

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

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



"TASDIQLAYMAN"

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

E.m.f.n. I.Q.Xaydarov

2019 yil

" " "



TVCHDPI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanidan
5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi**

(3-kurs)

O'QUV - USLUBIY MAJMUA

CHIRCHIQ-2019

**“yengil atletika va uni o’qitish metodikasi” fanidan
O`QUV-USLUBIY MAJMUA**

Ushbu o’quv-uslubiy majmua **“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” (jismoniy madaniyat tarixi)** fanibo’yichayaratilgan bo’lib, unda mazkur fanning o’quv dasturi, ishchidasturi, ma’ruza darslari, seminar va amaliy mashg’ulotlarining ta’lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o’quv-uslubiy majmua oliy o’quv yurtlarining bakalavr ta’lim yo’nalishi talabalari uchun mo’ljallangan.

Tuzuvchilar:

Umaraliyeva D.U.- Toshkent viloyati ChDPI Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrasida o’qituvchisi

Taqrizchilar:

Radjabov U.R. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida mudiri dotsent

Achilov T.S. - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti “Sport va chaqiriqqacha harbiy ta’lim” fakultetida dekani, dotsent.

O’quv-uslubiy majmua Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti kengashida ko‘rib chiqilgan va tasdiqlangan.

2019-yil “_____” _____dagi _____sonli majlis
bayonnomasi

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

**TOSHKNT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
SPORT VA CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM
FAKULTETI**

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI”

fanidan 3-kurs talabalari uchun

O'QUV USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

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

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
KAFEDRASI**

**“YENGIL ATLETIKA VA UNI O’QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
MA’RUZA MATNI**

(O’tilayotgan fanning asosiy nazariy ma’lumotlari yoritilgan
o’quv materiallar)

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta’lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta’lim (mutaxassislik):	yo’nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

**1– Ma’ruza. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.
Reja**

- 1.1. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari
- 1.2. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.
- 1.3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.

1.1. . Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari

Yengil atletika mashqlarining rivojlanish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi.

Yengil atletika – qadimiy sport turlaridan biridir. Bu sport turi bilan insonlar qadimdan shug'ullanib kelganliklari tarixiy manbaalar (arxeologik topilmalar - turli tosh haykallar, tosh qurollar, tangalar va kundalik xo'jalik uchun foydalanilgan ko'za, xum va likopchalardagi suratlar)dan bizga ma'lum. Ularda aks etgan ma'lumotlar va chizgilarda yengil atletika mashqlari bilan insonlar qadimdan jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, turli bellashuvlarda qatnashish va asosiysi, hayotiy zarur ehtiyojlarini (ov qilish) qondirish maqsadida shug'ullanib kelganliklari o'z ifodasini topgan.

Yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari dastlab, Qadimgi Yunonistonda rivoj topa boshladi. Bu mashqlar (turli masofalarga yugurish, har xil sharoitlarda balandlik va uzunliklarga sakrash, nayza, toshlar va boshqa qurollarni uloqtirish) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Jismoniy harakatlar va mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining asosiy qismiga aylangan. Shu sababli yengil atletika mashqlarning tashkil topishi va ilk rivojlanishiga Qadimgi Yunonistonning Ellada shahrida eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida asos solingan. Afsona va tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, I Olimpiyada o'yinlarida atletlar¹ bir stadiyalik (600 oyoq izi yoki 192,27 m) masofani yugurish orqali baxslashgan. Aynan mana shu masofaga yugurish g'olibi navbatdagi Olimpiada o'yinini o'z yurtida o'tkazish va Olimpia mash'alasini yoqish imkoniga ega bo'lgan. Birinchi Olimpiyada o'yinlarining 1 stadiylik masofasini birinchi g'olibi esa Ellada shahridan Koreb ismli atlet hisobalanadi. Keyinchalik Olimpiyada o'yinlariga 2 va undan ortiq stadiyalik (dastlab 8, keyin 10, 12 va 24 stadiy) masofalarga yugurish turlari kiritiladi. Eramizdan avvalgi 708 yildan Olimpiada o'yinlariga beshkurash ("pentatlon": disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1 stadiyga yugurish, kurash) musobaqalari kiritiladi. Beshkurashga xilma-xil turlarni kiritilishi musobaqa ishtirokchilari va muxlislarda o'ziga xos qiziqish uyg'otgan. Bu xildagi yondashuvdan Qadimgi Yunonistonda turli madaniy-ma'rifiy tadbirlar va tantanalar munosabati bilan yengil atletika turlari bo'yicha bellashuv va musobaqalar tashkil etilishi orqali xalq orasida uning ommaviyligi ortib borgan. Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi V-IV asrlarda yengil atletika asosiy turlariga asos solingan va shakllangan.

¹атлет – қадимги юнончадан беллашув, мусобақа иштрокчиси, курашчиси маънолари англатади. Атлет сўзи шу кунга қадар ўзининг номида фойдаланиб келинади.

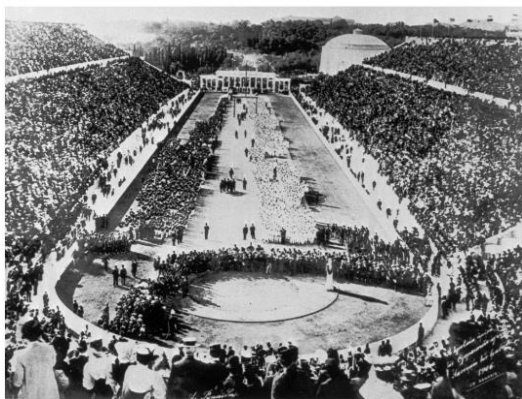
Eramizdan avvalgi 632 yildagi Olimpiada o'yinlaridan boshlab musobaqalarda 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlar ham musobaqalarda ishtirok eta boshlagan. Musobaqalar stadionda o'tkazilgan bo'lib, kattalar ishtirokidagi bellashuvlardan keyin yugurish masofalari oltidan bir qismgacha qisqartirib o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan. Qizlar uchun esa yugurish musobaqalari har besh yilda bir marta o'tkazilgan.

Qadimgi Yunonistonda Olimpiada o'yinlari asosiy musobaqa hisoblangan. Bir stadiyga (qisqa masofaga) yugurishda qatnashuvchilar alohida va to'g'ri yo'lkalarda baland ovozi karnaylar yoki "Diqqat!" va "Olg'a!" buyrug'ini berish bilan yugurish baxslari boshlangan. Uzoq masofalarga yugurishda esa to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurib borib, maxsus to'sinni aylanib qaytib kelish bilan yugurishlar amalga oshirilgan.

Beshkurash musobaqalari o'tkazilishi natijasida yengil atletikaning disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish kabi mashqlari rivojlana boshladi. Disk uloqtirish musobaqalarida atletlar balandlikda joylashgan 80x70 sm o'lchamdagi to'rtburchak shakldagi toshdan yasalgan maxsus maydoncha ustida turib snaryadni biroz pastroqda joylashgan maydonga uloqtirishi lozim bo'lgan. Shu orqali disk uloqtirish turi asta-sekin rivojlana boshlagan.

Uzunlikka sakrash baxslari beshkurashning ikkinchi tur bo'lib, unda har ikkala qo'lga ham ma'lum og'irlikdagi toshlarni ushlagan holda bajarilgan. Sakrash chog'ida bir vaqtning o'zida toshlarni orqaga uloqtirish zarur bo'lgan, o'sha davrdan bizgacha etib kelgan ma'lumotlarga ko'ra, bu holatda sakraganda sakrash uzunligi ortgan va sakrovchining yerga tushish (qo'nish) vaqtida muvozanatini saqlashiga yordam bergan degan xulosalar mavjud.

Nayza uloqtirish beshkurashning uchinchi turi bo'lib, u manbaalarda keltirilishicha, nayzani imkon qadar uzoqqa va belgilangan nishonga yetkazish bilan izohlangan. Qolgan turlar esa musobaqani tashkil etuvchilar tomonidan ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda tanlangan.



2.1-rasm. Yengil atletika stadioni. Yunoniston. 1896 y.

I Olimpiada o'yinlarining ochilish marosimi.



2.2-rasm. Qadimgi yengil atletika stadionining hozirgi ko'rinishi. Yunoniston.

1.2.Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.

Qadimgi Olimpiada o'yinlarining taraqqiy etgan davri eramizdan avvalgi V asrning o'rtalariga to'g'ri keladi. Bu davrda Yunoniston hududlarida kurash, ot choptirish,

komondan otish, qilichbozlik va boshqa sport turlari kabi yengil atletika turlari ham ommaviy tarzda rivojlangan.

Keyinchalik Yunoniston Rim Imperiyasi tomonidan bosib olinishi oqibatida Olimpiada o'yinlari musobaqalari o'z ommaviyligi va jozibasini yo'qota boshladi. Shunga qaramasdan, musobaqalar eramizdan avvalgi 393 yilgacha davom etadi. Rim Imperatori Feodesiya I taxtga o'tirishi va u xristian dini raxnamosi bo'lgani sabab, Olimpiada o'yinlari musobaqalari ushbu din e'tiqodiga ko'ra ta'qiqlab qo'yiladi.

Qadimgi Olimpiada o'yinlari zamonaviy sport turlari va yengil atletikaning rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Aynan, qadimgi Olimpiada o'yinlarining tashkil etilishi va o'tkazilishi zamonaviy Olimpiada o'yinlarining rivojlanishiga katta zamin yaratadi.

Yevropa xalqlari Yunonistonni tarixiy-ma'daniy merosi hisoblangan Olimpiada o'yinlarini qayta tiklash va o'tkazishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadi. Shu davrlarda ya'ni, XVIII asrda Yevropa davlatlarida yugurish, sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqalar tashkil etila boshlanadi.

Zamonaviy yengil atletika sport turining vatani xaqli ravishda Angliya hisoblanadi. Ayniqsa, yengil atletika sport turi Regbi, Oksford, Kembrij shaharlarida ommalashgan va rivojlana boshlagan. Bu yerdagi kollej va universitet jamoalari yengil atletikaning butun dunyoda ommalashishida katta hissa qo'shgan. Bu davrlarda yengil atletika bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etilgan. Angliyadagi puldor va amaldorlar tomonidan musobaqa ishtirokchilari uchun katta miqdordagi pul mablag'lari va qimmatbaho sovrinlar qo'yilgan. Shu sababdan qo'yilgan yutuq va sovrinlarni qo'lga kiritish uchun qatnashuvchilar soni ortib, yengil atletika turlari yanada rivojlana borgan. Ushbu musobaqalar va g'oliblar matbuot orqali ommaga keng targ'ib etilishi natijasida rasmiy musobaqalar o'tkazilib, unda ilk rekordlar qayd etila boshlagan.

2.2-jadval.

Yengil atletikaturklarining Olimpiada o'yinlaridasturiga kiritilgan yillarto'g'risidama'lumot (erkaklar).

Bo'limlar	Turlar	1896	1900	1904	1908	1912	1916	1920	1924	1928	1932	1936	1940	1944	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	2000	2004	2008	2012	2016	O'tkazilgan soni
Yurish	20 km													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	50 km									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	19
	3000 m						+																									1
	3500 m				+																											1
	10 km					+	+																									2
	10 milya				+																											1
Yuguri sh	100 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	200 m		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	27
	400 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	800 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	1500 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	5000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	10 000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	110 mg'ovlar osha	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	400 mg'ovlar osha		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	26
3000		+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	25	

mto'siqla rosha																													
4×100 mestafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
4×400 mestafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
60 m		+	+																										2
200 mg'ovlar osha		+	+																										2
3200 mto'siqla rosha				+																									1
4000 mto'siqla rosha		+																											1
Aralashe stafeta				+																									1
3000 mjamoal aro'rtasid a					+	+	+																						3
5000 mjamoal aro'rtasid a		+																											1
3 milyajam oalaro'rta				+																									1

[illegible]

2.2-jadvalningdavomi.

[illegible]

[illegible]

2.3-jadval.

Yengil atletikaturklarining Olimpiada o'yinlarida sturiga kiritilgan yillarga o'g'risidama'lumot (ayollar).

Bo'limlar	Turlar	1928	1932	1936	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	O'tkazilgan soni
Yurish	10 km															+	+						2
	20 km																	+	+	+	+	+	5
Yugurish	100 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	200 m				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	400 m								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
	800 m	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	1500 m										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	3000 m													+	+	+							3
	5000 m																+	+	+	+	+	+	6
	10 000 m														+	+	+	+	+	+	+	+	8
	80 mg'ovlarosha		+	+	+	+	+	+	+	+													8
	100 mg'ovlarosha										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	400 mg'ovlarosha													+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
	3000 mto'siq qarosha																			+	+	+	3

	4×100 mestafeta	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	4×400 mestafeta										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	Marafon													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Sakras h	Uzunlik				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	Uchhatlab																+	+	+	+	+	+	+	6
	Balandlik	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	Langarcho'p gatayanib																	+	+	+	+	+	+	5
Uloqti rish	Yadro				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	Disk	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	Bosqon																	+	+	+	+	+	+	5
	Nayza		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	20
Ko'pk urash	Yettikurash													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
	Beshkurash								+	+	+	+	+											5
Turlarsoni		5	6	6	9	9	9	10	12	12	14	14	14	17	18	19	20	22	22	23	23	23		

1770 yilda soatbay yugurish bo'yicha birinchi musobaqa tashkil etiladi va unda dastlabki rekord natijasi rasmiy qayd etiladi. Unga ko'ra bir soat davomida atlet 17 km 300 m masofani bosib o'tganligi tarixiy manbaalardan bizga ma'lum. Keyinchalik yengil atletikaning bu turi AQSHda ham rivojlana boshladi. AQSH yengil atletika havaskorlari Angliyadagi kabi musobaqalarda soatbay va ko'pkunlik yugurishlarga e'tibor qaratadi.

Bir vaqtning o'zida yengil atletika sport turi Angliya va AQSHda rivojlanishi bilan birga dunyoning boshqa mamalakatlari ham keng ommalashib bordi. Dastlab Fransiya, keyinchalik Germaniya, Skandinaviya xalqlari, Rossiya, janubiy va markaziy Afrika hamda sharqiy Osiyo mamlakatlarida ham taraqqiy eta boshladi. Shu tariqa XIX asrning oxirlariga kelib, yengil atletika sport turi dunyoning ko'plab mamlakatlarida ommalashib, shug'ullanuvchilar soni orta boshladi.

Quyida keltirilgan jadvaldagi tasnifda berilgan turlar bo'yicha ochiq maydonlarda (stadion) respublika, xalqaro miqyosdagi rasmiy va norasmiy musobaqalar o'tkaziladigan asosiy turlar berilgan.

2.4-jadval.

Hozirgi kunda o'tkazilib kelinayotgan yengil atletika musobaqalarining joriy etilishi to'g'risida ma'lumot.

Turlar	Olimpiada o'yinlari		Jahon chempionati (ochiq)		Jahon chempionati (yopiq)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Yurish						
20 km	1956	2000	1983	2000	-	-
50 km	1932	-	1980	-	-	-
Yugurish						
100 m	1896	1928	1983	1983	-	-
200 m	1900	1948	1983	1983	1985	1985
400 m	1896	1964	1983	1983	1985	1985
800 m	1896	1928	1983	1983	1985	1985
1500 m	1896	1972	1983	1983	1985	1985
5 000 m	1912	1988	1983	1995	-	-
10 000 m	1912	1984	1983	1987	-	-
Marafon	1896	1984	1983	1983	-	-
110 m g'o	1896	-	1983	-	-	-
100 m g'o	-	1932	-	1983	-	-
400 m g'o	1900	1984	1983	1983	-	-
3000 m t/o	1920	2008	1983	2007	-	-
4x100 estafeta	1912	1928	1983	1983	-	-
4x400 estafeta	1912	1972	1983	1983	1991	1991
Sakrash						
Uzunlik	1896	1948	1983	1983	1985	1985
Uch hatlab	1896	1996	1983	1993	1985	1991
Balandlik	1896	1928	1983	1983	1985	1985
Langarcho'pga tayanib	1896	1996	1983	1999	1985	1997
Uloqtirish						
Nayza	1908	1932	1983	1983	-	-
Disk	1896	1928	1983	1983	-	-
Bosqon	1900	2000	1983	1999	-	-
Yadro	1896	1932	1983	1983	1985	1985
Ko'pkurash						
O'nkurash	1912	-	1983	-	-	-
Yettikurash	-	1984	-	1983	-	-
Olimpiada o'yinlariga kiritilmagan						
60 m	-	-	-	-	1985	1985
60 m g'o	-	-	-	-	1985	1985
3 000 m	-	1984	-	1980	1985	1985
Yettikurash	-	-	-	-	1993	-
Beshkurash	1908	1964	-	-	-	1993

2.5-jadval.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari (stadionda).

