

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TA‘LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

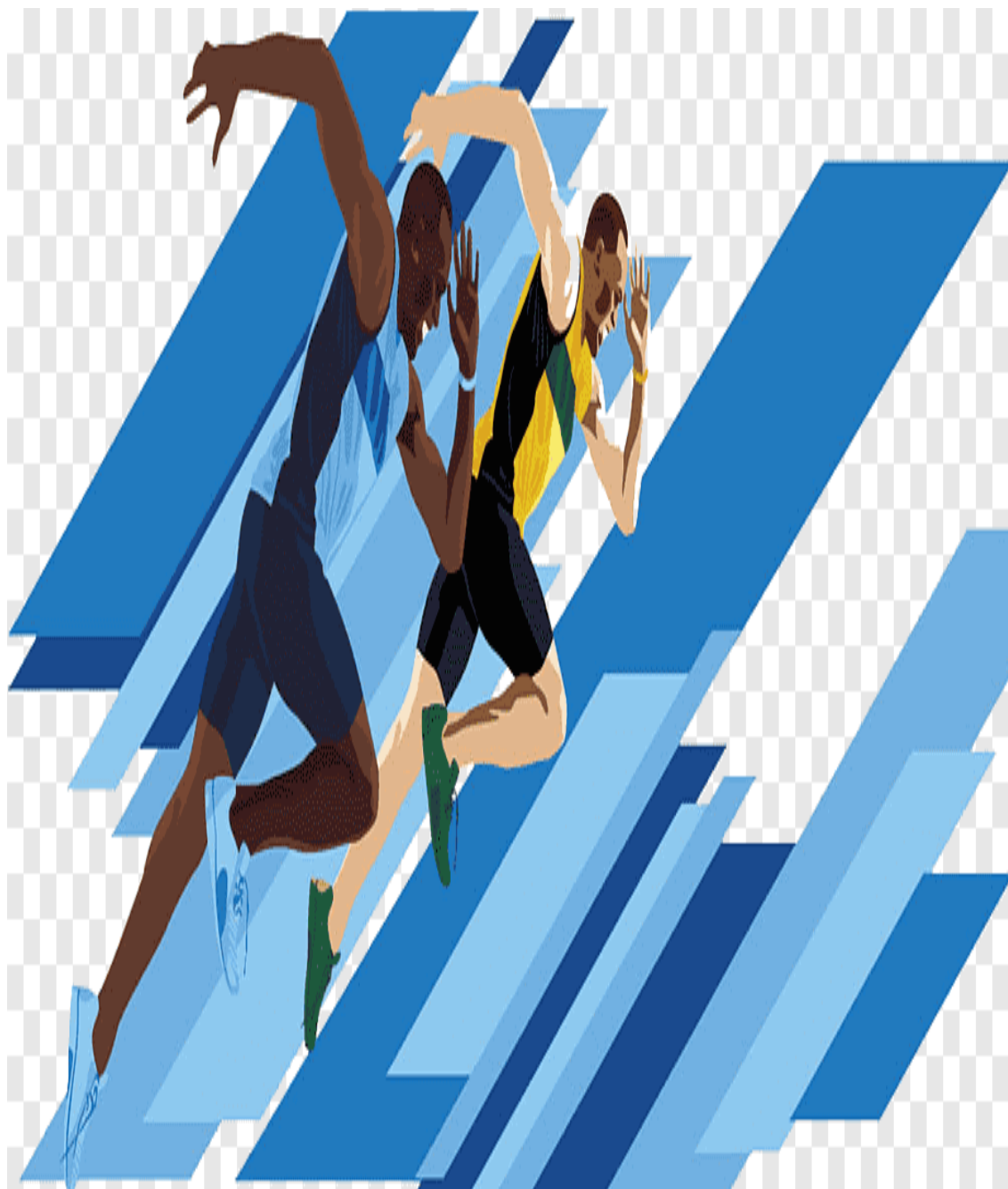
Darslik

60112200-jismoniy madaniyat

Toshkent - 2024

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA‘LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI



Darslik

Tashkent -2024

Darslik davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida bakalavr ta'limi bo'lgan oliy o'quv yurtlari talabalari hamda sohaning pedagog-trenerlari uchun mo'ljallangan.

Darslik muallifning jismoniy tarbiya va sport soxasidagi tajribalariga asoslanib, muayyan yo'nalishda olib borilgan izlanishlari asnosida yaratilgan. U o'z ichiga yengil atletikaning mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar, trenerlar, talabalar, magistrilar hamda kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlash institutlari auditoriyasiga mo'ljallangan bo'lib, yengil atletikaning nazariy va metodikaviy asoslarini o'rganishga qaratilgan.

ANNOTATSIYA

Darslik davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida bakalavr ta'limi bo'lgan oliy o'quv yurtlari talabalari hamda soxaning pedagog-trenerlari uchun mo'ljallangan.

Darslik muallifning jismoniy tarbiya va sport soxasidagi ko'p yillik tajribalariga asoslanib, muayyan yo'nalishda olib borilgan izlanishlari asnosida yaratilgan.

Tayyorlangan darslik o'z ichiga yengil atletikaning mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

АННОТАЦИЯ

Учебник разработан в соответствии с государственными образовательными стандартами, а также с действующими научными программами. Данное учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, имеющих степень бакалавра в области физической культуры и спорта, а также для педагогов-тренеров отрасли.

Учебник создан на основе многолетнего опыта автора в области физической культуры и спорта, его исследований в конкретном направлении.

Подготовленный учебник содержит содержание, термины, правила, понятия легкой атлетики, а также Раскрыты практические и теоретические основы организации соревнований.

ANNOTATION

The textbook is developed according to state educational standards as well as current science programs. This textbook is intended for students of higher educational institutions with undergraduate education in the field of physical education and sports, as well as for educators-trainers of Soha.

The textbook was created based on the author's many years of experience in physical education and sports Sox, due to his research in a particular direction.

The prepared textbook reveals the content, Terms, Rules, concepts of athletics and the practical and theoretical foundations of the organization of competitions.

KIRISH

Biz xalqaro sport maydonlarida O‘zbekistonning nufuzi va obro‘-e‘tiborini oshirishga katta hissa qo‘shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e‘tibor berishimiz kerak, – dedi

Shavkat Miromonovich Mirziyoyev.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2021 yil 20 sentyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilishida, ma‘lumki, joriy yil 5 mart kuni davlatimiz rahbarining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni qabul qilingan edi. Farmonga muvofiq, ilgarigi davlat qo‘mitasi va uning hududiy bo‘linmalari negizida O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etilib, uning vazifa va vakolatlari kengaytirildi.

Biz xalqaro sport maydonlarida O‘zbekistonning nufuzi va obro‘-e‘tiborini oshirishga katta hissa qo‘shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e‘tibor berishimiz kerak, dedi Shavkat Mirziyoyev. Yig‘ilishda jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish bo‘yicha istiqboldagi muhim vazifalar belgilab berildi.

Aholi, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullantirish ishlari yaxshi yo‘lga qo‘yilmagani, darsdan tashqari vaqtlarda ta‘lim muassasalaridagi sport obyektlaridan barcha yoshdagi odamlarning foydalanishi tashkil etilmagani ko‘rsatib o‘tildi. Bu borada ko‘pdan-ko‘p qonun va qarorlar chiqarildi juda katta ishlar amalga oshirildi.

Birinchi Prezidentimiz aytganlaridek “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga tanita olmaydi“ deb bejiz aytmaganlar. Sportchilarimiz Osiyo va Jaxon arenalarida yurtimiz bayrog‘ini yuqori ko‘tarib kelishmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko‘plab ilmiy-tadqiqot ishlari o‘tkazilmoqda, sport turlari boyicha o‘quv mashg‘ulotlari va texnikasi hamda o‘rgatish metodikayatlari takomillashmoqda. Boshqa sport turlari qatorida yengil atletika sport turi ham ancha rivojlanishga ega bo‘ldi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishni (nayza, toshlar va boshqa qurollari) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo‘lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o‘rin egalladi va qabilalar hamda umum grek diniy bayramlarning muhim qismini tashkil etadigan bo‘ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishining boshlanishi Qadimiy Gretsiyada bizning eramizdan oldingi 776 yili o‘tkazilgan I Olimpiyada oyinlari hisoblanadi. Birinchi Olimpiya oyinlarida atletlar bir stadiyalik (192, 27 m) masofa, undan keyin chidamlilikka qaratilgan 24 stadiya bo‘lgan masofada bellashganlar.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash bo'limlaridan tashkil topgan asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletika boyicha mashg'ulot iloji boricha ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ular organizmning markaziy asab tizimi, nafas olish, Yurak-qon tomir tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib rivojlantiradi va sog'liqni mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashqlari har tomonlama shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalab, sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari texnikasini o'zlashtirish boyicha amaliy ko'nikma hosil qiladiradi va malakalarini shakllantiradi.

Yugurish va sakrash ko'pgina sport turlarida mashqlarning ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'quvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bilishi shart:

Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish.

Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni talablar darajasida o'zlashtirish.

Yengil atletikani o'rgatish uchun kerak bo'ladigan amaliy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilish.

Harakatga inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qarash kerak. Masalan, talabaning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati, ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

Hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga osbirilishi munosobati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletikaga zamon talabi va milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashish zarur. Chunki, jismoniy va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga yetkazish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutdi. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi ko'p bosqichli "Universiada" sport musobaqalari shakllandi va muntazam o'tkazilmoqda. Bunday say-harakatlar natijasi o'laroq, sportchilarimiz mamlakat miqyosidagi va xalqaro sport maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda yuksak natijalarga erishmoqdalar.

I BOB. YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANINING MAQSADI VA VAZIFALARI HAMDA RIVOJLANISH TARIXI

§ 1.1. Fanining maqsadi va vazifalari, fanning o‘quv rejadagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

Darsning maqsadi: Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari, Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning o‘rnini o‘rgatish.

Reja:

1. Fanining maqsadi va vazifalari, fanning o‘quv rejadagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.
2. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi
3. Yengil atletika sport turining paydo bo‘lish tarixi
4. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari, Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning o‘rni
5. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi

Fanining maqsadi va vazifalari, fanning o‘quv rejadagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.

Yengil atletika bu o‘zbekchada shartli bo‘lishi Buyuk Britaniya, Germaniya Fransiya va ayrim mamlakatlarda track and fiekl athletics ya’ni yo‘lka va maydonlardagi kurash deb ataladi. AQSH da athletics ya’ni atlet kurash, kurashuvchi degan ma’nomlarni bildiradi.

Rossiyada ya’ni og‘ir atletika mashqlariga qaraganda yengil ko‘ringanligi sababli “Yengil atletika” deb nomlangan. O‘zbekistonga yengil atletikaning zamonaviy ko‘rinishi sport turi sifatida XX asrning boshida kirib kelgan.

Yengil atletika atamasi shartli bo‘lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunoncha “atletika“ so‘zidan olingan bo‘lib “mashq” “kurash”. “bellashuv” ma’nosini anglatadi. Qadimgi Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni “atletlar” deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani “Atletika” (Fransiyada) “yo‘lka va maydondagi mashqlar” (AQSH va Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda keng tarqalgan eng kerakli mashqlar yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko‘pgina yengil atletika mashqlarini umumiy ommaning kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha bu mashqlar kundalik hayotda har-xil turda uchraydi va turlicha me’yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug‘ullansa bo‘ladi. Shu sabablarga ko‘ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish sakrash va uloqtirish) Respublika maxsus testlar majmuasini

“Alpomish va Barchinoy” ko‘pchilik qismining amaliy me‘zonlarini tashkil etadi.

Yengil atletikani ko‘pincha “Sport malikasi” deb atashadi. Respublika xalqaro musobaqalar Olimpia o‘yinlarining hamma dasturlariga kiritilgan, shu bilan birga o‘ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo‘yicha eng ko‘p hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya universitetlar va pedagogik institutlarining “jismoniy madaniyat” fakultetlari dasturida yengil atletika asosiy o‘quv bo‘lib, “jismoniy tarbiya va sport” yo‘nalishidagi bakalavlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og‘irligiga bog‘liqdir. Yengil ushlab qulay bo‘lgan snaryadlarni to‘g‘ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqa uloqtirish mumkin. Og‘irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutqich bo‘lmagan og‘ir snaryad yadroni esa itqitish qulayroq.

Ko‘pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o‘z ichiga oladi. Ko‘pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to‘rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o‘nkurash. Ko‘pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o‘nkurash va ayollar uchun ettikurash va o‘spirinlar uchun oltikurash va sakkiz kurash. Musobaqa esa ikki kunda o‘tkaziladi. Yengil atletika besh bo‘limidan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurashdan) iborat bo‘lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo‘linadi.

Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi

Pedagogika va jismoniy tarbiya universiteti o‘quv rejalarida yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash uchun 4 xil sikldan foydalaniladi.

O‘quv sikl predmetlari aniq ko‘rsatilmagan: ijtimoiy, umumiy, nazariy, medik-biologik, sport pedagogik fanlaridir, o‘quv fanlarini o‘qitish jarayonida ayniqsa, yengil atletika darslarida bo‘lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan qurollantirish kerak bo‘ladi. Shu munosabat bilan quyidagilarni bilish zarur.

Sportchilarni tayyorlashda ularni g‘oyaviy-siyosiy, axloqiy-estetik jihatdan tarbiyalash forma va metodlari umumpedagogik ishlarni asosi hisoblanadi.

Yuqoridan kelib chiqib, mutaxassis bilishi kerak bo‘lgan narsalar quyidagilardan iborat:

yengil atletika bo‘yicha kadrlarni tayyorlashni planlashtirish va uni amalga oshirish, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik va epchillik kabi jismoniy sifatlarni egallashdir;

turli iqlim sharoitlarida har xil zallar va sport maydonlarida yuqori saviyada o‘quv-mashg‘ulot mashqlarini o‘tkazish;

yengil atletika mashqlari bo‘yicha mashqlarni na‘munali qilib ko‘rsatishni egallash, shuningdek, normativlarni topshirish va tayyorlash jarayonida gimnastika yozgi va qishki sport o‘yinlari, og‘ir atletika kabi turlardan keng foydalanish mumkin;

yengil atletika sportining muhim masalalariga doir ilmiy ishlar olib borish; har xil musobaqalar, ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tayyorlash va o'tkazishda tashkilotchilik, sudyalik va metodik ishlarni amalga oshirish;

shikastlanishni oldini olish, birinchi yordam ko'rsatish. Sport gigienasi va massaj o'tkazishda egallangan bilimlardan amaliy foydalanish.

Yengil atletikaning nazariy va amaliy bo'limlari birgalikda jismoniy tarbiya tizimini turli zvenolarida ishlashga layoqatli haqiqiy mutaxassislar tayyorlashni amalga oshiradi.

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-tumanga xillariga hamda variantlar va masofalarga ajraliladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 47 turi Olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal o'la 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 vaqt bay 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:

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

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, hunda komanda bo'lib yuguriladi;

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

Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin.

Tabbiy sharoitda yugurish bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan ortiq masofalarga esa uzoq yani marafon yugurish masofasi 42 km 195 mga teng.

Sakrash

Sakrash to'siqlardan o'tishning tabliiy usuli bo'lib, u qisqa vaqt ichida asab - mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Sakrash ikki turga bo'linadi:

Lekin boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tib balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tib uzunlikka sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetrda aniqlandi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar o'rtasida o'tkazilmavdi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblarayollar ichki organizmini holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Uloqtirish

Uloqtirish maxsus snaryadni uzunlikka irg'itish va uloqtirish mashqlari. Ularning natijalari metr va santimetrlarda aniqlanadi.

Uloqtirish asab-mushak kuchlanishining qisqa vaqt ichida maksimal bolishi bilan tavsiflanadi. Bunda qol, yelka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun kuch tezlik chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi zarur.

Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).

Aylanib uloqtirish (disk, bosqon).

Itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bogliqdir. Yengil o'ng'ay bolgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish o'ng'ay hisoblanadi, maxsus tutgichi bolmagan og'ir snaryad yadroni esa irgitish o'ng'ayroqdir.

Ko'pkurash

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining harxil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi miqdoriga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash oltikurash, sakkizkurash o'nkurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun yettikurash va o'spirinlar uchun beshkurash, oltikurash, sakkizkurashdan iborat.

Musobaqalarni yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlari: ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishdan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofaga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak.

Ko'pkurash programmasini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish yengil atletika bilan endigina shug'ullanib boshlovchilar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turli maxsus mashqlarini bilishga ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yurish, yugurish sakrash va uloqtirishni ta'biy zarur harakatlar sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qiynalab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida yengil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi. Eng boy va uzoq umrli bunday sport turini topish qiyin. Yengil atletika tarixini va o'tmishini bilish bu yengil atletikadir. Yurish, sakrash va uloqtirish buning hammasi inson bilan birga tug'ishgandir. Birinchi o'yin va musobaqalar yengil atletikadan boshlangan. Arxeologik qazilmalardan ko'rinib turibdiki, eramizdan oldin Osiyoda, Afrika, eski Misrda va yaqin Sharqda hamda Uzoq sharq o'lkalaridagi mamlakatlarda yengil atletika bilan shug'ullanganliklaridan so'z boradi.

Uning qizil yulduzi qadimiy Gretsiya shaharlaridan yondi. Yurish, sakrash va uloqtirish Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular harbiy jismoniy tayyorgarlikda katta o'rin egalladi va qabilalar hamda diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpia o'yinlari hisoblanadi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari, o'yin o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganligidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, tosh uloqtirish va uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Gretsiya olimpia shaharchasi, Zevs xrami oldidagi stadionlar, gimnastlar, polestri jismoniy tarbiya to'garaklari o'z ishini boshladi. Usha davrdagi urush-yillari qabila-qabila bo'lib urushadigan greklar stadionlarda kelib shug'ullanib bir-birlari bilan urushlari ham to'xtab qoldi.

Birinchi Olimpiada o'yini 776-yil, eramizdan oldin bo'lib o'tdi. Uning dasturidan o'rin olgan bir xil yugurish, ya'ni bir stadiy (192 m 27 sm) yugurish bo'lib bu yugurishni Greklar "Dromos" deb ataganlar. 724-yil eramizdan oldingi XIV olimpiadasida ikki xil yugurish (ikki aylanish) "diaulos" deb ataladi.

Uning uzunligi esa 385 m ga teng bo‘ladi. Start beruvchini “geroldom” deb atagan. Kim oldin, signaldan oldin chiqib yugursa startyor qattiq jazolagan. XIV Olimpiadasida uzoq masofalarga yugurishni “dolikos” (24 xil aylanish) deb ataganlar. 708-yil eramizdan oldingi XVIII olimpiadada besh kurash “Pentatlons” ya’ni u yugurish, otish va sakrashdan iborat edi. Shunday qilib, qadimgi Gretsiyada yengil atletikaning hamma turlari keng qo‘llanila boshladi. Ularning tayyorgarlik ko‘rishlari hozirgi zamondagidek oldin va kuchli tayyorgarlik ko‘rar edilar. Start berilish qoidasi bo‘yicha yugurar edilar. Har bir sportchi o‘z yo‘lkasi orqali yugurar edilar. G‘oliblarni aniqlashda yarim final va final yugurishlar bo‘lar edi. Uzunlikka sakrash ham olimpiada o‘yinlariga kiritilgan. Greklar disk va kopeni 3 kg dan 5,5 kg gacha uloqtirar edilar. Sparta shahrida jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanadigan sparta maktabi ochilgan u yerda mashg‘ulotlar harbiycha o‘tar edi. Faqatgina kuchli janglarni tarbiyalar edilar;

Ular yetti yoshdan shunday usullarda tarbiyalab voyaga yetkazar edilar. Afina shahrida boshqacha usulda tarbiyalar edi. Bu yerda ilm va fan bilan birgalikda sport bir xil tus olgan edi. 16 yoshdan gimnaziyalarda ko‘p vaqtlarini jismoniy tarbiyaga ajratiladi. Bu esa ularni musobaqada aktiv qatnashganlari. greklar kuchli sportchilar etishtirib berar edilar. Oxirgi asrlarda eramizdan oldingi yillarda sportchilarning “profistiona ” yo‘nalishlar ya’ni “gladiator” majburiy yugurishlarda odam oldirishga majbur qilar edi.

Gretsiyada olimpia o‘yinlarining to‘xtab qolish sabablari quyidagicha, rimliklar qo‘l ostiga o‘tib ketishi “kollonozmdir” 393-yil eramizdan oldin Rim imperatori Feodesey I buyrug‘i bilan olimpiada o‘yin bayrami qilindi.

XVIII asrlarda yana yengil atlelika rivojlana boshlaydi. Olimpia o‘yinlariga qiziqish uyg‘ona boshladi. Gretsiya olimpiadasi haqida o‘z ta’ssurotlarini nemis olimlari, jismoniy tarbiya ustozlari I.M.Gute-Muts (1759-1830)-yilda va G.Fit (1785-1846) usullarda o‘z ta’ssurotlarini aytishdilar. Shavqatsiz eksplutatsiya bo‘sh vaqt va kerakligiga moddiy sharoit bo‘lmaganligi sababli xalqqa jismoniy mashqlarning taraqqiyot darajasiga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sabab o‘rta asr davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlar an’anaviy o‘yin kulgilar harakterida bo‘lib, faqat bayram kunlari o‘tkazilar edi. O‘rta asrlarda yugurish sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika sistemasiga kiritilar, kundalik hayotda qo‘llaniladi. Keskin bu yengil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta’sir ko‘rsata olmadi. Chunki gimnastika sistemasida bu mashqlarning asosiy boimay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug‘ullanishi esa mehnatkash, ammo imkoniyati chegaralangani uchun yengil atletika taraqqiyotiga ta’sir ko‘rsata oladi. Yugurish sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va yengil atletika sportining muhim elementlari sifatida XIX asming ikkinchi yarmidan tashkil topa boshladi. Bunga voshlarning keng qatlamlari o‘rtasida bunday mashqlarga qiziqish o‘sganligi: burjuaziya hant o‘z hukmronligini kuchavtirish vositasi sifatida, jismoniy tarbiyaga ko‘proq qiziqqa boshlagani sabab bo‘ladi. Burjuaziya kapitalistik korxonalar uchun jismonan baquvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun

soldatlarga muhtoj edi. Bunga eski gimnastika sistemalar allaqachonlar to'la vordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya an'anaviy xalq o'yin kulgilaridan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportga yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, yengil atletika sporti tarbiyaga kiradigan yugurish sakrash va uloqfirish mashqlari ham bor edi.

Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari, Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning o'rni

Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi. Hozirgi zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837-yili bu yerda 2 km yaqin masofaga yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining dastlabki musobaqalari bo'lib o'tdi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shilishdilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofada yugurish, to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa. 1851-yildan boshkib musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi.

1864-yilda Oksford va Kembridj univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi bo'lib, keyinchalik har-yili o'tkaziladigan bo'ldi. Musobaqadasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik programma bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldirildi.

60-yillarda yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Yengil atletika bilan aristokratlar sport klublarida shug'ullana hoshladilar. Angliya aristokratlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar, lekin yugurish yo'lklarida «oddiy xalq» bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa, ular yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan «past» tabaqa vakillariga yutqizishga yo'l qo'ya olmas edilar.

Shu munosabat bilan 1864-yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» to'g'risida nizom qabul qilib, yugurish yo'lklarida aristokratlar bilan mehnatkashlar uchrashmaydigan qilib qo'yidilar. Shu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari professionallar deb e'lon qilinib, ulaming havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ladi.

1865-yilda London atletik klubi tuzilib. u yengil atletika sportmi keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi.

1880-yil Angliyada havaskorlar yengil atletika assotsiatsiyasi tuzilib. Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ huquqini oladi. U Angliyadagi. uning dominionlari va kolloniyalaridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya yengil atletika sporliga umumiy rahbarlik qiladi, Angliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70-yillarida, avvalo harbiy va grajdanlar litseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yildan boshlab litseylarda yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi.

80-yillarning oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport fransuz damiyatlarining assotsiatsiyasini tuzadi.

AQSH da yengil atletikaning rivojlanishi 1868-yildan, Nyu-York atletika klubi tuzilib. yengilatletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874-yilda Gorvard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi bo'lgan «Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsiatsiyasi» va mamlakatda yengilatlelika rahbar organi «Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi» yujudga keladi.

Germaniyada birinchi yengil atletika musobaqalarini 1888-yilda Berlindagi krocket va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 90-yililarda paydo bo'ladi. 1898-yilda yengil atletika rahbar tashkiloti Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuziladi.

Skandinaviya mamlakallarida Yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887-yilda Shvetsiyada, 1897-yilda Norvegiyada va 1906-yilda Finlandiyada rasm bo'la boshladi.

Vengriya, Polsha, Chexoslovakiya, Yugoslaviya va boshqa Markaziy Evropa mamlakatlarida yengil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi.

Ko'p mamlakatlarda yengil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilinadi.

Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek Olimpia o'yinlarning 1896-yilda qavta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Keyinchalik Olimpia o'yinlari sportning eng muhim turlaridan, shu jumladan, yengil atletikadan xalqaro kompleks musobaqalar bo'lib qoldi.

1965-yilgacha Olimpia o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan edi. Harbiy harakatlar va boshqa sahablar bilan 1916-yilda Berlinda, 1940-yilda Tokioda, 1944-yilda Xelsinkida o'tkazilishi mo'ljallangan Olimpia o'yinlari bo'lmay qolgan edi.

Olimpia o'vinlarida yengil atletika musobaqalarining programmasi har doim o'zgarib kelgan.

1928-yilda Amsterdamdagi IX olimpiadada birinchi marta ayollar uchun Yengil atletika musobaqalari o'tkaziladi. Shundan keyingi barcha o'yinlarda ham hu musohaqalarda o'tkazib kclinadi.

Hozirgi zamon Olimpia o'yinlari birinchi raarta 1896-yilda Afinada bo'lgan cdi. Yengil atletika musobaqalaridaatigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan edi. Bu o'vinlar ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi.

1912-yilda Stokgolmda (Shvesiya) bo'lib o'tgan V Olimpia o'yinlari yengil atletikatarraqiyotida muhim bosqich boidi. o'shanda yengil atletikaning ko'p

turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelavotgan jahon va olimpia rekordlari yangilangan edi.

1912-yilidayengil atletikani rivojlantirishgava xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan organ Xalqaro yengil atletika havaskorlari federatsiyasi (IAAF) tashkil qilingan.

Federatsiyaning maqsadi -federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920-yilda o'tkazilgan XII Olimpia o'yinlarida qatnashmadi.

Bu o'yinlarda unishga qatnashmagan va mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ular tuzukroq natijalarga erishdilar.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar bo'ldi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgardi. Sovet Ittifoqi boshchiligidagi socialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa, katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xelsinki o'tkazilgan XV Olimpia o'yinlaridagi (1952-yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpia musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sovet yengil atletikachilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni oldilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari chiqdilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishdilar: H.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 m va marafoncha) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordi qo'ydi. Vengriyalik sportchi L.Chermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpia rekordlari qo'ydi.

Melburndagi XVI olimpia o'yinlarida (1956-yil), ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'sish borligi namoyish qilindi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpia rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'ringa AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'ringa sovet sportchilari, uchinchi o'ringa Avstraliya yengil atletikachilari chiqdilar.

Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda XVII Olimpia o'yinlari (1960-yil) kulminatsion moment bo'ldi. SSSR (Sobiq Sovet Ittifoqi) va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar.

1960-yilda SSSR sportchilar bosh Evropa mamlakatlarining yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb yurilgan turlarda (100 metr, 200 metr va 800 metr yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpia musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan oldingi sovet yengil atletikachilari edilar.

Tokiodagi XVIII Olimpia o'yinlaridagi yengil atletikachilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqea bo'ldi. Musobaqalar hamma qit'alar yengil atletikachilarning mahorati juda ham o'sib ketganini ko'rsatdi. 11 ta jahon rekordi qo'yildi va 70 dan ortiq Olimpia rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritilgan.

Evropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, maqsadida Osiyo atletik assotsiatsiya (OAA) tuzilgan edi. Kugungi kunda esa 42 davlatni birlashtirib turibdi.

Bunday musobaqalar, Osiyo va jahon kuboklari qiziqarli o'tganligi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini o'tkazib borish katta ahamiyatga ega.

O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi

O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemoriarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross) nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. 1916-yilda Farg'ona (Skoblev) shahriga yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash keladi, u yengil atletikada ishqibozlari to'garaklarini tuzib, ular bilan birgalikda Marg'ilon soy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkazilgan adigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi, 280 metrlik yugurish yo'lga quradi va hatto, sakrash uchun qo'ndog'lar o'rnatadi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar qatnashganlar. U ham bo'lsa, sport ishqibozlari damiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan.

1918-1920-yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkili etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashq chiqishlari hamda turli

musobaqalami tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqaturlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil topgan. 1920-yilning oktabrida Toshkent I o'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri damoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasi mazkur damoasi a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m estafetasida esa Farg'ona damoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozongan.

1922-yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritilgan g'alabalarining shu davrning yetuk yengil atletkachilari: N.Ovsiyannikov, R.Taranov. YA.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borishadi.

1924-yilning mayida Toshkentda birinchi o'yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Hozir uning o'miga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'istonning davlat milliy tuzilishiga ko'ra, 1924-yilda O'zbekiston SSR tashkil topdi. Shu yildan boshlab O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lgan kiritilgan g'alabalari rasman qayd etila boshlandi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining Syezd Qarorlarini bajara borib, Respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashkilotlari ustidan otaliqni o'z zimmasiga oldi. Yengil atletika raashg'ulotlariga qishloq yoshlari jalb qilina boshlandi.

Yilning 15-iyulida Toshkent Shayxontoxur tumanida eski shahar (Spartak)stadionining tantanali ochilishi bo'ldi. 1927-yildagi I umum O'zbek Spartakiadasi, 1928-yildagi ikkinchi ana shunday spartakiada 1 Butun ittifoq spartakiadasi oldidan o'tkazilgan.

Shu yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsiyannikov yugurish bo'yicha to'siqlar ora 110 metrni 170 sek yugurib o'tdi.

Hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm ga sakrab birinchi o'rinni egalladi va O'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha sobiq ittifoq rekordini o'rnatdi. U Vatan yengil atletikachilari orasida birinchi bo'lib «17 sekund» marrani egalladi. Bir yil o'tgach, I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsiyannikov masofani 16.2 sek da yugurib o'tdi. So'ngra u masofani 15.2 sekundda chopib o'tadi. Biroq sportchi yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun bu natija qayd etilmadi hamda bu marra rekord sifatida qabul qilinmadi.

Butunittifoq spartakiadasida O'zbek yengil atletikachilar ishtirok etishdi. N.Ossyannikov 110 metr yugurish (16.2), Yu.Dunaev balandlikka sakrashda (175) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (J2.75), A. Tikunova lappak otishda ikkinchi o'rin (25, 33m), Z.L.Rikova ayollar ichida langar cho'p bilan balandlikka sakrashda birinchi o'rinni egalladilar.

1929-yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasini sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida Yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borislining dastlabki harakati bo'lgan

O'ttizinchi yillar jismoniy tarbiya harakati rivojida kuchli olg'a siljish davri bo'ldi.

1934-yildan O'zbek yengil atletikachilari o'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaydi. Anashundaymusobaqalardanbirinchisi(bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etdi) 1934-yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tdi. Erkaklami musobaqa dasturining 16 turidan o'ntasida O'zbek sportchilari (F..Pusillo - 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov, 500 va 10000 metrga yugurish, Y.Dunaev to'siqlar ora 100 metrga yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash,

N.Bespokoynov uch hatlab sakrash g'alabani qo'lga kiritishadi.

Ayollar dasturi yetti tur o'tkazilib ularni barchasida O'zbek sportchilari (L.Shaternikova 100 metrga yugurish va balandliklca sakrash, T.Kuznesova lappak otish, T.Basharina uzunlikka sakrash, 800 metrga yugurish) g'alabani qo'lga kiritadi.

Yilning sentyabrida IV O'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.Seymestrenko, MToporova, T.Besednova, L.OLixova, A.Kosarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi.

1936-yili O'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 rekord o'rnatilgan.

1932-yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va Respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari mavjud bo'lib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayrli ish tezdao'z mevasini berdi.

Yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida O'zbekiston yosh yengil atletikachilari damoasi ikkinchi o'rinni egallashdi. N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomiskiy, V.D Robchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritishdi

Urushning og'ir yillarida ham Respublikada jismoniy tarbiya hayoti so'nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan kross, granata otish, to'siq istehkomlaridan oshib yugurish bo'yicha o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

Umumharbiy ta'limda Respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari

V. Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o'z sohasi bo'yicha katta ish olib borishdi.

Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, o'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston spartakiadasida qatnashuvchi sportchilarni tayyorlashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasi 1943- yili Olma Otada bo'lib o'tadi.

Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida O'zbek sportchilar birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish, N.Bespakoynov 100 metrga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash bo'yicha, ayollar orasida 140 sm balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. 111 Spartakiada 1944-yilda Toshkentda o'tadi. Unda asosan, erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi.

Spartakiadada Pusillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash, hamda G.Kosarev nayzli otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdi.

1945-yil sentyabrda O'zbekiston spartakiadasi dasturi bo'yicha «Spartak» stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 110 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqalarda quvonchli marralar qo'lga kiritildi.

1946-yilga kelib respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: N.Sevryukova besh hatlab sakrash to'siq osha yugurishda F.Xasanova g'olib chiqishdi.

1947-yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning Butunittifoq namoyishiga O'zbekistonda «SSSR sport masteri» darajasiga erishgan yengil atletikachilar A.Borisov va F.Xasanova, shuningdek jismoniy tarbiya xodimlari bayram nishonlash musobaqalarida ishtirok etish uchun Respublika chempionlari M.Sevryukova, L.Skaskaya, A.Kariyeva, Tismailov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

1948-yildan boshlab O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948-yilning mayida Frunze shahrida bo'lib o'tadi. Erkaklar bahsida O'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasida uch turidan g'oliblikni qo'lga kiritishadi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha Nadejda esa 100 va to'siqlar ora 80 m yugurishda va yadro uloqtirishda g'olib bo'ldi.

Yildagi ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egallashdi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda. Yu.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni oldilar. Yilda respublikaning 40 rekordi yangilandi. Terma damoasiga kirgan Y.Finke, S.Popov, Yu.Sholomiskiy. V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar paydo bo'ladi.

1951-yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va YU.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov

esa 1950-yi) sobiq iltifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpia o'yinlariga qatnashgan O'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m to'siqlar ora yugurish bo'yicha

1954-yillar mobaynida ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi.

1952-yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrga to'siqlar bo'vicha respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda respublika terma damoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Uning safiga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Holmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, Yu.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, LCHuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), VBallod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kelib qo'shiladi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va chempionat g'oliblari bo'lib. Butun ittifoq musobaqalarida ishtirok etishgan.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100 dan 400 metrgacha yugurishda eng kuchli sprinter sanalgan. U O'rta Osiyo respublikalari Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953-yil va 1954-yillar 200 va 400 metr masofaga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab mamlakatning o'nlik eng kuchli sportchilari Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod qatoriga kirgan.

Maktab o'quvchilarining 1955-yil va 1957-yillarda o'tgan Butun ittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mobir sportchilar opa-singil Tamara va Irina FYesslarni tanitdi. Murabbiy V.P.Bessekemix rahbarligida Tamara 1955-yili yadro, lappak, uchkurash musobaqalari boyicha uch oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957-yili yadro irg'itishda g'olib beshkurash musobaqalarida ikkinchi sovrindor bo'ldi.

1956-yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining terma damoasi 9-o'rinni egallavdi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrashda spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib.

1956-yili Melbumda o'tgan XVI Olimpia o'yinlarida sobiq ittifoqi terma damoasi tarkibida ishtirok etdi. Sportchining mahortli yildan-yil o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. U 1960-yili Rimda o'tgan olimpiadada ishlilik etdi, 1961-yili esa balandlikka sakrash ho'yicha vana mamlakat chempioni bo'ldi.

Oleg Ryaxovskiy 1957-yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar umumjahon Universiadasida 16 metrli ko'rsatkich bo'yicha Parijliklarga uch hatlab sakrashni namoyish etdi. Uning natijasi 16.01 m bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

Igor Monastirskiy 1958-yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy umum ittifqi musobaqasida 100 metrga yugurish bo'yicha Vladiimir Tuyakov

tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 sek ga yangilab 10.4 sek da yugurib o'tdi. hamda sprint guruhi bo'yicha birinchi sport ustasi darajasiga erishdi.

1958-yili sobiq ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro «Gigantlar» uchrashuvi bo'ldi, jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoasi tarkibida O'zbekiston vakili 1958-1959-yillar mamlakat chempioni bo'lgan Toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16 m 59 sm marrani egallab jahon rekordini 3 sm ga ko'tardi. U aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli yutug'ini yangilagan edi.

Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 m). A.Chexonin (800 m). O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), L.Chuvilin (olti), V.Lomakin (Jappak), J.Kiyuev (yadro), T.Bondarenko (80 mt.o.), L.C'Hemyavskaya (uzunlik). A.Hoimanskaya (yadro, besh hatlab) himoya qildilar.

Ammo Respublika terma damoasi birinchi Spartakiadaga nisbatan yomon qatnashib 12-o'rinni egalladi.

1963-yili Moskvada bo'lib o'tgan xalqlarining III-Spartakiadasida O'zbekistonyengil atletikachilar terma damoasi ittifoq jamoalar orasida ikkinchi o'rinni egalladi. V.Balod balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini olish sharafiga muvaffaq bo'ldi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlik tarkibiga K. Chuvilin langar cho'p bilan sakrash (5-o'rin). V. Sitnikov yugurish 400 m (6-o'rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o'rin). G.Nekrashevich nayza (6-o'rin). T.Nerovnaya 800 ni yugurish (7-o'rin), O.Levonenko balandlik (8-o'rin). G.Podlazov nayza (8-o'rin), E.Skorikov yugurish 200 m (8-9 o'rin), E.Andris bosqon otish bo'yicha 6-o'rin egallashgan.

E.Andris 1963-yili bosqonni 67 m 57 smga irg'itib respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6-yil mobaynida saqlanib turdi. U 1963-yili eng yaxshi bosqon irg'ituvchilar o'nligi qatorida jalion sifatchilari safida 8-o'rinni egallavdi

1963-yili Toshkentda bo'lib o'tgan uchrashuvda respublika vakili Gernian Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining ilgari respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metrli smga ko'tardi.

1969-yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 m 15 sm ga sakrab XTSU unvoniga sazovor bo'lgan.

1967-yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan.

Viktor Kolmakov to'siqli yugurishda olimpia ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini nishonga oldi. U 400 m to'siqli masofani 52.5 sek o'tib. Respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi.

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'ncukurash musobaqalarida «sport ustasi» unvoniga mos ochkolar to'plashdi. Ularga qadar O'zbekistonda yengil atletikani bu turi bo'yicha «sport ustasi» unvoniga sazovor sportchi bo'lmagan.

1967-yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq spartakiadasida 15-16 yoshda bo'lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musobaqalarda Marg'ilonlik Tatyana Pushkareva 400 m da yugurish bo'yicha Toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqdilar. Termizlik Roris Lobkov esa balanlikka sakrash bo'yicha kurnush medal sovrindori bo'ldi.

Ashur Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 4 marta mamlakat chempioni boldi.

1968-yili 5000-1000 masofada yugurish bo'yicha mamlakat chempioni unvonini egalladi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'p bor chempioni va rekordchisi bo'ldi.

U 2002-yilning 1-yanvariga qadar 5000 m ga yugurish bo'yicha 1975-yilda o'rnatilgan (13.41.0 sek) Respublika rekordchisi sanaladi.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1979-yil uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatdi. Murabbiy B.A.Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m masofaga estafeta tayoqchasini 43.6, so'ng 43.3 sek da olib o'tadi. Aynan shu guruh 15-56 yoshdagi yoshlar guruhi o'rtasidagi 4x200m ga yugurish bo'yicha masofani 1.33.1 sekda o'tib ittifoq rekordini yangilaydilar.

Xulosa

Mamlakat chempionatlarida eng ko'p medalni qo'lga kiritgan, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Svetlana Oimasova 17 ta medal sohibi bo'ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni sport ustasi Zamira Zayseva, 9 ta medalni qo'lga kiritdi (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinda esa sport ustasi Valentina Lebedinskaya (Ballod) 7 ta medal bilan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 2 ta bronza).

Mustaqillik davrida O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi

1991-yilsobiq itti foq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bolishdi. 1952-yildan 1996-yilgacha 29 O'zbekistonlik yengil atletikachilar Olimpiada o'yinlarida qatnashgan. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma damoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992-yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAF ga a'zo bo'lib kirdi. 1993-yilda esa Osiyo yengil atletika assotsiatsiyasiga qabul qilindi.

O'zbekiston terma jainoasi birinchi marta 1994-vil Xirosima shahrida (Yaponiya) XLI Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin S.Munkova balandlikka sakrash. O.YArigina nayza otish, R.G'aniev o'nkurash, 2 ta kumush V.Parfenov nayza otish, uloqtirishda va 4x100 m estafetada ayollar o'rtasida g'alabaga erishgan.

Nazorat uchun savollar

- 1.Yengil atletika mashqlari qachon kelib chiqqan?
- 2.Jismoniy tarbiyada, yengil atletika ma'lum darajada qachon mustaqil bo'la boshladi?
- 3.Eramizdan avvalgi Olimpia o'yinlari qachon o'tkazilgan ?
- 4.Nechanchi Olimpia o'yinlaridan boshlab ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkazildi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

- 1.Eng avval boshqa mamlakatlarga qaraganda yengil atletika qaysi davlatda rivojlana boshladi?
- 2.1952-yili qaysi davlatda Olimpia o'yini o'tkazildi?
- 3.O'zbekistonda yengil atletika sport turi qachon paydo bo'lgan?
- 4.O'zbekiston sportchilari mustaqil davlat sifatida nechanchi yildan boshlab yengil atletikadan Olimpia o'yinlarida qatnasha boshladilar?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзибаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikayoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурьгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y

II BOB. O‘ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI VA UNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O‘RNI

§ 2.1. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni

Darsning maqsadi: O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixini talabalarga o‘rgatish.

Reja:

1. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni.
2. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.
3. Mustaqil O‘zbekiston Yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili.

Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko‘tarish mashqlaridan unumli foydalangan. Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash uloqtirish va ko‘pkurash turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o‘quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetlarida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan amaliy ishlardan hamda uni o‘qitish metodikasidan iborat darsdir.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilgan fandır. Yugurish: insonning joydan joyga ko‘chishini tabliiy usulidir. Bu jismoniy mashqning larqalgan turi bo‘lib juda ko‘p sport turlari (futbol, basketbol qo‘l to‘pi va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko‘p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, to‘siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabliiy sharoitda yugurish xillari bo‘ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, o‘rta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi. Sakrash: to‘siqlardan o‘tishning tabliiy usuli bo‘lib, qisqa vaqt ichida asab va muskul kuchiga maksimal zo‘r berish bilan harakterlidir. Yengil atletika sakrash mashg‘ulotlarida sportchilarning o‘z tanalarini idora qila bilish. kuchlarini yig‘a bilish qobiliyatlari takomillashadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish va eng yaxshi mashqlardan biri bo‘lib, faqat yengil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo‘linadi.

Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to‘siqlardan o‘tish-balandlikga sakrash va langarcho‘p bilan sakrash. Imkon boricha uzoqqa sakrash

maqsadida gorizontol to'siqlardan o'tish uzunlikga sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrash turlari turib joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus snaryadlarning uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan harakterlidir.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross) nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. 1916-yilda Farg'ona (Skoblev) shahriga yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash keladi, u yengil atletikada ishqibozlari to'garaklarini tuzib, ular bilan birgalikda Marg'ilon soy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkazi)adigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi, 280 metrlik yugurish yo'liga quradi va hatto, sakrash uchun qo'ndoglar o'rnatadi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar qatnashganlar. U ham bo'lsa, sport ishqibozlari damiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan.

1918-1920-yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkili etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashq chiqishlari hamda turli musobaqalami tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqaturlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil topgan. 1920-yilning oktabrida Toshkent I o'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri damoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasi mazkur damoasi a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m estafetasida esa Farg'ona damoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozongan.

O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng



Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma damoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston yuqumil atletika federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yuqumil atletika federatsiyasi IAAF ga a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yuqumil atletika assotsiasiyasiga qabul qilindi.

Svetlana Radzevil Olimpiada o'yinlari qatnashichisi

Xalqaro rasmiy musobaqalar (olimpiada o'yinlari)

O'zbekiston terma damoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XLI Osiyo o'yinlari da 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin S.Munkova balandlikka sakrash, O.Yarigina nayza otish, R.G'aniev o'nkurash, 2 ta kumush V.Parfenov nayza otish, O.Veretelnikov o'nkurash va 3 ta bronza K.Zaysev nayza otish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1999 yil Bangkokda (Tayland) XLII Osiyo o'yinlarida 13 ta yengil atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin S.Voynov nayza otish, O.Veretelnikov o'nkurashda, 2 ta kumush A.Abduvaliev bosqon uloqtirishda va 4x100 m estafetali yugirishda ayollar o'rtasida g'alabaga erishgan.

Osiyo o'yinlari va chempionatlarida (1993-2000) o'zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo'lga kiritdilar.

O'zbekiston yuqumil atletikachilari IV Jahon chempionatida 1993 yil Germaniyaning Shtutgart shahrida 7 ta sportchi, 1993 yili Shvesiyaning Geteborg shahrida 8 ta sportchi ishtirok etishdi. 1997 yili Afinada 7 ta sportchi bilan qatnashdilar. Ular davlatimiz tomonidan medallar bilan taqdirlandilar.

2001-2002 yillarda:

Jizzax shahrida o'tkazilgan "Barkamol avlod" 2001 y.

Farg'ona shahrida o'tkazilgan "Umid nihollari".

Buxoro shahrida o'tkazilgan "Universiada 2002"ni dasturiga kiritilgan yuqumil atletika turlariga tayyorgarlik olib bordi va bevosita o'tkazishda faol qatnashishdi.

2001-2002 yillarda 42 respublika, xalqaro musobaqalar o'tkazildi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi tashkil topganligi va yugurishning umumo'zbek kuniga bag'ishlangan 9 ta yosh guruh bo'yicha respublika final musobaqalari o'tkazildi.

2002-2003 yildan boshlab IAAF yangi xalqaro qoidalar qabul qildi.

2001-2002 yil O'zbekiston Respublikasining terma damoasi Jahon va Osiyo chempionatlarida, XIV Osiyo o'yinlarida MDH xalqaro o'smirlar o'yinlari da (Moskva 2002 yil) qatnashdi.

2001 yil Leonid Andreev Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori bo'ldi. 2002 yil esa u o'nkurash bo'yicha o'smirlar o'rtasida chempion nomiga ega bo'ldi.

Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 6 ta kumush va 3 ta bronza medallarning sovrindorlari bo'lishdi.

XIV Osiyo o'yinlari da 4 ta medal L.Perepelova 100 m ga yugurishda kumush medalga, Z.Amirova 800 m ga yugurishda bronza medalga, nayza

uloqtirishda E.Voynov bronza medalga, G.Xubbieva, L.Dmitrova, L.Perepelova 4x100 m estafetada bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

2003 yil Urganch shahrida o'tkazilgan "Umid nihollari" va Andijon shahrida o'tkazilgan "Barkamol avlod" musobaqalarida yengil atletika dasturi bo'yicha faol qatnashdilar.

2003 yilda yengil atletikachilar 28 ta respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashdi.

Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9-jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3 chempionati (Kanada), Osiyo 15 chempionatida Manila (Fillipin), 5-Markaziy Osiyo o'yinlarida Dushanbe shahrida qatnashdilar. Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 10 ta medal (4 ta oltin, 1 ta kumush va 5 ta bronza) medaliga sazovor bo'lishdi va 44 mamlakat o'rtasida

3-o'rinni egallashdi.

Markaziy Osiyo o'yinlarida yengil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) bilan o'rinni egallashdi.

2003 yil 5 ta yengil atletikachi L.Perepelova, G.Xubbieva, S.Voynov, A.Juravleva, V.Smirnovlar Olimpiada 2004 o'yinlarida qatnashish uchun normativlarni bajarib lisenziya olishdi.

O'zbekiston yengil atletikachilari Olimpiada o'yinlarida sobiq ittifoq damoasi tarkibida birinchi bo'lib 1952 yilda qatnashgan. Bu o'yinlar Finlandiya poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazildi. Sobiq ittifoq sportchilari uchun birinchi bo'lgan bu olimpiadada O'zbekistondan toshkentlik sobiq ittifoq sport ustasi S.Popov qatnashgan. Keyingi olimpiada o'yinlarida (1956 va 1960 yillar) balandlikka sakrash ustasi toshkentlik V. Ballod qatnashgan.

Oradan 20 yil o'tgach, 1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII olimpiadada, yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O'zbekiston sportchilari (T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimov) qatnashishdi.

1992 yil Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari O'zbekistonliklar uchun sharaflilik bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashib bitta oltin medalga sazovor bo'lishdi.

1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan Yubiley XXVI Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston mustaqil ravishda o'z bayrog'i ostida qatnashdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari bor edi. Eng yuqori natija o'ngurashchimiz R.G'aniev (8-o'rin) ko'rsatdi.

2000 yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlari da 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etishdi

O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng birinchi Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan yosh avlodni tarbiyasiga hamda ularni sog'lom, baquvvat qilib tarbiyalash kabi vazifalarga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Ularni ma'nan yetuk, barkamol bo'lib tarbiya topishda jismoniy tarbiya va sportning roli muhimdir. Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridan sport sohasiga e'tibor qaratilishi, bizning sportchilarimizni xalqaro maydonlarda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga zamin yaratmoqda.

Jumladan 1994 yilda o'smir yoshdagi sportchilarimizdan Sergey Voynov ilk bor Portugaliya poytaxti Lissabon shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida ishtirok etib, nayza uloqtirishda 72,92 m. natija bilan 30 nafar sportchi ichida 4 o'rinni egallagan bo'lsa, oradan ikki yil o'tib Avstraliyaning Sidney shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida O'zbekiston tarixida birinchi bo'lib nayza uloqtirish bo'yicha 79,78 m. natija bilan jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

2002 yil Yamaykaning Kingston shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida yana bir iqtidorli yoshlarimizdan Leonid Andreev yuqori atletikaning o'ziga xos turi bo'yicha 7693 ochko to'plab jahon chempioni bo'ladi. Xalqaro arenalarda yosh yuqori atletikachilarimiz 1994-2004 yillar mobaynida yuqori sport natijalariga sazovor bo'lishgan. Ulardan Pavel Andreev, Vitaliy Smirnov, Rifat Ortiqov, Olga Voronina, Rustam Xusnitdinov, Yuliya Piskunova, Andreev Padurov, Nataliya Filatova yurtimiz sharafini munosib himoya qilgan bo'lsalar, 2002-2012 yillar oralig'ida ular safi kengayib 7 kurash bo'yicha Yuliya Tarasova, uzunlikka sakrashda Artyom Lobochev, Diana Plumaki, Aleksandra Kotlerova, balandlikka sakrashda Svetlana Radzevil, Nadiya Dusanova, o'rta masofalarga yugurishda Irina Zudixina, Ruslan Nasirov, yadro irg'itishdan Vasilina Kozyakskiy, Oksana Kot, Grigoriy Kamulyalar g'olib va sovrindorlar qatoridan joy olishgan.

Xususan Svetlana Radzevil 2006 yil Xitoyning Pekin shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida balandlikka sakrash bo'yicha 196 sm balandlikdan oshib o'tib jahon chempioni bo'ldi.

Shuningdek 2009 yilning 8-12 iyul kunlari Italiyaning Sidtirosh shahrida o'tkazilgan navbatdagi jahon chempionatida yengil atletikachilarimizdan uch hatlab sakrash bo'yicha Valeriya Kanatova, 400 m masofaga yugurishda Lyudmila Kozlova, uzunlikka sakrashda Nikita Loginov, nayza uloqtirishda Anastasiya Svechnikova va Yekaterina Voronina, balandlikka sakrashda Sergey Timshin hamda Aleksandar Xardinlar ishtirok etdilar.

Ushbu jahon chempionatida Anastasiya Svechnikova nayza uloqtirish bo'yicha 53,25 m. natija bilan oltin medalni qo'lga kiritib yoshlar o'rtasida jahonda tengsiz ekanligini isbotlagan bo'lsa, Valeriya Kanatova 12,98 m natija bilan 3 o'rinni qo'lga kiritgan holda O'zbekiston yoshlar yuqori atletika terma damoamiz 150 dan ortiq davlatlar orasida norasmiy 27 o'rinni egalladi.

Joriy yilning 10-15 iyul kunlari Ispaniyaning Barselona shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida 4 nafar yuqori atletikachimiz qatnashdi. Ulardan 400 m. g'ovlar osha yugurishda Irina Asanova (uning ko'rsatgan natijasi 1.02,04), uch hatlab sakrash bo'yicha Anastasiya Baykova (12.45 sm), Rustam Qurbonov 15,47 m. natija bilan 44 sportchi orasida 17 o'rinni egalladi. Bosqon uloqtirish bo'yicha Suxrob Xadjaev 76,16 m. natija bilan bronza medalini qo'lga kiritadi.

Mustaqil O‘zbekiston Yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili

Albatta yosh iqtidorli sportchilarimizning bunday natijaga erishishida yurtimizda o‘tkazilib kelinayotgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” sport o‘yinlari ning o‘rni beqiyosdir. Ushbu respublika va xalqaro maydonlarda ishtirok etgan yosh sportchilarimizning hozirgi kunda kattalar o‘rtasida ham munosib ravishda qatnashib kelishmoqdalar. Bunday sportchilarni tayyorlashda, ularning mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etishda BO‘SM, IBOZSMLarning o‘qituvchi murabbiylarining o‘rni bor.

O‘zbekiston yengil atletikachilarini jahon arenalarida munosib ishtirok etishlarini nafaqat yoshlar o‘rtasida, balki kattalar o‘rtasida ham jahon chempioni, Osiyo chempioni va Olimpiyada chempioni degan sharaftga sazovor bo‘lib, yurtimiz bayrog‘ini yuqori ko‘tarishida ularning hissalarini beqiyosdir.

2006 yil Doxada bo‘lib o‘tgan Osiyo o‘yinlari da esa umumdamoa hisobida Go‘zal Xubbieva qisqa masofa 100 m ga yugurishda oltin, 200 m ga yugurishda esa kumush medalga sazovor bo‘ldi. A.Juravlyova uch hatlab sakrashda kumush, Z.Amirova 800 m ga yugurishda bronza medalini qo‘lga kiritdi.

2010 yil Xitoyning Guanchjou shahrida o‘tkazilgan XVI Osiyo o‘yinlari ham o‘zbekistonlik sportchilarga omadli keldi. Umumdamoa hisobida O‘zbekiston dami 56 ta medal bilan 45 davlat ichida 8-o‘rinni egalladi. Yengil atletika sport turi bo‘yicha milliy terma damoada mamlakatimiz sharaftini himoya qilgan sportchilar soni 13 nafarga teng bo‘lib, ular 8 ta medalga egalik qilishdi, bu ishtirokchilarning umumiy soni 61% ni tashkil etdi. Jamoada 9 nafar ayol bor edi. Ular 2 ta oltin medalni qo‘lga kiritishdi (S.Radzivil balandlikka sakrash 195 sm, Y.Tarasova yetti-kurash 5783 ochko), shuningdek, 2 ta kumush (G.Xubbieva 100 m 11,34 sek, N.Dusanova balandlikka sakrash 193 sm), 2 ta bronza (G.Xubbieva 200 m 25,11 sek, Y.Tarasova uzunlikka sakrash 6 m 49 sm) medali sohibalariga aylanishdi. Erkaklar o‘rtasida L.Andreev langarcho‘p bilan sakrashda 530 sm natija ko‘rsatib kumush, R.Tarzumanov nayza uloqtirishda 79,65 sm ko‘rsatkich bilan bronza medallariga sazovor bo‘ldilar.

Mustaqillikning 24 yili ichida (1991-2015) milliy terma jamoalarimiz o‘tkazilgan 6 ta Osiyo o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etdi.

Ular XII o‘yin 1994 y. Xirosima, XIII o‘yin 1998 y. Bangkok, XIV o‘yin 2002 y. Pusan, XV o‘yin 2006 y. Doxa va XVI o‘yin 2010 yil Guanchjouda tashkil etildi.

2014 yil XVII Osiyo o‘yinlari Janubiy Koreyaning Incheon shahrida bo‘lib o‘tdi. Bu Osiyo o‘yinlari da bizning yengil atletikachilarimizdan 27 nafari ishtirok etdi. Ulardan balandlikka sakrashda Svetlana Radzivil hamda ettikurash turida Yekaterina Voronina oltin medalni qo‘lga kiritishdi. Erkaklar o‘rtasida o‘nkurash bo‘yicha Leonid Andreev 2-o‘rin, nayza uloqtirishda Ivan Zaytsev 3-o‘rin, ayollardan esa Aleksandra Kotlyarova uch xatlab sakrashda 2-o‘rinni, ettikurash bo‘yicha Yuliya Tarasova 3-o‘rin hamda balandlikka sakrash bo‘yicha Nadiya Dusanova 3-o‘rinni egalladilar. Shu bilan birga bir qator yengil atletikachilarimiz kuchli o‘ntaliklardan joy olishdi va sovrinli

o‘rinlarni egallashdi. Norasmiy hisoblar bo‘yicha mamlakatimiz barcha o‘yinlarda 45 ta mamlakat ichida 10-o‘rindan pastga tushgan emas.

Buni Xirosimada beshinchi, Bangkokda o‘ninchi, Pusanda beshinchi, Doxada ettinchi va Guanchjouda sakkizinchi o‘rinlarni egallaganliklari misolida ko‘rish mumkin.

2018 yilgi Para Osiyo o‘yinlari Jakarta, Indoneziyada 2018 yil 6-13 oktabr kunlari bo‘lib o‘tdi. O‘zbekiston delegatsiyasi 53 ta sportchidan iborat bo‘lib, ular sportning 5 turi, ya‘ni pauerlifting, dzyudo, o‘q otish, suzish va yengil atletika turlari bo‘yicha bellashdilar. 2019 yil iyul oyida doping buzilganligi sababli O‘zbekiston 2 ta oltin medaldan mahrum qilindi (biri dzyudo va bittasi yengil atletika).

Yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston terma damoasi a‘zolari dami 14 ta medal qo‘lga kiritdi. Xususan, Elbek Sultonov yadro uloqtirish bahslarida 15,67 m natija ko‘rsatdi va oltin medalni qo‘lga kiritdi. Elbek ushbu yo‘nalishda Rio-2016 chempioni, eronlik atlet Saman Pakbazni ortda qoldirish bilan birga Paraosiyo o‘yinlari rekordini ham yangiladi. O‘zbekistonlik **Husniddin Norbekov** yadro uloqtirish bo‘yicha 16,35 m natija ko‘rsatib, jahon rekordini o‘rnatgan edi. **Mansur Abdurashidov** saralashda 11,21 soniya natija ko‘rsatib, marraga birinchi bo‘lib etib keldi va Paraosiyo o‘yinlari tarixidagi eng yaxshi ko‘rsatkichni qayd etdi. Bundan avvalgi rekord 11,27 soniya natija 2014 yili Incheonda qayd etilgan edi. Shu tariqa, hozircha yengil atletika va suzish O‘zbekiston delegatsiyasiga eng ko‘p medal keltirayotgan sport turlari bo‘lib turibdi. Ushbu har ikki yo‘nalishda uch nafardan o‘zbekistonlik atlet rekord muallifi bo‘lishga erishdi.

Birlashgan Arab Amirliklarining Dubay shahrida 10-14 fevral kunlari para yengil atletika bo‘yicha Granpri musobaqasi XII Fazza xalqaro yengil atletika turniri bo‘lib o‘tdi.

Milliy Olimpiya qo‘mitasi ma‘lum qilishicha, Tokio Paralimpiadasi yo‘lida qimmatli reyting ochkolarini taqdim qiladigan ushbu musobaqada para yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston terma damoasi 13 ta oltin, 5 ta kumush va 6 ta bronza, dami 24 ta medalni qo‘lga kiritdi.

E‘tiborlisi, disk uloqtirish musobaqasining F57 klassida ishtirok etgan Mohigul Hamdamova 32,49 metr natija ko‘rsatib, musobaqa oltin medalini qo‘lga kiritdi va Osiyo rekordini yangilashga muvaffaq bo‘ldi.

Shuningdek, Mohigul yadro uloqtirish musobaqasida kumush medal sohibiga aylandi.

Bu natija bilan Mohigul o‘z hisobiga Tokio 2021 litsenziyasi uchun muhim reyting ochkolarini qo‘shib qo‘ydi. U ayni damda Tokio o‘yinlariga litsenziya beruvchi reyting jadvalida 1-o‘rinda bormoqda.

2018 yilning iyul oyida Taylandning Bangkok shahrida o‘tkazilgan yoshlar o‘rtasida Osiyo chempionatida yosh sportchilarimizdan Roksana Xudoyorova uch hatlab sakrashda 13.21 sm natija ko‘rsatib 1-o‘rinni, Rigina Adashboyeva bosqon uloqtirishda 63.86 sm natija ko‘rsatib birinchi o‘rinni va yadro irg‘itishda 3 o‘rinni, Umidjon Xasanov bosqon uloqtirish turida 2-o‘rinni

egallab Argentinada bo‘lib o‘tadigan yoshlar olimpiya o‘yinlari ga yo‘llanmani qo‘lga kiritishdi.



Yekaterina Voronina Olimpiada o‘yinlari qatnashchisi.

Bunday nufuzli sport musobaqalarida ishtirok etish va g‘alabalarni qo‘lga kiritish mamlakatning shuhrati va salohiyatini baland ko‘taradi, shuningdek, sportning ijobiy rivojlanishiga zamin bo‘ladi. G‘alabalar uchun milliy bayroqlarning ko‘tarilishi, madhiyaning yangrashi asosida uni butun jahon ahli taniydi. Respublika birinchi Prezidenti I.A.Karimov ta’biri bilan aytilsa: “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”. Bu farazni respublikamiz bayrog‘ining Osiyo o‘yinlari da 235 marotaba ko‘tarilishi va 55 marotaba milliy madhiyamizning (55 ta oltin medal sharafiga) ijro etilishida ko‘ramiz.

O‘zbekiston sportchilarining muvaffaqiyatli ishtirok etishlarida Respublika Prezidenti va hukumatining g‘amxo‘rligi va bevosita rahbarligi muhim ahamiyatga egadir. Bu asosan terma damoalarning o‘quv mashg‘ulotlar yig‘inini o‘tkazish, moddiy-texnik va moliyaviy ta’minot hamda eng zamonaviy sport majmualari bilan sharoit yaratib berish hamda ular bilan bog‘liq bo‘lgan tashkiliy, boshqaruv, ijrochilik faoliyatlarda mujassamlashmoqda.

Xulosa

O‘zbekiston mustaqillikni qo‘lga kiritgandan so‘ng birinchi Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan yosh avlodni tarbiyasiga hamda ularni sog‘lom, baquvvat qilib tarbiyalash kabi vazifalarga katta e‘tibor qaratilib kelinmoqda. Ularni ma’nan yetuk, barkamol bo‘lib tarbiya topishda jismoniy tarbiya va sportning roli muhimdir. Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridan sport sohasiga e‘tibor qaratilishi, bizning sportchilarimizni xalqaro maydonlarda yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishiga zamin yaratmoqda.

Nazorat savollari.

- 1.Yengil atletikaning asosiy turlari?
- 2.Yengil atletikaning bo'limlari?
- 3.Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar?
- 4.Masofalarning tasnifi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar.

- 1.Ko'pkurash turlariga tasnif?
- 2.Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti?
- 3.O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li?
- 4.Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзобаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с

2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.

3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikayoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.

4. Абдуллаев М.Ж., Смурьгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.

5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y

III BOB. SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

§ 3.1. Sportcha yurish texnikasi asoslari

Darsning maqsadi: Sportcha yurish odatdagi yurish usuli bilan ko'plab umumiylik jihatlarini talabalarga tushuntirish.

Reja:

1. Sportcha yurish texnikasi asoslari.
2. Sportcha yurishning qisqacha tarixi.
3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
4. Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari.

Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish bu odamning odatdagi harakatlanish usuli bo'lib, barcha yoshdagi odamlar uchun ajoyib tarzda jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq vaqt davomiyligidagi va ritmi ko'rinishidagi yurish davomida odam tanasining deyarli barcha muskullari ish bajarishga jalb qilinadi. bu holatda yurak va qon - tomirlar tizimi, nafas olish, asab va organizmning boshqa organlar tizimlari faoliyati kuchayadi. moddalar almashinuvi faollashadi.

Odatdagi yurish eng avvalo, sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Odam erta bolalik davridan boshlab yurishni boshlaydi. Biroq, barcha odamlarning to'g'ri, chiroyli va tejamkor ko'rinishida yurishni o'rganishi zarur hisoblanadi.

Odatdagi yurishdan tashqari, yurishning bir qator boshqa turlari ham mavjud hisoblanadi: masalan, qadam tashlash, saf bo'lib yurish, sportcha yurish. Sportcha yurish musobaqalarda foydalaniladi va bajarilishi texnikasi bo'yicha yurishning nisbatan murakkab usuli hisoblanadi, biroq shu bilan birgalikda eng samarali yurish usuli sifatida qayd qilinadi.

Sportcha yurishning tezligi odatdagi yurishdan deyarli 2-2,5 marotaba yuqori bo'lishi kuzatiladi. Biroq, yurish davomida yuqori tezlikka erishishda faqat sportcha yurishning texnik xususiyatlarini o'zlashtirishning o'zi yetarli hisoblanmaydi. Bunda odatdagi yurish usuliga nisbatan yuqori qiymatdagi intensivlikda ish bajarish talab qilinadi, o'z navbatida energiya sarfi qiymati ortadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda sportcha yurish mashg'uloti sportchi organizmiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi, uning ichki organlari va organlar tizimi holatini mustahkamlaydi, bu tizimlar ish qobiliyati darajasini yaxshilaydi, kuchning rivojlantirilishiga va ayniqsa, chidamlilikning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, odamda iroda sifatini tarbiyalaydi.

Sportcha yurish odatdagi yurish usuli bilan ko'plab umumiylik jihatlariga ega hisoblanadi, biroq shu bilan bir vaqtda sportcha yurish nisbatan yetarlicha darajada murakkab va samaraliroq yurish usuli hisoblanadi.

Sportcha yurishning qisqacha tarixi

Sportcha yurish yengil atletika turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sportcha yurish bo'yicha bellashuvlar barcha yirik musobaqalarda. jumladan, olimpia o'yinlarida ham o'tkaziladi. Musobaqalarda qabul qilingan masofalardan (5. 10, 15. 20, 25. 30, 50 km) ikkitasi asosiy hisoblanadi: 20 km va 50 km.

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchi sportchilar soni yil sayin oshib bormoqda. Ayollar orasida ham sportcha yurish ommalashib bormoqda.

Sportchilarning sport texnikasi natijalarini o'sib borishi yengil atletikaning bu turiga yoshlarning kirib kelishi, musobaqalar soni. sportcha yurishning ommalashirilishi, mamlakatimiz va dunyoning tez yuruvchi sportchilarini mashq qilish tajribasini umumlashtirish, sportcha yurishda mashq qilish va o'qitish uslubiyatini o'rganish hamda ilmiy tadqiq o'tishga bog'liqdir.

Yil davomida va ko'p yillik mashq qilishning uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilishi yutuqlarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashq qilish jarayonida sportcha yurish texnikasiga asosiy e'tibor qaratiladi. Musobaqa qoidalariga zid kelmagan mukammal uslubli texnikaga ega bo'lgandagina, sportchi yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishadi.

Sportcha yurishda ikkita asosiy shart mavjud:

1.Oyoq yo'lkaga qo'yilgan paytdan boshlab u yerdan uzilgunga qadar oyoq tizza bo'g'inidan tekislangan bo'lishi zarur:

2.Uchish fazasi bo'imasligi kerak, ya'ni har doim tayanch bilan aloqa bo'lishi lozim. Qatnashchi har xil hakamlar tomonidan uch marta ogohlantirilgandan so'ng musobaqadan chetlashtiriladi. Ogohlantirish olgan qatnashchi hakamning ogohlantirishim tushunganligini bildirib, qo'lini yuqoriga ko'tarishi kerak.

Chetlashtirilgan qatnashchi yo'lkani tark etishi yoki, agar musobaqalar stadion tashqarisida o'tavotgan bo'lsa trassadan chiqib ketishi hamda o'z raqamini yechib tashlashi zarur.

Ayrim hollarda agar qatnashchining chetlashtirilganligi to'g'risida avvalroq xabar berishga sharoit bo'linagan boisa, u musobaqalar tugagandan keyin ehetlashtirilishi mumkin.

Sportcha yurish bo'yicha dastlabki musobaqa 1986-yilda Angliyada o'tkazilgan. Keyinchalik, sportcha yurish musobaqalari boshqa mamlakatlarda. jumladan. Germaniya, Italiya, Kanada, Shvetsiyada tashkil qilinishi boshlangan. Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga sportcha yurish 1906-yilda Afina shahrida o'tkazilgan navbatdagi Olimpia o'yinlari davomida kiritilgan. XVI Olimpia o'yinlaridan boshlab (Melburn shahri. 1956-yil), tez yuruvchi sportchilar o'rtasida ayollar guruhlarida 20 km masofada. erkaklar guruhida 20 va 50 km masofalarda yurish musobaqalari tashkili qilinishi belgilangan.

Jumladan, erkaklar o'rtasida 20 km masofaga sportcha yurish bo'yicha o'rnatilgan rekord B.Seguraga (Meksika) tegishli bo'lib uning qayd qilgan vaqti 1:17.48 ga teng hisoblanadi. shuningdek 50 km masofaga sportcha yurish bo'yicha V.Spistin (Rossiya) rekord natijani o'rnatgan bo'lib uning erishgan

natijasi 3:37.26 ga teng hisoblanadi. Ayollar o'rtasida 20 km masofaga sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi T.Siutkova (Rossiya) tontonidan o'rnatilgan bo'lib, uning qo'lga kiritgan vaqti 1:25.18 ga teng hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda erkakalar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Bemardo Segura. SHu masofa shosseda Vladimir Kanaykinlarqa tegishli bo'lib, Bemardo Segura 1:17:25.6 natija, (Meksika. 1994-yil), Vladimir Kanaykin 1:17:16,7 (Rossiya, 2007-y il) teng natijalarni qayd qilgan bo'lsa, ayollar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Olimpiada Ivanova shu masofa shosseda Yelena Lashmanovalarqa tegishli bo'lib, Olimpiada Ivanova 1:26:52,3 natija. (Rossiya. 2001-yil), Yelena Lashmanova 1:25:02 (Rossiya. 2012-yil) teng natijalarni qayd qilgan.

Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubi

Yurish-insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi hamma muskullar ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinuvi ortadi.

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari hujum bo'ladi: poxodda yurish, sodda yurish va sportcha yurish. Sportcha yurish texnika jihatdan keyin foydalidir. Tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki-uch barobar ortiqdir. Sportchayurish intensiv ish bajarishni talab qiladi. Shuning uchun sportcha yuruvchidan ish qobiliyati mustahkam, kuchli, chidamli va irodali bo'lishni talab qiladi.

Yurish paytida organizmning ishlashiga katta talab qo'yiladi, badandagi muskullami hammasi ishga lushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi.

Sportcha yurish texnikasining asosiy zvenosi

Yurish mashqlarini ortiqcha qivnalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullami o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Yurish tezkor, chidamli, kuchli bo'lish yuqori natijalar ko'rsatishda ahamiyali katta. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi ho'lishi harakatlarni tedamli bajarish imkonini beradi. Bu uzoq masofalarga yuruvchilar uchun ayniqsa, muhimdir. Harakatlami tedamli bajarish yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. Shuning bilan birga. maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni ratsional bajarish sportchiga mashqlarni bajarish imkonini beradi.

Sportcha yurish texnikasining xususiyati (still)

Sportcha yurish oddiy yurishga nishatan ancha qiyindir. U tezkorligi, oyoqlarni yerga to'g'ri qo'yish bilan, ana shu holatni vertikal holatgacha turishi va qadamlarni uzunligi bilan farq qiladi.

Sportcha yurishni asosiy xarakteri quyidagicha:

a) harakatni yuqori tezligi.

Yuqori malakali sportchi 20 km.li masofani soatiga 15 km tezlika yuradi, bu oddiy yurishdan 3 marotaba ko'pdir.

b) qadam harakatini tezligi. Sportcha yuruvchi har minutda 210-220 qadam musobaqa qoidasini buzmasdan bajarish lozim. Uar bir qadam harakatiga 0,285-0,333 daqiqa sarflaydi.

v) qadamlarni uzunligi 110 sm ayrim yuruvchilarda 115-120 sm.ni tashkil etadi.

g) tayanch oyoqni vertikal holatgacha to'g'ri ushlash. tos harakati.

qo'llarni bukilgan holda yurish yo'nalishiga qarab harakati.

Sportcha yurishda qadamlar holati

Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir xilda takrorlanishiga sikl harakati deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoq bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir siklni tashkil etadi.

Yurib ketayotgan sportchi harakati bir sikli davomida yerga bir oyog'ida tayangan payti (bir tayanch), yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (ikki tayanch) holat deyiladi.

Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tadi (silkinch oyoq).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tavanch davri oldinda tayanch fazasidan va orqa tayanch (turtish) fazasidan iborat.

Oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagichadir:

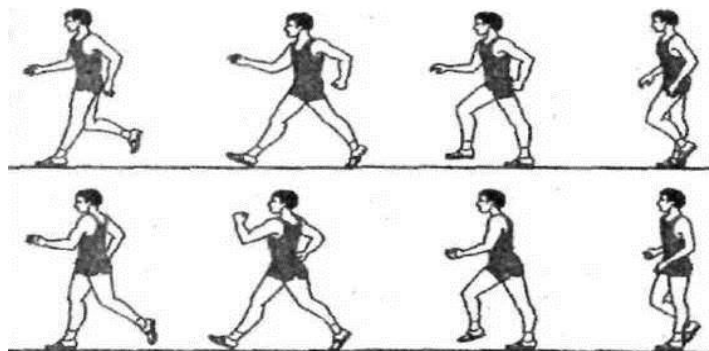
Oyoq qo'yish pavti.

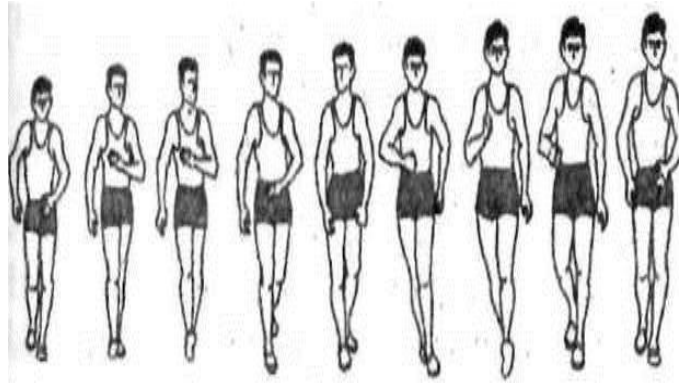
1.Oldingi tayanch faz.asi. Tayanch oyoqning vertikal payti. Tayanch davri.

2.Keyingi qadam fazasi. Oyoq verdan uzish payti.

3.Keyingi qadam fazasi. Silkingan oyoqning vertikal holati. O'tkazish davri.

4.Oldingi qadam fazasi. Oyoq qo'yish payti.





Sportcha yurish texnikasi

Sportcha yurishda umumiy og'irlik markazi

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi V) teng. Tayanch reaksiyasi (R) ning yo'nalishi tana og'irligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdor esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (UOJVL)dan o'tadi.

Statik holatdagi qo'sh tayanch paytidagi har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya R_1 , R_2 bo'ladi. Ular damlanib, vertikal teng ta'sir etuvchi kuch hosil qiladi. Buning miqdori esa tana og'irligiga teng bo'ladi. Bunday hisobda ikkala tayanch reaksiyasi ham U.O.M.ga o'tadi.

Agarda qo'sh tayanch paytida, muskullarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi ham ortadi. Shu vaqtda oldingi oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi (R) oldinga qiyaianta yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irligi kuchining teng ta'sir etuvchisi (RzV) ham olg'a tomon yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Buning gorizonta tashkil etuvchisi (S) start kuchini ifodalaydi.

Bu kuch kishi gavdasining olg'a yo'nalgan tezlanishiga sabab bo'ladi. Harakatlanishga muskullarning ishi ham katta rol o'ynaydi.

Tayanchdan oldingi depsinavotgan oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi.

Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi OJ o'ziga teng qarama-qarshi reaksiya R_{ln} hosil qiladi. Uning vertikal tashkil etuvchisi gavda og'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizonta tashkil etuvchisi (ATI) esa kishi gavdasi oldinga harakat qilishiga sabab bo'ladi.

Oldingi tayanch fazasidagi R_2 tayanch reaksiyasi orqa va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi.

Uning normal tashkil etuvchisi R_{N2} gavda og'irligiga qarshi ta'sir ko'rsatadi, gorizonta tashkil etuvchi (RT_2) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi.

Mushaklarni tezishlash natijasida sportchining gavdasi bilan tayanch o'rtasida o'zaro ta'sir hosil bo'ladi. Bu sportchi gavdasining va uning UOM ning harakat yo'li qanday bo'lishiga ta'sir etadi. Depsinish paytida UOMning

trayektoriyasi yuqoriga ko'tariladi va sportchi tezroq oldinga siljiydi. Tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda butun tana ko'ndalang yo'nalishda harakatlanadi. Qo'sh tayanch paytida og'irlik kuchi ta'sirida UOM juda pastga tushadi. UOM vertikal bo'ylab 4-6 sm ko'chadi. Oldingi tayanch olg'a siljishga to'sqinlik qiladi. Natijada UOM yuqoriga va pastga o'ngga va chapga siljib, oldinga gorizontal bo'ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab qiyshiq chiziqdan iborat yo'l hosil qiladi. UOM trayektoriyasining egriJigi haddan ortiq bo'lishi foydasizdir, chunki bunda mushaklar kuchining bir qismi yo'qoladi. Ammo UOM ning bunday qiyshiq chiziq bo'ylab harakat qilishni butunlay yo'qotishini iloji yo'q.

Sportcha yurishda UOM eng past holati bir tayanch holatidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa ikki tayanch fazasida bo'ladi.

Sportchining yurishdagi qadamlarining jadalligi depsinish kuchiga va silkinch oyoqning o'tkazish tezligiga bog'liqdir. Qadamlarning jadalligi ortishi bilan ularning uzunligi ham oshadi.

Sportcha yurish tezligi oddiy yurish 2,5-3 barabar ko'pdir. Bu tezlik qadam uzunligi va jadalligiga bog'liqdir. Oddiy yurishdagi qadamlarning uzunligi 80-95 santimetr, sportcha yurishda esa 110-120 santimetr oddiy yurishda qadamlarning jadalligi minutiga 110-120 bo'lsa, sportchi yurishda 200-210 ta va undan ham ortiq bo'ladi.

Sportchi yurishda yuqori natijalarga erishish to'g'ri texnikaga bog'liq bo'lib, bu texnika bir qadam 0,2-0,335 sekundda bajarilishi sahahli nerv-mushak koordinatsiyasi jihatidan murakkabdir.

Ikki tayanch holatiga ketadigan vaqt 0.065-0.006 sekundni tashkil etadi. Yurish sur'ati yuqori bo'lishiga qaramay tez yuruvchilarning qadamlari yetarli darajada bo'lishi kerak. Qadamlarni juda uzaytirib yuborish ortiqcha energiya sarflagach, texnikaning buzilishiga va sport natijasini past bo'lishiga olib keladi. Depsinish kuchining haddan yuqori bo'lishi kishi gavdasini yerdan uzadi va yurish yugurishga o'tadi.

Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Sportcha yurish texnikasini katlalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal elish uchun, quyida o'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish

1.Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish.

2.Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish).

3.Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinish ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar: O'qituvchi tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertika paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlari umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.

2- vazifa: Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakal qilishiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish.

2. Shu mashqning o'zi tezlikni asta-sekin osbirib bajarish.

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

3- vazifa: Sportcha yurishda to'sni harakatga o'rgatish.

Vositalari:

1. Vertikal o'q atrofida to'sni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish.

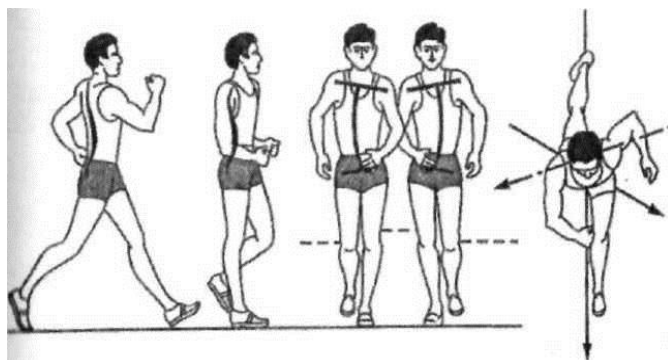
2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish.

3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz).

4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab yerga qo'yib kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Har bir mashq texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o'tkzalar, unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin.

Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.



Sportcha ytirishda taz harakati

4- vazifa: Sportcha yurish paytida qo‘llar va yelkalarni to‘g‘ri harakatga o‘rgatish.

Vositalari:

1. Joyda turib qo‘llar harakatiga taqlid qilish.
2. Qoilami orqaga qilib yurish.
3. Qoidalarga qarab to‘ppa-to‘g‘ri qilib yurish.
4. Yelka va qo‘llarni aktiv ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko‘rsatmalar: Birinchi mashqda ko‘ndalang harakatdarga yo‘l qo‘ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo‘lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug‘ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qoilar orqada boisa ham bolaveradi. Uchinchi mashqda qoilar harakati keng va erkin bolishi kerak. Ko‘rsatilgan mashqlarda yurish masofasi 100 metr.

5.vazifa: Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalari:

1. Turli xil tezliklarda (sekin, o‘rtacha, tez) sportcha yurish.
2. Burilishlarda, qiya yo‘llalarda (pastga ham, yuqoriga ham) shosseda sportcha yurish.

Uslubiy ko‘rsatmalar: Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e‘tibor berish kerak:

- a) gavda va hoshning harakati;
- b) gavda, oyoq va qoilar harakati mayin, bemalol b‘lishiga;
- v) qadam yetarli darajada uzun bolishiga, oyoqni olg‘a uzatish yengil bolishiga (hunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o‘tishi kerak);
- g) tovonni o‘z. vaqtida (erta entas) yerdan ko‘tarishi:

Mashq qilish yuklamalarini bajarayotganda, sportchilarning faoliyatini boshqarib turuvchi nafas, yurak-qon tomir va markaziy asab tizimlarini takomillashtiradilar. Bu tizimlar doimo oshib boruvchi yuklamalarga moslashib, butun organizmning maksimal zo‘riqish sharoitida ravon tarzda ishlashini ta‘minlaydi.

Agar murabbiy va sportchilar o‘qitish va mashq qilishning o‘ziga xos tartib qoidalariga rioya qilsalar mashq qilish jarayoni muvofaqiyatli bo‘ladi natijalar sezilarli darajada o‘sih boradi. Bu qoidalar. “Yengil atletikachining tarbiyalash.

o'qitish va funksional imkoniyatlarini oshirish borasidagi yaxlit jarayonni amalga oshirishning turli qirralari sifatida o'zaro bog'liqdir" (N.G.Ozolin).

Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari

Texnik tayyorgarlikning birinchi bosqichida tez yuruvchi sportchi sportcha yurish ko'nikmalarini izohlovchi to'g'ri harakatlarni o'rganishi lozim.

Ikkinchi bosqich sportcha yurish texnikasini mukamallashtirish bo'lib, sportchi musobaqalarda ishtirok etguncha davom etadi. Texnikani takomillashtirishda. Yaxlit o'qitish usuli, ya'ni bevosita sportcha yurishni mukamallashtirish usuli, shuningdek, maxsus mashqlardan iborat usul qo'llaniladi.

Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar qoidalari ikkita shartni hajarishni talab etadi, yurish jarayonida parvoz bo'lmasligi kerak va tayanch davrida oyoq vertikal holatda rostlangan bo'lishi kerak. Bu shartlarga rioya qilmagan sportchi musobaqada ishtirok etish huquqidan mahrum bo'ladi. Shunga ko'ra mazkur xatolarni tuzatish usul va vositalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Parvozning paydo bo'lishi mazkur sportchi uchun harakatlanish tezligining me'yoridan ortiq katta bo'lishi bilan tushuntiriladi. Ma'lumki turli tez yuruvchi sportchilarda parvoz davri turlicha tezlikda -3,33 dan 4.2y m sek.da paydo bo'ladi. Mana shu kritik tezlik mashq qilish natijasida mukamallashib yanada yuqori ko'rsatkichga ko'tariladi.

Aniqlanishicha, barchagan sportchilarning barchasi ham aynan bir xil tezlikni saqlab qola olmaydilar. Masalan distansiyaning dastlabki aylanasi to'g'ri yurishda 1 min. 50 sek edi. Masofaning o'rtasi yoki oxirida bu tezlikda ikkilangan tayanchni saqlab qolishga imkon yo'q va yurish tezligi kamayadi - I min 55 sek va undan ortiq ko'rsatkichga etadi. Shuning uchun ham parvoz paydo bo'lganda eng avvalo, harakatlanish tezligini kamaytirish lozim. Bu xatoni tuzatad ekan. Sportchi bir vaqtini o'zida'ng va chap oyoqlari bilan yerga tegib ketishini sezishi kerak (ikki tayanchli vaziyat). To'g'ri yurishni subyektiv baholash (ya'ni tez yurar sportchini tuyg'usi) hardoim ham sportchi harakatlanishining haqiqiy tartibiga mos tushavermaydi.

Ba'zan tez yuruvchi sportchilarga uzun masofaga ravo larzda itarilib. oyoqni erga tirab itarilishga shoshmaslikni tavsiya etiladi. Bu usul tufayli yerdan itarilish ravon tarzda bajariladi.

Tanani oldinga siljitmagan holda erkin oyoq bilan oldinga yuqoriga (ko'proq yuqoriga) siltab harakatlanadigan tez yuruvchi sportchigina bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrashni bajara oladilar. Bunda ko'chiriladigan oyoqtizzasi yuqoriholatdaov oqtovonihavodamuallaq holda bo'ladi. Oyoq verga tushishi uchun pastga-orqaga harakatlanish kerak. Odatda, bu vaqtda ikkinchi oyoq yerdan ko'tarilishga ulguradi. Ba'zi tez yurar sportchilar oyoqni butun tovonga qo'yishadi. Bunday yurishni yaxshi eshitish kinoni suratgaolish vaqtidaesa parvoz paydo bo'lganini ko'rish mumkin. Ba'zan, bu xato gavdaning noto'g'ri holatiga (*orqaga egilish*) bog'liq bo'ladi.

Gavda oldinga ko'proq egilganda ham yurish yugurishga o'tishi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun yurish vaqtida erkin oyoqni yuqoriga siltab harakatlanmasdan, uni ko'proq oldinga siljitish, shuningdek, gorizontga nisbatan gavda og'ishini o'zgartirgan *holda* to'g'ri vaziyatni topish kerak. Ayni vaqtda, oyoqni yerga dag'al harakat bilan qo'yish tavsiya etilmaydi, chunki bunda) harakatlanishning umumiy etilgan sekinlashadi. Sportchidoimo ravon va yumshoq tarzda harakatlanishi zarurligini yodda tutmog'i lozim. Sportchi dolirto harakatlari erkinligini sezib turishi kerak. Harakatlarning chekianganligi shug'ullanishni endigina boshlagan yosh sportchilar texnikasi uchun xosdir. Xatolarni harakatlanishining nisbatan yuqori boimagan tezligida tuzatish qulavdir. Albatta, sportchining xatolarini tuzatishga ongli munosabati, deyarli, hamma vaqt muvaffaqiyatli biyiadi. Asta-sekin yurish tezligi oshib boradi va bellashuv tezligiga etadi. Ba'zan esa undan ham oshib ketadi. Texnikani takomillashtirishda maxsus mashqlarni bajarishga katta e'tibor beriladi. Bu holda, o'z asosida sportcha yurish texnikasiga yaqin bo'lgan mashqiyar yoki texnikaning alohida elementlari qo'llaniladi.

Maxsus mashqlar yil davomida bajariladi: ularning asosiy hujmi qish va bahorga, ya'ni tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Maxsus mashqlar mashq qilish mashg'ulotining asosiy qismida, shuningdek, razminka va ertalabki ixtisoslashgan zaryadkada ham bajarilishi mumkin.

Sportcha yurish bilan shug'ullanishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish

Mashq qilish niashg'ulotlari rejasini tuzish murabbiyning ijodiy jarayoni hisoblanadi. Hozirgi vaqtda malakali sportchilar uchun tndividual rejalashtirish qabul qilingan. Sportcha yurishda rejalashtirish. yengil atletikaning boshqa turlaridagi kabi ko'p yillik ya'ni istiqboliyillik va kundalik rejalarga bolinadi.

Istiqbolli rejadayillar bo'yicha mashq qilishning umumiy hajmi nisbiy intensivligi, mashq mashg'ulotlari soni, mashq qilshning umumiy vaqti. muayjan natijalariga erishilganlik aks ettiriladi.

Yillik mashq qilish davrlar, yillar va haftalar rejalashtiriladi. Bunda ham ko'p yillik rejadagi kabi ko'rsatkichlar ko'rsatiladi, biroq har bir ko'rsatkich batafsil ko'rch chiqliadi, bu esa yuklama hajmi va intensivligi o'zgarishini har bir davrda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro nishatini kuzatish imkoniyatini beradi.

Odatda yillik siklda sportchini musobaqada ishtirok etishi nazarda tutliladi (musobaqa muddatlari va ehtimoli natijalar ko'rsatliadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari keltiriladi. Mashq qilishning yililik hujjati rejalashtirishning asosiy hujjati bo'lib mashq qilishning g'oya va asosiyari: murabbiyi va sportchining tlklarini o'zida aks ettiradi

Mashq qilishining yillik rejalarini tuzishda (sportchi ishtirokida reja tuzish maqsadga ntuvofiqdir), sportchi svtg'ligini, mashqlarga chidamlilik darajasi mashq qilishning ayrim vositalariga moyilligi va nihoyat bundan oldingi mashq qilish tajribasini hisobga olish zarur.

Kundalik rejalashtirish mashq qilishning vosita va usullarini, mashqlar soni dam olish vaqti va tarziga mashq qilish mashg'ulotlarini oy, hafta va hatto bitta mashg'ulotda o'tkazish shartlarini aniq rejalashtirish hisoblanadi.

Yillik rejalashtirish sportcha yurishning murabbiylik amaliyotida asosiy reja hisoblanadi.

Yillik mashq qilishni rejalashtirish bir hilidir. Sportchilar sportga tayyorgarlik holatiga iyun, iyul oylarigacha erishib, 2-2.5 oy davomida shu tayyorgarlik holatini saqlab qolishlari lozim, qishda bizning tez yurar sportchilarimiz 1-2 marta odatda, 10 km.li masofada bellashadilar, biroq bu musobaqalarga maxsus tayyorgarlik ko'rilmaydi. Yozgi mavsumga tayyorlanish jarayoni tekshiriladi, xolos. Qishki musobaqalarga jadal sur'atlar bilan tayyorlangan sportchilar, odatda, yozda va kuzda yuqori natijalarga erisha olmaydilar. Iyun-iyul oylarida (undan yaqqli emas) sportga tayyor holatda bo'lish uchun mashq qilishda masofa bo'laklarini bosib o'tish tezligini asta-sekin oshirib borish kerak.

Murabbiylar yillik siklda mutloq (absolyut) tezlikni oshirishning bir nechta zonalarini farqlaydilar. 20 km.ga ixtisoslashgan sportchilarda birinchi zona (400 m masofa bo'lgaligini bosib o'tish vaqtdan kelib chiqqan holda) 2 min. 2 min.0.5 sek. bo'ladi. Oxirgi zo'na 1 min. 55 sek.-1 min. 40 sek.

50 km.ga ixtisoslashgan sportchilarda birinchi zo'na 10 km.ga 62-64 min.ni tashkil etadi. Oxirgi zo'nadagi tezlik bellashuv tezligiga mos ravishda yuklamani asta-sekin oshirish zarurligini so'z yuritilganda, shuni nazarda tutiladiki, yuklamani o'sishi to'g'ri yuqoriga ko'tariluvchi chiziq bo'yicha iyun-iyul oyiga kelib sodir bo'ladi. Istagimizdan qat'iy nazar nisbiy dam olish davrlarini rejalashtirishga majburmiz. Mashq qilish yuklamasining egri chizig'i to'lqinsimon chiziqlardan iborat-yillik sikf boshlanishida to'lqinlar katta einas: taxminan 3-4 hafta yuklama oshadi, so'ng pasayish haftasi. Yozda bu to'lqinlar amplitudasi oshadi: bir yoki ikki "o'tkir" hafta, so'ngra nisbiy dam ulish haftasi.

Odatda haftalik to'lqinlar rejalashtiriladi bu kichik to'lqinlar Ikki haftalik to'lqinlar o'rtacha to'lqinlardir (masalan. saralash musobaqalaridan so'ng ikki nisbiy Dam olish haftasi) nihoyat 4-5 hafta mavsum oxirida) katta to'lqinlar. Saralash musobaqalaridan so'ng jismoniy tayyorgarlik holatini saqlab qolish uchun kattadir.

Sportcha yurishda yil davomida mashq qilish

Sportcha yurishda mashq qilishning asosiy vazifalari:

Sportcha yurish texnikasini yaxshilash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish.

Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Qisqa masofa boiaklarini bosib o'tish tezligini oshirish.

Har bir tez yurar sportchi uchun asosiy masofani bosib o'tishning optimal taktik variantlarini aniqlash.

Ma'naviy-irodaviy hislatlar savivasini oshirish.

Nazariy bilimlarni oshirish.

Bir-yil davomida 200-220 ta asosiy mashq qilish mashg'ulotlari (haftada 4-5 ta mashg'ulot) va o'z tarkibiga umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni, yurish, yugurishni ertalabki ixtisoslashgan zaryadka ko'rinishidagi 200-250 ta qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Sportcha yurishda mashq qilish texnikani o'zlashtirishdan boshlanadi. Texnikani o'zlashtirgach uni mukammallashtirish bilan bir vaqtda sportchining funksional imkoniyatlarini oshirishni boshlash mumkin.

Tayyorgarlik davrida mashq qilish

Mashq qilishning tayyorgarlik davri odatda 6 oyni (noyabr-aprel tashkil etadi. Bu davrdagi mashq qilish hajmi musobaqa davridagi mashq qilish hajmidan ortiq bo'ladi: 1-bosqich kuzgi-qishki (2-2.5 oy). 2-bosqich qishki-bahorgi (2.5-3 oy). 3-bosqich bahorgi (1 oy).

Tayyorgarlik davri birinchi bosqichning asosiy vazifalari: har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash, umumiy chidamlilikni takomillashtirish, sportcha yurish texnikasini mukammallashtirish.

Ochiq havodagi va yopiq binodagi mashg'ulotlarni birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq bo'ladi

Zalda shug'ullanganda sportchilar ko'plab gimnastik mashqlarni qo'llashlari lozim: gimnastik devorchada arqon bo'ylab chiqish turli xil sakrashlar (tayanchli va tayanchsiz). Og'irlashtirilgan mashqlar ham foydalidir: shtanga, girya, tosh, gantellar bilan qumli qop va koptoklarni umumrivojlantiruvchi mashqlarda qo'llash mumkin (aylanish gavdani egish, burish, pastdan, yondan, bosh orqasidan, gavda orqasidan koptok irg'itish, ikki qo'l bilan ko'krakdan itarilishi). Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar boldirning orqa yuzasi mushaklarini mustahkamlaydi. Tezkorlik, epcillikni rivojlantirishga yordain beruvchi samarali vositalardan biri sport o'yinlari hisoblanadi (basketbol, voleybol) ularni soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va reglamentdan tashqari ba'zan o'yin vaqtini 1.5-2 marta osborgan tarzda o'tkazish mumkin.

Tayyorgarlik davrini kuzgi-qishki bosqichda mashq qilishning tahminiy haftalik sikli.

- kun dam olish.

-kun sportcha yurish texnikasini mukammallashtirish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik:

umumrivojlantiruvchi mashqlar snaryadlarda snaryad bilan, snaryadsiz.

Tez yurar sportchi sportchining maxsus mashqlari.

Texnikani mukammallashtirish maqsadida 15-20 min. Sportcha yurish. Sport o'yinlari: basketbol yoki voleybol mashq qilish mashg'ulotining umumiy vaqti - 2 soat.

-kun dam olish.

4-kun-Umumiy chidamlilikni oshirish.

O'zaro kesishgan joylarda yugurish 1 soat yoki aralash harakatlanish (yugurish va sportcha yurish- 1,5-2 soat).

Havoda o'tkaziladigan mashqlar sportchilarning asosiy vazifasi chidamlilikni mukammallashtirish. Mashq qilish vositasi: odatdagi va sportcha yurish yugurish chang'ida yurish.

Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikni va sportcha yurish texnikasini takomillashtirish davom etadi. Shu bilan birga shu bosqichning asosiy yo'nalishi umumiy va maxsus chidamlilikni takomillashtirish hisoblanadi.

Mashq qilish vositalari noyabr va dekabrda kabi mashq qilishning maxsus vositalarini umumiy hajmi o'sib boradi va mart oyida eng yuqori ko'rsatkichga yetadi.

Ular kungi ertalabki zaryadkaga umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni 6 km.gacha piyoda sayr etish va yugurishni kiritish tavsiya etiladi. Bu bosqichda sportchi haftada 5-6 marta mashq qiladi.

Umumiy chidamlilikni takomillashtirishda, sportchini asab tizimiga salbiy ta'sir etuvchi bir xillikning oldini olish kerak. Ya'ni agar ikki mashq qilish kunida bir xil vazifani hal etish kerak bo'lsa, buni bir xil emas, balki turli xil vositalar orqali amalga oshirish kerak. Masalan. 1-chi kun chang'ida yurish, 2-chi kun yugurish. Mashq qilishning turli vositalarini galma - gal qo'llash, mashqlar maromini o'zgartirish, mashq qilishga yangilik kiritish. Mashg'ulot joylarini almashtirish sportchida mashq qilishga nisbatan loqaydlik hissi paydo bo'lishini oldini oladi.

Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida mashq qilishning taxminiy haftalik sikli.

1-kun - dam olish.

2-kun - maxsus chidamlilik texnikasini takomillashtirish. Turli masofa Malaklarida optimal tezlikda 8-14 km sportcha yurish (tanlangan masofaga bog'liq holda 20 yoki 50 km).

3-kun-umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Odatdagi va sportchayurish, chang'ida yurish 2-2,5 soat yoki 3-3.5 soat (tanlangan masofaga ko'ra).

4-kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross 1-1,5 soat

5-kun-umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish (U.J.T.) mashqlari 1 soat.

6-kun-maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Shosse ho'ylab optimal tezlikda 15-20.20-40 km sportcha yurish (tanlangan masofaga ko'ra).

7-kun - umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish. Sport O'yinlari, suzish, Snaryadlarda va snaryadlar bilan mashqlar bajarish 1-1,5 soat.

Bahorda bevosita sportchi yurish hajmi ortib boradi. Yugurish ulushi asta-sekin kamayadi yurish tezligi oshib boradi va asosiy mashqqa aylanadi.

Tezlikni oshirganda texnika ham shu tezlikka muvofiq bo'lishiga harakat qilish kerak, chunki aks holda tezyurar sportchi tuzatishi qiyin bo'lgan xatoga yol qo'yadi.

Bahorda yurish tezligini asta-sekin oshirish musobaqa davrida tezyurar sportchining muvaffaqiyatli ishtirok etishining zarur sharti hisoblanadi.

Bahorda tezyurar sportchining haftalik siklari turlicha bo‘ladi. Sikllar sportchi va qishda qanday mashq qilganiga va u qaysi vaqtda sportga tayyorlik holatida kelishiga bogliq bo‘ladi.

Tayyorgarlik davrining 3-bosqichida mashq qilishning taxminiy haftalik sikli.

-kun-dam olish.

-kun-sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Turli masofa bo‘laklarida optimal tezlikda 8-12 yoki 10 - 14 km sportcha yurish (tanlangan masofaga ko‘ra).

- kun - umumiy chidamlilikni (oshirish)takomillashtirish. 2-3.

3,5 soat sportcha yurish (tanlangan masofaga ko‘ra).

- kun - umumiy va maxsus chidamlilikni takomillashtirish.

Yugurish sportcha yurish bilan birgalikda yoki o‘zaro kesishgan joylarda yugurish 1-2 soat.

-kun - umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.

Sport o‘yinlari - 2 soat.

7.kun -maxsus chidamlilikni takomillashtirish shosse bo‘ylab bir maromdagi va o‘zgaruvchan tezlikda 15-20 km yoki 25-45 km sportcha yurish (tanlangan masofaga ko‘ra).

8. kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Sayr qilish yoki kross.

1-1,5 soat yoki 2-4 va 1,5 soat (tanlangan masofaga qarab).

Musobaqa davrida mashq qilish

Musobaqa davri 5 oy davom etadi (may-sentyabr).

Bu davrda sportchi sportga tayyorlik holatini kasb etadi. Bu holatni butun musobaqa davrida saqlab qolish kerak bo‘ladi.

Musobaqa davrining vazifalari: umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish tezyurar sportchi uchun zarur bo‘lgan hislatlarni (tezkorlik, maxsus chidamlilik) hamda sportcha yurish texnikasini rivojlantirish bo‘lajak musobaqalarda rejalashtirilgan tezlikdan kelib chiqqan holda “tezlik tuyg‘usini” tarbiyalash.

Agar Tayyorgarlik davrida asosiy e‘tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bolsa, musobaqa davrida maxsus chidamlilikka katta ahamiyat beriladi. Tezyurar sportchi o‘zining o‘rtacha tezligini yaxshi bilishi uni egallashi kerak. Bu tezlik har bir sportchi va har bir masofa uchun individual hisoblanadi.

Yaxshi mashq qilgan bu tezyurar sportchilarda sekundomer ko‘satkichi bilan sportchi o‘z hissiyoti bilan belgilaydigan vaqt orasidagi farq 400 mga 1-2 sekni tashkil etadi. Bu masofani yetarlicha (rejalashtirilgan) katta tezlikda bosib o‘tish uchun mashq qilish vaqtida masofani alohida bo‘laklarini bellashuv tezligidan katta bo‘lgan tezlikda o‘tish kerak. Musobaqa davrining birinchi yarmida tezlikni takomillashtirishga katta ahamiyat beriladi.

Musobaqa davrida tezyurar sportchilar sportcha yurish texnikasini unutmashliklari kerak. Texnikaning alohida elementlarini tuzatish va takomillashtirish uchun turli xil maxsus mashqlarni bajarish kerak.

O'rmonda sekin yugurish odatdagi va sportcha yurish sportchi asab sistemasining toliqishining oldini oladigan hamda uning ish qobiliyatini tiklaydigan ajoyib vosita hisoblanadi.

Musobaqa davrida fiziologik yuklama egri chizig' asta-sekin va doimiy tarzda o'sib borib, to'liqsimon harakterda bo'lishi kerak.

Yuklama oshib borishining bir qancha davridan so'ng, shu yuklamarni sal kamaytirish ruxsat etiladi. Masalan yirik musobaqalardan so'ng yoki normal yuklama bilan 2-3 hafta mashq qilishidan so'ng, bir hafta davomida nisbatan kam yuklama bilan mashq qilish rejalashtiriladi. O'ta mas'uliyatli musobaqalar davrida yuklamani kamaytirish kerak shuningdek sportchilarga bevosita musobaqadan oldin dam olish uchun 2-3 kun berish zarur, eng yaxshi tezyurar sportchilar yilda 6-10 marta musobaqada qatnashadilar (barcha masofalarni hisobga olganda).

Mashq qilishning musobaqa davri 2 bosqichdan iborat:

1- bosqich may - iyul ya'ni mas'uliyatli musobaqalargacha.

2- bosqich iyul - sentyabr mas'uliyatli musobaqa davrini qamrab oladi.

Musobaqa davrining birinchi bosqichida sport formaga (sport hadisi) tayyorlik holatini yuzaga kelishi davom etadi. Bu bosqichda sportcha yurish yugurish maxsus mashqlar zarur hisoblanadi. Mazkur davrning asosiy vazifalari - tezlikni va maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Mashg'ulotlar haftada 5-6 marta o'tkaziladi.

Musobaqa davrining birinchi bosqichida mashq qilishning haftalik sikli 20 km.li masofa.

- kun dam olish.

- kun texnikani takomillashtirish Bellashuv tezligida 400, 500, 600 va 1000 m.li masofa bo'laklarida sportcha yurish yurishning umumiy hajmi 10-12 km.gacha.

- kun umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross bir maromli va o'zgaruvchan tempda 50-60 min.

- kun maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Bellashuv tezligida 1, 2, 3, 4, 5 km.li masofa bo'laklarida sportcha yurish.

- kun umumiy jismoniy Tayyorgarlikni takomillashtirish Faol dam olish. Sport o'yinlari suzish, eshkak eshish.

- kun maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Optimal tezlikda 25 km.gacha sportcha yurish.

- kun umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Yugurish va yurish 1,5 soat yoki kross 1 soat.

Ikkinchi kunda masofaning alohida bo'laklarini o'tishda takroriy yoki o'zgaruvchan vositalarni qo'llash mumkin.

Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida birinchi bosqichdan so'ng yoki saralash musobaqasidan so'ng nisbiy dam olishdan boshlanadi (1-2 hafta). Bu bosqich tayyorgarlik davri niashqlaridan iborat. Mashqlar intensivligi pasayadi.

2-bosqich vazifasi mas'uliyatli musobaqagacha sport formasi holatini saqlab qolishdir. Mashg'ulotlar haftada 5-6 marta o'tkaziladi.

Mashq qilishning haftalik sikllari bundan oldingi bosqichlardan sezilarli darajada farq qilmaydi. Musobaqaga bevosita tayyorlanishda tezyurar sportchi o'zining musobaqaga yondashish haftasini qo'llaydi.

Masalan:

-kun yurish tezligini takomillashtirish. Yurish qoidalarini buzmaganda juda tez *maromda* 12x400 m.ga sportcha yurish.

- kun umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross 40 min. yoki o'rmonda katta bo'lmagan tezlikda yurish-2 soatgacha.

- kun maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Sportcha yurish 5 km.ga.

4-kun umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross katta bo'lmagan tezlikda - 40 min.

- kun dam olish. Ertalab razminka.

- kun musobaqaga tayyorlanish. Razminka oxirida juda tez *maromda* sportcha yurish 4x300 yoki 3x400 m.ga.

- kun musobaqalar 10 yoki 20 km.ga 50 km.li masofaga ixtisoslashgan tezyurar sportchilar ham shu uslub bo'yicha mashq qilishadi biroq maxsus vositalarni umumiy hajmini ularda 1-4 1-3 marta katta bo'ladi. Mashq qilish mashg'ulotlarning intensivligi 50 km.li distansiyaga mos kelishi kerak.

Sportcha yuruvchi sportchilar taktikasi

Har bir musobaqadan oldin tezyurar sportchi murabbiy bilan birgalikda masofani bosib o'tishning taktik rejasini tuzishi kerak. Bu reja sportchiga masofada o'zini dadil his etishiga hamda musobaqaning boshqa ishtirokchilari bilan murakkab kurashda hor kuchini safarbar etishga imkon beradi.

Rejani tuzayotganida ishtirokchilar tartibi sportchi tayyorgarligi, raqiblariga nisbatan kuchli va zaif tomonlarini, masofa relefini, havo va boshqa omillar hisobga olinadi.

Tezyurar sportchining masofadagi taktik harakatlari shu sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalar tomonidan belgilanadi. Bu vazifalar quyidagilar: a) sportchi musobaqada qanday o'rinni egallashidan

qat'iy nazar, shaxsiy rekord yoki muayyan natijaga chiqishishi kerak: musobaqa g'olibi bo'lish yoki muayyan o'rinni egallash.

Agar birinchi vazifa qo'yilgan bo'lsa masofani optimal tezlikda bir *maromda* bosib o'tish to'g'ri bo'ladi. Bu tezlik mashq qilish mashg'ulotlarida va nazorat yurishi o'tkazilganda belgilanadi.

Agar sportchi o'z oldiga ikkinchi vazifani qo'ygan bo'lsa u holda masofani bosib o'tishning variantlari ko'p bo'ladi masalan:

Boshqa ishtirokchilardan oldinga o'zib ketish maqsadida *startdan* kuchli tarzda boshlash; hosil bolgan uzilish masofani masofa oxirigacha saqlab qolish.

Masofa o'rtasida tezlikni oshirish va g'alaba qozonish masofa oxirida uzilish masofani sezilarli darajada qisqarishi sababli masofa o'rtasida yuzaga kelgan ustunlik katta bo'lishi kerak.

Masofani birinchi yarmini nisbatan sust holda bosib o'tilganda, masofaning ikkinchi yarmini yoki uni oxirgi qismini tezroq bosib o'tish hisobiga g'alabaga erishishni ko'zlash kerak.

Doimiy tezlanish va turli uzunlikni siltanishlarni qo'llash (yurish). Ayrim tez yurar sportchilar taktika rejasiga rioya qilgan holda, shu harakatlarni raqibi uchun noqulay sharoitlar yaratish uchun qo'llaydilar (agar raqiblar, albatta shu harakatlarni qabul qilishsa).

Oldindan rejalashtirilgan o'rtacha tezlikka muvofiq holda butun masofani bir maromda rivok tarzda bosib o'tish. Bu variant ikkinchi vazifani bajarishda shu holda qo'llanilishi mumkinki agar sportchi o'z raqiblariga nisbatan ancha yaxshi tayyorlangan bo'lsa.

Sportchini masofadagi harakat tarzi haqida quyidagilarni aytish mumkin. Ba'zan bellashayotgan sportchilar guruhi ichida ketish maqsadga muvofiq bo'ladi

Ayni vaqtda shuni hisobga olish kerakki, bunda o'zgacha harakat maromiga tushish mumkin. Bu bilan esa sportchi o'zini imkoniyatlarni pasaytirib rejalashtirilgan natijani ko'rsata olmaydi.

Aksariyat hollarda. musobaqaning qolgan barcha ishtirokchilari bilan kurashni ikki sportchi olib boradi. Tez yurar sportchilar avlিশidek: "Ikkovlashib yurish oson", galma-gal ildamlashib, ular yaxshi natijalarga erishadilar

(Yakovlev B., Barch O.V. va Fursov V. 1978-y.).

O'yingohdan tashqaridan (shossedan) o'tkaziladigan musobaqalaridan har bir sportchi yuqoriga ko'tarilganda yoki pastga tushayotganida yaxshi yuradi. Shu tariqa, boshqa ishtirokchilardan uzoqlashishga urinishni sponchi trassaning aynan ana shu qismlarida amalga oshirishi kerak.

Taktik fikrlash taktik mahorat asta-sekin takomillashib boradi. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

Sportchilar taktikasiga e'tibor bergan holda yengil atletika, chang'i sporti, velo sporti bo'yicha maxsus adabiyotlarni mutola qilish.

Sport faxriylari va tajribali murabbiylar bilan suhbatlar o'tkazish.

U yoki bu masofani bosib o'tish grafiklarini tahlil etish

Masofa bo'lagi bo'ylab yurish vaqtini subyektiv his etish bilan sekundomer ko'rsatkichlarini o'zaro toqqoslagan holda tezlik tuyg'usini tarbiyalash.

Marra tezligini takomillashtirish.

Sportchi yurishning og'ir sharoitlariga tayyorlanish maqsadida uzoq yurish vaqtida turli uzunlikdagi siltanishli harakatlar va tezlanishlarni bajarish.

Mashq qilish jarayonida optimal tezlikni aniqlash va uni butun masofa davomida saqlab qolish. Sportchi bu tezlikni yaxshi bilishi zarur. U havoga mazkur davrdagi sportchining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Hozirgi vaqtda sportchi yurishda hakamlik vizual tarzda o'tkazilishi sababli masofaning alohida bo'laklarida sportchi o'z texnikasini ko'rsata olishi kerak.

Musobaqalarda muvaffaqiyat bilan qo'llash uchun mashq qilish jarayonida taktika yangiliklari va usullarini sinab ko'rish.

Sportcha yuruvchilarning maaxsus mashqlari

Sportcha yuruvchilarni tayyorlashda asosan ulaming umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib jahon arcnalarida raqobatning kuchayishi, barcha murabbiy, o'qituvchi, sportchilar

oldiga yanada yangi usullarni mashg'ulotlar jarayoniga tadbiq etishni talab etmoqda. Ma'lum sportcha yuruvchilar uchun ham maxsus mashqlar ahamiyati juda katta.

Xulosa

Musobaqa davrining vazifalari: umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish tezyurar sportchi uchun zarur bo'lgan hislatlarni (tezkorlik, maxsus chidamlilik) hamda sportcha yurish texnikasini rivojlantirish bo'lajak musobaqalarda rejalashtirilgan tezlikdan kelib chiqqan holda "tezlik tuyg'usini" tarbiyalash.

Agar Tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bolsa, musobaqa davrida maxsus chidamlilikka katta ahamiyat beriladi. Tezyurar sportchi o'zining o'rtacha tezligini yaxshi bilishi uni egallashi kerak. Bu tezlik har bir sportchi va har bir masofa uchun individual hisoblanadi.

Nazorat uchun savollar:

- 1.Sportcha yurishning tezligi odatdagi yurishdan necha marota yuqori bo'ladi?
- 2.Olimpiada o'yinlari dasturiga sportcha yurishning qaysi masofalari kiritilgan?
- 3.Olimpiada o'yinlari dasturiga ayollar uchun sportcha yurishning masofasi qancha?
- 4.Olimpiada o'yinlart dasturiga erkaklar uchun sportcha yurishning masofasi qancha?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

- 1.Musobaqa vaqtida sportchiga qachon tanbeh beriladi?
- 2.Sportchiga oq rangli traferat ko'rsatilsa u nimani anglatadi?
- 3.Sportchiga qizil rangli traferat ko'rsatilsa u nintani anglatadi?
- 4.Qizil rangli traferatni kim ko'rsatish huquqiga ega?
- 5.Ishtirokchi qanday vaqtda diskvalifikatsiya qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Арзибаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с

2.Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdoni” – 2015 yil.

3.Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikaiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdoni” – 2013 yil.

IV BOB. YUGURISH TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

§ 4.1. Yugurish va uning turlari, yugurish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi

Darsning maqsadi: Yugurish odatdagi yugurish usuli bilan ko'plab umumiylik jihatlari talabalarga o'rgatish.

Reja:

1. Yugurish va uning turlari, yugurish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi.
2. Yugurishda tayanch va uchish davrlari.
3. Qisqa masofllarga yugurish texnikasi.
4. G'ovlar osha yugurishning rivojlanishi.

Yugurish va uning turlari, yugurish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi.

Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Yengil atletikaning eng ko'p tarqalgan turidir. Yugurish futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennis va boshqa bir qancha sport turlarini asosiy tarkibini tashkil etadi.

Yurish paytida organizmning ishlashiga katta talab qo'yiladi, badandagi muskullarni hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi.

Yugurish har tomonlama rivojlanishning asosiy vositasidir. Hamma sport turlarida shug'ullanish jarayonida yugurish mashqlariga ko'proq e'tibor beradilar. Bundan tashqari faol dam olishda, ish faoliyatini yaxshi saqlab qolishda ham keng vosita sifatida qollaniladi.

Yurish va yugurish texnikasining bog'liqligi Yurish va yugurish harakatning yo'nalishlarning amplitudalarning ayrim zvenolar tezligining, sur'atning, ritmning va yaxlit faoliyatidagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etilgan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishi bilan bogliqdir. Yurish va yugurishda harakat malakasining tuzilishini, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy uch ko'rsatish va nerv protsessalari sistema bilan, muskullar kuchlanishi va qisqarishi bilan, tezlikni, kuchni, chidamlilikni optimal daraja ko'rsatish bilan xarakterlanadi Sportcha yurish va yugurish texnikasini asosiy zvenosi. Yurish va yugurish mashqlarini ortiqcha qiynalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Yurish va yugurish tezkor, chidamli, kuchli bo'lish yuqori natijalar ko'rsatishda ahamiyati katta. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni chidamli bajarish imkonini beradi. Bu o'rta. uzoq o'ta uzoq masofalarga, yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni chidamli bajarish - yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. Shuning bilan birga maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarini rasional bajarish, sportchiga mashqlarni bajarish imkonini beradi.

Yugurishning yurishdan farqi
Yugurish yurishdan quyidagilar bilan farq qiladi.
Yugurishda yurishdagidek ikki tayanch holati bo'lmaydi.
Yugurishda qadamlar kengligi yurishga nisbatan 2 baravar kattadir.
Yugurish har bir harakat siklida ikki uchish davri bo'lish bilan farq qiladi.
Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi bu yugurish tezligiga bog'liq: qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng kata o'ta uzoq masofalarda esa eng kichik bo'ladi.

