kuch zahirasini ishga solish qo'llar bilan faol ishlab, yugurish sur'atini imkon qadar oshirish kerak.

Yugurish nihoyasiga etgach, o'tirish mumkin emas., tezgina poyabzalni echib, 10-15 daqiqa davomida maysa ustida yalang oyoq holda yengil yugurish, shu tarzda yurak faoliyati va nafas olishni tinchlantirish tavsiya etiladi. Poyga tugaganidan 40-50 daqiqa o'tgach. Iliq dush qabul qilinadi., badan sochiq bilan yaxshilab ishqalanadi va kundalik kiyimlar kiyiladi. Bir soatdan keyingina ovqatlanishga ruhsat beriladi. Musobaqalardan so'ng 1-2 kun dam olinadi, so'ng yana mashg'ulotlarga kirishiladi.

II modul. Estafetali yugurish

2.1. Estafetali yugurish texnikasi.

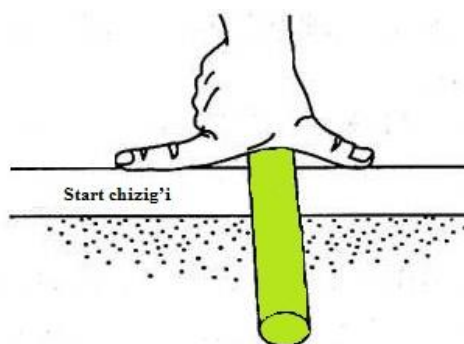
Estafetali yugurish shahar ko'chalarida o'tkaziladigan va yana boshqa xil estafetalardan farq qiladi hamda stadiondagi yugurish yo'lkasi aylanasi bo'ylab o'tkaziladi. Stadionda o'tkaziladigan estafetali yugurishlar qisqa va o'rtacha masofali bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin. Qisqa masofalilarida alohida-alohida yo'lkalardan (butun masofa oxirigacha yoki birinchi bosqichdagina) yuguriladi. O'rta masofaligida esa – bitta umumiy yo'lkadan yuguriladi.



7-rasm. Estafeta tayoqchasi

2.2. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi.

Qisqa masofalarga estafetali yugurishning birinchi bosqichida yugurish pastki startdan boshlanadi. Yuguruvchi estafetaning keyingi uchini o'ng qo'li uch barmog'i bilan tutib, boshmaldoq va ko'rsatkich barmog'ini start chizig'i yaqinida yerga tirab turadi (8-rasm).

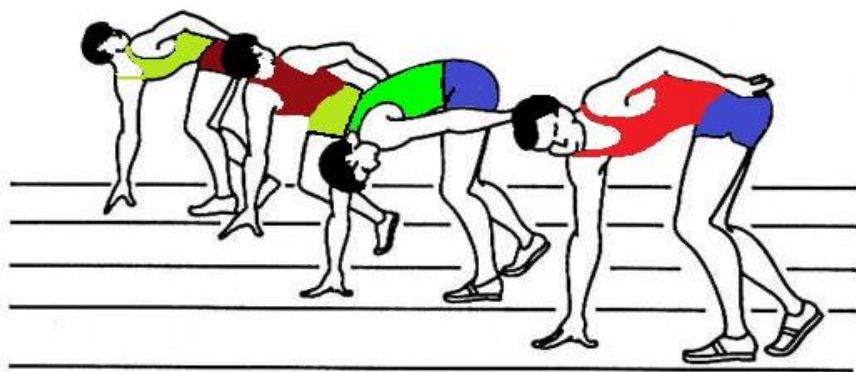


8-rasm. Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash

Startdan keyingi va masofa bo'ylab yugurish 100 va 200 m dagi yugurishdan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan zonada uzata bilishdadir. Estafetani bir bosqich oxirida 10 m va ikkinchi bosqich boshlanishida 10 m masofadan iborat 20 m li zonada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga binoan estafetani qabul qiluvchi yugurishni uzatish zonasi boshlanishidan 10 m oldin boshlashi mumkin. Bu yanada yuqori tezlikka erishishga yordam beradi.

4x100 m yugurishda estafeta tayoqchasini uzatishning quyidagi usullari bor. Birinchi bosqichda start oluvchi estafetani o'ng qo'lida ushlab, mumkin qadar yo'lkaning ichki raxiga yaqin yuguradi. Uni kutuvchi 2-chi yuguruvchi, o'z yo'lkasining tashqi chizig'iga yaqin turib, estafetani chap qo'li bilan qabul qiladi. U to'g'ri yo'lni (2 chi 100 m ni) yo'lkaning o'ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan uchinchi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatadi, bunisi esa yo'lkaning chap tomonidan yuguradi. 4-chi bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan qabul qilib, yo'lkaning o'ng tomonidan yuguradi.

Uzatishning 2-chi usuli – qabul qilingan estafetani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazib olish – 4x100 m lik estafeta uchun noqulaydir.

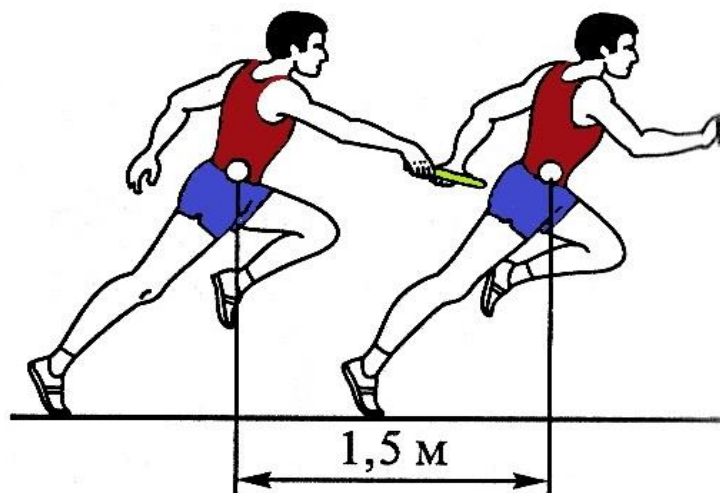


9-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruvchining holati

2, 3 va 4-bosqichlarda yuguruvchi sportchilar yugura boshlash zonasi (10 m) bilan uzatish (20 m) zonasidan estafetani maksimal tezlikda qabul qilish va o'z bosqichlarini kela turib yugurib o'tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafeta qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi (9-rasm). O'ng oyog'ini yugurish boshlanishini ko'rsatadigan chiziq yaqiniga qo'yib, chap oyog'ini oldinga qo'yadi, o'ng qo'li bilan yerga tayanadi, chap qo'lini esa orqaga-yuqoriga cho'zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap yelkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi.

1-chi bosqichda yuguruvchi uzatish zonasiga maksimal tezlikda yaqinlashadi. Uning yugura boshlash zonasiga etishiga 7-8 m qolganda, 2-chi bosqichda yuguruvchi o'z yo'lkasining o'ng tomonidan tez yugura boshlab, uzatish zonasi oxiriga 2-3 qadam qolganda etib kelayotgan sherigi estafetani uzatib ulguradigan darajada mumkin qadar yuqori tezlikka erishmoq intiladi. Uzatish vaqtida

yuguruvchilar orasidagi masofa (1-1,5 m) estafetani olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligi bilan estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan qo'li uzunligiga teng (10-rasm). Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin.



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

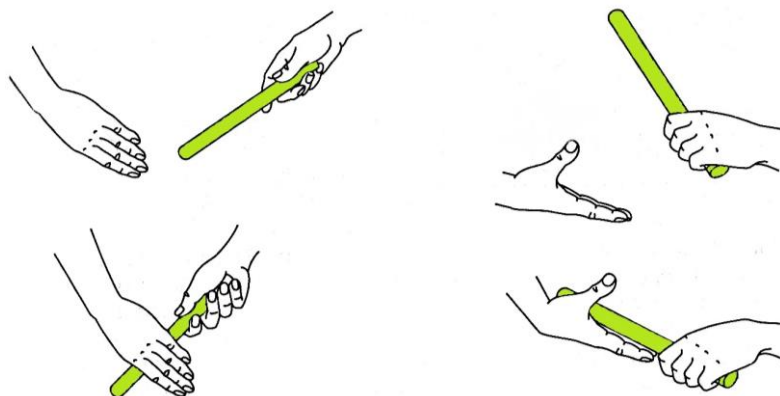
Sprintcha estafeta bosqichlarida yuguruvchining tezligi maksimal bo'lib, uzatish zonalarida tezlik kamayishiga hech yo'l qo'yib bo'lmaydi. Yaxshi sprintchi 100 m lik masofa oxirida uzatish zonasini kela turib 2 soniyada, ya'ni 10 m/soniya tezlikda yugurib o'tishi mumkin. Demak, start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo'lishi uchun 30 m lik masofadan to'liq foydalanishi kerak. Eng yaxshisi – estafetani uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir xil bo'lganidir.

Estafetani uzatish paytigacha har ikkala yuguruvchining qo'llari, sprintdagidek harakat qiladi. Ammo yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchiga estafetani uzatish darajasida yaqinlashishi bilan “xo'p” degan signal beradi. Shu zahoti estafetani qabul qiluvchi, yugurish sur'atini o'zgartirmay, chap qo'lini (2 va 4-bosqichlar uchun) boshmaldog'i bilan boshqa barmoqlari o'rtasida yerga qaragan burchak hosil qilib, orqaga uzatiladi. Uzatuvchi esa shu daqiqada o'ng qo'lini tezda olg'a uzatib, pastdan olg'a va sal yuqoriga yo'nalgan harakat bilan qabul qiluvchining kaftiga estafetani aniq joylab qo'yadi. Bordi-yu, estafetani qabul qiluvchi “xo'p” degan signal bilan emas, balki zona yo'lkasidagi mashg'ulot

jarayonida belgilab qo'yilgan joyda qo'lini orqaga uzatadigan bo'lsa, juda ham yaxshi. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari bir-biriga nihoyatda mos bo'lishi kerak.



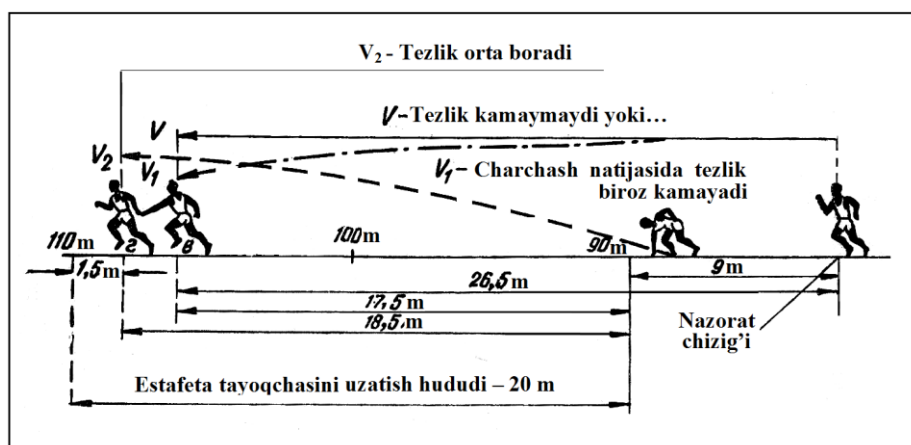
11-rasm. Estafeta tayoqchasini turgan joydan uzatish



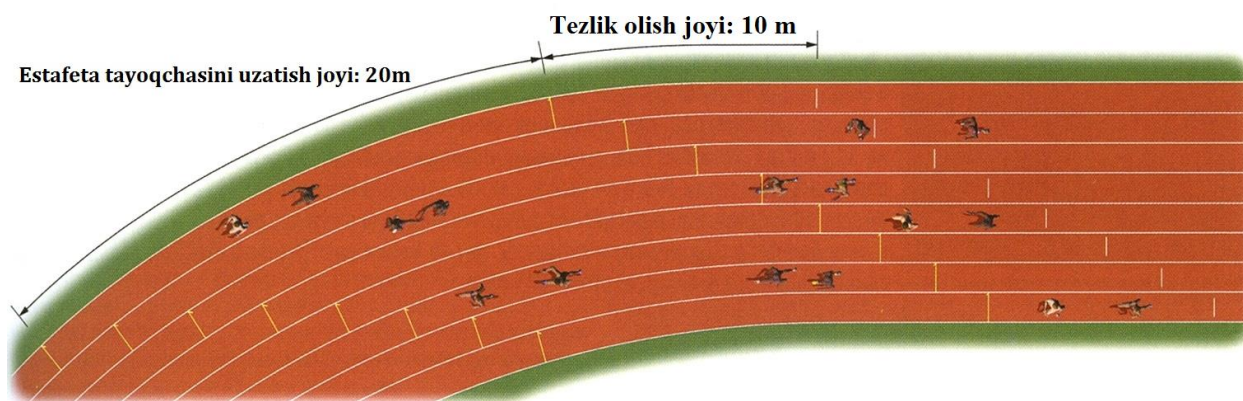
12-rasm. Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish

13-rasm. Estafeta tayoqchasini yuqoridan uzatish

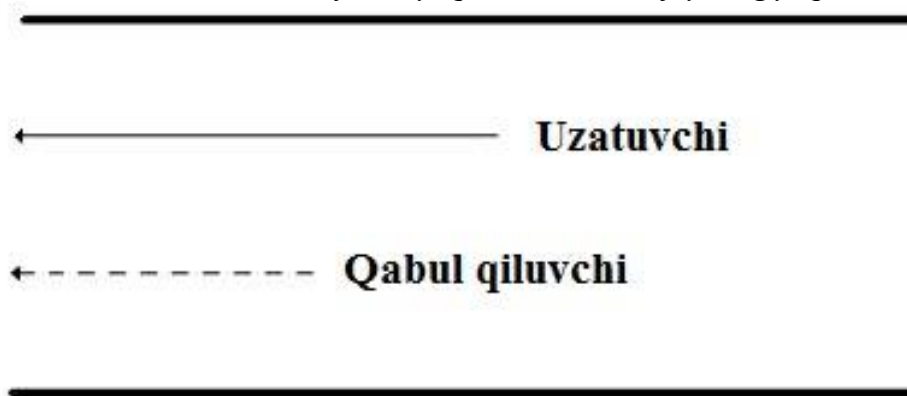
Estafetani aniq uzatish uchun mashg'ulotlar vaqtidayoq qabul qiluvchi yugurishni qaerdan boshlashi kerakligini aniqlab olish zarur. Buning uchun zonadan ma'lum masofada beriroqda belgi qo'yiladi. Uzatuvchi shu belgiga etib kelishi bilan qabul qiluvchi yugurishni boshlaydi (14 a,b,v-rasm).



14a-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yugurishni boshlashi uchun nazorat chiziqlarini belgilash sxemasi.



14b-rasm Yo'lakchada tezlik olish va estafeta tayoqchasini uzatish joyining yuqoridan ko'rinishi



14v-rasm. Uzatish zonasidagi uzatuvchi va qabul qiluvchining yo'nalishlari

Belgi bilan qabul qiluvchi orasidagi masofa estafeta keltirayotgan yuguruvchi xuddi estafetani uzatish joyida qabul qiluvchiga etib oladigan qilib aniqlanadi.

Mashg'ulot jarayonida va chamalashlarda belgi qaerda bo'lishi aniqlanadi.

Uzatish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqda baravar qadam tashlaganlari yaxshi. Buning uchun 100 m ga yuguruvchi sha qadar yaxshi mashq ko'rgan bo'ladiki, u uzatish zonasiga hamma vaqt bir joydan, bir xil oyoqda kirib boradigan bo'ladi. Bunga ishonch hosil qilish uchun esa, uzatuvchining bosqichi bilan zonani 2-3 marta birga yugurib o'tish kerak. Qadamlar mos tushmagan taqdirda, zonada start oluvchi sherigining oyog'iga moslanishi kerak.

Ayrim estafetalarda qabul qiluvchi va uzatuvchining tezlik nisbati turli xil (masalan, 4x200 m, 4x400 m, 800+400+200+100 m) bo'lganligi sababli, ba'zi o'zgartishlar kiritish kerak, 200 va 400 m ga yugurishdan chamalash va musobaqalarda oxirgi 10 m ni o'tish tezligini aniqlab, shunga asosan tegishli reja tuzish kerak. Tabiiyki, yuguruvchi o'z masofasini qanchalik sekin tamomlasa,

uzatish zonasi boshidan nazorat belgigacha bo'lgan masofa ham shunchalik kam bo'ladi.

2.3. O'rta masofaga estafetali yugurish texnikasi.

800 m va undan ham uzun bosqichlarda yuguruvchi masofani unchalik yuqori bo'lmagan tezlikda tamomlaydi. Shuning uchun estafetani uzatish unchalik qiyin bo'lmaydi.

Estafetani qabul qiluvchi yugurishni yuqori startdan boshlaydi. U, estafeta keltirayotgan yuguruvchi etib kelishga 15-20 m (ba'zan, ko'pchilik barobar kelayotganda 3-5 m) qolganda, startga turadi. Qabul qiluvchi kallasini orqaga burib, yugurib keluvchiga qarab turadi va estafetani keta turib olish uchun uzatuvchi etib kelishiga 3-6 m (estafeta keltirayotganning tezligiga qarab) qolganda, yugurishni boshlaydi.

O'rtacha masofalarga estafetali yugurishda tayoqcha chap qo'l bilan pastdan o'ng qo'lga uzatiladi. Yuguruvchi ma'lum tezlikka erishib olib, tayoqchani o'ng qo'lidan chap qo'lga o'tkazadi.

Estafetani qabul qiluvchi, tayoqchani zona ichida olmoq uchun yugurishdan oldin zonadan chiqmay turishi kerak.

Estafetalarda, ayniqsa 10x1000 m kabi ko'p kishilik estafetalarda, yuguruvchilarni ularning kuchlarini hisobga olib bosqichlarga qo'yishning muhim ahamiyati bor.

III MODUL. SAKRASH TURLARI

3.1. Uzunlikka sakrash

Sakrash turlariga kirish - Maydon o'yinlari o'z ichiga sakrash uloqtirish yugurishdan farqli o'laroq oliy darajadagi texnikaviy qobiliyatlarni o'z ichiga oladi. Qo'shimcha qilib aytganda maydon o'yinlari o'ziga qimmat asbob-uskunalarni va tegishli bo'lgan murakkab qurollarni talab qiladi. SHunga qaramasdan shuni unutmaslik kerakki bu narsalarni tayorgarliksiz tashkil etish arzonroq asboblarni o'zgartirish va rivojlantirish mumkin. Mana shu musobaqalar uchun bu matn qanday qilib asboblarni o'qitish guruxlariga moslash uchun tavsiyanoma beradi. SHunga qaramasdan agar talaba musobaqaga qatnashayotgan

bo'lsa ular to'g'ri asbobdan foydalanib shug'ullanishi muximdir. Agar bu mashtabga taminlab berishning imkoni bo'lmasa masul shaxslar sheriklik imkoniyatlarini topgan xolda maxalliy klublar kollejar va boshqa oliy o'quv tashkilotlaridan yordam so'rashi ikki tomonlama kelishuvlarga kelinishi kerak. Bu kelishuv talablarni imkoniyatlar bilan taminlashi va bu erga xoxlaganlar uchun sportda davom etish uchur yordam beradi.