№	O'tkazilgan yil	Vaqt	Davlat va shahar	Turlar soni	Ishtirokchilar soni
	1983 yil	7-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	41	1355
	1987 yil	28 avgust 6 sentyabr	Italiya Rim	43	1451
	1991 yil	23 avgust 1 sentyabr	Yaponiya Tokio	43	1517
	1993 yil	13-22 avgust	Germaniya Shtutgart	44	1689
	1995 yil	5-13 avgust	Shvetsiya Gyoteburg	44	1804
	1997 yil	1-10 avgust	Gretsiya Afina	44	1882
	1999 yil	20-29 avgust	Ispaniya Seviliya	46	1821
	2001 yil	3-12 avgust	Kanada Edmonton	47	1677
	2003 yil	23-31 avgust	Fransiya Sen-Deni	47	1679
	2005 yil	6-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	47	1688
	2007 yil	24 avgust 2 sentyabr	Yaponiya Osaka	47	1981
	2009 yil	15-23 avgust	Germaniya Berlin	47	2013
	2011 yil	24 avgust 4 sentyabr	Janubiy Koreya Degu	47	1848
	2013 yil	10-18 avgust	Rossiya Moskva	47	1974
	2015 yil	22-30 avgust	XitoyPekin	47	2000
	2017 yil	5-13 avgust	Buyuk Britaniya London	-	-
	2019 yil	22 sentyabr 6 oktyabr	Qatar Doha	-	-
	2021 yil	14-22 avgust	AQSH Yujin	-	-

2.6-jadval.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari
(yopiq inshootda).

№	O'tkazilgan yil	Vaqt	Davlat va shahar	Ishtirok etgan davlat soni	Ishtirokchilar soni (dan ortiq)
	1985 yil	18-19 yanvar	Fransiya Parij	69	319
	1987 yil	6-8 mart	AQSH Indianapolis	84	402
	1989 yil	3-5 mart	Vengriya Budapesht	61	378
	1991 yil	8-10 mart	Ispaniya Seviliya	81	521
	1993 yil	12-14 mart	Kanada Toronto	93	537
	1995 yil	10-12 mart	Ispaniya Barselona	130	602
	1997 yil	7-9 mart	Fransiya Parij	118	712
	1999 yil	5-7 mart	YaAponiya Maebasi	115	487
	2001 yil	9-11 mart	Portugaliya Lissabon	136	510
	2003 yil	14-16 mart	Buyuk Britaniya Birmingem	132	589
	2004 yil	5-7 mart	Vengriya Budapesht	139	677
	2006 yil	10-12 mart	Rossiya Moskva	133	635
	2008 yil	7-9 mart	Ispaniya Valensiya	158	646
	2010 yil	12-14 mart	Qatar Doha	150	657
	2012 yil	9-11 mart	Turkiya Istanbul	171	629
	2014 yil	7-9 mart	Polsha Sopot	141	587
	2016 yil	17-20 mart	AQSH Portlend	137	487
	2018 yil	-	Buyuk Britaniya Birmingem	-	-

1.3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.

Hozirga zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili Regbi shahri kollej o'quvchilari o'rtasida daslabki musobaqa o'tkaziladi. Ushbu musobaqa dasturida yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish, to'siqlar osha yugurish, og'ir jismlarni uloqtirish va 2 km masofaga yugurish turlari kiritiladi. Keyinchalik Oksford va Kembrij universitetlarida o'tkazilgan musobaqalar dasturiga yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish, og'irlashtirilgan jismlarni uloqtirish, to'siqlar osha yugurish, kross yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash turlari kiritiladi va musobaqalar o'tkaziladi.

1864 yilda Oksford va Kembrij univerisitetlari talabalari o'rtasida birinchi bor yengil atletika bo'yicha rasmiy musobaqa tashkil etilib, bu musobaqalar har yili o'tkazilgan. Dastlab mazkur musobaqalar dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritiladi. Keyinchalik esa musobaqalar dasturi bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldiriladi.

XIX asrning 60-yillariga kelib, yengil atletika musobaqalariga amaldor shaxslar ham qiziqqa boshlaydilar. Yengil atletika sport turi bilan mansabdorlar ham sport klublarida shug'ullana boshlaydi. Angliya mansabdorlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida "oddiy xalq" bilan birga qo'shib yugurishni istamas edilar. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga muyassar bo'lgan oddiy xalq vakillariga yutqizishdan qo'rqishar edilar.

Shu munosabat bilan keyinchalik 1864 yili Angliya sport klublari "Havaskorlik to'g'risida" nizom qabul qilinadi. Unda yugurish yo'laklarida mansabdorlar bilan oddiy fuqarolar birga musobaqalashishi ta'qiqlab qo'yiladi. Shu nizomga asosan oddiy xalq vakillari professionallar deb ataladi. Ular havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga ruxsat berilmaydi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiliklari tashkil etish va o'tkazishda "Havaskorlik to'g'risida"gi nizomga rioya qilgan holda musobaqalarni nazorat qilib turar edi.

1880 yilda Britaniya Imperiyasi barcha yengil atletika assotsiatsiyalarini birlashtiradi va bu tashkilot "Havaskorlar yengil atletikasi" oliy tashkiloti maqomiga ega bo'ladi. U butun Angliyaga qarashli mustamalaka va koloniyalaridagibarcha yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qilib, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlaydi va doimiy nazoratga oladi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning 70-yillarida, avval harbiy qismlarda va fuqaro litseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yillardan boshlab litseylarda yugurish bo'yicha musobaqalar muntazam tashkil etilib, o'tkazib kelingan. 80-yillar oxirida Fransiya rahbariyati fransuz atletik sport jamiyatlarining assotsiatsiyasini tuzadi. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'z zimmasiga oladi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yillardan boshlab shakllanadi. Ayniqsa, Nyu-York shahrida atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta rasmiy musobaqa o'tkaziladi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markaziga aylanadi.

1874 yilda Garvard universiteti talabalari o'rtasida yengil atletika bo'yicha birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi tuziladi. "Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsiatsiyasi" va mamlakatda yengil atletikaga rahbarlik qiluvchi - "Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi" tashkil qilinadi.

Germaniyada birinchi rasmiy yengil atletika musobaqalari 1888 yilda Berlindagi kriket va futbol klublari tamonidan tashkil qilingan. Mustaqil yengil atletika klublari esa 1890 yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda yengil atletikaning bosh tashkiloti - Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuzildi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda Shvetsiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada ommalashib, rivojlana boshlaydi.

Vengriya, Polsha, Chexiya, Slovakiya, Yugoslaviya va boshqa markaziy Yevropa mamlakatlarida yengil atletika sporti XIX asrning 90-yillarida rivojlana boshlaydi. Dunyoning ko'plab mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning oxirlariga kelib asos solingan.

Sportning yengil atletika turi taraqqiyoti uchun 1896 yilda Gretsiyaning Afina shahrida zamonaviy Olimpiada o'yinlarining qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Olimpiada o'yinlari orqali yengil atletika sport turi dunyo xalqlari o'rtasida shiddat bilan ommalashib bordi. Bu ommalashuv natijasida shu yili o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida yengil atletikaning 12 ta turidan musobaqalar tashkil etiladi. U vaqtlarda Olimpiada o'yinlarida faqat erkaklar uchun o'tkazilar edi.

Oradan to'rt yil o'tib yengil atletika shunday rivojlanadiki, 1900 yil Parijda tashkil etilgan II Olimpiada o'yinlarida 23 ta turdan baxslar olib borildi. Bu esa mazkur sport turining ommaviyligi ortib, taraqqiy etayotganidan dalolat berar edi.

Olimpiada o'yinlarida yengil atletikaning musobaqalar dasturiga o'zgartirishlar kiritib kelingan. Avvalgi musobaqalar dasturiga kiritilgan turlarning ayrimlari olib tashlangan bo'lsa, o'rniga boshqa yangi turlar joriy etila boshlagan. Masalan, 1896 yilgi birinchi Olimpiada o'yinlarida 12 ta tur, 1900 yili Parijda (Fransiya) 23 ta tur (avvalgisiga 11 ta yangi tur qo'shilgan), 1904 yili Sent-Luisda (AQSH) 25 ta tur (avvalgisidan 2 ta tur olib tashlangan va 4 ta yangi tur qo'shilgan). Olimpiada o'yinlari musobaqalar dasturiga bu kabi o'zgartirishlar kiritilishiga quyidagi omillar sabab bo'lgan:

- yengil atletika turlarining yildan-yilga ommalashuvi;
- yengil atletika turlari texnikasini bajarilishidagi noqulayliklar;
- yengil atletika turlari texnikasini bajarishda sportchining jarohat olish ehtimolining yuqoriligi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan tashkilot – Xalqaro Yengil atletika havaskorlari federatsiyasi

(IAAF) tashkil qilingan. Federatsiyaning maqsadi – federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, nizom, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

1912 yilda Stokgolmda (Shvetsiya) o'tkazilgan V Olimpiada o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan Jahon va Olimpiada rekordlari yangilangan.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sportning rivojlanishi va ommaviyligi biroz sust holatga kelib qoladi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida qatnashmaydi. Bu esa avvalgi musobaqalarda o'zlarining natijalari bilan maqtana olmaydigan davlatlar vakillariga qo'l keladi. Aynan shu Olimpiada o'yinlarida urushga qatnashmagan mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishadilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma Olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib kelgan. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ularga jiddiy qarshilik ko'rsatishi natijasida keskin raqobat yuzaga keltirar, ayrim turlarda esa ulardan yaxshiroq natijalar ham ko'rsatganlar.

Zamonaviy Olimpiada o'yinlari tarixiga nazar solsak, 1916 yilgi Berlin, 1940 yilgi Tokio va 1944 yilgi Xelsinkida o'tkazilishi rejalashtirilgan Olimpiada o'yinlari o'sha davrdagi harbiy harakatlar va siyosiy qarama-qarshiliklar tufayli o'tkazilmagan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX Olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletikaning 5 ta turi bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Shundan boshlab, ayollar o'rtasida ham musobaqalar doimiy ravishda o'tkazilib kelinadi.

U paytlarda yengil atletika musobaqalarida atiga 12 mamlakatdan sportchilar qatnashgan edi. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashqlarni bajarish texnikalari ancha past bo'lgan, shu sabab rekordlar kamsonli qayd etilgan. Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar kuzatiladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalib, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgaradi. Ayniqsa, Sobiq Ittifoq tarkibidagi ittifoqdosh respublika sportchilari katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida 1952 yili Xelsinkida o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 ta mamlakatdan sportchilar ishtirok etadi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari egallaydi. Olimpiada musobaqalarida birinchi marta qatnashgan Sobiq Ittifoq yengil atletikachilarining yuqori tayyorgarligi va bahslarda ishonchli harakatlari ularning ikkinchi o'rinni qo'lga kiritishiga asos bo'ldi. Uchinchi o'rinni angliyalik sportchilari egallaydi. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishadi: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 va marafon yugurish) g'alabaga erishadi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan

jahon rekordini qo'yadi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirish bo'yicha jahon va Olimpiya rekordlarini yangilaydi.

1956 yili Melburndagi XVI Olimpiada o'yinlarida, ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika turlarida shubhasiz, sport natijalari o'sishi kuzatildi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatadilar. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'rinni Sobiq Ittifoq va uchinchi o'rinni Avstraliya yengil atletikachilari egallaydi.

Yengil atletika taraqqiyotining yorqin ifodasi 1960 yili Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiada o'yinlari bo'ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960 yilda Sobiq Ittifoq sportchilari boshqa Yevropa mamlakatlari yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb yurgan turlarda (100, 200 va 800 m.ga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiada musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan ko'ra ko'proq g'alaba qozongan Sobiq Ittifoq yengil atletikachilari birinchi o'rinni egallaydi.

1964 yil Tokioda (Yaponiya) o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlaridagi yengil atletika musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqealikka sabab bo'ldi. Unda barcha qit'alarining 93 mamlakatidan 5151 nafar sportchi qatnashadi. Ular orasidan yuzlab yengil atletikachilar o'z mahorati va iqtidorini namoyish etib sport natijalarini yaxshilashga erishdilar. Unda 11 ta Jahon rekordi o'rnatilib, 70 dan ortiq Olimpiada rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritildi.

Yildan yilga yengil atletika sport turi dunyo mamlakatlari orasida ommaviyligi oshgani sari sport natijalari ham o'sib bordi.

1968 yili Mexiko Olimpiadasida 112 ta mamlakat sportchilari endi 20 ta sport turidan medallar uchun kurashadilar. Bu undan avvalgi musobaqalardan bitta sport turi ko'p demakdir. Yengil atletika sport turi esa o'zining rivojlanishida davom etdi. Xususan, shu yili yengil atletika bo'yicha erkaklar 24 ta, ayollar 12 ta turdan musobaqalashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlari ham avvalgilaridan qolishmagan holda Jahon va Olimpiada rekordlariga boy bo'ldi. Xususan, 100, 200 va 400 m., 110 m.ga g'ovlar osha, 4x100, 4x400 estafetali yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho'pga tayanib sakrash, disk uloqtirish, yadro itqitish, o'ngkurashda erkaklar, 100, 800 m., 4x100 estafetali yugurishda amerikalik ayol atletlar yuqori natija ko'rsatib Jahon va Olimpiada rekordlarini yangiladi. Jumladan, 800 m.ga yugurishda avstraliyalik sportchi, 1500 m.ga yugurishda keniyalik Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga erishdi. Shuningdek, Avstraliya (800 m. erkaklar, JR; 80 m. g'/o ayollar JR), Keniya (1500m. erkaklar, OR), Buyuk Britaniya (400 m. g'/o erkaklar JR), Sobiq Ittifoq (uchhatlab sakrash,

erkaklar, JR; nayza uloqtirish, erkaklar, OR), Vengriya (bosqon uloqtirish, erkaklar, OR), Polsha (200 m., ayollar JR), Germaniya (yadro itqitish, ayollar JR), Ruminiya (uzunlikka sakrash, JR; disk uloqtirish, ayollar OR) kabi davlat vakillari ham Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga muvassar bo'lgan.

Shuni alohida qayd etish joizki, uchhatlab sakrash bo'yicha jahon rekordi bir necha bor yangilangan bo'lsa, uzunlikka sakrashda amerikalik Bob Bimon jahon rekordini birdaniga 55 sm.ga yaxshilashga erishadi. Balandlikka sakrashda ham sensatsion natija qayd etgan yana bir amerikalik atlet Dik Fosberi 2,24 m.lik plankani zabt etishda o'ziga xos yelka bilan sakrash usulini qo'llaydi va Olimpiada rekordini 6 sm.ga yaxshilaydi. Bu usul o'zining qulayligi va sportchining jarohat olish ehtimoli kamligi bilan tez orada butun dunyoga ommalashib ketdi va shundan buyon bu usul uning sharafiga nomlanib, "Fosberi-flop" usuli deya atalib kelinmoqda.

Mexiko Olimpiadasi o'zining sermaxsulligi va yuqori natijalarga boyligi bilan tarixda qoldi va yengil atletika rivojida o'z o'rniga ega bo'ldi.

O'tgan asrning 70-yillarida yengil atletika jahon mamalakatlarida o'ziga xos tarzda rivoj topdi va buni shu yillarda o'tkazilgan turli miqyosdagi musobaqalarda ko'rsatilgan natijalardan bilish mumkin.

80-90-yillar esa mazkur sport turining XX asrdagi rivojlanishning eng yuqori nuqtasi bo'ldi deyishga to'la asos bor. Chunki, bu yillarda dunyoda ilm-fan, texnika va texnologiyalar o'tgan yillardagiga nisbatan jadallik bilan rivojlandi. Shu bois, bu sohalarining rivojlanishi sport natijalarini o'sishiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmadi. Sport tibbiyoti va farmakologiya yo'nalishlari taraqqiy etishi, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimida sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'ldi. Buning natijasida shu yillarda o'tkazilgan Jahon chempionatlari va Olimpiada o'yinlarida sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalarning keskin o'sishi va ko'plab rekordlarning yangilanishiga erishildi.

Tayanch iboralar.

Yengil atletika

Stadion

Sportchi

Murabbiy

Stadionda yurish

Ko'cha yo'llarida yurish

Tabiiy sharoitda yugurish

To'siq osha yugurish

O'rta va uzoq masofaga yugurish

Estafeta

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

Atletika tushunchasi ma'nosi nima?

Baquvvat kishilar deb kimlarni aytiladi?

Yengil atletika turi sportni qanaqa sifatlarini rivojlantiradi? ренпапа

Yengil atletika qanaqa harakat malakalarini oshiradi?
 Yengil atletika mashqlari qachon kelib chiqqan?
 Jismoniy tarbiyada, yengil atletika ma'lum darajada qachon mustaqil bo'la boshladi?
 Eramizdan avvalgi Olimpia o'yinlari qachon o'tkazilgan?
 1952 yili qaysi davlatda Olimpia o'yini o'tkazildi?
 O'zbekistonda yengil atletika sport turi qachon paydo bo'lgan?

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организасия физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. "Durdona" – 2015 yil.
5. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" To'siqlaroshayuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
7. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.

9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Terra-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - Т.: 2009
16. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.

2– Ma’ruza. O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi va jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni

Reja:

- 2.1. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.
- 2.2. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari.
- 2.3. O‘rta Osiyo respublikalari va Qozig‘iston spartakiadalari.
- 2.4. Butunittifoq o‘quvchilar Spartakiadalari.
- 2.5. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so‘ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.
- 2.6. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni
- 2.7. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning maqsad va vazifalari

2.1. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.

Yurtimizda yengil atletika hayotiy zarur mashq sifatida o‘ziga xos rivojlanish bosqichlariga va davrlariga ega. Jumladan, tabobat olamining buyuk asoschisi, mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino hasta-bemorlarni dardlariga davo sifatida gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza uloqtirish, turli og‘irliklarni ko‘tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Sohibqiron Amir Temir va Temuriy sarkardalar esa o‘z lashkarlarini jismonan baquvvat, chaqqon, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg‘itish, to‘siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. Bu davrlarda yengil atletika tushunchasi bo‘lmagani bois, umumiy qilib mashg‘ulot deya ta’rif berilgan.