Yugurishda tayanch va uchish davrlari

Yugurish sikli lokomotorli harakatdir. Asosiy yugurish harakati qadam hisoblanadi. Harakat sikli ikki qadamdan (qo'sh qadam) iborat bo'ladi, lekin yugurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo'ladi.

Yugurish ham yurishdagidek qo'l va oyoqlar bir biriga moslashib harakat qiladi (kesishma koordinatsiya);

yelka kamari bilmak to'sni qarama-qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida to'sning pasavishi, depsinish mayilligini yaxshilaydi va mushaklarni yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi.

Harakatning bir sikli (qo'sh qadam) birga ikkinchi gal esa bu oyoqqa tayanishdan yani ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo'ladi.

Tayanch davri davomida tananing og'irlik markazi muttasi) siljib borib amortizatsiyadan keyin tayanchdan olg'a tomon depsinishligiga yordam beradi.

Qisqa masofalarga yugurish tarixi Qadimda Olimpiya o'yinlari tashkil qilinishi tarixi bilan bog'liq hisoblanadi (eramizgacha 776-yilgacha).

Bu davrda ikkita masofaga yugurish musobaqalaridan foydalanish ommalashgan jumladan, bitta bosqichli (192,27 metr) va ikki bosqichli yugurish musobaqalari qo'llanilgan. Yugurish musobaqalari alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilib, start chizig'idan marra chizig'igacha belgilangan va bunda yo'laklar tanlanishi ishtirokchilar uchun qura tashlash yoli bilan hal qilingan. Yugurish maxsus buyruq asosida boshlangan. Belgilangan vaqtdan oldin yugurishni boshlagan atletlar xivchin bilan savalangan yoki pul qiymatida jarima tolagan. Ayollar uchun Olimpiya o'yinlari alohida tartibda otkazilgan. Ular uchun yugurish bitta tur bo'yicha ya'ni, stadionning 56 qismiga teng bolgan (160.22 metr) yugurish masofasida belgilangan.

Ko'pgina yengil atletika sport turlari kabi sprinter yugurish sport turi XIX asrda paydo bolgan. Zamonaviy Olimpia o'yinlari 1896-yilda Gretsiyada Afina shahri stadionida otkazilgan. Bu musobaqalarda sprinter yugurish erkaklar o'rtasida ikkita masofada ya'ni 100 metr va 400 metr masofalar bo'yicha belgilangan. Bunda har ikkala masofa bo'yicha yugurish musobaqalarida AQShlik sportchi T.Berk g'alabani qolga kirilgan (uning ko'rsatgan natijasi mos holatda - 12,0 va 54,2 sm ni tashkil qilgan).

II Olimpiya o'yinlarida (Parij shahri, 1900-yil) musobaqalar tarkibiga yana ikkita sprinlerlik yugurish masofalari kiritilgan, ya'ni 60 va 200 metr. Bu

musobaqalarda barcha sprinterlik yugurish masofalarida AQShlik sportchilar birinchilikni qoʻlga kiritishgan (60 metr masofada Krenstleyn (7,0 s);

100 metr masofada F.Djarvis (11,0 s);

200 metr masofada IX Tyuksberi (22.2 s);

400 metr masofada M.Long (49.4 s) gʻoliblikni qoʻlga kiritgan).

IV Olimpiya oʻyinlarida (London shahri, 1908-yil) 60 metrlik yugurish musobaqalarini dastur tarkibiga kiritish toʻxtatilgan. Bu musobaqalar yoʻnalishida Berlin shahrida oʻtkazilgan XI Olimpia oʻyinlari gʻolihi (1936-yil) - sprinter D.Ouen sezilarli yuqori natijalarni qolga kiritgan uning qavd etgan natijasi 100 va 200 metr masofada mos holatda - 10.3 va 20.7 s ni tashkil qiladi. 1tomonidan oʻrnatilgan 100 metr masofaga yugurish boʻyicha dunyo rekordi (10.2 s) 20-yil davomida oʻzgarimasdan qolgan.

XXVLII Olimpiya oʻyinlarida (Afina shafiri. 2004-yil) qisqa masofalarga yugurish musobaqalarida 100 metr masofaga yugurishda

- D.Getlin (AQSh) tomonidan - 9.85 s; 200 metr ga yugurishda

- Sh.Krouford (AQSh) tomonidan - 19,72 s; 400 metr masofaga

- DTJoriner (AQSh) tomonidan - 44.00 s natijalar qayd qilingan. Qisqa masofalarga yugurish boʻyicha musobaqalarda amerikalik sportchilarning ustunlik qilishiga qaramasdan 1960-yilda qisqa masofaga yugurish boʻyicha (100 metr) Germaniyalik A.Hari tomonidan 10,0 s natija qayd qilingan, shuningdek., 1966-yilda 200 metr masofaga yugurishda T.Smit (AQSh) tomonidan 20.0 s natija qayd qilingan. 400 metr masofaga yugurishda 1968-yilda L.Kvans tomonidan birinchi marta 44,0 s natija qayd qilingan. Hozirgi vaqtda sprinl boʻyicha dunyo rekordi 100 — 200 metr masofalarga yugurishda Useyn Boltga (Yamayka, 2009-yili) tegishli boʻ lib. 9,58 s va 19.19 s ga teng natijalarni qayd qilgan boʻlsa 400 metr masofaga yugurish M.Djonsonga (AQSh, 1999-yil) tegishli boʻlih. 43,18 s natija qayd qilingan.

Ayol sportchilar Olimpiya oʻyinlarida qisqa masofalarga yugurish musobaqalari boʻyicha birinchi marta 1928-yilda (IX-Olimpya oʻyinlari, Amsterdam shnhri) ishtirok etishi qayd qilinadi. Bu musobaqalarda ayollar oʻrtasida 100 metr masofaga yugurish boʻyicha bellashuv tashkil qilingan.

Bu sport turi hoʻyicha gʻolib sifatida AQShlik E.Robinson gʻoliblikni qoʻlga kiritgan va u tomonidan 12,2 s natija qayd qilingan. Ayollar oʻrtasida 200 metr masofaga yugurish musobaqalari XIV Olimpiya oʻyinlari musobaqalari tarkibiga kiritilgan (London shahri, 1948-yil). Bu musobaqalarda 100 va 200 metrlik sprinler masofalarga yugurish boʻyicha gollandiyalik F.BIan Kers Koen gʻoliblikni qoʻlga kiritgan va uning qayd qilgan natijasi 100 metrda 11,9 s, va 200 metrda 24.4 s ga teng hisoblanadi. 400 metr masofaga yugurish boʻyicha musobaqalarda ayollar oʻrtasidagi medallar faqat XVLII Olimpiya oʻyinlarida qayd qilingan (tokio shahri, 1964-yil). Bu musobaqalarda ushbu sport turi boʻyicha avstraliyalik B.Katbert (52,0 s) gʻolib sifatida tan olingan. Qisqa masofalarga yugurish boʻyicha sportda yorqin iz qoldirgan sportchilar bu S.Valasevich (Polsha, 1935-yil. 200 metr 23,6 s); V. Rudolf (AQSh, 1960-yil, 11,2 va 22.8 s); V.Tayes (AQSh. 1968-yil. 100 metr 11,0 s); LShevinska

(Polsha. 1974-yil. 200 va 400 metr, 22,5 va 49,3 s); M.Kox (Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi 1985-yil, 200 va 400 metr, 21,71 va 47,60 s) kabilardan tashkil topgan. Olimpiya o'yinlari (Afina shahri, 2004-yil) g'oliblari sifatida 100 metr masofada ayollar o'rtasida Yu.Nesterenko 10,93 s (Belorussiya respublikasi); 200 metr masofada

- V.Kempbell 22,05 s (Yamayka); 400 metr masofada - T.Uilyame

- Darling 49,41 s (Bagam orollari) kabilar shohsupadan o'rin egallashgan.

Hozirgi vaqtda qisqa masofalarga yugurish bo'yicha ayollar o'rtasida dunyo rekordi 100 va 200 metr masofalar bo'yicha AQShlik Florens Griffit-Djoynar (1988-yil. 10,49 va 21,34 s). 400 metr masofa bo'yicha Sobiq Germaniya Demokratik respublikasidan Marita Kox (1985-yil, 47,60 s) kabilarga tegishli hisoblanadi.

Qisqa masofflarga yugurish texnikasi

Xozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bolishini 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 kelinmaydi. 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) odatdagi; 2) uzoqlashtirilgan; 3) yaqinlashtirilgan;

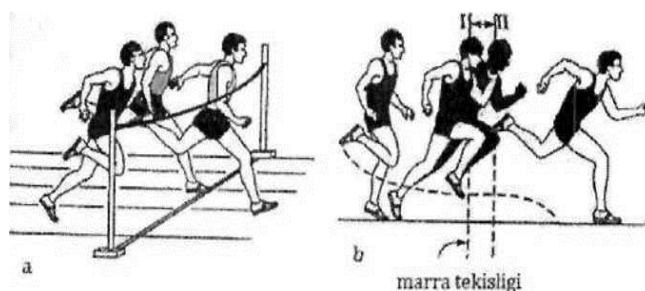
Sprinterlik yugurishda qo'llarning harakatalari ancha tez va chaqqonroqdir. Qo'llar tirsak bo'g'imidan taxminan 90° burchak ostida bukilgan. Panjalar ortiqcha zo'riqishsiz erkin musht qilingan. Qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi: oldinga harakatlanganda qo'l birmuncha ichkariga harakat qiladi orqaga harakatlanganda 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 yelkalarining 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'llar 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 tushish ketadi Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur buni esa yuqorida aytib otganimizdek qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga ya'ni marra chizig'i orqali o'tuvchi xavoliy 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.



Marraga tashlamsh (a) ra marraga tashlanish tuzilmasi (h)

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 deytirli bir xil. Ular yugurish tezligini osbirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchilar birga marraga yetib 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. 1 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%zo ga erishadilar. Keyin 8-sekundgacha tezlikni saqlab qolish oshiriladi, bu saqlab qolishning davom etishi

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

O'rta va uzoq masofaga yugurish turini O'zbekistonda rivojlanishi

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish tarixi Turkiston o'lkasida qadimdan rivojlanib kelgan sport turlaridan hisoblanadi. Buyuk mutaffakir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni yurish yugurish, sakrash, suzish hamda gimnastika mashqlari bilan davolashda keng foydalangan. Bizga tarixdan ma'lumki jahongir sarkarda Amir Temur o'z qo'shini jismoniy tayyorgarligini oshirishda har xil sharoitlarda suvda, qumloq, past baland bolgan joylarda, tepaliklarga chiqishda yugurish turlaridan foydalanib kelgan.

Keyinchalik yugurish turlari chor Rossiyasi Turkiston olkasini bosib olgandan so'ng rivojlana boshlagan. Ilk bor ko'ngilli harbiy askarlar o'rtasida yengil atletika to'garaklari tuziladi. Ushbu to'garaklarda Moskva, Peterburg va Harkov shaharlaridan kelgan oftserlarning qarindosh-urug'lari va o'g'il-qizlari bu to'garaklarga a'zo bolishgan. Bular ichida Rossiyada mashhur bolgan Lev Barxash ushbu to'garaklarga rahbarlik qiladi. 1920-yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor berilgan. Shu jumladan yengil atletika sport turlarini ommaviy rivojlantirishga e'tibor qaratilgan.

Yengil atletikaning barcha turlari singari o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari bilan ham to'garaklar a'zolari muntazam shug'ullanishni boshlashgan. 1920-yilning oktyabr oyida Toshkent shahrida 1 O'rta Osiyo Olimpiyadasi o'tkazilgan. Ushbu Olimpiada dasturidan yengil atletikaning 12 turi bo'yicha ilk musobaqa o'tkazilgan bunda Farg'ona viloyati jamoasi umum hisobda 1 o'rinni egallagan. Yugurishning 800-1500 m masofalarida D.Dadochevich va aka-uka Burmakinlar birinchi o'rinni egallashib, Farg'ona 1920-1930-yillar mobaynida O'zbekistonda yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Samarqand, Buxoro, Toshkent, Farg'ona, Urganch shaharlarida yengil atletika turlari rivojlanishi keng ommalashtirilib borilgan. Ushbu davrlarda ishchi-dehqonlarni ham jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini uyg'otish hamda shug'ullanishlari uchun sharoitlar yaratib berganlar. 1930-yillarga kelib jismoniy tarbiyaning rivojlanishida kuchli olg'a siljishlar davri bo'lgan.

1934-yilda O'zbekistonlik yengil atletikachilar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengilatletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaganlar 1934-yilning 5-12 sentyabr kunlari o'tkazilgan bu musobaqada Qozog'iston yengil atletikachilari konkursdan tashqari ishtirok etadi. Bunda 1500-3000 m masofalarga yugurishda O'zbekistonlik sportchilar V.Sexlistrenko hamda 5000-10000 m masofaga yugurishda V.Bezrukov g'oliblikni qo'lga kiritgan.

Ayollardan ushbu musobaqada TBoltalina 800 m masofaga yugurishda 2;46,0 natija bilan musobaqa g'olibasi bo'lgan,

1936-yilning sentyabr oyida IV umum O'zbek spartakiadasi bo'lib o'tgan. Ushbu spartakiada O'zbekislonning rekordlari o'rnatilgan. Jumladan, VSexlistrenko 1500-3000 m masofada O'zbekiston rekordlarini o'rnatgan. Ushbu spartakiada ayollardan Fotima Xasanova ham 800 m masofaga

yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. 1936-yil O'zbek sportchilari yengil atletika sport turidan 32 ta rekord o'rnatishga muvassar bolishgan.

1940-yillarda O'zbekistonda yengil atletika turlari yanada rivojlana boshlagan. Lekin 1941-1945-yillar Ulug' Vatan urushi yillari bo'lishiga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozogiston LI Spartakiadasi 1943-yil Olmaota shahrida bo'lib o'tadi. Ushbu Spartakiada 800-1500 m masofaga yugurish turlarida o'zbekistonlik Sadunin Spartakiada g'olibi bolgan.

1946-yilga kelib Respublikamizda yengil atletika turlaridan bir qancha Respublikamiz rekordlari ornatilgan. 400-800 m masofaga yugurishda Fotima Xasanova O'zbekiston rekordini qayta yangilagan.

1950-yillarda Respublikamiz terma jamoasi juda ko'plab iste'dodli yengil atletikachilar bilan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilardan Aleksandr Chexonin, Nil Xaydarov va Neamatqul Altibayev kabi yetakchi sportchilar ham bor edi. Aleksandr Chexonin 1953-yilda 800-1000 m masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. U uzoq masofalarga yugurish turlarida ham bir necha bor O'zbekiston chempioni bo'lgan.

1953-yilgacha Mamatqul Altibayev Respublikamizda qolaversa sobiq Ittifoqda tengi yo'q sportchi hisoblangan. U 1500-5000-10000 m masofaga yugurishda eng yetakchi sportchi bo'lgan.

1953-yillarda ayollar o'rtasida Farida Xasanova 400-500-800- 1000-1500 m masofalarga yugurishda O'zbekiston rekordchisi u besh masofada musobaqalarda ishtirok etib barcha masofalarda chempionlik unvonini qo'lga kiritgan.

1959- yilda sobiq ittifoq respublikalari xalqlari II spartakiadasi oldidan o'tkazilgan musobaqalarda Aleksandr Chexonin 800 m masofaga yugurishda O'zbekiston sharafini munosib himoya qilgan

1960- 1965-yillarda Abduqayim Abduraimov O'zbekistonda 800- 1500-5000-10000 m masofaga yugurishda kuchli sportchilar qatoridan joy olgan.

1960-1970-yillarda Respublikamizda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar soni ko'paya boshlagan, ulardan sport ustalari Vagiz

Abdullin, Ozod Ro'zimetov, Pyoir Ladanov, Vladimir Xramov kabi yetakchi sportchilar Respublikamiz sharafini shu davrlarda munosib himoya qilganlar.

1955-1975-yillar O'zbekistonlik o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar ko'rsatgan natijalari hozirgi kungacha eng yaxshi natijalardan sanaladi. Yugurishning 5000-10000m masofalarida sport ustasi Ashur Normurodov Litvaning Kolnus shahrida va Rossiyaning Podolsk shaharlarida O'zbekiston rekordini o'rnatgan. Keyinchalik 10000 m masofaga yugurishda Abduraxmon Ibragimov Moskvada o'tkazilgan Spartak uyashmasi birinchiligida O'zbekiston rekordini yangilagan. Bu davrning yana bir vakili Viktor Alekseevich Yesse. 800-1500-3000-5000-10000 m masofalarda bir necha bor O'zbekiston chempioni va yopiq maydonda 1500 m masofada 3:55.56 natija bilan O'zbekiston rekordchisi hisoblangan.

1980-1985-yillarda Anatoliy Dimov 1500-3000 m masofalarda Sobiq ittifoq chempioni hamda Olimpiyada o'yinlari ishtirokchisi sanaladi. Ushbu-

yillar oralig'ida iqtidorli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar terma jamoamiz sharaflari Vyacheslav Anoxin, Pavel Danilov. Shavkat GubaydulJin kabi sportchilarimiz munosib himoya qilganlar. Ayollarimizdan jahon va yevropa chempioni xalqaro toifadagi sport ustasi Svetlana O'lmasova bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibasi hamda rekordchisi sanaladi. Xalqaro sport ustasi Zamira Zaytseva 1500-3000 m masofalarda O'zbekiston sportini dunyoga tanilishida katta hissa qo'shgan sportchidir. U bir necha bor xalqaro musobaqalarda yurtimiz sharaflari himoya etgan

1985-1995-yillarda juda ko'plab yosh talantli sportchilar terma jamoamiz safiga kelib qo'shiladi. Ulardan Maxmud Sayfullaev, Ulug'bek Mamadaliev, Aleksandr Mexnyuk kabi iste'dodli sportchilar bir necha bor o'smirlar o'rtasida sobiq ittifoq musobaqalari g'olib va sovrindorlari bo'lgan .

1995-2000-yillar oralig'ida o'rta va uzoq masofaga yugurishda bir nechta istedadli sportchilar terma jamoamiz sharaflari himoya qilishdi. Ulardan 800 m masofaga yugurishda brkin Isoqov o'zini yuksak mahorat egasi ekanligini ko'rsatib 1:46.98 natija bilan O'zbekiston rekordini yangilagan sportchi hisoblanadi.

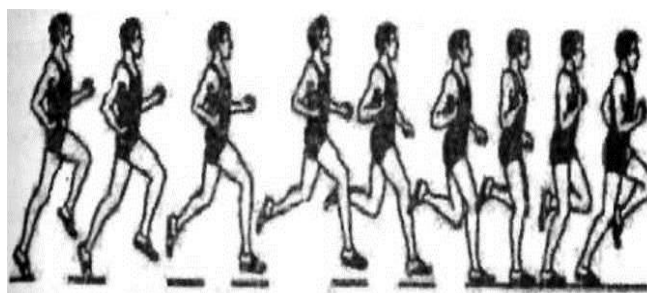
2000-2010-yillarda terma jamoamiz safini A'zam Aliev, Vasiliy Medvedov, Ruslan Nasirov, Marat Nizomov, Pyotr Andreev, Daniel Papov, Andrej Sarokin, Xayot Mahamatov, Xasan-Xusan Ergachevlar. qizlarimizdan Zamira Amirova, Anna Sidrov., Sitora Hamidova, Ekaterina Tunguskova, Mariya Ximilevskaya, Ziyoda Abdullaeva kabi sportchilar xalqaro va ichki chempionat hamda birinchilik musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lib yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'targanlar.

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarini rivojlanishida juda ko'plab yetakchi murabbiy ustozlar o'z mehnatlari bilan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini rivojlanishiga hissa qo'shib kelishmoqdalar. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylardan Nil Mirzaevich Xaydarov, Rais Fozil Akbarov, Fyodor Grigorenko, Yuriy Yashin. Baris Kochatkov, Ashur Normurodov, Viktor Yesse, Ozod Ro'zmetov, Anatoliy Kuzmin, Aleksey Zaytsev, Nadejda Sarokina, Radik Sayfulin, Nataliya Yegorova, Xoshim Turg'unov, Mirovoz Mirsodiqov, Avaz Islamov, Ro'zi Kurbanov, G'olib Ergachev, Nadejda Xolodova, Nadejda Manko, Vagis Abdulin, Hasan Ortiqov, Akbar Zokirov, Ravshan Xayitov kabi yetakchi murabbiylar orta va uzoq masofaga yugurish turlarini respublikamizda rivojlanishida yillar davomida samarali mehnat qilib o'z hissalarini qo'shib kelishmoqda.

O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi

O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga etib kelish. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ularjiddiv o'zgarmagan. Yetakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan

tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan.



O'рта masofaga yugurish texnikasi

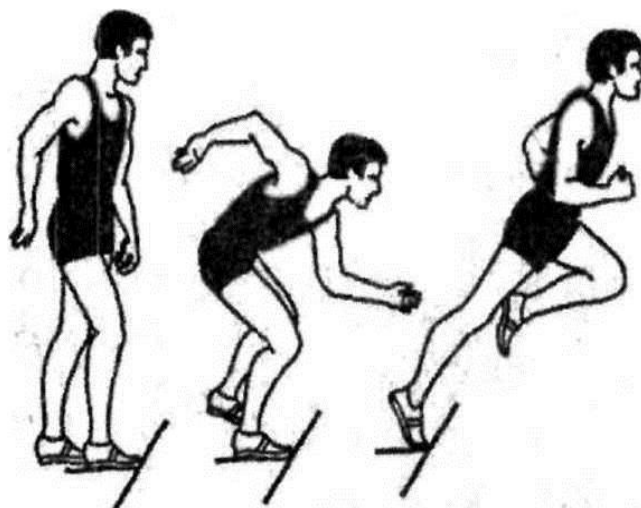
Zamonaviy yugurish texnikasi asosini: a) harakatlanishning yuqori tezligiga;

b) bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolishga;

d) har-bir harakatda tabiiylikka erishga bo'lgan intilish tashkil qiladi. Har bir yugurish turida optimal qadam uzunligi to'g'risida gapirish zarur bo'ladi; o'рта masofalarga yugurishda u qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq va uzoq hamda o'ta uzoq masofalardagiga nisbatan ko'proq bo'ladi.

Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Ular bir tomondan, yuguruvchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan, ikkinchi tomondan, energetik zabira sarflanishining tejamkorligi bilan bog'liq. Masofa ortishi bilan harakatlarning tejamkorligi omili ish shiddati omili ahamiyatidan ustunlik qiladi, chunki qadamlar uzunligi va sur'ati kamayadi. Bu yerda sportchining optimal shiddatga ega uzoq vaqt davom etadigan ishga bo'lgan qobiliyati birinchi o'ringa chiqadi. O'рта va uzoq masofalarga yugurish startdan boshlanadi. Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo'llaniladi. Start va start tezlanishi. Start kel buyrug'i bilan yuguruvchi start chizig'i yonida dastlabki holatni egallaydi. Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, qadam tashlanadigan oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo'yiladi. Gavda taxminan 40-45 oldinga egilgan, oyoqlar tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin joylashgan. Yuguruvchi gavdasining holati qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'l kaga qaratilgan.



Yuqori start texnikasi

Start beruvchining Marsh buyrug'idan yoki o'q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi keyin sekin - asta gavdasini rostlab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi $5-7^{\circ}$ ga teng. Start tezlanishi masofa uzunligiga bog'liq. 800 m ga yugurishda (bunda sportchilar birinchi 100 m masofani o'z yo'lkalari bo'ylab yuguradilar) yuguruvchining vazifasi yugurish yo'lkasi chetidan birinchi bo'lib o'rin egallab olish maqsadida shu masofa bo'lagini tez yugurib o'tishdan iborat. Bu yerda quyidagilarni ajratish mumkin: 1) start tezlanishining u taxminan 15-20 m davom etadi;

2) faol yugurish u sportchining umumiy yo'lkaga chiqib olguniga qadar davom etadi, bu yerda yugurish tezligi bir maromdagi tezlikka yaqinlashadi. Odatda 800 m masofadagi birinchi 100 m tezligi boshqa masofa bo'laklaridagi yugurish tezligiga hatto marraga etib kelishdagi tezlikka nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi. Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida bu yerda eng asosiysi tez tezlanish hisobiga yo'lka chetidan o'rin egallash, o'z yo'lini ko'paytirmasdan ikkinchi yo'lka bo'ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mos holda bir maromda yugurishga o'tishdir.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofaning to'g'ri bo'laklarida yugurish texnikasi burilishlardagi yugurish texnikasidan biroz farq qiladi. Masofada yaxshi yugurish texnikasi quyidagi qirralari bilan namoyon bo'lishi mumkin:

- gavdaning oldinga bir oz egilganligi (4-5)
- yelka kamari bo'shashtirilgan;
- kuraklar bir oz bir-biriga yaqinlashtirilgan;
- bel bir oz tabiiy ochilgan;
- bosh tekis ushlanadi, yuz va bo'yin mushaklari zo'riqtirilmagan.

Bunday holat optimal variantda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha zo'riqishini hartaraf etadi. Yugurishda qo'llar 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalar bir oz qisilgan. Qo'l harakatlari tehrangich harakatini eslatadi, lekin bunda elkani ko'tarmaslik zarur. Qo'llarning harakat yo'nalishlari: 1) oldinga-ichkariga, oldinga harakatlanayotgan qo'lning panjasi taxminan tana o'rtasiga etadi (ko'krakkacha);

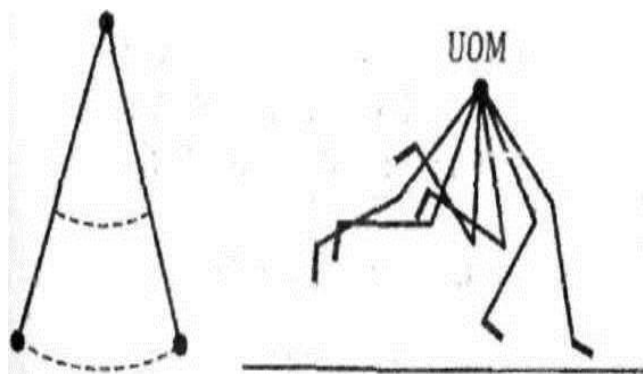
2) orqaga-tashqariga, qo‘lar yon tomonga uzoqqa chiqarib yuborilmaydi. Umuman olganda, qo‘llarning barcha harakatlari yugurish yo‘nalishi tomon yaqinlashishi kerak, chunki qo‘llarning yon tomonga ortiqcha harakatlari gavdaning yon tomonlarga silkinib ketishiga olib keladi bu yugurish tezligiga salbiy ta‘sir qiladi va ortiqcha energiya sarflanishiga sabab bo‘ladi. Yelka suyagining harakatlanish burchagi yugurish tezligiga bog‘liq bo‘ladi, ya‘ni tezlik qancha yuqori bo‘lsa, harakatlar shuncha chaqqonroq va kengroq bo‘ladi. Shuni yodda tutish kerakki, qo‘llarni ham oldindan ham orqadan yuqoriga baland ko‘tarib harakatlantirish xato hisoblanadi. Yelka suyagi tebranishlari amplitudasini tirsak bo‘g‘ini harakatiga qarab aniqlab olish mumkin: u ko‘proq yuqoriga harakat qila boshlashi bilanoq mana shu amplituda chegarasi bo‘ladi.

Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini oyoq kaftining tayanchga qo‘yilishidan ko‘rib chiqish lozim. O‘rta va uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqari chekkasiga qo‘yiladi va vertikal holat lahzasigacha butun oyoq kaftiga tushiladi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel tarzda bir kaft kengligida qo‘yiladi. oyoqning bosh barmog‘i oldinga qaratilgan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas Yuguruvchi oyoq kaftini zarb bilan emas. Balki mushuk singari yumshoq qo‘yishi kerak. Oyoq kaftini yerga qo‘yish paytida tizza bo‘g‘imi bir oz bukilgan bo‘ladi. Oyoqni yerga qo‘yish uzunligi yugurish tezligiga bog‘liq yugurish tezligi qancha yuqori bo‘lsa, oyoq UOM proeksiyasidan shuncha uzoqroqqa qo‘yiladi. Vertikal lahzasigacha, amortizatsiya fazasida oyoq tizza va tos-son bo‘g‘imlaridan ko‘proq bukiladi. UOMning bir oz kamayishi kuzatiladi. Bu harakatni prujina bilan solishtirish mumkin ya‘ni prujina yengilgina siqiladi va keyin teskari samara egiluvchan deformatsiya samarasi olinadi. Yuguruvchining hissiyotlari u o‘zini siqilishga qarshilik ko‘rsatayotgan va qarshilik qila turib tanani tayanchdan itarayotgan prujina deb tasavvur qilishi kerak. Vertikal o‘tib bo‘lingandan so‘ng oyoqning avval tos-son, keyin tizza bo‘g‘imlaridan faol teginishi sodir bo‘ladi va shundan keyingina oyoq kafti bolder kaft bo‘g‘imidan bukiladi.

Depsinish lahzasi yugurish texnikasida eng asosiy element sanaladi, chunki yugurish tezligi kuchlanishlar shiddatiga va depsinish burchagiga bog‘liq, depsinish burchagi qancha o‘tkirroq bo‘lsa, depsinish shiddati harakat yo‘nalishiga shuncha yaqin keladi va tezlik shuncha yuqori bo‘ladi. O‘rta masofalarga yugurishda depsinish burchagi taxminan 50-55 mzga teng. Ancha uzoqroq masofalarda u birmuncha ortadi. Depsinish oldinga yo‘naltirilgan bo‘lishi va gavda egilishiga mos kelishi kerak. Yugurishda gavdaning egilishi 2-3° atrofida o‘zgarib turadi depsinish lahzasida oshadi va uchish fazasida kamayadi. Boshning holati ham gavda holatiga ta‘sir qiladi: bosh ortiqcha oldinga egiltirib yuborilsa, bu gavdaning haddan ortiq egilib ketishiga, ko‘krak va qorin pressi mushaklarining qisilishiga olib keladi: boshni orqaga egib yuborish esa yelkaning orqaga og‘ib ketishiga, depsinish samaradorligining pasayishiga va orqa mushagining qisilishiga sabab bo‘ladi. Bo‘sh oyoqning oldinga-yuqoriga yo‘naltirilgan silkinishi faol depsinishga yordam beradi, u

depsinishning oxirgi lahzasida tugaydi. Oyoq yerdan uzilgandan so'ng tizza bo'g'imidan bukiladi, son vertikalga nisbatan oldinga harakatlanadi boldir tayanchga deyarli parallel tarzda turadi. Orqa qadam fayasidaqadam tashlaydigan oyoqning tizza bo'gimidagi bukilish burchagi individual xususiyatlarga va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa oyoq tizza bo'g'imidan shuncha ko'proq bukiladi. Bu fazada depsinishda qatnashayotgan mushaklar bo'shashtirilgan bo'ladi. Vertikal lahzasidan keyin qadam tashlaydigan oyoq soni oldinga yuqoriga harakatlanadi. Depsinadigan oyoq to'liq tekislangan paytda qadam tashlaydigan oyoq boldiri uning soniga parallel tarzda bo'ladi. Sonlar faol birlashtirilgan tarzdan so'ng (uchish fazasi) oldinda turgan oyoq pastga tusha boshlaydi, uning boldiri oldinga chiqariladi va oyoqni yerga qo'yish oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab amalga osbiriladi. Orqada turgan oyoq UOMning oyoq qo'yiladigan joyga tez yaqinlashishga yordam bergan holda, shu orqali tormozlanish kuchini kamaytirgan holda faol oldinga chiqariladi. Shuni yodda saqlash lozimki Oyoqni o'tkazish vaqtida uni tizza bo'g'imidan bukish tebrangich uzunligini kamaytirishga (oyoq - bu murakkab tarkibli tebrangich) va oyoqni o'tkazish davrini qisqartirishga yordam beradi.

Yugurishda silkinch oyoqning mayatnikka o'xshash harakali



Burilishlami (keskin hurilishlarni) yuguruvchining harakatlari:

- chapga (burilish markazi tomonga) bir oz egiladi;

o'ng yelka bir oz oldinga chiqariladi:

- chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqqa nisbatan birmuncha kichikroq;

- o'ng oyoqning siltanish harakati bir oz ichkariga bajariladi;

- o'ng oyoq kafti ichkariga qayrilgan holda qo'yiladi.

O'rta masofalarda yugurish tezligining qadam uzunligini oshirish hisobiga ortishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini taqozo etadi

Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofaga va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm ni tashkil etadi. Yugurish tezligi odatda qadamlar uzunligi saqlangan holda ularning sur'ati hisobiga oshadi.

Marraga yetib kelish. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar odatda oxirida marraga tashlanishni (otliishni) yoki spurt bajaradilar Uning uzunligi

masofaga va yuguruvchining potensial imkoniyatlariga qarab o'rtacha 150-200 m ga etadi. Marraga tashlanish vaqtida yugurish texnikasi bir oz o'zgaradi: gavdaning oldinga egilishi ortadi, qo'llarning yanada faolroq harakatlari kuzatiladi. Masofaning oxirgi metrilarida harakat texnikasi buzilishi mumkin, chunki toliqish boshlangan bo'ladi, Toliqishning ta'siri birinchi galda yugurish tezligiga ta'sir qiladi: harakatlar sur'ati pasayadi, tayanch vaqti ortadi, depsinish samaradorligi va depsinish shiddati kamayadi.

Yugurish texnikasi va birinchi navbatda yugurish qadamining tuzilishi hamma masofalarda saqlanib qoladi faqat qadamlar uzunligi va sur'ati nisbatlari, kinemati va dinamik tavsiflar (masofa uzunligiga, yugurish tezligiga, har bir sportchining antropometrik xususiyatlariga va jismoniy imkoniyatlariga qarab) o'zgaradi.

G'ovlar osha yugurishning rivojlanishi

G'ovlar osha yugurishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi, garchi aynan "turli g'ovlar ustidan oshib yugurish" haqidagi dastlabki ma'lumotlar 1837-yilgacha tilga olib o'tilgan bolsada 19-asrning ikkinchi yarimidan boshlanadi. Ingliz tarixchisi R.Bebsterning eslatishicha, xuddi shu vaqtda Iton kolleji o'qituvchilari g'ovlar osha yugurish bo'yicha o'z kuchlarini sinab ko'ra boshlaganlar.

Zamondoshlarning ta'kidlashiga ko'ra yugurishning bunday hissiyotlarga boy va artistona turi yanada yoshroq sport ixlosmandlarini o'ziga jalb etmasligi mumkin emasdi.

"Belta Life" jurnalida balandligi 3 fut 6 dyuym (106,7 sm) bo'lgan o'zaro teng masofada joylashtirilgan 10 ta g'ovni oshib o'tib yugurish bo'yicha bir-biri bilan musobaqalashgan ikki sport ishqibozi haqidagi maqolacha ko'zga tashlanib qoldi. Jurnal 1853-yilda nashr etilgan edi. Shu sana g'ovlar osha yugurishning rivojlanish tarixi boshlangan kun hisoblanadi. Rekord natijalarning dastlabkisi deb atash mumkin bo'lgan ilk ko'rsatkich Buyuk Britaniyada Kembrij va Oksford universitetlari talabalari uchrashuvi paytida 1864-yilda qayd etilgan. 120 yillik masofada g'ovlar osha yugurgan g'olibning natijasi 17 mt sek ga teng edi. U vaqtlarda g'ovlar maxsus tayyorlanmagan havaskorlar qo'y qo'tonlari uchun ishlatiladigan balandligi 3 fut 6 dyuymlik g'ovlardan foydalanib qo'ya qolganlar. Oksford bayonnomasida (1864-y.) chop etilgan g'ovlar osha yugurisli bo'yicha birinchi qoidalarda ana shu balandlik majburiy deb qayd etilgan. Bir-biridan 10 yard oraliqda joylashtirilgan, aniqrog'i yerga ko'mib mahkamlangan 10 ta g'ov 120 yardlik musobaqalashuv masofasini tashkil qilgan.

Ana shu o'lchamlar bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan.

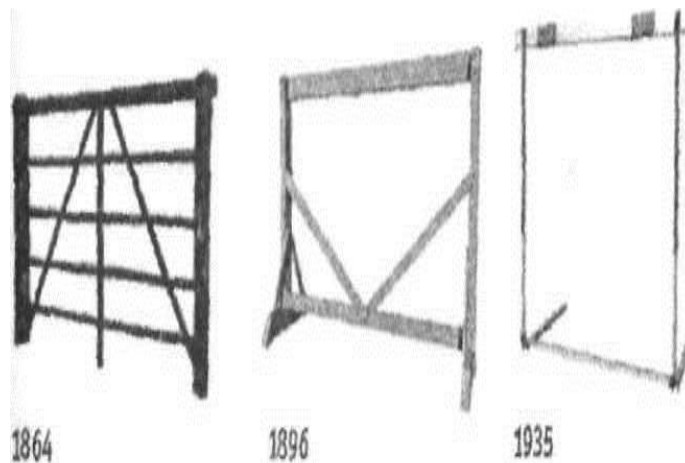
Taxminan o'sha vaqtlarda g'ovlar osha yugurish Amerika qitasidagi kollej va universitet talabalari orasida ham ommalashib ketdi. Balki yuqorida aytib o'tilgan qo'y qo'tonlarining g'ovlari ularda bo'lmaganligidan amerikalik sportchilar g'ov sifatida yugurish yo'lakchalariga ko'ndalang tortilgan barcha ishtirokchilar uchun umumiy tizimcha keyinroq esa plankadan foydalanganlar. Bu yangilik ko'pincha rekord ko'rsatkichni hisobga olishda qiyinchilik

tugʻdirgan negaki K.Dogcrti bergan maʼlumotlarga qaraganda “tizlincha kimning aybi bilan osilib qolgan kim plankani urib tushirib yuborgan”, aniqlash qiyin edi.

U paytlarda gʻovlar osha yugurish boʻyicha musobaqalar uning ishtirokchilari uchun jiddiy imtihon sanalgan. gʻovlar tizimchalar plankalar ustidan oshib yugurish sportchilarning jarohatlanishiga olib kelgan. Shunga qaramay, gʻovlar osha yugurish tez ommalashib boraverdi. Asta-sekin gʻovlarning tuzlishi ulardan oshib oʻtish texnikasi ham oʻzgarib bordi. Yerga mahkam koʻmib oʻrnatilgan gʻovlar oʻrnini toʻntarilgan (T) harfga oʻxshash gʻovlar egaladi u har bir yuguruvchi uchun alohida boʻlganidan soʻng esa yugurish tezligi keskin oshib ketdi. 1895-yil Nyu-Yorkda London atletika klubi jamoasi bilan uchrashuvda S.Cheyz 120 yard masofani 15,4 s da bosib oʻtdi. Uch yildan keyin AQSh havaskorlar atletika klubi chempionatida A.Krensleyn bu koʻrsatkichni 15.2 s ga yaxshiladi.

Buning ustiga, yugurish vaqtida u gʻov ustidan oshib oʻtishning yangi texnikasini namoyish etdi. Oyogʻini siltashni yuguruvchi hamma kabi uni ostiga yigʻishtirib olgan holda emas, balki oyoq kaftini oldinga chiqarib bajardi. U oyogʻini tizzada bukmay rostlab ikkinchisini bir oz bukkan holda yon tomonga koʻtardi. Garchand oksfordlik A.Krum rostlangan oyogʻini siltashni bajarib kelgan va buni 1891-yilda A.F.Kopland oʻz suratlarida aks ettirgan boʻlsada A.Krensleyn gʻovlar osha yugurishning zamonaviy texnikaning asoschisi sanaladi. A.Krensleyn oyogʻini tizza boʻgʻimida keskin rostlab, siltanuvchi oyoqqa qarama-qarshi qoʻlini (muvozanatni saqlash uchun) oldinga chiqargan holda oldinga toʻgʻri chiziq boʻylab yoʻnalgan harakatni amalga oshirgan. Bunday usul OMOʻning (ogʻirlik markazi oʻqi) vertikal tebranishlarini kamaytirishga, gʻovlardan eng kam zabira bilan oshib oʻtishga buning uchun oz vaqt sarflab pirovard natijani ancha yaxshilashga imkon berdi.

1935-yilida amerikalik murabbiy simon tuzilishli gʻovlardan foydalanishni taklif qildi shu esa masofani bosib oʻtishda jarohatlanishlar miqdorini kamaytirish uchun sharoit yaratdi. Ushbu yangilik 1937-yildayoq R.Taunega 13,7 sek nalija koʻrsatish imkonini berdi bu bugungi kun nuqtayi nazaridan ham yetarlicha yuqori natija sanaladi 110 m gʻovlar osha yugurishda korsatkichlarning keyingi oʻsishi oʻz surʼatining yuqoriligi bilan ajralib turmadi. 1959-yilda Mauyer koʻrsatgan rekord natija - 13,2 sek koʻp-yillar davomida oʻzgarmasdan turdi, u qoʻl xronometrajidan foydalanib oʻlchangan. Lng yuqori toifali gʻovchilaming zamonaviy koʻrsatkichlari 13 sekundlik chegaradan yaqindagina oʻtgan. 1993-yilda Kolen Djekson oʻrnatgan jahon rekordi 12.91 s ga teng. Buning obyektiv sabablari, birinchi navbatda. shundaki, masofa XIX asrning oʻrtalarida shakllangan boʻlib, hozirgacha oʻzgarishsiz saqlangan. Zamonaviy ekipirovkadagi baland boʻyli, baquvvat sportchilar sintetika yugurish yoʻlkachalarida oʻtgan asrning cheklovlari tufayli oʻzlarini juda siqiq va mxjulay his etadilar.



(J'ovlarning tuzilishi va-yiliar ho'yicha o'zgarishi)

G'ovlar osha yugurishning boshqa masofalari 200 va 400 m. Agar II va III Olimpia o'yinlari dasturiga kirgan 200 m li masofa bugungi vaqtda deyarli yoddan chiqib ketgan bo'lsa, 400 m g'ovlar osha yugurish erkaklar musobaqalarida ham, ayollarnikida ham mavjud.

Ayollarda g'ovlar osha yugurish sporti tarixi ancha qisqa. 1926-yildagina Xalqaro havaskorlik yengil atletika federatsiyasi (IAAF) ayollar g'ovlar osha yugurish masofasi haqidagi qarorlarni qahul qildi -80 nt, g'ovlar balandligi-2,5 fut (76.2 sm), g'ovlar miqdori 8 ta.

1969-yildan g'ovlar osha yugurish bo'yicha ayollar musobaqalarini o'tkazishda masofalar o'zgardi. Masofa - 100 m gacha, g'ovlar balandligi 84 sm gacha, birinchi g'ovgacha oraliq uzunligi 13 m, g'ovlar orasidagi masofa 8.50 sm gacha o'zgardi. So'nggi rekord bolgariyalik sportchi lordanka Donkovaga tegishli - 12,21 sek.

1970-yilda IAAF qarori bilan ayollar uchun 400 m masofa kiritildi, ularda g'ovlarning joylashuvi xuddi erkaklamikidek. g'ovlar balandligi - 76.2 sm. I3u masofada jahon rekordchilari Kim Batten - 52,61 sek va Kevin Yang (AQSh) - 46,78 s.

Hozirgi vaqtda g'ovlar osha yugurish yugurish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi 110 metr masofada AQShlik Aris Merrittga tegishli bo'lib, 2012-yil 12,80 s natija qayd etgan bo'lsa, 400 metrlik masofa bo'yicha AQShlik (Kevin Yang) 1992-yili, 46.78 s natijani qayd etdi, ayollar o'rtasida dunyo rekordi 100 metr masofada bolgariyalik Yordanka Donkovaga tegishli bo'lib.1998-yili, 12,21 s natijani qayd etgan bo'lsa, 400 metrlik masofada rossiyalik Yuliya Fechyonkina 2003-yil, 52.34 s nalijani qayd etgan.

Yengil atletikaning bu turida O'zbekiston sportchilarining muvaffaqiyatlari, birinchi galda, ikki nom b'ian bog'liq Sergey Popov va Aleksandr Harlov. O'zbekiston sportchilaridan ilk marta XV Olimpiada o'yinlarida (1952-v., Xelsinki - Finlyandiya) qatnashgan g'ovchi S.Popov bo'lib, u 110 m yugurishda 14,7 sek natija ko'rsatdi. 110 m g'ovlar osha yugurishda yana bir sportchi Sergey Usov 1980-yilgacha eng kuchli sportchilar guruhidan joy olgan, 110 m masofada u 1987-yilda 13.39 sek natija ko'rsatgan

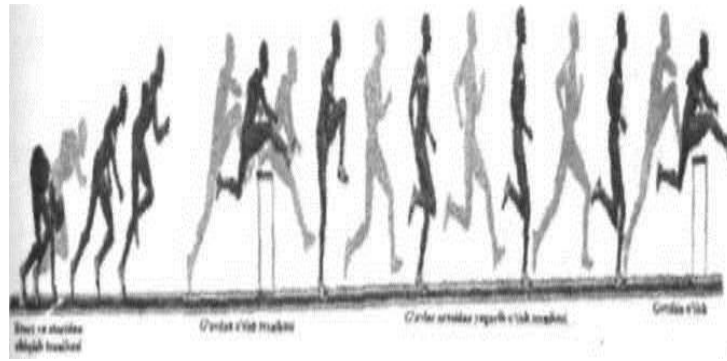
edi. Bu natija 110 m masofada hozirgacha O'zbekiston rekordi bo'lib turibdi. 1980-y. Moskva Olinipiada o'yinlarining yana bir ishtirokchisi A.Ilarlov 400 m g'ovlar osha yugurishda 50,64 sek ko'rsatkichni namoyish etdi va yarim finalda 5-o'rinni egalladi. A.Harlov 1983-yilda o'z natijasini 48,78 sek gacha yaxshiladi va bu natija hozirgacha (2010-y.) O'zbekiston rekordi hisoblanadi.

Ayollar orasida 200 m ga g'ovlar osha yugurishda Roza Babich eng kuchli bo'lgan. U 1967-yilda 200 m ni 27,1 s da yugurib o'tib, jahon rekordini o'rnatdi. 400 m g'ovlar osha yugurishda Svetlana Shatalina oldinga chiqdi - 1.00.04 sek. U o'z natijasini 58,8 sek ga yetkazdi, 1984—yilda esa 400 m g'ovlar osha yugurishda Tatyana Zubova 54,48 sek natijaga erishdi. O'sha yilning o'zida u mazkur masofani 54,43 sek da bosib o'tib, ko'rsatkichini yaxshiladi. Bu natija hozirda O'zbekiston rekordidir (2010 y.).

1988-yilda 100 m go'vlar osha yugurishda M.Suxoreva 13,06 sek natija ko'rsatib. Respublika rekordini o'rnatdi, bu natija hozir 22 yoshda.

110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

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



G'ovlardan o'tish kinogrammasi

Yugurish past start tirkaklaridan (kolodkalar) qo'llagan holda boshlanadi. Eng kuchli g'ovchilar tirkaklarni quyidagicha joylashtirishni ma'qul ko'radilar: oldindagisi start chizig'idan ikki oyoq kafti oralig'ida, orqadagisi esa bir oyoq kafti oralig'ida uzoqroqqa qo'yiladi (25-30 sm). Kamroq tayyorgarlik ko'rganlarga boshqacha joylashtirish mos keladi: oldindagi start tirkagi chizig'idan 1-1.5 oyoq kafti oraliqda, 1-1.5 oyoq kaftiga teng masofadan keyin esa ikkinchisi qo'yiladi. Start tirkaklari o'qlari orasidagi masofa 15-20 sm.

Start holatini egallasli uchun sportchi yo'lkachaga chiqib, start tirkaklari oldida turadi. Keyin qo'llariga tayanib, oyoqlarini tirkaklarga joylaydi.

Shundan so'ng orqadagi oyog'i tizzasini yerga tayab, rostlangan qo'llarini yelka kengligida yoki undan kengroq ochgan holda start chizig'iga taqab tjo'yadi. Barmoqlari tarang gumbaz shaklida hech bo'lmaganda, bo'g'imlaridan bukilgan bolishi kerak. Bel to'g'ri, yetarlicha bo'shashtirilgan.

"Diqqat" buyrug'i berilishi bilan yuguruvchi bir me'yorda, lekin tezgina tosini yelka sathidan 15-20 sm balandroqqa ko'taradi. Bu holatda tana og'irligi qo'llarga, oldindagi start tirkagi qo'yilgan oyoqqa taxminan bir me'yorda, orqadagi oyoqqa kamroq hisobdan taqsimlanadi. Bunda boldirlar deyarli bir me'yorda. Oldindagi oyoq soni bilan boldiri orasidagi burchak 90-100° ga teng. orqa oyoqda esa 120-140°. Sportchining nigohi tizzasini yoki oyoq kaftiga qaratiladi. Nigohning oldinga start chizig'idan nariga qaratilishi sportchining ko'tarilgan vaziyatda bo'lishiga olib keladi, bu esa, o'z navbatida, uning startdan birinchi bo'lihd oldinga harakat boshlashini keltirib chiqaradi, ya'ni xatoga sabab bo'ladi. Yuqoridagilarning barchasi umumiy variant sportchining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib (gavda tuzilishi, muvozanat darajasi, harakatlanishi va psixik xususiyatlari) uimga o'zgarish kiritish mumkin. "Diqqat" buyrug'idan so'ng yuguruvchi tanasini zo'riqtirib turmasligi lozim. Bu vaziyatda u fikrini damlab, start uchun o'q uzilganda darhol yugura boshlashga tayyorlanadi. O'q uzilgach, bir yo'la ham qo'llar, ham oyoqlar harakatgatushadi. Tana yuqoriga-oldinga intiladi va g'ovchisprinter start tirkagidan yugurib chiqadi. Bunga bir tomondan qo'l va oyoqlar, ikkinchi tomondan oyoqlarning o'zaro muvofiq ishlashi tufayli erishiladi. Orqada turgan oyoq start tirkagidan yetarlicha kuch bilan itariladi va tizzada imkon qadar bukilib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga chiqariladi, oldingi start tirkagida joylashgan oyoq bu vaqtda to'la rostlanadi. Bu harakatlarning birortasini kuch nuqtai nazaridan ajratib ko'rsatish start

tirgaklardan chiqishning bir me'yorda, ritmik tarzda bajarilishiga putur etkazadi. Past startdan yugurishda butun kuch oldinga harakatlanishga qaratiladi. Tananing optimal darajada (anchagina, lekin haddan ortiq emas) egilib turishi gorizontaal tezl原因ni oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Past startdan yugurish oyoq kaftining oldingi qismidan tovonna yerga bosmasdan bajariladi.

Dastlab sprinter bilan g'ovchining harakatlari aynan bir xil bo'ladi. Keyin esa startdan tezlik olishdan tashqari g'ovchining birinchi g'ovgacha yugurish faoliyati itarilish joyiga to'g'ri tushishi zarurati tufayli murakkablashadi.

Erkaklarda birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa ulami ushbu masofani ikki yil variantdan birini qo'llab yugurishga majbur qiladiyo 7 (40% sportchilar), yoki 8 (60%) qadam qo'yish yo'li bilan. Har ikkala variant ham o'z kamchiliklariga ega. Birinchi variantda qadamlar uzunligiga e'tiborni qaratish, ikkinchisida uni birmuncha qisqartirish lozim. Birinchi variantda ham, ikkinchi variantda ham qadamlar uzunligining tebranishlari g'ovsiz masofa startiga nisbatan 10% ni tashkil etadi.

Yetti qadamli variantdan baland bo'yli sportchilar (188 sm va undan baland) foydalanadilar. Ayollarning deyarli barchasi 8 qadamli variantni qo'llaydi, chunki ularda birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa 72 sm ga kamroq.

Birinchi g'ovgacha yugurib borishda sportchi oldida kamida uchta vazifa turadi: 1) imkon qadar katta tezl原因ni olish; 2) itarilish joyiga aniq tushish; 3) g'ovga "hujum" uchun qulay vaziyatni tanlash.

8-qadamli variantda birinchi dastgohchaga (start chizig'idan 40-55, ayollarda 35-40 sm, og'ish burchagi - 40-45°) itariladigan oyoq joylanadi. Ikkinchi start tirgagi yana 30-40 sm (ayollarda 20-40 sm) uzoqroqqa qo'yiladi. og'ish burchagi 50-60°.

7 qadamli variantda oldindagi start tirgagi start chizig'idan 20-30 sm masofada qo'yiladi, og'ish burchagi - 30-40°.

Sportchi unga siltaydigan oyog'ini joylashtiradi. Start tirgaklari orasidagi masofa 45-60 sm bo'lib, bu dastlabki qadamlar uzunligini oshirishga imkon beradi. Ikkinchi start tirgagining og'ish burchagi - 60-65°.

Start o'qi uzilgach. g'ovchi ilk qadamlaridanoq qaddini bir me'yorda rostlay boshlaydi va 5-6 qadamda odatdagi yugurish holatini egallaydi. Ayollarning morfofunktsional ko'rsatkichlari hamda masofa o'lchamlari (g'ovlarning balandligi va ular oralig'i) nisbati qulayroq bo'lgani tufayli ular egilgan holatni ko'proq vaqt saqlashlari va to'la rostlanmasdan g'ovga "hujum" boshlashlari mumkin.

Amaliyotda gavdaning egilishi bilan bog'liq nuqsonlar ko'p uchraydi. 3-4-yoki hatto 1-2-qadamlardayoq gavdani rostlash yugurish tezligini bir me'yorda osbirib borishga putur etkazadi, bunda inersiya kuchlaridan foydalanilmaydi, tezlik itarilishga alohida e'tibor berilganligi tufayli oshadi, bu tananing orqa qismidagi mushaklarning haddan ziyod zo'riqtirilishiga olib keladi.

Sakrovchining start olish texnikasiga xos juda muhim element uning egallagan holatidir. Sportchining dastlabki harakati startdagi nigohi yo'nalishini saqlagan holatda amalga osbiriladi.

Dastlabki qadamlar ko'ptokning sakrashidek tarang bo'lishi lozim. bunga oyoqlarni avval tizza bo'g'imida va shundan keyingina kaft bo'g'imida faol rostdash hisobiga erishiladi. Oyoq kaftlarida baland turishga intilish oyoqlarning tizza bo'g'imida anchagina bukilishiga sabab bo'iyadi. Oyoqlarni rostdash vaqtida tayanchli oraliq uzayadi va bu yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

7-va 8-qadamlarni bajarish juda katta ahamiyatga ega. Aynan shu qadamlar g'ovni oshib o'tish ritmini belgilaydi. Ular avalgilariga qaraganda ancha faol, deyarli bor kuch bilan bajariladi. So'nggi qadamni qisqartirish uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish hamda oyoqni tayanchga jadal qo'yish hisobiga amalga osbiriladi. Bu startdan yugurib kelishning eng murakkab elementi hisoblanib, uni takomillashtirishga ko'p vaqt sarflash o'zini oqlaydi. Bu qadamning to'g'ri bajarilishi tufayli itariluvchi oyoq deyarli to'liq. rostdangan holda OMO' (og'irlik markazi o'qi) proyeksiyasiga yaqin keltiriladi. Eng kuchli sportchilarda oyoqni joylashtirish burchagi 65 gacha, tizza bo'g'imida esa 160 gacha yetadi. Oyoq barmoqlarini sportchi o'ziga qaratib tortadi, kafti tarang holda uzatiladi. G'ov ustiga itarilish vaqtida tayanch oyoq tizza bo'g'imida deyarli bukilmaydi, u oyoq kafti hisobiga amortizatsiyalanadi. G'ovlardan oshib o'tish texnikasini tahlil qilishga turli xil yondashuvlar mavjud.

Ulardan biri alohida bosqichlarni (yuguruvchi egallagan vaziyatlarni) ayirib ko'rsatish bo'lib, u shakliga ko'ra teksbirilayotgan o'lchamlarga aniq javob beradi.

G'ovlar osha yugurish kinogrammasi to'siq ustidan oshib o'tish lahzasi berilgan. G'ovchining barcha harakatlari tinimsiz mashq mahsuli bo'lib, uning asosida g'ovlarni ular orasidagi masofani va umuman, butun masofani imkon qadar tezroq bosib o'tishga intilish yotadi. Shuning uchun ham g'ovchining texnik mahoratini belgilovchi harakatlarning oqilonaligi g'ovlar osha yugurish samaradorligining asosiy mezonidir. Bunda sportchi harakatning alohida fazalarini yaxlit bajarish uchun yetarli harakatida sarflaydigan eng kam vaqt hisoblanadi.

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

Siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish faqat zarur mushak guruhlarini ishtirokida, hoshqalarini esa imkon boricha ho'shashtirgan holda bir harakat bilan bajariladi. Bu qoida juda muhim, chunki keyingi harakat siltanuvchi

oyoqni yuqoriga ko'tarish vaqtida zo'riqtirmaslik bilan bog'liq. Qoidaning murakkabligi shundaki, harakat maksimal tezlikda bajarilishi zarur. Shartli ravishda siltanuvchi oyoq harakati amplitudasining birinchi yarmi shu yerda yakunlanadi va tizzani rostlash boshlanadi. Bu harakatning nomi ko'tarish". Ko'tarishni aniq sezish mumkin va u eng faol harakat sanaladi. Qachonki beshinchi g'ov plankasiga yaqinlashgan vaqtida siltanuvchi oyoq tizzasi deyarli toliq rostlangan bo'ladi. Bu lahzada oyoq uchini yuguruvchi o'ziga tortadi. Agar bu avvalroq bajarilsa. Zo'riqib taranglashadi va natijada siltash harakati samarali chiqmaydi. Oyoq uchini tortish kechroq bajarilsa yoki umuman bajarilmasa, erga "qo'nish" vaqtida xatar yttz beradi. Shu pavtda tos-son bo'g'imi tizza bo'g'imidan, tizza bo'g'imi esa to'piqdan yuqorida bo'lishi lozim.

Siltanuvchi oyoqning rostlangan holatni uncha uzoq saqlab turmasligi juda muhim. Kuchlanishni qayla taqsimlash natijasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukiladi, ozroq bo'shashtiriladi va tez harakat bilang'ovortidagiyo'lkachagaqo'yiladi.Erga qo'yish lahzasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida yana rostlanib, "qo'nish" hcmtkati tovonni baland ko'targan holda oyoq kaftining old qismi bilan amalga osbiriladi. Bu holat g'ov ortida tayanchda turgan butun vaqt davomida saqlanadi.

Siltanuvchi oyoq harakatining samaradorligi ko'p jihatdan harakatga hozirlanishga bog'liq. Boldimi oldinga ko'tarishga ahamiyat berish muayyan afzalliklarga ega. Bunday hozirlikda siltanuvchi oyoqni oldinga ko tarish vaqtida to'la bukish osonroq kechadi. Siltanuvchi oyoqni g'ov ortiga tusbirish paytidagi faollikka shu oyoq son qismining orqa sirtidagi cho'zilgan mushaklar namoyon etadigan elasiklik xususiyati hamda itariluvchi oyoqning kompensatsiyalovchi tortilish xususiyati tufayli erishiladi.