Maydon atletikasining eng muhim ko'rinishi bu turli holatlarda xavflarning ko'pligidir. Shularni bilishini xoxlamayotgan birpaytda masul shaxslar bo'lishi mumkin muommolardan ogox bo'lishi barcha xavfsizlik odimlarini qo'llash lozim Maydon o'yinlari o'z tabiatiga ko'ra talabalarga xam ovunchoqlik xam o'z ishidan qoniqishni bera oladi. Talabalarning xavfsiz talim bilan taminlanishi jismoniy tarbiya dasturiga mos bo'lgan rivojlanish bilan taminlanishi kerak.

Sakrashning oddiy tamoyillari:

Har bir sakrash musobaqasi (turi) umumiy qolipga ega. Har bir tur quyidagi bo'limlarga ega bo'lishi kerak .

1.Yugurish paytida eng mos tezlik (balandlikka sakrash) yoki maksimum nazoratli tezlik(otda to'siq ustidan sakrash uzun sakrash va 3 marta sakrash) talab qiladi .

2.Sakrayotgan paytda har bir turningo'ziga xos maxsus talabi bor.

3. Xavoda bo'lgan paytda har birining maxsus talabi bor.

4.Qo'nayotgan paytda har birining yoki texnik chaqonlikni maksimum masofani olish uchun (uzun sakrash va 3 martalik sakrashda) ga qo'nayotganda balandlikdan xavsizlikni (ot ustida to'siq osha yoki balandlikka sakrash) talab qiladi.

Talab qiladi . Tezlik va ritm.To'g'ri yugurish payti .To'g'ri nuqtaga sakrash tovon oyoq uchi.Sakrashda oyoqning to'liq cho'zilishi.Erkin oyoqni faol ishlatish.Qo'lardan faol foydalanish.Boshni tik tutish.Umirtqani tekis ushlash.Sakrashdan so'ng asosiy nuqtani o'zgartirib bo'lmaydi. To'siq masofani saqlash qo'nishda boshlang'ich holat.Uzunlikka va 3 martalik sakrashda qulay qo'nish mahorati.Balandlikka sakrashda xavfsiz qo'nish muhim.

Uzunlikka sakrash turlari texnikasi.

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

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

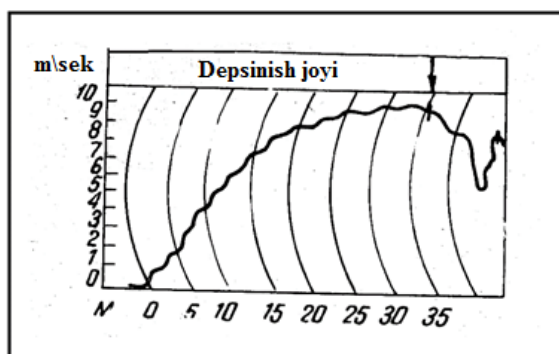
Sakrashning barcha qismlari o'zaro uzviy bog'liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

Yugurib kelish. Yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 35-45 m, ayollarda esa 30-35 m gacha bo'ladi. Bu uzoqlik odatda sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlikni qanchalik tez oshirib olinadigan bo'lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamlari 20-22 tagacha etadi.

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

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko'rsatadi. Birinchi variantda (15-rasm) sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan 2/3 qismida yoki undan sal

ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda bu tezlik dehsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, dehsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida maksimal tezlikka erishadi. Bunday yugurib kelishda tezlikni tekis tezlanish bilan oshira borish yengillashadi, lekin tezlikni oshirish bilan dehsinishga tayyorlanishni bog'lashda qiyinchilik tug'iladi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.



15-rasm. Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi.

Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10-10,5 m/sek.ga etadi (V.M.Dyachkov, V.B.Popov).

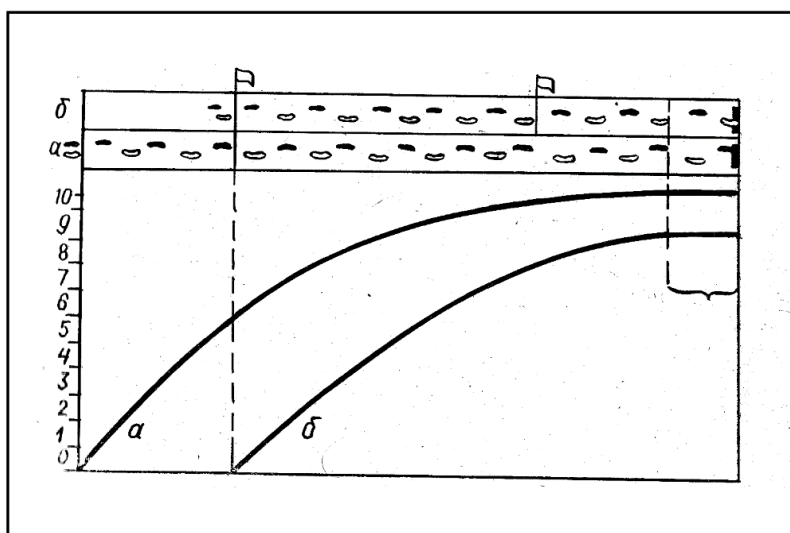
Dehsinadigan taxtaga to'g'ri qadam qo'yish uchun sakrovchilar, ayniqsa endi boshlayotgan sakrovchilar 6 yugurish qadam naridan boshlab dehsinish taxtasigacha masofaga nazorat belgilar qo'yib chiqadilar.

Usta sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini "kela turib yugurish" prinsipida yugurib o'tadilar. Shunda tezlik kamroq o'zgarib, taxtaga aniq oyoq qo'yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo'lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to'g'ri bo'lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxa orasidagi qadamlar miqdori juft bo'lgani ma'qul. Shunday bo'lganda dehsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi (16-rasm).

Yo'lkaning qattiqligi, shamol va boshqa sharoitlarning o'zgarishi bilan yugurib kelish uzoqligi sal o'zgaradi, lekin qadamlar soni doimiy bo'ladi.

Yugurib kelish vaqtida, ayniqsa tezlanishning boshlanishida sakrovchi

gavdasi oldinga engashgan bo'radi. Tezlik orta borgan sari engashganlik kamaya boradi. Oxirgida bitta oldingi qadamda gavda vertikal holatda yoki oldinga sal engashgan bo'lishi kerak.



16-rasm. Yugurib kelish tezligining o'sib borishini ko'rsatadigan egri chiziq va yugurib kelishni belgilash: a) malakali sakrovchilar uchun; b) yangi boshlayotganlar uchun.

Yugurib kelish jarayonida sakrovchining butun e'tibori gorizontal tezlikni oshirishga qaratilgan bo'radi. Yugurib kelishning oxirida, sakrovchi depsinishga tayyorlanib, tezlikni saqlab qolishga harakat qilishi, ortiqcha kuchanmay erkin harakatlanmog'i kerak. Bu paytda yugurish tezligi pasaymasligi uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak.

Depsinishga tayyorlanish avvalo butun e'tiborni depsinishga qaratmoq demakdir.

Oxirgi 4-2 qadamda uzunroq qadam tashlash, depsinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerga qo'yganda uni bukish hisobiga u.o.m. pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini maksimal tezlik va tekis ritmda bajarib, bir onda depsinishga o'tish nihoyatda ideal bo'lar edi. Ammo ko'p sakrovchilar, odatda yugurib kelishning oxirgi 4 qadamidagina depsinishga tayyorlana boshlaydilar. Bu qadamlar o'ziga xos ritmda bajariladi va depsinishga o'tishni yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi. Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa o'tish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq bo'la boradi. Bunda, 4-qadam (yog'ochdan orqaga

hisoblaganda) 5-dan 5-15 sm uzunroq qo'yiladi, oxiridan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qo'yiladi. Oxiridan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa bo'ladi.

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

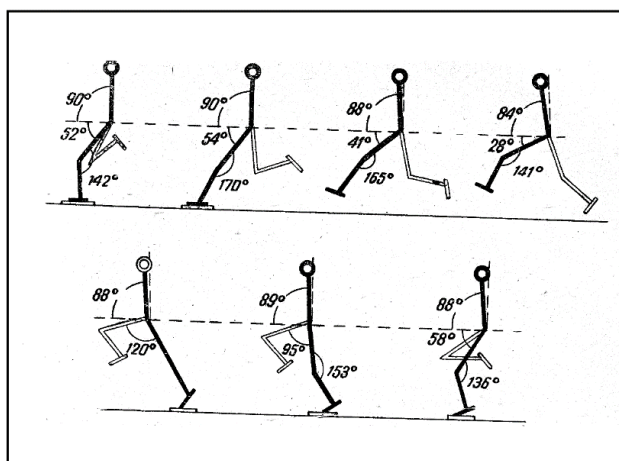
Oxirgi 4 qadamlar uzunligining o'zgarishi sababli gavdaning vertikal tebranishi ko'zga tashlanadigan darajada katta emas, lekin uni yo'lkada qoldirilgan qadamlar izi uzunligini o'lchash bilan tekshirib ko'rish mumkin.

Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

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

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

Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'ochga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega. Bu gavda iqsmlarining harakati u.o.m. nisbatan qanday ekanini tahlil qilib chiqmoq kerak (17-rasm).



17-rasm. Depsinayotganda gavda bilan oyoqlar holatining sxemasi.

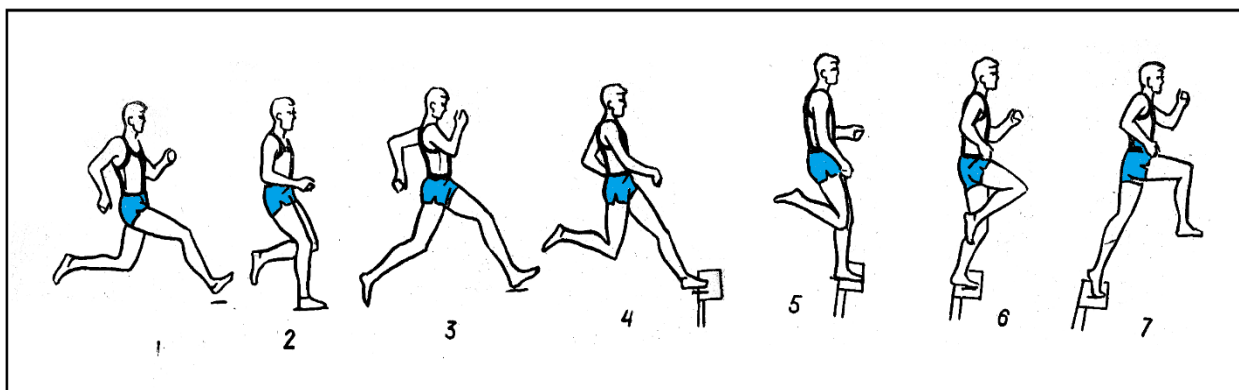
Tizzasi 170-172⁰ gacha to'g'rilangan depsinuvchi oyoq, yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqinlatib taxtaga qo'yiladi. Masalan, yuqori malakali sakrovchilarda oyoq taxtaga qo'yilayotganda, gorizontal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28⁰ dan 54⁰ gacha oshadi. yerga nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o'rtasidagi burchak 141⁰ dan 170⁰ gacha oshadi.

Agarda yugurish vaqtida gavda engashgan bo'lsa, oyoqni taxtaga qo'yayotganda u vertikal yoki juda kam engashgan bo'lishi kerak. Bu sakrovchining depsinuvchi oyoqqa shiddatliroq o'tishiga, gavda og'irligini tezroq tayanch ustiga yuklashiga va depsinishning oxirgi fazasiga o'tishga imkon beradi.

Depsinish. Sakrovchini oldinga-yuqoriga itqitib yuboradigan kuchli va tez depsinish, ko'proq oyoqni taxtaga to'g'ri qo'yishga va depsinishning o'zi qanday chiqishiga bog'liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo'yayotganda, oyoq bilan yo'lka o'rtasidagi burchak taxminan 60-65⁰ ga teng. Masalan, bu burchak T.SHyelkanova 6 m 48 sm ga sakraganida 64⁰ ga, I.Ter-Ovanesyan 8 m 01 sm ga sakraganda 60⁰ ga teng edi.

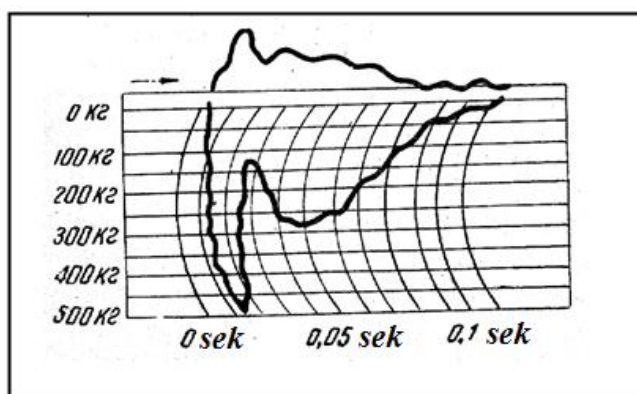
Sakrovchi oyog'ini depsinish joyiga juda tez, sidirayotganday harakat qilib, faol qo'yadi. Bu harakat yugurish qadamidagiga o'xshash, lekin uchish fazasida sonlar tezroq yaqinlashtiriladi (18-rasm); bu depsinuvchi oyoqni taxtaga tezroq qo'yishga va ikkinchi oyoqni silkishni kuchaytirishga imkon beradi. Bundan

tashqari, oyoqni tezroq taxtaga qo'yish gorizontal tezlik saqlanishiga yordam beradi, chunki oyoqni taxtaga qo'yish paytida u.o.m. proeksiyasi bilan tayanch oralig'i qisqaradi. Shunga qaramay, tormozlanish hosil bo'ladi va olg'a intiluvchi tezlikni bir qancha (masalan, V.M.Dyachkov hisobida, eng usta sakrovchilarda 9,5-14,4 foiz) pasaytiradi. Ammo gorizontal tezlik kamaygani evaziga, depsinish hisobiga vertikal tezlik ortadi.



18-rasm. Depsinishga yaqinlashish, depsinish uchun oyoq qo'yish va depsinish.

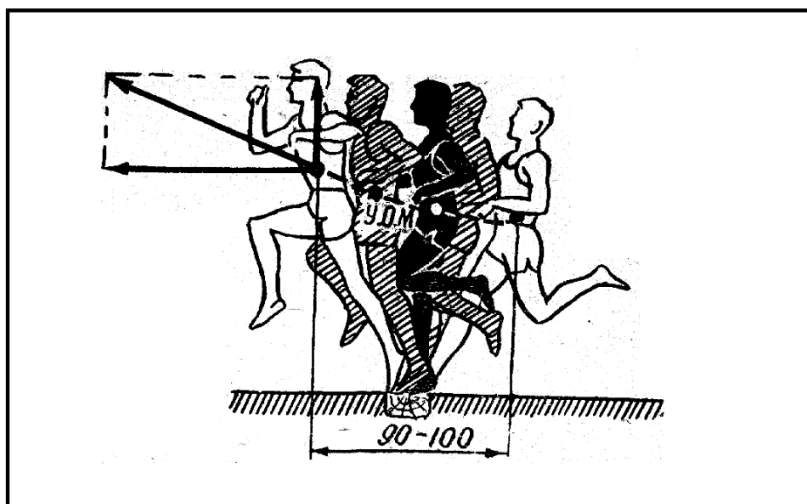
Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor qilish nihoyatda muhimdir. Shunday qilsa, sakrovchining gorizontal harakatdan tushadigan katta yuklamaga bardosh berishi osonroq bo'ladi. Dinamograf ko'rsatishicha, tayanch oyoqqa tushadigan yuk 550-600 kg gacha etadi (19-rasm). Oyoqni deyarli to'ppa-to'g'ri qo'yish tuzukroq depsinish uchun ham zarur.



19-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi.

Oyoq tagi to'la taxtaga qo'yiladi-da, hali depsinuvchi oyoqqa tayanish boshlanmay turib, silkinch oyoq bukila boshlaydi, keyin harakat davomida yanada

ko'proq bukilib, oldinga chiqariladi. Shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq ham sal bukiladi (20-rasm).



20-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish sxemasi.

Depsinuvchi oyoqni kam bukish juda muhim. Bunday holda yoziluvchi mushaklar ancha qulay sharoitda ishlaydi, ularning elastiklik xususiyatlaridan yaxshiroq foydalaniladi, demak depsinish tezroq bo'ladi. Albatta, mushaklar kuchli va qayishqoq bo'lishi kerak, ammo eng muhimi – oyoqni taxtaga tarang va sal kam to'ppa-to'g'ri qo'yishdir. Agar taxtaga qo'yayotganda oyoq qattiq bukilsa, tayanch fazasida u yanada ko'proq bukilib, depsinish sharoiti yomonlashadi, depsinuvchi oyoqning yozilish vaqti oshadi, boshlang'ich tezlik va uchib chiqish burchagi kamayadi. Bunda sakrash uzoqligi kamayib ketadi.

U.O.M. tayanuvchi oyoq tagi tepasida bo'lsa, depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi $145-150^{\circ}$ miqdorida bukiladi. Bu paytda qattiq bukilgan silkinch oyoq tizzasi tayanch oyoq tizzasi yonidan o'tayotgan bo'ladi.

Depsinish tezligi oyoqning silkish tezligiga ham ancha bog'liq. Depsinuvchi oyoq taxtaga tegayotgan paytda sal orqaga tashlanib turgan gavda tayanch oyoq eng ko'p bukilgan fazada vertikal holatga o'tdi. Olg'a harakatni davom ettira borib (bu payt u.o.m. oldinlab yuqoriga harakatlanayotgan bo'ladi), sakrovchi oyoq silkishni tugallaydi.

Depsinayotganda silkinch oyoq harakatlari foydaliroq bo'lishida shu oyoq to'son bo'g'imining vertikal bo'ylab ko'chish miqdori, binobarin, shu bilan birga, shu

oyoq sonining ko'tarilish balandligi asosiy rol o'ynaydi. Depsinish oxirida silkinch oyoq tizzasining bukilish burchagi o'zgarishining ham ahamiyati bor. Silkinch oyoq yoziqroq bo'lsa, uning og'irlik markazining vertikal ko'chish amplitudasi va vertikal tezlanish kattaroq bo'ladi, chunki oyoq og'irlik markazi traektoriyasiga urinmaning gorizontga og'ish burchagi kattaroqdir.

Shu bilan birgalikda qo'l harakatlari ham bajariladi: silkinch oyoq tomondagi qo'lni qattiq bukib, sal orqaga tortib yon tomonga ko'tariladi va narigi qo'lni shiddat bilan oldinlatib yuqoriga, sal ichkari tortib ko'tariladi.

Oyoqni va ikki qo'lni silkishning yakunlovchi qismi bilan birgalikda depsinuvchi oyoqning barcha bo'g'imlari katta kuch bilan tez to'g'rilanadi. Yelka va gavdaning ko'krak qismi sal yuqoriga ko'tariladi, gavda esa to'liq to'g'rilanadi. Depsinish tugash paytida gavda oldinga engashgan bo'lib, to'g'rilangan depsinuvchi oyoq bilan deyarli to'ppa-to'g'ri chiziq hosil qilishi kerak. Shundagina depsinish gavda massasiga eng ko'p tezlanish berib, uni ko'proq vertikal bo'ylab yo'naltiradi. Depsinish burchagi $70-75^0$ atrofida bo'lmog'i kerak.

Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq qo'yishdan depsinish tamom bo'lganicha hammasi bo'lib 0,1-0,13 sek. vaqt o'tadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3,0-3,2 m/sek.ga etishi mumkin (A.A.Stukalov, V.M.Dyachkov ma'lumoti bo'yicha).

Depsinish tugallanish paytida depsinuvchi oyoq barmoqlari hali yerdan uzilmay turib silkinch oyoq va qo'llar eng yuqori nuqtaga ko'tarilib, tayanch vaqtidayoq u.o.m. yuqoriroq ko'tarilishga yordam beradi. Shunday qilib uchish fazasi boshlanishida u.o.m. balandroqda bo'ladi, binobarin, u.o.m. traektoriyasi uzunroq bo'ladi.

Samarali depsinish uchun oyoqni taxtaga juda tez qo'yib, butun tanani yuqorilatib oldinga itqitib yuborishga harakat qilish kerak. Depsinish paytida yelka va ko'krak bilan oldinga va yuqoriga intilib, tayanch oyoq ustidan tezroq oldinga o'tish muhimdir. Bu paytda kallani to'g'ri tutish kerak.

Uchish fazasi. Depsinishdan keyin, sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. traektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizonta tezlik vertikal

tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi eng yaxshi (45° ga yaqin) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda 25° gacha etadi. Ko'pincha esa u $17-23^{\circ}$ ga teng bo'ladi.

Sakrashning uchish fazasini, ko'tarilishga, uch usuldan biriga mansub bo'lgan harakatlar bilan ("oyoqlarni bukib", "ko'krak kerib" va "qaychi") uchishni davom ettirishga va yerga tushishga ajratsa bo'ladi.

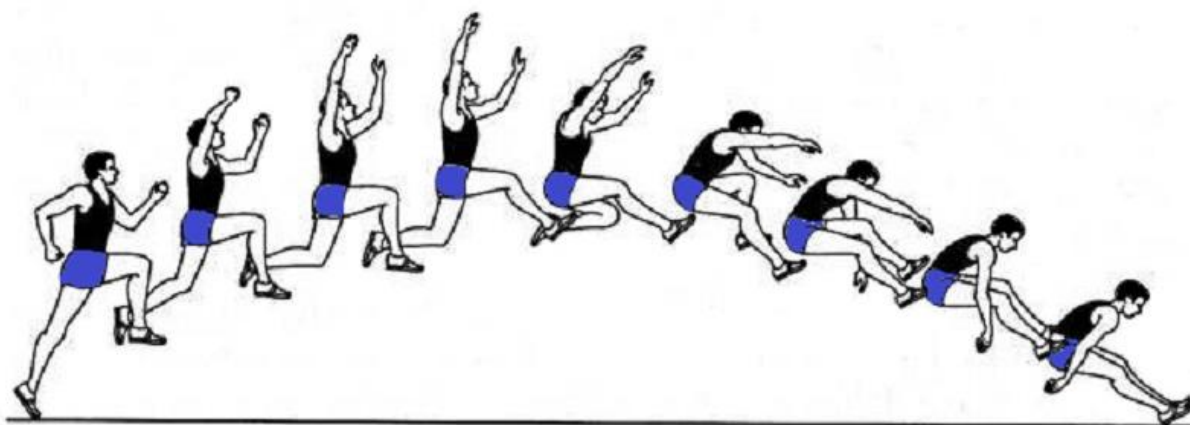
Ko'tarilish uzunlikka sakrashning barcha usulida asosan bir xildir. Depsinishdan keyin depsinuvchi oyoq bir oz orqada qoladi, keyin esa sonning oldinga ko'tarilishi va boldirni orqaga harakati natijasida bukila boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda silkinch oyoq sonning pastga va boldirning inersiya bilan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

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

Sakrashning qanday usuli bo'lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda, to'sni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavdani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo'qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun sakrovchi depsinib bo'lgan zahoti tezda gavdani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo'lini yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, silkinch oyoqni oldinga cho'zib to'g'rilashi, undan keyin esa pastga tushirishi kerak. Agarda mana shunday harakat odat tusiga kirib qolsa, muvozanatni yo'qotmay sakrash va yerga barvaqt tushib qolmaslik mumkin bo'ladi. Keyinchalik orqaga engashishni, ikki qo'lni va silkinch oyoqni uchish

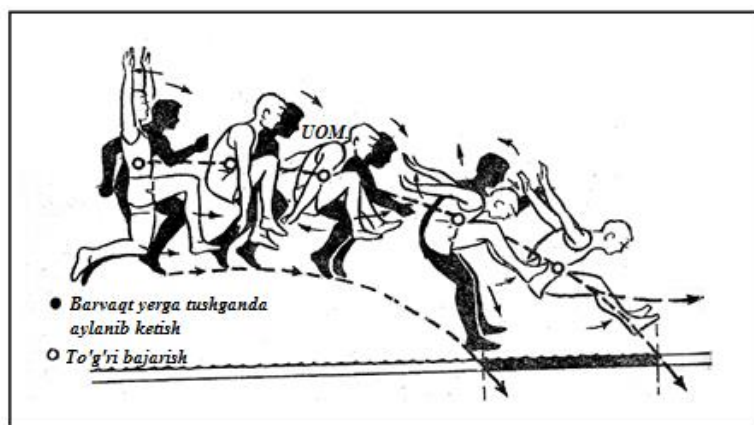
fazasi boshida to'g'ri harakatlantirishni bilib olgandan keyin, dadilroq depsinaversa bo'ladi. Bunda sakrovchi muvozanat yo'qotish g'amini emaydi.

“Oyoqlarni bukib” sakrash texnikasi. Bu usul ancha oddiy va tabiiydir. Yangi boshlayotganlar o'rgatilmadan turib shu usulda sakraydilar. “Uchish qadam” tashlab ko'tarilgandan keyin, orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko'krakka tortish kerak. Bu holatda gavnani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerga tushishga 0,5 m qolganda oyoqlar sal kam to'liq to'g'rilanadi. Qo'llar boshlagan harakatni davom ettirib pastga – orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar yerga tushish oldidan yaxshiroq cho'zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi.



21-rasm. Yugurib kelib “oyoq bukib” usulida uzunlikka sakrash

Sakrashning “oyoqlarni bukib” usulidagi jiddiy kamchilik uchib chiqqandan keyin oldinga aylanish vaqti ortib ketish ehtimolidir. Depsinishdan keyingi salgina aylanish ham kuchayib ketadi. Oyoqlarni bukish va unga engashish natijasida sakrovchi aylanish radiusini kamaytiradi, burchak tezligini va aylanish vaqtini oshiradi; bu esa muvozanatni yo'qotish degan so'zdir (22-rasm). Muvozanatni saqlash uchun gavnani tiklash, qo'llarni yuqoriga ko'tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.

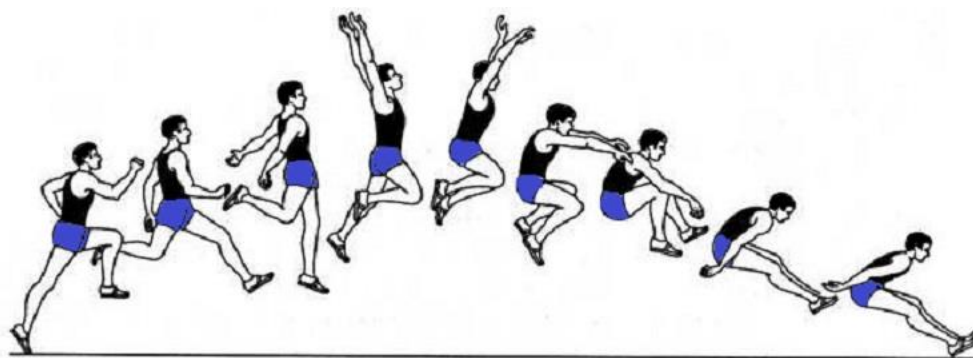


22-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “oyolarni bukib” usulida sakraganda gavdaning aylanishi va uchishi.

“**Ko’krak kerib**” sakrash texnikasi (23-rasm) quyidagicha bajariladi. Sakrovchi “qadamlab” ko’tarilgandan keyin silkinch oyog’ini pastlatib orqaga tortib, bungacha sal ildamlab qolgan depsinuvchi oyoqqa yaqinlashtiradi. Shunday qilib ikkala oyoq ham sal orqada qoladi: silkinch oyoq ko’proq to’g’rilangan, depsinuvchi oyoq tizzasi esa qattiq bukilgan. Shu bilan bir vaqtda, tos u.o.m. nisbatan oldinga siljiydi-da, sakrovchi ko’kragini kerib, belini orqaga egadi. Bunday harakatga yarim bukilgan qo’llarni yon tomonlardan orqaga yoki orqadan yuqoriga aylantirib, yon tomonlarga tez harakati yordam beradi.

Sakrovchi shunday ko’krak kerganicha taxminan uchish fazasining yarmini uchib o’tadi. Bunday uchishni u tanaffusdek sezadi.

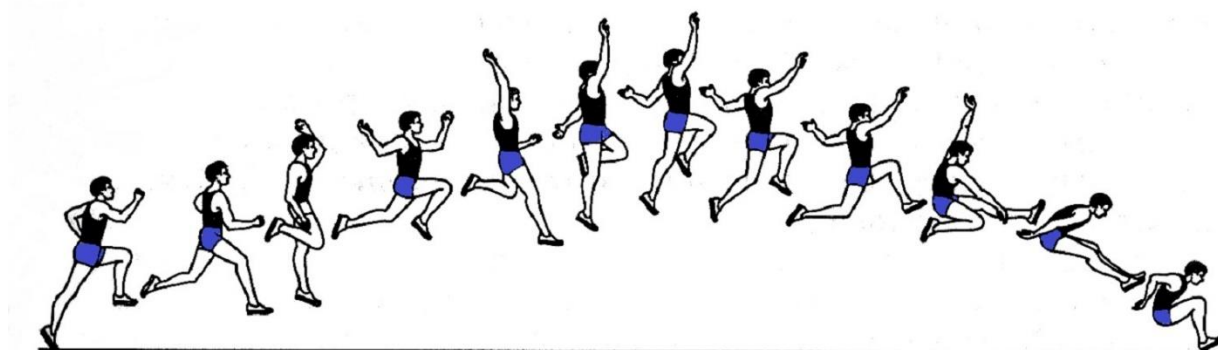
Yerga tushish paytida gavda olg’a engashadi. Gavdaning oldingi yuzasidagi taranglangan mushaklar tez bukilishga yordam beradi. Oyoqlar tezda oldinga uzatiladi, gavda oldinga engashadi, qo’llar esa oldinlab pastga harakatlanib, yerga tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.



23-rasm. Yugurib kelib “ko’krak kerib” usulida uzunlikka sakrash

“Ko’krak kerish” usulining kamchiligi shundan iboratki, sakrovchi ko’pincha depsinish vaqtidayoq ko’krak kera boshlaydi. Lekin, sakrash texnikasini to’la o’zlashtirib olmagan sakrovchilargina bunday xato qiladilar. Ular ko’krak kerishni o’ylab, tayanch vaqtidayoq orqaga egila boshlaydilar; natijada depsinish yaxshi chiqmay qoladi. Bundan tashqari yerga tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko’pincha barvaqt bo’ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerga tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo’lsa, ko’krak kerish uchish fazasida, yerga tushishga tayyorlanish o’z vaqtida bo’lsa, bu usulda sakrash juda yaxshidir.

“Qaychi” usulida sakrash texnikasi. “Oyoqlarni buklab” va “ko’krak kerish” usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va qadam tashlab ko’tarilishdagi harakatlar o’xshashligi g’ujanak bo’lganda yoki ko’krak kerganda buziladi. Sakrovchilarning harakatdan harakatga o’tishi keskin bo’lmasligi uchun intilishlari “qaychi” usulida sakrashga olib keldi. Bu usulda biron harakat ikkinchisiga ravon o’tadi. “Qaychi” deyilgani harakat xarakterini to’g’ri ifodalaydi. Chunki uchish vaqtida oyoqlar to’g’rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda oyoqlar yugurishdagiga o’xshagan, lekin ancha keng harakat qilib, $2 \frac{1}{2}$ yoki $3 \frac{1}{2}$ marta odimlanadi. Shuning uchun bunday usuldasakrashni “havoda yugurib sakrash” deb ham ataydilar.



24-rasm. Yugurib kelib “qaychi” usulida uzunlikka sakrash

“Qaychi” usulida sakrash (24-rasm) mana bunday bajariladi: silkinch oyoq uchishdagi “qadam” holatidan (1-qadam) to’g’rilana borib pastga turib tushiriladi, depsinuvchi oyoq esa oldinga tortila boshlaydi. Shu harakatlarni davom ettira turib

silkinch oyoq orqaga harakatlanib, harakat oxirida boldirni orqaga silkib yuboradi, depsinuvchi oyoq esa shu bilan bir vaqtda bukilgan holda oldinga (son bilan) chiqariladi (2-qadam). Silkinch oyoq pastga tushayotganda tos oldinga chiqadi va gavda orqaga engashadi. Shundan keyin chap oyoq pastga tushiriladi va keyin orqaga tortiladi. Shu vaqtda o'ng oyoq (tizzasi bukilgan holda) oldinga chiqariladi (3-qadam). Gavda yanada ko'proq orqaga engashadi. Keyin o'ng (depsinuvchi) oyoq pastga tushirilmasdan tizzasida to'g'rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin silkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da, yerga tushish oldida to'g'rilanib, depsinuvchi oyoqqa qo'shiladi. Silkinch oyoq oldinga o'tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerga tushish yaxshi bo'lishiga yordam qiladi.

“Qadamlab” uchib chiqqandan keyin qo'llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo'l tirsagi nihoyasigacha to'g'rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko'tariladi. Narigi (o'ng) qo'l esa depsinish oxirida bukilgan bo'lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to'g'rilanadi-da, keyin yuqoriga yo'naladi. Qo'llar bilan birgalikda sakrovchining yelkasi ham tosqa qarama-qarshi harakat qiladi va shu bilan muvozanatni saqlashga ko'maklashadi. Oyoqlarni oldinga uzatib, qo'llar bilan yelkalarini pastga tushirgandan keyingina sakrovchi yerga tushadi. Sakrashdagi barcha harakatlar, yugurishdagi kabi tabiiy holda ketma-ket davom etadi va yugurib kelishning davomi hisoblanadi. “Qaychi” usulining qiymati ham ana shunda.

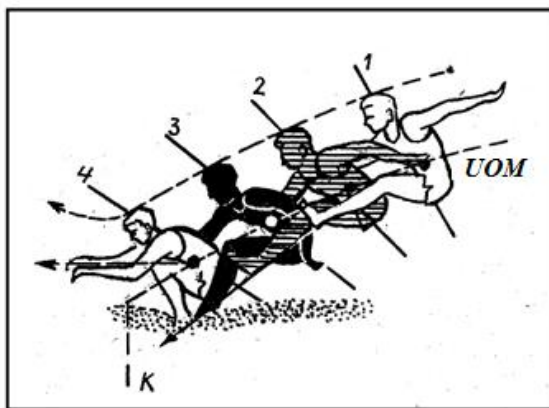
“Qaychi” usulida 4-5 m ga sakralsa 3 ½ marta qadamlab bo'lmaydi, chunki havoda uchish vaqti kam, oyoq harakatlari esa juda keng bo'lgani uchun ulgurib bo'lmaydi. Uzoqroqqa (8-8, m) “qaychi” usulida sakraganda 3 ½ marta odimlasa bo'ladi.

Ko'pincha “qaychi” usulida sakraganda, gavdaning oldinga aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Yerga tushish. Yerga to'g'ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. yerga tushishi yaxshi bo'lmagani uchun yaxshi natijaga

erisha olmaydigan sakrovchilar ozmuncha bo'lmaydi.

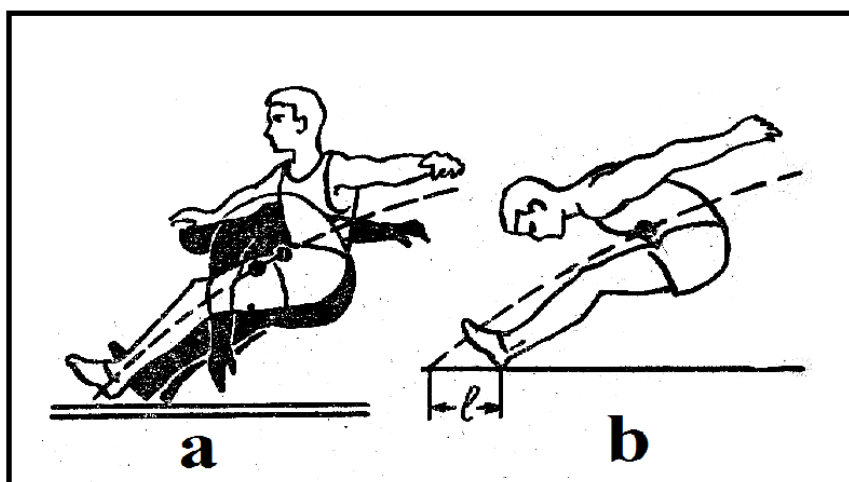
Har qanday usulda sakraganda ham, yerga tushishdan sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon "uloqtirib" yuborib, tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak (25-rasm). Gavda haddan tashqari oldinga bukilmashligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.



25-rasm. Uzunlikka sakrovchining yerga tushish oldidagi xarakterli holatlari.

Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerga tushish bir xil bo'ladi. Sakrovchining tovonni qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi – bu yerga tushishni mayinlashtiradi va sakrovchi tayanchdan o'tib ketguncha u.o.m.ni pastlatib olg'a suradi.

Yerga "cho'qqayib" tushish variantida (26-rasm, a), sakrovchi tushishga tayyorlanayotganda gavdasini oldinga kamroq engashtiradi, lekin oyoqlarini faolroq yuqori ko'taradi. Sakrovchining bu harakati u.o.m. o'zining dastlabki uchib chiqish darajasigacha, ya'ni depsinish tugayotgan paytdagi balandligi darajasiga qaytgan paytda boshlanadi. yerga tushishga yaqinlashayotganda sakrovchi tos-son bo'g'imini yoza borib, tosni va oyoqlarni oldinga chiqaradi, gavdani esa orqaga olib qochadi. Sakrovchi tosni sal oldinga chiqarib, oyoqlarni olg'a "uloqtirib" yuborsa, o'z u.o.m. traektoriyasining yer bilan kesishadigan joyiga yaqinroqda qumga tushishi mumkin.