Tarixiy manbaalardan ma’lum bo‘lishicha, barcha davrlarda harbiy yurishlar oldidan askarlar va harbiylar yuqori jismoniy tayyorgarlikdan o‘tganlar. Ular turli og‘irliklar va qiyinlashtirilgan sharoitlarda mashg‘ulotlar o‘tab, o‘zlarini jismoniy jihatdan chiniqtirgan. Shu jumladan, yugurish, nayza uloqtirish, turli xil sakrashlar bilan ham faol mashg‘ulotlar olib borgan. Bu orqali ular kelgusi harbiy yurishlarga tayyorgarlik ko‘rganlar.

Oradan ko‘p yillar va asrlar o‘tib yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari bajarilish jihatdan uslublari o‘zgargan bo‘lsada, lekin o‘z xususiyati va ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Yillar suroni va silsilasi vatanimiz zaminida yashagan ajdodlarimizning taqdiriga turlicha ta’sir etgan bo‘lsada, lekin ular jismoniy mehnat qilishdan, o‘zlarini jismoniy kamolotini saqlashidan hamda salomatliklari haqida qayg‘urishdan to‘xtatmadi.

Dunyo mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida taraqqiy etayotgan davrlarda, bizning yurtimizda ham rivojlanishning dastlabki bosqichlari yuz berayotgan edi.

Sobiq Ittifoq davri. XIX asrning ikkinchi yarimida Chor Rossiyasi o‘lkamizning Farg‘ona (Skobelev) hududini bosib olishi natijasida vodiya harbiy harakatlar avj ola boshlaydi. Shunday harbiy harakatlarga tayyorgarlik ko‘rish maqsadida harbiy qism va bo‘linmalarda sport turlaridan musobaqalar tashkil etib kelinadi va birinchi havaskorlik to‘garaklari faoliyat yuritadi.

boshlarida aniqrog'i, 1916 yilda yugurish bo'yicha Rossiya Imperiyasida mashhur bo'lgan sportchi Lev Barxash ta'til vaqtida harbiy askar va ofitserlarning farzandlarini shug'ullantirish maqsadida Farg'ona (Skobelev) shahriga keladi. U Farg'ona shahridagi Marg'ilonsoy (hozirgi Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni yugurish uchun moslashtirib, yengil atletika bo'yicha ishqiboz va havaskorlarni yig'ib to'garak tuzadi va ular bilan birgalikda mashg'ulotlar olib boradi. Uning tashabbusi bilan 280 metrlik yugurish yo'lagi quriladi, xatto, u yerga sakrash uchun ustunlar ham o'rnatiladi. U paytlar yengil atletika to'garaklarida yoshlar bilan birga katta yoshdagi kishilar, harbiylar va ofitserlar ham qatnashganlar. To'garakka harbiy va ofitserlardan tashqari sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va tashkilotlar a'zolari ham faol qatnashar edi.

Sobiq Oktyabr inqilobidan so'ng Turkiston o'lkasida jismoniy tarbiya va sport turlari harbiy qism askarlari va ofitserlari o'rtasida o'tkazilgan musobaqalar orqali enigil atletika turlari keng ommalashib rivojlana boshlagan. 1919 yilda Turkiston Respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida Sport Kengashi tuziladi. Ushbu Kengash Harbiy ta'lim Bosh Boshqarmasi tomonidan tashkil etiladigan sport musobaqalari va tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek, o'quvchi yoshlar va ishchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'z nazoratiga olgan. Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar doimiy ravishda o'tkazib kelingan.

1920 yilning oktyabrida 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 terma jamoasi birinchi o'rinni qo'lga kiritgan. Musobaqa dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida mazkur terma jamoa a'zolari nafaqat bitta, balki G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar ikkitadan turda g'alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritgan natijalari bo'yicha birinchi rasmiy jadval tuziladi. Bu davrning yetuk yengil atletkachilari - N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar xalq orasidan ishchi-yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol targ'ibot ishlarini olib boradi.

1924 yilning mayida Toshkentda birinchi o'yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Keyinchalik uning o'rniga V.S.Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etiladi va bu inshoot uzoq yillar davomida sportchilarga xizmat qiladi. Hozirda uning o'rnida boshqa ta'lim muassasalari va sport majmualari qurilgan. 1924 yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning 9 turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonning davlat tuzilishiga ko'ra, 1924 yilda O'zbekiston SSR tashkil topadi va shu yildan e'tiboran O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshlanadi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II s'ezdi Qarorlarini ijrosini ta'minlashda Respublika Komsomoli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini nazoratga olib, ular ustidan otaliqni o'z zimmasiga oladi. Buning natijasida nafaqat shahar joylarda, qolaversa, respublikaning barcha hududlaridagi yoshlar yengil atletika mashg'ulotlariga keng jalb qilina boshlanadi.

1926 yilning 15 iyulida Toshkentning Shayxontoxur tumanidagi Eski shahar ("Spartak") stadionining tantanali ochilishi bo'ladi. 1927-1928 yillari I va II Umumo'zbek Spartakiadalari o'tkaziladi va sportchilar saralanib, I Butunittifoq Spartakiadasiga tayyorgarlik ko'riladi.

1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov 110 m. g'ovlar osha yugurish bo'yicha 17,0 soniya natija ko'rsatadi, uning o'zi shu musobaqada balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm.ga sakrab birinchi o'rinni egallaydi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki kurash bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi. Bir yil o'tgach, I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov mazkur masofani 16,2 soniyada yugurib o'tadi. So'ngra u 110 m.ga g'ovlar osha yugurishda 15,2 soniya natija ko'rsatadi. Biroq u masofa bo'ylab yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun uning natijasi inobatga olinmadi hamda bu natija rekord sifatida qayd etilmaydi.

I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov bilan birga YU.Dunaev balandlikka sakrashda (175sm) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12,75m), A.Tikunova disk uloqtirishda ikkinchi o'rin (25, 33 m), Z.Rikova ayollar o'rtasida langarcho'pga tayanib sakrashda birinchi o'rinni egallaydilar.

1929 yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda "Pravda Vostoka" gazetasining sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlanadi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi boshqa shaharlarda ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika sport turlarini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati sifatida o'z samarasini ko'rsatgan.

O'ttizinchi yillarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida sezilarli ishlar amalga oshiriladi. Xususan, 1934 yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari o'rtasida o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazila boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etadi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tadi. Musobaqa dasturining erkaklar baxsida 16 turning 10 tasida o'zbek sportchilari (E.Putsillo - 100, 200 va 400 m.ga yugurish, V.Bezrukov - 5000 va 10000 m.ga yugurish, YU.Dunaev - 110 m.ga g'ovlar osha yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g'alaba qozonadilar.

Ayollar o'rtasidagi 7 ta turdan musobaqalar o'tkazilib, unda L.Shaternikova 100 m.ga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova disk uloqtirish, T.Basharina uzunlikka sakrash va 800 m.ga yugurish bo'yicha g'alabalarga erishgan.

1936 yilning sentyabrida IV Umumo'zbek Spartakiadasi o'tkaziladi. Spartakiadaning yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova,

A.Kotsarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatadilar. Shu yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 ta Respublika rekordlari o'rnatiladi.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va boshqa shaharlarda yengil atletika bo'limlari qoshida birinchi sport maktablari ochiladi. Bu kabi sport maktablarining tashkil etilishi respublikamizda yengil atletika sport turining rivojlanishi va ommalashuvida o'ziga xos o'rin egalladi.

1938 yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida o'zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi faxrli ikkinchi o'rinni egalladi. Mazkur musobaqada N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomitskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritadi.

Ikkinchi Jahon urushining og'ir yillarida ham respublikamizda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishdan to'xtab qolmadi. Shu yillarda asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan o'quv granatini uloqtirish, kross, to'siqlardan osha yugurish bo'yicha musobaqalar 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 sohani rivojlanishida katta hissa qo'shganlar. Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalariga sportchilarni tayyorlaydi va ular bilan yuqori sport natijalariga erishdi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943 yili Olmaotada bo'lib o'tadi. Yengil atletikaning erkaklar dasturining 8 ta turining 4 tasida turida o'zbek sportchilari 1-o'rinni egallaydi. Ular orasida Sadunin - 800 va 1500 m.ga yugurish, N.Bespakoynov - 100 m.ga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi.

1944 yilda III Spartakiada musobaqalari Toshkentda o'tkaziladi. Unda erkaklar o'rtasida sportning 11 ta, ayollar o'rtasida esa 3 ta tur bo'yicha musobaqalar tashkil etiladi. Ushbu Spartakiada musobaqalarida A.Putsillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G.Kotsarev nayza uloqtirish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi.

1945 yilning sentyabrida O'zbekiston Spartakiadasi dasturi bo'yicha "Spartak" stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafardan ziyod sportchilar ishtirok etgan ushbu musobaqada yuqori sport natijalari qo'lga kiritilgan.

1946 yilga kelib Respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: ayollar o'rtasida besh hatlab sakrashda N.Sevryukova, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurishda F.Xasanovalar g'olib chiqqan.

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 Qirg'izistonning Frunze shahrida (hozirgi Bishkek) bo'lib o'tdi. Musobaqaning erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 ta turning 3 tasida g'oliblikni qo'lga kiritdi. Ayollar esa 9 ta turdan 5 tasida g'olib bo'ldi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, Nadejda esa 100 va 80 m.ga g'ovlar osha yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldilar.

1949 yildagi Sobiq Ittifoq Birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egalladi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, Yu.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar. 1949 yilning o'zida respublika bo'yicha 40 ta rekord yangilandi. Terma jamoaga kirgan Yu.Finke, S.Popov, Yu.Sholomitskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar katta maydonga chiqa boshladilar.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va Yu.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Ikkinchi Jahon urushi qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil Sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Olimpiada o'yinlariga birinchilardan bo'lib qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951-1954 yillar mobaynida Sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952 yili sport ustasi S.Popov 110, 200 va 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda Respublika terma jamoasi tarkibiga qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilar jalb etila boshlandi. Terma jamoa safiga L.Sklyapova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, Yu.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Ballod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kabi iqtidorlar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordlarini yangilab, chempionat g'oliblari bo'lib, Butunittifoq miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, yurtimiz sharafiga himoya etdi.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100, 200, 400 m. masofalarga yugurishda yyetakchilik qilgan va u O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954 yillar 200 va 400 m. masofalarga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning kuchli sportchilari Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod qatorida tilga olinib boshlaydi.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957 yillarda bo'lib o'tgan Butunittifoq Spartakiada musobaqalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni kashf etdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara Press 1955 yili yadro, disk, uchkurash musobaqalari bo'yicha uchta oltin medalni qo'lga kiritgan bo'lsa, Irina Press esa 1957 yili yadro itqitishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o'ringa sazovor bo'ladi.

1956 yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 9-o'rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo'yicha Spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib, 1956 yili Melburnda o'tgan XVI Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilga o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ladi. U 1960 yili Rimda o'tgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etadi. 1961 yili esa balandlikka sakrash bo'yicha navbatdagi mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi.

Yana bir iqtidorli sportchi Oleg Ryaxovskiy 1957 yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar Umumjahon Universiadasida uchhatlab sakrash bahslarida 16,01 m. natija ko'rsatib g'oliblikka erishadi.

Igor Monastirskiy 1958 yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy Butunittifoq musobaqasida 100 m.ga yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 soniyaga yangilab, masofani 10,4 soniyada yugurib o'tadi hamda qisqa masofaga yugurish bo'yicha birinchilardan bo'lib Sobiq Ittifoq Sport Ustasi unvoniga erishadi.

1958 yili Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro "Gigantlar" uchrashuvi bo'lib o'tadi. Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoa tarkibida O'zbekiston vakili 1958-1959 yillar mamlakat chempioni bo'lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16,59 m. natija ko'rsatib, jahon rekordini 3 sm.ga yaxshilaydi va aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijalarni yangilashga erishadi. Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Ryaxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho'p), V.Lomakin (disk), I.Klyuev (yadro), T.Bondarenko (80 m.ga g'ovlar osha yugurish), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab sakrash)lar munosib himoya qiladilar. Ammo Respublika terma jamoasi vakillari birinchi Spartakiadaga nisbatan sust qatnashib, umumjamoa hisobida 12-o'rinni egallaydi.

60-yillarda respublika bo'ylab yangi sport inshootlarining barpo etilishi natijasida shug'ullanuvchilarning soni sezilarli darajada ortadi va sportchilarni tayyorlash uslublari o'zgarib boradi. Xususan, V.Barishev, N.Bikov, A.Vink, Yu.Zakirov, V.Bessekernix, Yu.Sholomitskiy, V.Fedoseev, M.Vnuchkova, Yu.Puzanova, A.Borisov, A.Osipov, V.Lyubarskiy, Yu.Krasilnikov, V.Vardzelov, G.Senkin, V.Litvinov, T.Saliev, V.Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilari safini qobiliyatli yengil atletikachilar bilan to'ldirishda samarali faoliyat olib boradilar.

1960 yilda respublikada ilk bor "Xizmat ko'rsatgan ustoz" unvoni joriy qilinadi. Mana shunday yuksak unvonga birinchilardan bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kotsarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) sazovor bo'lishgan.

1963 yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi ittifoqdosh respublika jamoalari orasida faxrli ikkinchi o'rinni egallaydi. Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi V.Balld balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini qo'lga kiritadi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlikka I.Chuvilin – langarcho'pga tayanib sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – 400 m.ga yugurish (6-o'rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza uloqtirish (6-o'rin), T.Nerovnaya 800 m.ga yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o'rin), G.Podlazov – nayza uloqtirish (8-o'rin), E. Skorikov – 200 m.ga yugurish (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon uloqtirish bo'yicha 6-o'rin egallaganlar.

E.Andris 1963 yili bosqonni 67,57 m.ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatadi. Uning bu ko'rsatkichi 19 yil mobaynida saqlanib turadi. 1963 yili u jahonning eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilari sakkizligidan o'rin egallaydi.

1963 yili Toshkentda bo'lib o'tgan musobaqada respublikamiz vakili German Kutyanin balandlikka sakrashda o'zining avvalgi respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 211 sm.ga ko'taradi. 1969 yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 215 sm natija ko'rsatib, XTSU (Xalqaro Toifadagi Sport Ustasi) unvoniga sazovor bo'ladi.

1967 yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan. Jumladan, Viktor Kolmakov g'ovlar osha yugurishda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini yangilashni maqsad qiladi. U 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda mazkur masofani 52,5 soniyada bosib o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yangilashga erishadi. Shuningdek, u birinchilardan bo'lib 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha XTSU me'yorini bajaradi.

1967 yilda Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'nturash musobaqalarida "Sport ustasi" talab me'yorlarini bajaradi. Ularga qadar O'zbekiston yengil atletikachilari orasida ushbu tur bo'yicha "Sport ustasi" unvoniga hech kim sazovor bo'lmagan.

1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq Spartakiadasida 15-16 yoshli qiz va o'g'il bolalar o'rtasida o'tkazilgan beshkurash musobaqalarida marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m.ga yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqadilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ladi.

Shu yili Ashur Normurodov 3000 m.ga kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 2 marta, 1500 va 5000 m. masofalarda Sobiq Ittifoq chempioni bo'ladi.

A.Normurodov 1968 yili 5000 va 10000 m. masofaga yugurishda ham mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi. Keyinchalik uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'pkar chempioni va rekordchisi bo'ladi. U 1975 yili 5000 m. masofaga yugurish bo'yicha 13:41,00 natija ko'rsatib O'zbekiston rekorini o'rnatadi. Mazkur rekord xanuzgacha yangilangani yo'q.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatadi. Murabbiy B.Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m. masofaga estafetali yugurishda 43,6 soniya, so'ng 43,3 soniya natijaga erishadi. Aynan shu to'rtlik 15-16 yoshlilar o'rtasidagi 4x200 m.ga estafetali yugurish bo'yicha 1:33,1 natija bilan Sobiq Ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972 yil Kievda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi 5-o'rinni egallaydi. Ushbu Spartakiadada disk uloqtirish bo'yicha samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev 49,16 m (murabbiy S.Shklyar), 4x100 m. estafetali yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storozkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar g'olib bo'ladilar. Tatyana Shishkina 200 m.ga yugurishda 2-o'rinni, 100 m.ga yugurishda 3-o'rinni (12,0), Anatoliy Dimov 5000 m.ga yugurishda 2-o'rinni (15.03.4), 3000 m.ga yugurishda 3-o'rinni (8:36,0), Yuriy Sherbiy uch

hatlab sakrashda 3-o'rinni (14,84 m), Vyacheslav Bondarenko 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda 3-o'rinni (55,1 soniya) egallashga muvaffaq bo'ladilar.

1973 yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 8-o'rinni egallagan. Vladimir Zdobnov 200 m.ga yugurish bo'yicha, nayza uloqtirish bo'yicha esa Lyudmila Dolgova (2-o'rin) sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan. 4x100 m.ga estafetali yugurishda Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnovlar bronza medaliga sazovor bo'ladi. Sovrindorlardan tashqari 200 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Tatyana Peresipkina 4-o'rinni, uchhatlab sakrashda Evgeniy Yakimenko 5-o'rinni, 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandar Bershteyn 6-o'rinni va nayza uloqtirishda Gennadiy Ribkinlar 7-o'rinni egallab jamoa yutug'iga salmoqli ulush qo'shadilar.