Oyoqni g'ov ortiga faollik bilan tusbirishga avvaldan hozirlanish ko'pincha shunga olib keladiki, siltanuvchi oyoq yetarlicha bukilmay turib oldinga ko'tariladi va tuzatilishi qiyin bo'lgan qator xatolar paydo bo'ladi. Shuning uchun g'ovlar osha yugurish texnikasini egallash jarayonida dastlab siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida to'la bukilgan oyoqni oldinga ko'tarishni o'rganish. faqat shundan keyingina uni g'ov ortiga faol tusbirishga ahamiyat berish zarur.

Itariluvehi oyoqning harakatlari. Itariluvchi oyoqni tayanchga tezlik bilan joylashtirish g'ov tomon yugurishni yakunlaydi. Uning tarang tutib turilishi tizza va tos-son bo'g'imlarining bukilishiga yo'l qo'ymaydi, natijada, vertikal lahzasida, g'ovga hujum chog'ida OMO' yuqori holatda bo'lib. uning vertikal tebranishlari kamayadi. Itariluvchi oyoq sportchining tanasini g'ov ustidan osbirib tashlovchi richag vazifasini bajaradi. uning rostlanishi siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish bilan bir vaqtda anialga osbiriladi va siltanuvchi oyoq tizzasining tayanchda eng yuqori nuqtaga etishi hamda uning rostlana boshlashi bilan tugaydi. Bu fazalarda oyoqlaming baravar harakatlanishi juda muhim. Tosning oldinga qilinadigan harakati natijasida itariluvchi oyoq sonining oldingi sirtidagi mushaklar cho'ziladi. Faqat shu lahzada itariluvchi oyoq tayanchdan uziladi. Zarur muddatdan avvalroq yoki kechroq uzilish itarilish kuchini kamaytiradi. Oyoq kartining so'nggi kuchlanishi OMO' harakati traektoriyasini

yo'naltiradi. Bu kuchlanishning o'z vaqtida bajarilishi g'ov plankasiga etib borgan lahzada tos va boldir-kaft bo'g'imi chizig'i erga nisbatan bir tekisda joylashishini yoki g'ov tomon bir oz og'ib turishini belgilaydi. Sportchi yo'lkachadan uzilgan zahoti itariluvchi oyoq'ini gavdasiga yaqiniashtira boshlaydi, uni inersiya bo'yicha orqaga harakatlanishga qo'ymaydi.

Itariluvchi oyoqning siljishi birinchi navbatda shuning uchun ham faol va murakkab harakat sanaladiki, u tayanchsiz holatda bajariladi. Sonning old sathidagi cho'zilgan mushaklarntng elasklik xususiyatlaridan foydalanish. Tizzani keng harakat bilan yon tomonga ko'proq uzatib olib o'tish ham juda muhim. Shunday qilib, itariluvchi oyoq harakatining yanada qulavroq traektoriyasi hosil bo'ladi. Itariluvchi oyoq tizzasi g'ov plankasiga etib borgan lahzada uning boldiri siltanuvchi oyoq bilan bir tekisda joylashadi. Bunga erishish uchun yuguruvchi itariluvchi oyoqning tizzada bukilishiga e'tiborini qaratadi. Tizza g'ovga tegib ketmaydigan balandlikkacha ko'tariladi. Keyin u tos-son bo'g'imining anatomik tuzilishi orqali ko'tarilib, faqat oldinga harakatlanadi tizzani keragidan ortiq ko'tarish boldirning pasayishiga va boldir-kaft bo'g'imining g'ovga urilishiga olib keladi, bu harakat ritmiga pulur etkazib, og'riqqa sabab bo'ladi.

Tizza g'ov plankasiga etib kelgach, g'ovchining itari-luvchi oyoqni ko'tarishga o'naltirilgan kuchlanishi uni yugurish chizig'iga - yugurish holatiga olib kelishga o'tkaziladi. Sportchi itariluvchi oyoq'ini tizza bo'g'imida qattiq bukadi, kafti tosiga yaqinlashadi, bu richag (pishang) elkasini kamaytirib, kuchlanishlarni qisqartirishga imkon beradi.

Siltanuvchi oyoq yo'lkachaga tekkan lahzada itariluvchi oyoq tizzasi gavdani "quvib o'tadi" uning kafti esa gavda sathida bo'ladi.

Qo'llar harakati. G'ovga hujum hoshlash vaqtida qo'llar harakati muvozanatni ta'minlavdi, undan tushayotgan paytda turg'unlikni saqlashga va oyoqlar harakatini tezlashtirishga yordam beradi. Itariluvchi oyoq g'ov uzra sakrash uchun itarilish maqsadida joylashtirilganida, ikkala qo'l gavdaga yaqinlashtiriladi. Siltanuvchi oyoq bilan barobar unga qarama-qarshi qo'l yuqoriga ko'tariladi, keyin esa pastga va oldinga yo'naladi. Anatomik xususiyatlar tufayli qo'llarning oldinga harakati amplitudasi va tezligi gavdaning egilishiga va sonlar orasining ochilish burchagiga ta'sir ko'rsatadi. "Hujum qilayotgan" qo'lning tirsak bo'g'imida rostlanishi siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imida rostlanishi va boldirning g'ov ustiga qamchisimon harakatlanishi bilan bir vaqtda amalga osbiriladi. Keyin qoi yoysimon harakat bilan yon tomonga uzatilib, itariluvchi oyoqqa joy bo'shatadi, lekin gavda chizig'idan orqaga ketmay, yugurish holatiga keltiriladi. Qo'lni orqaga keragidan ortiq oikazish gavdaning burilishiga sabab bo'ladi, natijada yugurish yo'nalishining o'zgarishi va tezlikning yo'qotilishi yuz beradi. Siltanuvchi oyoq tomondagi qo'l tirsagi dastlab yon tomonga uzatiladi, shu tariqa u ikkinchi yonga uzatilgan itariluvchi oyoqqa posangi vazifasini bajaradi, keyin gavdaga yaqinlashtirilib, yuguruvchi holatga keltiriladi.

Qo'llar harakatining amplitudaga, tezlikka va kuchlanishlarga mos bo'lishi juda muhim. Qo'llarni nazorat qilish ancha oson bo'lgani sababli ular yordamida oyoqlar harakatiga kerakli ritmni berish niaqsadga muvofiq, chunki ular o'zaro bevosita bog'langan

Gavda harakatlari. Itarilish bosqichida gavda asta-sekin oldinga harakatlanadi va faqat siltanuvchi oyoq to'la oldinga ko'tarilganidan keyingina, elkalar bilan oldinga keskin siljiydi. Bu harakatni bajarganda, umurtqa pog'onasini ko'krak qismida hukmaslik kerak. Egilish faqat belda bo'ladi. Itarilish yakunlangan paytda egilish harakati to'xtaydi. Ayni shu lahzada, as»ysan. SHu kuchlanish bilan sportchi tanasi harakatining trayektoriyasi hosil qilinadi. Yuguruvchi boldirini oldinga ko'tarishni yakunlab, itariluvchi oyog'ini o'ziga tortadi, shu paytda ham u gavdasining egilgan vaziyatini saqlah turadi. Gavda orqaga ketib qolmasligi uchun yetarlicha kuch sarflash lozim. G'ovdan "tushish", ya'ni yerga "qo'nish" va dastlabki qadamni bajarish lahzasida egilgan vazivatni saqlash yanada qiyin, lekin bunga erishish nihoyatda muhimdir. Mazkur elementni samarali bajarish ko'p jihatdan g'ovchining toifasini belgilavdi.

Bel sohasida egilish parvozda ham, erga "qo'nish" paytida ham koptokdek taranglikni ta'minlaydi. Sportchi g'ov ustidan oshib o'tar, g'ovlar orasida yugurar ekan, odatdagi holatda bo'ladi. Uning nigohi keyingi g'ovga qaratiladi. Egilgan holatni egallash oson, lekin uni saqlab turish juda murakkab. Bu sportchining vaziyati, nigohining yo'nalishi, *qorin prcssi* va bel mushaklarining zo'riqishi orqali ta'minlanadi.

G'ov osha qo'yilgan qadamning uzunligi. G'ov ustiga sakrash undan 205-215 sm masofadan turib bajariladi, g'ov ortiga esa 140- 150 sm narida "qo'niladi". Belgilangan masofadan yaqinroq nuqtada itarilish OMO' traektoriyasining baland va tik bo'lishiga, uzoqroqdan itarilish esa g'ov uzra harakatlarning sust kechishiga olib keladi. G'ov osha qo'yiladigan qadamning optimal uzunligi - 3,5 m.

So'nggi-yillarning eng kuchli g'ovchilari boshqacha g'ovni oshib o'tishning biomexanik nuqtai nazardan maqsadga muvofiqroq texnikasini namoyish etadilar ular oyoq kafti g'ov plankasi ustidan o'tayotgan lahzada oyoqni tizza bo'g'imida buka boshlaydilar, son va boldir orasidagi burchak 150,0-0.5 darajani tashkil etadi. G'ovlarni oshib o'tishning bunday texnikasida dinamika kuchliroq, hu yerda statik holatlar yo'q, oyoqni erga tushirish paytida mushaklarning faol ishlashi kuzatishadi. "Rostlangan oyoq" holatida esa uning tusbirilishi sonning orqa sirtidagi va quymich mushaklari zo'riqishi hisobiga amalga osbiriladi, bu gavdaning chuqur egilishi bilan yuzaga kelgan. ayni shu lahzada mushaklarning "qo'nish" paytidagi nisbiy "beharakatligi fazalari qayd etilgan.

Ayollarning g'ovlar osha yugurishida ancha qulay morfofunktsional o'lchamlari tufayli qizlarning bo'yi, oyoqlarining uzunligi, g'ovlarning balandligi, tezlik imkoniyatlari va h.k., siltanuvchi oyoqning g'ov ustidan olib

o'tishdagi bukilishi ancha sezilarlidir, balki shuning uchun bu hozirgi vaqtda boshqa variantlarga qaraganda eng to'g'risi deb tan olingan.

G'ovlar orasida yugurish. G'ov ortida erga "qo'nish" g'ovchini o'z harakatlarini yanada faollashtirishga undaydi. Yuguruvchi siltanuvchi oyog'i kaftining old qismida, tovonini yuqori ko'tarib 'urgancha itariluvchi oyog'ini tezlik bilan gavdasiga yaqinlashtiradi va tizzasini oldinga ko'taradi. Gavdaning o'rta chiziqqa ko'tarilgan vaqtida itariluvchi oyoq qattiq bukilgan holatda bo'ladi, siltanuvchi oyoq yerdan uzilganidagina oyoq kafti tizzadan bir oz oldinga o'tib tayanchga yuqoridan tushiriladi, bu paytda yuguruvchi barmoqlarini o'ziga tortadi. Itariluvchi oyoqning tezkor harakati yugurishning yengilligini saqlab qolishga yordam beradi.

Birinchi qadamni shu oyoqning ancha keng harakati, tizza va boldirni oldinga ko'proq ko'tarish hisobiga uzaytirishga urinar ekan, yuguruvchi siltanuvchi oyoq bilan itarilish samaradorligini pasaytiradi. U ancha cho'ziladi va kuchini bir oz yo'qotadi. Siltanuvchi oyoq dastlabki qadamni bajarish chog'ida noqulay holatda bo'ladi. chunki uning barcha bo'g'imlari rostlangan. Birinchi qadam g'ov ustidan oshib o'tish inersivasi, oyoq kaftining kuchi va, asosan itariluvchi oyoqning faol hamdao'zvaqtida bajarilgan harakati tufayli antalga oshiriladi.

Zamonaviy sintetik sport yo'lkachalarda g'ovchilarning bo'y ko'rsatkichlari oshib, ularning umumiy va maxsus tayyorgarligi darajasi yaxshilanib borayotganligini hisobga olsak, birinchi qadamni bajarishga katta e'tibor qaratish zarurati yo'qoldi. Birinchi qadamni uning uzunligi haqida ortiqcha qayg'urmay, biomexanika nuqtai nazaridan afzalroq tarzda tashlash imkoni paydo bo'ldi. O'z navbatida qadamning uzunligi aslida o'zgargani yo'q, tananing alohida qismlari tezligi hamda harakatlarning umumiy sinxronligi bu qadamning vaqt nuqtai nazaridan qisqaroq va kuchli bo'lishini ta'minlaydi. Bu keyingi ikki qadamga ham taalluqlidir.

Uyard masofa Angliyada 100-yildan ko'proq vaqtavval belgilangan bo'lib, tuproq yo'lkalarda itarilishga uncha ko'p e'tibor qilmagan holda qadamlarning tabiiy uzunligidan foydalanishni ko'zda tutgan edi. U vaqtda birinchi qadamni uzunroq tashlash manfaatliroq bo'lgan, shunda qolgan ikkitasini erkinroq va tez bajarish mumkin edi. Hozirgi sharoitda (sintetik sport yo'lkachalar. qulay poyabzal, sportchining bo'yi va h.k.) vaziyat o'zgardi. G'ovlar orasidan endilikda sun'iy ravishdaqadamlami qisqartirib yugurishga to'g'ri kelyapti. Qadamlar uzunligining quyidagi nisbati eng samarali hisoblanadi: yerga qo'nish - 145 sm, 1-qadam - 150 s.n;

2-qadam - 210 sm;

3-qadam- 195 sm;

g'ov ustiga itarilish - 214 sm.

Ikkinchi qadam odatdagi yugurish qadami sanaladi, lekin g'ovlar orasidagi chegaralangan kesmada itariluvchi oyoq tizza bo'g'imida to'liq rostlanmagan holda tayanchdan uziladi, uning rostlanishi parvoz bosqichida amalga oshadi.

Bu qadamning bajarilishi umumiy ko'rinishi jihatidan ham tayanch parvoz oraliqlariga ko'ra ham xuddi sprinterning yugurishga o'xshaydi.

Uchinchi qadam startdan yugurib kelishning so'nggi qadami kabi bajariladi. Bu yerda ham parvoz vaqtida sonlarning tezlik bilan birlashtirilishi, oyoqni itarilishi uchun tez va qisqa yo'l bilan yo'lkachaga qo'yish kuzatiladi. Yetarlicha malakaga ega bo'lgan sportchilarda itariluvchi oyoqni OMO' proeksiyasi ortiga joylashtirish xatosi uchraydi. Natijada ular oyoqlarini tez va yuqoridan qo'yishga ulgurmaydilar.

Buning oqibati o'laroq uchinchi qadam ikkinchisidan 30-35 sm qisqaroq bo'lib qoladi. Optimal tafovut esa 15-20 sm ga teng.

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

Harakatlanishga avvaldan hozirlik ko'rish ham turlicha bo'ladi. Yuqori toifali sportchilar har doim harakat sur'atini oshirishga intiladilar. Masotada ular g'ovlar osha yugurish va g'ovlarni oshib o'tish hisobiga bunga erishadilar. Masofaning oxirida, charchoq kuchayib borar ekan, g'ovlar osha birmuncha zarba bilan sakrash lozim bo'ladi, aks holda to'siqqa urilib ketish mumkin. Boshqa guruh bo'vchilari 6-7 g'ovdan oshib o'tganidan so'ng, e'tiborini qadamlari uzunligiga qaratishi kerak bo'ladi.

Oxirgi g'ovdan keyin marragacha ko'lgan oraliq, ayniqsa bor kuch bilan, tez-tez qadam tashlab o'tilishi lozim.

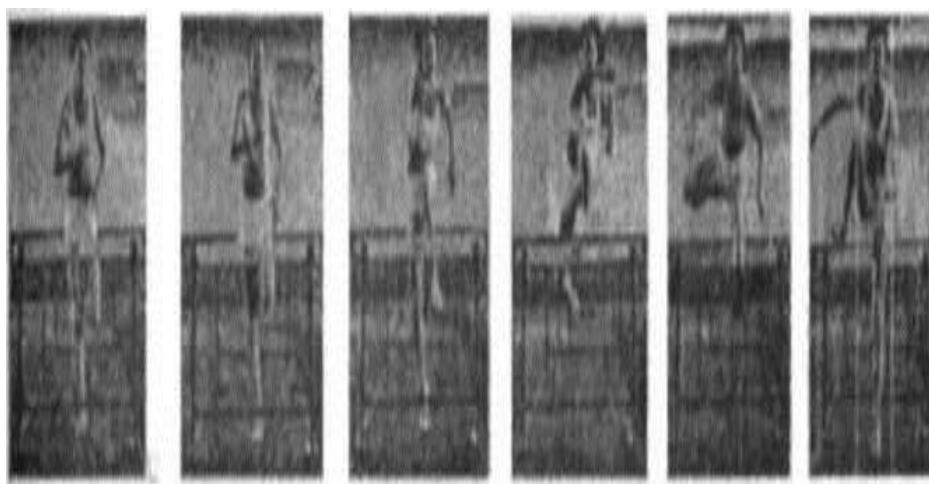
Texnikani izchillik bilan egallab borish jismoniy sifatiarni rivojlantirish bilan barobar amalga oshiriladi. Harakatlarning tashqi manzarasi bilan birga yugurishning harakat tuzilishi ham takomillashtiriladi. Tayanchli va parvoz bosqichlarining nisbati mutanosiblashib boradi. Tayanchli fazalar qisqaradi, yugurishning umumiy vaqti ham kamavadi. Uchinchi fazalar avval ortadi. mahoratning oliy nuqtasiga etganda, sportchilar harakatlarini faollashtirishga qodir bo'lgan davrda esa, parvoz vaqti qisqaradi.

Start va startdan tezlik olish. Ilrkaklar yugurishida ko'rib chiqilgan barcha masalalar ayollarning 100 m lik g'ovli masofasiga ham taalluqlidir. Birinchi g'ovgacha bo'lgan oraliq ayollarda 72 sm ga qisqaroq. Deyarli barcha eng kuchli g'ovchi ayollar 8 qadamlik start yugurishini qo'llaydilar. Bunda ular qadamlarini kamroq qisqartirishlariga to'g'ri keladi. shuning uchun ham yugurib kelish tabliyroq chiqadi. Ayollarda to'siqlarning balandligi ancha kam. Buni hisobga olgan holda startda tezlik olish vaqtida gavdaning egilgan

vaziyatini uzoqroq saqlab turish va birinchi g'ovni oshib o'tgandan keyingina yugurish vaziyatini egallash mumkin.

G'ovni oshib o'tish. Ayollar qo'l va oyoqlarining faolligi hisobiga g'ovni oshib o'tish vaqtida gavdalarini kamroq egish imkoniyatiga egalar. G'ovga hujum chog'ida gavdani kamroq egish tufayli bu xuddi sprinterlik yugurishiga o'xshab ketadi. G'ovli va g'ovsiz (tekis) masofalarni yugurib o'tishdagi farq shundan dalolat beradi. Yuqori toifali sportchi ayollarda bu

100 m ga yugurishda g'ovni oshib o'tish kinogrammasi



Ayollarda g'ovni oshib o'tishda oyoqlarning faolligi darajasi kam, sonlar orasidagi burchak kattaligi va itarilish burchagi singari kichikroqdir. Siltanuvchi oyoq tizzasini erkaklar kabi baland ko'tarishga ehtiyoj ham yo'q. Siltanuvchi oyoq g'ov ortiga ertaroq tusha boshlaydi, lekin itariluvchi oyoqni qat'iy rostlangan holatda oldinga ko'tarish albatta zarur.

Ayollarda g'ov ustidan uchib o'tish traektoriyasi erkaklarnikiga nisbatan birmuncha qiyaroq. Ko'pincha to'la rostlanmagan oyoqqa tushish holatini kuzatish mumkin. Itariluvchi oyoq harakati erkaklar bajaradigan harakatdan farq qilmaydi.

Qo'llar harakati. oyoqlar harakatining ritmi va amplitudasi ancha yig'inchoqlik kasb etadi. Itariluvchi oyoq tomonidagi qo'l oldinga kamroq, pastga ko'proq uzatiladi, ikkinchi qo'lning tirsagi erkaklamikiga nisbatan orqaga qisqaroq siljiydi.

G'ovlar orasida yugurish. G'ovlar orasidan yugurib o'tish erkaklarning yugurishidan kam farq qiladi. Asosiy harakat hozirligi xuddi O'shanday yerga "qo'nish" paytida barcha harakatlarning faolligini oshirish lozim.

Bunda ayollar ancha manfaatliroq holatda bo'ladilar, chunki g'ovlar orasidagi masofa sprinterlik yugurishi uchun ko'proq o'z o'ziga keladi g'ovlar orasida tanglik hissi paydo bo'lmaydi.

G'ovlar orasida yugurish g'ovsiz yugurishdagi o'lchamlar bo'yicha. tabliyroq va kuchliroqdir. Qadamlar nisbati quyidagicha: yerga qo'nish" 120 sm; 1-qadam - 150 sm; 2-qadam - 197 sm; 3-qadam - 183 sm; itarilish -200 sm. ya'ni erkaklarning qadamlaridan jiddiy farqlanmaydi. Biroq dastlabki qadamning

uzunligi uni suniy uzaytirish hisobiga emas. balki g'ovni oshib o'tish paytida tezlikning kamroq yo'qotilishi natijasida hosil bo'ladi. Ayollarda g'ovlar orasidagi siklda tezlik kattaligi kamroq tebranadi, shuning uchun qadamlar uzunligida ham tafoyut kamroq. Shunday qilib, birinchi qadamning uzunligini oshirishga alohida e'tibor qaratmagan holda, itariluvchi oyoq tizzasini harakat yo'nalishi chizig'iga tezlik bilan yaqinlashtirish va oyoqni yuqoridan harakatlantirib, boldirni ko'tarmagan holda yerga qo'yish kerak.

400 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

400 m ga g'ovlar osha yugurish sportchiga katta taiablar qo'yadi. Masofaniyuqori tezlikdayugurib o'tish lozim, uning so'nggi choragida esa sportchi qattiq cbarchagan holatda bo'ladi. To'siqlar bir-biridan uzoqqa joylashtiriladi va burilishlarda ham. to'g'ri yo'lkachada ham katta tezlikda oshih o'tiladi.

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

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

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

400 va 110 m masofada e'ovlarni oshib o'tish texnikasida jiddiy tafoyutlar yo'q.

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

Ayollarda 400 m ga yugurishda g'ovlarning joylashuvi xuddi erkaklarning musobaqalaridagi kabi, lekin g'ovning balandligi kichikroq. So'nggi vaqtlarda

butun masofani 15 qadamlik ritmda yugurib o'tishga qodir bo'lgan ayollarni ko'rish mumkin. Ayollarning 15 qadami erkaklarning 13 qadamiga teng.

G'ovlar osha yugurish. Eraklarda masofaning 35 metrlik qismini yugurib o'tishda g'ovlar orasida qadam tashlash ritmining bir necha varianti mavjud. Birinchi guruhga butun masofa bo'ylab g'ovlar orasida bir xil miqdorda qadam tashlashdan foydalanuvchilar kiradi Malakali sportchilarda bu 15, 14 yoki 13 qadam bo'lishi mumkin. Yuqori malakali sportchilar faqat 13 qadamli ritmdan foydalanadilar.

Sportchi hujum qiluvchi oyog'ini navbatma-navbat almashtirib g'ovlarni oshib o'tishi kerak bo'ladi.

Boshqa guruhda sportchilar qadamlar ritmining aralash variantlarini qo'llaydilar. Malakasi pastroq sportchilar 5-6 ta g'ovni 15 qadamlik ritmda, keyingi 2-3 tasini 6 qadamda oshib o'tib masofaning yakunlovchi qismida 17 qadamlik ritmdan foydalanishlari mumkin. Sport mahorati oshgan sayin variant masalan quyidagicha o'zgaradi: 5-7 ta g'ov 13 qadamda keyin 14, oxirida esa 15 qadamda oshib qoladi. Aralash variantlarni bajarish juda qiyin sanaladi.

G'ovlar orasini 15 qadamda yugurib o'tganda, qadamlar uzunligi 222 smga. 14 qadamda 235 smga 13 qadamda - 255 smga teng bo'ladi. Agar qadamlar uzunligi bo'yicha bir oz zabira qoldirish zaruratini hisobga oladigan bo'lsak u holda tekis yo'lkada yugurgan sportchining qadamlari shunday uzunlikka ega bo'lishi kerak: 15 qadamlik ritmda - 240 sm, 14 qadamda -255 sm. 13 qadamda-270 sm.

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

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

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

400 m ga g'ovlar osha yugurishga o'rgatish

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

400 m masofaga g'ovlar osha yugurishni o'rgatish zichligi

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

Vositalar.

Birinchi g'ovga qadar burilish bo'ylab masofani (45 m) yo'lkadagi belgilar bo'yicha 22 qadamda yugurib o'tish.

To'g'ri yo'lkachadan 2-3-g'ovlarni yugurib o'tish. G'ovlar orasidagi masofa 35 m baholar bo'yicha itariluvchi oyoqqa moljallab 15-17 qadam bajarish.

Yugurish yo'lkachasidagi belgilersiz xuddi shuning o'zi.

Burilish bo'ylab xuddi shuning o'zi.

vazifa. Yugurish ritmi va g'ovlarni oshib o'tish texnikasini takomillashtirishga yordam berish.

Vositalar.

Start chizig'idan birinchi g'ovgacha masofani burilish bo'ylab to'la kuch bilan yugurib o'tish.

Birinchi burilish bo'ylab yugurib 2 ta g'ovdan oshib o'tish.

2(M) m yugurib, 5 ta g'ovdan oshib o'tish.

300 m yugurib 8 ta g'ovdan oshib o'tish.

Mashg'ulotlarda to'la masofani yugurib o'tish va musobaqalarda ishtirok etish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yangi masofani yugurib o'tishga endi kirishgan sportchilarga quyidagilarni tavsiya etish mumkin: g'ovlar orasida 15 qadam (ayollar uchun 17 qadam) bajarib dastlabki 5 g'ovni oshib o'tish, beshinchisidan so'ng 17 (ayollarda - 19)qadamli ritmga o'tish

G'ovlarni oshib o'tish texnikasini o'rgatishda burilish bo'ylab yugurish paytida o'ng oyoq bilan itarilishga ustuvorlikni bergan holda g'ovni har ikkala oyoq bilan oshib o'tish ko'nikmasini hosil qilish juda muhim chunki bunday itarilish burilish markazi tomon onga holda yo'lkachaning ichki chekkasidan yugurishga imkon beradi.

G'ovlar osha yugurish samaradorligini belgilovchi natijalar

G'ovlar osha yugurish texnikasining tuzilish modeliga birlashtirilgan alohida biomexanik xususiyatlar va ularning o'lchamlari sportchining harakat faoliyati, untuman harakatlari tizimi, sport texnikasining mukammalligi ko'rsatkichlarini o'rganish asosi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bu xususiyat va o'lchamlar quyidagilarni belgilaydi:

kinematik o'lchamlar (makoniy, vaqt va makon-vaqt o'lchamlari);

dinamik o'lchamlar; ular quyidagilarni ifodalaydi:

sportchi tanasi qismlarining o'zaro ta'sirlashuvi;

tashqi muhit bilan munosabat (kuchlanish tayanchning reaksiyasi va b.);

umumlashtirilgan ko'rsatkichlar masalan: g'ovlar osha yugurishning ritmli tuzilishi. Sportchi harakatlarining tashkil etilishi, g'ovni oshib o'tishda harakat faoliyatining koordinatsion tuzilishi.

Mutaxassislarning qayd etishicha g'ovlarni oshib o'tish texnikasi o'lchamlarining butun yig'indisi orasidan 8 tasi uning samaradorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi demak, ko'p jihatdan g'ovlar osha yugurish natijalarni belgilaydi. Bular birinchi navbatda makoniy o'lchamlardir:

g'ovdan itarilish joyigacha bo'lgan masofa;

g'ovdan OMO' traektoriyasining eng yuqori nuqtasi proeksiyasigacha bo'lgan masofa;

g'ovdan "eng uzoqdagi" qism massasining markazi siltanuvchi oyoq kaftigacha (vertikal bo'ylab) bo'lgan masofa;

g'ovdan yerga "qo'nish" joyigacha (g'ovdan tushishda) bo'lgan masofa;

g'ov osha qadam uzunligi;

g'ovdan (plankaning yuqorigi qirrasini) "eng uzoqdagi qism massasining markazi siltanuvchi oyoq kaftigacha (gorizontal bo'ylab) bo'yigan masofa.

Burchak o'lchamlari:

g'ovga hujum paytida gavdaning og'ish burchagi;

g'ov ustidagi holatda gavdaning vertikalga nisbatan og'ish burchagi. Bu korsatkichlar g'ovlarni oshib o'tish va ular orasida yugurish samaradorligi uchun nihoyatda muhim bo'lganligi sababli g'ovchilarni tayyorlash jarayonida aynan ularga katta e'tiborni qaratish zarur. Metodologiya nuqtai nazaridan buni shunday ifodalash mumkin:

1. G'ov osha qo'yiladigan qadam optimal darajada qisqa bo'lishi kerak.

Siltanuvchi oyoq harakatining faolligi. Harakatlar juda tez bajariladi oyoq tizza bo'g'imida imkon qadar rostlanishi, boldir tizzadan oldinga o'tib ketmay, balki uning ortidan borishi lozim.

G'ovga itarilish vaqtida gavdaning egilishi. G'ovga tez va faol hujumni ta'minlash uchun egilish darajasi sprinterlik yugurishiga nisbatan kuchliroq bo'lishi kerak.

OMO' trayektoriyasi. Uning eng yuqoridagi *nuqtasi* albatta g'ovga etishi zarur bu g'ov osha qo'yiladigan qadamning optimal ravishda bajarilishini hamda g'ovlar osha yugurish samaradorligini ta'minlaydi.

Siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida imkon qadar rostlash. Bu albatta, g'ovga qadar bajarilishi, keyin esa oyoq faollik bilan to'xtab qolmay, g'ov ortiga tusha boshlashi lozini.

g'ov ustidan oshib o'tish yerga (qo'nish) vaqtida gavdaning egilishi. G'ovlar orasida kuch bilan yugurish uchun egilgan holatni saqlab turish va gavdani rostlamaslik kerak.

Avollarning g'ovlar osha yugurishida (yetakchi omillar) tuzilishining shakli mutlaqo boshqa. Bu yerda faqat uchta olcham mavjudligi kuzatildi, bular to'siqlarni oshib o'tish texnikasi samaradorligini belgilaydi:

- itarilish joyidan g'ovgacha bo'lgan masofa;

- g'ovdan yerga tushish joyigacha bo'lgan masofa;

- g'ovlar orasida dastlabki qadamni bajarayotganda itarilish burchagi.

Bunday o'ziga xoslik g'ovlar orasidagi masofa bilan 28,5 m)g'ovchi qizlarning morfofunktsional ko'rsatkichlari hamda g'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishning nisbati eng maqbul ekanligidan dalolat beradi.

G'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishdan avval yangi shug'ullana-boshlaganlari tez yugurish, uzunlik va balandlikka sakrash, bel va qorin pressi mushaklarini mustahkamlashga o'rgatish zarur.

G'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatish umuman va ayniqsa, tos-son bo'g'imlaridagi egiluvchanlik, harakatchanlik darajasiga jiddiy talablarni ilgari suradi. Zarur egiluvchanlikni badan qizdirish mashqlarini bajarish chog'ida maxsus mashqlari ko'magida rivojlantirish maqsadga muvofiq.

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

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

Vositalar.

1.Malakali g'ovchining 3-4 g'ovosha yugurish texnikasi namoyish qilinadi, video yozuvlar kinomateriallar ko'rsatiladi.

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

2.Vazifa. G'ovlar orasida uchta yugurish qadamini bajarib ularni oshib o'tishga o'rgatish (ritmi o'zlashtirishlar). Bu vazifani amalga oshirish ko'p jihatdan g'ovlarning balandligi va joylashtirilishi startdan birinchi g'ovgacha hamda g'ovlar orasidagi masofaga bog'liq.

Vositalar.

Yo'lakcha bo'ylab belgilarga qarab yugurib o'tish, bunda birinchi belgiga qadar 4 6 qadam, belgilar orasida 3 qadam, belgi ustidan o'tayotganda esa uzaytirilgan yugurish qadamini bajarib, oyoqni tez tayanchga qo'yish.

2.30-40-50 sm balandlikdagi o'quv g'ovlarini oshib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'rganish bosqichida dastlab to'siqlar

o'rnini g'ovlankasi to'ldirma to'plar va h.k, bilan belgilab yugurish mumkin, birinchi govgacha bo'lgan masofa avval 4 keyin 6 yugurish qadamida bosib o'tilishi kerak.

7-8 yoshli bolalar uchun birinchi g'ovgacha 6 yugurish qadami qo'yiladigan bo'lsa, masofa 7-7,5 m. g'ovlar orasida-4-4,5 m, g'ovlar balandligi - 20-40 sm.

10 yoshli bolalar uchun muvofiq ravishda 7,5-8,5 m: 4,5-6 m; 40- 60 sm.

13 yoshlilar uchun - 8-9 m; 5,5-6,5 m; 50-76,2 sm.

Bolalami g'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishning eng oqilona usuli yaxlit usul. O'quvchilar 3-4 g'ovni yetarlicha yuqori tezlikda (nazorat ostida) yugurib o'tadilar, murabbiy esa umumiy va xususiy etirozlarini bildiradi. Umumiy e'tiroz yugurish tezligi, ritmi harakatlarning erkinligiga talluqli. Xususiy e'tirozlar esa alohida qadamlarning bajarilishi bilan bog'liq bo'ladi.

Ular bir g'ovga itarilish joyida nazorat belgisi qo'yiladi. U sezilarli bo'lishi kerak. G'ov ortidagi qo'nish joyiga ham zarur bo'lsa, birinchi qadam o'rniga ham belgi qo'yib chiqish mumkin.

3 vazifa. G'ovni oshib o'tishda oyoqlar, qo'llar va gavda harakatlari o'rgatish.

Vositalar.

1. Siltanuvchi oyoqning vertikal tayanchga hujum harakatlarini taqlidan bajarish.

2. Baland tayanchda turgan siltanuvchi oyoqqa egilish.

3. Itariluvchi oyoqni g'ov ustidan olib o'tish.

4. Og'ma planka bo'ylab sirg'alish bilan xuddi shuning o'zini bajarish.

5. G'ov yonida yurish. Siltanuvchi oyoq g'ov yonidan itariluvchi oyoq esa uning ustidan o'tkaziladi. G'ovlar orasida 2-2,5 m, 3 qadam bajariladi. G'ovlar miqdori - 3-5.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu harakatlar asosan ikkinchi topshiriqni bajarish vaqtida o'zlashtiriladi. Maxsus mashqlami o'zlashtirish chog'ida o'rgatish samaradorligi ortadi. Har bir mashq bajarish variantlariga ega. Texnika detallari o'zlashtirib borilgani sayin maxsus mashqlar doirasini kengaytirishga to'g'ri keladi (maxsus mashqlarga)

O'rgatishning dastlabki bosqichida eng keng tarqalgan xatolar:

Tezlik olish vaqtidagi ishonchsizlik, itarilish joyiga aniq tushmaslik yoki g'ovga itarilish oldidan so'nggi qadamni uzaytirish va oyoqni OMO' proekstiyasidan ancha oldinga tovon bilan qo'yish. Natijada tezlikning pasavishi hamda g'ovga past holatdan sakrash yuz beradi. Bu nuqsonni bartaraf etish uchun yugurib kelishni belgi qo'yilgan yo'lkachada to'rt olti sakkiz qadamdan bajarish qo'rqmaslik va qat'iyatni rivojlantirish kerak.

2. Siltanuvchi oyoq sonini g'ovga ko'tarishda gavdani vaqtdan avvalroq oldinga egish ko'pincha ayrim mushak guruhlarning (orqa, sonning old sirti, qorin-bel sohasi mushaklari) kuchi yetarli emasligi tufayli yuzaga keladi. Tegishli mushak guruhlari mustahkamlovchi mashqlar bajarilganidan keyin xato barham topadi.

3. G'ovga sakrashda siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida vaqtdan ilgari rostlash: g'ovga yakuniy tezlanishning yo'qligi va itarilish burchagining katta bo'lishi 1-2-mashqlarni bajarish orqali yo'qotiladi.

G'ovga sakrash vaqtida oyoqlar orasidagi burchakning yetarli kattalikda emasligi egiluvchanlik bo'lmagani tufayli yuz beradi.

5. Itariluvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib o'tkazishda xatolar yuz beradi ular siltanuvchi oyoq tizzasining haddan ortiq ko'tarilishi yoki yetarlicha ko'tarilmasligida ifodalanadi. Natijada g'ov oyoq uchi yoki tizza bilan urib yuboriladi va yugurish ritmi buziladi. Xatoni bartaraf etish uchun g'ov yonida turib qo'llar bilan tayangan holda, bir oz egilgan vaziyatda itariluvchi oyoqni olib o'tish mashqlari bajariladi.

6. Itariluvchi oyoqni g'ovdan tushish vaqtida keragidan avvalroq o'ziga tortish hamda gavdani rostlash xato hisoblanib, buni bartaraf etish uchun sportchi g'ovdan 30-40 sm uzoqlikda, uning yonida itariluvchi oyoqda turib, siltanuvchi oyoq sonini g'ovplankasi sathida ko'taradi. bu paytda boldir pastga erkin tushib turadi, siltanuvchi oyoq rostlanib, g'ov ortiga tushirilgach

itariluvchi oyoq tezgina to'siq ustidan oshirib o'tkaziladi. Mashq joyida turib ham, harakatda ham bajariladi.

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

Vositalar.

1.3-4 g'ovni yuqori startdan oshib o'tish.

2.Xuddi shuning o'zi past startdan.

Uslubiy ko'rsatmalar. Avval yuqori start qo'llaniladi. Shu tariqa startdan yugurib kelish ritmini egallab olish osonroq. Dastlabki yugurish mashqlarida 4 qadam bajariladi. Itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi. Boshida 3 ta qadam bir me'yorda, to'rtinchisi tezlashtirib tashlanadi. Bunday ritm ovoz va zarbalar bilan hosil qilinadi. U g'ovlar orasidagi yugurish va g'ovni tez oshib o'tish ritmiga o'xshaydi. Keyin startdan yugurib kelish ikki yugurish qadamiga yuqorida keltirilgan metr kattaliklariga qadar uzaytiriladi. 6 3 tainli yugurib kelishda oxirgi ikki qadamni tezlashtirish imkoni bor ularni belgilar bilan shunday ajratish kerakki 6-qadam 5-smdan 10-15 smga qisqaroq bolsin. Keyin butun startdan yugurib kelish kesmasi belgilab chiqiladi, bunda har bir keyingi qadamning bir xil kattalikda uzayishiga (10-15 sm) e'tibor qaratiladi. Qadamlarning uzunligi va vaqti jihatidan to'g'ri bajarilishi startdan yugurib kelishning chiroyli chiqishiga yordam beradi.

Dastlab sakkiz qadamli yugurib kelishga o'tish uchun shoshilishga ehtiyoj yo'q. G'ovdan oshib o'tish hamda g'ovlar orasida yugurish texnikasini olti qadamli usul bilan ham samarali egallab olish mumkin. Bu amallar qo'pol xatolarsiz, g'ov ustida va undan oshib o'tib erga "qo'nish" paytida muvozanatni to'g'ri saqlagan holda bajariladigan bo'lgach, sportchi 8 qadamli yugurib kelish usuliga o'tishi mumkin. Bu davrda g'ovlarni joylashtirish nuqtayi nazaridan va o'rgatish uslubiyatiga ko'ra o'g'il va qiz bolalar bilan ishlashda deyarli hech qanday farq yo'q. Birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa 8 yugurish qadamini tashkil etadi. Startdan yugurib kelish tezligi jiddiy ortib boradi, u bilan birga qiyinchiliklar va xatolar soni ham oshaveradi.

Qadamlar uzunligini 7 tagacha oshirish hamda parvoz vaqtida sonlarni tezlik bilan birlashtirish va itariluvchi oyoqni itarilish joyiga yuqoridan faollik bilan joylashtirish hisobiga 8 qadamni qisqartirish talablariga rioya qilish zarur. Bu vaqtgacha g'ovchi past start va g'ovlarsiz startdan yugurib kelish texnikasini o'zlashtirib olgan bo'lishi zarur. Start va startdan yugurib kelish g'ovlar osha yugurishda yuqorida ko'rib chiqilgan bir qator xususiyatlarga ega bo'ladi. Bu xususiyatlarni bilib olish g'ovlar osha yugurish texnikasida ko'proq takomillashtirish bosqichiga tegishlidir.

5-vazifa. G'ovlar osha yugurish texnikasi elementlarini takomillashtirish.

O'rgatishning takomillashtirishga doir vazifalari har bir mashg'ulotda takrorlanadi va asta-sekin o'z ichiga qator vazifalar yig'indisini, vositalar orqali usuliy korsatmalar asosida takomillashtirish jarayoniga aylana boradi.

Start tezligini olish. Har bir mashg'ulotda uni o'rganishga e'tibor qaratish kerak. Qadamlarni aniq moljallash zarurati katta murakkablik tug'dirib, tinimsiz

mashq qilishni talab etadi. Lekin bu faoliyatning faqat tashqi tomonidir. Uning asosiy qiyinchiligi tezlik dinamikasi va ritmni o'zlashtirishidir.

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

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

Startdan yugurib kelishni yaxshi o'zlashtirib olishning asosiy vositasi pastki startdan 2-4 g'ovdan oshib yugurish hisoblanib.

G'ovlarni joylashtirishning turli variantlaridan foydalanish mumkin: 1) bir xil balandlikdagi g'ovlar; 2) har bir keyingi g'ov avvalgisidan kengroq; 3) startdan tezlik olish 10 qadamga yetkazilgan (yigitlarda — 17-18 m; qizlarda 16-16,3 m).

G'ovlar orasida yugurish ritmi. Makon hamda vaqt ichida kuchlanish nisbatan qanchalik to'g'ri taqsimlanganligiga qarab harakat ritmini belgilash mumkin. Ritm harakatlarning majmualari tavsifi hisoblanadi. Ritmning to'g'riligi ko'p jihatdan g'ovlar balandligi va ularning joylashtirilishi birligi bilan belgilanadi. O'rgatish chog'ida g'ovlar shunday joylashtirilishi kerakki, o'quvchilar yugurishni katta yoshli sportchilar ritmida amalga oshirsinlar: g'ovlar orasidagi qadamlarni, g'ovlardan tez va qiyalatib o'tishni qadamlarni uzunligi va bajarilish vaqti bo'yicha to'g'ri nisbatda bajarishni ozlashtirsinlar.

Yosh g'ovchi o'z jismoniy va texnik tayyorgarligini yaxshilab borgani sayin yugurish tuzilishi hamda ritmini keskin o'zgartirmagan holda g'ovlarni mashg'ulot uchun joylashtirish tartibini musobaqalar sharoitiga yaqinlashtirib boradi.

G'ovlar ancha baland, ular orasidagi masofa katta bo'lsa, texnikadagi xatolar ko'payib boradi g'ovlar orasida uzaytirilgan qadamlar bilan yugurish, tizzasini yetarlicha bukilmagan oyoq bilan siltovchi harakatni bajarish, baland traektoriyada uchish va g'ov ortiga sust harakat bilan "qo'nish" odatdagi holga aylanadi. Bunday xatolar hatto sezilsiz bo'lsa ham ularni tuzatish juda qiyin, ba'zan texnikani to'g'rilash mumkin ham emas. Shunday qilib, g'ovlar osha yugurish ritmini o'rgatganda, g'ovlarni qulay joylashtirish eng muhimidir. Shu

sababli ko'pincha soddalashtirilgan sharoitlar usulidan tez-tez foydalanib turiladi. Lekin soddalashtirish darajasi ham katta ahamiyatga ega. U har bir aniq holatda antropometrik ko'rsatkichlar va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Sportchining bo'yi balandroq bo'lsa, g'ovlar balandligi kamroq o'zgartiriladi, ular orasidagi masofa esa kattalashtirilishi mumkin, bunda sportchi tang joyda erkin harakatlanishga o'rgatiladi. Ba'zan soddalashtirish mutanosib ravishda amalga oshiriladi masalan, 1-razryadli sportchilar uchun g'ovlarni 7, 8 m masofada, 100 sm balandlikda, sport ustalari uchun muvofiq ravishda 8, 9 m va 103 sm qilib joylashtirish optimal sanaladi.

To'siqlar osha yugurishning rivojlanishi

To'siqlar osha yugurish (stiplchez) yengil atletika sport turi sifatida Angliyada vujudga kelgan. To'siqlar osha yugurish bo'yicha dastlabki musobaqa 1837-yilda Regbi shahrida o'tkazilgan. To'siqlar osha yugurish sport turi 1900-yilda Parij shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida dastur tarkibiga kiritilgan. Bu musobaqalarda ikkita masofada bellashuvlar tashkil qilingan bo'lib jumladan, 2500 metr masofada kanadalik D.Orton 7.34,4 natija bilan chempionlikni qo'lga kiritgan, 4000 metrlik masofada esa - angliyalik D Rimmer 12.58.4 natija bilan birinchilikni egallagan. 3000 metr masofada to'siqlar osha yugurish musobaqalari birinchi marta Antverpen shahrida (Belgiya) o'tkazilgan VLI Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan bo'lib, bu musobaqalarda angliyalik P.Xodj 10.04.0 natijani qayd qilib chempionlikni qo'lga kiritgan. Uzoq vaqt davomida ko'plab yirik musobaqalarda finlyandiyalik yuguruvchilar stiplchez sport turida ustunlikni o'z qo'llarida ushlab turishgan. Belgilangan masofani tezroq bosib o'tishda 1922-yilda P.Nurmi 10 minut (9.54.2) natijani qayd qilgan holatda birinchi chempion sifatida tan olinadi. Navbatta o'tkazilgan to'rtta (1924-yildan 1936-yilga qadar) stiplchez sport turi bo'yicha musobaqalarda finlyandiyalik sportchilar 12 tadan 9 ta medalni qo'lga kiritishgan. Shuningdek VRittola, T.Loukola ya V.Iso Hollo (ikki marta) Olimpia chempionlari sifatida shohsupadan o'rin egallashgan. Biroq, belgilangan masofani 9 minut davomida bosib o'tishda 1944-yilda Shvetsiyalik E.Himsetterga teng keladigan sportchi topilmagan (8.59,6). Olimpiadalarda keniyalik sportchilar (jumladan 1976 va 1980-yillarda Keniya Olimpia o'yinlarida ishtirok etishdan voz kechgan holatlar mustasno sifatida) yutuqlarni qo'lga kiritishgan, 1992-yilda Barselona shahrida o'tkazilgan musobaqalarda ushbu mamlakat vakillari deyarli barcha sharaflilarni banJ qilishgan. Jumladan, Olimpia chempionlari sifatida A.Biyott (1968-yil, 8.51,02), K.Keyno (1972-yil, 8.23,64). D.Korir (1984-yil. 8.11,80), IXKariuki (1988-yil, 8.05.51), M.Birir (1992-yil, 8.08,94)

D.Keter (1996-yil, 8.07.12), R.Kosgey (2000-yil, 8.21.43), E.Kcmboi (2004-yil. 8.05.81) kabilar qayd qilingan. Dastlabki 8 minutlik to'siqlarni oshib o'tishni birinchi marta B.Barmasay (Keniya) 1997-yilda uddalagan (7.55,72). Hozirgi vaqtda dunyo rekordi (2004- yil 1-noyabr sanasida o'rnatilgan) S.Shaxin (Katar) 7.53,63 (Bryussel shahri, 2004-yil) hisobigayozilgan, Yevropa

miqyosidagi rekord esa- J.Maxmudu (Fransiya) 8.07,62 (Bryussel shahri. 1984-yil) tomonidan qayd qilingan.

XX asrning so'nggi-yillari davomida 3000 metr masofaga to'siqlar osha yugurish bo'yicha ayollar o'rtasidagi musobaqalar amalga osbirila boshlangan. Biroq, bunda qayd qilingan natijalar anchagina pastligi sababli ayollar o'rtasida 3000 metrga to'siqlar osha yugurish musobaqalari Olimpia o'yinlari, Dunyo chempionati va Yevropa chempionati musobaqalari dasturi tarkibiga kiritilmagan.

2008-yil olimpiada o'yinlari dasturiga to'siqlar osha yugurish bo'yicha musobaqalar kiritilgan va dunyo rekordini rossiyalik Gulnara Samitova-Galkin o'rnatdi.

Hozirgi vaqtda to'siqlar osha yugurish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi 3000 metr masofada qatarlik Saif Shaxinga tegishli bo'lib, 2004-yil 7:53,63s natija qayd etgan bo'lsa, ayollar o'rtasida dunyo rekordi 3000 metr masofada Rossiyalik Gulnara Samitova Galkin 2008-yili. 8:58,8 s natijani qayd etgan.

To'siqlar osha yugurish texnikasi

Musobaqa qoidasiga binoan g'ov ustiga oyoq qo'yib ham oyoq qo'ymay ham o'tish mumkin. Shuning uchun sportchilar to'siqdan «bosib» yoki odatdagi g'ov oshar qadam bilan o'tadilar. Eng usta yuguruvchilar ikkinchi usulni qo'llaydilar.

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

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

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

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

To'siqdan keyin silkinib oyoq yerga erkin tushuriladi. Bukilgan depsinuvchi oyoq esa shu payt gavda oldida bo'lib, g'ovdan keyingi birinchi qadamni boshlashga tayyorlanadi.

Yuguruvchining gorizontaal tezligi pasaymasiligi uchun, gavnani orqaga yugurish kerak.

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

To'siqni «bosib» o'tish unchalik samarali bo'lmay, u faqatgina o'rgatish va mashg'ulotning dastlabki paytlarida qo'llaniladi.

Gavdaning U.O.M. to'siqga juda ham yaqin o'tishi uchun, to'siqga qo'yiladigan oyoq juda ham bukilishi. yelkalar esa oldinga engashmog'i kerak. Oyoqni g'ovga qo'yishda, qo'lni to'siqga tirab, gorizontaal tezlikni kamaytirib qo'ymaslik uchun, yuqoridan pastga tomon mayin qo'yish kerak. To'siqdan depsinishda tekis yugurishdagi kabi kuch bilan depsinish kerak.

Eng qiyin to'siq - suv to'ldirilgan chuqurdir. Unga yaqinlashayotganda (15 - 20 m naridan) yugurish tezligi osbiriladi. To'siq ustiga odatda kuchli (depsinuvchi) oyoq qo'yiladi, bu suv to'ldirilgan chuqurdan sakrab o'tish imkonini beradi. To'siqdan chidamliroq o'tish, undan kuchliroq depsinish uchun yuguruvchi tayanch oyog'ini qattiq bukadi, gavnasini ko'proq oldinga engashtiradi. Depsinayotgan paytda bukilgan bo'sh oyoq bilan shu oyoq narigi tomonidagi qo'lning silkinich harakali katta ahamiyatga ega.

Yerga tushishda oyoq uchidan boshlab tayanchga tushadi. Shu paytda oldinga harakat kamroq tormozlanishi uchun U.O.M yerga tushish joyiga yaqinroq bo'lishi kerak.

Silkinib oyoq yerga tekkan paytda, tezlikni kamaytirmay, birinchi qadamni tezroq qo'yish uchun depsinuvchi oyoq gavda tomon tortila boshlaydi.

Ikkala oyoq bilan chuqurga tushish odatda to'xtab olishga olib keladi. Bunday holda yuguruvchi yugurishni qaytadan boshlashi kerak bo'ladi. Ho'l poyabzal ham yugurishni qiyinlashtiradi.

3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Shogirdlar jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan bo'lsalar va tekis yugurish texnikasini bilsalar, 3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish muvaffaqiyatli o'tadi. Bundan tashqari, to'siqlardan o'tish texnikasini bilib olish uchun koordinatsiya qobiliyati va shug'ullanuvchilar irodaviy fazilatlarining ham katta ahamiyati bor.

Quyidagi o'rgatishning ayrim vazifalari, ularni hal etish vositalari va metodik ko'rsatmalari berilgan.

1-vazifa. Tekis yugurish texnikasini o'rgatish.

VositaUr:

1.«O'rta va uzoq masofalarga yugurish» bo'limida ko'rsatilgan tayyorlov mashqlari va metodik yo'llar.

2- vazifa. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texmkasini o'rgattsh.

Vositalar:

1 Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasi bilan tanishtirish (so'zlab berish va ko'rsatish).

2.«Bosib o'tish» usuli bilan bitta to'siqdan o'tish.

3.«Bosib o‘tish» usuli bilan bir-biridan 20-30 metr masofada o‘atilgan bir necha g‘ovdan o‘tish.

4.Bir to‘siqdan «bosib o‘tgandan» keyin, qadamlab sakrab, yugurishga o‘tish.

5.To‘siq bilan suvsiz chuqurdan o‘tish (chuqurning tubi va yerga tushish joyi yumshoq kigiz bilan qoplanadi).

6.Musobaqa qoidasiga binoan jihozlangan to‘siqlardan (to‘siq va suv to‘ldirilgan chuqurdan)o‘tish.

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

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

Vositalar:

1.Balandligi 76.2-91,4 sm yengil (oddiy) to‘siqlardan tayanchsiz usulda o‘tish.

2.3000 m yugurish uchun mo‘ljallangan to‘siqlardan o‘tish. To‘siqlardan tayanchsiz usulda o‘tishni o‘rgatish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Texnikani o‘rgatishda osharlaming metodik qollamalari bilan maxsus mashqlaridan foydalaniladi. O‘rgatish uchun oldiniga qo‘zg‘aluvchan yengil g‘ovlar. keyin balandligi 70 -80 sm qo‘zg‘almaydigan to‘siqlar, undan keyin esa balandligi 91,4 sm g‘ovlar ishlatiladi. Shug‘ullanuvchilarning U.O.M ni mumkin qadar g‘ovga yaqinroq o‘tkazishlariga ko‘proq e‘libor berish kerak.

4-vazifa. Yugurish va to‘siqlardan o‘tish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar:

I. Musobaqa qoidasiga binoan yugurish yo‘lkasining doirasi bo‘ylab joylashgan chuqurdan o‘tib, 200 m va undan ortiq masofa bo‘laklarida yugurish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Texnikani takomillashtirishda to‘siqlardan chidamli va tez o‘tishga, to‘siq oldida va to‘siqdan keyin to‘xtab qolmaslikka erishish kerakli tezlikni his etish»ni oshirish uchun o‘rta masofalarga yuguruvchilarga ko‘rsatilgan metodik qo‘llanmalardan foydalaniladi.

To‘siq oldida depsinadigan joyga aniq tushishga yordam beruvchi ko‘zda mo‘ljol olishni yaxshilash uchun, har xil masofadan tezlikni pasaytirmay yugurib kelib to‘siq oshadi.

3000 m ga to‘siqlar osha yuguruvchilarning mashg‘uloti

3000 m ga to‘siqlar osha yugurishda yuqori natijaga erishish uchun, sportchi faqat chidamligina emas, balki yetarli darajada tezkor, chaqqon. kuchli, o‘z harakatlarini yaxshi boshqara oladigan, «tezlikni his eta

oladigan» va ko‘zda mo‘ljol ola biladigan, yugurish va tolsiqlardan o‘tish texnikasini mukammal biladigan bo‘lishi ham kerak.

3000 m ga to'siqlar osha yugurish trenirovkasi o'rta va uzoq masofalarga yugurish mashg'uloti prinsiplari qanday bolsa shunday. Faqat uning ayrim hususiyatlariga to'xtalib o'tish lozim.

3000 m ga kichik razryadli to'siqlar osha yuguruvchilarning mashg'uloti Asosiy vazifalar:

1. Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini yaxshilash.

2. 3000 m ga to'siqlar osha yugurish talabiga muvofiq yuguruv- chining kuchuni, eguluvchanligini, tezkorligini va epchilligini oshirish.

3. 3000 m ga to'siqlar osha yugurish talabiga muvofiq umumiy va maxsus chidamlilikni oshirish.

4. 100, 200 va 400 m ga yugurish tezligini oshirish.

5. Yugurish va to'siqlardan o'tish texnikasini bilib olish,

6. Axloqiy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

7. "Tezlikni his etishni" va ko'zda mo'ljal olishni tarbiyalash.

8. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni hal etish vositalari, mashg'ulotning taxminiy meyorlari va rejalashtirish yillik mashg'ulot planida berilgan.

Tayyorlov davrida haftasiga har biri 1,5-2 soatdan 4 ta trenirovka mashg'uloti o'tkazish ko'zda tutiladi. Dastlabki ikki oyda mashg'ulotlarning bir qismi zalda okazilib, bunday mashg'ulotlar tobora kamaya boradi va tayyorlov davrining oxirida barcha mashg'ulotlar ochiq havoda o'tkaziladi.

Dastlabki oylarda kuchni, egiluvchanlikni va umumiy chidamlilikni oshirishga ko'proq etibor beriladi. Yugurish tezligi asosan zalda va manejda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda takomillashtiriladi. Sakrovchanlikni oshirishga katta ahamiyat beriladi bu to'siqlardan suv to'ldirilgan chuqurlardan o'la olish uchun kerak bo'ladi.

3000 m ga to'siqlar osha yuguruvchilar uzoq masofalarga yuguruvchilar bajaradigan katta ishdan tashqari, to'siqlardan otish texnikasini bilib olishga ham ko'p vaqt beradilar,

Bu davrning boshida kross tekisroq joylarda, keyinchalik esa past- baland joylarda ko'proq o'tkaziladi.

Mashg'ulotlar jadalligi asta sekin osib boriladi.

Bahorda barcha mashg'ulotlar ochiq havoda o'tkaziladi (trenirovka mashg'ulotlarining ko'pchilik qismini o'rmon bagrida o'tkazgan maqul).

Mashg'ulotning bahorgi bosqichida trenirovka vositalarining hajmi asta-sekin kamayadi, ammo yugurish jadalligi oshadi (takroriy va o'zgaruvchan metod bilan).

Shuningdek,, kontrol yugurish o'tkazib yuguruvchining mashq ko'rganlik darajasi aniqlanadi.

Mashg'ulotlar ochiq joyga ko'chgandan keyin yuguruvchilar har xil to'siqlardan "odimlab", sakrab "bosib", g'ov oshib odimlab o'tadigan bo'ladilar. Umumiy va maxsus chidamlilikni o'stirish uchun bitta mashg'ulotda yugurib o'tiladigan masofalarning umumiy yig'indisi asosiy masofadan 1,5-2 barobar. hatto undan ham ortiqroq bo'ladi.

Musobaqalashuv davrida ham mashg'ulotlar haftada 4 marta o'tkaziladi.