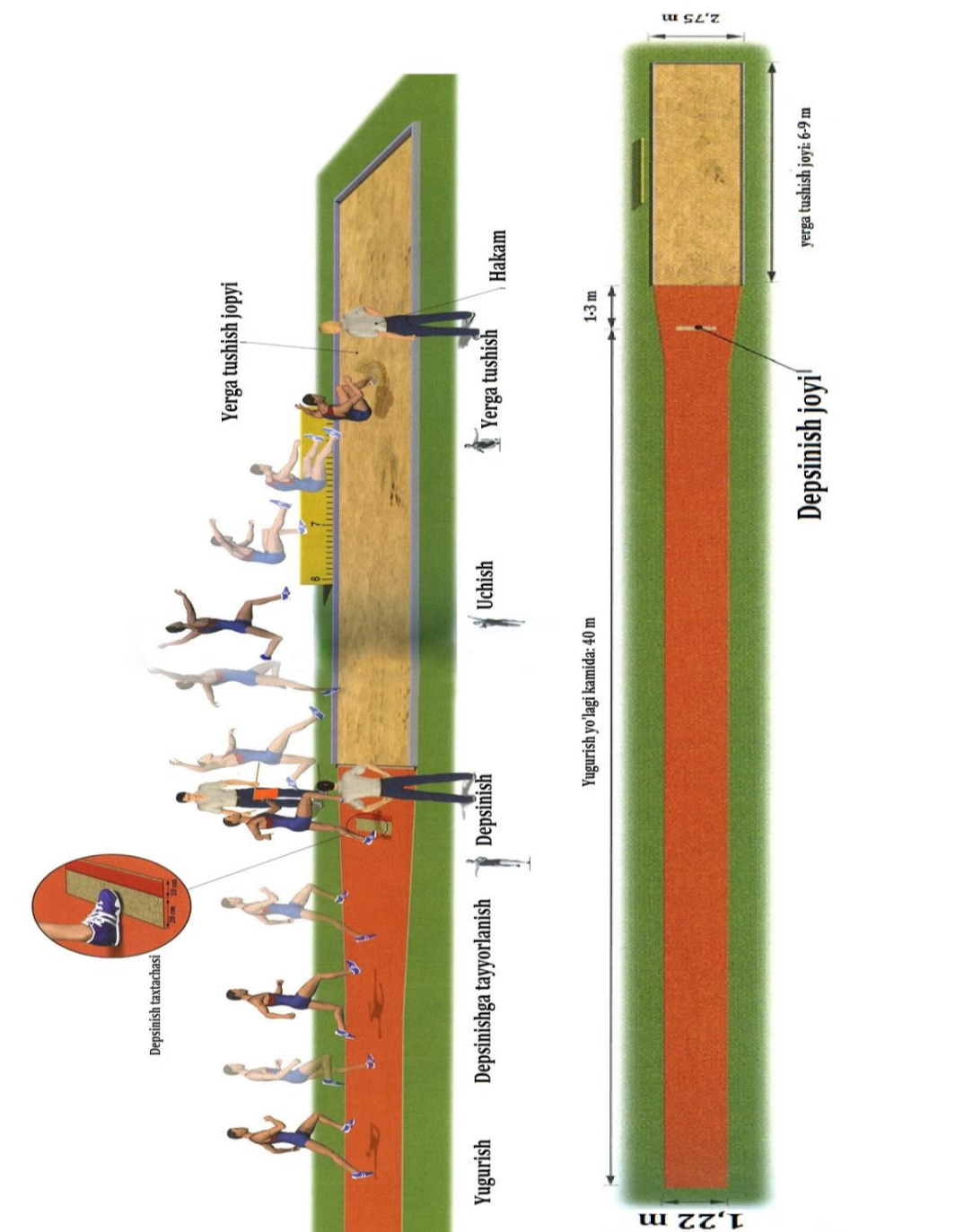


26-rasm. yerga o'tirib (a) va g'ujanak bo'lib (b) tushishning sxemasi.

G'ujanak bo'lib qo'nish variantida (26-rasm, b) sakrovchi oyoqlarini yuqori ko'tarish bilan birgalikda gavdani oldinga engashtiradi.

Sakrovchining gavdasi oldinga qanchalik ko'p engashsa, oyoqlarni gorizontalgacha ko'tarish shuncha qiyinlashadi. Shunday qilib, sakrovchi g'ujanak bo'lib yerga tushganda, nazariy mumkin bo'lgan nuqtaga eta olmaydi (V.M.Dyachkov hisobicha 25 sm cha beriga tushadi).

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor: 1) juda ham past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish; 2) oyoqlarni yelka kengligida kerib yerga tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga u.o.m.ni yanada pastroq tushirishga imkon hosil bo'ladi; 3) bu usul birinchi usulga o'xshash, lekin bunda yerga tushgandan keyin tozniilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o'tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.



27-rasm. Uzunlikka sakrash joyi va texnikasi ketma – ketligi

3.2. UCH HATLAB SAKRASH

Uch xatlab: sakrashning shakli bir muncha boshqacharoq bo‘ladi. YA’ni, chiziqdan depsinib sakraladi va harakatdagi oyoqqa tushib yana sakraladi, avvalgi dipsingan oyoqqa tushib so‘ngi depsinish bilan uzoqqa sakraladi. Bunda tizzalarni bukib va keng yozib uchish, qo‘llar harakati bilan parvoz qilish sakrashning samarali bo‘lishini ta’minlaydi.

Uzunlikka sakrashning boshqa turlarida ham yugurishning o'ta tezligi depsinish chizig'idan baland uchish, qo'llar va gavdaning qo'shimcha ko'tarilish (uchish) faoliyatlari muhim o'ringa ega buladi.

Umuman olganda sakrashlarning texnik usullari va ularni amalga oshirish jarayonlari shug'ullanuvchilardan maxsus tayyorgarliklarni talab etish bilan bir qatorda, chaqqonlik, epchillik, oyoqlarning depsinish kuchi va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni ham tarbiyalaydi. Bunda asosan oyoq uchlari, to'piq, tizza, dumg'aza, bel, yelka, umurtqa va boshqa bo'g'inlarning o'ta mustahkam va boshqa og'ir mehnatlarga chidamli bo'lishni ham tarbiyalash bilan muhim ahamiyatga egadir.

Maqsad: Tezlikni saqla va 3 davrda maksimum maydoni moslashtir qoidaga ko'ra Asosiy texnika; 7.1 tasvirga qara



Oddiy texnika






Bir oyoqda sakrash; Tez nazoratni yengish bir oyoqda yorga et

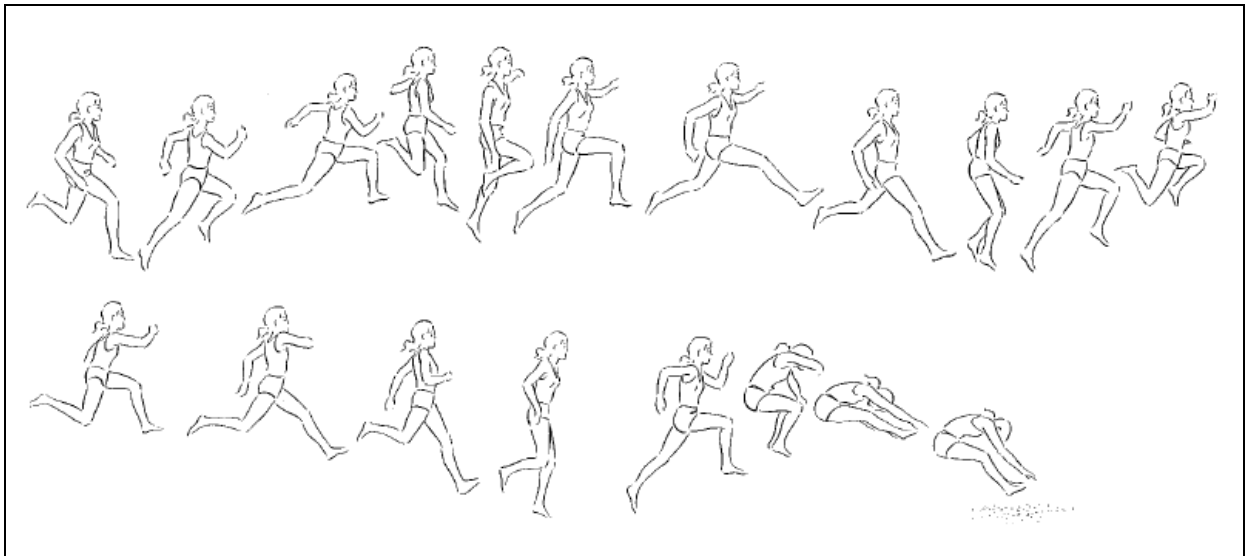
Qadam ; Qo'nishga harakat

Sakrash ; joyga kelish uchun barcha tezlikdan foydalan

Qo'llar va gavda holati orqali moslashuvga erishiladi.

UCH HATLAB SAKRASH	FAZALAR	USLUBIY KO`RSATMALAR	
	1-Sakrash	Oyoq tagi Oyoqlar Erkin oyoq Tana	Oyoq tagi aloqada sonndan tizzaga to'piqdan tovonga to'liq itarish Erkin tizza va teskari qo'l oldinga harakatda Orqa va umurtqa tik holatda
	1-uchish	Oyoq Tana Qo'l	Erkin oyoq ortga sirg'anadi. Orqa va umurtqa tik Aloqa oyoqlar bilan moslashuv uchun ishlatiladi

	<p>Qo`nishlar sakrash</p>	<p>Sakrash oyog`i Tana Qo`l</p>	<p>Faol qo`nish/sakrama Orqa umurtqa tik</p>
	<p>2-sakrash</p>	<p>Erkin oyoq Sakrovchi oyoq Tana Qo`l</p>	<p>Son, tizza, to`piq, tovon itarilishi Orqa va umurtqa sekin Aloqa moslashuvi uchun oyoqlar harakati</p>
	<p>2-uchish</p>	<p>Erkin oyoq Sakrash oyog`i Tana Qo`l</p>	<p>Tizza balandga ko`tariladi. Tizzani ortga buk Orqa umurtqa tekis Aloqa, muvozanat uchun oyoqlar ishlatiladi.</p>
	<p>2-Qo`nish</p>	<p>Erkin oyoq Sakrovchi oyoq</p>	<p>Oldinga harakat Orqaga sakrash</p>
	<p>3-sakrash</p>	<p>Sakrash oyoq Erkin oyoq Tovon Tana Qo`l</p>	<p>Erkin oyoq yordam. Holatni tanla Son bilan harakat Oldinga suyanish Oldinga etish</p>

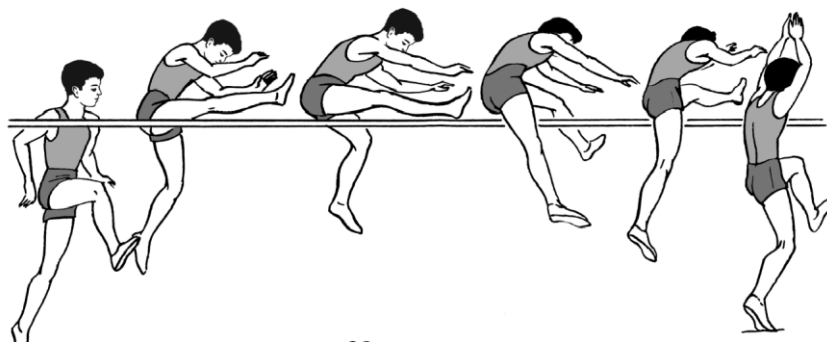


3.3. Balandlikka sakrash

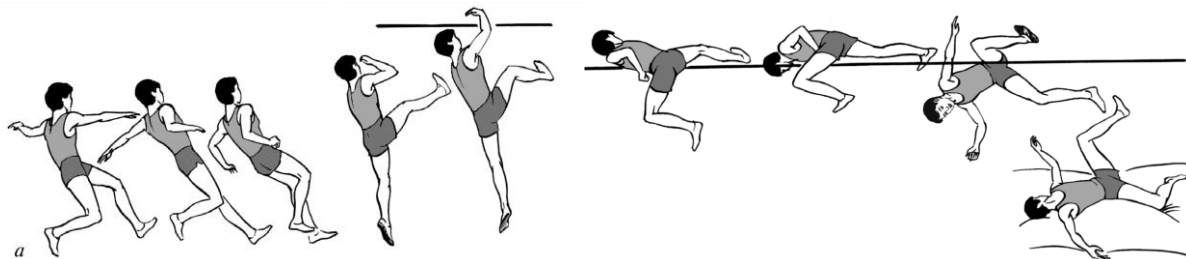
Amaliyotda yugurib kelib balandlikka sakrashning bir qancha usullari bor: „Hatlab o‘tish“, „Dumalash“, „To‘lqinsimon“, „Tashlama“, „Fosberi-flop“. Bular orasida eng samaralisi „Tashlama“ va „Fosberi-flop“ hisoblanadi.

„Hatlab o‘tish“ usulida sakrash o‘quvchilarga maktabdan tanish. Yugurib kelish yondan 30° — 45° burchak ostida amalga oshiriladi. Depsinish plankadan uzoqdagi oyoqda bajariladi (28-rasm). Rasmda ko‘rinib turganidek, planka orqali, avvalo, siltanish oyog‘i olib o‘tiladi, so‘ngra siltanuvchi oyoq pastga tushishi bilan depsinish oyog‘i olib o‘tiladi. Bunda gavda oldinga — plankaga egiladi. Depsinish oyog‘i planka orqali yoysimon harakatlantirilib, kaftni ichkariga burgan holda olib o‘tiladi. Bu gavdani planka tomonga burishga yordam beradi va tozni uning orqasiga olib o‘tadi. Sakrovchi siltanish oyog‘i bilan tushib, plankaga yuzi yoki yoni bilan turib qoladi.

„Tashlama“ („Perekidnoy“) usulida sakrash. Bu usuldan ko‘pgina kuchli sakrovchilar foydalanadilar. Bu usulda yugurib kelish paytida depsinish 25° — 30° burchak ostida bajariladi va u 7—9 yugurish qadamidan iborat bo‘ladi. Yugurib kelish faol kechadi, ya’ni yugurish qadamlari izchil uzaytiriladi, yugurish tezligi oshiriladi, yelkalar sezilarli oldinga chiqariladi, gavdaning og‘irlik markazi biroz pasaytirilib, go‘yo sakrovchi planka oldida xuddi o‘tirayotganday bo‘ladi. Bunda depsinishdan oldingi uch



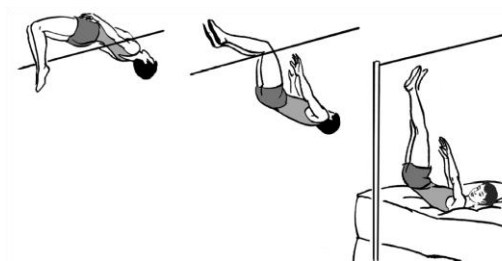
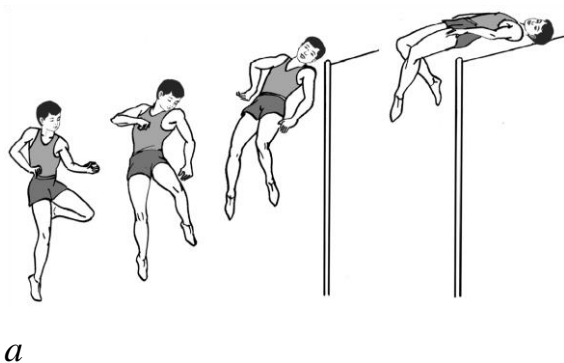
28-rasm



29-rasm.

qadam eng muhim hisoblanadi. Eng so‘nggi qadam oldingisidan 10—20 sm ga uzunroq, oxirgi qadam esa oxirgidan 30—40 sm ga qisqa bo‘ladi. Itariluvchi oyoq depsinish joyiga olib chiqiladi. Avval tizza oldinga olib chiqiladi, boldir esa tez harakatlar bilan keskin bukiladi va tovondan yerga deyarli to‘g‘ri qo‘yiladi, qo‘llar shu vaqt birga harakatlanib, yon tomon orqali orqaga uzatiladi (29-rasm).

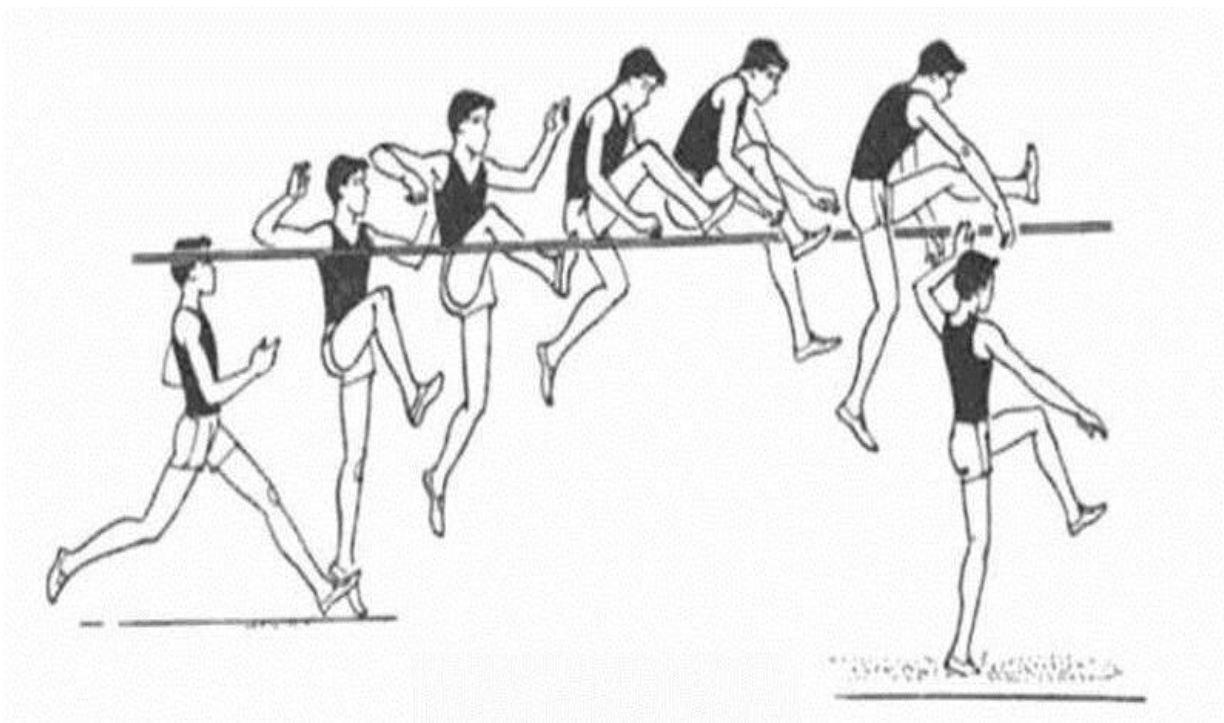
Depsinish oyog‘i tez va to‘liq to‘g‘rilanadi, gavda to‘g‘rilanib yelka kamari, qo‘l va siltanish oyog‘i yoysimon oldinga-yuqoriga faol ko‘tariladi. Gavda og‘irligi bilan depsinuvchi oyoq biroz egiladi. Siltanish oyog‘i tizza bo‘g‘inidan bukilib, depsinuvchi oyoq yonidan o‘tib to‘g‘rilanadi va o‘zi bilan tosni ko‘taradi. Depsinuvchi oyoq tovondan qo‘yilib, uchigacha to‘g‘rilanadi va tanani yuqoriga ko‘taradi. Siltanish oyog‘i qo‘llar bilan birgalikda tez siltanib, sezilarli ravishda depsinish samarasini oshiradi. Sakrovchining uchish balandligi, shuningdek, plankadan o‘tishi qo‘llar va siltanish oyog‘ining muvofiqlashgan siltanishiga bog‘liq.