“Gigantlar” musobaqasi bilan bir paytda Sobiq Ittifoq va AQSH yoshlari yengil atletika terma jamoalari o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. 1977 yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin 400 m.ga g'ovlar osha (53.03 soniya – 3-o'rin), 110 m.ga g'ovlar osha yugurishdan Aleksandr Xarlov (14,3 soniya – 3-o'rin), nayza uloqtirishdan Nadejda Tupitsina (49,90 m – 2-o'rin) qatnashadi.

70-yillarda uzoq masofalarga yugurish turlari bo'yicha andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy G.Sayfulin tayyorlagan qobiliyatli sportchilar yorqin natijalar namoyish eta oldilar. U yosh sportchilar Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek iqtidorlarni katta sportda yuqori natijalarga erishishida munosib xissa qo'shadi. Ular malakali va tajribali ustoz qo'lida tarbiyalanib, keyinchalik XTSU unvonlarini egallaydilar. Svetlana Ulmasova Jahon Kubogi sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m.ga yugurish bo'yicha Jahon rekordchisi hamda “Xizmat ko'rsatgan sportchi” darajasiga etadi. Har ikkala malakali sportchilar 1987 yili Xalqaro yengil atletika federatsiyasi tomonidan chop etilgan jahonning barcha davrlaridagi eng yaxshi o'ntalik sportchilar ro'yxatidan o'rin oladilar.

1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandr Xarlov, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurishda Anatoliy Dimov (Sobiq Ittifoq rekordini o'rnatgan), nayza uloqtirishda Tatyana Biryulina (6-o'rin) ishtirok etadi. Moskva Olimpiadasidan biroz avval (12.07.1980 y.) O'zDJTI yengil atletika kafedrası o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) Podolsk shahrida o'tkazilgan xalqaro musobaqada nayzani 70,08 m.ga uloqtirib jahon rekordini o'rnatadi.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishi yosh yengil atletikachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlari uchun turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu – zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondoshuvni yanada kuchaytirdi.

1985 yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa Kubogi musobaqasida O'zbekiston terma jamoasi yana yosh uch nafar – E.Barbashina, V.Zaysev, S.Usov kabi iqtidorlar bilan ishtirok etib, sovrindorlar qatoridan o'rin egalladi. O'sha

vaqtlarda 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha fransuz S.Karistan yetakchi sanalgan bo'lsa, mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.Burmatov) ushbu masofada 13,56 natija bilan O'zbekistonning yangi rekordini o'rnatadi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1985 yili langarcho'pga tayanib sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishadi. Ular tashkil etgan guruhlarda mamlakat va respublika birinchiligi musobaqalari g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustalari bor edi. Ulardan guruh sardori Radion Gataulin – XTSU, jahonning sobiq rekordchisi va maktab o'quvchilari o'rtasidagi 1983 yil Yevropa chempionati g'olibi, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987 yildagi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori bo'lgan. R.Gataulin langarcho'pga tayanib sakrashda 5,90 m. natija ko'rsatib O'zbekiston rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. U 1988 yil Seul Olimpiadasida kumush medal sovrindori bo'ladi. 1989 yil 6,00 m. natija ko'rsatib, Respublika rekordini navbatdagi marotaba yangilaydi va bu natija hozirgacha saqlanib qolmoqda.

1987 yilgi mavsumda O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – 5-o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi bahsda 1-o'rinni egallagan.

1987 yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, o'zbekistonda ushbu sport turi naqadar keng rivojlanganini yana bir bor namoyish etdi.

1987 yilgi mavsumda R.Gataulin (langarcho'p - 3-o'rin), S.Usov (110 m.ga g'ovlar osha yugurish - 9-o'rin), V.Ishutin (langarcho'p - 24-o'rin) jahonning 25 ta eng yaxshi yengil atletlari qatoridan o'rin egalladi.

Quyida taqdim etilayotgan jadvalda O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari keltirilgan:

2.7-jadval.

O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari.

Yozgi Sobiq Ittifoq chempionatlari		
Yil	G'olib	Sovrindor
1923	N.Ovsyannikov	-
1928	N.Ovsyannikov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish	N.Ovsyannikov – uch hatlab sakrash – 13,20 – 2-o'rin; YU.Dunaev – balandlik 175 sm - 3-o'rin, uch hatlab sakrash 12,75 m- 3-o'rin; A.Tikunova –disk uloqtirish 25,23 m- 3-o'rin.
1934	M.Toporova nayza uloqtirish - 36,63 m.	-
1937	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 13,92 m - 2-o'rin.
1938	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,39 m- 2-

		o'rin.
1944	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,28 m- 2-o'rin.
1947	-	A.Barisov - uch hatlab sakrash - 14,25 m - 3-o'rin.
1948	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,22 m - 3-o'rin.
1949	-	V.Gerasimchuk - uch hatlab sakrash - 14,58 – 2-o'rin; Yu.Finke - balandlikka sakrash- 186 sm- 3-o'rin.
1950	-	V.Finke - balandlikka sakrash- 185 sm - 3-o'rin.
1951	-	S.Popov -110 m.ga g'o yugurish -15,0 soniya - 3-o'rin; Yu.Finke - balandlikka sakrash- 188 sm - 2-o'rin
1952	-	S.Papov -110 m.ga g'o yugurish - 14,9 soniya - 2-o'rin
1953	-	S.Popov - 110 m.ga g'o yugurish - 14,7 soniya - 2-o'rin
1954	-	S.Popov -110 m.ga g'o yugurish - 14,5 soniya - 2-o'rin
1955	-	V.Ballod - balandlikka sakrash- 163 sm- 2-o'rin
1956	V.Ballod - balandlikka sakrash– 168 sm.	-
1957	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash - 16,29 m.	V.Ballod – balandlikka sakrash - 168 - 2-o'rin.
1958	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 15,86	
1959	-	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 16,38 - 2-o'rin
1960	-	V. Ballod - balandlik 168 - 2-o'rin V. Ballod - balandlik 173 - 2-o'rin Oleg Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 16,14 - 3-o'rin
1961	V.Ballod - baladlikka sakrash - 174 sm	-
1963	-	V.Ballod - balandlikka sakrash 165 sm - 3-o'rin
1964	-	V.Sitnikov –4x400 m.gaestafetali yugurish 3:09,8 - 3-o'rin
1967	A.Normurodov 3000 kross yugurish	R.Babich –200 m.ga yugurish 32,5 soniya- 3-o'rin
1968	R.Babich – 200 m.ga	A.Normurodov – 3000 m.ga kross yugurish

	yugurish 27,5 soniya	
1970	-	A.Normurodov – 5000 m.ga yugurish – 14:01,00 R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,2 soniya – 2-o'rin V.Chulkova – balandlikka sakrash 177 sm – 3-o'rin
1971	-	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,9 soniya – 2-o'rin
1972	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 179 sm – 2-o'rin
1973	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,7 soniya	A.Polyushkin – 200 m.ga yugurish 23,3 soniya – 2-o'rin
1974	R.Babich – 4x100 estafeta yugurish – 44,8 soniya	-
1975	-	S.O'lmasova – 3000 m.ga yugurish 9,03 - 2-o'rin G.Ivanov – 400 m – 46,9 – 3-o'rin
1976	N.Morozova – 4x100 m estafeta yugurish – 3:35,6	S.O'lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:19,4 - 3-o'rin S.Shatalina – 400 m.ga yugurish. S.Shatalina – 4x400 estafeta yugurish 3:36,2 – 2-o'rin
1977	-	S.O'lmasova – 3000 m – 9.12,0 – 3-o'rin
1978	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish– 8:48,4	Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish – 4:05,0 – 3-o'rin A.Dimov – 3000 m.ga yugurish – 8:37,0 – 2-o'rin M.Bobirin, A.Rubinshteyn, V.Zdobnov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta – 40,72 – 3-o'rin
1979	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:46,0	-
1980	-	P.Vorobev, V.Tabakov, E.Antonenko, A.Xarlov – 4x200 m.ga estafeta yugurish 1:25,8 – 3-o'rin
1981	-	Z. Zayseva – 1500 m – 4:03,30 – 2-o'rin L.Kiryuxina, T.Aleksandrova, N.Danilova, Z.Zayseva– 4x800 m.ga estafeta yugurish – 8:20.92 – 3-o'rin YU.Tone, Z.Xuzyaxmetova, V.Tabakov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta yugurish 40,52– 3-o'rin

1982	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:26,78 JAHON REKORDI	Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish 3:56,14 – 2-o'rin G.Kondrina – nayza uloqtirish 57,64 – 3-o'rin A.Xarlov – 400 m.ga yugurish 49,52 – 3-o'rin
1983	A.Xarlov – 400 m.ga yugurish - 48,78 soniya Z.Zayseva - 1500 m.ga yugurish 4:02,61	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 45,71 – 3-o'rin A.Parnov – langarcho'pga tayanib sakrash 5,60 m – 2-o'rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 191 sm – 2-o'rin M.Shmonina, V.Olenchenko, E.Barbashina, T.Vilisova - 4x100 m.ga estafeta yugurish 43,82 – 3-o'rin T.Vilisova - 100 m.ga yugurish 11,59 – 3-o'rin
1984	-	O.Azizmuratov – balandlikka sakrash 224 sm – 2-o'rin R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash 5,65 m – 2-o'rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,19 m – 3-o'rin E.Barbashina – 100 m.ga yugurish 11,61 – 3-o'rin N.Usmonova – marafon yugurish 2:36,03,0 – 3-o'rin G. Kazakova, V.Olenchenko, E. Barbashina, T.Vilisova–4x100 m.ga estafeta yugurish 44,95 - 2-o'rin
1985	S.Usov – 110 m.ga g'ovlar osha yugurish 13,65 E.Barbashina – 4x100m.ga estafeta yugurish - 43,65	Z.Zayseva -3000 m.ga yugurish 8:43,76 - 2 o'rin
1986	S.O'lmasova - 5000 m.ga yugurish -15:26,56 R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash -5,85 m.	V.Ishutin-langarcho'pga tayanib sakrash 5,65 m – 3-o'rin
1987		A.Xarlov –400 m.ga yugurish - 49,65 - 2-o'rin S.Usov – 110 m.ga g' osha yugurish 13,55 –2-o'rin

2.8-jadval.

O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq qishki chempionatlari g'olib va sovrindorlari.

Yil	G'olib	Sovrindor
1974	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 174 sm – 2-o'rin
1972	V.Chulkova – balandlikka sakrash 180 sm.	-
1973	-	R.Babich – 100 m.ga yugurish 12,0 soniya – 2-o'rin
1975	-	R.Ivanov – 400 m.ga yugurish 48,7 soniya – 3-o'rin
1976	L.Storajkova - 60m.ga yugurish 7,1 soniya	R.Ivanov – 300 m.ga yugurish 35,4 soniya – 2-o'rin
1977	-	S.O'lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:14,0 – 3-o'rin
1979	Z.Zayseva - 1500 m.ga yugurish 4:12,1	-
1980	-	Z.Zayseva – 800 m.ga yugurish 2:01,7 – 3-o'rin Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish 4:08,6 – 3-o'rin
1981	-	V.Klimov – 60 m.ga yugurish 7,93 – 2-o'rin V.Shumskix – 600 m – 1.19,9 – 2-o'rin
1982	V.Tabakov - 200 m.ga yugurish 21,29 soniya; A.Safarov - 400 m.ga yugurish 46,88; S.O'lmasova - 1500 m.ga yugurish 4:10,98; S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish 8:54,19 G.Kondrina – nayza uloqtirish 61,44 m.	-
1983	-	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 47,05 – 2-o'rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 188 sm – 3-o'rin
1984	L.Butuzova – balandlikka sakrash 193 sm; V.Podmaryov – 8 boe – 6.539	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 47,24 – 2-o'rin R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash 5,60 m – 3-o'rin
1985	-	S.Usov – 60 m.ga yugurish 7,69 – 2-o'rin
1986	-	R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash

		5,70 m – 2-o’rin
1987	R.Gataulin – langarcho’pga tayanib sakrash 5,75 m.	S.Usov – 60 m.ga yugurish 7,72 – 2-o’rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,35 m – 2-o’rin M.Shmonina – 200 m.ga yugurish 23,97 – 3-o’rin

2.9-jadval.

O’zbekiston yengil atletikachilarining Kross bo’yicha Sobiq Ittifoq g’olib va sovrindorlari.

yil	G’olib	Sovrindor
1975	S.O’lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:21,0	-
1977	-	S.O’lmasov - 2000 m.ga yugurish 5:56,8 – 2-o’rin S.O’lmasov - 3000 m.ga yugurish 9:35,6 – 3-o’rin
1979	S.O’lmasov - 3000 m.ga yugurish– 9:25,0	-
1980	S.O’lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:29,0	-
1982	S.O’lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9.19,6	-
1983	S.O’lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:00,3	-
1984	-	Sh.Matrosova – 2600 m.ga yugurish 7:59,2 – 2-o’rin S.O’lmasov - 5000 m.ga yugurish 16:44,2 – 2-o’rin R.SHergazina – 3000 m.ga yugurish 9:46,76 – 2-o’rin

2.2. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari.

Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiada musobaqalari an’anaga aylanib qolgan musobaqa hisoblanadi.

Yengil atletika bo’yicha o’tkazilgan musobaqalar har doim va hamma vaqt juda qiziqarli o’tgan. Masalan, Sobiq Ittifoq xalqlari birinchi Spartakiadasida 15 ta respublikadan tashrif buyurgan 1462 nafar sportchilar 9 kun davomida bahs olib borgan.

Spartakiadaning 30 yillik tarixi davomida yengil atletikachilarning musobaqa tizimi 5 marta o’zgartirildi. Masalan, IX Spartakiada qatnashuvchilarning yoshi 23 gacha etib belgalangan edi.

Spartakiadaning yengil atletika bahslari 8 marta Moskva shahrida o'tkazilgan. Sobiq Ittifoq xalqlarining IX Spartakiadasi birinchi marta Toshkent shahrida o'tkaziladi. Ushbu musobaqalarning ochilish marosimi 1986 yil 16 sentyabr kuni Markaziy "Paxtakor" stadionida juda yorqin, tantanavor ravishda o'tadi. 5 kun davom etgan musobaqalarga ittifoqdosh respublikalardan 1064 nafar yengil atletikachilar tashrif buyuradi. Sportchilar o'z chiqishlari orqali yengil atletika ishqibozlariga ko'plab hayajonli daqiqalarni hadya etadi. Toshkentda bo'lib o'tgan startlar ko'pchilik qatnashuvchilar uchun omadli keladi. 8 ta sportchi birinchi marta "Xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustasi" va 44 nafar sportchi esa Sobiq Ittifoq sport ustasi talab me'yorlarini bajarishga erishadilar.

Toshkentda bo'lib o'tgan Spartakiadaning esda qolarli voqealaridan biri, bu ayollar o'rtasida 400 m.ga yugurish bo'yicha o'tkazilgan yarim final bahslari hisobalanadi. Unda 36 yoshli Marina Stepanova Jahon rekordini o'tnatadi. U mazkur masofani havo issiq bo'lishiga qaramay, 52,94 soniyada yugurib o'tadi.

O'zbek yengil atletikachilarining hisobida Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida eng yuqori o'rin – to'qqizinchi o'rindir (1956, 1983 va 1986).

O'tkazilgan Spartakiadalarda o'zbekistonlik yengil atletikachilar jami 15 ta medal qo'lga kiritadilar (4 ta-oltin, 3 ta-kumush va 8 ta-bronza).

O'zbekistonlik yengil atletikachilar orasida Spartakiadalarda eng ko'p medallarni qo'lga kiritgan sportchi – Valentina Ballod (Lebedinskaya) bo'lib, u 3 ta medal sohibi bo'lgan (1 ta-oltin va 2 ta-bronza).

1987-1990 yillar O'zbekiston Yengil atletika sportiga nazariy bilim bilan qurollangan yosh murabbiylar kirib keladi, buning natijasi 1988 yil Sobiq Ittifoq o'smirlarining IV sport o'yinlarida yaqqol ko'rinadi. Ukraina Respublikasining Donetsk shahrida bo'lib o'tgan bellashuvlarda respublikamiz yengil atletikachilari 2 ta oltin 4 ta kumush va 6 ta bronza medallariga sazovor bo'lishadi.

1988-1989 yillar o'zbekistonlik yengil atletikachilari Jahon, Yevropa, Sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarini qo'lga kiritishdi.

1991 yil Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 oltin, 1 kumush, 1 bronza medallariga sazovor bo'lishdi.

1990-1991 yillari O'zbekistonda 18 ta xalqaro toifali sport ustasi, 20 ta sport ustasi tayyorlangan. Binobarin, R.Gataulin, M.Shmonina Yevropa chempioni, V.Rijenkov, M.Shmonina Jahon chempionatida kumush medal sovrindorlari bo'lishgan.

1952-1996 yillar oralig'ida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida jami 29 nafar o'zbekistonlik yengil atletikachilar ishtirok etgan.