Yuklamalar hajmi va jadalligi juda yuqori darajada bo'lishi nazarda tutilgan kunlarda trenirovka mashg'ulotlarini bir kunda 2 marta o'tkazgan maqul. Bundan keyingi kunda trenirovka mashg'uloti yuklamasi kamroq bo'lish kerak. 3-4 hafta og'ir trenirovkadan keyin sportchi o'z kuchini to'liq tiklab olishi uchun, bir hafta yengilroq temirovka qilinadi.

Musobaqalashuv davrida mashg'ulotlar juda jadal o'tadi. Bu paytda sprintcha yugurish tezligi sezilarli oshgan va 3000 m masofa davomida yugurishning yuqori tezligini saqlay olish qobiliyati yaxsibilangan bo'lishi kerak. Silliq yugurish va to'siqli yugurish bir- biri bilan almashib turishi kerak.

Maxsus yugurish mashqlari bilan g'ov oshar mashqlari awalgidek razminkada va ertalabki zaryadkada o'tkaziladi. Mashg'ulotlar bir soatdan 2 soatgacha davom etadi. Musobaqalashuv davrida trenirovka mashg'ulotlarini goh stadionda, goh bog'da (o'rmonda) o'tkazgan yaxshi.

3000 m ga to'siqlar osha yuguruvchilar albatta tekis yugurishda musobaqalashuvi kerak.

3000 m ga to'siqlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari.

Xulosa

Badan qizdirishga va tezlashishdan keyin ba'zan mashqning oxirida to'siqning o'tirgan holatida maxsus takrorlash mashqlari berilishi yotgan holatida, turgan holatida, harakatda texnika tayyorgarlik maqsadida. Lekin bu uchun shunaqa mashqlar kerakki, yosh yengil atletikachilarning tayyorgarligiga yordam berishi lozim. Asosan shunday iboratki, asosiy mashqlar o'xshashligi unda ajartirilgan tayyorgarlik bitta harakat imkoniyati beriladi, boshqalar undan istisno. Masalan silkitadigan oyoqni "kirish" to'siqqa, undan "o'tish" da, to'siqdan O'tishda deysinadigan oyoqni harakati, to'siqlar orasida o'tishda bir qadam qo'yish va boshqalar.

Nazorat uchun savollar:

1. G'ovlar osha yugurishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. To'siqlar osha yugurishning masofasi qancha?
3. Olimpiada dasturiga to'siqlar osha v ugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
4. O'zbekistonda to'siqlar osha yugurishning qanday turlari bor?

Mustaqil ta'lim uchun savollar.

1. To'siqlar osha yugurishda g'ovning tuzilishi qanday ko'rinishda bo'ladi?
2. To'siqlar osha yugurishda to'siqning balanligi qancha bo'ladi?
3. Erkaklar o'rtasida 3000 m masofaga to'siqlar osha yugurish boyicha dunyo rekordi qavsi davlat vakiliga tegishli?

4. Ayollar o'rtasida 3000 m masofaga to'siqlar osha yugurish boyicha dunyo rekordi qaysi davlat vakliiga tegishli.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзобаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с

2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Vuxoro. “Durdoni” – 2015 yil.

3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikaiyoti. O'quv qo'llanma. Vuxoro. “Durdoni” – 2013 yil.

4. Абдуллаев М.Ж., Смурьгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. “Durdoni” – 2015 yil.

5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y

V BOB. SAKRASH TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

§ 5.1. Sakrash turlari texnikasi asoslari, sakrash turlarining qisqacha rivojlanish tarixi

Darsning maqsadi: Sakrash turlari texnikasini talabalarga o'rgatish.

Reja:

1. Sakrash turlari texnikasi asoslari, sakrash turlarining qisqacha rivojlanish tarixi.
2. Uch hatlab sakrashning rivojlanishi.
3. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi.
4. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyat.
5. Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Sakrash turlari texnikasi asoslari, sakrash turlarining qisqacha rivojlanish tarixi

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning: «oyoqlarni bukib», «ko'krak kerib», «qaychi» usullari mavjud. Bularning eng ko'p qo'llaniladigani «qaychi» usulidir.

Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinishda hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinish paktida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Uzoqqa sakrash sakrovchini fazodagi uchishdagi turg'unligiga, erga tushayotgandagi harakatlarini qanchalik to'g'ri bo'lishiga ham bog'liqdir.

Uch hatlab sakrash yugurib kelishda va uchta ketma-ket sakrashdan iboratdir.

1. Bir oyoqdan yana shu oyoqning o'ziga tushish (“sapchish”dan iborat).
2. Depsinish oyoqqa yana depsinish silkinch oyoqqa tushish (qadamdan iborat).
3. Silkinchoyoqda depsinish ikki oyoqda yerga tushish (“sakrash”dan) iborat.

Sakrovchining tezligi “sapchish” va “qadam” oxirida oyoqni yerga qo'yish vaqtida pasayadi. Tezlik qancha tez tormozlansa “qadam” va “sakrash” uzoqligi shuncha kamayadi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashning “hatlab o'tish”, “to'lqin”, “perekat”, “perekidnoy”, “fosberi-fop” usullari mavjud. Usullaridan “perekidnoy” va “fosbyuri-flop” eng afzalidir.

Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashning yengil atletik sakrashdan farqi uning ko'chma tayanch langarcho'p bilan bajarilishidir. U yugurib kelishdan, langarcho'pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda

sakrovchining ko'tarilashidan plankani aylanib o'tish va yerga tushishdan iborat. Bu sakrash fazasining hammasi bir-biri bilan bog'liq bo'lib, ma'lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko'tarilishi tezligiga va langarcho'pni qanchalik yuqoriga ko'tarilish tezligiga, uning bo'yicha, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho'pning egiluvchanligiga tarangligiga bog'liqdir.

Sakrash yugurib kelib yerdan depsinish natijasida hosil bo'lganligi uchun, ya'ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan harakterlanadi. Sakrash turiga qarab, U.O.M. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab harakatlanadi.

Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bor. Unda galma-gal tayanch va uchish fazalari bo'ladi. Langarcho'p bilan sakrashda ko'chma tayanch bo'lishi bilan qolgan sakrashlardan farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanch, ikkinchisi esa (qo'l langarcho'pdan uzilgan paytdan boshlab) tayanchsiz.

Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish sakrovchini gavdasining boshlang'ich uchish tezligi bilan belgilanadi.

Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishga effektiv vosita balandligi harakatlar muhim rol o'ynaydi.

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

- Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar.

- Depsinish oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab. Depsinish tugashiga qadar.

- Uchish depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki yerga tegishiga qadar.

- Yerga tushish yerga tekkan paytdan gavda harakati to'liq to'xtaguncha.

Endi yuqoriga qayd etilgan fazalami navbatma-navbat ko'rib chiqamiz.

Yngurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e'tiborini bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikru-zikrini yigish sakrashni bajaravotganda maksimal kuch beradigan bo'lishi kerak. Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bolib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan qo'llar yarim bukilgan bo'lishi kerak. 01 ga tomonga qarab xayolni bir joyga to'plab turish sakrovchining dastlabki holati to'g'riligini ko'rsatadi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatining strukturasi (balandlikka sakrashdan tashqari) qisqa masofada tezlanishdek bo'ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini bajarilishi texnikasida sakrashning har bir turida o'z xususiyatlariga ega.

Sakrovchi yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qiladi va bu tezlikni depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan bog'lab. tananing boshlang'ich ko'tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing

enersiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida siljishga imkon varatadi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi bir-biriga bog'liqdir. Yugurib kelishning depsinishdan oldingi qadamlari qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham tez bo'ladi.

Sakrashning hamma turlarida oyoq depsinishi joyga tez va shaxdam qo'yiladi. Oyoq tegish paylida to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda oyoqning tayanch fazasidagi katta kuch kelishiga chidashi yengil bo'ladi. Bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq bo'ladi va yozilgandagi foydasi ko'proq bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi U.O.M.ning yerdagi proeksiyasidan sal oldinda bo'ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda ko'p bo'ladi, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi.

Depsinish burchagi qanchalik katta bo'lishi kerak bo'lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo'viladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proeksiyasigacha masofa ham shuncha ko'p bo'ladi.

Masofa ortgan sari gorizontaal tezlilikning vertikal tezlikka o'tish yo'li orta boradi.

Depsinish. Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qayta tik oyoq bukiladi. Shu paytda sakrovchini tos-son bo'g'imi ham bukiladi. Shu vaqtning o'zida umurtqa pog'onasi ham ozroq bukishi mumkin va sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko'tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatidan eng yuqori holatiga yetguncha mushaklarning ishi nafijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlandi va shu paytda vertikal tezlik paydo bo'ladi.

Yugurib kelib sakrashda depsinishdan oldi tayanch oyoq tizza bo'g'imida 135-140°gacha bukiladi.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni silkish harakati muhimdir. Uning harakat mexanizmi qo'lni silkib ko'tarish mexanizmi bilan bir xil bo'ladi.

Ammo muskullar kuchi va silkinadigan oyoq massasi katta bo'lgani shuningdek silkinish yo'li uzun bolgani uchun buning roli juda kattadir. Silkinish oyoqni siqib ko'targanda, shu oyoqning ogirligi markazi tos-son bo'g'imidan uzoqroqda bolsa silkinishning foydasi ko'proq bo'ladi. Chunki bunda burchak tezlik bir xil bolsa ham to'g'ri chizikli tezlik yuqori boladi. Tortish kuchlanishi ham shunga qarab ortadida depsinish foydaliroq bo'ladi. Buning uchun silkish texnikasini yaxshi bliishi va muskullar kuchli bolishi kerak.

To'g'ri oyoqni ko'tarish faqat yugurib kelib balandlikka sakrashda tperekidnov perekat, hatlab o'tish usullarida kerak, bunday harakat planka ustidan o'tish uchun juda qulaydir. Uzunlikka uch hatlab va langarcho'p bilan sakrashda bukilgan oyoq silkinadi, ammo silkish tezligi balandlikka sakrashdagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Tezlikka erishilganda oyoqni silkishdan yaxshi foydalanishga erishish uchun muskullari kuch beradigan yolini mumkin qadar uzaytirish lozim. So'ngra

qadamlarning uchish fazasi tamom bolishidan sal oldinroq silkingan oyoq pastga tomonga harakat qilishdan unumli foydalanish lozim.

Sakrovchilami sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuchi oyoqlar katta ish bajaradi. Shuntng uchun sakrovchi silkinuvchi oyoq bilan aktiv harakat qilish kerak. Oyoq silkishning biomexanik va psixologik nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega Sakrovchi oyoqni tez siltishga intilib, depsinuvchi oyoqni tezroq to'g'irlaniga ta'sir qiladi va ancha foydali depsinadi.

Depsinish oxirida tananing U.O.M. yuqori ko'tarilishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, depsinish tugallanish paytida oyoq bilan gavda tola to'g'irlanadi, yelka bilan qollar ko'tarilishi, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo'lishi tananing U.O.M. uchish oldidan eng yuqoriga ko'tariladi. Shundan so'ng tananing uchishi ancha yuqoriga ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

Depsinish har doim ufqqa nisbatan ma'um burchak hosi) qilib yo'nalgan bo'ladi. Depsinish burchagini ko'pincha depsinishning yakunlovchi paytida, depsinuvchi oyoqning og'ish burchagi aniqlanadi.

Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana u.o.m. tayanchiga nisbatan vertikal bo'lishi kerak va depsinish tavanch safidan qancha nari chiqarilsa depsinish shuncha o'tkir burchak hosil qiladi.

Uchish depsinishdan keyin tananing u.o.m. ma'lum traektoriya bo'ylab harakat qiladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich tezlikka va havoning qarshiligiga bog'liqdir.

Uchib chiqish burehagi yakuniy tezlik yo'nalishi bilan gorizontal o'rtasida hosil bo'ladi. Bu burchak depsinish oxirida sakrovchining gorizontal va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.

V -V1, A burchagi - 45 y.

V katta VI dan burchagi kichik.

V kichik V1dan A2 burchagi katta.

A U.O.M.ning uchib chiqish burchagi.

VI vertikal tezlik m.sek. hisohida.

V gorizontal tezlik m.sek. hisobida.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida gavda U.O.M.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizontal tezlik (V) bilan depsinishdagi vertikal tezlik (V)ning nisbatiga bog'liq.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi kalta (60-65*) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka slikrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nishatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45 dan ancha kichik (20-29°) bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan farqliroq bo'ladi.

Sakrovchi tanasi U.O.M.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal vakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda U.O.M.ning vertika) va gorizontal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu

boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi: bunda og'irlik kuchining tezlanishi; N-uchish paytida U.O.M.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilami "sakrovchanlik" o'lchashlar shuni ko'rsatadiki ularaning u.o.m. uchish fazasidan 100-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi. Yugurib kelib balandlikka sakrashda 230 sm bo'lgan vaqtda sakrovchining u.o.m. 110 sm ga ko'tarilgan desak u holda vertikal tezlik 4.70 m (sek.) $V_2 = 2gN$ bo'ladi. Depsinish vaqtida hosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda ham 3-4 m.sek dan oshmavdi. Masalan uch hatlab sakrashdagi "sapchish"da ko'taruvchi tezlik 2,5-3,0 m.sekgacha uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sekgacha etadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch hatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sekgacha hatto undan ham yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0.H-1.0 m. sekgacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining U.O.M. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchining U.O.M. harakatini ufqqa nisbatan burchak hosil qilib harakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inergiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi yerdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8- 10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon harakat qiladi.

Sakrovchi U.O.M. uchun: birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi. ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45 burchak hosil qilib uchib chiqishni ta'minlay olmaydi. Sakrovchining U.O.M. 54° burchak hosil qilib chiqish uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart.

Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligini har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo'lganida, sakrovchi xech vaqtda 45 burchak hosil qilib uchib chiqa olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining har qanday ichki kuchi U.O.M. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi havoda har qanday harakat qilmasin. U.O.M. harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini U.O.M.ga nisbatan qayerda bo'lishini o'zgartirish mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishini tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi.

Bunda M sakrovchining massasi;

m o'rin o'zgarayotgan tana qismining massasi;

l-o'rni o'zgarayotgan tana qismini og'irlik markazining yo'li.

Masalan sakrovchining qo'llarini tik ko'tarib vertikal holatida uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo'lsin. U qo'llarini tushirsa qo'llar massasining (m -

8 kg) o'rni qo'llarning og'irlik markazining o'rni 1-60 sm o'zgaradi. Bunda kompensator harakati quyidagi bo'ladi.

Shunday qilib, sakrovchining qo'llaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm ga ko'tariladi. Lekin tananing og'irlik markazi oldingi traektoriya bo'ylab siljishni davom ettiraveradi. Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilish salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda planka ustidagi tayanchsiz fazada barcha harakatlari u.o.m.ga nisbatan bajariladi. Gavdaning ba'zi qismlari plankadan o'tib, pastga tusha boshlasa, boshqa qismlarining kompensator harakat qilib, yuqori ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Sakrovchi plankadan o'tayotganda U.O.M. plankadan pastroqda bo'lishi mumkin.

Uchish vaqtidagi harakatlar barqaror hofatni saqlab qofishga qulayroq qo'nish uchun kerak holatda erga tushishga yordam beradi.

Yerga tushish (qo'nish). Yer bilan kesishishi vaqtida uchishning yakunlashishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmga katta zo'rlik tushadi.

Sakrashning barcha turlarining qo'nish paytida uchish tezligini tos-son, tizza to'piq bo'g'imlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Muskullar U.O.M. harakati nolga teng bo'lmaguncha yon beradigan ish bajarib turadi.

Qo'nish paytidagi yuklama (0 quyidagicha aniqlanadi: amortizatsiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertika) tushish masofasidan (N) qancha kam bo'lsa, amortizatsiya faylidagi (f) sakrovchi og'irligidan shuncha marta katta bo'ladi.

Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrash vaqtidagi qo'nishda ham muskullarga anchagina ortiqcha zo'r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda zarar etmaslik uchun qum sathiga ma'lum burchak hosil qilinadi. Sakrovchining og'irligi ostida qumning shibbalanishi zarbani yumshatish bilan birgalikda harakatini gorizontal harakatga aylantiradi.

Harakatni to'xtatish masofasi anchagina (40-50 sm gacha) ortib, qo'nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni kamida 50-60 sm chuqurroq yumshatib qo'yish kerak.

Yugurib kelishning asosiy elementlari xarakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib ular balandlikka sakrashni hammasida bor.

Balandlikka sakrashda yugurib kelish tezligini ko'rsatuvchi sxema ko'rsatilgan.

Yugurib kelish 7-9 asosiy qadamlaridan iborat bo'lib (11-12 m) qo'shimchasi 4-6 yugurish qadamlardan (3-4 m) dan iborat bo'iadi.

Depsinish harakati oxirgi qadamiga, silkinish oyoqda olg'a siljish tezligi qanday bo'lishiga bog'liq. Sakrovchi silkinish olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun, sakrovchi uni yerga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez yerdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi.

Shunday vaqtda sakrovchining gavdasi vertikal tezlikda oyoq tagi tayanish nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qiladi

Uzunlikka sakrovchilarni muvaffaqiyatli depsinishi uchun sakrovchini gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'och taxtaga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega.

Tizzasi 1170-172 gacha to'g'irlangan depsinuvchi oyoq yuqoridan pastlab orqaga tortib tez harakat bilan U.O.M. proeksiyasiga yaqinlashib, taxtaga qo'yiladi. Oyoq taxtaga qo'yilganida. gorizontaal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28 dan 54 gacha oshadi. Yerga nisbatan esa har doim pastlab oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldir o'rtasidagi burchak 141 dan 170gacha oshadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegishi paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor berishi kerak. Shunday qilinsa gorizontaal harakatdan tushadigan yuklama yaxshi bardosh beradi. Dinamograf ko'rsatishiga tayanch oyoqqa tushadigan yuk 600 kg va undan ortiq bo'lishi mumkin. Depsinish juda tez bajariladi, taxtaga oyoq quyidan depsinish tamom bo'lishigacha hammasi bo'lib 0.1-0.13 sek vaqt sarflanadi. Depsinish vaqtidagi verlikal tezlik 3.0-3.2 m. sekga yetishi mumkin.

Uch tadan sakrovchilaning gorizonlal tezligi "sapchish" va "qadam" oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizontaal tezlik qancha ko'p tormozlansa, "qadam" va "sakrash" uzoqligi shuncha kamayadi.

"Qadam" va "sakrash" uzoqroq bo'lishi uchun, uchib chiqish burchagi "qadamda" 11-14 ga "sapchishda" 14 - 16 va "sakrashda" 18-22 ga teng (Yu.V. Verxoshanskiv) uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi travektoriya balandlashadi. "Sapchish, "qadam" va "sakrash" traektoriyalarning balandligi gorizontaal tezlik darajasiga bog'liq tezlik yuqori bo'lib, uchib chiqish burchagi katta bo'lsagina uch hatlab sakrashda yuqori natija ko'rsatish mumkin.

Uch hatlab sakrashda eng uzog'i "sapchish", "sakrash" esa kattaroq va eng qisqa "qadam" bo'ladi.

35-36%	29-30%	33-34%
sapchish	qadam	sakrash.

Yu.V. Verxoshanskiy fikricha, sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o'rtasidagi nisbatan quyidagicha proporsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan 1-36.5% 2-29.0%, 3-34.5% tashkil qiladi. 17,5 m gasakrash uchun manabunday nisbatoptimaldir: 1 (6.38 - 0.16) 2 (5.16 - 0.16) 3 (5.96-0.13).

Langarcho'p bilan sakrashning boshqa sakrashlardan farqi ko'chma tayanch langarcho'p bilan bajarilishdir. U yugurib kelishdan, langarcho'pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishida plankani aylanib o'tish va yerga tushishdan iborat. Bu fazalar hammasi bir biri bilan bog'liqdir.

Hozirgi vaqtda plastik massalardan yasalgan langarcho'plar bilan sakrash keng qo'llanilmoqda. Bunday langarcho'plar juda egiluvchan va juda tarang

bo'ladi. Plastik egiluvchan langarcho'plar ishlatilishi sifatini langarcho'pni yuqoriroqdan 4 m 80 sm gacha, ushlab imkonini beradi, shuning uchun hozirgi vaqtda jahon rekord 6 ni dan oshirib ketdi. Usta sakrovchilardan plastik egiluvchan langarcho'larning egilishi o'qi sakrash vaqtida 125-130 sm gacha yetadi. Eng yuqori nuqtasi bo'ylab 90-100 sm kamayadi. Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va deqsinishga tayyorlanish bo'lib ular balandlikka sakrashni hammasida bor.

Balandlikka sakrashda yugurib kelish tezligini ko'rsatuvchi sxema ko'rsatilgan.

Yugurib kelish 7-9 asosiy qadamlaridan iborat bo'lib (11-12 m) qo'shimchasi 4-6 yugurish qadamlardan (3-4 m) dan iborat bo'ladi.

Deqsinish harakati oxirgi qadamiga silkinish oyoqda olg'a siljish tezligi qanday bo'lishiga bog'liq. Sakrovchi silkinish olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun, sakrovchi uni yerga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez erdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. Shunday vaqtda sakrovchining gavdasi vertikal tezlikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qiladi

Uzunlikka sakrovchilarni muvoffaqiyatli deqsinishi uchun sakrovchini gavda holati va deqsinuvchi oyoq yog'och taxtaga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega.

Tizzasi 1170-172 gacha to'g'irlangan deqsinuvchi oyoq yuqoridan pastlab orqaga tortib tez harakat bilan U.O.M. proeksiyasiga yaqinlashib, taxtaga qo'yiladi. Oyoq taxtaga qo'yilganida, gorizontaal chiziq bilan pastga tushayotgan deqsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28 dan 54 gacha oshadi. Yerga nisbatan esa har doim pastlab oldinga qo'yladi. Deqsinuvchi oyoq soni bilan boldir o'rtasidagi burchak 141 dan 170 gacha oshadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegishi paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor berishi kerak. Shunday qilinsa gorizontaal harakatdan tushadigan yuklama yaxshi bardosh beradi. Dinamograf ko'rsatishiga tayanch oyoqqa tushadigan yuk 600 kg va undan ortiq bo'lishi mumkin. Deqsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq quyidan deqsinish tamom bo'lishigacha hammasi bo'lib 0.1-0.13 sek vaqt sarflanadi. Deqsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3.0-3.2 m. sekga yetishi mumkin.

Uch hatlab sakrovchilarning gorizontaal tezligi "sapchish" va "qadam" oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizontaal tezlik qancha ko'p tormozlansa, "qadam" va "sakrash" uzoqzigi shuncha kamayadi.

"Qadam" va "sakrash" uzoqroq bo'lsin uchun, uchib chiqish burchagi "qadamda" 11-14 ga "sapchishda" 14 - 16 va "sakrashda" 18 -22 ga teng (Yu.V. Verxoshanskiy) uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish yuzalaridagi trayektoriya balandlashadi. "Sapchish", "qadam" va "sakrash" traektoriyaning balandligi gorizontaal tezlik darajasiga bog'liq tezlik yuqori bo'lib, uchib chiqish burchagi katta bo'lsagina, uch hatlab sakrashda yuqori natija ko'rsatish mumkin.

Uch hatlab sakrashda eng uzog'i sapchish».

“sakrash” esa kattaroq va eng qisqa “qadam” bo’ladi.

35-36% 29-30% 33-34%

sapchish qadam sakrash.

Y.V. Verxoshanskiy fikricha, sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o’rtasidagi nisbatan quyidagicha proporsivaga yaqinlashadi;

ular sakrashning umumiy uzunligidan 1-36.5% 2-29.0%, 3-34.5% tashkil qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun manabunday nisbat optimaldir:

I- (6.38 - 0.16) - 2 - (5.16 - 0.16) - 3 (5.96-0.13).

Langarcho‘p bilan sakrashning boshqa sakrashlardan farqi ko‘chma tayanch langarcho‘p bilan bajarishdir. U yugurib kelishdan, langarcho‘pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan. langarcho‘pda sakrovchining ko‘tarilishida, plankani aylanib o‘tish va yerga tushishidan iborat. Bu fazalar hammasi bir biri bilan bog‘liqdir.

Hozirgi vaqtda plastik narsalardan yasalgan langarcho‘plar bilan sakrash keng qo‘llanilmoqda. Bunday langarcho‘p zarur egiluvchan va juda tarang bo‘ladi. Plastik egiluvchan langarcho‘plar ishlatilishi sifatini langarcho‘pni yuqoriroqdan 4 m 80 sm gacha ushlab imkonini beradi, shuning uchun hozirgi vaqtda jahon rekordi 6 m dan oshib ketdi. Usta sakrovchilardan plastik egiluvchan langarcho‘plarning egilish o‘qi sakrash vaqtida 125-130 sm/gacha etadi. Eng yuqori nuqtasi bo‘ylab 90-100 sm kamayadi.

Sakrovchining “perekidnoy” usulida sakrovchi depsingan zahoti uchish fazasiga o‘tib gavdasining ko‘ndalang va old-orqa o‘qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtiradi. Shuning uchun u depsinuvchi oyoqni bukib gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan yelkasini planka tomonga ko‘proq engashtiradi. Sakrovchining bir qism gavdasi va qo‘li planka orqali o‘tkaziladi. Buning natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi gorizental holatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo‘ylama o‘q bo‘ylab almanishini tezlashtirish muhimdir. Sakrovchi silkinch oyog‘i tos-son bo‘g‘inini gavda bilan bir chiziqda bo‘lishi darajasigacha to‘g‘irlab planka bo‘ylab siljitadi. Shu paytda depsinuvchi oyog‘ining tizza va tos-son bo‘g‘inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib oyoq tagi yuqoriga qaragan qo‘llar gavda bo‘ylab cho‘zilgan bo‘ladi. Gavdaning bu qismlarini bo‘ylama o‘qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchining planka tepasida ko‘kragini yerga burgan holatda bo‘la olishiga imkon bo‘ladi. So‘ngra sakrovchi planka ustidan o‘tkazishga qaratadi. Depsinuvchi oyoqni tizzasini bilan tagini tashqariga buradi, tosni esa tos-son bo‘g‘inidan tez planka tomon buradi. Fosberi-flop usulida planka ustidan o‘tish 3 fazaga bo‘linadi.

1. Plankaga chiqish;
2. Planka ustidan o‘tish;
3. Plankadan uzoqlashish.

Plankaga chiqish bosh va yelkani yuqori trayektoriyasi bilan oyoqni o‘tkazish bilan bog‘liq. Yelka va oyoqni planka ustidan o‘tkazish paytida U.O.M. plankadan pastda bo‘ladi. Birinchi navbatda planka ustidan yelka olib

o'tiladi, u.o.m. plankaga tanglashganida oyoq o'tkazila boshlaydi. Sakrovchining tosi ko'tarilishi yuqori tochkasiga etkazilganida bajariladi.

Uzunlikka sakrashda uchish fazasi katta ahamiyatga ega. Sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. traektoriyasmi hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontaal tezkorlik vertikal tezkordan ancha ortiq ekani sakrovchining uchish chiqish burchagi 45° ho'lishiga to'sqinlik qiladi. Kuchli sportchilarda bu burchak $25-27^\circ$ gacha etadi.

Hozirgi vaqtda uzunlikka sakrashning "qaychi" usuli eng qulay hisoblanadi. Sportchilar xavoda 2.5-3.5 qadam qilishlidi. Uzunlikka sakrashni uchish fazasida effektiv texnikasi quyidagichadir: havoda yugurish davom ettirishdan iboratdir. "qaychi" usulida 8-8.5 m ga sakralsa 3,5 marla odimlab boradi. Ko'pincha qaychi usulida sakragavda, gavdaning ozdingi aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerih va belni orqaga bukib sakraydilar.

Uch hatlab sakrashda «sapchish» kuchi oyoqda yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida $60-68^\circ$ depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib, (sapchish) uzunligini oshirsa bo'ladiyu lekin qizish kerak emas: baland "sapchishdan" keyingi yerga tushgandagi yuklama katta bo'lishi va tayanch zonasida amortizatsiya ko'proq cho'zlishi "qadam" uchun santarali depsinishga yo'l qo'ymaydi, "Sapchish" maksimaldan har doim qisqaroq bo'lishi maqsadga muvofiqdi, chunki "qadam" ni bajarilishi ancha muvofaqiyatli bo'ladi. "Sapchish" da uchib chiqish burchagi $14-18^\circ$ ga tengdir.

Sakrovchi depsinuvchi oyoq sonini «silkinish» vaqtida gavda qo'lari borayotgan son tomon bir o'zi engashadi. Ammo oyoqni erga qo'yayotganda bu engashuv $3-4^\circ$ ga kamayadi. "Sapchish" dagi qo'l harakatlari yugurishdagidek harakat qiladi. Depsinuvchi oyoq yerga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon harakat boshlagan bo'ladi.

«Qadar,» yerga tushgandan keyin oyoq tagi to'liq egib turishi lozim. Qadamda depsinish paytida

1).O.M.ning uchib chiqish hurchagi $J-J4^\circ$ ga teng. Depsinish oxirida gavdani engashishi 5-6 ga tengdir.

Sakrovchi «qadam» holatida sonning pastga tushishini sun'iy ravishda to'xtatib turadi va ko'proq ushlab turishjga harakat qizih, uchib o'mishiga harakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq hukiladi; oldindagi oyoq son bilan yuqori ko'tarila turib hukiladi. Sonko'tarilgan sari, gavda ham ko'proq engashadi.

Sakrovchi «qadamiah» uchayotganda, yarim hukilgan qo'llarini yoysimon harakat bilan orqaga sal vaqt to'xtatib turadi.

Uchishning oxirgi uchdan bir qismida gavdaning engashishi ebeqarasiga etadi, bukik silkinch oyoq soni vana ham keskin yuqori ko'tariladi, qo'llarning orqaga harakati ham ebeqarasiga etadi.

Shu holatda oyoq, xuddi "sapchish" oxirida yerga qo'yilganidagi kabi, sindiruvchi harakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. "Sapchish" dagi kabi bunda ham oyoq yo'lkaga tegishi

paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zahoti gavdaning engashishi ham kamayadi, shu bilan boshlaydi. Sakrovchilar ko'pincha "qadam" qismini uzaytirish hisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar.

Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish hosil bo'lib, gorizontaal tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

"Sakrash" mumkin qadar balandroq ijro etiladigan uchinchi sakrashga tez va shiddatli depsinish uchun "sapchish" dan keyin yerga tushganlagi kabi bunda ham "qadam" qismini bajarilgandan keyingi amortizatsiyada tayanch oyoq unchalik ko'p bukilmaligi kerak.

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan «sapchishda»gi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq $-18 - 22^\circ$ bo'ladi. Sakrovchi depsinishdan keyingi "qadam" holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldingi tomon tortib. xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi, oyoqlarni bukkan holatga keladi.

Bu paytda oldinga aylanib ketmasligi uchun sakrovchi qo'llarni ko'tarib, umurlq pog'onasining to'g'irlashi kerak. Keyingi harakatlar. ya'ni gavdani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, yerga tushish oldindan oyoqlarni to'g'irlash va yerga tushishning o'zi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni sakrashni «ko'krak kerish» usulida bajaradilar bu samaraliroq.

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.

Langarcho'pni yerga tirash va depsinish langarcho'p bilan sakrash texnikasining muhim elementidir. Depsinish yaxshi bajarilishi osilish, gavdani ko'tarish tortilish va planka ustidan o'tishda o'tishga ta'sir qiladi.

Osilish sakrovchi erdan uzilgandan to'g'avdani cho'pdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilishning asosiy maqsadi gavdani yuqoriga ko'tara boshlash uchun yetarli tezlikka, sakrovchi langar sistemasi vositasiga erishishdir. Shu paytda qo'llarni barvaqt tortila boshlash jiddiy xatodir. Langarcho'p to'g'rilana boshlashi bilan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, gavdani esa og'irlik markazi trayektoriyasi bo'ylab harakatlantirib, langarcho'p to'g'irlana-yotganda bo'ladi, Sakrovchi langarcho'pning to'g'irlanishini qattiq tayanch paydo bo'lib qolgandek his qilib, uni mahkam tutgan holda, oyoqlarni yanada yuqoriroq ko'tarib, rostlanayotgan langarcho'p uchiga yaqinlashtirishga harakat qiladi.

Langarcho'pni irg'itib yuborishdan to'g'ri foydalanish uchun sakrovchi uzoqlashishi paytida bukilgan gavdasini to'g'irlabolib, oyog'ini langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirish kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo'g'imi to'g'irlanishidan boshlanadi. To'g'irlanganidan keyin sakrovchi tosni langarcho'p bo'ylab mumkin qadar yuqori ko'tarishga harakat qilib tos-son bo'g'imini yozadi.

Sakrovchi tos va oyoqlarini yuqoriga siljitib, o'ng qo'lini bukmaslikka harakat qiladi va tosni qo'l panjasigacha ko'tarib, qo'l bilan gavda o'rtasidagi

burchakni kamaytirishga harakat qiladi. Uzoqlashishda bukilgan chap qo‘l, U.O.M. yuqorilashgan sari, tobora ko‘proq bukila boradi, sportchi bilagini langarcho‘pga tirab oladi langarcho‘pda tortila boshlab, shu chap qo‘lli panjasini ko‘kraging chap tomoniga yaqinlashtiradi.

Tortilish o‘ng qo‘lda tortila boshlangandan to o‘ng yelkani o‘ng qo‘l panjasigacha ko‘targuncha davom etgan harakatdir. Langarcho‘p tutgan qo‘llar orasi keng bo‘lgani uchun ikkala qo‘lda barobar emas, balki galma-gal tortiladi, langarcho‘pning ko‘tarib tashlovchi harakati esa sakrovchining faol kuchlanishini yengillashtiradi.

Chap qo‘lda tortilib o‘ng qo‘lning to‘g‘irlangan holatiga to‘g‘ri keladi, o‘ng qo‘lda tortilish esa chap qo‘lda tayanchga o‘tish va shu qo‘l kuchi bilan ko‘trilish vaqtida bo‘ladi. Tortilish, burilish vaplanka ustidan o‘tish uzluksiz yagona kuch berishdir.

Langarcho‘pdan turtinish uning erga nisbat qivalik burchagi 85- 90°ga teng bo‘lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugatgandan so‘n qo‘l panjalarini oxirgi kuchi bilan langarcho‘pni planka tomonga og‘maydigan qilib ortiqcha kuch sarflamay orqaga turtib yuborish lozim. Sakrovchi avvalgi harakatlarni to‘g‘ri bajargan bo‘lsa, sakrovchi ko‘p kuch sarflama, planka ustidan «ko‘tarilish» deyiladigan eng samarali usulga o‘tadi. Bu usul quyidagilardan iborat: sakrovchi langardan turtinishni tugayotganda oyog‘i yuqorida ekanidayoq plankadan yuqori ko‘tariladi. Havoda oyog‘ini tez planka orqasiga tusbiradi. Gavda sal bukilib yoysimonroq shaklga kiradi. Bosh pastda, o‘ng qoi turtishni davom ettirayotganda pastga cho‘zilgan chap qoi qattiq bukilgan bo‘lib, tirsagi yon tomonga qaragan bo‘ladi. Sportchi inersiya bilan uchishni davom ettirib, planka ustidan aylanib oiadi.

Sakrash turlarida yerga tushish (qo‘nish)

Sakrashni balandlikka sakrash turlarida gavdaning hamma qismlari planka ustidan oigandan keyin yeiga yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavdasining bo‘yi va ko‘ndalang o‘qlar atrofida aylanish tezligini yo‘qotishga intiladi. Agar plankadan gavdani bo‘ylama o‘qi atrofida aylantirib uzoqlashadigan bo‘lsa, sportchi odatda ikki qo‘li va silkinch oyog‘i bilan erga tushadi.

Sakrovchi gavda yergatushishini qo‘lni tarang bukib yumshatadida, oldin yonboshlab keyin chalqancha aylanib oladi.

Balandlikka «fosberi-flop» yerga qo‘nishda avvalo, boshni oldinga olib yelka bilan qo‘nib, so‘ngra boshdan orqaga aylanib ketish kerak. Uzunlikka va uch hatlab sakrashda yerga tushish katta ahamiyatga ega. Yerga tushish yaxshi bolmasa yaxshi natijaga erishish juda qiyindir.

Har qanday usulda sakraganda ham. yerga tushish sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg‘a tomon “uloqtirib” yuborib tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko‘tarish kerak. Gavda juda oldinga bukilmasligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko‘tarish qivinlashib qoladi.

Uzunlikka sakrashning erga tushishni ikki usuli bor:

1. Yerga “cho‘qqayib” qo‘nish.

2. Yerga «g‘ujanak» bo‘lib qo‘nish.

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor:

1. Juda ham past cho‘nqayib, qo‘llarni shiddat bilan harakatlantirish.

2. Oyoqlarni elka kengligida kerib yerga tushish, bunda gavdani o‘ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko‘proq engashish hisobiga U.O.M.ni yana pastroq tusbirishga engashish hosil bo‘ladi.

3. Bu usulda 1-usuldagidek, lekin bunda yerga tushgandan so‘ng toсни ilgarilatib va biron yonga yiqiltirib tayanch ustidan o‘tadi;

sakrovchi pastgayiqilishni (bunda U.O.M. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo‘lgan kritik nuqtadan oldinga o‘tib oladi. Bu usullar ichida eng mukammalidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning rivojlanishi

Yugurib keib uzunlikka sakrash odam uchun tabliy harakatlar jumlasiga kiritish mumkin boigan mashqlardan biri hisoblanadi. Ehtimol, bu holat uzunlikka sakrasji mashqlarining Qadimgi Gretsiyada Olimpia o‘yinlarida pentatlonning dastur tarkibiga kiritilishi uchun asos sifatida xizmat qilgan bo‘lishi mumkin.

1860-yilda sakrash mashqlari Angliyada Oksford universitetida o‘tkazilgan yengil atletika musobaqalari dasturi tarkibiga kiritilgan. Bu musobaqada anglivalik Pael 5,28 metr natija ko‘rsatib, g‘oliblikni qo‘lga kiritgan. Biroq, bu yengil atletika sport turida rekord natijalar hisoblanishi 6,40 metrdan boshlangan bo‘lib, bu natija angliyalik A.Tosuel tomonidan 1868-yilda qayd qilingan.

1874-yilda ytti metrlik masofa D.Leyn tomonidan zabt etilgan (7,05 metr).

1896-yilda Allna shahrida o‘tkazilgan Birinchi Olimpiadada uzunlikka sakrash musobaqalarida E.Klark (AQSh) 6,35 metr natijani zabt etib, g‘oliblikni qo‘lga kiritgan.

Uzunlikka sakrash bo‘yicha natijalaming sezilarli darajada o‘sishi XX asr boshlarida amerikalik sportchi M Prinstejn tomonidan qayd qilingan bo‘lib, bu sportchi 7,50 metrga sakrash orqali dunyo rekordini o‘rnatgan. Biroq, 1901-yilda irlandiyalik P.O‘Konnor 7,61 metrlik natija ko‘rsatgan va bu natija navbatdagi 20-yil davomida birorta sportchi tomonidan yangilanmagan. 1935-yilda AmerikaJik sportchi D.Ouen 8 metrlik masofani zabt etishning uddasidan chiqadi (8.13 metr). D.Ouen tomonidan qayd qilingan ushbu dunyo rekordi 1960-yilga qadar saqlanib qolgan.

1950-yillaming oxirlaridan 1960-yillar boshlarigacha bo‘lgan davrda yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqalarida ikkita yetakchi sportchilar - R.Boston (AQSh) va LTer-Ovanesyan (Sobiq Itifoq) o‘rtasida qilginbellashuvlar amalga oshgan va bu LTer-Ovanesyan (Sobiq Itlifoq) tomonidan dunyo rckordining 8.35 qiymatga ko‘tarilishga olib kelgan.

1968-yilda Mexikoda O‘tkazilgan Olimpiada musohaqalarida B.Bimon tomonidan favqulotda darajada tengsiz rekord natija -8.90 metr natija qayd qilingan. Faqat 1991-yilga kelib hoshqa biramerikalik sportchi M.Pauell tomonidan hu natija 5 sm ga uzaytirilgan ya’ni, bu sportchi 8,95 metmi zabt eta olgan. Hozirgi vaqtgacha bu dunyo rekordi natijasi yangilanmagan.

Uzunlikka sakrash musobaqalari rivojlanish tarixi shundan dalolat beradiki, avollar o'rtasida bu sport turi bo'yicha dastlabki dunyo rekordi 1928-yilda qayd qilingan bo'lib, bu natijayaponiyaliksportchi ayol K.Xitomi (5,98 metr) hisobiga yozilgan. 1939-yilda bu natijani germaniyalik K.Shulst yaxshilashga muvafiq bo'lgan (6,12 metr), 1943-yilda esa gollandiyalik F.Blankers Koen yangi natijani qayd qilgan bo'lsa (6,25 metr), 1954-yilga kelib yangi Zelandiyalik L.Uilyam 6,28 metrga sakrash natijasini qo'lga kiritgan.

1955-yilda dunyo rekordchisi birinchi marta Sobiq Ittifoqda G.Popova-Vinogradova tomonidan qayd qilingan (6,31 metr), keyinesa 1961-yildan 1964-yilga qadar F.Shelkanova tomonidan dunyo rekordi 6,70 metrga yaxshilangan. Navbatdagi bosqichlarda dunyo miqyosida ayollar o'rtasida yugurib kelib, uzunlikka sakrash musobaqalari bo'yicha rekord natija angliyalik M.Rend (6,76 metr), Ruminiyalik Viskopolyan (6,82 metr), X.Rozendal (6,84 metr), Sobiq Germaniya Federativ respublikasi sportchisi A.Foyg (6,92 metr) va 3.Zig (6,99 metr) kabilar tomonidan yaxshilangan. Uzunlikka sakrash bo'yicha 7 metrlik masofa 1978-yilda Sobiq Ittifoqlik sportchi ayol S.Bardausken tomonidan qayd qilingan (7,07 va 7,09 metr). 1982-yildan 1985-yilga qadar sakrash bo'yicha dunyo rekordchilari sifatida ruminiyalik sportchilar A.Stanchu Kushmir va Vdoneska qayd qilinadi, ular tomonidan dunyo rekordi natijasiga besh marta to'g'rilash kiritilgan (7,15; 7,20; 7,21; 7,23 va 7,43 metr). A.Stanchu Kushmir tomonidan o'rnatilgan so'nggi dunyo rekordi (7,43 metr) germaniyalik sportchi X.Drexler tomonidan yaxshilangan (7,44 va 7,45 metr). Jumladan, 7,45 metrlik masofani zabt etish uchta ayol sportchi tomonidan ko'rsatilgan X.Drexler(Sobiq GDR). D.Djoyner Kersi (AQSh) va G.Chisty akova (Sobiq Ittifoq). 1988-yilda G.Chistyakova tomonidan 7,52 metr natija qo'lga kiritilgan va u yagona dunyo rekordchisiga aylangan.

Uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish tarixi ko'rsatishicha, harakatlar tavsiflari quyidagi uchta omil bilan aniqlanadi: jumladan, yugurish tezligi, sakrashda tiralib itarilish quvvati, yerga tushishda santaradorlik.

Qadimgi Gretsiyada o'tkazilgan Olimpia o'yinlarida uzunlikka sakrash musobaqalari qo'lda ushlab turgan holatda bajarilgan. Gantellarning og'irlik qiymati 2,25 dan 10 funtgacha bo'lganligi qayd qilinadi (1 funt = 453 gramm). Qo'lga kiritiluvchi natija ko'p jihatdan gantellarning siltanishiga bog'liq bo'lgan.

Atlet sakrash vaqtida gantellarni shunday holatda ushlaydiki, bunda uchish o'rtasida uning oyoqlari va qo'llari oldinga cho'zilgan holatda, deyarli o'zaro parallel holatda joylashadi. Erga tushish oldidan gantellardan bo'shatish maqsadida, qo'llarning orqaga faol holatda harakatlanishi amalga osbiriladi. Bunda tanaga ham uchish uzunligini oshirish uchun qo'shimcha ta'sir ko'rsatiladi.

Greklar rekord natijalami qayd qilishga emas, balki sakrash uslubiga katta e'tibor qaratishgan. Bu holat albatta ushbu sport turi bo'yicha ular tomonidan erishilgan natijalar haqida ma'lumotlar deyarli mavjud emasligini belgilab beradi.

Yengil atletikaning zamonaviv rivojlanish bosqichi boshlanishi XIX asr hisoblanadi, bu davrga kelib sportchilar sakrashning turli xil variantlaridan Ibvdalana boshlashgan (uchish fazasidan boshlab). Bu yerda kuchli darajada bukilgan oyoqlar bilan va tizzalami gavda oldida iloji boricha yuqoriga ko'tarish orqali uchish holati muhim o'rin tutadi («oyoqlarni bukish») shuningdek, bu holat ma'lum darajada oyoqlaming yugurish harakatlariga o'xshab ketishi («qaychi» prototipi) qayd qilinadi. Uzunlikka sakrashning «qaychi» usulida zamonaviy variant Amerikalik sportchi M.Prinsteyn tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib. bu usul 1898-yilda namoyish qilingan. 1930-yillarda «bukilish» usulida sakrash varianti keng ommalashgan bo'lib, bu usul finlyandiyalik sportchi V.Tuulos tomonidan ishlab chiqilgan.

Sarkashning oqilona texnikasini qidirish natijasida havoda uni balandroq oshish (salto) orqali sakrashdan foydalanish sinovdan biroq. Yengil atletika Xalqaro federatsiyasi qaroriga ko'ra. Bu sakrash usuli jarohatlanishga olib kelishi ehtimolligi darajasi yuqoriligi sababli ta'qiqlangan.

Hozirgi vaqtda uzunlikka sakrashda «qaychi» usuli keng tarqalgan. Biroq, ko'pincha musobaqalarda «oyoqlami bukish» va «bukilish» usullarida sakrash bajarilishini hant kuzatish mumkin.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi

Bu sakrashlar uchun mo'ljallangan sektor yugurib kelish yo'lkasidan. Depsinish taxtachasidan va yerga tushish uchun qumli chuqurchadan iborat.

Yugurib kelish yo'lkasi uzunligi kamida 40 m, eni 1,22-1,25 m ga teng va 50 mm kenglikdagi chiziqlar bilan chegaralangan bo'lishi kerak.

Depsinish uchun taxtacha yog'ochdan yoki boshqa yaroqli ashyodan tayyorlanishi kerak va uning o'lchamlari quyidagicha: eni -198-202 mm, uzunligi - 1,21-1,22 mm va maksimal qalinligi -100 mm. U yo'lka yuzasi bilan teppa-teng tuproqqa mustahkam o'rnatiladi va uning sirti oq rangga bo'yaladi.

Depsinish taxtachasi erga tushish chuqurchasining oid chekkasidan quyidagi masofada joylashgan bo'ladi:

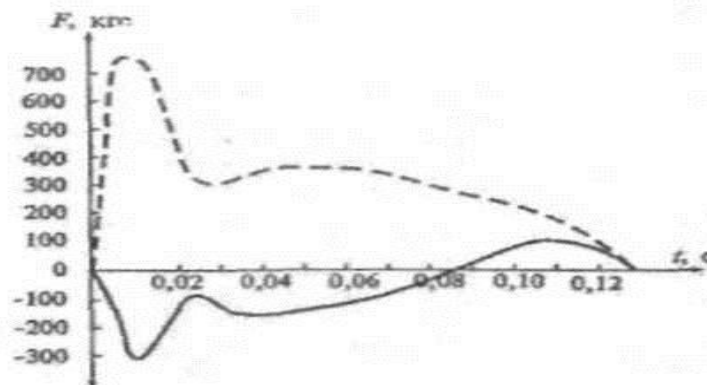
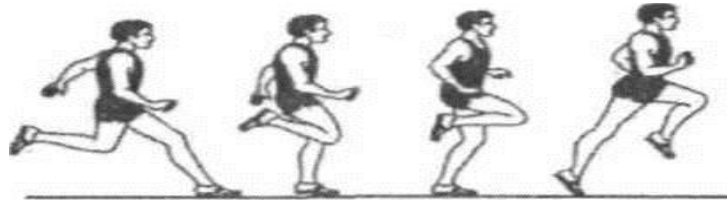
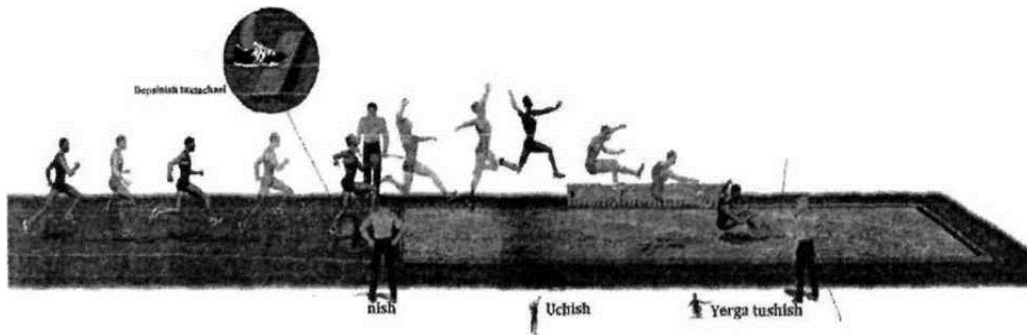
- uzunlikka sakrashda- 1 m dan 3 m gacha;

Taxtacha va erga tushish chuqurchasining chekkasigacha bo'lgan masofa quyidagicha bo'lishi lozim:

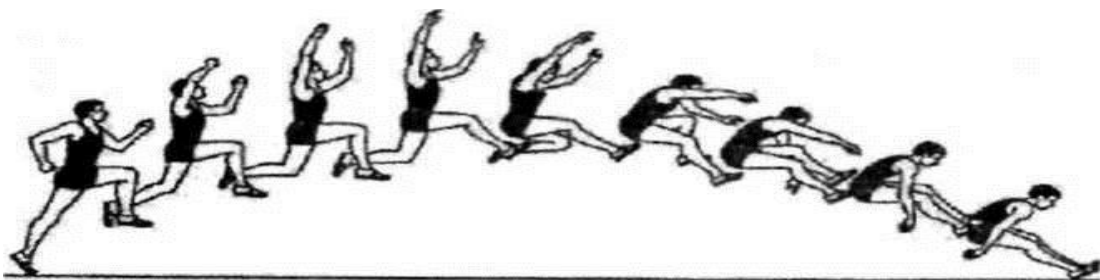
- uzunlikka sakrashda kamida 10 m.

“O'lchash chizig'i”ga mos keladigan taxtacha orqasida suratga olinadigan cheti indikatorli to'sin (taxtacha bosib olinganligini qayd qiluvchi moslama) o'rnatiladi. Uning uzunligi 1,21-1.22 sm ga ya eni 98-102 mm ga teng. Indikator 0,7 sm balandlikda yuzaga chiqib turadi, uning sirti yugurib kelish tomonidan va erga tushish chuqurchasi tomonidan 30° burchak ostidagi qivalikka ega.

Indikatorning chiqib turuvchi yuzasi yupqa qatlamda plastilin bilan qoplanadi va unda bosib olingan iz qayd qilinadi.



Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinagmogrammasi (vertikal va gorizontali)



Yugurib kelib “oyoq bukib” usulida uzunlikka sakrash

Xulosa

Osilish sakrovchi erdan uzilgandan to gavdani choʻpdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilishning asosiy maqsadi gavnani yuqoriga koʻtara boshlash uchun yetarli tezlikka, sakrovchi langar sistemasi vositasiga erishishdir. Shu paytda qoʻllarni barvaqt tortila boshlash jiddiy xatodir. Langarchoʻp toʻgʻrilana boshlashi bilan oyoqlarni yuqoriga koʻtarib, gavnani esa

og'irlik markazi trayektoriyasi bo'ylab harakatlantirib, langarcho'p to'g'irlanayotganda bo'ladi, Sakrovchi langarcho'pning to'g'irlanishini qattiq tayanch paydo bo'lib qolgandek his qilib, uni mahkam tutgan holda, oyoqlami yanada yuqoriroq ko'tarib, rostlanayotgan langarcho'p uchiga yaqinlashtirishga harakat qiladi.

Nazorat uchun savollar:

- 1.Uzunlikka sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
- 2.Uzunlikka sakrash ho'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
- 3.Uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
- 4.Uzunlikka sakrashni oxirgi qadamlari-qanday bajariladi?
- 5.Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?
- 6.Vertikal tezlik qanday hosil bo'ladi?
- 7.Depsinishda UOM qanaqa holatda bo'lishi muhim rol o'ynaydi?
- 8.Uzunlikka sakrash uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. To'siqlar osha yugurishda g'ovning tuzilishi qanday ko'rinishda bo'ladi?
2. To'siqlar osha yugurishda to'siqning balanligi qancha bo'ladi?
- 3.Erkaklar o'rtasida 3000 m masofaga to'siqlar osha yugurish boyicha dunyo rekordi qavsi davlat vakiliga tegishli?
4. Ayollar o'rtasida 3000 m masofaga to'siqlar osha yugurish boyicha dunyo rekordi qaysi davlat vakliiga tegishli.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзобаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikaiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурьгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y

Uch hatlab sakrashning rivojlanishi

Uch hatlab sakrash yengil atletikaning murakkab turi hisoblanadi. Bu sport turi yugurish uchta ketma-ketlikda bajariluvchi elementlardan “sapchish”, “qadam tashlash” va “sakrash”dan tashkil topadi.

Birinchi elementni (“sapchish”) bajarish vaqtida sportchining tayanch-harakatlanish apparati yuklama zo‘riqishini hisqiladi, bunda tanaog‘irligidan 5-7 marta katta qiymatdagi. 1000 kg ga yaqin yuklama qayd qilinadi. Yugurish vaqtida sportchi tezlikni rivojlantiradi. bunda u 10.3-10,8 mzs qiymatdagi tezlik oladi. Dinamik zarbani engib o‘tish bilan bog‘liq holatda va itarilish vaqtida harakat yo‘nalishi o‘zgarishiga bogliq sakrashning har bir elementida sportchi 0.6 - 0.8 dan 0,9- 1,5 mzs gacha tezlik qiymatini yo‘qotadi va uchinchi element («sakrash») bor yo‘g‘i 8.0 - 8,5 mzs qiymatdagi tezlikda amalga oshiriladi. Jismoniy jihatdan tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik darajasi bo‘yicha individual xususiyatlardan kelib chiqqan holatda. har bir sportchi tomonidan yugurish masofasini 35 metrdan 45 metrgacha tanlanadi. Shuningdek,, alohida elementlarning ya’pi, «sapchish» + «qadam tashlash + «sakrash» uzunlik masofasi nisbatlari o‘zaro farqlanadi. Shunday qilib, tezlik sifati ustunlik qiluvchi sporlchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi hoJatida bu qiymat 33 + 31 + 36%ni tashkil qilishi, kuch sifati ustunlik qiluvchi sportchilarda esa - 37 +• 32 + 3J% va «universaJ» sportchilar uchun - 38 - 30 + 32%ni tashkil qilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Uch hatlab sakrash bu yengil atletikaning eng qadimiy turlaridan biri hisoblanadi.

Ko‘p marta takroriylikdagi sakrash musobaqalari haqida eramizdan oldingi VLII asrga tegishli bo‘lgan yozma manbalarda ma’lumotlar keltiriladi, eramizgacha 708-yilda o‘tkazilgan XVLII Olimpia o‘yinlarida pentatlon (hu sport turi tarkibiga ko‘p marta takroriylikda salcrash ham kirilgan) bo‘yicha dastlabki chempion lankaniyalik Lampis bo‘lganligi keltiriladi. Navbatdagi davrlarda sakrash texnikasi va mashqlar tarkibidagi elementlar miqdori doimiy ravishda o‘zgartirib borilgan, bu holat Yevropa va Amerika mamlakatlarining iqlim va tabliv shart - sharoitlaridan kelib chiqqan holatda amalga osbirilgan. Yakuniy holatda, uch hatlab sakrashning quyidagi uchta texnik uslublari shakllangan: jumladan, Grekcha»qadam tashlash» + «qadam tashJash» + «sakrash», irlandiyacha «sapchish» + «sapchish» + «sakrash» va Shotlandiyacha «sapchish» + «qadant tashlashw + «sakrash». 1908-yilda sakrashning Shotlandiyacha uslubi qonuniylashtirilgan va bu qoidalar hozirgi kunga qadar saqlanib qolgan.

Uch hatlab sakrash boVicha dastiabki dunyo rekordi qonuniy- lashtirilgan uslubda amerikalik l).Axern tomonidan 1911 yil 30 - may sanasida Nyu - York shahrida o‘tkazilgan musobaqalarda qayd qilingan bo‘lib, 15 metr 52 srn gateng natija ko‘rsatilgan. 1927-yildan boshlab. uch hatlab sakrashda yer yuzasiga oyoqlarning yengil tazda («mushuk qadant») tashlanishi bilan faqrlanuvchi, Yaponiva sakrash maktabi ajralib chiqqan. J936-yilga qadar yaponiyalik sportchilar ushbu sport turi bo‘yicha barcha yirik musobaqaJarda ustunlikni o‘z

qo‘llarida saqlab turishgan. Ular 1928 yilda Amsterdam shahrida o‘tkazilgan, IX Olimpia o‘yinlarida g‘oliblikni qo‘lga kiritishgan. Shuningdek, 1932 yilda Los - Andjeles shahrida o‘tkazilgan. X Olimpia o‘yinlarida Ch.Nainbu tomonidan dunyo rekordi o‘rnatilgan (15 metr 72 sm), 1936-yilda Berlin shahrida o‘tkazilgan, XI Olimpia o‘yinlarida N.Tadzima birinchi marta 16 metrlik masofani zabt etgan. Faqatgina 1950 yilga kelibgina braziliyalik sportchi RSJ va ushbu natijani takrorlay olgan bu sportchi 1951-yilda 16 metr 0,1 sm masofani qo‘lga kiritgan. 1952-yilda Xelsinki shahrida o‘tkazilgan. XV Olimpia o‘yinlarida F. Silva tomonidan 16 metr 22 sm masofa zabt etilib, rekord natija sifatida qayd qilingan. Navbatdagi yetti yil davomida Yevropa va Lotin Amerikasida faoliyat olib boruvchi uch hatlab sakrash maktablari vakillari o‘rtasida kurash ketgan. 1953-yilda L.Sherbakov (Sobiq Ittifoq) 16 metr 23 sm masofaga sakrashni amalga oshirgan, 1958-yilda esa - O.Ryaxovskiy 16 metr 59 sm natija ko‘rsatgan. 1959-yilda ushbu sportchi 16 metr 70 sm masofani zabt etgan. 1960-yil 5 - avgust sanasida Olshin shahrida o‘tkazilgan uch hatlab sakrash musobaqalarida Polshalik Y.Shmidt 17 metrlik masofaga sakrashni amalga oshirgan (17 metr 0,3 sm).