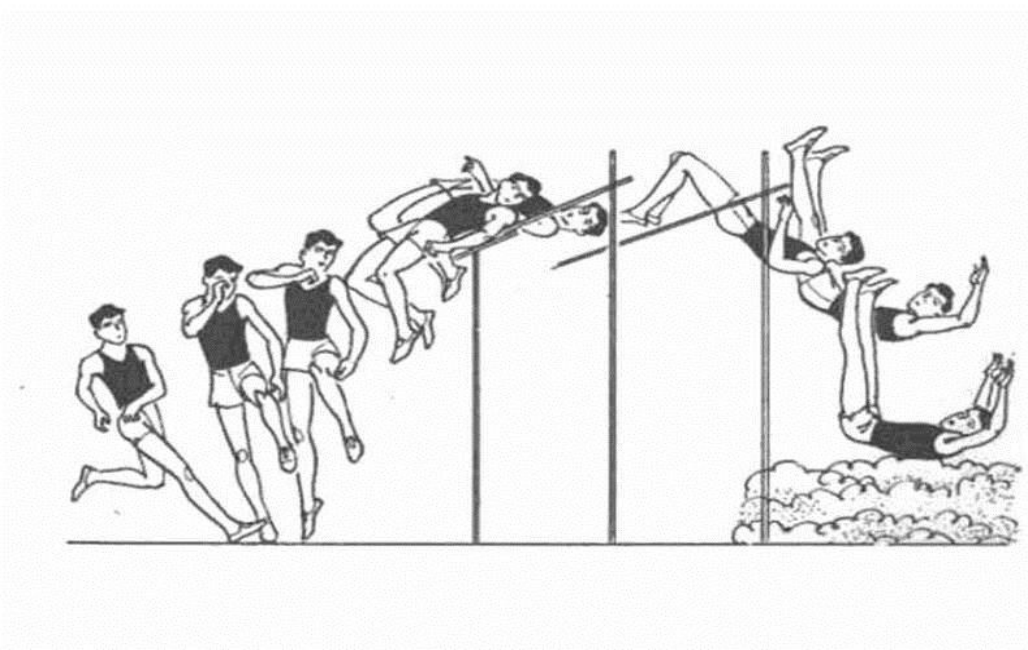
30-rasm.

Plankadan o‘tish paytida sakrovchining gavdasi ko‘ndalang holatda bo‘lib, uning ko‘kragi pastga qarab turadi. Siltanish oyog‘ining uchi ichkariga buriladi va planka orqasiga tushadi. Depsinuvchi bukilgan oyoq yonga uzatiladi va u plankani aylanib o‘tadi. Depsinuvchi oyoqni muvaffaqiyatli olib o‘tish, ko‘pincha, uning aylanishiga bog‘liq. Sakrab tushish-qo‘nishda yelka orqada bo‘ladi (30-rasm). Bu usulda qumga sakrash aslo mumkin emas. Qo‘nish joyida qalin, yumshoq „yostiqla“ bo‘lishi darkor. „Fosberi-flop“ usulida sakrash bundan ham ehtiyotkorlikni talab qiladi, chunki qo‘nish orqa, bo‘yin va boshda amalga oshiriladi.

O‘rgatish ketma-ketligi va yugurib kelib balandlikka sakrashni takomillashtirish sakrash usuliga, sportchining tayyorgarligiga va shularni amalga oshirish uchun sharoitning mavjudligiga bog‘liq.



31-rasm. Yugurib kelib, balandlikka “Hatlab o‘tish” usulida sakrash.



32-rasm. Yugurib kelib, balandlikga “Fosbyuri-flop” usulida sakrash.

3.4. Jismoniy mashg‘ilot jarayoni

Jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bog‘liqdir.

Yengil atletika barcha insonlar uchun, sog'liq darajasi va sport turlari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik holatini yaxshilashga taklif qila oladigan sport turi: Tanlash va xususiy holatdagi xilma-xillik imkoniyatlarni turli tana shakli, turli darajadagi jismoniy va aqliy qobiliyatli talabalar shug'ullanishiga taklif qiladi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish orqali sportchilar va talabalar yuqori darajaga erishishda uzoq yillar mashg'ulotlarni olib borishga odatlanishgan hamda moslashishgan. O'zlari uchun musobaqalarga to'la tayyorgarlik ko'rish maqsadida eng mos bo'lgan maxsus jismoniy holatlarga butun yil davomida ular uzoq va qiyinchiliklarga to'la mashg'ulotlarni bajarishadi hamda tayyorgarlik ko'rib borishadi.

Bu mashg'ulotlarning muhimligini inkor etish emas, aksincha istiqbolga qarab ya'ni shu sport bilan shug'ullanish orqali yuqori sport darajasiga erishishga yo'naltirilgan yengil atletika turlari texnikasini egallashga qaratilgan bo'ladi. Yengil atletikada sport turi jamoaviy emas balki shaxsiy kurash hamdir. "SHaxsiy zo'rlik" tushunchasi ma'lum vaqt davomida o'ziga qarshilikni o'lchash uchun ishlatiladi. Yengil atletikaning nazariy qismini shakllantirish orqali yengil atletikachilarga dasturdagi boshqa yo'nalishlarga ham foyda sifatida beriladi, ya'ni ma'lumotlar axborot berish va madad berish yoki oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalari talabalarining bitiruv loyiha ishiga shuningdek bitiruv malakaviy ishlariga materiallar sifatida ishlatilishi mumkin.

Ko'pincha yengil atletika sog'lom tanali sport shaklida ommaviy axborot tomonidan qamrab olinadi, lekin yengil atletika jismoniy layoqat cheklanganlarning qatnashishini ham o'zi ichiga oladigan sport turidir ya'ni yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, sog'liq darajasi hamda jismoniy rivojlanishi turlicha bo'lgan insonlar ham doimiy ravishda shug'ullanishlari mumkin bo'lgan sport turi sifatida butun jahonda e'tirof etilgan.

Bugungi kunda yaxshi atlet bo'lish uchun, mahorat va jismonan baquvatlilikning yuqori darajasini rivojlantirish uchun mashg'ulotlarning ko'p vaqt talab qiladi. Bu bo'limda atletka o'zlari tanlagan sport turida muvoffaqiyatga

tayyorlanayotkanda yengil atletikachilar shug'illanishi mumkin bo'lgan mashg'ulotlar turlarini ko'zdan kechirib chiqiladi.

Yengil atletikachilar mashg'ulotlari quyidagilardan iborat:

1. Mahorat
2. Tezlik
3. Bardoshlilik
4. Kuch - quvvat
5. Egiluvchanlik

1. Mahorat - yangi texnikani rivojlantirishni mashq qilish va oldingi egallangan mahoratlarni amaliyotda qo'llash, 4 ta s lar yani Tezlik, Bardoshlilik, kuch-quvvat, egiluvchanlik bu yengil atletikachilarning mashg'ulot jarayonini anglatgan jismoniy mashqlari ko'rinishidir. Mahorat yugurish, sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi mahorat mashg'ulotlari to'liq bir yil davomidagi xaftalik tartib asosidagi atletika dasturlarini o'z ichiga oladi. Yillik tayyorlanish bosqichida texnikalar o'zgartirilish mumkin va musobaqa payitida qo'llanishi uchun yangi mahoratlar o'rgatiladi.

Tezlikni - rivojlantirish uchun, manimum yoki maksimumga yaqin foizdagi muntazam tartib asosidagi mehnat amaliyotida qo'llaniladi. YUgurishda tezlik yengil atletikachilarning tez yugura olish qobiliyatlariga bog'liq. SHuning uchun yugurish tezligini rivojlantirish uchun maximum harakatga yaqin bo'lgan qisqa masofaga yugurishdan boshlanadi. Tezlik mashg'uloti mahorat mashg'uloti bilan atlet charchashidan oldin o'rnatiladi. Shuning uchun atlet tezlik mashg'ulotini mashg'ulot boshlanishida amalga oshiriladi va yaqin maksimal harakat o'rtasidagi qaytishni talabga javob berishiga izn beradi.

Bardoshlilik – bu talabning boshqa iborasi. Sabr (kislorod bilan va kislorodsiz) mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Aerobika mashg'uloti kuchli qon tomirini yurak qon tomir sistemasini boshqaradi va doimiy va tanaffusli yugurish orqali rivojlantiradi. Yengil atletikachilarning eng uzoq davom etadigan va muhim mashg'uloti bu aerobikali bardoshlilik mashg'ulotidir.

Davomli yugurish o`rnatilgan vaqt yoki masofa davomida yugurishni o`z ichiga oladi. Na`munada 20-30 minut davomida barqaror qadamlar bilan yuguriladi. Bunday yugurish atletning yurak urushini har minutda 150-160 tagacha oshiradi.

Tanaffusli mashg`ulot - mashq qilishning maxsus turi bo`lib bu mashqning ta`siri natijasi tanaffus paytiga joylashadi. Atlet o`rnatilgan masofa 200 metrga yuguradi va uni maqsadi yurak urushini har minutda 180 metrga yetkazish bo`ladi. Qayta tiklanish payti va interval uzoq bo`lgani yaxshi ya`ni keying yugurish boshlanishidan oldin yurak urushini 120-140 tagacha tushurish uchun yetarli bo`lishi kerak.

Yana bir na`munasi qisqa tanaffus bilan tepaga yugurib chiqishdir. Balog`at yoshigacha aerobika bilan shug`ullanish biroz qiyindir, shuning uchun bu yoshda aerobika bilan shug`ullanish biroz qiyinchiliktug`diradi. 14-15 yoshlarda aerobika bilan shug`ullanish kerak. erta yoshlarda aerobikaga takid bo`lishi kerak.

Egiluvchanlik.

Egiluvchanlik oson harakatlanishning boshqacha termini va bu egiluvchanlik va cho`ziluvchanlikni anglatadi. Bu atama atlesning bo`g`imlarini harakatlantira olishiga bog`liq. Oson harakatlanish mashqlari muskullarning va ularning bog`langan to`qimalarining cho`zilishiga sabab bo`ladi ya`ni yengil atletikachilarning harakatlari miqdorini va jarohatlanishni kamaytirishga o`rgatadi

Takrorlanuvchi mashg`ulot bu tanaffusli mashg`ulotni turi bo`lib, ya`ni tana maksimum yoki submaksimum ishlaganda tanadan chiqadigan nordon kislotani boshqarishni o`rgatadigan mashg`ulot. Tnaerobik bardoshning ikki muhim turi bor: tezlikka bardosh, kuchga bardosh . tezlikka bardosh yugurayotganingizda ajraladigan nordon kislotaga qaramasdan tez yugurishni rivojlanishidir. Kuch bardoshini rivojlantirish sizdagi paydo bolayotgan nordon kislotaning ajralishiga qaramasdan tez kuchlarning davom ettirishga ruxsat beradi:

Tezlikka bardosh birmuncha qisqa masofaga yugurish bilan rivojlantiradi ya`ni qayta tiklanish ayni holda davom ettirilgan ishning sifatiga izn beradigan qayta tiklanish . Mashg`ulotning turi quyidagicha bo`ladi, 2*4*150 m ga orqaga

yurish bilan va o`rnatilganlar orasida 10-15 minutlik tanaffus. Boshqa na'muna 4*300metrli yugurish orasida 5 minutlik qayta tiklanish bilan kuchga bardosh tanadagi nordon kislotaga qaramasdan, yuguruvchilarning tez kuchlanishlarini davom ettirishlarini rivojlantiradi.

33-rasmda 10-12 sekunda bo`lgan sekin harakatlar ya'ni sekin cho`ziluvchanlik natijasida erishilgan natija ko`rsatilgan mashqlar mashg`ulotida eng havfsizi va faolidir.

Kuch-quvvat

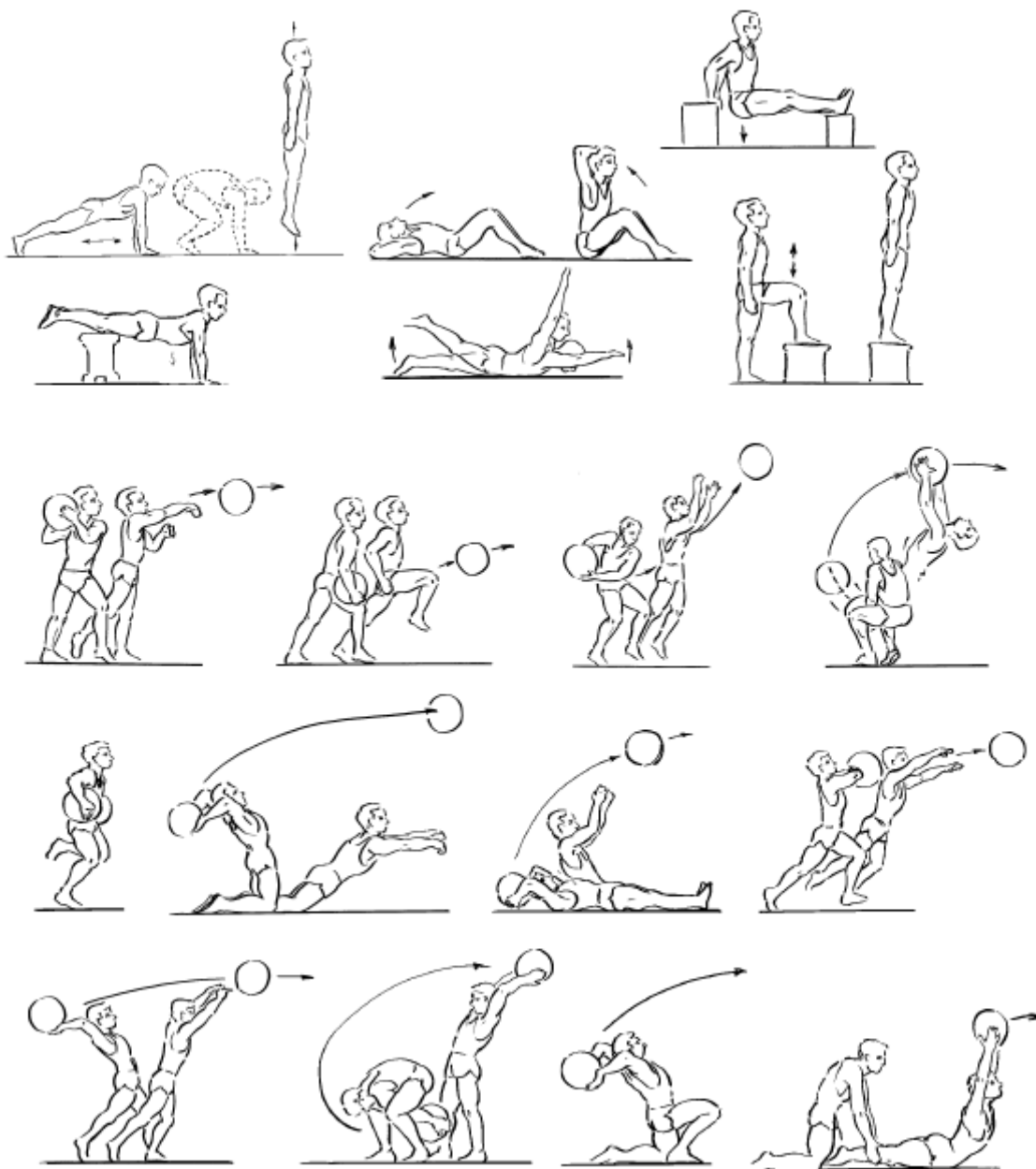
Kuch-quvvat mashg`ulotlari turli xil aktivlikni o`z ichiga oladi va jismoniy qobiliyatlar tizimini rivojlantiradi:

Kuch-quvvat kuch qobiliyatlariga bog`liq.



Maksimal kuchdagi zo`riqish masalan og`irlikni ko`rsatiwga urinish turi, tez kuchlanish, masalan uzoqqa sakrashdagi qo`zg`alishni biz elastic kuchlanish deb

ataymiz. Kuchlanishning uchinchi turi nordon kislotaning paydo bo`lishiga qaramasdan tezkor kuchlanishni taqozo etadi va biz uni chidamlilik ostidagi kuchlanishga bardosh deb ataymiz.



Maksimal kuchlanish katta qarshilik va yuklanish va ko`p repetitsiyalarni o`z ichiga olgan mashqlar bilan zo`r rivojlanadi. elastic kuchlanish o`rta yuklanishli tez-tez repetitsiyalar orqali rivojlantiriladi va kuchlanishga faqat uncha katta bo`lmagan yuklanishli repetitsiyalar bilan rivojlanadi:

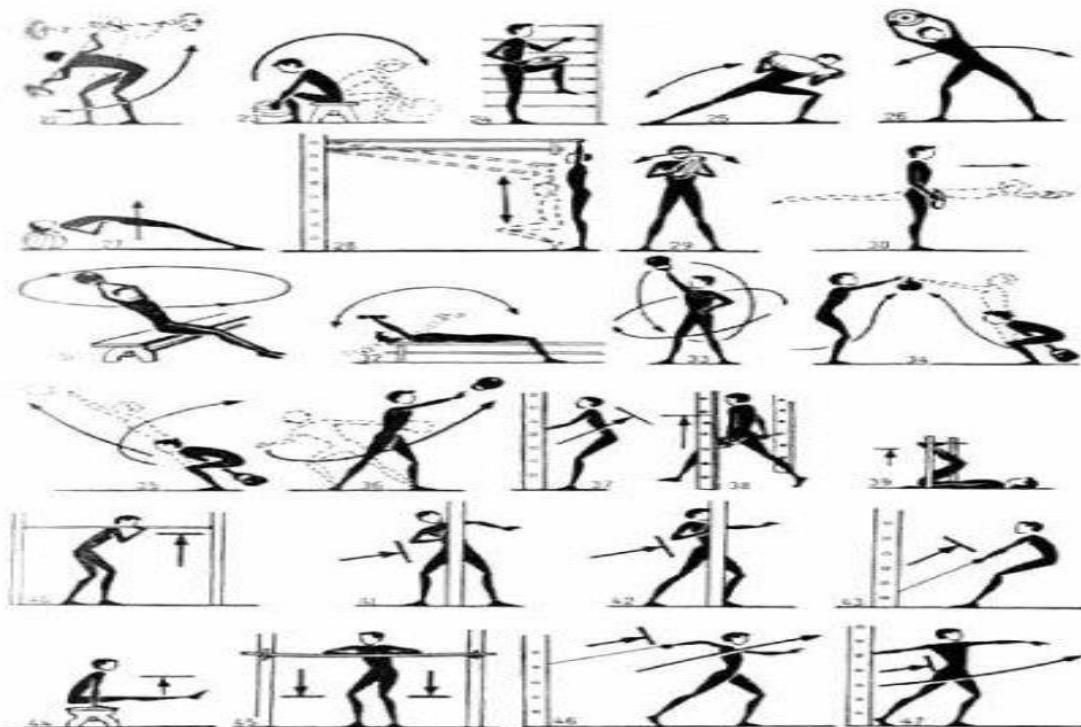
Keyingilari mashg`ulot mashqlariga misollar qaysiki kuchlaniwni rivojlantiradigan 15-16 yoshdan kichik bo`lgan yengil atletikachilarni og`irlikko`rrsatish mashqlaridan va uzoqlikka sakrash mashqlaridan ozod qilinsa

yaxshi bo`ladi. Buni o`rniga ular tana og`irlik mashqlari aylanma yoki sahna mashqlarini meditsina to`pi bilan mashqlarni qarshilab ko`rsatib yugurish va biometrik mashqlarni qilishlari kerak.