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishganidan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil "O'zbekiston terma jamoasi" sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. Ungacha o'tgan barcha musobaqalarda o'zbek sportchilari ittifoqdosh respublikalar singari Sobiq Ittifoq uchun ishtirok etganlar.

2.3. O'rta Osiyo respublikalari va Qozig'iston spartakiadalari.

1934 yildan 1957 yilgacha O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonda o'tkazilgan yengil atletika bo'yicha musobaqalar juda mashhur va tantanavor ravishda bo'lgan.

Bu musobaqalar, Ittifoqdosh respublikalarning poytaxtida o'tkazilgan. Mazkur Spartakiadaga Toshkent shahri uch marta mezbonlik qilgan.

1934 yilda o'tkazilgan O'rta Osiyo respublikalari I Spartakiadasida, Qozog'iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etadi.

1943 yildan boshlab bu musobaqalar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi deb nomlana boshlandi.

Ushbu Spartakiada musobaqalari yilning kuz oylarida o'tkazilib, bu sportchilarning musobaqalar davrini uzayishiga sabab bo'ladi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalari 9 marta o'tkazilgan bo'lsa, ulardan o'zbek yengil atletikachilarining natijalari to'g'risida ma'lumotlar 8 tasida saqlanib qolingan. Unga ko'ra o'zbekistonliklar 92 marta chempion bo'lgan (56 marta erkaklar va 36 marta ayollar). Spartakiadalarda o'zbek yengil atletikachilaridan eng ko'p chempion nomiga sazovor bo'lganlar:

L.Skatskaya – to'rt g'alaba, E.Putsillo, A.Borisov, A.Kireeva, S.Popov, Yu.Sholomitskiy va Yu.Finkelar uch martadan g'alaba qozonishgan.

2.10-jadval.

O'zbek yengil atletikachilari – O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadalari g'oliblari

№	O'tkazilgan joy va sana	G'olib ismi sharifi	Turi	Natijasi
Erkaklar				
I	Toshkent 1934 yil 5-12 sentyabr	E.Putsillo E.Putsillo E.Putsillo V.Sexmestrenko V.Sexmestrenko V.Bezrukov V.Bezrukov Yu.Dunaev Ryabushev N.Bespokoynov	100 m 200 m 400 m 800 m 1500 m 5000 m 10000 m 110 m s/b balandlik uch hatlab sakrash	11,1 23,0 40,6 2:02,1 4:19,8 16:21,5 33:39,9 17,5 170 12,95
Ayollar				
		L.Shaternikova T.Boltalina T.Boltalina L.Shaternikova M.Toporova T.Kuznetsova	100 m 800 m uzunlik balandlik yadro disk	13,3 2:46,0 499,5 145 1,10 31,06
Erkaklar				
II	Olma-ota 1943 yil	N.Bespokoynov Sadunin	100 m 800 m	11,6 2:05,2

	26-28 sentyabr	Sadunin N.Bespokoynov	1500 m uzunlik	6,56
Ayollar				
		L.Kanaki	balandlik	140
Erkaklar				
III	Toshkent 1944 yil 14-17 sentyabr	Kurillo Kurillo A.Borisov A.Borisov G.Kotsarev	100 m 400 m balandlik uzunlik nayza	11,4 54,1 170 6,56 50,92
IV	Frunze 1945 yil 14-17 sentyabr	O'zbek yengil atletikachilar haqida ma'lumot yo'q		
V	Dushanbe 1948 yil 10-15 oktyabr	G.Bezrukov S.Papov Yu.Finke Yu.Sholomitskiy A.Borisov A.Chernov	5000 m 110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash nayza	16:24,6 16,3 180 6,71 13,99 56,23
Ayollar				
		A.Kireeva E.Shulik A.Kireeva A.Kireeva L.Skatskaya E.Demchenko	100 m 800 m 80 m s/b uzunlik disk yadro	13,0 2:31,6 12,6 5,16 37,04 10,95
Erkaklar				
VI	Olma-ota 1950 yil 3-9 oktyabr	Yu.Sholomitsskiy S.Popov YU.Finke V.Gerasimchuk A.Osipov S.Lyaxov S.Lyaxov	100 m 110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash disk yadro	11,1 14,9 185 6,98 14,25 43,64 13,04
Ayollar				
		F.Xasanova F.Xasanova L.Trebuxina L.Skatskaya N.Borisova	400 m 800 m balandlik disk yadro	1:00,7 2:20,1 150 39,30 11,77
Erkaklar				
VII	Ashxobod 1952 yil 19-25 oktyabr	S.Popov Yu.Finke YU.Sholomitskiy	110 m s/b balandlik uzunlik	14,6 180 6,88

		V.Gerasimchuk G.Bryushko A.Osipov	uch hatlab sakrash disk yadro	14,28 43,50 13,89
Ayollar				
		B.Lyubomudrova L.Trebuxina L.Skatskaya N.Borisova V.Godenko	80 m s/b balandlik disk nayza yadro	12,1 154 40,68 36,97 12,43
Erkaklar				
VIII	Toshkent 1954 yil 3-7 oktyabr	V.Tushkov G.Senkin A.Chexonin M.Finkelshteyn Yu.Krasilnikov O.Ryaxovskiy I.Chuvilin YU.Krasilnikov A.Osipov	100 m 400 m 1500 m 110 m s/b balandlik uch hatlab sakrash langarcho'p nayza yadro	10,7 49,3 3:56,4 15,5 185 14,50 4,10 64,12 13,72
Ayollar				
		L.Sklyapova V.Ballod A.Minina L.Skatskaya A.Xolmanskaya V.Rodenko	100 m balandlik uzunlik lappak nayza yadro	12,4 150 5,49 39,16 42,68 12,66
Erkaklar				
IX	Frunze 1957 yil 4-7 oktyabr	I.Monastirskiy V.Tushkov Yu.Xielkov R.Fazlakbarov R.Fazlakbarov N.Xaydarov O.Sorokin L.Maonseenko	100 m 200 m 400 m 5000 m 10000 m 400 m g'o uch hatlab sakrash shest	10,6 22,6 49,0 15:00,6 31:50,8 54,5 15,06 4,20
Ayollar				
		S.Gudoshnikova S.Gudoshnikova T.Bondarenko V.Ballod F.To'raxonova A.Xolmanskaya	100 m 200 m 80 m s/b balandlik nayza beshkurash	12,3 25,8 11,4 165 50,80 4,158

2.4. Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalari.

Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalarini – bu juda nufuzli musobaqa sanalar edi. 1954 yildan boshlab o'tkazilib kelingan bu musobaqalar yengil atletikachilarni tarbiyalab yetishtirishda sezilarli ravishda o'z samarasini bergan.

Bunday Butunittifoq Spartakiadalarini Sobiq Ittifoqning 13 ta shaharlarida, shu jumladan 2 marta Toshkent shahrida (1978 va 1984 yillar) o'tkazilgan.

Dastlabki to'qqizta Spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11-dan 16-gacha bo'lgan o'rinlarni egallab kelishar edi. 1967 yilda jamoamiz birinchi marta kuchli o'ntalikka kiradi. Eng katta yutuq 1972 yilda (Kiev) va 1984 yil Toshkentda bo'lgan musobaqalarda qayd etilgan (5-o'rin).

O'zbek sportchi o'quvchilari 81 ta medalni qo'lga kiritgan: ulardan 29 ta oltin, 24 ta kumush va 37 ta bronza medallari.

Jumladan, Tamara Press (Samarqand) uchta oltin medal sohibi bo'lgan. Irina Press (Samarqand), Tatyana Shishkina (Toshkent) va Lyubov Kiryuxinalar (Farg'ona) bittadan oltin, kumush, bronza medallarini qo'lga kiritishga musharraf bo'lgan.

Sakkizta sportchi (A.Malshenko, A.Dimov, N.Danilova, V.Klimov, S.Usov, I.Fokin, L.Frolova, I.Prokudin) 2 tadan medal sohibi bo'lishgan.

Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalarida sovrindor hamda g'olib bo'lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar – Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlangan.

Yettita sportchi (O.Levonenko, L.Storjokova, A.Dimov, V.Isaev, A.Kiryuxina, S.Kot, V.Rijenkov) xalqaro toifadagi sport ustasi talablarini bajargan. 18 ta qatnashchi (Valentina Ballod, Tatyana Kozlova, Sergey Anikin, Evgeniy Yakimenko, Sergey Jogolov, Olga Iskandarova, Natalya Danilova, Irina Chemina, Valeriya Klimov, Igor Prokudin, Alim Safarov, Vadim Gersov, Viktor Tabakov, Lyudmila Frolova, Valentina Nuritdinova, Nadejda Shaprinskaya, Yuliya Teplyakova, Olga Morugina) sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

2.11-jadval.

Butunittifoq o'quvchilari spartakiadalarida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasining g'oliblari va sovrindorlari.

№	Sana, joy	O'rin	G'olib	Ikkinchi o'rin	Uchinchi o'rin
I	Leningrad, 1954 yil	15	-	-	V.Ballod balandlik – 145
II	Kiev, 1955 yil	11	T.Press - yadro – 13,56 disk – 42,67 uchkurash – 2.552	V.Ballod balandlikka sakrash – 159	V.Ballod uchkurash - 2291 ochko
III	Moskva, 1956 yil	11	-	-	V.SHepilov 400 m – 50,6

					I.Press 80 m g'/o, beshkurash – 4146 ochko
IV	Riga, 1957 yil	15	I.Press yadro – 12,56	I.Press beshkurash- 3963 ochko	-
V	Tbilisi, 1958 yil	17	O.Levonenko balandlik-155	-	-
VI	Moskva, 1959 yil	15	-	-	-
VII	Baku, 1961 yil	16	-	-	-
VII I	Volgograd , 1963 yil	11	-	-	-
IX	Misk, 1965 yil	12	-	-	-
X	Leningrad , 1967 yil	10	T.Pushkareva uchkurash- 3.284 I. Xavanskaya 400 m – 58,0	V.Lobkov balandlik-191	-
XI	Leningrad , 1969 yil	13	A.Malishenko 400 m g'/o- 55,8	S.Anyakin uzunlik-7,07 T. Koznova lappak-44,58 V.Melixov 110 m g'/o-15,4 E.Yakimenko uch hat.sak. -15,05	A.Malishenko 200 m s/b – 25,2
XII	Kiev, 1972 yil	5	S.Jogolov lappak-49,16 T.Shishkina L.Storjokova N.Inilova . N. Minenko estaf. 4x100-47,1	T.Shishkina 200 m- 25,1 A.Dimov 5000 m-15.03,4	T.Shishkina 100 m-12,0 A.Dimov 3000 m-8.36,0 V.Bondarenko 400 m g'/o-55,1 YU.SHerbiy uch. hat. sak.-14,84
XII I	Olma-ota, 1974 yil	11	-	S.Bezrukov 110 m s/b-14,8	O.Iskandarova beshkurash-3.872 T. Protsenko 400 m-56,0
XI V	Lvov, 1976 yil	8	-	M.Rastripin 400 m g'/o-53,5	N.Danilova 800 m-2.10,4

				N.Tupitsina Nayza-51,94	V.Isaev uch. hat. sak.-15,06

Olimpiada o'yinlari. Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi dastlab 1952 yilgi Xelsinki Olimpiadasida qatnashgan. Finlandiyaning poytaxtida o'tkazilgan ushbu Olimpiada o'yinlari Sobiq Ittifoq sportchilari uchun birinchi Olimpiada sifatida tarixda qolgan. Unda Sobiq Ittifoq yengil atletika terma jamoasiga respublikamiz vakili toshkentlik Sobiq Ittifoq sport ustasi S.Popov jalb etiladi va u ushbu Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Keyingi Olimpiada o'yinlarida (Melburn-1956 va Rim-1960 yillar) balandlikka sakrash bo'yicha sport ustasi toshkentlik V.Balod qatnashadi.

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

2.12-jadval.

O'zbekiston yengil atletikachilari – Olimpiada o'yinlarida.

(Sobiq Ittifoq davrida)

№	Yil	Joyi	Sportchilar	Turi, natija, o'rin
XV	1952	Xelsinki	S.Popov	110 m.ga g'o-14,7- 4-o'rin
XVI	1956	Melburn	V.Balod	Balandlikka sakrash-160 - 21-o'rin
XVII	1960	Rim	V.Balod	Balandlikka sakrash-165 - 15-o'rin
XXII	1980	Moskva	T.Biryulina	Nayza uloqtirish-65,08 – 6-o'rin
			A.Dimov	3000 m.ga yugurish-8:19,8 – 8-o'rin (Sobiq Ittifoq rekordi)
			A.Xarlov	400m.ga yugurish-50,64 – 5-o'rin

2.5. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil ravishda "O'zbekiston terma jamoasi" sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAFga a'zo bo'ldi.

1993 yilda Osiyo yengil atletika Assotsiatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

Olimpiada o'yinlari. 1992 yil Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun sharaflı bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashi, bitta oltin medalni qo'lga kiritdi.

1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan XXVI Olimpiadaning 100 yillik yubiley o'yinlarida O'zbekiston mustaqil davlatlar qatorida qatnashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari qatnashib, unda o'zbekistonlik R.G'aniev (8-o'rin) eng yuqori natijani qayd etdi.

2000 yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etgan.

2004 yili Gretsiyaning Afina shahrida o'tkazilgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida 5 nafar sportchilar 3 turdan vatanimiz sharafiga himoya qilgan.

2008 yilgi XXIX Pekin Olimpiadasida esa 12 nafar yengil atletkachilarimiz ishtirok etishdi.

2012 – yil Londonda bo'lib o'tgan XXX Olimpiada o'yinlarida 13 nafar sportchilarimiz 11 turdan ishtirok etdilar.

2016 yil Braziliyaning Rio de Janeyro shahrida o'tkazilgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 16 nafar sportchi 18 ta tur bo'yicha qatnashdilar.

Jahon chempionatlari. O'zbekiston yengil atletikachilari 1993 yil 13-22 avgust kunlari Germaniyaning Shtutgart shahrida o'tkazilgan IV Jahon chempionatida dunyoning 187 mamlakatning 1689 ta sportchilari orasida yurtimizdan 7 ta sportchi ishtirok etadi.

1995 yil 5-13 avgust kunlari Shvetsiyaning Gyoteborg shahrida 191 mamlakatdan tashrif buyurgan 1804 nafar sportchining 8 tasi yurtdoshlarimiz bo'lgan.

1997 yil 1-10 avgust kunlari Afinada (Gretsiya) tashkil etilgan nufuzli musobaqada 198 mamlakatdan 1882 nafar atletlar medallar uchun bahs olib borgan. Unda terma jamoamiz 7 ta sportchi bilan qatnashgan.

1999 yili Ispaniyaning Seviliya shahrida 20-28 avgust kunlari o'tkazilgan Jahon chempionati musobaqasida 201 davlatdan ishtirok etgan 1821 nafar sportchilar orasida bizning mamlakatimizdan ham 5 ta sportchi qatnashgan.

2001 yili Kanadaning Edmonton shahrida 3-12 avgust kunlari o'tkazilgan musobaqalarda 200 ta davlatdan 1766 sportchi qatnashadi. Shundan 4 tasi o'zbekistonlik sportchilarni tashkil etadi.

2003 yil Parijda 23-31 avgust kunlari 198 mamlakatdan kelgan 1679 nafar sportchi shundan, 2 nafar vakillarimiz startga chiqqan.

2005 yil Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida 196 ta davlatdan 1891 nafar sportchi ishtirok etgan musobaqada terma jamoamiz 3 sportchi bilan qatnashgan.

2007 yil Jahon chempionati musobaqalari ikkinchi marta Osiyo davlati kunchiqar yurt – Yaponiyaning Osaka shahrida tashkil etilgan. Mazkur musobaqa 24 avgust - 2 sentyabr kunlari o'tkazilgan bo'lib, unda 200 davlatdan 1978 nafar sportchi ishtirok etgan. Shulardan 6 nafarini vakillarimiz tashkil etgan.

2009 yil o'zining hayajonli voqealarga boyligi bilan esda qolgan Berlin musobaqalariga 202 davlatdan 2101 ta atlet tashrif buyuradi. 15-23 avgust kunlari o'tkazilgan musobaqalarda 4 ta atletimiz ishtirok etadi.

2011 yil 27 avgust – 4 sentyabr kunlari Janubiy Koreyaning Degu shahri mezbonlik qilgan chempionatda 204 davlatdan 1848 ta sportchi qatnashadi. Unda 6 ta sportchimiz ishtirok etgan.

2013 yil 10-18 avgust kunlari Rossiyaning Moskva shahrida o'tkazilgan musobaqalarda 203 davlatdan 1784 nafar sportchi qatnashadi. Muxtasham Lujniki stadionida o'tgan mazkur musobaqalarda 5 nafar sportchimiz ishtirok etgan.

2015 yil 22-30 avgust kunlari Jahon chempionatlari tarixida ilk bor 205 mamlakat vakillari tashrif buyurgan musobaqa Xitoyning poytaxti Pekin shahri mezbonlik qilgan. Unda 1781 sportchi, shulardan 8 nafari o'zbekistonlik sportchilarni tashkil etgan.