17 metrlik masofaga sakrash natijasi navbatdagi Olimpiada yili hisoblangan 1968-yilda qayd qilingan. XIX Olimpia o‘yinlarida (Mexiko, 1968-yil) 17 metrlik masofani D.Djentele (Italiya) zabt etgan (17 metr 22 sm), shuningdek, N.Frudensio (Braziliya) tomonidan 17 metr 27 sm, V.Saneev (Sobiq Ittifoq) tomonidan esa— 17 metr 39 sm natija qayd qilingan va yangi Olimpia rekordi o‘rnatilgan. 1971-yilda Kubalik sportchi R. Duenyas 17 metr 40 sm masofaga sakrashni amalga oshirgan, biroq 1972-yilda V.Saneev 17 metr 44 sm masofani zabt etgan. 1971-yil 15 - oktyabr sanasida Mexiko shahrida o‘tkazilgan musobaqalarda Braziliyalik J.Oiveyra tomonidan 17 metr 89 sm masofa zabt etilib, yangi dunyo rekordi o‘rnatilgan, bu natija 10-yil davomida o‘zgarmasdan saqlanib qolgan bo‘lib, faqatgina 1985-yilda Amerikalik U.Benks 18 metrga yaqin masofaga sakrashni amalga oshira olgan (17 metr 97 sm).

Hozirgi vaqtda yugurib kelib uch hatlab sakrash sport turi bo‘yicha dunyo rekordi Angliyalik D.Edwards hisobiga yozilgan bo‘lib, bu sportchi tomonidan 18 metr 29 sm natija qayd qilingan.

Yugurib kelib, uch hatlab sakrash sport turining ayollar o‘rtasida ommalashtirilishi 1992-yilda boshlangan. Dunyoda birinchi ayol rekordchi sportchi bu yo‘nalishda Ukrainatik L.Kravest (Geteborg, 1995-yil) hisoblanib, bu sportchi 15 metr 50 sm natijani qayd qilgan. Shuningdek, bu sportchi 1996-yilda Atlanta shahrida o‘tkazilgan ushbu sport turi bo‘yicha Olimpia chempioni hisoblanadi.

Uch hatlab sakrashni o‘rgatish uslubiyati

Yugurib kelib uch hatlab sakrash yengil atletikadagi murakkab mashqlardan biri hisoblanadi. Mazkur sakrash texnikasida gavda harakatining kalta tezligida “sapchib sakrash”, “qadam” va “sakrash”dagi tayanch va “parvoz” fazalari kelma-ket tarzda almashib turadi. Sakrashning nazariy masofasi gavda parvozini boshlang‘ich tezligi kattaligiga har bir itarilish

burchagi va balandligiga bog‘liq. Sportchi parvoz vaqtida yugurish, dastlabki va kelgusi itarilishlar natijasida yuzaga keluvchi trayektoriyani o‘zgartirmaydi. Shuning uchun ham parvozda barcha harakatlar muvozanatni saqlab qolishga xizmat qiladi, hamda itarilish harakatlarini faol tarzda bajarishga tayyorgarlik holatini oxirgi sakrashda esa to‘g‘ri qo‘nishni ta‘minlaydi. Uch hatlab sakrashda natija maksimal yugurish tezligini rivojlantirish, kuchli itarilishlar, shuningdek, “sapchib sakrash”, “qadam”, “stikrash” balandligi va uzunligining muayyan shatlari natijasida yuzaga keladi.

Yugurish masofasi va tezligi sakrovchining jismoniy hislatlari (bo‘yi, vazni, oyoqlari uzunligi) harakalchanlik qobiliyatlari, maxsus tayyorgarlik holatda bog‘liq bo‘ladi.

Taniqli sportchilarda yugurib kelish uzunligi 38-42 m. Yugurib kelish vaqtida kuchni shunday taqsimlash kerakki, toki oxirgi 3-4 qadamni eng katta tezlik va sakrashga tayyorgarlik holatida yugurib o‘tish imkoni bo‘lsin. Uch hatlab sakrashda birinchi itarilishga tayyorlanish uzunlikka sakrashdagiga nisbatan tabiiy holda qadamlar uzunligidagi kichik farqlar bilan amalga oshadi. Faqatgina oxirgi qadam oldingilariga qaraganda 10-15 sm qisqaroq bo‘ladi. Bunga sabab, birinchi sakrashda uzunlikka sakrashdagidek parvoz balandligi yuzaga kelmaydi.

Musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun yugurish harakatlarini aniq bajarishga ishonch hissi zarurdir, chunki bu hol sakrash oldidan yaxshi ruxiy kayfiyatni yuzaga keltiradi. Taniqli sakrovchilar odatda baquvvat, epchil, yengil harakatlanishadi, mushaklari yaxshi rivojlangan bo‘lib 8-10-yli davomida qunt bilan mashq qilishdan so‘ng 23-26 yoshda rekord natijalarga erishadilar. 200 m masofadagi 11 sekgacha tez yugurib o‘ta oladigan va 7 m 50 smdan uzoq masofaga sakray oladigan sportchilar bugungi kunda uch hatlab sakrashda yuksak muvaffaqiyatlarga erishmoqdalar.

Jismonan yaxshi tayyorlangan shug‘ullanuvchilargina uch hatlab sakrash texnikasini o‘rganishi mumkin. Agar ular bundan oldin qisqa masofaga yugurish va uzunlikka sakrash bilan shug‘ullangan bo‘lishsa, o‘quv jarayoni samarali o‘ladi.

Xulosa

Hozirgi vaqtda yugurib kelib uch hatlab sakrash sport turi bo‘yicha dunyo rekordi Angliyalik D.Edvards hisobiga yozilgan bo‘lib, bu sportchi tomonidan 18 inelr 29 sm natija qayd qilingan.

Yugurib kelib, uch hatlab sakrash sport turining ayollar o‘rtasida ommalashtirilishi 1992-yilda boshlangan. Dunyoda birinchi ayol rekordchi sportchi bu yo‘nalishda Ukrainatik L.Kravest (Geteborg, 1995-yil) hisoblanib, bu sportchi 15 metr 50 sm natijani qayd qilgan. Shuningdek, bu sportchi 1996-yilda Atlanta shahrida o‘tkazilgan ushbu sport turi bo‘yicha Olimpia chempioni hisoblanadi.

Nazorat uchun savollar.

1. Uch hatlab sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalami kim boshqaradi?
3. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
4. Uch hatlab sakrashni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
5. Uch hatlab sakrash nechta ketma ketlikda bajariluvchi elementlardan iborat?
6. Agar, sakrovchi sportchi qanday ko'rinshdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda sakrashga urinish hisobga olinmaydi?

Mustaqil savollar uchun savollar.

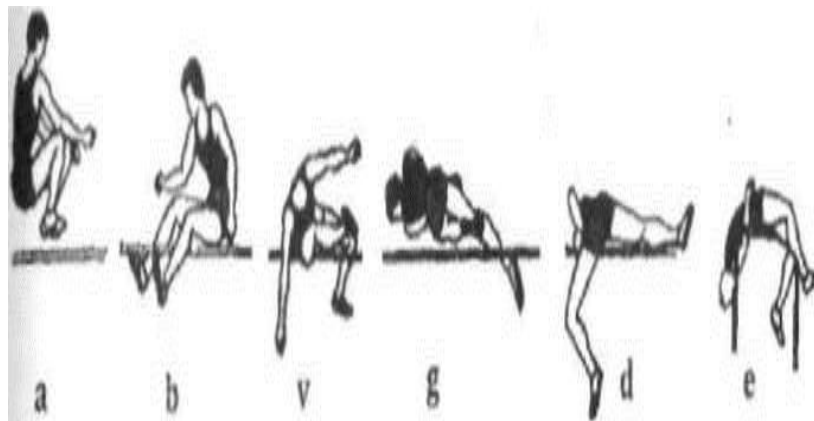
1. Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?
2. Vertikal tezlik qanday hosil bo'ladi?
3. Depsinishda U.O.M qanaqa holatda bo'lishi muhim rol o'ynaydi?
4. Uch hatlab sakrash uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
5. Uch hatlab sakrash tezligi qanday bo'lishi kerak?
6. Uch hatlab sakrash uchun necha metr masofadan yugurib kelish kerak?
7. Erkaklar o'rtasida Uch hatlab sakrash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?
8. Ayollar o'rtasida Uch hatlab sakrash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзобаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikaiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурьгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y

Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi

Balandlikka sakrash sport musobaqalari turi sifatida juda qadimdan ma'lum hisoblanadi. Ushbu yengil atletika sport turining rivojlanishi sakrash texnikasining evolyutsiyasi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi.



Balandlikka sakrash usullarining evolyutsiyasi

Dastlab, to'g'ridan - to'g'ri yugurib kelib, oyoqlarni yig'ib sakrash usuli mavjud bo'lgan. Bu usul nisbatan samarali bo'lib, bunda oshib o'tiluvchi planka sakrovchining OSMT uchish trayektoriyasi yuqorigi nuqtasidan 35 - 40 sm pastda joylashishi mumkin. "Hatlab o'tish" usuli sakrash texnikasi rivojlanishida oldinga sezilarli qadam tashlash bilan amalga osbiriladi. Planka orqali siltanuvchi va itariluvchi oyoqlarning ketma - ketlikda o'tkazilishi hisobiga sportchilar OSMT dan 20 - 25 sm quyida joylashgan balandlikni zabt eta olishlari mumkin. Sakrashning bu usuli deyarli 30-yil davomida yetakchi sifatida orin tutgan. Bu usuldan birinchi dunyo rekordchisi R.Maych foydalangan (167,6 sm, Angliya, 1064-yil). "To'lqin" usulida balandlikka sakrash usuli M.Suini (197 sm, AQSh, 1895-yil) nomi bilan bog'liq hisoblanadi.



1895 yil Maykl Svini, 197 sm To'Iqin usulida sakrash

O'tgan asrning 1930-yillarida "oshib o'tish" usuliga jiddiy raqobatchi sifatida oshirib tashlash sakrash usuli paydo bo'lgan. 1936-yilda bir vaqtning

o‘zida ikkita Amerikalik sportchilar K.Djonson (“oshirib o‘tish” usulida) va D.OIbritton (“oshirib tashlash” usulida) 207,6 sm balandlikni zabt etishgan.

1968-yilga qadar balandlikka sakrashda “oshirib tashlash” usuli ustuvorlik qilgan bo‘lib, bunda plankadan o‘tishda yuqori darajadagi tejamkorlik qayd qilinadi, shuningdek, OSMT undan bor yo‘g‘i 1 sm yuqori qilib belgilanishi mumkin. Bu davrda “oshirib tashlash” usuli yordamida sakrashda yorqin natijalar ko‘rsata olgan sportchilar sifatida Ch.Dyumas (215 sm, AQSh, 1956-yil), Yu.Stepanov (216 sm, Sobiq Ittifoq, 1957-yil), D.Tomas (222,8 sm, AQSh, 1960-yil), V.Brumel (228 sm, Sobiq ittifoq, 1963-yil) kabilar ko‘rsatib o‘tiladi.

Rim shahrida (1960-yil) va Tokio shahrida O‘tkazilgan (1964- yil) Olimpia o‘yinlarida Sobiq Ittifoqlik R.Shavlakadze va V.Brumel chempionlikni qo‘lga kiritishgan.

XIX Olimpia o‘yinlarida (Mexiko, 1968-yil) D.Fosbyuri (AQSh) g‘oliblikni qo‘lga kiritib, bu sportchi sakrashning yangi usulini namoyish qilgan, bu usul “fosbyuri-flop” deb nomlangan.



1968 yil

Dik Fosbyuri (AQSh), 2,24 sm Fosbyuri-flop

Navbatdagi 10-yil davomida balandlikka sakrashning ikkala usuli (“oshirib tashlash” va “fosbyuri-flop” usullari) bo‘yicha faoliyat olib boruvchi sportchilar o‘rtasida bahs davom etgan jumladan. R.Matstorf (229 sm, AQSh, 1971-yil, “oshirib tashlash” usulida), D.Stounz (232 sm, AQSh, 1976-yil, “FOSBYURI-flop” usulida), V.Yashenko (234 sm, Sobiq ittifoq, 1978-yil, “oshirib tashlash” usulida) yuqori natijalarni qo‘lga kiritishgan. Bu bahslashishlar “fosbyuriy” usuli foydasiga hal qilinib, navbatdagi davrlarda balandlikka sakrash bo‘yicha barcha rekord natijalar aynan “fosbyuri-flop” usulida qo‘lga kiritilgan jumladan, Ya.Vshola (235 sm, Polsha, 1980-yil), G.Vessig (236 sm, GDR, 1980-yil), Ch.Szyanxua (239 sm, Xitoy, 1984-yil), R.Povarnistin (240 sm, Sobiq ittifoq, 1985-yil), FPaklin (241 sm, Sobiq ittifoq, 1985-yil), P.Sheberg (242 sm, Shvetsiya), X.Sotamayor (245 sm, Kuba, 1993-yil) kabi sportchilar bu usulda

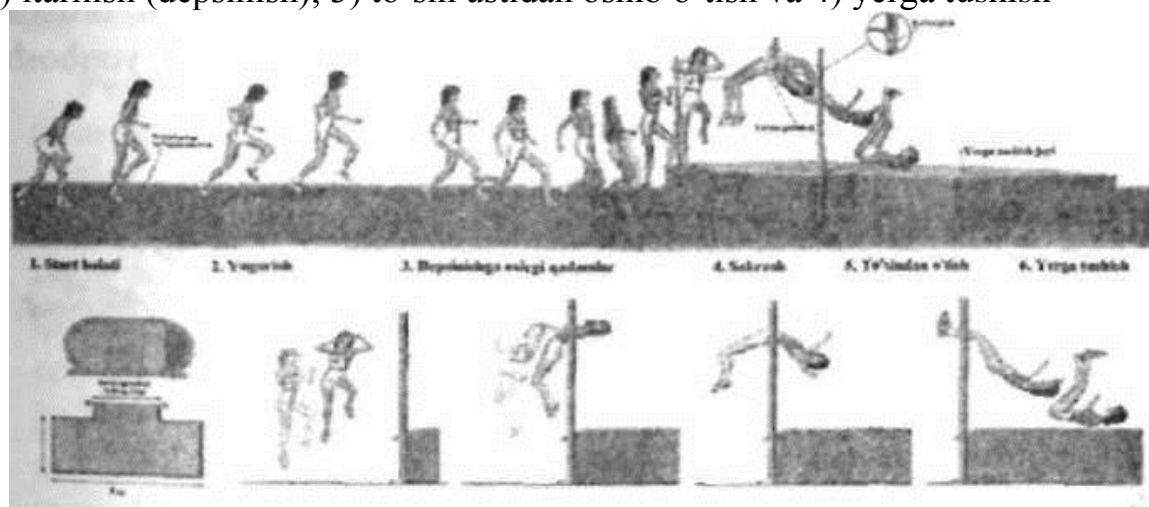
yuqsak natijalarni qo‘lga kiritishgan. “Fosbyuri-flop” usulining ustunligi shundaki ya’ni bunda nafaqat o‘tish usuli samaradorligi yuqori bo‘lishi (OSMT planka darajasida yoki hatto, undan biroz pastroq bo‘lishi) qayd qilinadi, balki yugurishning nisbatan yuqori qiymatga ega bo‘lishi kuzatiladi.

Balandlikka sakrash bo‘yicha ayollar o‘rtasida birinchi rekord natija 1926-yilda qayd qilingan bo‘lib. 156 sm ni tashkil qiladi (Green. Angliya). K.Gizolf (162 sm, Gollandiya, 1932-yil). D.Shili (165 sm, AQSh. 1932-yil), D.Odem (166 sm, Angliya. 1939-yil), F.Blankers-Kun (171 sm, Niderlandiya. 1943-yil). Sh.Leruill (172 sm, Angliya, 1951-yil), A.Chudina (173 sm, Sobiq ittifoq, 1954-yil) kabi sportchilar tomonidan amalga osbirilgan zo‘r berishlar natijasida rekord natija «shifti» 173 sm ga etkazilgan.

Yuqorida sanab o‘tilgan barcha ayol sportchilar «hatlab o‘tish» usulidan foydalanishgan. Iste’dodli sportchilardan biri bo‘lgan L.Balash (Ruminiya) «to‘lqin» usulida sakrash oqrali 1958 - 1961-yillar davomida rekord natijani 12 marta takrorivlikda yaxshilagan va 191 sm natija ko‘rsatgan. Keyin esa, ayollar o‘rtasida balandlikka sakrash musobaqalarida «oshirib tashlash» usulidan foydalanish davri boshlangan bo‘lib, L.Guzenbauer (192 sm, Avstriya, 1971-yil), I.Blagoeva (194 sm, Belorussiya, 1972- yil), R.Akkerman - Vitcas (195 - 200 sm, GDR. 1974 - 1977-yil) l^abi sportchilar faollik ko‘rsatishgan. Shuningdek,, «fosbyuri-flop» usulidan foydalanib, S Simeoni (201 sm, Italiya. 1982-yil), U.Meyfart (202 sm, FRG. 1982-yil, 203 sm, 1983-yil). T.Bikova (203 va 204 sm, Sobiq ittifoq, 1983-vil. 205 sm. 1984-yil), L.Andronova (207 sm, Belorussiya, 1984-yil), S.Kostadinova (209 sm, Belorussiya, 1987- yil) kabi sportchilar 2 metrdan baian natijalarni qo‘lga kiritishgan.

Balandlikka sakrash texnikasini o‘rgatish uslubiyat

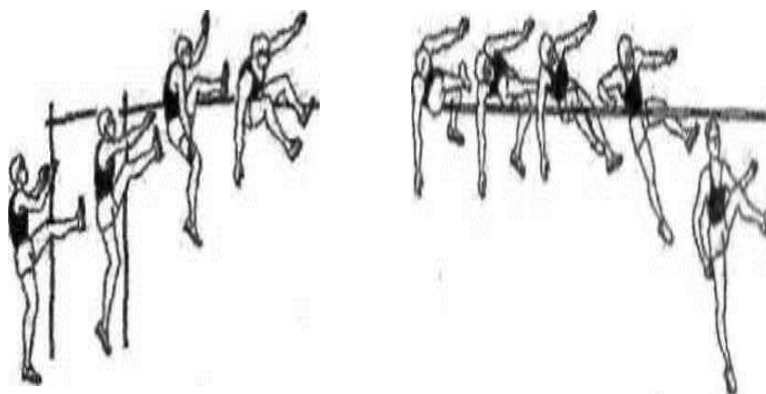
Yugurib kelib balandlikka sakrash bu koordinatsion murakkab tur bo‘lib, u sportchilarning jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Bu sakrashni shartli ravishda to‘rtta asosiy tuzilmaviy fazalarga bo‘lish mumkin: 1) yugurib kelish; 2) itarilish (depsinish); 3) to‘sin ustidan oshib o‘tish va 4) yerga tushish



Fosbyuri-Flop usulida balandlikka sakrash texnikasi ketma - ketligi.

“Tolqin” usuli bu usulda yugurib kelish to‘g‘ri chiziq bo‘ylab, to‘singa nisbatan 60° - 70° burchak ostida yoki to‘g‘ri burchak ostida bajariladi. Itarilish to‘sindan 130-150 sm narida amalga osbiriladi: yugurib kelish burchagi qancha katta bo‘lsa, itarilish joyi shuncha uzoqroq bo‘ladi. Siltanish deyarli to‘g‘ri uzatilgan oyoq bilan, erkin va keng bajariladi. Itarilishdan so‘ng, siltanishni bajaradigan oyoq boldiri planka ustiga ko‘tarilgan paytda gavda yugurib kelish tomoniga egilgan holda itariladigan oyoq tomonga bir oz buriladi, itariladigan oyoq tizza bo‘g‘imidan bir oz bukiladi.

To‘sin ustida turgan holatda siltanishni bajaradigan oyoqning tos-son



bo‘g‘imi uning proyeksiyasini kesib o‘tgan paytda, siltanuvchi oyoq tezlik bilan oyoq kaftini ichkariga qaralgan bolda to‘sin orqasiga tushiriladi. Gavda ko‘krak tomoni bilan to‘singa buriladi, siltanuvchi oyoq oxirigacha ichkariga keltiriladi vato‘sin ustidan imkoni boricha balandroq ko‘tariladi. Elkalar bosh bilan birga pastga yugurib kelish tomonga egiltiriladi. Siltanuvchi oyoq va gavda to‘sin ustida eng yuqori, ya‘ni tos joylashgan nuqtaga yoy (“to‘lqin”) hosil qiladi. Qo‘llar pastga tushiriladi yoki yon tomonlarga ochiladi. Yoysimon harakatni davom ettira turib, siltanuvchi oyoq pastga tushiriladi. Sakrovchi butun gavadasi bilan to‘sin tomonga buriladi, boshi va elkalarini orqaga uzatadi. Siltanuvchi oyoq tizzadan bukilib, orqaga chiqariladi. Yerga tushish ko‘krak yoki fo‘singa nisbatan yonhosh bilan siltanuvchi oyoqqa amalga osbiriladi.

Langarcho‘pgatayanib sakrash texnikasini o‘rgatish uslubiyati

Langarcho‘p bilan balandlikka sakrash sport mashqiari sifatida birinchi marta Angliyada, 1866-yilda o‘tkazilgan mamlakat chempionatida musobaqalar tarkibidan joy egallagan bo‘lib, bunda dastlabki g‘olib sifatida D.Uiler qayd qilingan va u 3,07 metr natija ko‘rsatgan. Bu vaqtda sport anjomi (snaryad) sifatida qattiq va og‘ir daraxt (qora qayin, shumtol, gikori) yog‘ochidan sakrash tayog‘i yasalgan.

Bu anjomga va sakrash texnikasiga belgilangan maxsus talablar mavjud bo‘lmagan. Shu sababli, ayrim sportchilar tayanib sakrash uchun tayoqning uchki qismiga uch oyoqli metaldan yasalgan tirgak o‘rnatib olishgan. Yugurib borgan sportchi tayoqning uchki qismida joylashgan uch oyoqchali tirgakni planka oldida yerga qadagan holatda qo‘llari yordamida mahkam ushlagan

holatda. arqondan sakrash ko‘rinishida plankadan oshib o‘tishni amalga osbirgan.

Keyinchalik oyoqlarni ko‘targan holatda, tavoqqa tiralih. plankadan oshib o‘tish amalga osbirilgan.

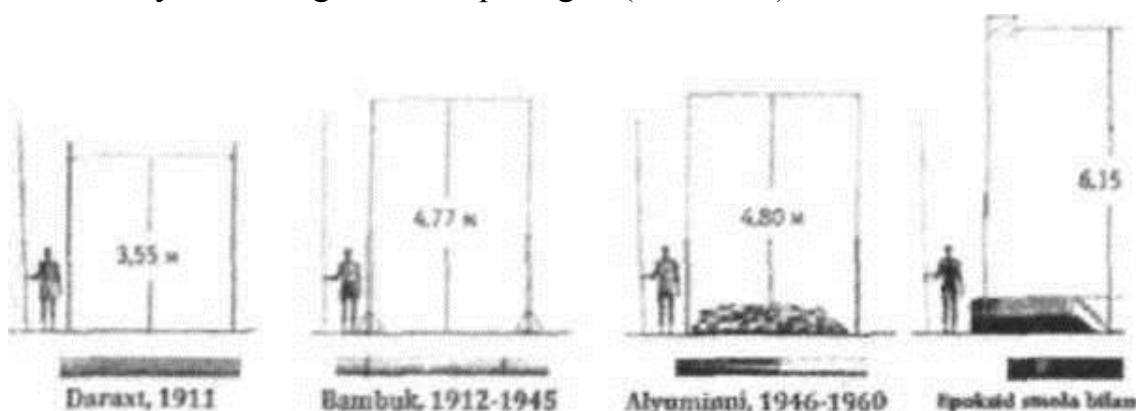
1889-yilda birinchi marta langarcho‘p bilan sakrash musobaqalari tartibi ishlab chiqilgan bunda o‘zgartirishlar kiritilgan. jumladan tayoqni qo‘llar yordamida quchoqlab ushlab ta‘qiqlangan. Tayoqchani tirash uchun maxsus qutilardan foydalanilgan. Bu o‘zgartirishlar yugurish uzunligi masofasi va tezligini oshirishga olib kelgan.

Og‘ir va foydalanishga noqulay bo‘lgan sarkash tayoqlari o‘rniga yengil, elastik holatdagi bambuk yog‘ochidan ishlangan layoqlardan foydalanish belgilangan. Sakrash texnikasiga kiritilgan o‘zgartirishlar natijalarning tezlik bilan o‘shishiga olib kelgan. Jumladan, 1912-yildayoq M.Rayt (AQSh) tomonidan 4 metrlik balandlik zabt etilgan. Bambuk yog‘ochidan tayyorlangan langarcho‘p bilan balandlikka sakrashda erishilgan maksimal qiymat 4,77 metni tashkil qiladi (K.Uormyerdam, AQSh, 1942-yil). Bambuk yog‘ochidan tayyorlangan tayoqlar mustahkamligi bilan alohida darajada ajralib turmagan, ko‘pincha holatlarda sinib ketgan, namlik va harorat o‘zgarishlariga yomon holatda reaksiya ko‘rsatgan.

Bambuk yog‘ochidan tayyorlangan tayoqlar 1945-yilgacha musobaqalarda foydalanilgan.

Metaldan yasalgan tayoqlar nisbatan mustahkam va ishonchli bo‘lsada. biroq elastiklik xususiyati kamligi sababli natijalarning sezilarli qiymatda o‘shishiga olib kelmagan. Faqatgina 15-yil O‘tganidan keyingina amerikalik sportchi R.Gutovski oldin erishilgan natijani 1 sm ga yaxshilashga muvafaq bo‘lgan.

1960-yilda Rim shahrida o‘tkazilgan XVLI Olimpiada musobaqalarida Amerikalik sportchi D.Breggu o‘z vatandoshi tomonidan o‘rnatilgan dunyo rekordini yaxshilashga muvafaq bo‘lgan (4.80 metr).



Langarcho 'p hilan sakrashning evalyuision o'zgarishi

Albatta, bunda elastik xususiyatga ega bo‘lgan sintetik tayoqlar yaratilmaganda balandlikka sakrash bo‘yicha dunyo miqyosidagi olg‘a ketishlar tempini tasavvur qilish qiyin bo‘lar edi. 1963-yilda tomonidan bu ko‘rinishda

yaratilgan langarcho'p bilan besh metrlik balandlik zabt etilgan. Yangi yaratilgan sakrash tayog'i ichi bo'sh quyur shakliga ega bo'lib, «fibe glas» sintetik materialidan (alyuminiy vapo'latdan mustahkam hisoblangan, epoksid smola bilan biriktirilgan shishatola) yasalgan. uzunligi 5 metr, og'irligi qiymati 4-5 kg ga teng hisoblanadi.

-yugurib kelish (bu o'z ichiga langarcho'pni yerga tayanch qutisiga qo'yilishini);

-depsinish, sakrashni tayanch qismlari (osilish, siltanish, gavdani to'g'irlash, tortilish va ko'tarilish);

-tayanchsiz uchish (plankadan o'tish);

-qo'nish (yerga tushish).

Langarcho'p bilan sakrashning boshqa sakrash turlaridan farqi shuki uning ko'chma tayanch ya'ni langarcho'p bilan bajarilishidir. U yurib kelishdan. langarcho'pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan. langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishidan, plankadan o'tish va yerga tushishdan iboratdir.

Bu sakrash fazalari hammasi bir-biri bilan bog'liq bo'lib, ma'lum bir ritmda bajariladi.

Yugurib kelish. Langarcho'p bilan sakrovchilarning yugurib kelish masofasi 35 metrdan 40 metrgacha bo'lib, sakrovchi langarcho'pni olib yugurishda u optimal tezlikda yugurishi kerakdir. Shu bilan birga yugurish erkin va qadamlarni qattiq. ya'ni ishonchli qo'yilishi lozimdir. Langarcho'pni ham qattiq ushlab, ortiqcha kuchanmasdan oyoq va qo'l harakatlari uni tebranishiga olib kelmasligi kerak.

Langarcho'p ikki qo'l bilan bel barobarida yon tomonda ushlani, chap qo'lda depsinuvchi oyoq bilan bir xil holatda ya'ni oldinda langarcho'pni yuqorisidan ushlanadi, uning besh barmog'i ostidan qolgan barmoqlar ustidan ushlanadi, qo'l esa teskarisi ya'ni bosh barmoq bilan ustidan, qolganlari ostidan ushlanadi. Langarcho'pni turli xil ushlab yuguradilar: baland (langarcho'pning oldingi uchi startda boshdan yuqoriroq ko'tartladi 70 gacha), o'rtacha (langarcho'pning oldingi uchi bosh barobarida) va uchinchi holati past bu langarcho'pni gorizontal holatda bo'lishidir. Langarcho'pni ushlash balandligi sportchilarning jismoniy tayyorgirrligi darajasi va shaxsiy imkoniyatlariga qarab turli xil bo'ladi. Sportchilarning malakasini osbirgan sari ushlash balandligi ham oshadi. Baland ushlagan holatda depsinish ham kuchli bo'lishi zarurdir.

Langarcho'pni ushlashda chap va o'ng qo'l oralig'idagi kengligi kattalarda 50-70 sm ni tashkil etadi. Yugurib kelish tezligi esa jahon miqiyosi darajasida 10 mzs ni tashkil etadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarida depsinishga tayyorlanish ko'rishda u langarcho'pni oldinga chiqarib qutini orqa devoriga tiraydi.

Depsinishga tayyorlanishda langarcho'p asosan 3 qadamda oldinga uzatiladi. Depsinishdan oldin 4-5 qadamlarda langarcho'pni oldingi uchi 25-30 ga tusbiriladi. Shundan sung oxirgi uch qadamda langarcho'pni uchi quttiga qo'yiladi. Bunda harakatlarni sinxron bajarilishiga erishish zarardir.

Depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga qo‘ygandan so‘ng chap qo‘l barmog‘i depsinish joyining eng yuqori holatida bolishi kerak. Depsinishga silkinch oyoqni faol ishlashi va qoini ko‘krakdan siltash ya’ni tez harakat qilish yordam beradi.

Depsinish. Bu faza depsinuvchi oyoqni depishning joyiga qo‘ygandan so‘ng uning uzilishigacha bo‘lgan davrgacha bo‘ladi. Langarcho‘p bilan sakrashda depsinish boshqa sakrash turlaridan farqliroq qoini silkinch harakatlari siz bajariladi, chunki langarcho‘p oldinga va yuqoriga uzatilgan bo‘lib, sakrovchi xuddi langarcho‘pga depsingandan uni egilishiga majbur etadi.

Depsinish vaqtida sakrovchi tezligini yo‘latmasdan yigilgan gorizontal tellikni vertikalga o‘tkazishi lozimdir. Sakrovchi yugurib kelishda ovogini uchidan boshlab yerga qo‘yib yuguradi, oxirgi ikki qadamda oyoq tagini to‘la yerga qo‘yadi. Yugurib kelish oxirida qadam uzunligi keskin o‘zgarmasligi kerak. Qadamlar ritma va ularning bajarilish texnikasini uzunlikka sakrashdagiga O‘xshashdir, bunda qo‘l harakatlarigina boshqacha bo‘ladi. Langarcho‘p tirashining oxiri va depsinishning boshida langar mumkin qadar yuqori ko‘tarilishi kerak. Sakrovchi langarcho‘pni hali yerda turib depsinayotganda ega boshlashi kerak. Buning uchun langarcho‘pning yuqori qismini to‘g‘irlangan (o‘ng) qo‘lda niahkam ushlab, butun yugurib kelish kuchini chap qo‘l vositasida oldingi siljitish va langarcho‘pni egishga yo‘naltirish kerak. Taxminan to‘g‘ri burak darajasida burilgan chap qo‘lini langarga tirab, sakrovchi bor kuchini og‘ib turgan langarga perpendikulyar, ya’ni oldinlatib yuqoriga yo‘naltiradi.

Shu vaqt chap qo‘lni yozib yuborish mumkin emas, unga butun gavdani olg‘a yo‘naltirib faqat tayanib turilsa bas.

Chap qo‘l langarcho‘pni oldinga-yuqoriga yo‘naltirilayotganida, o‘ng qo‘l langarcho‘pning yuqorigi uching ushlab qoladi. Bunday usul depsinish vaqtidayoq langarcho‘pni egishga yordam beradi. Va shundan so‘ng sakrovchi yerdan depsinib langarcho‘pga oshishga o‘tadi. Bunda depsinuvchi oyoqni yerga qo‘yishdagi burchagi taxminan 60-63° ni tashkil etadi, depsinish burchagi esa 75-78 ni tashkil etadi.

Depsinishning boshida tayanch kuchi vertikal bo‘yicha yuqori darajagaya’ni 600 kg da bo‘ladi, gorizontal bo‘yicha esa 200 kg ni tashkil etadi, lekin depsingandan so‘ng bu kuchlanishlar 2-3 marta kamayadi. Langarcho‘pni tayanch holatiga keltirgandagi gorizontal kuchni urilishi 300 dan 350 kg gacha bo‘ladi. Bularning hammasi langarcho‘p bilan sakrovchilarni kuchini rivojlantirish bo‘yicha toyyorgarligiga katta talab qo‘yilishini ko‘rsatadi. Depsinishdan so‘ng sakrashni tayanch qismi boshlanadi, bunda qo‘ydagicha bo‘lish mumkin: osilish, siltanish, tanani bukish, tortishish va yuqoriga ko‘tarishlarga.

Depsinishdan so‘ng sakrovchi langarcho‘pga osilishga o‘tadi. Osilish sakrovchi yerdan uzilgandan to‘gavdani cho‘pdan uzoqlashtirish yoshlanguncha davom etadi. Osilish fazasi qisqa vaqt (taxminan 0,11- 0,12 sek) davom etadi.

Langarcho'pga osilishdan asosiy maqsad - gavdani yuqoriga uchun yetarli tezlikka "Sakrovchi langar" tizimi vositasida ortishidir. elastik langarcho'p bilan sakraganda, asosan cho'pning og'irligini davom ettirib, sakrovchi UOM dan tayanch nuqtasigacha bo'lgan radiusni kamaytirish bilan bajariladi. Bunda sakrovchining UOM ma'lum darajada pastroqda (langarcho'pni ushlab nuqlasiga nisbatan) bo'lgani yordam beradi. a gavdaning egilishi va qurilish bilan tortilish;

Ko'tarilish va planka ustidan o'tish

Sakrovchi osilish vaqtida ko'krak va ayniqsa tos bilan siljishga faol harakat qiladi. Sakrovchi osilishning boshida gavdani gap osoqqa nisbatan oldinga, chiqaradida, ko'proq ko'krak kerib, gavdani oldingi qismidagi mushaklarini cho'zadi (bu oyoqlarni ko'tarayotganda, ana shu mushaklar qisqarishi tezlanishiga yordam beradi). Depsinish vaqtida ko'tarilgan o'ng (silkinch) oyoq pastga erkin tushiriladi. Osilish vaqtida oyoqlarni orqaga "tashlanishi" kerak chunki gavdaning oldinga harakat tezligi pasayadi.

Yerdan uzilgandan keyin, sakrovchi chap qo'li bilan langarga tayanmay qo'yadi, lekin chap qo'l bukikligicha kelib, oldinga langar tomon vo'naltiriladi va gavda old tomonga yo'naladi. Faqat chap qo'l panjasigina kuchangan bo'ladi. Sakrovchining to'g'ri chiziqli harakati (yugurib kelayotganda va osilganda) gavdaning mayatniksimon silkinishiga o'tishi natijasida. markazdan qochuvchi kup hosil bo'ladi, qo'l ushlangan nuqtadan sakrovchi tanasi bo'ylab yo'nalgan bo'ladi. Sakrovchi buni langarcho'pdan tortib ketayotgan kuchdan his etadi. Markazdan qochuvchi kup ta'sirida langarcho'p yanada ko'proq egiladi. Markazdan qochuvchi kuch ta'siri eng ko'p vaqti sportchining og'irlik markazi bukilgan langarning tasavyurdagi xordasiga yetib, markazdan qochuvchi kuch yo'nalishi hukilayotgan langar xordasiga mos kelganda bo'ladi. Shuning uchun otilish paytida sportchi gavdasi bilan mumkin qadar tezroq oldinga siljishga harakat qiladi.

Langarcho'p bilan sakrashda uzoqlashish sakrovchining UOM langarcho'pning egilgan vaqtidagi xordasiga yetganda boshlanadi. Sakrovchi oshish vaqtida yelka harakatini sekinlatishdan boshlanib, sakrovchi gavdasi gorizontal holatda bo'lib, tos - son bo'g'imi eng ko'p bukilgan vaqtda tugaydi. Yelka kamari ochilgan langarcho'pning xordasiga etgan zahoti, sportchi qo'llar kuchi bilan uning oldinga harakatini sekinlatadi. Shu bilan ketma-ket sportchi gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashtiriladi. Shu vaqtning o'zida oyoqlarning ko'tarilish tezligi ortadi. Uzoqlashayotganda sakrovchi, xuddi orqasida dumalayotgandek harakat qilib, tos va oyoqlarning tizzasi, panjalari kuchi bilan ko'taradi. Langarcho'p ta'sir etayotgan kuchni pasaytirmaslik uchun, oyoqlar tizzasi barvaqt va keskin bukilmaligi darkor.

Gavdani to'g'rilash fazasi. Langarcho'pni itqitib yuborishdan to'g'ri foydalanish uchun. sakrovchi uzoqlashishi paytida bukilgan gavdasini to'g'rilay borib. oyoqning langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirishi kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo'g'imida to'g'rilanishdan boshlanadi. To'g'rilangandan keyin sakrovchi tosni langarcho'p bo'ylab mumkin qadar

yuqori ko'tarishga harakat qilib, tos-son bo'g'imini yozadi. Bu fazada tajribasiz sakrovchilar tortilish va bukilishni boshlashga urinib xato qiladilar. Shuning uchun sakrovchi oyoqlarini to'g'rilab, tosini ko'tara boshlaganda langarcho'pning to'g'rilanishi hisobiga yuqoriga harakat tezlanishi hosil qilib olgandan keyingina qo'llarini tortilishini boshlasa bo'ladi. Langarcho'pni to'g'rilanishini his qilgandan keyin sakrovchi qo'llar bilan tortilib va langarcho'pga ko'krak berib chapga burilish yuqoriga harakatni birtakis davom ettiradi.

Sakrovchi tos va oyoqlarini yuqoriga siljitib, o'ng qo'lini bukmaslikka harakat yuqoriga siljitib o'ng qo'lini bukmaslikka harakat qiladi va tosni qo'l panjasigacha ko'tarib, qo'l bilan gavda o'rtasidagi burchakni kamaytirishga harakat qiladi.

Uzoqlashishda bukilgan chap qo'l UOM yuqorilashgan sari tobora ko'proq bukila boradi. sakrovchi bilagini langarga tirab oladi. Langarcho'pda tortila boshiab, shu chap qo'li panjasini ko'kragining chap tomoniga yaqinlashtiradi.

Tortilish bu o'ng qo'lda tortila boshlagandan so'ng yelkani o'ng qo'l panjasigacha ko'targuncha davom etgan harakatdir. Langarcho'pni ushlagan qo'llar orasi keng bo'lgani uchun ikkala qo'lda barobar emas, balki galma-gal tortiladi, langarcho'pning ko'tarib tashlovchi harakati esa sakrovchining faol kuchlanishini yengillashtiradi. Chap qo'lda tortilish o'ng qo'lni to'g'irlangan holatiga to'g'ri keladi, o'ng qo'lda tortilish esa chap qo'lda tayanchga o'tish va shu qo'l kuchi bilan ko'tarilish vaqtida bo'ladi.

Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish - uzluksiz yagona kuch berishdir. Bu harakatlarni bajarish hech sekinlashmasligi kerak. Burilish murkin qadar kech va tezroq bajariladi. Bunga qo'llarning uzun uzatishlik bo'lishi va oyoqlarning yuqori (burmasdan) ko'tarib turilishi yordam beradi. Sakrovchi burilish vatidagi barcha harakatlarni tez bajaradi, yuzini pastga qaratadi va chap qo'lda ko'tariladi (bu paxtda o'ng qo'l panjasi o'ng yelka yaqinida bo'ladi). Sakrovchi langarcho'pda burilishni oyoqlarni baland ko'tarib tayanchga o'tish bilan tamomlaydi va bunda o'ng elka langar vaqinida bo'ladi. Planka ustidan o'tish qo'llarni kuch bilan yozishdan boshlanadi. Sakrovchi langarcho'pning rostlanish kuchi va gavdaning ko'tarilishidan foydalanib, qo'llari bilan o'zini turtib yuboradi.

Chap qo'l bo'shab bukiladi vauyqoriga silkinadi, bu silkinish o'ng qo'lning to'pa to'g'rilanishi natijasida tez va shiddat bilan turtinib tugallanishiga yordam beradi. Langarcho'pdan turtinish uning erga nisbatan qiyalik burchagi 85-90° ga teng bo'lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugallayotib, panjasining oxirgi harakati bilan langarcho'pni planka tomon og'mavdigan qilib, orqaga uloqtirib yuborishi kerak. Qo'l langarcho'pdan uzilgandan so'ng sakrashni tayanchsiz sakrash qismi boshlanadi va bu uchish qismi deb ataladi. Bu o'z ichiga plankadan o'tishni va qo'nishni oladi.

Sakrovchi langarcho'pdan ko'tarilishni (turtinishni) tugatayotganda oyog'i yuqorida ekanidavoq plankai km yuqori ko'tariladi. Havoda oyog'ini tez planka orqasiga tushiradi. Gavda sal bukilib, yoysimon shaklgao'xshash shaklda bo'lib,

bosh pastda, o'ng qo'l turtinishni davom ettirayotgandek pastga cho'zilgan, chap qo'l qattiq bukilgan. tirsagi yon tomonga qaragan bo'ladi. Sakrovchi incrsiva bilan uchishni davom ettirib, planka ustidan aylanib o'tadi. Bu paytda sakrovchi o'z holatini yaxshi sezishi va harakatlarni o'z vaqtida bajarishi kerak. Ikkala son plankadan o'tgandan keyin oyoqlarni pastga tashlash, planka ustidan o'tayotganda qorin va ko'krakni ichiga tortish va h.k. Planka ustida yelka, bosh va qo'llarni ko'tarishga shoshilmaslikning ayniqsa katta ahamiyati bor. Unday paytda sakrovchi yelkalarini bilan boshini orqaga tortib, g'ujanak bo'lib, pastga tushadi. U havoda oyoqlarini ko'tarib "burchak" hosil qiladi. Qo'llarini sonlariga yopishtiradi, bo'yin mushaklarini taranglab, iyagini ko'krakiga qisadi. Planka atrofida boshkingan aylanishni davom ettirib, sakrovchi orqa tomoni bilan yerga tushadi va kuragida dumalaydi. G'ujanak bo'lib tushish yumshoq va xavfsizdir.

Ayollarda langarcho'p bilan sakrash texnikasi sirtdan qaraganda erkaklamiki bilan bir xlidir. Lekin tezligi, kuchi, langarcho'p egilishining kataligi. uning burchagi va boshqa biomexanik harakatlar erkaklamikidan ancha pastroqdir.

Ko'pchilik ayollarda yelka kamari va qorin mushaklarida kuchsizlik karakterli hisoblanadi. Oyoqlarni ko'tara turib sakrovchilar gruppirovka (g'ujanak bo'lish) holatini oxirigacha bajarmay va oyoqlarni o'lkazib oyoq uchini langarcho'pni oxirgi nuqtasi, ya'ni turtib yuborishda ushlagan joy iga yaqinlashtirmaydilar. Ko'rsatilgan mushak guruhlarini kuchsizligi faol aylanib o'tishni ta'minlamaydi. Shu bilan birga bu langarni uchida ham kuzatiladi. Tanani egilishida gmppirovkani (g'ujanak bo'lishni) oxirigacha bajarilmasligi oyoqlarni uchini vertikal holatda yo'naltirishga qiyinchilik tug'diradi. Ko'pchilik ayol sakrovchilar langarcho'pdan uzoqlashib, plankadan o'tishadi, ko'krak bilan to'liq burilmasdan. ayrimlari esa yon tomon bilan amalga osbiradilar.

Ayollarda langarcho'p hiza sakrash texnikasini tahlil qilish natijasida quyidagi xulosalar kelish mumkin: ayollarning yaxshi koordinatsion imkoniyatlari ularga yugurib kelish, osilishlarda erkaklardan qolishmaydi. Lekin ularning organizmi langarcho'p bilan sakrash texnikasining quyidagi elementlarini (qismlarini) bajarishda. ya'ni g'ujanak (gruppirovka) holatida siltanishga. aylanib o'tishda. ko'tarilish fazasida tanani yuqoriga ko'tarib tashlashda qiyinchiliklar tug'diradi.

Ko'pchilik ayollarda yelka kamari va qorin mushaklarida kuchsizlik karakterli hisoblanadi. Oyoqlarni ko'tara turib sakrovchilar gruppirovka (g'ujanak bo'lish) holatini oxirigacha bajarmay va oyoqlarni o'lkazib oyoq uchini langarcho'pni oxirgi nuqtasi, ya'ni turtib yuborishda ushlagan joy iga yaqinlashtirmaydilar. Ko'rsatilgan mushak guruhlarini kuchsizligi faol aylanib o'tishni ta'minlamaydi. Shu bilan birga bu langarni uchida ham kuzatiladi. Tanani egilishida gmppirovkani (g'ujanak bo'lishni) oxirigacha bajarilmasligi oyoqlarni uchini vertikal holatda yo'naltirishga qiyinchilik tug'diradi. Ko'pchilik ayol sakrovchilar langarcho'pdan uzoqlashib, plankadan o'tishadi,

ko'krak bilan to'liq burilmasdan. ayrimlari esa yon tomon bilan amalga osbiradilar.

Ayollarni langarcho'p bilan sakrashga shug'ullantirishda yerga tushishi, ya'ni qo'nishiga alohida e'tibor qaratish zarurdir.

Xulosa

Yuqorida sanab o'tilgan barcha ayol sportchilar «hatlab o'tish» usulidan foydalanishgan. Iste'dodli sportchilardan biri bo'lgan L.Balash (Ruminiya) «to'liqin» usulida sakrash oqrali 1958 - 1961-yillar davomida rekord natijani 12 marta takrorivlikda yaxshilagan va 191 sm natija ko'rsatgan. Keyin esa, ayollar o'rtasida balandlikka sakrash musobaqalarida «oshirib tashlash» usulidan foydalanish davri boshlangan bo'lib, L.Guzenbauer (192 sm, Avstriya, 1971-yil), I.Blagoeva (194 sm, Belorussiya, 1972- yil), R.Akkerman - Vitchas (195 - 200 sm, GDR. 1974 - 1977-yil) l^abi sportchilar faollik ko'rsatishgan. Shuningdek,, «fosbyuri-flop» usulidan foydalanib, S Simeoni (201 sm, Italiya. 1982-yil), U.Meyfart (202 sm, FRG. 1982-yil, 203 sm, 1983-yil). T.Bikova (203 va 204 sm, Sobiq ittifoq, 1983-vil. 205 sm. 1984-yil), L.Andronova (207 sm, Belorussiya, 1984-yil), S.Kostadinova (209 sm, Belorussiya, 1987- yil) kabi sportchilor 2 metrdan baiand natijalarni qo'lga kiritishgan.

Nazorat uchun savollar:

- 1.Langarcho'p bilan sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
- 2.Langarcho'p bilan sakrash bo'yicha musobaqalami kim boshqaradi?
- 3.Langarcho'p bilarr sakrash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
- 4.Langarcho'p bilan sakrashni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
- 5.Langarcho'p bilan sakrash nechta ketma-kctlikda bajriluvchi elementlardan iborat?
- 6.Agar, sakrovchi sportchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga osbirs, u holatda sakrashga urinish hisobga olinmaydi?
- 7.Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

- 1.Depsinishda UOM qanaqa holatda bo'lishi muhim rol o'ynaydi?
- 2.Langarcho'p bilan sakrash uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
- 3.Langarcho'p bilan sakrash tezligi qanday bo'lishi kerak?
- 4.Langarcho'p bilan sakrash uchun necha metr masofadan yugurib kelish kerak?
- 5.Erkaklar o'rtasida langarcho'p bilan sakrash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

6. Ayollar o'rtasida langarcho'p bilan sakrash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзибаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdon” – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikaiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdon” – 2013 yil.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. “Durdon” – 2015 yil.
5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y

VI BOB. ULOQTIRISH TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

§ 6.1. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari, Uloqtirish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi

Darsning maqsadi: Talabalarga uloqtirish turlari texnikasi haqida talabalarga o'rgatish.

Reja:

1. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari, Uloqtirish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi
2. Yadro itqitish texnikasi
3. Disk uloqtirish texnikasi, Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati
4. Nayza uloqtirish texnikasi, Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati
5. Bosqon uloqtirish texnikasi, Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Talabalarga uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish

Sportda uloqtirishdan maqsad bu uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalariga rioya qilib, asbobni yadro, nayza, bosqon, granatani yanada uzoqroqqa uloqtirishdir.

Uloqtirish siklik mashq bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab-muskul kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Bu: yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Uloqtirishni boshimizdan qo'limiz yuqorida nayza, granata va yadro irg'itish kiradi. Bundan tashqari yelkamiz barobari aylanma harakatlar orqali disk va bosqon uloqtirish o'rin oiadi. Uloqtirish turlari siklik sport turlariga kiradi.

Har qanday snaryadning uchishi masofaning uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo bosimining qarshiligiga bog'liqdir. Bizga mexanikadan ma'lumki. havosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezligi miqdori kvadratini ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytirib, buni og'irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo'lganiga teng, ya'ni:

Bunda:

v-jismning boshlang'ich uchish tezligi.

d - uchib chiqish burchagi

g - og'irlik kuchining tezlanishi.

Ushbu keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, barcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishida asosiy omil snaryadning boshlang'ich uchib chiqishi tezligi hisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir. 9,8 sm uchib chiqish burchagiga oshirishning esa foydali chegarasi

bo'lib 45 ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan (ortiq) uning uchish trayektoriyasini ham o'zgartiradi. Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib otganda uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish mumkin.

Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jism uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi.

Snaryadni tutish - snaryadni qo'lda to'g'ri va uni uloqtirish paytida olib borish snaryadning tuzilishiga va uloqtirishning texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha turlarida barcha harakatlarni yaxshi bajarishga xizmat qiladi, ayniqsa, oxirgi kuch berishda kuch qo'l barmoqlari sal bo'shashgan bo'limida to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida to'g'ri bajarishga yordam berishi kerak. Shularni hisobga olgan holda snaryadlarni tutish inobatga olinadi.

Uloqtirish, turtish va depsinish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi

Uloqtirish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi, snaryadni uchishi, boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagiga havo qarshiligi. Sport snaryadini uloqtirishdan maqsad uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalariga snaryadni mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirishga siklik mashqlar bo'lib, uloqtiruvchidan kata asab muskul kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Buzir yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga bog'liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexnikaning umumiy qoidalariga bo'ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruksiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab uloqtirish texnikasi bir - biridan farq qiladi.

Har qanday jismning uchish masofasining uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga o'sib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog'liq. Ammo bunda havo qarshiligini snaryadning uchib chiqish doyi bilan tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Snaryadning uchishi boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagi, havo qarshiligi, disk va nayza uloqtirishda qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega.

Uloqtirish texnikasida snaryadni tushish va uloqtirishning barcha fazalari muhim ahamiyatga ega. Ular xil snaryadni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarini aniqlash mumkin. Snaryadni to'g'ri qo'lda tutish va uni uloqtirish paytida olib otish snaryadning tuzilishi va uloqtirish texnikasiga bog'liq.

Snaryadning tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga, ayniqsa, oxirgi kuch birligida kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l muskullari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadning tuzilish usullari ularning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq.

Snaryadni tuzilish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiatlariga ham bog'liq.

Aylanishga depsinib yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish harakatlari

Aylanish uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi yugurib kelish deganda snaryal tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish. irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga yugurib kelishga to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadni uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urunma baylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish paytida snaryadga beriladigan tezlik o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanishi radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan aylmsh o'qida snaryad og'irlik markaziga bo'lgan masofaga bog'liqdir. Bir burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib uloqtiruvchi aylanayotganda tanasining aylanish tezligini o'zgartirmasdan snaryadning aylanish markazidan uloqlirish hisobiga harakat miqdorini olish mumkin. Bundan imkoniyatlarni to'liq ishga solib bo'lganidan keyin bundan burchak tezligini oshirishga intilishi mumkin. aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib snaryadning aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi muimkin.

Yugurib kelishm aniq bajarganda snaryad bilan haiakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang'ich fazasidan oxirgi fazagacha tobora o'sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o'sishi uzluksiz va tekis bo'la olmaydi. chunki yugurib keltsh niobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi.

Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qisrnlarning harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarda anachagina farq qiladi.

Ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha qotishi kelak.

Uloqtirish maksimal uzoqhkka otishda erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi uning tezlik va kuch qobiliyatiga va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak.

Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganida o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq toydalana olishga bog'liq. Yugurib kelishdan uloqtirishga o tish juda murakkabdir.

Uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan yetarli foydalanilmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. Yugurib kelib uloqtirishda eng yuqori yugurib kelish tezligidan eflektiv foydalanish imkoniyali beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish oxirgi kuch berish va to'xtatish fazalari

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi. Ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryadning harakat tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga oxirgi kuch berishni bajarimoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katla tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadning ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlar uchun uloqtirilayotganida gavda oyoqdan to'liq foydalanish maqsadida UOM bir qancha pastga tushishi harakterlidir. UOM oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bo'g'lib mo'ljaldagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo'lishi juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo'l bilan birga gavdani uloqtirish, yo'nalishga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi. Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchning snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkoni beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarning snaryadga nisbatan sezilarli damlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

1. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasimng ayrim qismlari siljishi tezlikni o'zgarish harakteriga umumiydir. Buni sistematik ta'sir etsa ham bo'ladi. G.V.Vasilev fikricha, uloqtiruvchining snaryad bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).

2. Tezlikni umumiy oshinishi (tezlanib yugurb kelish).

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

4. Gavdaning pastki qismlari siljishini sekinlashtirib gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish.

5. Olg'a intiluvchi va aylanma harakatlarning to'liq to'xtatilishi.

Uloqtirishga tayyorlanish bilan uloqtirishning o'zi o'zaro bog'liq bo'lib, uni uloqtiruvchining bir holatidan ikkinchi holatiga oddiygina o'tish deb bo'lmavdi.

Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun muskullarning elastik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda muskullar elastikligidan foydalanish, sportchilarga iroda sarflash bir xil ekanligida ham snaryad ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi.

Muskullarni elastik xususiyatidan foydalanish ayniqsa, yakulovchi fazadan muhimdir. Oxirgi kuch berilishida kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi kuch tayanch holatda ekanligidan eng zo'r bo'lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak.

Chap oyoqni yerga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi, oyoqning bukilishi miqdori uloqtiruvchinnig olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning muskullardagi kuchiga bog'liq. Oxirgi kuch berishda hamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'proq ham uloqtirish tomonga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari bilan tos harakatdagi munosabatda bo'ladi bir farqlar bo'ladi. Yakulovchi kuch berilishini yerga tayanib turganda bajarish foydalidir Sakrab oyoqlarni faol almashtirib, bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham uncha ham katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir etishi mumkin. Yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish ijro etilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zaruriyati ham hisobga olinadi.

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llaniladi. Bu snaryad uchib chiqqanidan keyin gavda hanrkatini keskin to'xtatib qolish imkoniyatini beradi.

Boshlang'ich uchish tezligi va uchish burchagi

Havo qarshiligi, tayyorgarlik hamda, uzoqqa tushishdagi ahamiyati

Snaryadning uchib chiqish nuqtasining balandiligi va unga nisbatan qaysi joyda bo'lishi turil xil uloqtirishda turlichadir. Chunonchi, yadro nayza va granataning uchib chiqishi qo'lnmg eng yuqori ko'tarilgan nuqtasiga to'g'ri kelishi bilan birga yadro itqitishda qo'lning toia to'g'rilanishiga ham to'g'ri keladi. Aylanib uloqtirishda snaryadni yelka bog'iniga yaqin balandlikdan, ya'ni qo'lga gorizontal holatga yaqinlashayotganida chiqarib yuborish odatda snaryad borib tushadigan masofani katta avtiladi. Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchning snaryadning uzoq uchishining ta'minlanishi kerak Sport snaryadlarini uloqtirishda optimal uchib chiqish burchagi 45 gradusdan kamroqdir. Havo muhitining ko'tarma kuchi ko'proq ta'sir etadigan ayrim snaryadlarning aerodinamik xususiyatlaridan yaxshi foydalanish uchun ham uchib chiqish burchagini kamaytirish kerak.

Sport snaryadlarining optimal uchib chiqish burchagi har qaysi uloqtiruvchi uchun turli xil bo'lib snaryadning konstruktisiyasiga havo oqimining yo'nalishi va kuchiga bog'liqdir. Unga nisbatan uchib chiqish konveyda 36-37 gradus, yadroda 38-39 gradus eng kuchli sportchilardir.

Uchib chiqish paytida uloqtiriladigan snaryadning hammasi ham aylanadi. Snaryadning aylanishining Aylanish i shu kuchning og'irlik markazidan O'tadigan aylanish o'qiga nisbatan qanday yo'nalgan ekaniga bog'liq. Snaryadning aylanish tezligi esa kuch momenti miqdoriga bog'liq. Kuch qancha katta bo'lsa, snaryadning burchak tezligi shuncha katta bo'ladi. Uloqtirishning boshqa turlarida snaryadning yumalab chiqish yo'nalishi bilan foydali birikib ketadi. Uloqtirishning boshqa turlarida snaryadning dastasidan tutiladi, shuning uchun og'irlik markazi tutish nuqtasidan ancha uzoqda bo'lib, tutish nuqtasi oldida bo'la olmaydi Bunda snaryadning uchish vaqtidagi aylanishi ham og'irlik

markazlari atrofida sodir bo'ladi. Ammo ulardagi aylanish momenti tutish nuqtasidan o'tgan o'q atrofida hosil bo'ladi. bu momentning yo'nalishi uloqtiruvchining oxirgi kuch berishdag' aylanishi vo'nalishiga to'g'ri keladi. Snaryad og'irlik niarkazining burchak tezlanishiga nisbatan ortiqligi snaryadning aylanish tezligi binobarin, uning aylanish yo'nalishini belgilaydi.