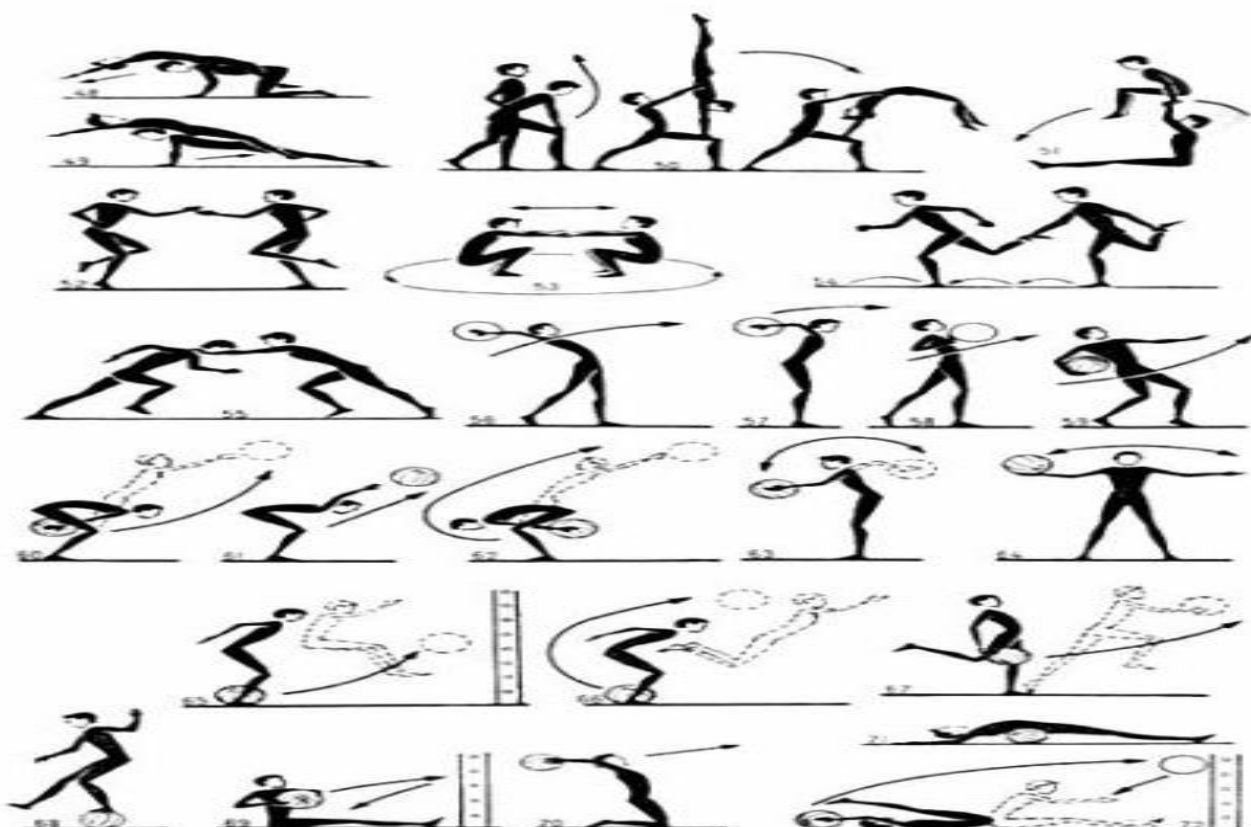
3.5. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK MASHQLARI



1-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 1-21



2-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 22-47



3-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 48-72



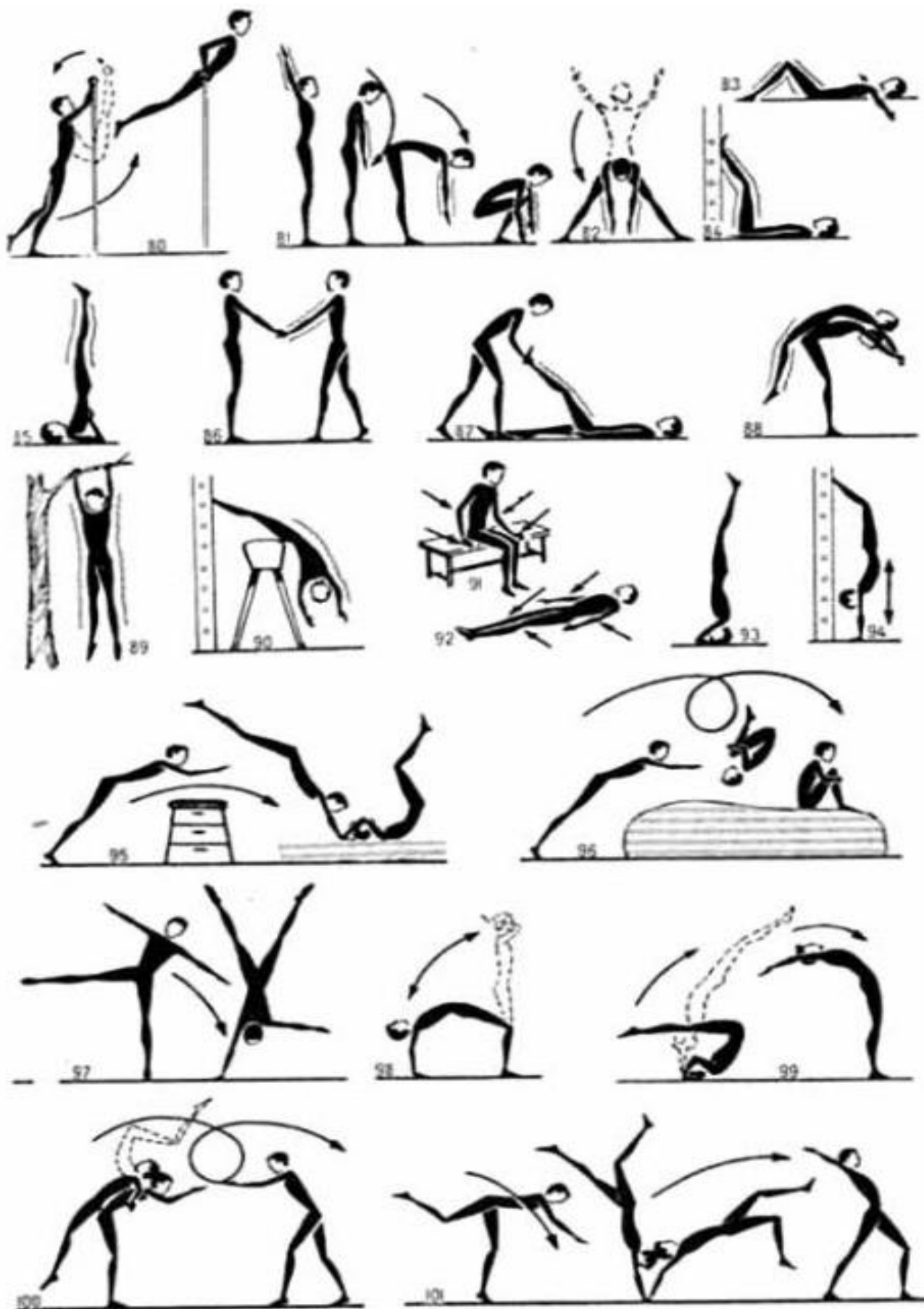
4-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



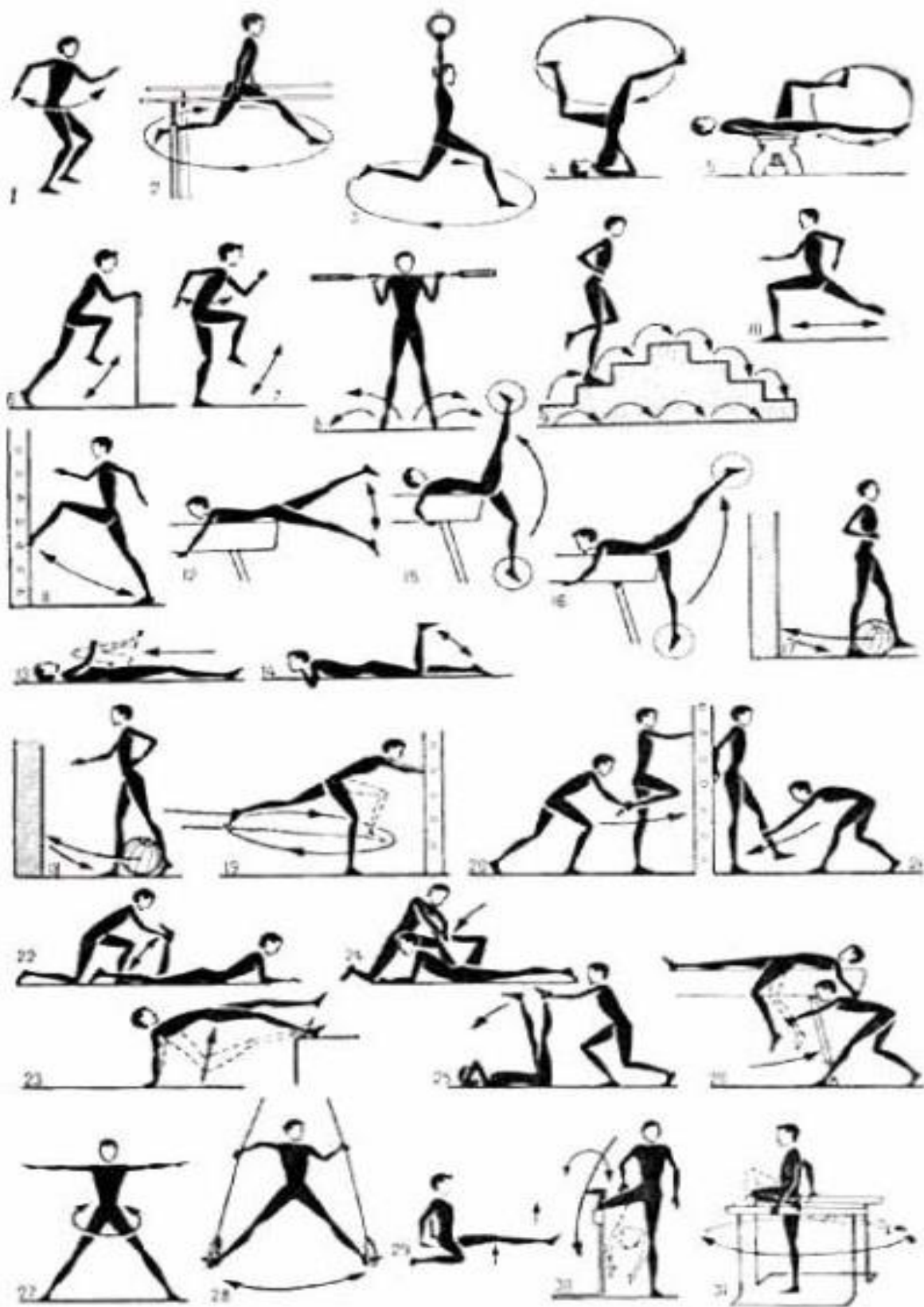
5-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, II-kompleks 1-30



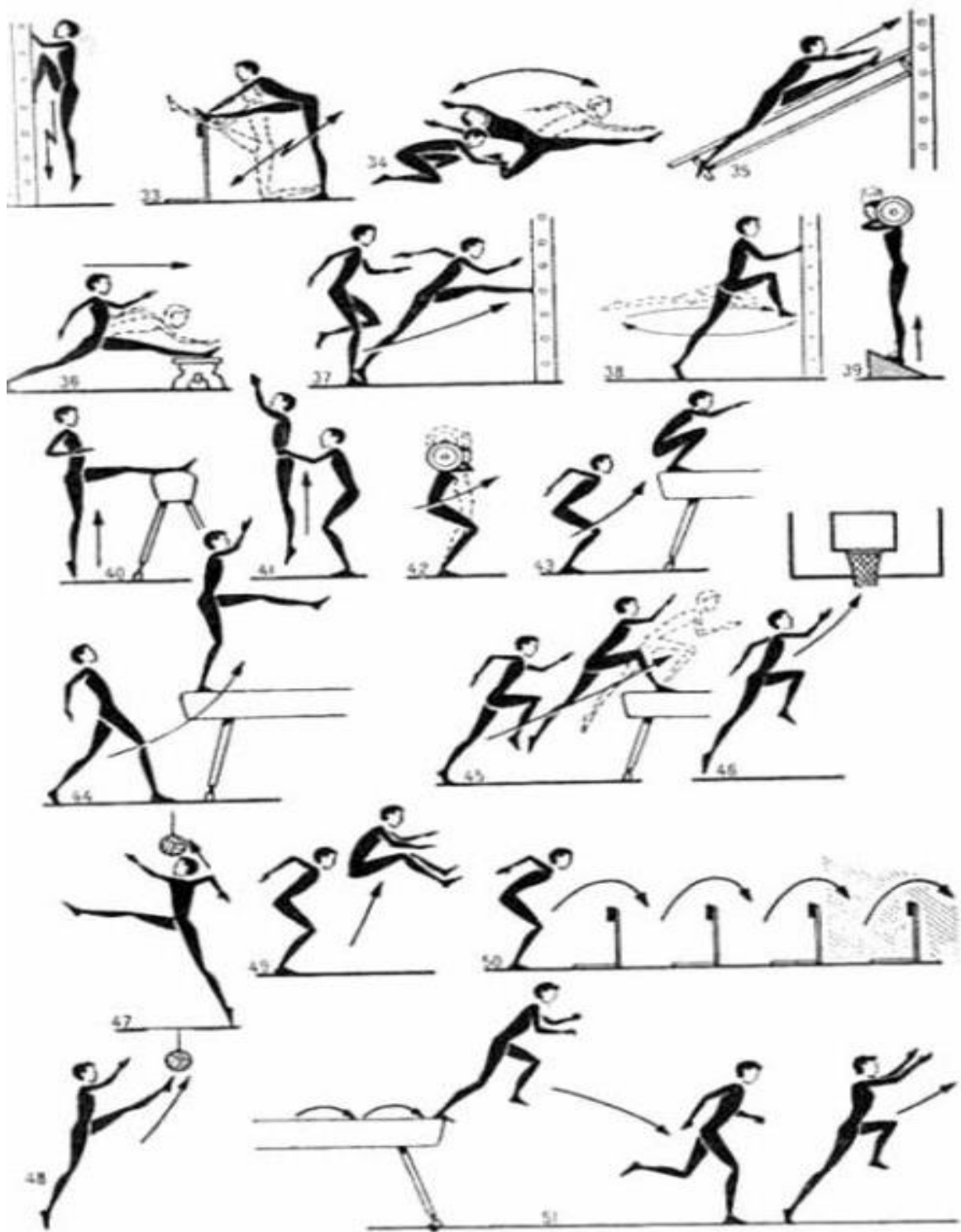
6-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



7-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



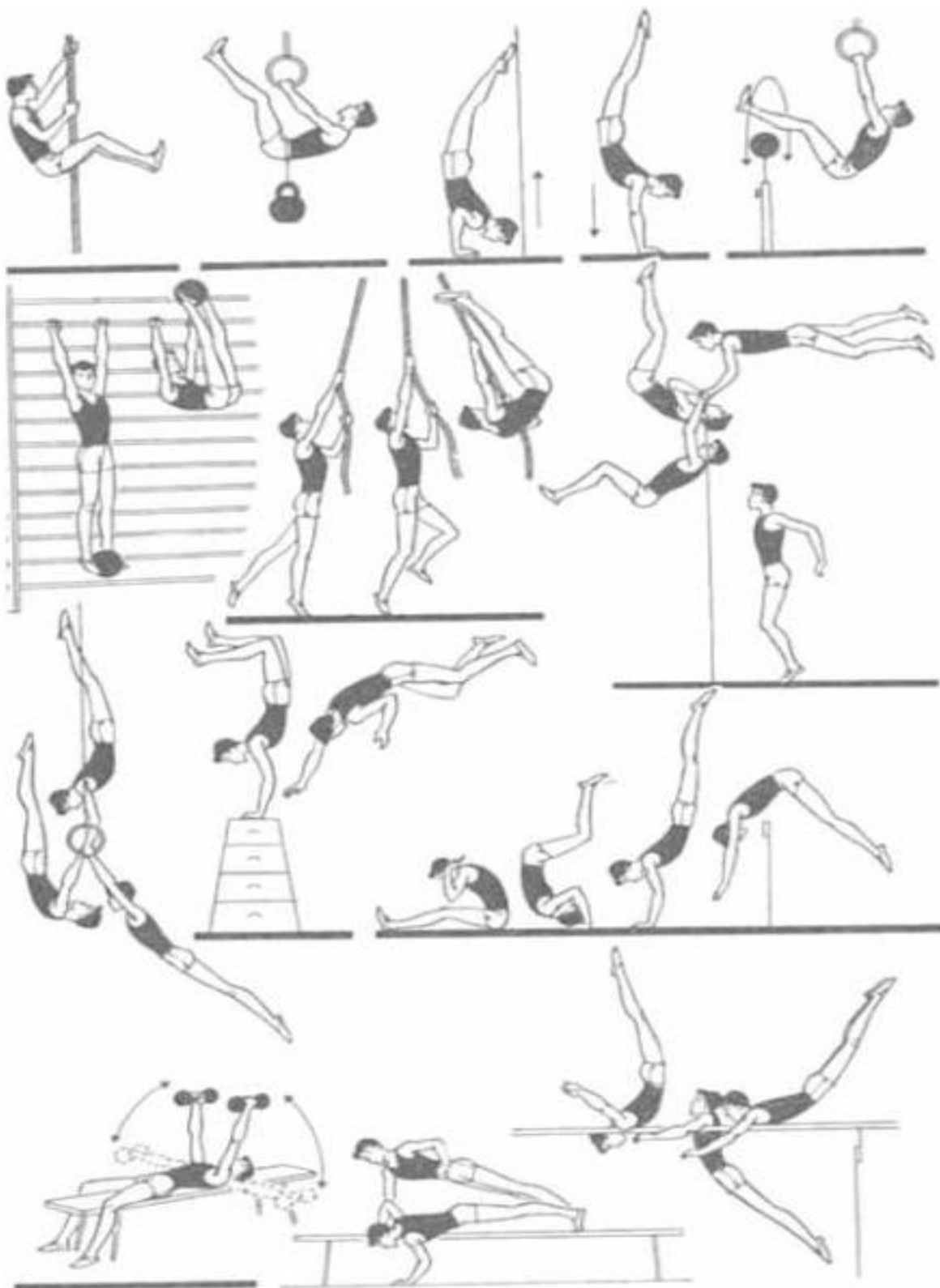
8-rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to‘siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