Osiyo o'yinlari. O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin - S.Munkova balandlikka sakrash, O.Yapigina nayza uloqtirish, R.G'aniev o'ncurash, 2 ta kumush - V.Parfenov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'ncurash va 3 ta bronza - V.Zaytsev nayza uloqtirish, K.Sarnatskiy uzunlikka sakrash, V.Popov disk uloqtirish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1998 yil Bankokda (Tayland) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin - S.Voynov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'ncurash, 3 ta kumush - A.Abduvaliev bosqon uloqtirish, R.G'aniev o'ncurash, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi E.Kvyatkovskaya, G.Xubbiyeva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar sovrindorlar qatoridan o'rin olgan.

2002 yili Janubiy Koreyaning Pusan shahrida tashkil etilgan XIV Osiyo o'yinlarida hamyurtlarimiz 1 ta kumush - L.Perepelova 100 m.ga yugurish, 3 ta bronza - S.Voynov nayza uloqtirish, Z.Amirova 800 m.ga yugurish, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi A.Kazakova, G.Xubbiyeva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar medallarni qo'lga kiritgan.

2006 yili Dohada (Qatar) XV Osiyo o'yinlarida vakillarimiz vaziyatni biroz o'zgartirishga erishdi. Unga ko'ra, 1 ta oltin - G.Xubbiyeva 100 m.ga yugurish, 4 ta kumush - L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, V.Smironov o'ncurash, G.Xubbiyeva 200 m.ga yugurish, A.Juravleva uchhatlab sakrash va 1 ta bronza - Z.Amirova 800 m.ga yugurishdan natija ko'rsatganlar.

2010 yilda Xitoyning Guandjou shahri mezbonlik qilgan XVI Osiyo o'yinlarida yurtdoshlarimiz jami 8 ta medal bilan umumjamoasi hisobida 9 o'rinni qo'lga kiritgan. Undan, 2 ta oltin - S.Radzivil balandlikka sakrash, Yu.Tarasova yettikurash, 3 ta kumush - L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, G.Xubbiyeva 100 m.ga yugurish, N.Dusanova balandlikka sakrash, 3 ta bronza - R.Tarzmanov nayza uloqtirish, G.Xubbiyeva 200 m.ga yugurish, Yu.Tarasova uzunlikka sakrash bahslarida sovrindorlar qatoriga kirgan.

2014 yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida tashkil etilgan XVII Osiyo o'yinlarida vakillarimiz 2 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medallari qo'lga kiritgan. Ulardan, 2 ta oltin - S.Radzivil balandlikka sakrash, O'zDJTI bitiruvchisi E.Voronina yettikurash, 2 kumush - L.Andreev o'ncurash, A.Kotlyapova uch hatlab sakrash, 3 ta bronza - I.Zaysev nayza uloqtirish, N.Dusanova balandlikka sakrash, Yu.Tarasova yettikurash musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lganlar.

Shuningdek, Birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning tashabbuslari bilan dunyoda o'xshashi bo'lmagan uch bosqichli tizim - "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalari joriy etilishi bo'lajak yetuk sportchilar uchun tajriba va mahorat maktabi vazifasini o'tamoqda.

Albatta, bugungi kundagi iqtidorli sportchi yoshlardan ertangi nufuzli xalqaro musobaqalarga sport zahirasini tayyorlash, ularning mahorat va tajribalarini tizimli ravishda oshirib borish borasida ushbu uch bosqichli sport musobaqalarining o'rni bekiyosdir.

Uch bosqichli musobaqalarda o'z imkoniyat va mahoratlarini namoyish etgan yetakchi va tajribali sportchilarimiz talaygina. Xususan, ikki karra Olimpiada o'yinari va talabalarning Butunjahon Universiadasi ishtirokchisi Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish), yoshlar o'rtasida Jahon chempioni, 2012 yilgi London Olimpiadasi ishtirokchisi Anastasiya Svychnikova (nayza uloqtirish), Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi, Incheonda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari va O'zbekiston Universiadasi g'olibi Ekaterina Voronina (ko'pkurash), ko'pkarra xalqaro musobaqalar g'olib va sovrindori, Osiyo o'yinlari g'olibi va Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Svetlana Radzivil (balandlikka sakrash), yoshlar o'rtasida Jahon chempionati ishtirokchilari Andrey Retunskiy, G.Komulya, S.Burxanova, E.Kuznetsova (yadro itqitish) va shu kabi iste'dodli sportchilarimiz yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalaridan katta sportga kirib kelgan va u orqali tajriba orttirib, xalqaro maydonlarda mamlakatimiz sharafiga himoya etmoqdalar.

2.6.Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish metodikasidan iborat darsdir.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan fandir.

Yugurish: insonning joydan joyga kuchishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning kuprok tarkalgan turi bo'lib juda kup sport turlari (futbol, basketbol, kul tupi va boshkalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organikismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, tusiklar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy 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 tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini 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 mashqlarda biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandrok sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish-balandlikga sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish-uzunlikga sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzokliqqa irgitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul

kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan xarakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi:

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata).
2. Aylanib uloqtirish (disk bosqon)
3. Itkitish (yadro)

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og'irligiga bog'likdir. Yengil ushlash kulay bulgan snaryadlarni tugridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutkich bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itkitish qulayrok.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning xar xil turlarini uz 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 sakkizkurash. Musobaqa esa ikki kunda o'tkaziladi. Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo'linadi.

2.7. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning maqsad va vazifalari

Pedagogika va jismoniy tarbiya institutlari 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'kitish 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, chakkonlik, chidamlilik, tezkorlik va epchillik kabi jismoniy sifatlarni egallashdir;
- turli iklim sharoitlarida xar xil zallar va sport maydonlarida yuqori saviyada o'quv-mashg'ulot mashqlarini o'tkazish;
- yengil atletika mashqlari bo'yicha mashqlarni namunali 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 soglomlashtirish tadbirlarini tayyorlash va o'tkazishda tashkilotchilik, sudyalik va metodik ishlarni amalga oshirish;
- shikastlinishni oldini olish, birinchi yordam kursatish, 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.

Tayanch iboralar.

Olimpiada

Musobaqa

Atletika klubi

Assotsiatsiya

Mahorat

Federatsiya

NAAF

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

Yengil atletika sport turining tasniflanishi.

Yengil atletika sport turining jahonda rivojlanish tarixi.

Yengil atletika turlarining rivojlanishi.

Qadimgi Yunonistonda yengil atletika musobaqalari.

Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.

O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.

Olimpiyada o'yinlari dasturidagi yengil atletika turlari.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng Olimpiyada o'yinlaridagi ishtiroki.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng Jahon chempionatlaridagi natijalari.

Osiyo o'yinlari va chempionatlaridagi ishtiroki.

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.

2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.

3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.

2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.

3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.

4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
5. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" To'siqlar oshayuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
7. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009

3– Ma’ruza. Yengil atletika bo’limlari va ularning turkumlanishi

Reja:

3.1. Yurish

3.2. Yugurish

3.3. Sakrash

3.4. Uloqtirish

3.5. Ko’pkurash

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

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

1-jadval

Yengil atletikaning Olimpia o’yinlari dasturiga kiritilgan turlari

Bo’limlar	Turi	O’tkazilish joylari	Variantlar, usullar va masofalar	
			Erkaklar	Ayollar
YURISH	Sportcha yurish	O’yingoh yo’lkalarida va shosselarda	20, 50 km.	20 km.
YUGURISH	Qisqa masofalarga yugurish	O’yingoh yo’lkalarida	100, 200, 400 m.	100, 200, 400 m.
	O’rta masofalarga yugurish	O’yingoh yo’lkalarida	800, 1500 m	800, 1500 m
	Uzoq va o’ta uzoq masofalarga yugurish	O’yingoh yo’lkalarida	5000 m, 10 000 m	5000 m, 10 000 m
	Marafon yugurish	O’yingoh yo’lkalarida va shosselarda	42 195 m	42 195 m
	Sun’iy to’siqlardan osha	O’yingoh yo’lkalarida	110 m g’/o, 400 m g’/o	100 m g’/o, 400 m g’/o

	yugurish			
	Tabiiy sharoitlarda yugurish	O'yingoh yo'lkasida to'siqlari osha yugurish	3000 m to'siqlar o/yu	3000 m to'siqlar o/yu
	Estafetali yugurish	O'yingoh yo'lkalarida	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m
SAKRASH	Yugurib kelib vertikal to'siqlardan sakrash	O'yingoh sektorida	Yugurib kelib balandlikkasakrash	Yugurib kelib balandlikkasakrash
			Yugurib kelib balandlikka Langarcho'p bilan sakrash	Yugurib kelib balandlikka Langarcho'p bilan sakrash
	Yugurib kelib gorizontali to'siqlardan sakrash	O'yingoh sektorida	Yugurib kelib Uzunlikka sakrash,	Yugurib kelib Uzunlikka sakrash,
			Yugurib kelib Uzunlikka uch hatlab sakrash	Yugurib kelib Uzunlikka uch hatlab sakrash
ULOQTIRISH	Bosh ortidan boshlab uloqtirish	O'yingoh sektorida	Nayza	Nayza
	Aylanib uloqtirish	O'yingoh sektorida	Bosqon uloqtirish,	Bosqon uloqtirish,
			Disk uloqtirish	Disk uloqtirish
	Itqitish	O'yingoh sektorida	Yadro itqitish	Yadro itqitish

KO'PKURASH	O'yingoh yo'lkalarida va sektorlarida	O'yingoh sektorida	O'nkurash (100 m, uzunlikkasakrash, disk uloqtirish, balandlikka sakrash, 400 m yugurish, 110 m g'/o yugurish, yadro itqitish, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish va 1500 m yugurish (2 kunda).	Ettikurash (100 m, uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, balandlikka sakrash, 100 m g'/o, yadro, nayza uloqtirish va 800 m yugurish (2 kunda).

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

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

3.1. Yurish

Insonning joydan–joyga ko'chishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda tananing qariyb barcha mushaklari ishlaydi, organizmdagi yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlari faoliyati kuchayadi. Natijada, modda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida oddiy yurish avvalo, sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega.

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham mavjud: sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadal ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi organizmiga ijobiy tasir ko'rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Eng asosiysi bir lahzaga bo'lsa ham ikkala oyoqning bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Oyoqlardan birortasi erga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishda yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchi hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

3.2. Yugurish

Yugurish joydan joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarning deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurish quyidagi turlarga bo'linadi.

Tekis yugurish;

Estafetali yugurish;

To'siqlar osha yugurish;

Tabiiy sharoitda yugurish.

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

To'siqlar osha yugurishning ikki xili mavjud:

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

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

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

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

Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin.

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

3.3. Sakrash

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

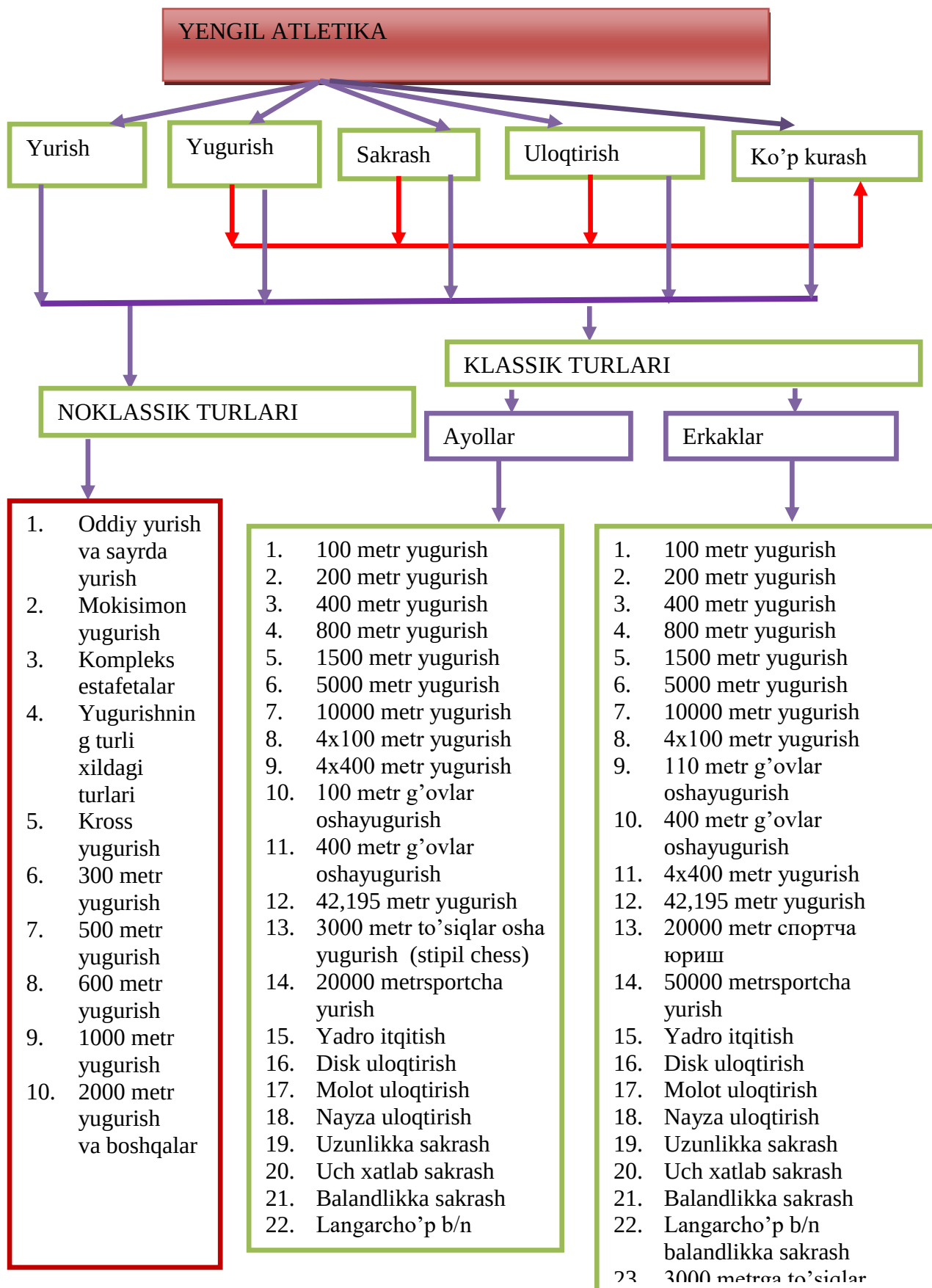
Sakrash ikki turga bo'linadi:

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

Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontali 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'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida

hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organizmini holatiga salbiy tasir ko'rsatishi mumkin.

1-rasm



3.4. Uloqtirish

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

Uloqtirish asab–mushak kuchlanishining qisqa vaqt ichida maksimal bo'lishi bilan tavsflanadi. Bunda qo'l, elka 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.

1. Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).

2. Aylanib uloqtirish (disk, bosqon).

3. Itqitish (yadro).

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

3.5. Ko'pkurash

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining har xil turlari o'z ichiga oladi.

Ko'pkurash tarkibidagi miqdoriga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'ntukurash.

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'ntukurash va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun beshkurash, oltikurash, sakkizkurash.

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 tasir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turli maxsus mashqlarini qilish 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.

Tayanch iboralar.

Yengil atletika

Yurish

Yugurish

Sakrash
Uloqtirish
Ko'pkurash
Stadion
Sportchi
Stadionda yurish
Ko'cha yo'llarida yurish

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.
Yengil atletika qanaqa harakat malakalarini oshiradi?
Yurishning qanaqa turlari bor?
Yugurishning nechta turi bor?
Sakrashturlari nechaga bo'linadi?
Qanaqa uloqtirish turlari bor?
Qanaqa ko'pkurash turlari bor?

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. "Durdona" – 2015 yil.
5. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" To'siqlaroshayuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.

7. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

4-Ma'ruza.Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish

4.1. Yengil atletikada sport texnikasi.

Yengil atletikaning ko'pchilik turlari (yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, o'quv granatini uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki, ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham texnikani qiyinchiliksiz bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan vazifalar ketma-ketligi asosida texnikani shug'ullanuvchilarga o'rgatish birmuncha oson kyechedi. Avvalo, "Sport texnikasi deganda nima tushuniladi?", "Texnikaning o'zi nima?", degan savolga javob berish o'rinli.

"Texnika" – grekcha so'zdan olingan bo'lib, sportda ma'lum bir harakatni "bajara olish san'ati" deb tushuniladi. Jismoniy mashq texnikasi doimiy ravishda o'zgarib turadi va takomillashib boradi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish imkonini beradi. Unda sportchining mashg'ulotlarda uzluksiz ishtirok etishi natijasida jismoniy tayyorgarligi ortishi, uning tana tuzilishida o'zgarishlar sodir bo'lishi, mushak guruhlarining shakllanishi ifodalanadi.

Sport texnikasi bu – biror bir sport mashqini sportchi tomonidan o'zining psixofunksional imkoniyatidan kelib chiqib samarali tarzda bajarish qobiliyati deb tushuniladi.

Sport texnikasi – muayyan harakatni tejamli va samarali ravishda ma'lum qoidalarga rioya etish orqali bajarish demakdir.

Takomillashgan texnika deganda, eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan, sport mashqlarini bajarishning eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi har bir sport turida turlichadir. Yengil atletika mashqlari qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning jismoniy imkoniyatlari va irodaviy fazilatlariga, ma'lum ko'nikma malakalariga, organizmning funksional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ta'siriga va harakat faoliyatiga bog'liqdir. Har bir yengil atletika mashqi o'z shakli va mazmuniga ega.

Yengil atletika mashqlari shakli – harakatlar yo'nalishlari, amplitudalari, harakat tezligi, sur'ati, bajarilish ritmi, yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir.