Snaryadning uchish hoiati o'zgarganda qarshilik kuchi o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga snaryadning boshlang'ich uchish tezligi anchagina katta bo'lgan taqdirdagina havo muhitining qarshiligi hisobga olinadi. Havoda harakat qilayotgan har qanday jism muayyan qarshilikka duch keladi. Bu qarshilik harakatdagi jismning tezligiga, katta-kichikligiga? shakliga va jismning havo oqimining yo'nalishiga nisbatan qanday turganligiga bog'liqdir.

Mexanikadan ma'iumki, harakat qilayotgan jismga havo muhitining qarshiligi jisnuling harakat yo'nalishiga perpendikuljar lekislikdagi proyeksiyasiga va tezlik kvadratiga proporsionaldir. Sportchi uloqtirishda qarshilikni aniqlayolganda avvalo, snaryadning havo oqimiga duch keladigan yoki shu oqim ho'ylab harakat qilayotgan ko'ndalang qismi sathining kattaligini va snaryadning harakat tezligini nazarda tutishi kerak. Demak, nayza kabi snaryadning havoda qanday uchayotganiga bog'liq. Masalan, disk oldinga to'g'ri qirrasini bilan uchishi yoki uning sathi qiyalik hosil qilib uchishi tnumkin. Nayza uloqtirishda nayzaning uchih chiqish pavtida bo'ylanma yoki uchish trayektoriyasiga ko'p miqdorda mos tushmasa havo qarshiligini osbirib yuborib navza borib tushadigan masofani kamaytirib qo'yishi mumkin.

Tavanch iboralar.

1. Uloqtirish
2. G'ayrisiklik
3. Uloqlirish mashq
4. Yakka tayanch
5. Kuch tavanch
6. Tayanchsiz faza
7. Kinetik energiya
8. Iroda kuchi
9. Ayrodinamik xususiyat
10. Qobiliyat
11. Oxirgi kuch berish
12. Qarshilik kuch.

Xulosa

Aylanish uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi yugurib kelish deganda snaryal tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish. irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga yugurib kelishga to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadni uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom

bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urunma baylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish paytida snaryadga beriladigan tezlik o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanishi radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan aylansh o'qida snaryad og'irlik markaziga bo'lgan masofaga bog'liqdir. Bir burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Nazorat uchun savollari.

1. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi nimaga bog'liq?
2. Snaryadlarni uchib chiqish tezligi nimaga bog'liq?
3. Snaryad harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi qachon uchib boradi?
4. Uloqtirishning harakat tezligi uloqtirishning turi fazolarida farq qiladimi?
5. Oxirgi kuch berish va unga tayyorlanish qanday bo'ladi?
6. Sport snaryadlarini uloqtirishda timol uchib chiqish" burchagi necha gradus bo'lishi mumkin?
10. Snaryadlarni optimal uchib chiqish burchagi necha gradus bo'ladi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Dipsinishda UOM qanaqa holatda bo'lishi muhim rol o'ynaydi?
2. Langarcho'p bilan sakrash uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
3. Langarcho'p bilan sakrash tezligi qanday bo'lishi kerak?
4. Langarcho'p bilan sakrash uchun necha metr masofadan yugurib kelish kerak?
5. Erkaklar o'rtasida langarcho'p bilan sakrash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?
6. Ayollar o'rtasida langarcho'p bilan sakrash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзобаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikaiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.

Yadro itqitish texnikasi

Yadroni to'g'ri ushlash. Itqitish oldidan o'ng (chap) qo'l barmoqlarini to'g'rilab turib, Yadroni qo'l ustiga qoyiladi. O'ng qo'l panjasi Yadro og'irligi

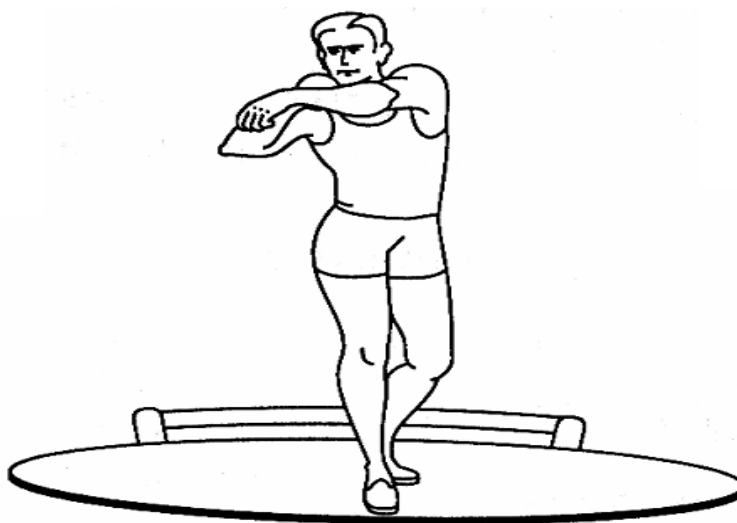
ta'sirida yoyiladi. Bilak vertikal holatda saqlanadi, ko'rsatkich, o'rta va yon barmoqlar oralari sal ochiq; jimjiloq esa bukilgan bo'lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida yadroni ushlab turadilar.



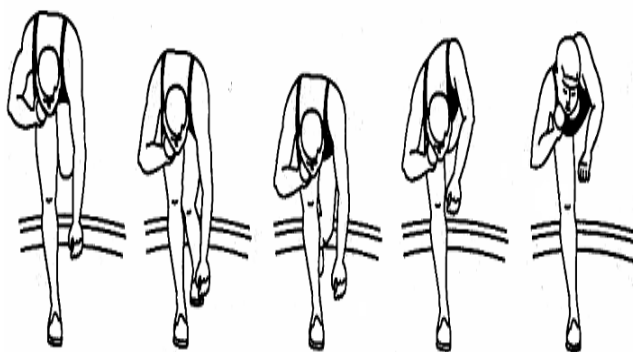
Yadroni ushlash.

Yadro erkin barmoqlar ustida bo'lishi kerak. Agarda yosh sportchining barmoqlari itqitish vaqtida Yadroning og'irligi ta'sirida bukilsa, u paytda muskullarni taranglab, uning ortiqcha bukilishiga qarshilik ko'rsatish kerak. Bunday holda shug'ullanuvchiga, to muskullarni mustahkamlab olguncha, Yadroni kaftga yaqinroq tutish tavsiya etiladi.

Sapchish oldidan Yadroni bo'yin yonida tutiladi. Tirsak gavdadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuchlanish boshlanadigan yo'nalishida bo'ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o'girib turganida, tirsak oldinga-o'ngga ko'tariladi. Albatta elka va bilak uzunligiga, muskullar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo'lishi mumkin. Yadroni osig'li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi.



Itqitishdan oldingi dastlabki holat



Yadro itqitishda sapchishga tayyorlanish

Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yoʻnalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi. Uloqtiruvchining sapchish oldidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin boʻladigan keyingi holat oʻxshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq oʻsha holatga yaxshi tayyorlanib olishni taʼminlaydi. Shu bilan birga, orqa oʻgirib turgan holatda, sapchishni gavdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.

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

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

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, oʻng oyogʻining uchiga koʻtariladi va gavda ogʻirligini unga oʻtkazib, Chap oyogʻini itqitish tomoniga yuqorilatib, orqaga uzatadi. Keyin oldinga engashib, oʻng oyoqda choʻnqayadida, chap oyoqni bukib pastga tusbiradi yoki oʻng oyoqqa yaqinlashtiradi.

Shundan keyin, Chap oyoqni itqitish yoʻnalishida silkilab turib, oʻng oyoqda depsinib sapchiladi. Chap oyoqni orqaga silkitayotganda itqituvchining ogʻirligi oʻng oyoqda boʻladi. Chap oyoqni orqaga uzatish bilan birga, itqituvchi ham oʻng oyoqda turganicha shu tomonga siljiy boshlaydi. Sonlarning bir-biridan uzoqlashuvi maksimalgacha (120° va koʻproq) etadi. Uloqtiruvchi bu paytdayoq oxirgi kuchlanishni boshlash uchun xarakterli boʻlgan holatda boʻladi. Faqat oʻng oyoqda depsinib, uning iligini Chap oyoq tomon tortish, yaʼni sapchishni tugatishgina qoladi.

Sapchish vaqtida oʻng oyoq bilan depsinishni tovonga yumalatib oʻtib bajarish ham mumkin; bu paytda tizzani bukuvchi mushaklar tarang boʻlib, oyoq toʻliq toʻgʻrilanmaydi.

Sapchiganda oyoqni xuddi erga ilinib qolgandan keyin chiqib ketgandagi kabi tez olg'a tortiladi. Bu tizzani bukish paytida muskullarning elastiklik xususiyatlaridan yaxshi foydalanishga yordam beradi va shu sababli harakat Yuqori tezlikda bajariladi. Ammo faqat antagonist-mushaklar kerakligicha bo'shashgandagina, muskullar qisqarishi mumkin.

Oyoqni kuch bilan erga bosish zarur samaraga erishishga xalaqit berishi mumkin. Depsinishning oxirida son unchalik ko'tarilmasa, tizzani tezroq bukib, oxirti kuchlanishning boshlanishi oldidan yaxsbiroq g'ujanak bo'lib olinadi.

Tizzaning tez va mumkin qadar to'liqroq yaqinlashtirilishi oxirgi kuchlanishni o'z vaqtida boshlash va oyoq muskullarining kuchidan yaxsbiroq foydalanish uchun zarur shartdir.

Sapchish Chap oyoqni dastlab orqaga ko'tarmasdan ham bajarilishi mumkin. Bunday holda sapchish uchun chap oyoqni silkish, o'ng oyoqda cho'nqayish va gavdani engashtirish bilan birgalikda boshlanadi. Ammo sapchishning bunday boshlanishi to'sni oldinroq bura boshlashga olib keladi, bu esa yadro itqituvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

Chap oyoqni tezroq silkish, yengil atletikachining doirada tez siljishini ta'minlash bilan birgalikda, Chap oyoqning tezroq erga qoyilishiga ham yordam beradi, bu esa o'z vaqtida oxirgi kuchlanishni tezroq bajarish uchun ayniqsa muhim.

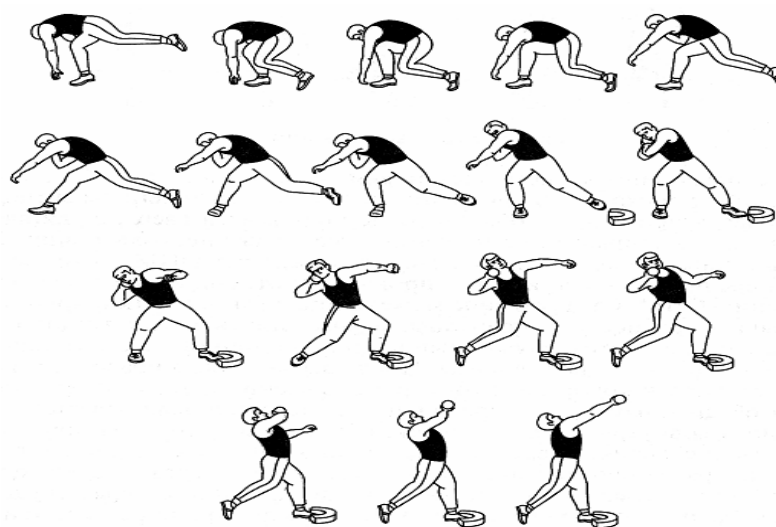
Sapchib, yana o'ng oyoq uchiga tushiladi; oyoq tagi dastlabki holatida qoladi yoki sal ichkariga buriladi. Bu ichkariga burilish ko'payib ketsa, ayniqsa kam egiluvchan sportchilarda, gavdaning o'sha tomonga barvaqtroq burilishiga va erta to'g'rilana boshlashiga sabab bo'ladi.

Sportchi sapchigandan keyin, shunday bir oraliq holatdan o'tishi kerakki, bu holat oxirgi kuch berish davom etib boradigan masofa eng uzoq bo'lsin. Bunday holat gavdani itqitish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga keragicha engashtirganda va gavda og'irligini bukik o'ng oyoqqa tusbirganda paydo bo'ladi; shunda yadro mo'ljalidagi uchib chiqish joyidan eng ko'p uoqlashgan bo'ladi.

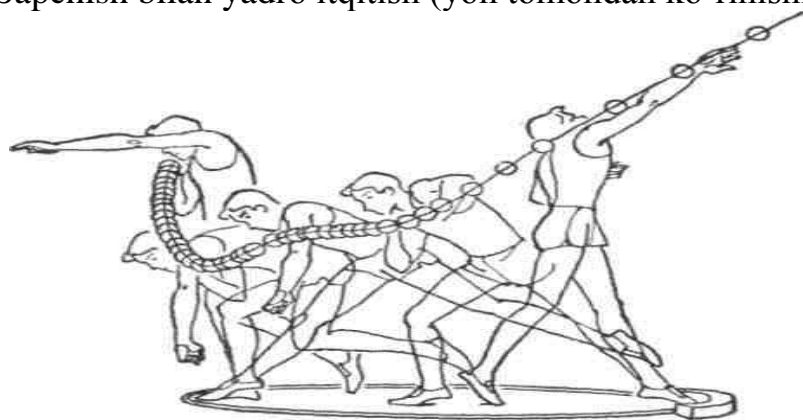
Salchiganda o'ng oyoq erdan uzilgandan to ikkala oyoqda erga tushguncha gavdaning holati bir qancha o'zgaradi chap oyoqni silkigan paytdan boshlab sal to'g'rilana boradi. Ammo faqat oyoq tagini yerga sal ichkari burib qoygandagina, gavdani mana shunday to'g'rilasa bo'ladi.

Sapchishdan keyin, chap oyoq uchidan boshlab, segment yaqiniga, doira diametridan taxminan $\frac{1}{2}$ oyoq tagi masofisicha chaproqqa qoyiladi;

bunda itqitish yo'nalishidan o'ng tomonda o'tkir burchak hosil bo'lishi kerak. Oyoq taginlig bunday yo'nalishi oyoq bilan depsinish oxirigacha saqlanadi



Sapchish bilan yadro itqitish (yon tomondan ko‘rinishi)



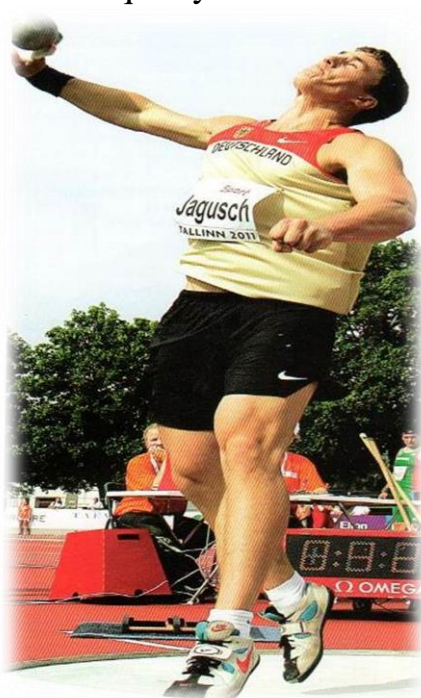
Yadroni itqitishda oxirgi kuch berishda sportchining qol harakatlari ko‘rinishi

Oxirgi kuch berish. Ma‘lumki, yadroning uchib chiqish tezligi sportchi kuchinlig unga ta‘sir etib borish yo‘li (masofasi)ning uzunligiga to‘g‘ri, sportchi kuchining ta‘sir etish vaqti miqdoriga esa teskari mutanosibdir. Shuning uchun sportchi eng uzun yo‘lda eng katta tezlanish bilan itqitishga butun iroda kuchini jalb etishi kerak. Bunday shaylanish musobaqada yuqori natija ko‘rsatish uchun zarurdir.

Yakunlovchi fazani bajarishda, kuchni yadroga ko‘proq yo‘l bo‘ylab o‘tkazish uchun oxirgi kuch berishni mumkin qadar erta boshlash zarur. Shu sababli chap oyoqni tezroq erga qoyish kerak, chunki oxirgi kuch berish faqat qo‘sh tayanch fazasidagina aktiv bajarilishi mumkin.

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo‘l davomida optimal burchak ostida, muskullarning itqitish vaqtidagi elastiklik xususiyatlaridan foydalanib, aktiv ta‘sir qilish kerak. Yadroning itqitib yuborilishi goyo sapchishning davomidek bo‘lib chiqishi kerak. Chap oyoq erga tayanib turganda, o‘ng oyoqni erga bosib, uloqtiruvchi tosini sal olg‘a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik muskul gruppalari cho‘ziladi-da, potentsial energiya hosil bo‘ladi. Muskullar cho‘zilgandan keyin, ularning elastikligidan

foydalanib, yadro itqituvchi tezda elka kamarini buradi va qo‘lini to‘g‘rilab turib yadroniy kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.



Yadroni itqitishda oxirgi kuch berish

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

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

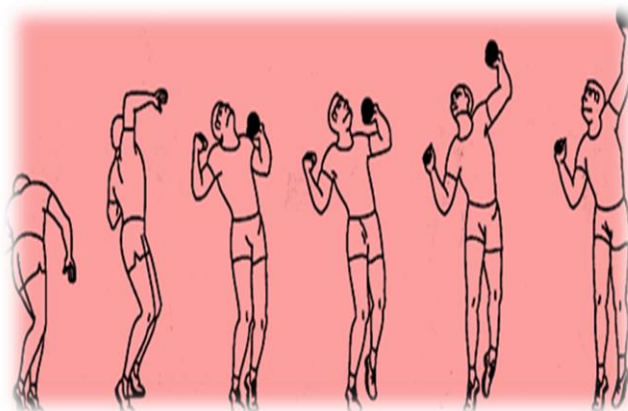
Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda, tirsak bo‘g‘imining to‘g‘rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e‘tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo‘lning tezroq yozilishiga va yadroning barmoqlardan sirg‘anib ketmasligiga yordam beradi. Elka kamarini qo‘l bilan birga burish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

Yadro uchib chiqishidan oldin, o‘ng oyoqda depsinish tugagandan keyin, sakrab oyoqlar almashtiriladi.

Oxirgi kuch berishidan oldin erga tarang qoyilgan chap oyoq harakatda tana massasi bosimi ta‘sirida sal bukiladi va shu zahoti tezda to‘g‘rilana boshlaydi.

Yadroning uchib chiqish vaqtida o‘ng qo‘l va chap oyoq yadroning uchish yo‘nalishidagi bitta vertikal tekislikda bo‘ladi. Itqitish oxirida o‘ng elka odatda

chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap elkani maxsus pasaytirish kerak degan soʻz emas, albatta. Yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun, uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim.



Yadro itqitishda oxirgi kuch berish (oldindan koʻrinish)

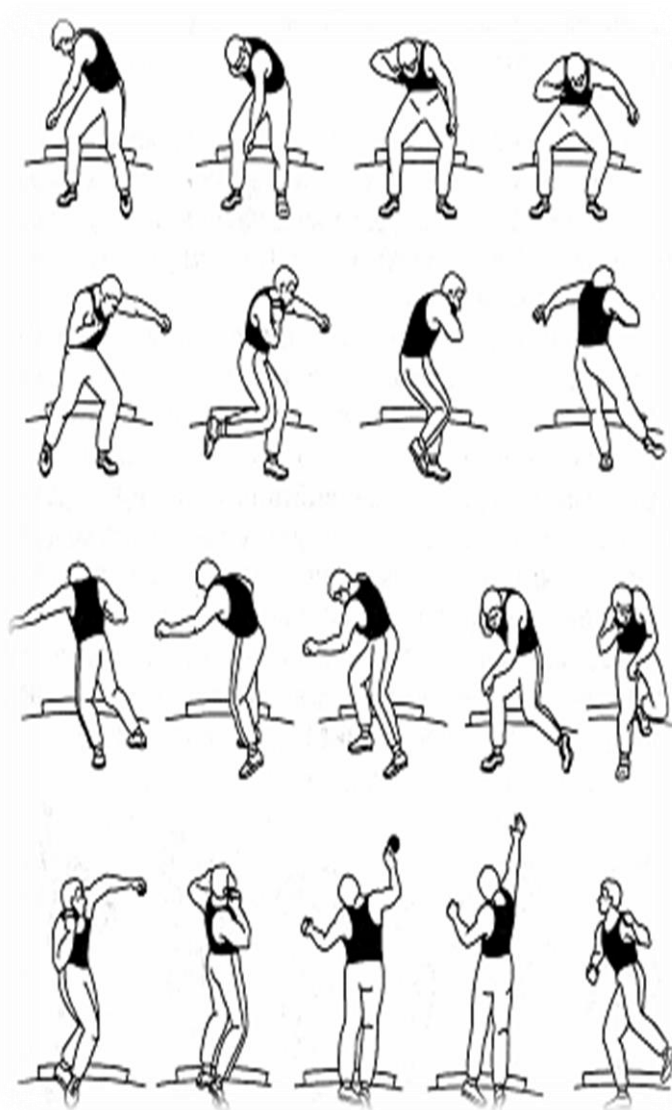
Chap qoʻl harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, oʻng oyoq erga qoyilgandan soʻng, oxirgi kuchlanishdan oldin chap qoʻl yon tomondan aylantirib, orqaga aktiv tortiladi. Uloqtiruvchi bu bilan muskullarni yaxsbiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavdani toʻgʻrilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uloqtiruvchi boshining holati uning oldinga qarashiga mos boʻladi. Eng usta itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol oʻzgartiradilar va oʻng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini toʻxtatadilar. Oyoqlar holatini faol va oʻz vaqtida oʻzgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos deysinmoq kerak.

Yadro itqitish ritmi, uloqtiruvchi harakatlarning sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi.

Eng kuchli itqituvchilar ritmini Yadro itqitishning ayrim fazalarining quyidagi vaqtincha nisbati bilan aniqlash mumkin. Oʻng oyoq erga tushgandan keyin, chap oyoqni erga qoyishgacha oʻtgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida oyoqni faol silkish fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganini birlikka nisbatini raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari oʻng oyoqda sapchish vaqtini- oʻng oyoq tagi koʻcha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtni yana oʻsha raqam (1) ga nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa, oxirgi kuch berishning eng aktiv qismini, chap oyoq erga tushgan paytdan yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish ritmi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

Yadroni aylanib itqitish kinokadrlari koʻrsatilgan. Yadroni sapchish yoki aylanib itqitishning tuzilmasi koʻrsatilgan.



Yadroni aylanib itqitish

Disk uloqtirish texnikasi, Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Disk aylanma harakatlar bilan uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun uloqtirilgan doiradan disk tushgan yerda qoldirgan izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi diskni eng qulay burchak hosil qilib mt tezlikda ucbirishga harakat qiladi. Disk tekisligi, qo'ldan qay holatda chiqishi havo qarshiligini kamaytirishda va snaryadning yaxsbiroq uchishida 137 mt ahamiyatga ega. Disk uloqtirishda paydo bo'lgan texnika disk shakli (yasmiqsimon yassi), vazni (yoshiga va jinsiga qarab 1-1,5-2 kg) va doira bilan chegaralangan uloqtirish joyini (137mt 137 mt 137 2,5 m) belgilovchi musobaqa qoidasiga bog'liqdir.

Diskni turgan joydan uloqtirsa ham bo'ladi, lekin faqat aylana turib uloqtirganda uning ancha uzoqqa uchishiga erishish mumkin. Burilib uloqtirganda turgan joydan uloqtirishga nisbatan diskning uchish tezligi

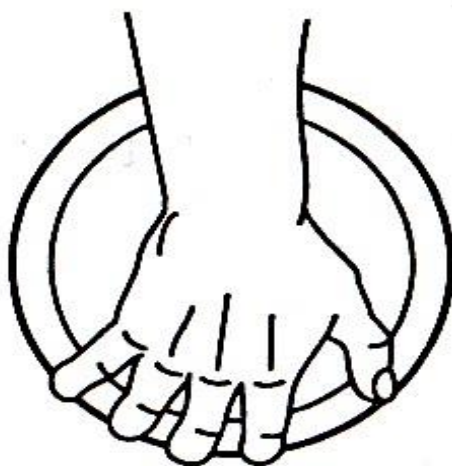
sekundiga 20 metr va undan ham ko‘proq bo‘lib, disk 5-8 m uzoqroqqa tushishi mumkin.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo‘ldan chiqarib yuborguncha 540° (1,5 doira) aylanadilar. Uloqtiruvchining doira yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi.

Uloqtiruvchi aylanish vaqtida dastlabki holatdan boshlab aylanayotganda quyidagi fazalardan o‘tadi: dastlabki qo‘sh tayanchli faza, chap oyoqda yakka tayanchli faza, tayanchsiz (chap oyoq bilan depsingandan keyin) faza, o‘ng oyoqda yakka tayanchli (yerga oyoq qo‘yish vaqtidan boshlab) faza va yakunlovchi qo‘sh tayanchli faza.

Diskning eng qulay burchak hosil qilib uchishi ko‘p jihatdan shamolning tezligi va yo‘nalishiga bog‘liq. Masalan, havo sokin paytlarda diskning uchishi uchun eng qulay burchak taxminan $33-36^{\circ}$ ga teng. Shamolga qarshi uloqtirilganda esa shamol tezligi oshgan sari qulay burchak kamayib boradi. Shamol yo‘nalishiga qarab uloqtirilganda uchish ko‘proq bo‘ladi. Diskni sekundiga 4-5 metr tezlikdagi shamolga qarshi uloqtirishda uni qo‘ldan to‘g‘ri chiqarilsa, shamolning har qanday yo‘nalishiga yoki sokin sharoitga qaraganda uloqtiruvchi yaxsbiroq natijaga erishishi mumkin.

Diskni ushlash. Disk pastga tusbirilgan qo‘lning bosh barmog‘idan tashqari bukilgan barmoqlaridagi tirnoq bo‘g‘imiga tayanishi kerak. Bosh barmoq faqat disk yuzasiga tegib turadi. Bunda panja kaft-bilak bo‘g‘imida sal bukilgan bo‘lib, disk gardishining yuqori qismi bilakka tegib turadi. Barmoqlar bir-biriga yaqin bo‘lmasligi, tarang yozilgan ham bo‘lmasligi kerak, chunki har ikkala holda ham diskni boshqarish qiyinlashadi



Diskni ushlash usuli

Aylanishga tayyorlanish. Aylanish uchun dastlabki holatda uloqtiruvchi doiraning orqa qismida turadi: oyoqlar yelka kengligida yoki sal kengroq ochiladi. Uloqtirish tomoniga nisbatan uloqtiruvchi tanasining holati ba‘zi bir farqqa ega bo‘lishi mumkin. Qulayrog‘i uloqtirish tomoniga orqa o‘girib turishdir. Bunday holatdan yon tomon bilan turishga nisbatan burilish ancha qiyinroq, lekin bunday vaziyatda uloqtiruvchining disk bilan birgalikda

qiladigan harakat yo'li uzayadi, demak, aylanishni boshlashda (tayanchli fazada), harakat miqdorini ko'paytirish uchun yaxsbiroq sharoit yaratiladi.

Dastlabki holatda o'ng oyoq doiraning chekkasiga, gardishga juda ham taqab qo'yiladi. Dastlabki silkitishni boshlash yoki disk ushlagan qo'lni o'ng tomonga silkitishda oldin chap oyoq yelka kengligida, hatto undan kengroq qo'yiladi. Oyoqlar doiraning uloqtirish tomoniga yo'nalgan deb faraz qilingan diametrdan bir xil uzoqlikda joylashadi.

Uloqtirishga tayyorlanish vaqtida gavda deyarli tik turadi, oyoqlar sal bukiladi. Uloqtiruvchi aylanishga tayyorlana turib, disk ushlagan qo'lni o'ngga-orqaga silkitadi, dastlabki silkitishlari bunga yordam beradi. Silkitish vaqida disk ushlagan o'ng qo'l avval gavdaning ozgina burilishi bilan birgalikda chapga olib boriladi, gavda og'irligi chap oyoqqa salgina o'tkaziladi. Keyin qo'l silkinib, o'ngga olib boriladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Bu paytda o'ng oyoq tovon bilan, chap oyoq esa oldingi qismi bilan yerga tiraladi. Disk silkitilayotganda yelka bo'g'imidan yuqori ko'tarilmasligi kerak. Qo'l bilan o'ngga-orqaga silkitish yelka kengligining erkin burilishi bilan birgalikda amalga osbiriladi va buning natijasida uloqtiruvchining tanasi silkitish oxirida buralib, muvozanatni puxta saqlab qolishi kerak.

Silkitish vaqtidagi disk ushlagan qo'l holatining ikki xil 139 mt 139 ea ko'proq tarqalgan bo'lib, ular aylanishning 139 ata 139 charakatlarini bajarish bilan o'zaro bog'liqdir.

Birinchi variantda silkitilayotgan disk taxminan yelka bo'g'imi balandligida yoki sal pastroq turadi. Bunda gavda odatda 139 mt 139 ear holatga yaqin bo'lib, qo'l esa deyarli yelka chizig'ida yoki undan orqaroqda joylashadi.

Ikkinchi variantda esa (kamroq uchraydi) gavda egilgan bo'lib, disk yelka bo'g'imidan pastroqda, diskni ushlagan qo'l esa yelka chizig'idan ancha orqada turadi. Bunday holatda uloqtiruvchi silkitish vaqtida qo'lni band qilib qo'yadi. Aylanish boshlanishidagi har ikkala variant ham burilishni birbiridan ancha boshqacha bajarishga olib keladi.

Tajribali uloqtiruvchilar tezda butun e'tiborni uloqtirishga jalb qilib, aylanishni odatda birinchi qo'l silkitishdayoq boshlaydilar.

Aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish. Disk uloqtirishdagi aylanish uloqtiruvchining chegaralangan tekislikda (doirada) harakat tezligini oshirish uchun zarur. Uni bajarayotganda uloqtiruvchining oldida quyidagi vazifalar turadi:

a) oxirgi kuch berishda samarali foydalanish
mumkin bo'lgan imkon qadar yuqori harakat tezligiga erishish;

b) oxirgi kuch berishga keragicha tayyorlanib olish.

Uloqtiruvchi aylanishdagi harakat tezligini tayanib turgan holatdayoq yaratishi mumkin. Ammo burilish maromi to'g'riligini buzmaslik va mushaklar ortiqcha zo'riqmasligi uchun aylanishni keskin boshlash kerak emas.

Sportchi uloqtirish texnikasini egallashi va jismoniy tayyorgarligi yaxs bilanishiga qarab, uning aylanish tezligi oshib borishi mumkin.

Aylanish tezligini oshirish uchun uloqtiruvchi oyoqlariga navbatmanavbat tayanib, tayanch vaziyatida o'ng oyoqni silkitib oldinga intilish mashqlaridan foydalanishi mumkin.

Burilish tezligini disk ushlagan qo'lni silkitish bilan birga burilish boshlanishida yelka kengligini tez burish orqali oshirish maqsadga muvofiqdek tuyuladi. Biroq burilish vaqtida qo'l harakatining tezlab ketishi natijasida mushaklar tarangligi yo'qolib, "uloqtiruvchi-snaryad" tizimining yaxlitligi qolmaydi, oqibatda uloqtiruvchi oxirgi kuch berishga kelganda og'ir ahvolda qoladi. Bularning hammasi diskni boshqarishga va oxirgi kuch berishni samarali bajarishga to'sqinlik qiladi. Disk ushlagan qo'l qanday holatda bo'lishidan qat'i nazar, yelka kamarini tezroq aylantirishga intilmaslik kerak. Faqat yelka kamarining aylanish tezligi emas, balki bir butun "uloqtiruvchi-disk" tizimining tezligi muhimdir.

Disk uloqtirishdagi aylanish butun gavda bilan birgalikda chap oyoq uchida aylanishdan boshlanadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqda kuch berib va tos suyagini ozroq burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi. Natijada uloqtiruvchining oyoqlari tizzasi sal sirtga burilib tayanib qoladi.

Depsingandan keyin bukilgan o'ng oyoq aylanayotgan chap oyoq atrofidan zarb bilan o'tib, so'ngra uloqtirish tomoniga qarab qadam tashlaydi. Bu vaziyatda gavdaning chapga burilishi sekinlashadi. Sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning oldindan taranglashuvi oyoqni tez rostlab olishga yordam beradi. Chap oyoqdagi turg'un holat (aylanish vaqtida) yakka tayanchli fazada harakatlarni faol bajarish uchun muhim shartdir. O'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan tos suyagi ham buriladi, o'ng oyoq harakatining yo'qolishi va chap oyoq bilan depsinish uloqtiruvchining oldinga siljib aylanishiga yordam berishi kerak. Sonning yuqoriga harakat qilishi gavdaning baland ko'tarilishiga, demak, tayanchsiz vaziyatda ko'proq turishga sabab bo'ladi. Chap oyoq bilan yuqoriga depsinish ham shunday natijalarga olib kelishi mumkin.

Aylanish vaqtida disk ushlagan o'ng qo'l o'ng oyoq ortida turadi. Dastlab u chap oyoqning burilishi bilan 140 mt bilinmas pasayadi va keyin ko'tariladi, lekin buni oldindan ongli ravishda qilmaslik kerak. Burilish boshlanishidagi qo'lning anchagina pasayishi disk uloqtirish texnikasida bir qancha kamchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Gavda ancha tik holatda aylana boshlansa, qo'l gorizontal sathga yaqin harakat qiladi.

Uloqtiruvchi aylana boshlayotganda boshini to'g'ri tutadi va bu holatni butun aylanish davomida saqlab qoladi.

Boshninig chapga keskin burilishi va qo'l burilishi yelka bo'g'imidagi mushaklarni ortiqcha taranglashtiradi va yelka bo'g'imining oldinroq burilishiga olib keladi. Bu uloqtiruvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

Chap qo'l harakati turlicha bajariladi. Ba'zi hollarda yelka kamarining chapga oldinroq burilishiga yo'l qo'ymaslik uchun oxirgi kuch berishgacha chap qo'lni ko'krak oldida tutib turiladi. Ba'zan esa aylanish boshlanishida yelka bo'g'ini burilishidan oldin chap qo'lni uloqtirish tomonga, sal orqaroqqa uzatadilar. Gavda aylanib olgandan keyin, qo'l oldingi holatiga qaytadi.

Burilish vaqtida chap oyoqni tayanchdan uzgandan boshlab to o'ng oyoqni yerga qo'yishgacha bo'lgan uchish fazasi eng passiv hisoblanadi. Shuning uchun tayanchsiz faza muddatini mumkin qadar qisqartirgan ma'qul. Eng yaxshi uloqtiruvchilar o'ng oyoqni qo'yish oldidagina chap oyoqni yerdan uzadilar.

Chap oyoq bilan depsinishning oxiridagi qadamda sonlarning tomonlarga yozilishi 90° va undan ortiq darajaga yetadi. Shundan keyin bukilgan o'ng oyoq kaftning oldingi qismi bilan yerga qo'yiladi. Bu uloqtiruvchi ko'zlagan tomonga o'ng yoni bilan burilgan vaqtida sodir bo'ladi.

Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerga bosish paytida chap oyoq orqada qolib, qadam qo'yayotgan holatda bo'ladi, uning yelka kamari tos suyagiga nisbatan o'ngga burilgan, disk ushlagan o'ng qo'l orqada, taxminan yelka bo'g'imining balandligida, gavda sal oldinga engashgan, chap qo'l ko'krak oldida bo'ladi.

Oxirgi kuch berish. Uloqtiruvchi yuqorida tasvirlangan holatdan so'ng aylangach, o'ng oyog'ini yerga qo'yib oxirgi kuch berishni bajarishga kirishadi. Bu paytda chap oyoq yerga qo'yishga tayyor turishi kerak.

O'ng oyoq yerga tushishi bilanoq uning ham tezda yerga qo'yilgani yaxshi, chunki oxirgi kuch berishning faol qismini qo'sh tayanchli vaziyatdagina boshlash mumkin. Bu paytda disk uloqtirilish nuqtasidan maksimal uzoqlashadi. Bunday shartlarga amal qilish diskka mumkin qadar uzoqroq yo'l orqali kuch ta'sirini o'tkazish imkonini beradi.

Chap oyoq tagining oldingi qismi doiraning ichkari tomonidan chambarakning oldingi qismiga yaqin qo'yiladi. Depsinganda o'ng oyoq burilib uloqtirish yo'nalishigacha yetadi. Bu paytda uloqtiruvchi qorin mushaklarini tarang torttirib, gavdasini orqaga egmasligi kerak. Uloqti-ruvchilar orasida keng tarqalgan xatolardan biri yerga o'ng oyoq bilan tayanish vaqtida uning shoshilinch va haddan ziyod aylanib ketishiga yo'l qo'yimaslik lozim.

O'ng oyoq ta'siri ostida chap oyoq qo'yilishi bilan gavdaning o'z o'qi atrofida aylanishi boshlanadi. U uloqtirish tomonidan teskari tomonga engashgan bo'lib, chap oyoq ustidan o'tadi va ayni vaqtda uloqtirish tomoniga intiluvchi ba'zi bir boshqa harakatlar ham bo'ladi.

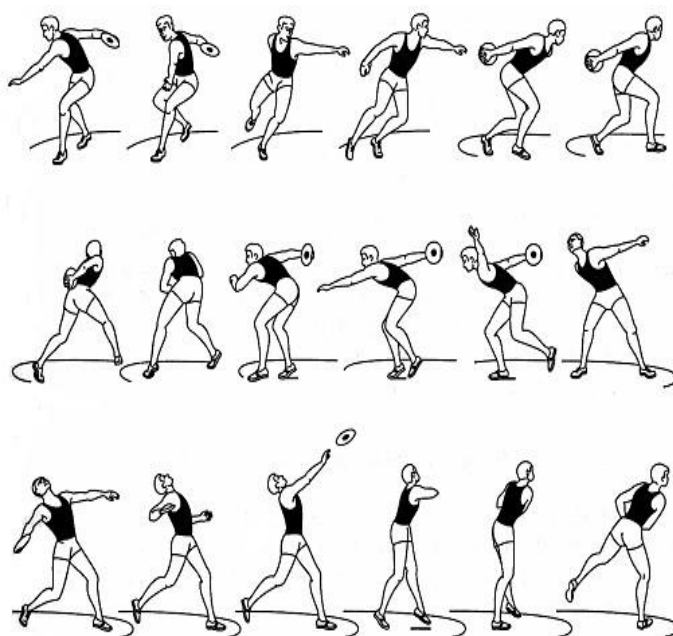
Disk ushlagan qo'lning yoy bo'ylab harakati sezilarli darajada oshadi. Itqitish harakatini bajara turib, uloqtiruvchi yelka kamarini bir zumlik harakat bilan buradi. Diskni chiqarib yuborish vaqtida yelka chizig'i tos suyagi bilan teng tekislikda turadi. O'z navbatida diskni ushlagan orqadagi qo'l bu paytda yelka chizig'iga tenglashadi. Diskni chiqarib yuborish yelka kamarining chapga burilishi tamom bo'lishiga to'g'ri keladi.

Tirsak bo'g'imidan sal bukilgan chap qo'l yelka kamarining harakatiga qarab yoy bo'ylab chapga olib boriladi. Uloqtiruvchi chap qo'lini olib borishi yelka kamari aylanishining tezlashuviga ko'maklashuvchi oxirgi kuch berish boshlanishida mushaklar tarangligini osbiradi.

Boshning chap tomonga keskin burilishiga yo'l qo'yimaslik kerak, chunki bu, odatda, yelka kamarining shoshilinch burilishiga va o'ng qo'lning oxirgi kuch berish oxirida faol harakat qilmay, sudralib qolishiga olib keladi.

Diskning oxirgi kuch berishdagi yo‘li 142 mt radiusdagi yoy bo‘yicha o‘tishi kerak. Disk oyoqlar depsinishi tugashi bilanoq uloqtiriladi. O‘ng oyoq depsinib turib, bevosita diskning uchib chiqishidan oldin yerdan ko‘tariladi va oldinga chap oyoq o‘rniga qo‘yiladi.

Sal bukilgan chap oyoq burilishdan keyin yerga uchidan boshlab qo‘yiladi. Dastlab unga bo‘lgan bosim kuchining ortishi natijasida u anchagina bukiladi, keyin esa o‘ng oyoq bilan birga gavda og‘irligini ko‘tarib tezgina tiklanadi. Tezroq depsinishda 142 mt ahamiyatga ega bo‘lgan oyoqlarning tez almashinishi natijasida chap oyoq disk uchib chiqishi bilan bir vaqtda yerdan ko‘tariladi. O‘ng qo‘l bilan diskni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining diskka ta‘sir kuchi yo‘nalishi o‘zgarishi sababli disk o‘z o‘qi atrofida chapdan oldinga-o‘ngga chizig‘i bo‘yicha harakat qiladi.



Burilib turib disk uloqtirish texnikasi

Xulosa

Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yo‘nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi. Uloqtiruvchining sapchish oldidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin bo‘ladigan keyingi holat o‘xshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq o‘sha holatga yaxshi tayyorlanib olishni ta‘minlaydi. Shu bilan birga, orqa o‘girib turgan holatda, sapchishni gavdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.

NAZORAT SAVOLLARI

- 1.Yadro itqitish texnikasi?
- 2.Disk uloqtirish texnikasi?
- 3.Yadro itqitishda oxirki kuch berish?

Nazorat uchun savollar

- 1.Yengil atletika mashqlari qachon kelib chiqqan?
- 2.Jismoniy tarbiyada, yengil atletika ma'lum darajada qachon mustaqil bo'la boshladi?
- 3.Eramizdan avvalgi Olimpia o'yinlari qachon o'tkazilgan ?
- 4.Nechanchi Olimpia o'yinlaridan boshlab ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkazildi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

- 1.Eng avval boshqa mamlakatlarga qaraganda yengil atletika qaysi davlatda rivojlana boshladi?
- 2.1952-yili qaysi davlatda Olimpia o'yini o'tkazildi?
- 3.O'zbekistonda yengil atletika sport turi qachon paydo bo'lgan?
- 4.O'zbekiston sportchilari mustaqil davlat sifatida nechanchi yildan boshlab yengil atletikadan Olimpia o'yinlarida qatnasha boshladilar?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзибаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikaiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурьгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y

Nayza uloqtirish texnikasi, Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubi

Nayza qurol sifatida insoniyatga juda qadimdan ma'lum. Iptidoiy odamlar yashagan joylarda qoyalarga ishlangan va qadimshunoslar tomonidan lopilgan suratlar bu qurol insonning rivojlanishi tarixida nechog'lik katta ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Nayzadan foydalanishning sportga oid jihati ancha qisqa tarixga ega. Gomer "Illiada" asarida yozishicha. qadimgi yunonlar nayzalami uzoqlikka va nishonga otishda musobaqalashganlar, Nayza uloqtirish eramizdan avvalgi 708-yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlaridagi pentatlon (beshkurash) dasturiga ham kirgan.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg'ulot usuliyati rivojlanishining birinchi bosqichi 1886-yildan 1912-yilgacha bo'lgan davr bilan chegaralanadi. U mazkur sport turi bo'yicha ilk musobaqalarning natijalari hamda 1912-yilgacha erishilgan yirik muvaffaqiyatlarni o'z ichiga oladi. 1912-yilda Xalqaro yengil atletika havaskorlik federatsiyasi (IAAF) tashkil etilganidan so'ng, yuksak natijalar jahon rekordlari sifatida qayd etila boshladi.

1886-yilda Shvetsiyada nayza uloqtirish bo'yicha birinchi musobaqa o'tkazildi. unda A.Vigert nayzani 35.81 m. ga uloqtirdi.

Sportning bu turi. ayniqsa, Shvetsiya va Finlyandiya davlatlarida keng ommalashdi. Ko'pincha nayzani kuchliroq (albatta, o'ng) qo'l barmoqlarini uning dumiga tirab, ikkinchi qo'l bilan o'rta qismidan ushlab uloqtirganlar. Uloqtirish oldidan itqituvchi qo'l orqaga va o'ngga olib borilgan. Yugurish uloqtiruvchi chap qo'l nayzani qo'yib yuborgan, o'ng qo'l bilan uning dumidan itarilgan. Bunday uslub "erkin" hisoblangan. Nayza uloqtirish joyi chegaralangan 2,5x2,5 m. li kvadrat ichidan keyin esa 10 m masofadan yugurib kelib uloqtirilgan.

1906-yilda Olimpiada O'vinlarining 10-yilligiga bag'ishlangan yubiley Olimpiadasi o'tkazilgan va nayza uloqtirish birinchi hor uning dasturiga Shvetsiya delegatsiyasi vakillari iltimosiga ko'ra Olimpiada o'yinlari turiga kiritilgan.

1908-yilda yuqorida ko'rsatilgan texnika varianti musobaqa qoidalarida rasmiylashtirilgan, yugurib kelish masofasi esa qisqartirila boshlangan.

Bu vaqtgacha uloqtiruvchilar 50 m. lik chegarani bosib o'tganlar. 1894-yilda A.Linblad 42,92 m, 1902-yilda Ye.Lemming 50,44 m natijani ko'rsatdilar. 1912-yildagi Olimpiada o'yinlarida 60,64 m ko'rsatkich bilan yana Ye.Lemming g'ohb chiqqan. O'sha yili Finlyandiyaning Stokgolm shahrida nayza uloqtiruvchilar insonning uyg'un rivojlanishi to'g'risidagi yunonlar g'oyasini qo'llab-quvvatlanmagan holda birinchi va oxirgi marta o'ng va chap

qo‘l bilan nayza uloqtirish bo‘yicha medallar uchun bellashuv olib borganlar. Inda 109,42 m natija bilan (61,00-48.42 m) Yu.Saaristo g‘olib chiqqan.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg‘ulot usuliyati rivojlanishining ikkinchi bosqichiga 1912-1938-yillar oralig‘ini o‘z ichiga oladi. 1912-yilda Y.Lemmingning birinehi jahon rekordi qayd etildi 62,32 m.

Y.Lundkvist nayzani ilk bor 71,01 m masofaga uloqtirdi. Shu tariqa natijani 60 m. dan 70 m. ga uzaytirish uchun sportchilarga 17-yil oralig‘ida nayza uloqtirish texnikasini takomillashtirib kelgan.

1930-1938-yillar oralig‘ini nayza uloqtirishda ko‘rsatkichlarning o‘shish davri deb baholash mumkin, bunga finn sportchisi M.Yarvinenning chiqishlari asos bo‘ladi.

Ayollar o‘rtasida dastlabki musobaqalar 1916-yildan boshlab, ayollar o‘rtasida fransuz sportchisi M.Uotila 800 gr. lik navzani 30,45 m masofaga (ikki qo‘l yig‘indisi) uloqtirgan edi. 1926-yilda nayzaning og‘irligi 600 gr gacha kamaytirildi. Nemis sportchisi Ye.Braumyullerga 1930-v ilda navzani birinchi marta 40 m. dan uzoqqa uloqtirish (40,27 m) nasib etdi. 1932-yilda ayollar orasida nayza uloqtirish sporti Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritildi.

Ilgarigidek fincha usul bilan nayza uloqtirish texnikasi eng yaxshi hisoblanib, u nayzaning “erkin qo‘l bilan“ orqaga o‘tkazilishiga, zarb bilan yugurib kelish masofasini uzaytirish uchun kesishtirib qadam tashlashga asoslangan, yakunlovchi (final) kuchlanishi esa tosning hurilishi va ko‘krakning qattiq siltanishi bilan kechib, bunda “tarang tortilgan kamon ipi” holatidan otilgan.

Yillik siklda nayza uloqtiruvchilarning mashg‘ulotlari maxsus yo‘naltiruvchi tayyorgarligi 6 oygacha uzaytirildi. Finlar qishda chang‘ida yurish chog‘ida tayoqlar bilan itarilishga ko‘proq ahamiyat bersalar, gimnastika snaryadlari, halqalarda ko‘p mashq bajaranganlar, bularning hammasi yelka bo‘g‘imlaridagi harakatchanlikni oshirish, mushaklami va bog‘lamlarni rivojlantirish maqsadini ko‘zlagan: tezlik-kuch sifatlarini oshirishning eng sevimli vositalaridan biri-bir yoki ikki qo‘llab bolta ishlatish bo‘lgan. Mashg‘ulotlarda og‘ir va yengil snaryadlarni uloqtirishlardan foydalanilgan. Ko‘pchilik uloqtiruvchilar 100 m. ni 12 sek. dan karnroq vaqtda yugurib o‘tadigan deyarli 7.00 m uzunlikka sakray oladigan M.Yarvinenga taqlid qilar edilar.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg‘ulot usuliyati taraqqiyotining uchinchi bosqichi 1940-1952-yillar oralig‘idagi davmi qamrab oladi. Bu texnikada mahoratni o‘stirish hamda mashg‘ulot uslubiyatini rivojlantirish davridir. Tayyorgarlik jarayoni yana ham chuqurroq ixtisoslashtirildi: qish mavsumida boshqa sport turlaridan olingan maxsus mashqlarni bajarish bilan cheklanilmay, turli snaryadlarni uloqtirishga keng o‘rin berildi.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg‘ulot uslubiyatini rivojlantirishning to‘rtinchi bosqichi (1952-1954-y.) o‘ziga xos xususiyat Olimpiada o‘yinlarida sobiq sovet sportchilarining ishtirok etishi munosabati bilan ularga qiziqishning

ortishi. Shuningdek, mashg'ulot va texnika masalalariga sportchilar, murabbiylar, olimlar tomonidan jiddiy e'tiborning qaratilishidir.

1953-yilda nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari aerodinamik xususiyatlari ancha yuqori bo'lgan metallardan ishlangan nayzalardan foydalanish mumkinligini rasmiylashtirdi. Nayza uloqtirish sektori o'zgardi (29-⁰ li burchak). Bularning barchasi natijalarda o'z aksini topdi: 1953-yilda amerikalik F.XeId birinchi marta nayzani 80 m dan uzoqroqqa uloqtirdi. N.Konvayeva esa (sobiq Ittifoq sportchisi) 1954-yilda 55 m. lik belgidan oshirib nayza uloqtirishga muvaffaq bo'ldi (55,48 m).

Yangicha snaryad harakatlar texnikasiga ayrim o'zgartirishlar kiritishni talabqilardi (xususan, uchibchiqish burchagi pasayib, 29-36° atrofida bo'lihi ijoldi). Uloqtirish sektori qoplamasi ham o'zgardi. zarb bilan yugurib kelish tezligi ortdi. Sportchilar natliani oshirish uchun zabiralari ustida izlanib, gavnani o'ngga burish bilangina snaryadga kuch berish yo'lini osbirdilar (F.XeId va Ye Danivelson). Mashg'ulotlar yil davomida o'tkaziladigan bo'ldi. Texnikani takomillashtirish qishki tayyorgarlik davrida ham davom etdi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga katta ahamiyat hera boshladilar. Sportchilarni tayyoriashda gimnastika, akrobatika, og'irliklar bilan olib boriladigan kuch mashqlariga katta o'rin ajratildi, har xil og'irlikdagi snary adlami irg'itish va uloqtirishlar miqdori ortdi.

Beshinchi bosqich (1964-y ildan boshlab) erkaklar va ayollarda natijalarning shiddat bilan o'sishidan boshlandi. 1964-yilda norvegiyalik T.Pederson nayzani 90 m. dan uzoqqa (91,72 m), Ye.Lizolina esa (sobiq Ittifoq sportchisi) 61 m. dan uzoqroqqa (61,38 m) uloqtirdilar. Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik jadal boradigan bo'ldi, bu Olimpiada o'vinlari o'tkaziladigan yillarda rekordlarning niuritazam yangilanib turishiga yo'l ochdi.

Masalan, Ya.Lusis (boltiq bo'yilik nayza uloqliruvchi) 1968-yilda olimpiada rckordini vangilab (90.10 m), 1972-yilda jahon rekordi o'rnatdi (93,80 m) vengriyalik M.Nemet va RParagi rekord bayroqchasini 1976-yilda 94,58 m, keyinroq 1980-yilda 96,72 m. li belgisiga o'rnatdilar. Yengil atletika bo'yicha ilk bor jahon chempionati o'lkazilgan 1983-yilda T.Petranol (AQSh) rekordni 99.72 m ga yetkazdi, nemis U.Xon esa 104,80 m natija ko'rsatdi.

1986-yildan erkaklar yangi tuzilishdagi navzalarni uloqtira boshladilar. unda OMO' 4 sm oldinroqqa siljtilgan bo'lib, dum qismining minimal diametri orttmlgan. Bu snaryadning uchish vaqtidagi aerodinamik xususiyatlarini o'zgartirib.

Sport ko'rsatkichlarining pasayishiga olib keldi. 1986-yilda K.Tafelmayer (GFR) rekord natijani namovish etdi - 85.74 m. 1987-vi)da Y.Jelezniy rekord o'rnatdi (87.66 m). Ayollar navzasi 1980-yilda birinchi marta 70 m. lik chegarani buzib o'tdi;

LBiryulina (O'zbekiston) - 70.08 m. Ayollar o'rtasida uchuvchi navzani uloqtirish bo'yicha jahon rekordi 80,0 m ga teng bo'lib, uni P.Felke o'rnatgan. Shundan so'ng, ayollar nayzasining ham aerodinamik xususiyatlari o'zgartirildi.

Hrkaklarda uch karra Olimpiada chempioni Yan Jelezniyning rekord natijasi (98.48 m). 1996-yilda yana 100 m. lik belgiga yaqinlashdi.

Mashg'ulot usuliyatidagi bu bosqich yil davomidagi mashg'ulot kunlari miqdorining orlishi bilan (300 gacha) tavsiflanadi.

Nayza uloqtiruvchi sportchilar tayyorgarligi ko'p yillikka aylandi.

Agar shu vaqtga qadar uloqtiruvchilar mashg'ulollarda katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan kuch mashqlariga ehtiyotkorlik bilan yondashib, alohida mushak guruhlari uchun maxsus kuch mashqlari hamda gimnastika snaryadiaridagi mashqlar bilan chegaralangan bois, endi bunday mashqlarni faol qo'nish natijasi o'laroq eng kuchli sportchilar o'zlarining tana vaznidan 120% og'irroq shtangani dast ko'tarish bo'yicha ko'rsatkichlarga erishdilar.

Musobaqalarga bir kunda ikki mahali mashg'ulot bilan o'quv mashq yiginlarida maxsus tayyorlanish, tiklovchi muolajalar majmuasi, yuklamadan keyin sportchining holati to'g'risida tezkor malumot olish va shu asosda keyingi mashg'ulotni rejalashtirish, nayza uloqtirish texnikasini video tasmaga yozib olish, kompyuterda taqdim etish bularning barchasi mas'uliyatli musobaqalarda natijalami ancha oshirish imkonini berdi.

2000-yildan 2011-yilgacha jahon rekordi Yan Jelezniyga tegishli bo'lib kelyapti (08 m 48 sm). Yirik musobaqalarda 10 m lik chegarani yengib o'tgan quyidagi uloqtiruvchilar oldingi o'rinlarni egallab turdilar: Aki Parvinen-93 m 09 sm (1999y.) va Sepo Rati (Finlyandiva) - 90 m 60 sm (1992-y.). Stiv Bakli (Angliya) - 91 m 46 sm (1992 y.), Raymond Xekt (Germaniya) - 92 m 60 sm (1995-y.), Konstadinos (Iatsiudes (Gretsiya) - 91 m 69 sm (2000-y.), Sergey Makarov - 92 m 61 sm (Rossiya) (2002 y.). Tero Pitkyamyaki (Finlyandiya)-91 m 53 sm (2005-y.). Andreas Torkildsen (Norvegiya) - 91 m 59 sm (2006- y), Vadim Vasilevskis (Latviya) - 90 m 73 sm (2007-v.).

Rekordlar tarixidan

Rossiya imperiyasida nayza uloqtirish bo'yicha dastlabki musobaqalar 1883-yilda o'tkazilgan. G.Bim rekord o'rnatgan - 28.09 m. 1915-yiJda A.Oxak tomonidan o'rnatilgan rekord 54.J3 m. 8a teng edi.

1918-1930-yillar oralig'i alohida murabbiylar va sporlchilar nayza uloqtirish bo'yicha mashg'ulot usuliyoti tajribasi umumlashtirish davri sifatida tavsiflanadi. Shu yillarda bir necha qo'llanmalar nashr etilib. ularda fin va shvedlaming naeza uloqtirish texnikasi tasvirlab berilgan edi. Mashg'ulot o'tkazishga oid ko'rsatmalarda shunday xulosa qilinardi: qishda gimnastika va gantellar bilan shug'ullanish, yozda esa sprint, sakrashlar, to'ldirm to'plami uloqtirishga e'tibor qaratish kerak. Mashg'ulotlar miqdori 4-5 marta.

Nayzaning tuzilishi o'zgarib, u yangi aerodinamik xususiyatlarga ega bo'ldi va shuning uchun uchish masalasida ancha "injiqlashib" qoldi, yakunlovchi harakatni yanada aniqroq bajarishga, ya'ni kuchni aynan nayzaning uchi bocylab sarflashga va uni 290-36° burchak ostida qoldan chiqarishga talablar kuchaydi.

O'sha paytda nayza uloqtirishning texnik bajarilishiga xos bo'lgan xususiyatlar:

1. Yugurib kelishning avvalgi qismi ritmini tezlashtirish hamda oyoqlarni taranglashtirib ishlatgan holda tashlashning yakunlovchi qismida qadamlar sur'atini tanlash.

2. Uloqtiruvchining alohida xususiyatlaridan kelib chiqib, snaryadni tashlash uchun tayyorgarlik qadamlari miqdori va nayzani orqaga olib otish variantlarini tanlash.

3. Oxirgi kuch berish OMO' tayanch nuqtasidan o'tgan lahzadan va nayza uloqtirish chog'ida ikki oyoqda bajariladigan (o'ng oyoq ilgari lanma harakatni tugatadi, chapi esa harakatga qarshilik ko'rsatadi) qamchisimon harakatdan boshlanadi.

Murabbiylarning ijodiy ishlari va ilmiy izlantsklar ko'pgina O'zbekistonlik nayza uloqtirish maktablarini dunyo miqyosidagi eng yuqori pog'onalarga olib chiqdi. Sobiq Ittifoq sportchilari ko'p marotaba Olimpiada o'yinlarida g'alabaiarga erishganlar, ayollar esa jahonda birmchi bo'lib 60 va 70 m.lik chegaralardan oshib o'tganlar: 1964-yilda Y.Ozolina nayzani 61,38 m. ga, 1980-yilda T.Biryutina 70,08 m masofaga uloqtirgan, shuningdek, ular jahon rekordlarini 11 bor yanglashga muvaffaq bo'lganlar.

O'zbekistonda ayollar orasida nayza uloqtirish sport turini rivojlantirishga hissa qo'shganlar:

M Tofiorova - 34,22 sm. 1934-y.;

Borisova - 36 m 97 sm, 1952-y.;

A.Holmanskaya - 42 m 68 sm, 1954 y.;

F.Turaxonova - 50 in 80 sm, 1957-y.

Keyinroq - 1973-yilda Moskvada sobiq Ittifoq yoshlari sport o'yinlarida Lyudmila Dolgova 56 m 12 sm ko'rsatkich bilan 2-o'rinni egalladi.