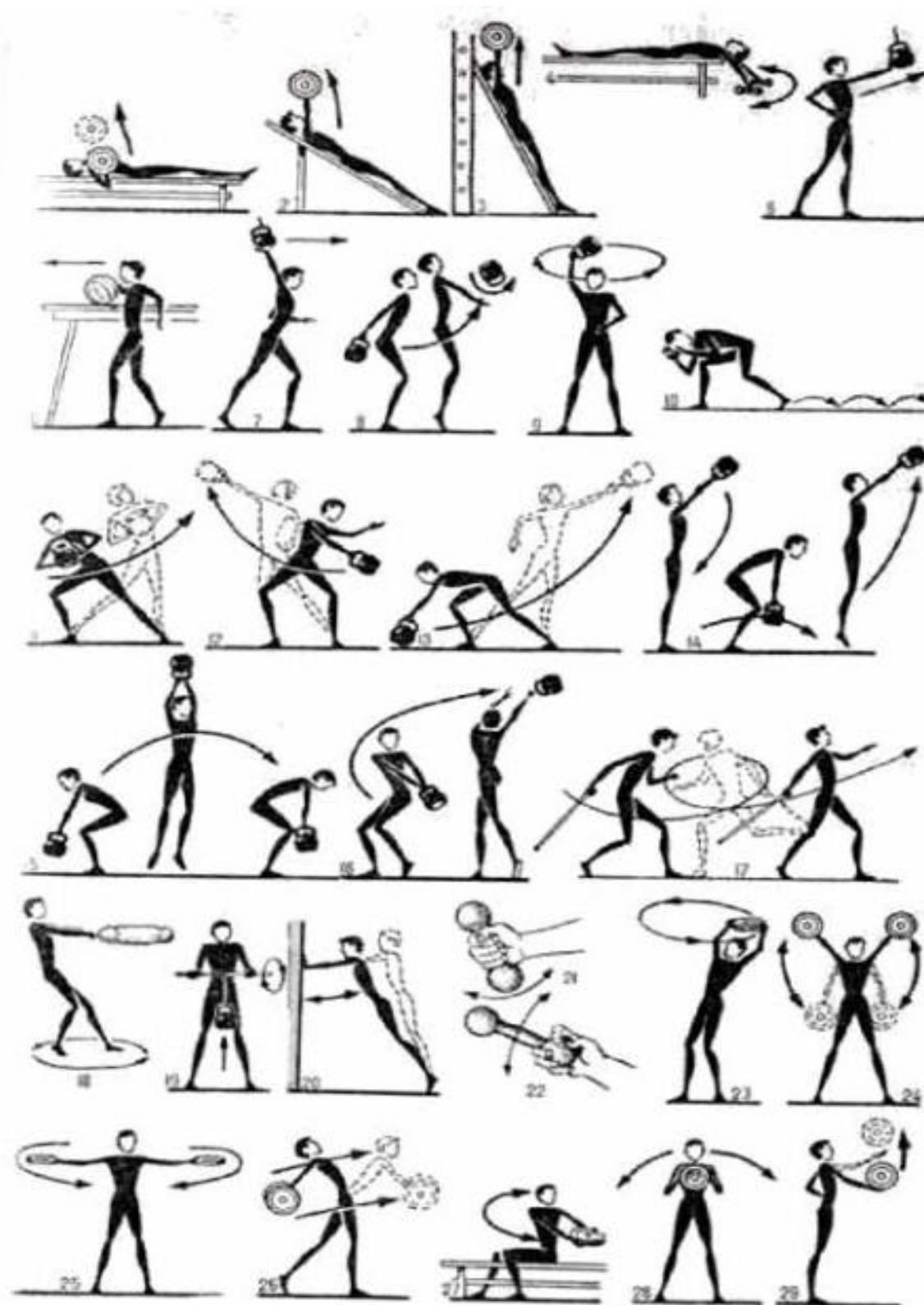
9-rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to‘siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



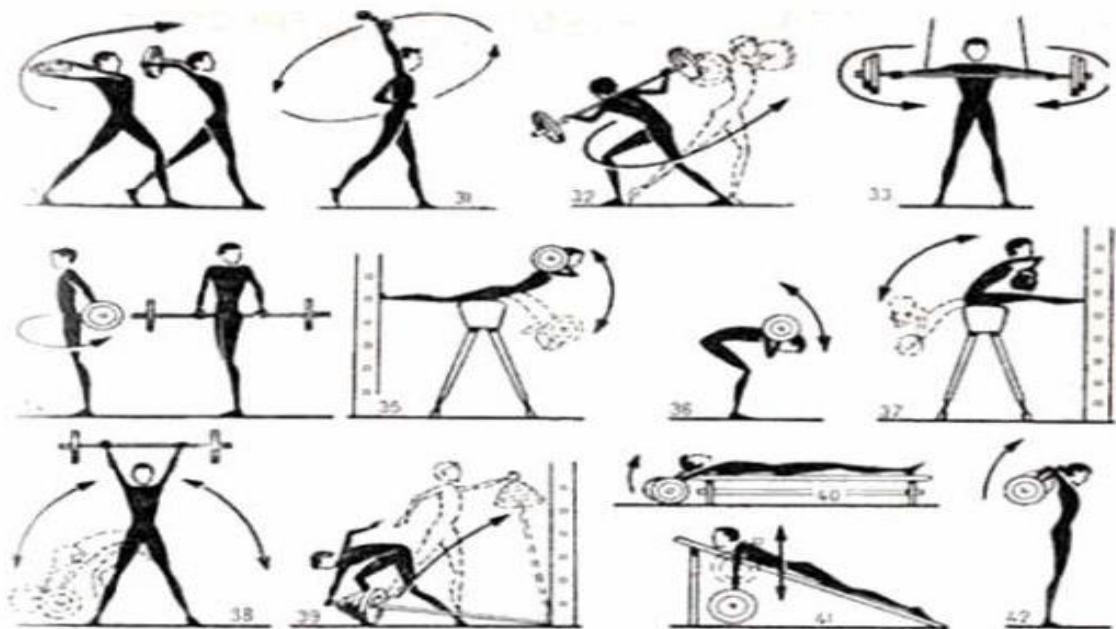
10-rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to‘siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



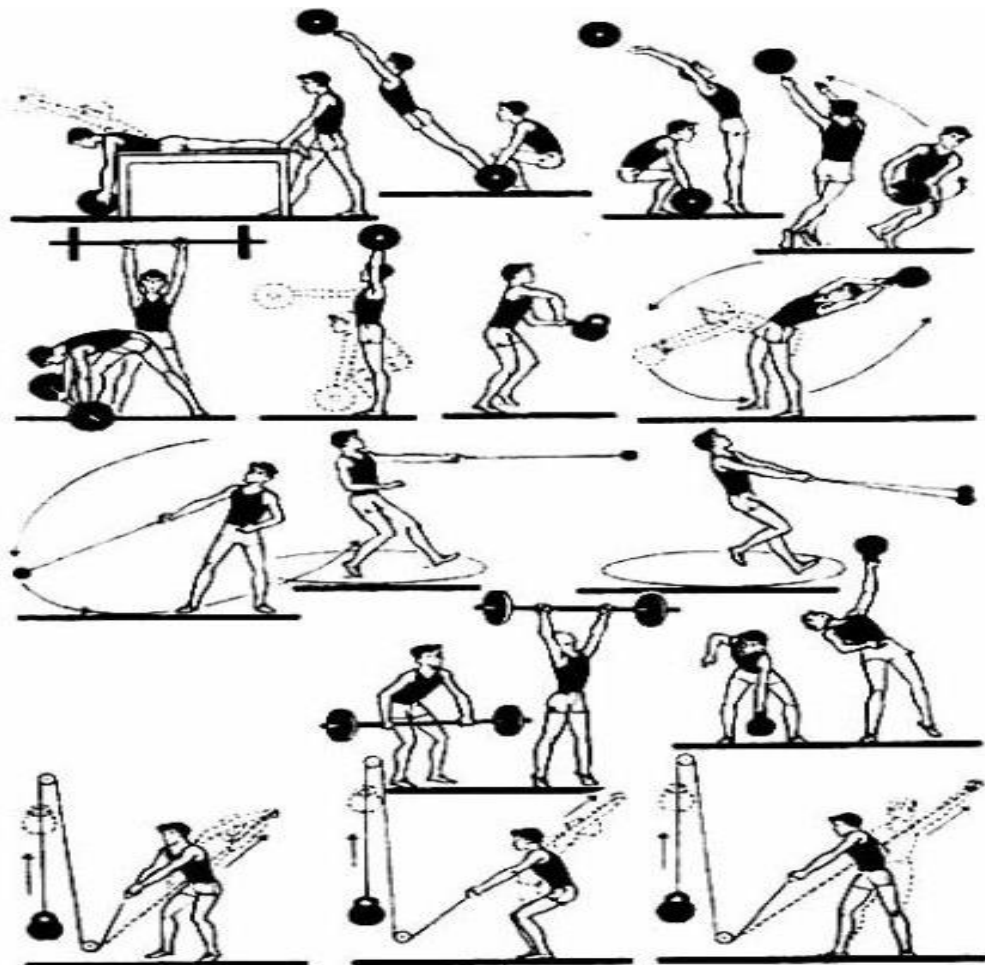
13-rasm. Langar cho‘pda sakrovchilar uchun maxsus mashqlar.



14-rasm. Uloqtiruvchilarning tezlik kuch va texnik tayyorgarligi uchun mashqlar.



15-rasm. Bosqon uloqtiruvchilar uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari.



Tayanch tushunchalar

Start, start tezlanishi, sakrash, iaaf, diqqat, masofa, marra, uzoqlashtirilgan start, oddiy start, yugurish, estafeta, estafetali yugurish,

Nazorat savollari

1. Yugurishning nechta turi bor?
2. Qisqa masofalar yugurish masofalari qancha?
3. Yugurish yo'laklari eni qanchaga teng?
4. O'rta masofalarga yugurish masofasi qancha?
5. Olimpiada dasturiga o'rta masofalarga yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
6. Kross yugurishning masofasi qancha?
7. Olimpiada dasturiga kross yugurish kiritilganmi?
8. Estafetali yugurishning masofalari qancha?
9. Olimpiada o'yinlari dasturiga Estafetali yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
10. 4x100 va 4x400 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. "Durdona" – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Вухоро. "Durdona" – 2015 yil.
3. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
4. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007.
6. Н.Т.Рафийев. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –Т.: "NOSHIR".2012.
7. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002

IV-Modul: YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING UMUMIY TAVSIFI

Yengil atletika musobaqa mashqlari turli tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning har-xil usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 47 turi Olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan (1-rasm).

1-jadval

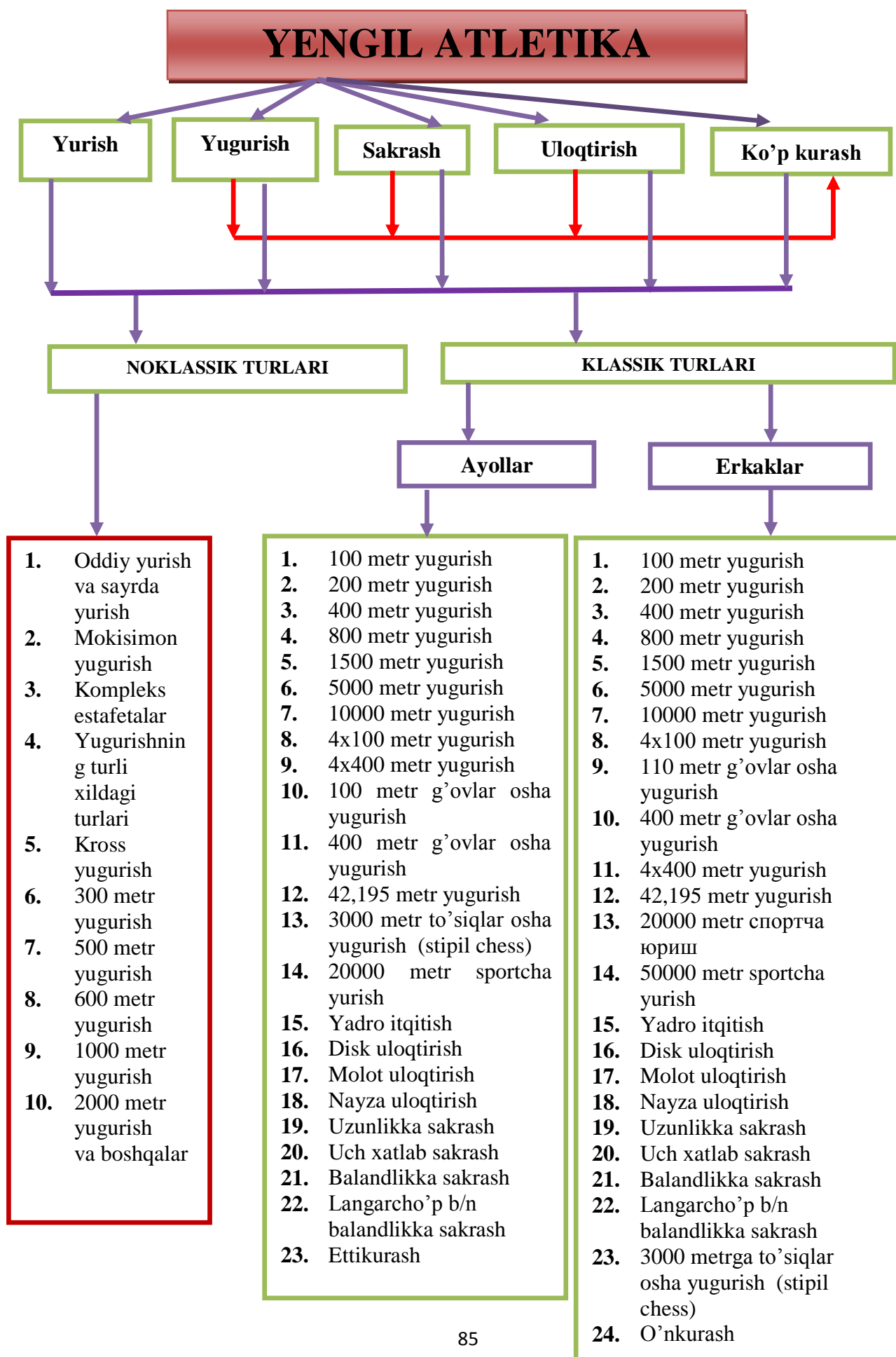
Yengil atletikaning Olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan turlari

Bo'limlar	Turi	O'tkazilish joylari	Variantlar, usullar va masofalar	
			Erkaklar	Ayollar
YURISH	Sportcha yurish	O'yingoh yo'lklarida va shosselarda	20, 50 km.	20 km.
YUGURISH	Qisqa masofalarga yugurish	O'yingoh yo'lklarida	100, 200, 400 m.	100, 200, 400 m.
	O'rta masofalarga yugurish	O'yingoh yo'lklarida	800, 1500 m	800, 1500 m
	Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish	O'yingoh yo'lklarida	5000 m, 10 000 m	5000 m, 10 000 m
	Marafon yugurish	O'yingoh yo'lklarida va shosselarda	42 195 m	42 195 m
	Sun'iy to'siqlardan osha yugurish	O'yingoh yo'lklarida	110 m g'o, 400 m g'o	100 m g'o, 400 m g'o
	Tabiiy sharoitlarda yugurish	O'yingoh yo'lkasida to'siqlari osha yugurish	3000 m to'siqlar o/yu	3000 m to'siqlar o/yu
	Estafetali yugurish	O'yingoh yo'lklarida	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m
SAKRASH	Yugurib kelib vertikal	O'yingoh sektorida	Yugurib kelib balandlikka	Yugurib kelib balandlikka

	to'siqlardan sakrash		sakrash	sakrash
			Yugurib kelib balandlikka Langarcho'p bilan sakrash	Yugurib kelib balandlikka Langarcho'p bilan sakrash
	Yugurib kelib gorizontal to'siqlardan sakrash	O'yingoh sektorida	Yugurib kelib Uzunlikka sakrash,	Yugurib kelib Uzunlikka sakrash,
			Yugurib kelib Uzunlikka uch hatlab sakrash	Yugurib kelib Uzunlikka uch hatlab sakrash
ULOQTIRISH	Bosh ortidan boshlab uloqtirish	O'yingoh sektorida	Nayza	Nayza
	Aylanib uloqtirish	O'yingoh sektorida	Bosqon uloqtirish,	Bosqon uloqtirish,
			Disk uloqtirish	Disk uloqtirish
Itqitish	O'yingoh sektorida	Yadro itqitish	Yadro itqitish	
KO'PKURASH	O'yingoh yo'lkalarida va sektorlarida	O'yingoh sektorida	O'nkurash (100 m, uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, balandlikka sakrash, 400 m yugurish, 110 m g'o yugurish, yadro itqitish, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish va 1500 m yugurish (2 kunda).	Ettikurash (100 m, uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, balandlikka sakrash, 100 m g'o, yadro, nayza uloqtirish va 800 m yugurish (2 kunda).

Yuqorida keltirilgan jadvaldagi tasnifda bizning vatanimiz va xorijiy mamlakatlarda faqat ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport saroylarida esa qisqartirilgan masofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

Olimpia o'yinlari, Jahon va Evropa birinchiligiga yengil atletikaning ko'p turlaridan faqat "klassik" turlari (1938 y.) kiritilgan.



4.1. Uloqtirish mashqlari

Yengil atletikaning uloqtirish turlari asosan granata va nayzani uzoq-qa otishdan iboratdir. Ta'kidlash lozimki bu turlar va sportdagina emas, balki harbiy-jismoniy tayyorgarliklarda o'ziga xos mazmun va mohiyatga egadir. Shu sababdan eng kichik yoshdagi bolalarga rezina (tennis) to'plarni uzoqqa va mo'ljalga otishni o'rgatib, keyinchalik bu faoliyatlar jismoniy tarbiya darslarida maqsadli tarzda tashkil qilinadi.

Jismoniy tarbiya darslari (yengil atletika bo'limi) hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarida qizlar va o'g'il bolalar uchun 500gr, o'smirlar va katta kishilar uchun 700gr granatani uloqtirish asosiy tur qilib olingan. Granatani uloqtirishning texnik qoidalari qanchalik oson bo'lmasin, uni uzoqlarga otishda hamma-ham yaxshi natijalarga erisholmaydi. Chunki barmoqlar, bilak (tirsak) va yelka mushaklarini ishga solish yugurib kelib qulay paytda granatani uloqtirish unchalik ham onson ish emas. Shu sababdan eng avvalo turgan joydan boshdan yelkadan oshirib uloqtirish usullarini puxta egallashga to'g'ri keladi. Quloch yozib granatani otish harakatini ko'p takrorlash keyinchalik granatani o'zini otish lozim.