Yengil atletika mashqlari mazmuni – avvalo, harakat malakasining tuzilishi, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko'rsatish va asab jarayonlari tizimi, mushaklar kuchlanishi va qisqarishi bilan tezlik, kuch, chidamlilikning optimal daraja ko'rsatish bilan tavsiflanadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanik nuqtai nazaridan ratsional bo'lishi kerak.

Harakat yoki ishni erkin, yengil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo'lish juda muhim. Hatto maksimal kuch sarflash zarur bo'lganda ham ishlamay turgan mushaklarni ma'lum vaqt ichida bo'shashtira olish lozim. Eng yuqori tezkor va chidamli bo'lish uchun maksimal kuch ko'rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish ahamiyatlidir. Mushaklarning ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli va samarali bajarish imkonini beradi. Ayniqsa, bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun muhimdir.

Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi.

Sportchining nafas olishi – sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish va chiqarish fazalarining davomiyligi va tanaffuslar harakat amalining hajmi, amplitudasi va sur’ati bilan chambarchas bog’liqdir.

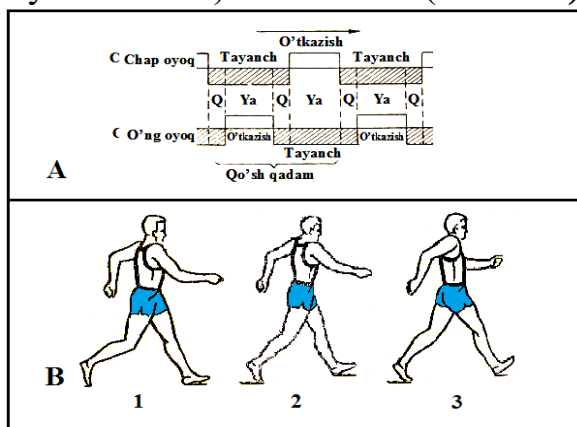
Demak, sport mashqlari texnikasini ma’lum sharoitlarda yaxlit ishini bajarish usuli, deb bilmoq kerak. Shuning uchun ham yengil atletikachi harakatlarini boshqarish to’g’risida emas, balki aniq sharoitda uning hamma psixik va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo’ladi.

Sport texnikasini o’rgatish va uni tahlil qilishni yengillashtirish uchun yaxlit harakatlarni – yugurish, sakrash, uloqtirishni qismlar va fazalarga bo’lib, vazifalar ketma-ketligi asosida o’rgatish maqsadga muvofiqdir.

4.2. . Sportcha yurish texnikasi asoslari.

Yurish – insonning bir joydan ikkinchi joyga ko’chishida tabiiy ravishda qo’llaniladigan usuldir. Buning asosini qadam (odim)lar tashkil etadi. Qadam vositasida odam oyoq mushaklaridan foydalanib, erdan deysinib oldinga siljiydi. Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog’liq bo’lgan qo’l va gavda harakatlari to’xtovsiz bir tartibda ko’p marta takrorlanadi. Bunday takrorlanuvchi harakatlar siklik harakatlar deyiladi. Qo’sh qadam (o’ng oyoqda bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir qadam siklini tashkil etadi.

Yurib ketayotgan odam harakatning bir sikli davomida yerga bir oyog’ida tayangan payti (yakka tayanch fazasi), yoki ikkala oyog’ida tayangan payti (qo’sh tayanch fazasi) ham bo’ladi (3.2-rasm).

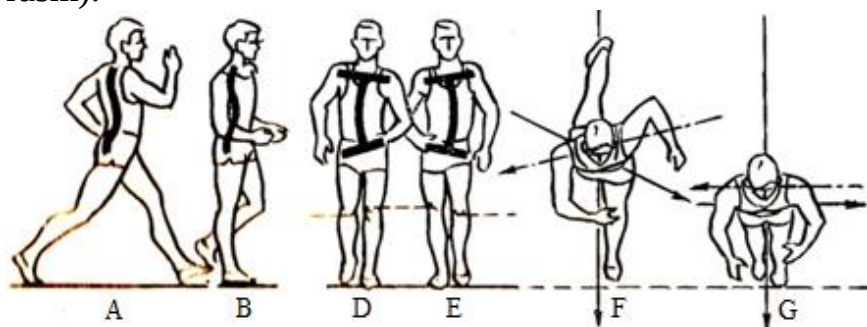


3.2-rasm. A. Yurayotganda qo’sh tayanch (Q) bilan yakka tayanch (YA) almashinishi.

V. 1 va 3 kadrlar – yakkatayanch, 2 qo’shtayanch holati.

Qo’sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo’lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o’tishi uchun xizmat qiladi (silkinch oyoq). Tayanch paytida oyoq tana og’irligini ko’tarib turadi, uni muvozanatda tutib turadi va oldinga siljishini ta’minlaydi. Yurganda oyoq va qo’l bir-biri bilan kesishib o’tadigan yo’nalishda harakat qiladi. Yelka kamari bilan tos bir-biriga

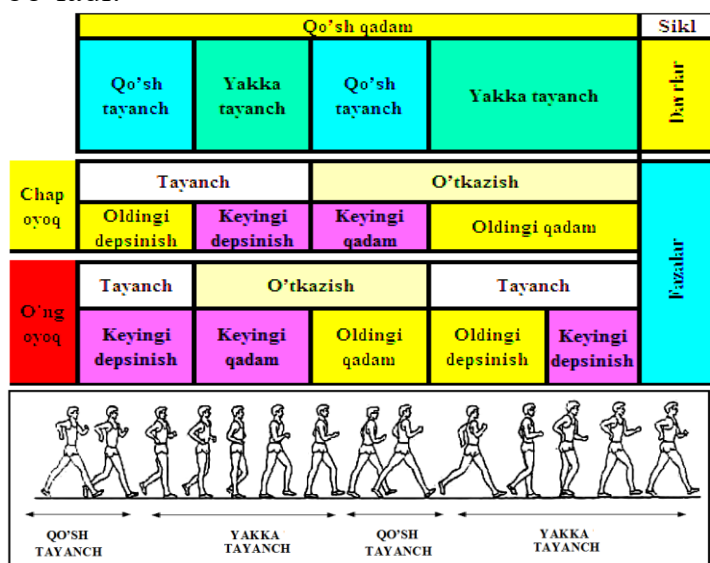
intilib, murakkab harakat hosil qiladi. Oyoq oldinga siljishi (depsinish) oxirida toshning oldinga og'ishi sal ko'payadi, shu oyoqni oldinga o'tkazish o'rtasida esa og'ish kamayadi. Yakka tayanch paytida toshning silkinch oyoq tomoni pasayadi, qo'sh tayanch paytida yana ko'tariladi. Oyoq bilan depsinish paytida, tayanch oyoq bilan tosh ulangan bo'g'in harakatlanib, tosh shu oyoq tomon buriladi. Qaysi oyoqqa tayanilsa, shu oyoq toshga ulangan bo'g'inda shu tartibda harakat sodir bo'ladi (3.3-rasm).



3.3-rasm. Yurayotganda tosh harakati: engashish ortish (A) va kamayishi (B), silkinch oyoq tomoni pasayishi (D,E), depsinuvchi oyoq tomon burilishi (F,G).

Shuningdek, tana ham har qadamda harakat qiladi: u sal bukiladi va to'g'rilanadi, yon tomonlarga engashadi va buraladi. Qadamlar sikli davomida har qaysi oyoqning bitta tayanch davri bitta o'tkazish davri bo'ladi. Bunda bir oyoq tayanch, boshqasi esa silkinch oyoq vazifasini bajaradi. Bir oyoq erdan uzilib ulgurmasdan ikkinchisi tana og'irligini o'ziga oladi. Shuning uchun goh yakka tayanch, goh qo'sh tayanch holati yuzaga kelib turadi. Shunday qilib, bir sikl yakka tayanchning ikki davri va qo'sh tayanchning ikki davridan iborat bo'ladi (3.4-rasm).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldingi tayanch fazasidan va keyingi tayanch (depsinish) fazasidan iborat. Ularni tayanch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu payt tayanch oyoqning tosh-son bo'g'imi shu oyoq to'piq bo'g'imi ustida turadi. O'tkazish davri, oldingi qadam fazasi va keyingi qadam fazasini o'z ichiga oladi. Ularni silkinch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu paytda oyoqning og'irlik markazi shu oyoqning tosh-son bo'g'imi ostida bo'ladi.



3.4-rasm. Yurishdagi harakat va fazalari.

Shunday qilib, oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagicha bo'ladi:

Oyoqni qo'yish payti.

1. Oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti.

Tayanch davri.

2. Keyingi tayanch fazasi (turtish). Oyoqni erdan uzish payti.

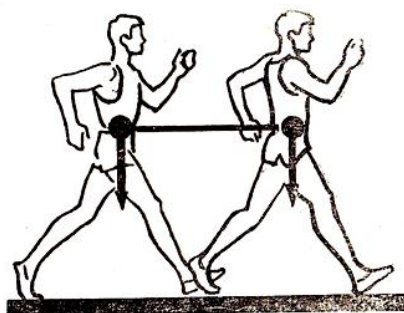
3. Keyingi qadam fazasi. Silkinch oyoqning vertikal payti.

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

O'tkazish davri.

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo'ladi, keyin esa oldinga ko'chadi (3.5-rasm).

Yurish paytida mushaklar harakatga keltiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Lekin inson tanasidagi ichki kuchlar, mushaklarning tortish kuchi o'z-o'zicha odamni joydan-joyga o'tkaza olmaydi. Buning uchun tashqi kuchlar ham – og'irlik kuchi, muhitning qarshiligi va tayanch reaksiyasi bo'lishi zarur.

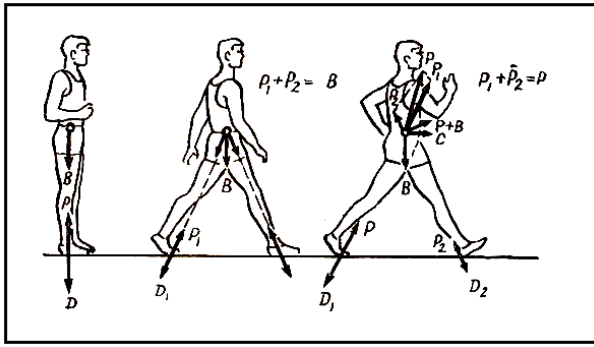


3.5-rasm. Chap oyoqning tayanch holatidagi vaqtida gavdaning siljishi.

Umumiy og'irlik markazi harakat davomida vertikal tarzda pastga og'adi. Bu og'ish natijasida silkinch oyoq tayanch holatiga o'tganida qo'shtayanch fazasi yuzaga keladi. Qadam tashlash jarayonida gorizontalg qarab harakatlanadi. Bu esa gorizontel kuchni vertikalga aylantiradi va uni qadamlar harakati yo'nalishi yakka va qo'shtayanch fazalarini yuzaga keltiradi.

Insonning tana a'zolari bilan tayanchning o'zaro ta'siri (tayanch reaksiyasi) natijasida hosil bo'ladigan tashqi kuchlar harakatni hosil qiladi. Bu kuchlar inson tanasining tayanchga ko'rsatayotgan ta'siriga javoban vujudga keladi. Ular miqdor jihatidan yerga ko'rsatilayotgan ta'sir kuchiga teng, yo'nalish jihatidan esa ta'sir kuchiga qarama-qarshidir.

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi – V) teng. Tayanch reaksiyasining (R) yo'nalishi tana og'ir-ligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdori esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (U.O.M.)dan o'tadi (3.6-rasm).



3.6-rasm. Yurishda start kuchi (S) hosil bo'lishi.

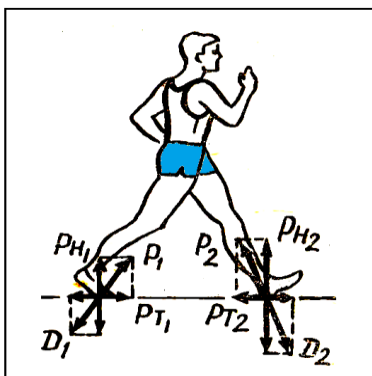
Statik holatdagi qo'sh tayanch paytida har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya (R_1 , R_2) bo'ladi. Ular jamlanib, vertikal teng ta'sir etuvchi kuch hosil qiladi. Buning miqdori esa tana og'irligiga teng bo'ladi. Bunday holda ikkala tayanch reaksiyasi ham u.o.m.dan o'tadi.

Agarda qo'sh tayanch paytida, mushaklarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq tayanch reaksiyasi ham ortadi. Ayni vaqtda oldingi oyoq tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi kuchi (R) oldinga qiyalama yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irlik kuchining teng ta'sir etuvchisi ($R+V$) ham oldinga yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Buning gorizonta kuchini tashkil etuvchi (S) start kuchi yuzaga keladi. Bu kuch yuruvchining tanasini oldinga siljishida tezlanishga sabab bo'ladi.

Lekin yuruvchining gavdasini start kuchi emas, balki mushaklarning ishi oldinga harakatlantiradi. Yurayotganda yuruvchining tanasini tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga va mushaklar ishiga bog'liqdir. Oyoqlar yerda qo'yilganda mushaklar o'z ta'sirini ko'rsatib, bu ta'sir faqat u.o.m. bilan tayanchni birlashtiradigan chiziq bo'ylab ta'sir etavermaydi. Shuning uchun yurish paytida tayanch reaksiyasi kuchi u.o.m.dan o'tmasligi ham mumkin.

Oldinga deysinayotgan oyoq tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi (3.7-rasm). Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi D_1 o'ziga teng va qarama-qarshi R_1 hosil qiladi. Uning vertikal holatini tashkil etuvchisi R_{n1} gavda og'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizonta tashkil etuvchisi (R_{t1}) esa yuruvchi gavdasini oldinga harakat qilishiga sabab bo'ladi.

Oldingi tayanch fazasidagi R_2 tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Uning me'yoriy tashkil etuvchisi R_{n2} gavda og'irligiga qarshi ta'sir ko'rsatadi, gorizonta harakatni tashkil etuvchi kuch (R_{t2}) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi. Depsinishning gorizonta harakatini tashkil etuvchi kuchini kattalashtirish uchun deysinish kuchini ko'paytirish va o'tkirroq burchak hosil qilib deysinish kerak. Oldingi tayanch vaqtida tayanch reaksiyasining gorizonta harakatni tashkil etuvchi kuchini kamaytirish uchun oyoqni to'g'ri burchakka yaqinroq burchak hosil qilib yerda qo'yish kerak.



3.7-rasm. Qo'sh tayanch vaqtidagi tayanch reaksiyalari.

Tayanchning birinchi fazasi oyoqni qo'yish bilan boshlanib, vertikal paytda tamom bo'ladi. Bu fazada yurib ketayotgan kishining gavdasi gavda og'irligi chizig'idan oldinda yerda tayanadi; gavda oldinga va pastga harakatlanayotganda, tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Og'irlik kuchi ta'sirida gavdaning pastga tushishi asta-sekin yo'qoladi, shu bilan birga gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashadi. Oldingi tayanch fazasidagi sekinlashish to'xtagandan keyin, shu oyoqning o'zining keyingi fazasida depsinish hosil qiladi. Natijada gavdaning oldinga siljish tezligi oshadi. Keyin gavdaning asosiy og'irligi, qo'zg'almay turgan tovonga nisbatan siljib, tayanch ustidan oldinga harakatni ta'minlaydi. Oyoq keyingi tayanch fazasida erdan depsinib bo'lgandan keyin gavda kinetik energiya hisobiga inersiya bilan oldinga harakat qilishda davom etadi va bunda sust harakat namoyon bo'ladi.

Oyoqni orqadan oldinga harakatlantirib, yerda qo'yish paytida oldingi tayanchdagi tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri oshadi. Agarda oyoqni tanaga nisbatan orqaga sidirayotganday faol harakat bilan qo'yilsa, tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri nisbatan kam bo'ladi. Bu ta'sirni batamom yo'qotib bo'lmaydi, chunki oldinga siljiyotgan oyoq yerda tekkanda har doim harakat yo'nalishiga qarama-qarshi bo'lgan qarshilikka uchraydi.

Lekin sportchi, tayanch oyog'ining tos-son bo'g'imidagi bukib-yozuvchi mushaklarini faol qisqartirsa, oyoqni yer bilan yaxshi tutashtirsa, tayanchning sekinlashtirish ta'sirini bir qadar kamaytira olishi kuzatiladi. Shunday qilib, oyoq yerda bir xil burchak hosil qilib qo'yilganda ham, tayanch reaksiyasi burchagi, binobarin, tayanch reaksiyasining sekinlashtirish ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin.

Oddiy yurish paytida tayanch oyoq oldingi tayanch vaqtida tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi. Sondagi to'rt boshli mushakning oyoqni tizza bo'g'imini bukib-yozuvchi mushak faoliyati to'sqinlik qilishi, oldingi tayanch vaqtidagi to'xtash ta'sirini yumshatadi (amortizatsiya qiladi). Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo'g'imi to'g'ri bo'ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida, to oyoq tagi yerda tekkungacha bo'lgan vaqt oralig'ida, oyoq tagi orqa bukuvchi mushaklarining (oldingi katta boldirning, barmoqlarni yozadigan umumiy uzun mushakning va bosh barmoqni yozadigan uzun mushakning) harakati orqali qisman amortizatsiya holati yuzaga keladi. Asosan esa tayanch

oyoqning tos-son bo'g'imidagi ortga tortuvchi mushaklarning yo'l berishi vaqtida tos suyagi pastga tushishi hisobiga amortizatsiya bo'ladi.