O'zbekistonning keyingi rekordini 1966-yilda G.Skalozubova (Bikova) o'rnatdi, u 56 m 29 sm natijani namoyish qildi;

Y.Dolgova uning ko'rsatkichini yanada yaxshiladi -59 in 34 sm, keyin Tatyana Biryulina 1980-yilda nayzani 70 m 08 sm uzoqlikka uloqtirdi. Moskvadagi Olimpiada o'yinlaridan bir hafta avval Podolsk shahrida yuz berdi. Osiyo qit'asining eng kuchli nayza uloqtiruvchilaridan hisoblangan Oksana Yarigina Xirosimada (Yaponiya) bo'lib o'tgan XB Osiyo o'yinlarida (1994) chempion titulini qo'lga kiritgan. Eng kuchli nayza uloqtiruvchilardan Liliya Dusmetova ham hisoblangan, uning uloqtirgan nayzasi 58 m. dan oshgan va u halqaro sport ustasi unvoniga ega bo'lgan.

Erkaklar o'rtasida: 1944-yilda G.Kotsarev snaryadni 50 m 92 sm ga uloqtirdi; 1948-yilda Dushanbe shahrida A.Chernov 56 m 23 sm masofani ishg'ol etdi, 1954-yilda Yu.Krasilnikov 64 m 12 sm natija ko'rsatib, rekordni yangiladi;

Sergey Shkirdov Leningradda (hozirgi Sankt-Peterburg) 1982-yilda bo'lib o'tgan musobaqalarda 79 m 74 sm ko'rsatkichni namoyish etdi. Keyinroq O'zbekiston rekordlarini G.Podlazov (75 m 03 sm);

G Ribkin (81 m 48 sm);

VZaysev (87 m 20 sm) o'rnatdilar (1992).

Ayollar o'rtasida nayza uloqtirish musobaqalarida (2000-y.) Yelena Burgiman 56 m 42 sn, masofani ishg'ol eldi, uning rekordi 10-yil davomida saqlanib turdi va 2000 yilda Anasfasiya Svechnikova mamlakat rekordini yangiladi 58 m 62 sm natija ko'rsatishga muvaffaq bo'ldi.

O'zbekistonda nayza uloqtirishning taraqqiy etishiga L.G Suliyeving shogirdi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.A. Vink katta hissa qo'shdi. P.F.Lesgaft nomidagi Leningrad davlat jismoniy tarbiya institutida ta'lim olgan. Institutni tugatgach yengil atletika kafedrasida o'qituvchi sifatida ishga qoldirilgan. Urush arafasida u ittifoqning eng kuchli nayza uloqtiruvchilaridan biri edi. Urushdan keyingi-yililarda O'zbekistondagi murabbiylik va pedagoglik faoliyatini "Lokomativ" amaliyotida boshladi, keyin O'zDJTIda katta o'qituvchi bolib ishladi. 60-80-yillarda respublikaning eng kuchli uloqtiruvchilari uning rahbarligi ostida shug'ullandilar. Namanganlik birinchi xalqaro toifadagi sport ustasi Galina Skalozubova yadro ifqituvchi Nina Kandelo va nayza uloqtiruvchi Yelena Parfenova, dunyoda nayzani birinchi bor 70 m. lik chegaradan osbirib uloqtirgan ayol Tatyana Biryulina va A.A. Vinkning o'quvchilari edilar.

Xulosa

1991-yilda O'zbekistonning mustaqillikka erishganidan so'ng, nayza uloqtirish bo'yicha Respublikamizda yanada olg'a siljishlar davri boldi, uloqtirish bo'yicha juda ko'plab iqtidorli sportchilar tayyorlandi. Bunday natijaga erishishda Respublikada xizmat ko'rsatgan murabbiy A.A. Vinkning xizmatlari kattadir. Uning shogirdlaridan Sn.Kopkaev, S.Voynov, Ye.Svechnikova jahon sport arenalarda o'z mahoratlarini namoyish etdilar. S.Voynov 1996-j ilda yoshlar orasida jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi, 2009-yilda yoshlar o'rlasida o'tkazilgan jahon chempionatida A.Svechnikova birinchilikni, jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi 2010-yildagi Osiyo chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etib, Osiyo chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. 2011-yil Xitoyning Guanchjou shahrida Markazi Osiyo o'yinlari musohaqasida yana bir sponchimiz Rinat Arzumanov nayza uloqlirishda Osiyo o'yinlarining bronza medalini qo'lga kiritdi.



Nayza uloqtirishda tezlik bilan yugurish texnikasi

Nazorat uchun savollar:

- 1.Nayza uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
- 2.Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
- 3.Nayza uloqtirishni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
- 4.Nayza uloqtirish nechta ketma-ketlikda bajariluvchi elementlardan iborat?
- 5.Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar

- 1.Depsinishda UOM qanaqa holatda bo'lishi muhim rol o'ynaydi?
- 2.Nayzti uloqtirish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
- 3.Nayza uloqtirish uchun necha metr masofadan yugurib kelish kerak?
- 4.Erkaklar o'rtasida nayza uloqtirish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?
- 5.Ayollar o'rtasida nayza uloqtirish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?
- 6.Nayzaning uzoqqa uchishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзибаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O‘quv qo‘llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To‘siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o‘rgatish metodikaiyoti. O‘quv qo‘llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O‘quv qo‘llanma. 2012y

Bosqon uloqtirish texnikasi, Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubi

Bosqon uloqtirish bu nisbatan yengil atletikaning yosh turlaridan biri hisoblanadi. Bosqon uloqtirish avvaldan, ya'ni 1 asrlik tarixga ega. O'tgan XIX asming oxiri XX asrning boshlaridan boshlab odamlar ushbu sport turi bilan shug'ullanib kelishgan. Bosqon uloqtirish ko'proq Irlandiyada rivojlanib borgan.

Ch.Poddakning bergan ma'lumotiga qaraganda Irlandiyada bosqon uloqtirish -ya'ni temir bosqon kuvalda uloqtirish deb yuritilib kelgan. Kuchemet degan pahlavon to'g'risida afsonalar aytilib kelgan.

1920-1930-yillarda Irlandiyalik sportchilar ulardan Patrik O Kallaham, ikki marotaba 1928-1932-yillarda Olimpiada g'olibiga aylandi. Angliyada 1850-yillarda bosqon uloqtirish rivojlana bordi, ushbu-yillardan Angliyada bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshladi. 1866-yili Angliyada R. Djeys 24 m 50 sm ga uloqtirib Angliya chempioni bo'ldi. Ushbu yillarda boshqa davlatlarda ham bosqon uloqtirish sport turi asta-sekin ommalashib rivojlana boshladi.

1900-yilda bosqon uloqtirish Parij shahrida o'tkazilgan Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan, bu holat yengil atletikaning bu turining barcha mamlakatlarda keng ommalashishiga olib kelgan.

Bosqon uloqtirish 1900-yillardan boshlab uloqtirish Rossiyada ham rivojlana boshladi. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa nizomlari asta-sekin tuzila boshladi 1900-yillarda snaryadning dastasi uzunligi 1 m 22 sm, og'irligi - 7,257 kg, doirasining diametri 2 m 13,5 sm, sektori 90° burchak ostida bo'lib. keyinchalik sektor 45° burchak ostida bo'lgan uloqtirish maydoniga, asfalt yotkazilgan. Oradan ancha vaqt o'tishi bilan bosqon uloqtirish sektori 40° burchak ostida 34,92° qisqartirilgan. Bosqonning og'irligi 7,265 kg og'irlashdi. Erkaklar uchun 7,265 kg, ayollar uchun 4,005 kg.

Bosqon uloqtirish bo'yicha dastlabki Olimpia chempioni sifatida amerikalik D.Flenegen qayd qilib o'tiladi va bu sportchi 49,73 metr natija ko'rsatgan. Bu sportchi chempionlik nomini 1904- 1908-yillar davomida saqlab qolgan.

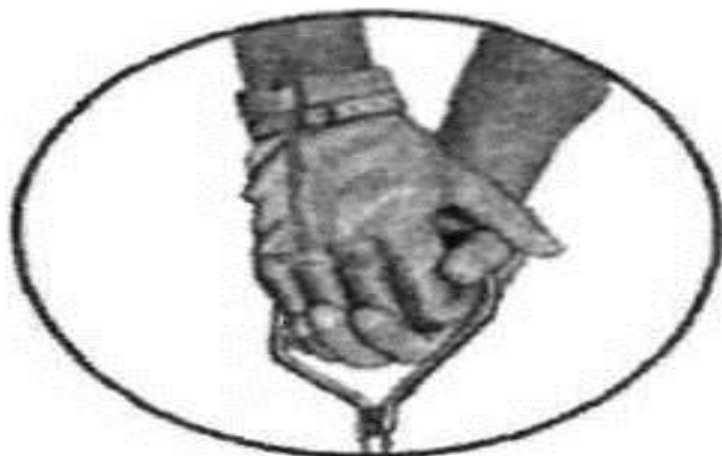
2000-yilda o'tkazilgan Olimpia O'yinlarida S.Jilkovskiy 80,02 metrga bosqon uloqtirishning uddasidan chiqadi. Sidney shahrida o'tkazilgan Olimpia O'vinlarida ayollar bellashuvi ham dastur tarkibidan o'rin egallab, bu yo'nalishda birinchi chempion ayol sportchi sifatida Polshalik K.Skalimovska 71,16 metr natija bilan shohsupadan o'rin egallagan.

Hozirgi vaqtda bosqon uloqtirish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi SSSR lik Yuriy Sedixga tegishli bo'lib, 1986-yil, 86,74 m natija qayd etgan bo'lsa, ayollar o'rtasida dunyo rekordi Germaniyalik Betti Xaydlerga tegishli u 2011-yil, 79,42 m natijani qayd etgan.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng bir qator bosqon otish bo'yicha O.Ustinov 76 m 62 smga bosqon uloqtirish bo'yicha Osiyo chempioni bo'lishgan. O'Jga Jogoleva 52 m 16 sm masofaga uloqtirib O'zbekistonning bir necha bor chempioni bo'lgan.

Bosqon uloqtirish texnikasi

Bosqon metali shardan iborat bo'lib, po'lat sim orqali dastaga biriktirilgandir. Sharni temir, po'lat, cho'yan yoki lutundan yasaladi. U yaxlit qo'yilgan yoki ichiga ancha og'ir metall (qo'rg'oshin, simob) to'ldirilgan bo'lishi mumkin. Uloqtirish uchun sportchining yoshiga qarab, bosqon turli xil og'irlikda bo'ladi: erkaklar uchun - 7 kg 265 g, katta o'smirlar uchun - 6 kg, kichik o'smirJar uchun - 5 kg, ayollar uchun-4 kg. Barcha asboblarning uzunligi bir xil (118-122 sm). Bosqon uloqtirish musobaqasi 2.135 m diametrga ega bo'lgan stement yoki asfalt doiradan turib, 34,92° sektorda o'tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo'lgan ehtiyot to'ri bilan to'sijgan bo'lishi kerak.



Bosqon ushlash



Bosqon idoqtirishga tayyorlanish

Bosqon uloqtirishda aylanish



Xulosa

Bosqon uloqtirish, uni dastlabki aylantirish, bir necha marta aylanish va asbobni chiqarib yuborish bilan oxirlanadigan oxirgi kuchlanishdan iborat.

Uloqtirish vaqtida sportchi bosqonga o'z kuchi bilan ta'sir o'tkazib, uni doiraga yaqin bo'lgan egri chiziq bo'ylab jadal harakatlantira boshlaydi.

Bosqonni ufqqa nisbatan optimal burchak ostida (44°) uloqtirib tayyorlanish uchun uni qiya yuza bo'ylab aylantiriladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Nayza uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
3. Nayza uloqtirishni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
4. Nayza uloqtirish nechta ketma-ketlikda bajariluvchi elementlardan iborat?
5. Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?
6. Yadro itqitish texnikasi?
7. Disk uloqtirish texnikasi?
8. Yadro itqitishda oxirki kuch berish?
9. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi nimaga bog'liq?
10. Snaryadlarni uchib chiqish tezligi nimaga bog'liq?
11. Snaryad harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi qachon uchib boradi?
12. Uloqtirishning harakat tezligi uloqtirishning turi fazolarida farq qiladimi?

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Oxirgi kuch berish va unga tayyorlanish qanday bo'ladi?
2. Sport snaryadlarini uloqtirishda timol uchib chiqish" burchagi necha gradus bo'lishi mumkin?
3. Uloqtirishdagi eng yaxshi natijaga erishish uchun qanaqa mashqlarga ko'proq e'tibor qaratish kerak?
4. Snaryadlarning tushishi uloqtirishning barcha fazalariga qanaqa ahamiyati bor?
5. Uloqtirishda maksimal uzoqlikka otishga erishish uchun qobiliyatga bir-biriga mos bo'lishi kerak?
6. Snaryadlarni optimal uchib chiqish burchagi necha gradus bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзобаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikayoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
4. Абдуллаев М.Ж., Смургина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в

общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. "Durдона" – 2015 yil.

5. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y

AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: Yengil atletika sport turida yurish texnikasi o'rgatish.

Maqsad: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Kirish mashg'uloti: Guruh bilan tanishish. Yengil atletika faniga kirish.

2. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

O'tkazish joyi: O'zMU yengil atletika maydoni.

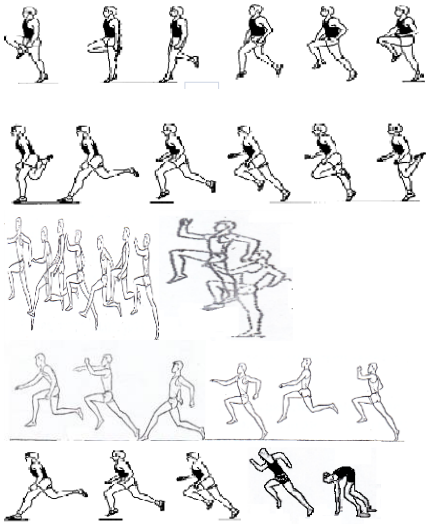
Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, ko'rsatkichlar.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Elkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llani	4-6 marta	Kengroq keramiz	

almashtiramiz.		
5. D.H. oyoqlar kerilgan,o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
6. D.H. oyoqlar kerilgan,qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz

MAXSUS YUGURISH MASHQLARI

	<p>1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.</p> <p>2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.</p> <p>3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.</p> <p>4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.</p> <p>5. Tezlanib yugurish.</p>	<p>2x60 metr</p> <p>2x60 metr</p> <p>2x60 metr</p> <p>2x60 metr</p> <p>2x60 metr</p> <p>2x60 metr</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asosiy qism 45-50 daqiqa</p>	<p>1-vazifa. I bosqichda yengil atletika kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semestr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish.</p> <p>2-vazifa. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.</p> <p>Vositalari:</p> <p>1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish.</p> <p>2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinohalqalarni ko'rib chiqish).</p> <p>3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.</p>	<p>25 daqiqa</p> <p>25 daqiqa</p>	<p>O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.</p>

Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	5-10daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXX I
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXX I

Xulosa

Xulosa qilib aytganda yengil atletika sport turida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash bo'limlaridan tashkil topgan asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletika boyicha mashg'ulot iloji boricha ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ular organizmning markaziy asab tizimi, nafas olish, Yurak-qon tomir tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib rivojlantiradi va sog'liqni mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashqlari har tomonlama shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalab, sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari texnikasini o'zlashtirish boyicha amaliy ko'nikma hosil qiladiradi va malakalarini shakllantiradi.

Yugurish va sakrash ko'pgina sport turlarida mashqlarning ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'quvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bilishi shart:

Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish.

Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni talablar darajasida o'zlashtirish.

Yengil atletikani o'rgatish uchun kerak bo'ladigan amaliy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilish.

Harakatga inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qarash kerak. Masalan, talabaning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati, ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

Hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga osbirilishi munosobati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletikaga zamon talabi va milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashish zarur. Chunki, jismoniy va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga yetkazish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutdi. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi ko'p bosqichli "Universiada" sport musobaqalari shakllandi va muntazam o'tkazilmoqda. Bunday say-harakatlar natijasi o'laroq, sportchilarimiz mamlakat miqyosidagi va xalqaro sport maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda yuksak natijalarga erishmoqdalar.

GLOSSARIY

O‘zbekcha	Inglizcha	Ruscha
<p>IAAF – Xalqaro Yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF; angl. International Association of Athletics Federations);</p>	<p>IAAF – International Association of Athletics Federations; (IAAF; angl. International Association of Athletics Federations);</p>	<p>ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ; англ. Интернационал Ассоциатион оф Атхлетисс Федератионс);</p>
<p>Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyligi ko‘rinishidagi ko‘pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.</p>	<p>Track and field is a <u>sport</u> which includes <u>athletic contests</u> established on the skills of <u>running</u>, <u>jumping</u>, and <u>throwing</u>. The name is derived from the sport’s typical <u>venue</u>: a <u>stadium</u> with an oval <u>running track</u> enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of <u>athletics</u>, which also includes <u>road running</u>, <u>cross country running</u>, and <u>race walking</u>.</p>	<p>Лёгкая атлётика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.) спортивную ходбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота</p>
<p>Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.</p>	<p>Running – Is a method of <u>terrestrial locomotion</u> allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of <u>gait</u> characterized by an aerial phase in which all feet</p>	<p>Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной</p>

	are above the ground (though there are exceptions)	координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.
Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo‘lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma’lum bir balandlikka o‘rnatilgan plankadan oshib o‘tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	The high jump – is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar placed at measured heights without dislodging it	Прыжок в высоту – дисциплина <u>лёгкой атлетики</u> , относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning deysinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning deysinish va uchish fazasidagi ko‘rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari “fosbyuri-flop”, “hatlab o‘tish”, “perikidnoy”,	Methods for high jump – three ways to overcome strips - "step over", "rocker" and "Fosbury Flop" - have been relatively short historical path.	Способы прыжки в высоту – три способов преодоления планки – «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флор» - прошли сравнительно короткий исторический путь.
G‘ov – har bir yo‘lakda o‘rnatiluvchi to‘siq ko‘rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko‘rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog‘liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to‘siqning	Hurdler – is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are <u>110 meters hurdles</u> for men, <u>100 meters hurdles</u> for	Барьер -устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготавливают высотой 762, 1067 мм.

umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.	women, and <u>400 meters hurdles</u> . High hurdler by 762 mm, to 1067 mm.	
Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219-221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi	Discus (throw) - (<u>pronunciation</u>) is a <u>track and field</u> event in which an athlete throws a heavy <u>disc</u> -called a discus-in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5kg, 1,75kg, 2kg. Diamerts – for a men 219-221sm, for women 180-182sm.	Диск (метание) – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метанли спесиального спортивного снаряда – <i>диска</i> , на дальност. Относится к метаниям и входит в <u>технические</u> виды <u>легкоатлетической</u> программы. Вес диска у мужчин-2кг, у юниоров 1,75кг, у юношей 1,5кг. У женщин, юниорок и девушек-1кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.
Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).	Javelin – Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the <u>Javelin throw</u> .	Копё - метателное, колющее или колюще-рубящее древковое <u>холодное оружие</u> . Копя бывают двух видов: метателные и для ближнего боя.
Nayza uloqtirish - yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri	Javelin throw is a <u>track and field</u> event where the <u>javelin</u> , a <u>spear</u> about 2.5	Метание копя - дисциплина в лёгкой атлетике,

<p>hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.</p>	<p>m (8 ft 2in) in length, is thrown. The javelin thrower gains <u>momentum</u> by running within a predetermined area.</p>	<p>заключающаяся в метанли спесиального спортивного снаряда - <i>копя</i>, на далност. Относится к метаниям и входит в <u>технические</u> виды <u>легкоатлетической</u> программы. Требует от спортсменов силы и координатсли движений.</p>
<p>Uloqtirish – xohlagan predmetni ma’lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo‘ylab amalga osbiriladi)</p>	<p>Throwing is the launching of a <u>ballistic projectile</u> by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly <u>primates</u>).</p>	<p>Легкоатлетические метания это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копя, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислит метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами.</p>
<p>Pastki start – spriterlik yoki g‘ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to‘rtta tayanch nuqtasiga ega bo‘lishi (ikkala oyoq va ikkala qo‘l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko‘rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.</p>	<p>down start – (<i>plural down starts</i>) (<i>sports, long track speeds kating</i>) a <u>starting position in long track speeds kating</u>, whereby the <u>speeds kater</u> adopts <u>tripod</u> position with the ice surface, with one hand down, and both skates.</p>	<p>Низкий старт – В беге на короткие дистансли, где требуется как можно быстрее набрат пределную скорост, применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимая, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперед. Для этого бегун обычно ползуется спесиальными стартовыми колодками.</p>
<p>Sakrash – odamning vertikal yoki gorizonta</p>	<p>Jumping - is a form of locomotion or movement</p>	<p>Прыжки – группа видов легкой атлетики,</p>

<p>holatdagi to‘siqni oshib o‘tish usuli hisoblanadi</p>	<p>in which an <u>organism</u> or non-living (e.g., <u>robotic</u>) mechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory.</p>	<p>в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. По структуре движений П.л. относятся к ациклическим физическим упражнениям, по характеру мышечной деятельности-к группе скоростно-силовых упражнений</p>
<p>Uzunlikka sakrash – gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi bo‘lib, sportchi tomonidan ma’lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma’lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.</p>	<p>long jump historically called the broad jump) is a <u>track and field</u> event in which athletes combine speed, strength, and agility in an attempt to leap as far as possible from a take off point. Along with the <u>triple jump</u>, the two events that measure jumping for distance as a group are referred to as the "horizontal jumps".</p>	<p>Прыжок в длину – дисциплина <u>технических</u> видов <u>легкоатлетической</u> программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу <u>античных</u> Олимпийских игр.</p>
<p>Langarcho‘p bilan sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo‘lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma’lum bir balandlikka o‘rnatilgan plankani oshib o‘tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.</p>	<p>Pole vaulting – is a <u>track and field</u> event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of <u>fiberglass</u> or <u>carbon fiber</u>) as an aid to jump over a <u>bar</u>.</p>	<p>Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> видов <u>легкоатлетической</u> программы. Здес спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя <u>легкоатлетический шест</u>.</p>
<p>Sportcha yurish – yengil atletikaning</p>	<p>Race walking, or race walking, is a long-</p>	<p>Спортивная ходьба – <u>олимпийская</u></p>

<p>turlaridan biri bo‘lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo‘lishi bilan farqlanadi.</p>	<p>distance discipline within the <u>sport of athletics</u>. Although it is a foot race, it is different from <u>running</u> in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by <u>race judges</u>. Distance an a OG 20km, 50km for men and 20km for women</p>	<p><u>легкоатлетическая</u> дисциплина, в которой, в отличие от <u>беговых видов</u>, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20км и 50км, у женщин на 20км.</p>
<p>Yadro itqitish – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo‘lib, maxsus sport snaryadini – ya’ni, diametr o‘lchami 2,135 metrga teng bo‘lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg‘itish» ko‘rinishida (qo‘llarning irg‘itish ko‘rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.</p>	<p>The shot put (pronounced /'ʃɒt pʊt/) is a <u>track and field</u> event involving "throwing"/"putting" (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object —the <i>shot</i>—as far as possible. The shot put competition for men has been a part of the modern Olympics since their revival in 1896, and women’s competition began in 1948.</p>	<p>Толкание ядра - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в <u>технические</u> виды <u>легкоатлетической</u> программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.</p>
<p>Uch hatlab sakrash – gorizontal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo‘lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o‘sha oyoqda</p>	<p>The triple jump, sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a <u>track and field</u> event, similar to the <u>long jump</u>. As a group, the two events are referred to as the "horizontal jumps." The enter to Olympic games program for man</p>	<p>Тройной прыжок – дисциплина <u>лёгкой атлетики</u>, относящаяся к горизонтальным прыжкам <u>технических</u> видов <u>легкоатлетической</u> программы. тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной</p>

<p>yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko‘tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.</p>	<p>1900 and 1904 y</p>	<p>олимпийской программе ещё с самого начала проведения <u>Олимпийских игр</u> в <u>1896 году</u>, причём на Олимпийских играх <u>1900</u> и <u>1904</u> годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.</p>
<p>Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarning buzilishi bo‘lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug‘idan oldin yoki start reaksiyasi ko‘rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo‘lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to‘siqlar osha yugurishda) kabilar ko‘rsatib o‘tiladi.</p>	<p>False Start – In sports, a false start is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete’s or team’s field position, a warning that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition.</p>	<p>Фалстарт (англ. <i>фалсе старт</i>- «неправильное начало») — в <i>спорте</i>-неправильно взятый <i>нстарт</i>, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. В <i>телеигра</i>-дача ответа до сигнала. В <i>лёгкой атлетике</i>-начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам <u>ИААФ</u> в редаккли <u>2010-2011 годов</u>, фалстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Сет») ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета.</p>
<p>Shipovka – yugurish va</p>	<p>Track spikes, or just</p>	<p>Шиповки – это</p>

<p>sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo‘lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo‘lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin).</p>	<p>spikes, are pointed protrusions usually made of metal, ceramic or plastic that are screwed into the bottom of most <u>track and field shoes</u> to increase traction and minimize the likelihood of slipping. The term "spikes" can also refer to track shoes featuring such protrusions.</p>	<p>разновидност специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой дорожки, придают ей необходимую жесткость для более эффективного отталкивания. Шиповки разрабатываются отдельно для каждой беговой дисциплины – существует обув для бега на длинные и короткие дистанции, а также шиповки для спринта.</p>
<p>Estafetali yugurish – yengil atletikaning damoaviy turi bo‘lib, damoaning har bir a’zosining alohida estafeta bosqichini bosib o‘tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo‘qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi</p>	<p>During a relay race, members of a team take turns <u>running</u>, <u>orienteering</u>, <u>swimming</u>, <u>cross-country sking</u>, <u>biathlon</u>, or <u>ice skating</u> (usually with a baton in the fist) parts of a circuit or performing a certain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the <u>Olympic games</u>, there are several types of relay races that are part of <u>track and field</u>.</p>	<p>Естафёта (фр. <i>эстафетте</i> — «нарочный, посылный, курер»)-совокупност командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очеред перемещатся по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей <u>эстафетной палочки</u> (стадионные виды) или ленты (екиден); в лыжных видах - физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании — касании</p>

		бортика. Задача эстафетной команды-первой добратся до финиша.
Yadro – og‘irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 (±5g) kg ni tashkil qiluvchi (sporчилarning yoshi va jinsiga bog‘liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.	Discipline, Shot put. ... The shot, a metal ball (7.26kg/16lb for men, 4kg/8.8lb for women), is put – not thrown – with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135m.	Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях - 7,260 кг, а в женских - 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда

Talabalarni baholashda to‘playdigan baholarning namunaviy mezonlari

Erkaklar Yugurish, m, (min, sek)				
Tur	Natija baxo			
	«5»	«4»	«3»	«2»
100	12.7	13.4	14.2	15.2
3000	10:25.0	11:15.0	12:15.0	13:20.0
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	5.40	5.00	4.50	4.00
Ayollar Yugurish, m (min, sek)				
100	14.8	15.5	16.6	17.5
1000	3:40.0	4:00.0	4:20.0	4:45.0
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	4.50	4.20	4.00	3.70

***Izoh:** nazorat AMALIY shaklida o'tkaziladi va 3 ta normativ asosida baxolanadi. Berilgan 3 ta normativ baxolari qo'shib 3 ga bo'linadi. Shu asosida baholaniladi.*

Baholash tizimi asosida talabalar bilimni baholash mezonlari

a) **“5”** baho uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- Hulosa va qaror qabul qilish;
- Ijodiy fikrlay olish;
- Mustaqil mushohada yurita olish;
- Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish;
- Mohiyatini to'la tushunish;
- Bilish, tushuntirib berish, isbotlash;

b) **“4”** baho uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- Mustaqil mushohada yurita olish;
- Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish;
- Mohiyatini tushunish;
- Bilish, tushuntirib berish;
- Tasavvurga ega bo'lish;

v) **“3”** baho uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- Mohiyatini asosan tushunish;
- Bilish, tushuntirib berish;
- Muayyan tasavvurga ega bo'lish;

g) talabanning bilim darajasi **“2”** baxo bilan quyidagi hollarda baholanadi:

- Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik;
- Olgan bilimlarini amalda qo'llay olmasa;
- Javoblarda xatoliklarga yo'l qo'yilganlik;
- Bilmaslik.

YENGIL ATLETIKA FANIDAN TEST SAVOLLARI

1. Qisqa masofaga yugurishda qaysi masofalar kiradi:

30m, 50m, 60m, 100m, 200m.

50m, 60m, 100m, 200m, 400m.

30m, 60m, 100m, 200m, 400m.

100m, 200m, 300m, 400m, 60m.

2. Balandlikka sakrashda urinish hisobga olinmaganda qanday belgi qo'yiladi:

«O»

«-»

«X»

«U»

3. Sportcha yurishning yugurishdan farqini ko'rsating:

Tezligi kuchi jixatidan

Depsinish fazasi

Uchish fazasi bilan

Kunish tezligi

4. Marafoncha yugurish masofasini aniqlang:

42km 110m

42km 120m

42km 195m

42km 185m

5. Granataning vazni er va qizlar uchun necha gramm:

300gr 500gr

500gr 600gr

500gr 700gr

500gr 800gr

6. Stipel-chez yugurish deganda nimani tushunasiz:

Uzoq masofalarga yugurish.

Qisqa masofalarga yugurish

To'siqlar osha yugurish

O'rta masofaga yugurish.

7. Yugurish bo'yicha kotib xakamlar guruxidan kimga bo'ysunadi:

Musobaqa menenjeriga

Marradagi katta xakamga

Katta vaqt o'lchovchi xakamga

Staerga

8. Yengil atletika so'zining ma'nosini ayting:

Yengil atletika lotincha so'z bo'lib «Yugurish, sakrash» degan ma'noni bildiradi.

Yengil atletika yunoncha so'z bo'lib bellashuv, kurash, mashq ma'nolarni anglatadi.

Yengil atletika lotincha soʻz boʻlib «sakraş uloqtirish» maʼnosini bildiradi.

Yengil atletika yunoncha soʻz boʻlib kurash, gimnastika Yugurish degan maʼnoni.

9.Sakraş fazalarini aniqlang:

Depsinish uchish xavoga koʻtarilish yerga tushish

Yugurish, depsinish, uchish, qoʻnish.

Yugurishga tayyorlanish, Yugurib kelish havoga koʻtarilish yerga tushish.

Sakraş, havoga uchish yerga tushish.

10.Yengil atletika musobaqa nizomi necha boʻlimdan iborat:

Besh

Olti

Yetti

Toʻqqiz

11.Yengil atletika darslari necha qismdan iborat:

3 qism tayyorlov, asosiy yakunlov.

4 qism kirish tayyorlov asosiy yakunlovchi.

3 qismdan mashq qilish, tayyorlov. asosiy

4 qismdan tayyorlov, kirish mashgʻulotga tayyorlash, yakunlash

12.100metrga yugurishda Oʻzbekiston rekordi (ayollar):

Ilmira Babashina 10,58

LYubov Perepelova 11,04

Marina Shmonina 11,02

Zamira Zayseva 11,30

13.100metrga yugurishda Oʻzbekiston rekordi (erkaklar):

Pyotr Vorovlyov 10,31

Erkinjon Isaqov 10,50

Sergey Usov 11,12

Sergey Lavachev 10,25

14.Maktabda Yengil atletika toʻgaragiga yoshiga qarab boʻlinishini koʻrsating:

Tayyorlov guruxi 11-12 yosh (5-6 sinf) kichik oʻsmirin guruxi 13-14 yosh (7-8 sinf) oʻrta oʻspirinlik guruxi 15-16 yosh (9-10 sinf).

Tayyorlov guruxi 13-14 yosh (7-8 sinf) kichik oʻspirin guruxi 14-15 yosh (8-9 sinf) oʻrta oʻspirinlik guruxi 15-16 yosh (9-10 sinf)

Tayyorlov guruxi 10-12 yosh (5-6 sinf) kichik oʻspirin guruxi 12-13yosh (6-7 sinf) oʻrta oʻspirin guruxi 14-15 yosh (7-8 sinf).

Tayyorlov guruxi 9-10 yosh (5-6 sinf) kichik oʻspirin guruxi 12-13 yosh (6-7 sinf) oʻrta oʻspirin guruxi 14-15 yosh (7-8 sinf).

15.Yengil atletika mashgʻulotlarini samarali bajarish uchun qaysi sifatlarga koʻproq eʼtibor berasiz:

Egiluvchanlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik:

Chidamlilik, tezkorlik, kuchlilik.

Chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik.

Kuch, chidamlilik, epchillik

16.Uzoq masofalarga yugurganda qaysi sifatni rivojlantirasiz:

Kuch

Tezkorlik

Chaqqonlik

Chidamlilik

17.Qisqa masofalarga yugurganda qaysi sifatlarni rivojlantirish kerak:

Kuch chidamliylik

Tezkorlik kuch

Chidamlilik chaqqonlik

Egiluvchanlik kuchlilik

18.Yadro erkaklar uchun necha kg teng:

5 kg

6,700 kg

5,700 kg

7,257 kg

19.Estafeta tayoqchasini uzatish zonasini aniqlang:

30m

35m

20m

25 m

20.O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin nechanchi yilda Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasiga (IAAF) (X Ye.F) a’zo bo‘ldi:

1991 yil

1992 yil

1994 yil

1993 yil

21.O‘zbekistonlik langarcho‘p bilan sakrash bo‘yicha «Doxa-2006» osiyo o‘yinlarida 2-o‘rinni olgan chempionni aniqlang:

Leonit. Andreyev

Radion.Gotoulli

Vitaliy.Chernikov

Sergey.Bubka

22.Kross bo‘yicha O‘zbekistonlik sobiq ittifoq chempionini aniqlang. 5000 m 13m. 41.00 sek:

V.Bollod

S.Popov .

N.Normuradov

V.Sitnikov

23.2000 yil Sidney (Avstraliya) nechta Yengil atletikachi qatnashdi:

Beshta

Sakkizta

Yettita

To‘qqizta

24.Yuguruvchi startdan necha marta qoidani buzganidan keyin musobaqadan chetlashtiriladi:

Birinchi falstartdan keyin

Ikkinchi falstartdan keyin

Uchunchi falstartdan keyin

To'rtinchi falstartdan keyin

25.O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin Yengil atletika nechanchi yilda Osiyo o'yinlari asossiyatiasiga a'zo bo'ldi:

1991 yil

1993 yil

1994 yil

1992 yil

26.Sportcha yurish uchun belgilangan masofalarni aniqlang:

5km 25km, gacha

10km 30km, gacha

3km 50km, gacha

2km 15km, gacha

27.O'zbekistonlik Yengil atletikachilar XLI Osiyo o'yinlarida nechta medal qo'lga kiritilar:

Yettita

Sakkizta

To'qqizta

O'nta

28.Estafeta tayoqchasining uzunligi necha sm ga teng:

20-22sm

25-26sm

28- 30sm

30-35sm

29.Stadionlardagi yugurish yo'lakchalarining kengligi necha metrga teng:

1,00m -1,10m

1,10m -115m

1,25m -1,22m

1,30m -1,34m

30.G'ovlar osha yugurish erkaklar uchun necha metr masofalar kiradi:

60m. 100m. 120m.

100m. 110m. 200m.

110m. 200m. 400m.

110m. 60m. 400m.

31.Lappak (disk) ning ayollar uchun og'irligi nechaga teng:

800gr

1kg

2kg

1,5kg

32.«Doxa-2006» Osiyo o‘yinlarida 100m ga oltin medal olgan

O‘zbekistonlik ayolni aniqlang:

M.Shmonina

Yusiy. SYu

Nataliya. Lisovekaya

Go‘zal. Xubbieva.

33.«Doxa-2006» Osiyo o‘yinlarida 3 xatlab sakrash bo‘yicha kumush medal soxibini aniqlang:

Zarina. Kotarova.

Anastasiya. Juravlyova

Go‘zal. Xubbieva.

Aziza. Kurbanova

34.Yengil atletika nechta bo‘limdan iborat.:

Uchta

To‘rtta

Beshda

Oltita

35.Qisqa masofaga yugurishda qanday start qabul qilinadi:

Yuqori start

Past start

Startdan keyingi yugurish

Start maxorati.

36.Qisqa masofaga yugurish fazolarini ko‘rsating:

Yuqori start, start tezligi, masofa bo‘ylab yugurish.

Yugurishning boshlanishi, start startdan keyingi yugurish

Masofa bo‘ylab yugurish.

Marra lentasiga tashlanish.

Start, startdan chiqish, to‘g‘ri masofa bo‘ylab yugurish

37.Uch xatlab sakrashni nechta xil fazasi bor :

Uchta

To‘rtta

Beshda

Oltita

38.G‘ovning og‘irligi nechta kg bo‘ladi:

Besh

Yeti

To‘qqiz

O‘n

39.Yugurib kelib balandlikka sakrashda nechta xil fazasi bor:

Ikki

Uch

To‘rt

Besh

40. Birinchi bo‘lib O‘zbekistonga Yengil atletika turini olib kelgan sportchini aniqlang:

Anatoliy Barisov

Yuriy Dunaev

Lev Barxash

A Narmuradov

41. O‘zbekistonga Yengil atletika qachon kirib kelgan:

1920y

1910y

1916y

1915y

42. Estafetali yugurishning boshqa yugurishlardan farqi:

Startdan chiqishi

Tezligi jixatidan

Maksimal tezlikda kelaturib tayoqchani uzata bilishi bilan

Chaqqonligi va epchiligi bilan

43. Nayza, granata, koptok, lappak Yengil atletikani qaysi turiga kiradi:

Irqitish

Otish

Uloqtirish

Itqitish

44. Fosberi-flop Yengil atletikaning qaysi turiga kiradi:

Yugurish

Qisqa masofaga Yugurish

Uzunlikka sakrash

Balandlikka sakrash

45. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning texnikasi jixatdan eng qiyin turini ko‘rsating:

Yugurib kelib «qaychi usulida» sakrash

Yugurib kelib «ko‘krak kerib» sakrash

Yugurib kelib «oyoq bukib» sakrash

Yugurib kelib 3 xatlab sakrash

46. 1996y Atletto(AQSh) shahrida bo‘lib o‘tgan XXVI olimpiyada o‘yinlarida O‘zbekistondan nechta Yengil atletikachi qatnashgan:

O‘n

O‘n besh

O‘n olti

O‘n ikki

47. 2000y Sidney (Avstraliya) Shahrida bo‘lib o‘tgan XXVII olimpiyada o‘yinlarida O‘zbekistondan nechta Yengil atletikachi ishtirok etgan:

O‘n

Yigirma olti

O‘n olti

O‘n ikki

48.4- karra sobiq ittifoq chempionini aniqlang:

Zamira Zayseva

Svetlana Ulmasova

Lena Kiruxina

Marina Toporova

49.Jaxongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temur o‘z lashkarlarini jismonan baquvvat epchil va chidamli qilib tarbiyalashda Yengil atletikaning qaysi turidan foydalangan:

Qisqa masofalarga yugurish

O‘rta masofalarga yugurish

Balandlikka sakrash

Past baland joylarda Yugurish(Kross)

50.Tabiiy sharoitda Yugurish –(Kross)ga qaysi masofalar kiradi:

100m dan 5000m gacha

500m dan 12000m gacha

300m dan 3000 gacha

600m dan 15000m gacha

51.Lappak erkaklar uchun necha kg ga teng:

1kg

1,5kg

2kg

600gr

52.Nayza ayollar uchun necha gr ga teng:

500gr

600gr

580gr

800gr

53.Qanday masofalarga yuguruvchilarga (Sprintlar) deb atalaydilar :

O‘ta uzoq masofalarga yuguruvchilarga

O‘rta masofalarga yuguruvchilarga

Qisqa masofalarga yuguruvchilarga

Balandlikka sakrovchilarga

54.Yurish nechta turga bo‘linadi:

Ikki

Uch

To‘rt

Besh

55.Stadionda yugurish yo‘lakchalar nechta buladi:

O‘n

O‘n ikki

Sakqiz

To‘qqiz

56.800m masofaga yugurishda qanday start turidan foydalaniladi:

Past start va yuqori start

Yuqori start

Startdan keyingi yugurish

Turgan joyida startdan yugurish

57.110m g'ovlar osha Yugurishda g'ov balandligini aniqlang:

105sm

110sm

106sm

106,7sm

58.Darsning qaysi qismida muhim vazifalar yechiladi:

Kirish qismida

Tayyorlov qismida

Asosiy qismida

Yakunlovchi qismida

59.5100m g'ovlar osha yugurishda g'ov balandligini aniqlang:

101sm

105sm

84,sm

91,4sm

60.400m g'ovosha yugurishda g'ovlar sonini ko'rsating:

O'n

O'n ikki

Sakqiz

To'qqiz

61.Aylanib uloqtirishga kirgan turlarni ko'rsating:

Granata , koptok

nayza, koptok

Bosqon, lappak

Yadra , granata

62.Uzoq masofalarga yugurish masofalarini ko'rsating:

2000m dan 10000m gacha

3000m dan 20000m gacha

3000m dan 10000m gacha

10000m dan 30000m gacha

63.Yengil atletika mashg'ulotlarining vaqtini ko'rsating:

60min

80min

100min

120min

64.Estafetali yugurish nechta turdan iborat :

Besh

To'rt

Uch

Olti

65.Jaxon rekordchisi Svetlana Ulmasova qaysi masofada yugurgan:

1000m -1500-2000m

2000m -3000-5000m

3000m -5000-10000m

5000m-2000-1000m

66.Fosberi Flop yengil atletikaning qaysi turiga kiradi.

Yugurish

Uloqtirish

Ko'pkurash

Sakrash

67.Yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurish yo'lakchasi necha metrغا teng (er):

30- 32m

40-45m

25-35m

30-35m

68.Sportcha yurishda qachon musobqadan chetlashtiriladi:

Qadamlar uzunligi o'zgarganda

Tezlikni oshirganda

Ikki oyoq yerdan uzilganda

To'g'ri masofa bo'ylab Yurganda

69.Yengil atletika yugurish to'rining texnikasi jixatdan eng qiyin turini aniqlang:

Qisqa masofalarga Yugurish

O'rta masofalarga Yugurish

Uzoq masofalarga Yugurish

G'ovlar osha Yugurish

70.Zamonaviy yengil atletikaning Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash turlari nechanchi yildan boshlab musobaqa dasturiga kiritilgan:

1970y

1951y

1960y

1961y

71.XVLII-asr oxirlarida Yengil atletikaning nechta turi bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan:

Besh

Olti

Uch

To'rt

72.Xelsinkida o'tkazilgan XV-olimpiya o'yinlarida (1952y) qaysi mamlakat Yengil atletikachilari birinchi o'rinni egallashdi:

Angliya

Yaponiya
Germaniya
AQSh

73.XX-asrlarda ayollar uchun Yengil atletikaning taqiqlangan turini ko'rsating:

Uzunlikka sakrash
Uzoq masofaga yugurish
3 xatlab sakrash
Balandlikka sakrash.

74.Yengil atletika ijro usuliga ko'ra uloqtirish nechta turga bo'linadi:

Besh
To'rt
Uch
Olti

75.Yengil atletika aylanib uloqtirish turiga qaysilar kiradi:

Nayza, granata.
Yadro, nayza
Bosqon, disk.
Granata, koptok.

76.Uloqtirish usullarining farqi nimaga bog'liq:

Yugurib kelishiga
Kuchiga
Sportchining bo'yiga
Snaryadning shakli va og'irligiga .

77.To'siqlar osha yugurishning nechta turi bor :

Ikki
To'rt
Uch
Olti

78.Yengil atletikaning qaysi turi boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun muhim rol o'ynaydi:

Sakrash.
Yurish
Yugurish
Uloqtirsh.

79.Balandlikka sakrash nechta turga bo'linadi:

Ikki
To'rt
Uch
Olti

80.Alpomish va Barchinoy test sinov normativlarining maqsadi nima:

Sportchi tayyorlash.

Yuqori natijalarga erishish.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish.

81.Yadro ayolar uchun necha kg:

3kg

4kg

2kg.500gr

3kg.600gr

82.XX- asrlar boshlarida ayollar uchun Yengil atletikaning ta'qiqlangan turini ko'rsating:

O'rta va uzoq masofalarga yugurish

Estafetali yugurish

Langar cho'p bilan sakrash

Balandlikka sakrash

83.Erkaklarda nayzaning uzunligi necha metr:

250-260sm

260-280sm

220-230sm

250-280sm

84.Estafeta tayoqchasining maksimal og'irligi necha gr bo'ladi:

250gr

200gr

50gr kam emas 175gr

50gr dank am emas 150gr

85.Ayollar 100m yugurishda g'ovlar orasidagi masofa qancha metrga teng:

7m 50sm

8m 10sm

8m50sm

8m 45sm

86.Erkaklarda 110m yugurishda g'ovlar orasidagi masofani aniqlang:

8m 50sm

8m 80sm

9m 14sm

9m 21sm

87.Yadro itqitishda nechta ishtirokchi finalga chiqadi:

Olti ishtirokchi

Etti ishtirokchi

Sakkizta ishtirokchi

O'nta ishtirokchi

88.Erkaklar 110m g'ovlar osha yugurishda so'nggi g'ovdan marragacha masoffani aniqlang:

11m 08sm

13m 48sm

14m 02sm

14m 50sm

89.Erkaklar 110m g'ovlar osha yugurishda startdan birinchi g'ovgacha bo'lgan masofani ko'rsating:

13m 50sm

13m 65sm

3m 72sm

13m 80sm

90.Qisqa masofalarga ishtirokchilar orasida yo'lakchalar qay tarzda taqsimlanadi:

Qur'a tashlash asosida

Bosh kotib tamonidan uning ixtiyoriga ko'ra

Yo'lakchalar berilayotgan talabnomalar tarkibiga ko'ra

Yo'lakchalarni ishtirokchilar qoshidagi xakamlar tamonidan

91.Langar cho'p bilan sakrash ayollar bo'yicha jaxon rekordchisini aniqlang:

Svetlana O'lmasova

Elena Esenbaeva

Zamira Zayseva

Go'zal Xubbieva

92.Uzunlikka sakrashda ishtiroqchiga bir urunishni bajarish uchun qancha vaqt beriladi:

1daqqa

1,5 daqiqa

2 daqiqa

2,5 daqiqa

93.Balandlikka sakrashda ustunlar orasidagi masofa ko'pi bilan qancha bo'lishi kerak

366sm

400sm

402sm

432sm

94.Balandlikka sakrash sektrida zarb bilan Yugurib kelish yo'lakhasining uzunligi kamida qanday bo'lishi kerak:

10 metr

12metr

15metr

18metr

95.Sakrash uchun langarcho'pning maksimal uzunligi qancha bo'lishi kerak:

4 m 80sm

5metr

5m 25 sm

Langar cho'pning uzunligi ixtiyoriy

96.Langar cho‘p bilan sakrashda ustunlar orasidagi maksimal masofani aniqlash:

452sm

402sm

386sm

437sm

97.Langar cho‘p bilan sakrashda ishtiroqchi chaqirilgandan keyin urunishga tayyorlanish va uni bajarish uchun qancha vaqt sarflanadi:

1daqqa

1,5 daqqa

2 daqqa

3 daqqa

98.Yadro itqitishda ishtiroqchilarning maydonga chiqish navbati qanday aniqlanadi:

Talabnomalarni taqdim etish tartibiga ko‘ra

Musobaqaning bosh kotibi talabi bilan

Qura tashlash yo‘li bilan

Ishtirokchilarni o‘z xoxishlariga ko‘ra

99.Yadro itqitishda g‘olib qanday aniqlanadi:

Finaldagi uch o‘rinishi yig‘indisiga ko‘ra

Final musobaqalarda ko‘rsatilgan eng yaxshi natijasiga ko‘ra

Dastlabki va finaldagi urunishlarda ko‘rsatilgan eng yaxshi natijalarga ko‘ra

Oltita urunishning o‘rtacha arifmetik qiymatiga ko‘ra

100.Nayza uloqtirishda urunishga tayyorlanish va uni bajarish uchun vaqt cheklanadimi:

1 daqqa

1,5 daqqa

2 daqqa

Vaqt cheklanmaydi

YENGIL ATLETIKA FANIDAN SAVOLLAR

1. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi.
2. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari.
3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.
4. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.
5. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.
6. Yurish turlarini tasnifi.
7. Yurish texnikasining kinematik, dinamik va ritmik harakat tuzilmasini bu
8. Sportcha yurish texnikasining biomexanikaviy tahlili bu.
9. Sportcha yurishning yugurishdan farqli xususiyatlari.
10. Sportcha yurishning fazalari. Sportcha yurishda tayanch va o'tish davrilarining almashish sikllari.
11. Yugurish turlarini tasnifi.
12. Yugurish turlarining masofalarga bo'linishi.
13. Qisqa masofaga yugurish texnikasi
14. O'rta masofaga yugurish texnikasi
15. uzoq masofalarga yugurish texnikasi
16. G'ovlar osha yugurish texnikasi
17. To'siqlar osha yugurish texnikasi
18. Kross yugurish turlari texnikasi
19. Yugurishda shartli fazalariga bo'linish qonuniyatlari.
20. Yugurishda uchish, qo'nish va itarilish holatlarini kinematik xususiyatlari.
21. Turli xil yugurish turlarida qadam uzunligi va chastotasi.
22. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari.
23. Joyning relefiga qarab asosiy musobaqa turlari o'zgartirish.
24. Qisqa masofalarga yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari.
25. Qisqa masofalarga yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari.
26. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi.
27. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
28. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari.
29. Yugurishda shartli fazalarga bo'linish qonuniyatlari.
30. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
31. Estafetali yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari.
31. Estafetali yugurish texnikasi.
32. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
33. Estafetali yugurishda tayoqchani uzatish va qabul qilish hududi.
34. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish.
35. Sakrash turlarining tasniflanishi.
36. Sakrash turlari tarixi va rivojlanish yo'llari.

37. Gorizantal sakrashlarni vertikal sakrashlardan farqli xususiyatlari.
38. Uzunlikka sakrash turlarini usullari texnikasi .
39. Uch hatlab sakrash usullaridan foydalanish xususiyatlari.
40. Sakrash turlari texnikasini.
41. Sakrash turlarining usullarga bo‘linish xususiyatlari.
42. Sakrash turlarida fazalarga bo‘linishi va fazalarga bo‘lib o‘rgatishning xususiyatlari.
43. Sakrash turlarida yugurib kelish, depsinishga tayorlanish, depsinish, uchish va qo‘nishning ahamiyati.
44. Yugurib kelish tezligi, depsinish burchagi, uchib chiqish burchagi va depsinishda oyoqlarni qo‘yishning texnikasini farqli xususiyatlari.
45. Uloqtirish turlarini tasniflanishi.
46. Uloqtirish turlarining tarixi va rivojlanish yo‘llari.
47. Uloqtirish turlari texnikasi va ularni fazalarga qarab bo‘linish xususiyatlari.
48. Uloqtirish turlari texnikasini kinematik va dinamik tahlil qilish.
49. Musobaqa maqsadi va vazifalari.
50. Yengil atletika turlari bo‘yicha musobaqa o‘tkazish qoidalari.
51. Zarur xujjatlarni (taqvim reja, musobaqa Nizomi, dasturi va qaydnomalarini) o‘rganish.
52. Yengil atletika turlari dasturini tuzish.
53. Yengil atletika musobaqalarida har bir turning davom etish vaqtining jadvali.
54. Yengil atletika turlari bo‘yicha hakamlar hay‘atini tashkil etish.
55. Hakamlar ishchi hujjatlarini rasmiylashtirish.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. T.: O'zbekistonning yangi qonuni, 2015 y.
2. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.
3. Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoniga.
4. Арзибаев Қ.О., Абдуллаев А.А. Методика преподавания спортивных и подвижных игр (подвижные игры). Учебник. –Т.: " Университет", 2021. 268 с.
5. Арзибаев Қ.О. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебное пособие. –Т.: " Университет", 2021. 314 с.
6. Арзибаев Қ.О. Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: " Университет", 2021. 248 с
7. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
8. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish metodikaiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
9. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
10. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y
11. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y
12. Olimov M.S., "O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi". Metodikaiy qo'llanma. T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. - 48 b.
13. Olimov.M.S, To'xtaboyev N.T, Soliyev I. R, Ortiqov.X.T, O'rta va uzoq masofalarga yugurish metodikasi. O'quv qo'llanma. Fan va texnologiy.-T 2016 y 156 b. 11.
14. Qudratov R, G'aniboyev I.D, Soliye.I.R, Baratov.A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari-t 2011 y.
15. Shakirjonov K.T. Yengil atletika bo'yicha musoboqalarda kotibyat ishini tashkel etish. Metodikaiy qo'llanma. –T.:O'zDJTI nashriyot-matba bo'limi 2010 y 72 b.
16. Shakirjonov K.T., Soliyev I.R.,yBarerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, T-2011y
17. Shakirjonov K.T. Shakirjonov B.A., Ivanov-TyurinM.V., yYadro irqitisht.:2012

18. Калобов В.А. Легкоатлетической десятибопе, --Т.:2013 у
19. Л.А. Иноземсова “Легкая атлетика и методика преподавания” –Т.: “Ношир”, 2012
20. Ю.Н. Халанский., Методические рекомендации., 2016 год., 56 ст.
21. Жилкин А.И.. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2006.
22. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2005.
23. Рыбалов Ю.В. зав. ПЦК преподавателей физической культуры, преподаватель физической культуры Суражского педагогического колледжа имени А.С. Пушкина 2010 г., 116 ст.
24. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе z В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.
25. I.X. Abdullayev.: z Yengil atletika nazariyasi va uslubiya-tiz O‘quv qo‘llanma.: UzMU nashriyoti. Toshkent 2021 yil.

MUNDARIJA

KIRISH.....	5
I.BOB YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANINING MAQSADI VA VAZIFALARI HAMDA RIVOJLANISH TARIXI.....	7
1.1 Fanining maqsadi va vazifalari, fanning o‘quv rejadagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.....	7
1.2 Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi.....	11
1.3 Yengil atletika sport turining paydo bo‘lish tarixi.....	16
1.4 Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari, Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning.....	18
1.5 O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.....	23
1.6 Mustaqil O‘zbekiston Yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili.....	32
II.BOB O‘ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI VA UNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O‘RNI.....	24
2.1 Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni.....	24
2.2 O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.....	25
2.3 Mustaqil O‘zbekiston Yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili.....	29
III.BOB. SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASI.....	33
3.1 Sportcha yurish texnikasi asoslari.....	33
3.2 Sportcha yurishning qisqacha tarixi.....	34
3.3 Sportcha yurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati.....	35
3.4 Sportcha yuruvchilarning mashg‘ulotlari.....	41
3.5 Sportcha yurish bilan shug‘ullanishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o‘rgatish.....	42
IV.BOB YUGURISH TURLARI TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASI.....	51
4.1 Yugurish va uning turlari, yugurish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi.....	51
4.2 Yugurishda tayanch va uchish davrlari.....	52
4.3 Qisqa masoffllarga yugurish texnikasi.....	54
4.4 G‘ovlar osha yugurishning rivojlanishi.....	63
V.BOB SAKRASH TURLARI TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASI.....	91
5.1 Sakrash turlari texnikasi asoslari, sakrash turlarining qisqacha rivojlanish tarixi.....	91
5.2 Uch hatlab sakrashning rivojlanishi.....	108
5.3 Balandlikka sakrash usullari va ulaming texnikasi.....	112
5.4 Balandlikka sakrash texnikasini o‘rgatish uslubiyat.....	114
5.5 Langarcho‘pgatayanib sakrash texnikasini o‘rgatish uslubiyati.....	115

VI.BOB	ULOQTIRISH TURLARI TEXNIKASINI O‘RGATISH	124
	METODIKASI.....	
6.1	Uloqtirish turlari texnikasi asoslari, Uloqtirish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi.....	124
6.2	Yadro itqitish texnikasi.....	130
6.3	Disk uloqtirish texnikasi, Disk uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati.....	137
6.4	Nayza uloqtirish texnikasi, Nayza uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati.....	144
6.5	Bosqon uloqtirish texnikasi, Bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati.....	152
	AMALIY MASHG‘ULOT.....	156
	GLOSSARIY.....	160
	YENGIL ATLETIKA FANIDAN TEST SAVOLLARI.....	170
	ADABIYOTLAR.....	185

Содержание

Введение	6
I.ВОВ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ, А ТАКЖЕ ИСТОРИЯ ЕЕ РАЗВИТИЯ	9
1.1 Цель и задачи дисциплины, взаимосвязь и методическая преемственность дисциплины с другими дисциплинами в учебном плане	9
1.2 Описание и классификация вида спорта Легкая атлетика	11
1.3 История возникновения легкой атлетики как вида спорта	16
1.4 Этапы развития легкой атлетики, развитие легкой атлетики в странах мира	18
1.5 Развитие легкой атлетики на территории Узбекистана	23
1.6 Сравнительный анализ участия легкоатлетов независимого Узбекистана в соревнованиях национального и международного уровня	32
II.ВОВ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В УЗБЕКИСТАНЕ И ЕЕ РОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	35
2.1 Роль легкой атлетики в системе физического воспитания	35
2.2 Развитие легкой атлетики на территории Узбекистана	36
2.3 Сравнительный анализ участия легкоатлетов независимого Узбекистана в соревнованиях национального и международного уровня	41
III.ВОВ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ	46
3.1 Основы техники спортивной ходьбы	46
3.2 Краткая история спортивной ходьбы	47
3.3 Методика обучения технике спортивной ходьбы	49
3.4 Тренировки спортивных ходунков	56
3.5 Обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений при занятиях спортивной ходьбой	59
IV.ВОВ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГОВЫХ ВИДОВ	72
4.1 Бег и его виды, Краткая история развития видов бега	72
4.2 Базовые и летные циклы в беге	73
4.3 Техника бега на короткие дистанции	76
4.4 Развитие бега по канавам	90
V.ВОВ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВЫХ ВИДОВ	130
5.1 Основы техники прыжковых видов, Краткая история развития прыжковых видов	130
5.2 Развитие тройного прыжка	153
5.3 Техники прыжков в высоту и техника уламинга	158
5.4 Обучение технике прыжков в высоту методика	162
5.5 Якорь методика обучения технике прыжков в высоту	164
VI.ВОВ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАТЕЛЬНЫХ ВИДОВ	173

6.1	Основы техники метательных видов, Краткая история развития метательных видов	173
6.2	Техника толкания ядра	182
6.3	Техника метания диска, методика обучения технике метания диска	192
6.4	Техника метания копья, методика обучения технике метания копья	199
6.5	Техника броска вторжения, методика обучения технике броска вторжения	208
ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ		212
Глоссарий.....		218
ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....		232
Литература.....		241