Bunda yelka asosiy rol o'ynaydi. Tirsak va barmoqlarning ketma-ket harakati (siltash) zarb bilan granatani siltab otish usulini juda to'g'ri bajarish lozim. Aks holda yelka va tirsak bo'g'inlari mushaklarning cho'zilishi, chiqib ketishi, suyaklarni joyidan qo'zgalishi yoki sinib ketishi ham mumkin.

4.2. Nayza uloqtirish texnikasi

Nayza uloqtirish texnikasi ham granatadagidek hususiyatlarga ega. Faqat bunda nayzani to'g'ri ushlab, orqaga uzatib, zudlik bilan uni oldinga o'tkazib, siltab uloqtirish, gavda harakatlarini boshqarish, oyoqlarni ketma-ket qadam tashlash yo'llari bilan farq qiladi. Bu mashqning texnik jihatlarini yaxshi o'zlashtirish uchun yelka, bel, qo'l mushaklarining faoliyatlarini (kuch, cho'zilish, egilish va h.k) ta'minlash zarur. Yengil atletikada disk (dumaloq, yalpoq asbob) va molot (boskon-shar shaklidagi chuyan asbobga simdan boldok ushlagich o'rnatilgan asbob) uloqtirish turlari mavjuddir. Ular bilan ko'pincha sportchilar

mashgʻul boʻladi. Bu turlarni bilishni istagan yoki shugʻullanish xoxishi bor yoshlar maxsus sport seksiyalariga qatnashishi lozim buladi.

4.3. Irgʻitish mashqlari

Irgʻitish deganda, ogʻirroq yuk yoki maxsus asboblarni uzoqroqqa otishni tushuniladi. Yengil atletikada irgʻitish mashqi asosan yadro (dumoloq chuyan asbob) orqali amalga oshiriladi. Oʻsmirlar va xotin-qizlar uchun 6 kg. va erkaklar uchun esa 7 kg 257gr. yadro ishlatiladi.

Yadroni irgʻitish joyining (aylana doira) diametri 213sm. ga teng boʻladi. Bunda doiraninig boshlanishi joyida yonboshlab turib hakkalab sakrab yadroni belgilangan yoʻnalish boʻyicha irgʻitiladi. Buning uchun yadroni barmoqlar bilan qisib kaftda tutiladi va boʻyinga tayab-suyab oʻng tamonga qisman egilgan holda bir necha bor yelkani orqa oldinga harakatlantiriladi va hakkalab keyin irgʻitiladi. Mahoratli sportchilar bu amaliy texnik mashqlarni doira ichida bir aylanib, hakkalab irgitishni amalga oshiradilar Sportchilar bu tur buyicha maxsus tayyorgarliklarga ega boʻladi. YAʼni, yelka, boʻyin va oyoqlarni kuch tezliklari, choʻziluvchanlik, egiluvchanlik, qayishqoqlik kabi jismoniy sifatlarni tayyorlashadilar.

4.4. Yengil atletika turlari toʻgʻrisida maʼlumot.

Yengil atletika bir qancha turlardan tashkil topganligi sababli, sportda oʻziga xos oʻringa ega. Olimpiada dasturida erkaklarning 24 ta, ayollarga mavjud 23 ta turi oʻrin olgan, ulardan langarchoʻpga tayanib sakrash, bosqon uloqtirish, toʻsiqlar osha 3000 m.ga yugurish turlari yaqin oʻtmishda qoʻshilganligini aytib oʻtish mumkin.

Qisqa masofalarga 100 m, 200 m., 400 m, ga yugurish, oʻrta va uzoq masofalarga 800 m., 1500 m., 5000 m, 10000 m.ga yugurishlar, gʻovlar osha va toʻsiqlar osha yugurish 100 m, 110 m. 400 m. va 3000 m., estafetali yugurishlar 4x100 m, 4x400 m., marafon yugurish 42 195 m., sakrash turlari uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, balandlikka sakrash, langarchoʻpga tayanib sakrash, shuningdek uloqtirish turlari yadro itqitish, nayza, disk, bosqon uloqtirishlar hamda

sportcha yurish masofalari 20 km, 50 km.lar Olimpiya o`yinlari dasturidan o`rin olgan.

Yengil atletika sportchilarga umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish imkoniyatini beradi.

Yengil atletika turlarida natijalarni sekundomerda yoki santimetr yordamida o`lchanadi, yengil atletikachilarga shaxsiy va jamoaviy holatni zabt etishlarida balandlikni va masofani engishga qaratiladi. Har bir rivojlanish muvaffaqiyatdir. Yengil atletikachilarda jamoaviy yoki shaxsiy sa'y harakat boshqa atletdan yoki jamoadan yaxshiroq bo`lish uchun mavjud. Qisqa qilib aytganda, yengil atletikada g`olib bo`lishingiz uchun oltin medal yutishingiz shart emas.

Barcha sport turida bo`lgani kabi, yengil atletikada ham nafaqat faoliyat va amaliyot intizomi, balki shaxsiy kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va tezlik sifatlari bo`lishi shart.

1. Qobiliyatlarning rivojlanishi:

Yengil atletikachilar uchun kerakli sifatlar.

Yengil atletikani o`rganishning ilk bosqichi bu tadqiqot davri bo`lib, bunda atlet barcha asosiy qobiliyatlarning to`g`ri ketma-ketligini o`rganishga harakat qiladi, masalan:

Yurish, yugurish, uloqtirish, sakrash; bunda bir qancha xatoliklar bo`lishi mumkin va yengil atletikachilar fikr-mulohazalarini bilib olishlari va xatoliklarini to`g`rilashlari kerak va shunga qarab jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tiborni qaratish zarur bo`ladi.

Oraliq bosqichida qobiliyatlarni barqarorligi va sifatlarni rivojlantirishda aniq ixtisoslashgan sportchilar bilan mashg`ulotlar olib borish tavsiya etiladi.

So`nggi bosqichda barcha asosiy qobiliyatlar avtomatik tarzda bajarilishi va atlet o`zi uchun mos bo`lgan maxsus musobaqa faoliyatiga zarur bo`ladigan sifatlarni rivojlantirish mumkin.

Modulning nomi	Yengil atletika: – Sakrashlar
Turlar	Uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, balandlikka sakrash, langarcho`pga tayanib sakrash (21-34 betlar).
Texnik turlar	Yugurib kelish, depsinish, uchush, qo`nish (uch hatlab sakrashda yugurib kelib “sapchish”, “qadam” va “sakrash”ga bo`linadi.
Asosiy uslublar	Mahorat, tezlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik.
Havsizlik	Qo`nish joyini chuqurroq kavlash kerak va begona narsalardan tozalash kerak. Agar bort ishlatilsa, tekshirish kerak. Yugurish yo`lagi tekis va mustahkam bo`lishi kerak. Fosberi-flop usulida sakrash va langarcho`pga tayanib sakrashda IAAF tomonidan chiqarilgan musobaqa qoidalari mos bo`lishi kerak.
Musobaqa qoidalari	Sakrash depsinish taxtachasidan bo`lishi kerak (uzunlikka va uch hatlab sakrashda). Musobaqa qoidasiga muvofiq depsinish taxtasida n eng yaqin nuqdan tortib o`lchanadi (uzunlikka va uch hatlab sakrashshda). 6 ta urinish beriladi va 3 ta urinish dastlabki bosqichda va finalda 3 ta urinish. eng yaxshi natija ko`rsatgan sportchi g`olib hisoblanadi. 2 yoki 3 kishi bir xil natija ko`rsatsa 2 yoki 3 chi natijalariga nisbatan yaxshiroq natijasi bo`yicha aniqlanadi.

Modulning nomi	Yengil atletika: – Yugurishlar
Turlar	Qisqa masofalarga yugurishlar, estafetali yugurishlar, o`rta masofalarga yugurish, sportcha yurish, g`ovlar osha yugurish, to`siqlar osha yugurish.
Texnikasi	Oyoqlarning harakati, qo`llarning harakati, ijobiy harakatlar samaradorligi, yugurishlardagi tejamkorlik.
Asosiy uslublar	Jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkorlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik.
Havsizlik	Yugurish vaqtida maydon qoplamalari, maydondagi maysa yoki suvli joylarda yugurish xavfli bo`lishi mumkin. Shu boisdan ehtiyotkorlik bilan yugurish kerak. G`ovlar osha hamda to`siqlar osha yugurishda teskari tomondan yugurish taqiqlanadi.
Musobaqa qoidalari	Musobaqa qoidalari IAAF tomonidan chiqarilgan “Musobaqa qoidalari” bo`yicha olib boriladi.

Modulning nomi	Yengil atletika: – Uloqtirishlar
Turlar	Yadro itqitish, Disk uloqtirish, Nayza uloqtirish, Bosqon uloqtirish,
Texnikasi	Sapchib itqitish, aylanib itqitish, aylanish, uloqtirish, aylanib uloqtirish, aylantirish, burilish va hakazo ...
Asosiy uslublar	Jismoniy tayyorgarlik bo`yicha mashg`ulotlarni olib borish, kuch va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish, texnik harakatlarni asta sekin o`rgatib borish.
Havsizlik	Uloqtirish yengil atletikaning eng xavfli turlaridan hisoblanib tomoshabinlar va sportchilarga snaryadlardan ehtiyot bo`lish tavsiya etiladi. Uloqtirish turlarining disk va bosqon uloqtirish turlarida maxsus temir to`rlardan o`ralgan bo`ladi.

Musobaqa qoidalari	Musobaqa qoidasi bo'yicha uloqtiruvchi istalgan usulda snaryadni uloqtirishi mumkin. Musobaqa nufuziga qarab 3 ta yoki 6 ta urinish berilishi mumkin. 3 ta dastlabki bosqichlarda 3 ta final uchun.
---------------------------	--

4.5. Yengil atletika bilan mustaqil shug'ullanish usullari

Yengil atletikaning eng hususiyatli tamoni shundaki, undagi turlar bilan shug'ullanish faqat bir sohani (yugurish yoki sakrash va h.k) egallashni taqazo etadi. Shunday bo'lsada yengil atletika ko'p kurashi (yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish, irg'itish va h.k) bo'yicha musobaqalar tashkil etilib, ularda ko'pkurashchilarni qatnashtirish amalga oshiriladi. Ya'ni bir sportchi yugurishlar, sakrash, uloqtirish, irg'itish turlarini egalab, majmuiy (kompleks) ravishda qatnashadi va ochkolar jamg'arish bilan o'z natijalarini aniqlaydilar.

Yengil atletikaning u yoki bu turlari bilan mustaqil ravishda shug'ullanish, o'zining jismoniy barkamolligini tarbiyalashga qaratiladi. Yugurish, uloqtirish va irg'itishning ba'zi turlari bo'yicha mustaqil ravishda shug'ullanish yuli bilan musobaqalarda yaxshi natijalar ko'rsatish tajribalarda amalga oshirilmoqda.

Mustaqil ravishda shug'ullnisha xoxish bildiruvchilar eng avvalo o'zlarinigi jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniq bilishlari ba tibbiy ko'riklardan o'tishlari shartdir.

Mustaqil ravishda shug'ullanuvchilar uchun avvalo maxsus gimnastika mashqlaridan keyin tanlangan turi (sakrash, yugurish, irg'itish, va hokazolar.) bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish lozim. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablaridagi yengil atletika turlariga tayanish lozim bo'ladi. Astoydil ravishda mustaqil shug'ullanuvchilar avvaldan o'z rejalarini tuzishlari, shug'ullanish vositalari hamda usullarini belgilashlari lozim.

Ayniqsa murabbiylar tomonidan tavsiya etilgan uch qismli (tayyorgarlik asosiy va yakunlovchi.) mashg'ulot dars mazmunlariga to'la amal qilish, ularni hafta yoki ikki hafta jarayonida to'ldirib, yangilab, o'zgartirib turish shart bo'ladi.

Umumiy ravishda **xulosa** qilib aytganda, o'quvchi yoshlar uchun yengil atletika mashqlari hayotiy zaruriyat bo'lgan ijtimoiy tarbiyaviy jarayon hisoblanadi. Bunda jismoniy barkamollik, mehnat qobiliyatini oshirish, Vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lib turish eng ustuvor amaliy faoliyat hisoblanadi. Shu sababdan darslardagi barcha turlar bo'yicha ko'yilgan talablarni o'zlashtirib borish, musobaqalarni o'tkazish, hakamlilik qilish kabi mustaqil jarayonlarni bilish kerak bo'ladi. Bu yo'lda yengil atletika bo'yicha mashg'ulot joylari, stadion va ularda qo'llaniladigan asbob uskunalar, texnik vositalar, jihozlarni bilish, ularni ishlatish usullarini egallash o'ta zarur bo'lgan ma'suliyat ekanligini yodda tutish kerak.

Talabalar quyidagilarni bilishi kerak:

- yengil atletika turlari texnikasini bajarish va namoyish eta olishi;
- yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish, olib borish va musobaqa qoidalarini bilishi;
- yengil atletika turlaridagi bahsli holatlarni hal eta olishi;
- yengil atletika turlari bo'yicha mashqlarni bajara olishi;
- sportni boshqaruv tizimi va vazifalaridan xabardor bo'lishi;
- yengil atletikaga tegishli bo'lgan nazariy tushunchalarni bilishi va tushintirib bera olishi.

Havfsizlik va shikastlanishning oldini olish;

Yengil atletika bilan shug'ullanishdan oldin biz sizga yengil atletikani o'qitishda sog'liq va xavfsizlikning muhim ekanligini eslatib o'tishni xohladik. Har qanday sport turining o'ziga xos xavfli tomonlari va shikast etkazadigan texnik holatlari mavjud, shuning uchun jarohat va falokatlarning oldini olish choralarini ko'rish muhim. Bu matnda jarohatlarining davolanishiga alohida o'rin berilmagan, shuning uchun foydalanuvchilarga o'zlarining bo'limlariga doir masalalarni o'qib olish tavsiya etiladi. Lekin talabalar jarohat oladigan bo'lsa birinchi yordamni o'qituvchi yoki muassasa tibbiyo xizmat xodimlari berishi nazarda tutiladi.

Jarohatlar.

ularning 2 ta asosiy turi mavjud:

- shug'ullanuvchining o'zi tomonidan ortirilgan;
- tashqi muhit ta'siridagi (maydon notekisligi, ob-havo va xakozo...);

Shug'ullanuvchining o'zi tomonidan ortirilgan:

Yumshoq to'qimalarning shikastlanishi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- mushak va pay chozilishi yoki uzilishi;
- to'qima shikastlanishi va uzilishi;
- qattiq ko'karish;

Sabablari.

- haddan tashqari ko'p ishlash;
- tayyorlanmagan tanaga yuklamalarni berilishi.

Davolash.

Bunday shikastlanishlar fizio terapiya muolajasi yordamida davolanadi.

Suyakning shikastlanishi, masalan, suyak sinishi (suyakning ajralishi turidan).

Sabablari.

- qattiq yuzada ko'p mashq qilinishi;
- mashq oyoq kiyimlarining sifatsizligi;
- tezlik paytda juda tez harakatlanish.

Erta yoshlikdan ko'p mashq qilish turli shikastlanishlarga sabab bo'ladi va natijada eng yomoni o'rta yoshda uzoq vaqtli jiddiy shikast va artrit holatlariga olib keladi.

Davolash:

Mashg'ulotlarni kechiktirmay kamaytirish.

Tashqi muhit ta'sirida falokatlar quyidagilarni o'z ichiga qamraydi:

- asbob-uskuna (to'siqlar, itqitish va uloqtirish jihozlari);
- boshqa sportchilar bilan to'qnashuvi;

Xavfsizlikka mensimay qarash mumkin emas

Tayanch tushunchalar

Start, start tezlanishi, sakrash, iaaf, diqqat, masofa, marra, uzoqlashtirilgan start, oddiy start, yugurish, estafeta, estafetali yugurish,

Nazorat savollari

1. Yugurishning nechta turi bor?
2. Qisqa masofalar yugurish masofalari qancha?
3. Yugurish yo'laklari eni qanchaga teng?
4. O'rta masofalarga yugurish masofasi qancha?
5. Olimpiada dasturiga o'rta masofalarga yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
6. Kross yugurishning masofasi qancha?
7. Olimpiada dasturiga kross yugurish kiritilganmi?
8. Estafetali yugurishning masofalari qancha?
9. Olimpiada o'yinlari dasturiga Estafetali yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
10. 4x100 va 4x400 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. “Durdona” – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O’quv qo’llanma. Вухоро. “Durdona” – 2015 yil.
3. Андрис Э.Р., Қудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
4. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
5. Н.Т.Рафӣев. Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi. –Т.: “NOSHIR”.2012.
6. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
7. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: “Lider Press”.2007.

Qo’shimcha adabiyotlar

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi, - Т.: 2011 y.
2. Qudratov R, G’aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – Т.: 2011 y.
3. Колобов В.А. /Логкоатлетической десятиборье, – Т.: 2013 г.
4. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.
5. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o’rgatish texnikasi va usuliyati, – Т.: 2011 y.
6. Olimov M.S. O’rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O’zDJTI o’quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo’yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo’llanma. –Т.: O’zDJTI nashriyot-matbaa bo’limi. 2010 y. – 48 b.
7. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O’quv qo’llanma – Т.: 2009. – 58 b.

Internet manbaalari

1. www.uzathletics.uz., O’zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog’i
2. www.iaaf.org., Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog’i,
3. www.sports.uz., Milliy Olimpiya qo’mitasining tarmog’i,

MUNDARIJA

Kirish	3
I modul. Yengil atletika turlari	
1.1. Yurish	6
1.2. Yugurish	11
1.3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi	19
1.4. O`rta masofaga yugurish.....	28
1.5. Kross yugurish texnikasi.....	30
II modul. Estafetali yugurish	
2.1. Estafetali yugurish texnikasi.	35
2.2. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi.	36
2.3. O`rta masofaga estafetali yugurish texnikasi.	41
III modul. Sakrash turlari	
3.1. Uzunlikka sakrash.....	41
3.2. Uch hatlab sakrash.....	58
3.3. Balandlikdan sakrash.....	61
3.4. Jismoniy mashg`ilot jarayoni	64
3.5. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari	70
IV modul. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi	
4.1. Uloqtirish mashqlari.....	86
4.2. Nayza uloqtirish texnikasi.....	86
4.3. Irg`itish mashqlari	87
4.4. Yengil atletika turlari to`g`risida ma`lumot.	87
4.5. Yengil atletika bilan mustaqil shug`ullanish usullari.....	91
Adabiyotlar	95

NORQOBILOV MUXIDDIN NAJIMOVICH
ODILOVA FERUZAXON VALIJON QIZI

YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINI
O`RGATISH

/USLUBIY QO`LLANMA/

Muharrir:
Musahhih:

M.Mustafayeva
D.Almatova

Bosishga ruxsat etildi _____
Qog'oz o'lchami 60x84 1/16
Hajmi 7,0 b.t. 10 nusxa
Buyurtma № _____
"TIQXMMI" MTU bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent –100000, Qori- Niyoziy ko'chasi, 39- uy.