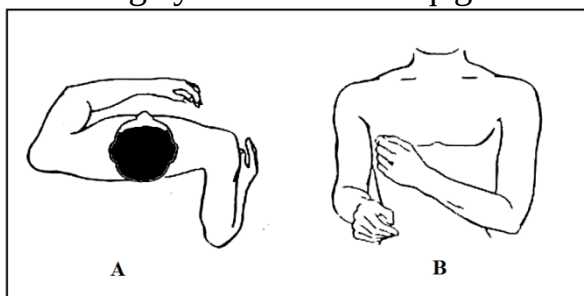
Depsinish fazasi oyoqning vertikal vaqtdan oyoq tagi erdan uzilgunga qadar davom etadi. Oddiy yurishda shu payt tos-son va tizza bo'g'imlaridagi oyoqni yozuvchi mushaklari va to'piq bo'g'imining oyoq tagi bukuvchi mushaklarining harakati hisobiga oyoq depsinadi.

Sportcha yurishdagi depsinish fazasida tizza bo'g'imi mushaklari dinamik ish bajarmaydi. Buning evaziga tos-son va to'piq bo'g'imlari mushaklarining roli ortadi. Oyoq erdan uzilgandan keyin o'tkazish davrining birinchi fazasi – keyingi fadam fazasi – boshlanib, u oyoq vertikal holatga kelgunigacha davom etadi. Silkinch oyoq tayanch ustidan oldinga o'tkaziladi. Natijada boshqa oyoqning tayanchga bosimi kuchayadi, tayanch reaksiyasi ortib, uning oldinga qiyalik burchagi kamayadi.

Vertikal holatdan keyin oldingi qadam fazasi boshlanib, silkinch oyoqning oldinga harakati davom etadi va u yerda tushadi.

Keyingi va oldingi qadam fazalari davomida belning yonbosh mushaklari, sonning to'g'ri mushaklari va boshqalardagi sonni bukuvchi mushaklarning tortishi hisobiga oyoqning tos-son bo'g'imi faol bukiladi. Ikki bo'g'imli “mushakning boshqarish” xususiyati natijasida silkinch oyoq tizza bo'g'imidan sust bukiladi. Bunga son oldinga harakat qilayotganida boldirning inersiya bilan orqaga aylanishi yordam beradi.

Qo'llarning yelka bo'g'imida oldinga va orqaga harakatini ularni bukuvchi va yozuvchi mushaklar hosil qiladi. Oldinga harakat qilganda ko'krakning katta mushaki ishtirok etadi, shuning uchun qo'l oldinga ko'tarilganda bir oz ichkariga buriladi. Qo'lni yozishda deltasimon mushak ko'proq qatnashadi, u qo'lni yozish bilan birga yelkani bir oz orqaga tortadi.



3.8-rasm. Yurish paytida qo'l va yelkaning harakatlanishi.

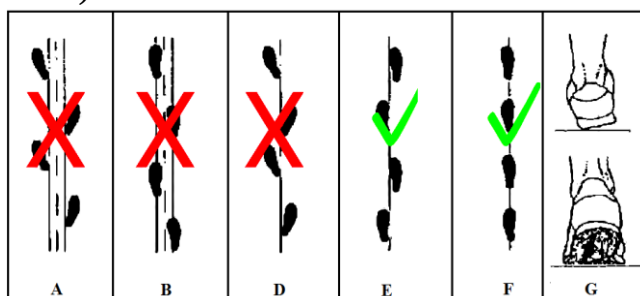
Odatdagi yurish vaqtida qo'llarning harakati biroz sustroq harakat qiladi. Tez yurganda, ayniqsa sportcha yurish vaqtida, qo'lning faol harakati mushaklardan yuqori sur'atda harakat qilishni talab qiladi. Qo'llarni tezroq harakatlantirish kesishma innervatsiya natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligining ortishiga sabab bo'ladi (3.8-rasm).

Gavdaning (umurtqaning) tos bilan yelka kamari bir-biri tomon harakat qilishiga sabab bo'ladigan harakati gavda mushaklarining ishi o'zaro mos bo'lishiga bog'liq. Bunda qorinning tashqi va ichki qiyshiq mushaklar eng ko'p rol o'ynaydi.

Mushaklar faol ishlashi natijasida yuruvchining gavdasi bilan tayanch o'rtasida o'zaro ta'sir hosil bo'ladi. Umuman olganda, yuruvchi gavdasi va uning u.o.m.ning harakat yo'li qanday bo'lishi bilan bog'liq. Depsinish paytida u.o.m.ning traektoriyasi yuqoriga ko'tariladi va yuruvchini tezroq oldinga harakat qilishini ta'minlaydi. Tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda butun tana ko'ndalang yo'nalishda harakatlanadi. Qo'sh tayanch paytida og'irlik kuchi ta'sirida u.o.m. pasayadi, u.o.m. vertikal bo'ylab 4-6 sm.ga ko'chadi. Oldingi tayanch oldinga siljishga to'sqinlik qiladi. Natijada u.o.m. yuqoriga va pastga, o'ngga va chapga siljib, oldinga gorizontal bo'ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab egri chiziqdan iborat harakatni hosil qiladi. U.O.M. traektoriyasining egriligi haddan ortiq bo'lishi foydasizdir. Chunki bunda mushaklar ortiqcha kuch sarflab, yuruvchining energiyasini yo'qotishga sabab bo'ladi. Ammo u.o.m.ning bunday egri chiziq bo'ylab harakat qilishini butkul yo'qotishning iloji yo'q.

Yurishning hamma turlarida ham u.o.m. traektoriyasi xuddi shunday xaraktyerga ega bo'lavermaydi. Sportcha yurishda u.o.m. eng pastki holati yakka tayanch paytidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa – qo'sh tayanch fazasida bo'ladi.

Qadamlarning uzunligi va tezligi depsinish kuchi va silkinch oyoqning o'tkazishga ketgan vaqtiga bog'liqdir. Yurib ketayotganda qadamlar tezligi ortishi bilan ularning uzunligi ham ortadi. Lekin tezlik haddan ortib ketsa, qadam uzunligi qisqaradi. Natijada yuruvchi tezligi bilan qadamlar uzunligi o'rtasidagi mutanosiblik yo'qoladi. Bu esa yuruvchining tezligiga salbiy ta'sir etadi. Yurish paytida depsinish uchun ortiqcha kuch sarflansa yoki bor e'tibor depsinish uchun qaratilsa, yuruvchi oyoqlari yo'lakdan uziladi va yurishdan yugurishga o'tilgan hisoblanadi. Bunday holat yuzaga kelmasligi uchun yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berishi lozim. Agarda yurayotgan paytda yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'ymasdan yon tomonlarga tashlasa, bunda ortiqcha energiya sarflanadi va yurish texnikasi buziladi. Oqibatda sportchining natijasi qoniqarli bo'lmaydi (3.9-rasm).

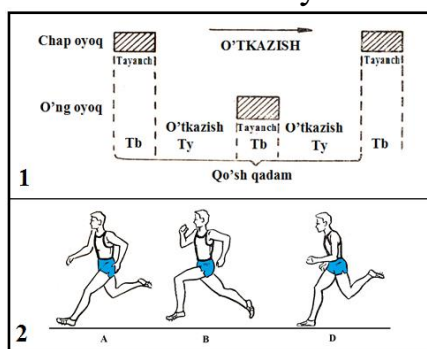


3.9-rasm. A, B, D kadrlar xato, E, F kadrlar esa to'g'ri hisoblanadi. G kadr oyoq tagining yo'lakka qo'yilish holati.

4.3. Yugurish texnikasi asoslari.

Yengil atletikada yugurishning barcha turlarida texnika asoslari bir xil ko'rinishga ega. Ammo yugurish turlariga qarab, qadamlar uzunligi va sur'ati bilan bir-biridan o'zaro farq qiladi. Yurishdagidek, yugurishda ham harakat sikli ikki qadamdan

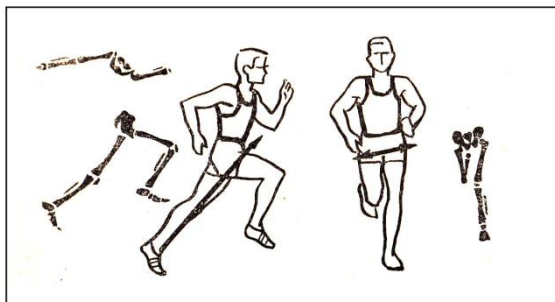
(qo'sh qadam) iborat bo'ladi, lekin yugurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo'lishi bilan yurishdan farq qiladi (3.12-rasm).



3.12-rasm. 1. Yugurishda tayanch bor (Tb) va tayanch yo'q (Ty) davrlarining almashinishi. 2. A-tayanch holati, B-tayanchsiz "uchish" holati, D- tayanch holati.

Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi. Bu yugurish tezligiga bog'liq: qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta, o'ta uzoq masofalarda esa eng kichik bo'ladi.

Yugurishda ham, yurishdagidek, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakat qiladi (kesishma koordinatsiya). Yelka kamari bilan tosning qarama-qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida tosning pasayishi, depsinish moyilligini yaxshilaydi va mushaklar yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi (3.13-rasm).



3.13-rasm. Yugurishda tos harakati.

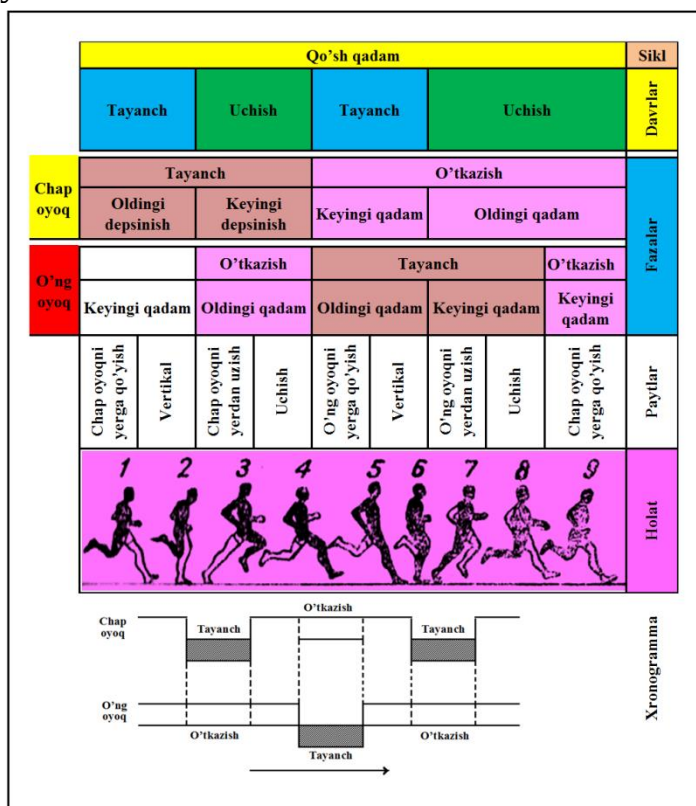
Harakatning bir sikli (qo'sh qadam) bir gal u, ikkinchi gal esa bu oyoqqa tayanishdan, ya'ni ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo'ladi (3.14-rasm). Har bir oyoqning harakati xuddi yurishdagidek fazalardan iborat: tayanch paytida – oldingi tayanch va ketingi tayanch fazalari, o'tkazish paytida esa – ketingi qadam fazasi va oldingi qadam fazasi. Oyoqni yerda qo'yish va erdan uzish vaqtlari, shuningdek, vertikal vaqtlari bu fazalarni qismlarga bo'ladi.

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

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

Yugurishda tananing vertikal bo'ylab siljish amplitudasi yurishdagidan anchagina ortiq. yerda bo'lgan bosimning ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi.

Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham orta boradi. Yengil atletika yo'lkasida yugurayotganda, shipovkaning temir tishlari yulkaga yanada mahkamroq yopishishini ta'minlaydi. Bu esa kuchliroq depsinishga va oyoqni yerda ertaroq kuyish bilan birga imkon boricha, yugurish tezligini oshirishga yordamlashadi.

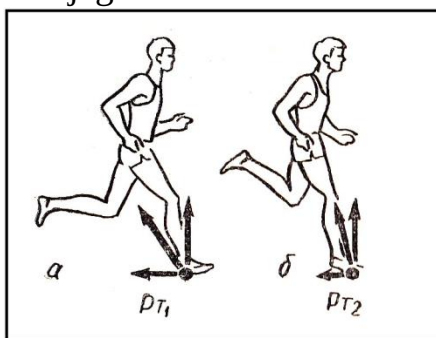


3.14-rasm. Yugurishda harakat davrlari va fazalari.

Yugurishda tayanch reaksiyasi yo'nalishini belgilovchi depsinish burchagi yugurish tezligiga qarab o'zgaradi. Tez yugurish vaqtida sekin yugurishdagiga qaraganda depsinish fazasidagi tayanch reaksiyasi kuchliroq bo'libgina qolmay, balki yo'lka nisbatan ancha o'tkir burchak hosil qilib, oldinga tomon yotiqroq bo'ladi. Bu ikki hol baravariga tayanch reaksiyasining gorizontalar xarakatni tashkil qiluvchisi kuchini oshiradi. Depsinish paytida yuguruvchi tanasining tezlanishi esa ana shu gorizontalar xarakatni tashkil etuvchi kuchining miqdoriga bog'liqdir.

Yugurish tezligi orta borishi bilan oldingi tayanch fazasidagi tayanch reaksiyasi ham osha boradi. Uning miqdori va yo'nalishi qanday bo'lishi oyoqni yerda qo'ygandan keyingi amortizatsiyaga bog'liq. Tayanch reaksiyasining tormozlanish kuchini pasaytirish uchun uning gorizontalar harakatini tashkil etuvchi kuchini kamaytirish kerak. Buning asosan ikki yo'li bor: birinchisi – oldingi tayanch vaqtida mushaklar ishlayotganda, ularning cho'zilishi hisobiga hosil bo'ladigan amortizatsiya; ikkinchisi – oyoqni yerda qo'yish davridagi burchagini oshirish. Yuguruvchi oyog'i u.o.m.ning yo'lakdagi proeksiyasiga yaqinroq qo'yish oyoqni yerda qo'yish burchagini oshiradi, tormozlanish kuchini esa kamaytiradi va bu kuchning ta'sir vaqtini qisqartiradi (3.15-rasm). Buning uchun oyoqni oldindan orqaga olish vaqtida faol harakat bilan yerda qo'yiladi. Lekin bunda ham

tormozlanish kuchi to'liq yo'qolmaydi. Biroq yuguruvchi faqat uni minimal darajaga keltirishi mumkin.



3.15-rasm. Oyoqni tikroq qo'yganda (b) tormozlash kuchining (RT_2) kamayishi.

Past startdan keyingi birinchi qadamlarda tana oldinga ko'proq egilganligi bois, oyoq u.o.m. proeksiyasidan orqaroqda qo'yiladi. Yugurishning shu paytidagina yerda tushish vaqtida gorizontall tormozlanish kuchi bo'lmasligi mumkin.

Yugurishga oldingi tayanch vaqtidagi reaksiya, og'irlik kuchi ta'siri ostida tananing yuqori nuqtasida boshlangan pasayishi davom etishiga to'sqinlik qiladi. Bu fazada oldinga intiluvchi harakat tezligi pasayadi. Tayanch oyoq mushaklarining yo'l berish ishi (asosan tizza bo'g'imidagi oyoqni yozuvchi mushaklari) gavdaning pasayish tezligini kamaytiradi. Mushaklar cho'zilganda taranglasha borib, depsinish fazasidagi qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq tagining old qismi yoki tashqi qirrasi yerda qo'yilganda, oyoq tagi ostki bukuvchilari ham cho'zilib, oyoqni yerda qo'yayotgandagi kuchni bir qancha yumshatadi va depsinish vaqtida bo'ladigan qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq qo'yish tovondan boshlansa, bunda mushaklar amortizator vazifasini o'tamaydi va tayanchning boshlang'ich davrida depsinishga unchalik tayyor bo'lmaydi, bu esa yuguruvchining sport natijasini pasayishiga hamda ortiqcha energiya sarflashiga sabab bo'ladi.

Depsinish – yugurishning asosiy fazasi bo'lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozlanishidan keyin tezlikni oshiradi. Depsinish vaqtida tos-son sohasidagi bukib-yozuvchi mushaklar, tizza bo'g'imidagi yozuvchi va to'piq bo'g'imidagi bukuvchi mushaklarning harakati kuchi qanchalik ko'p bo'lsa, yugurish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Yugurishda depsinish muddati kamaygan sari, mushaklarning taranglashuvi shuncha ko'p bo'ladi. Depsinish burchagining o'tkirroq bo'lishi tayanch reaksiyasining gorizontall holatini oshiradi. Bunga erishish uchun tayanch oyoqni tos-son bo'g'imida ancha ko'proq yozish va ayniqsa tosni oldinga ko'proq og'dirish kerak. Keyingi qadam avval orqaga (tanaga nisbatan) va yuqoriga depsingandan keyingi oyoqning to'la harakatini (uning og'irlik markazi harakatini), keyin esa oyoqni oldinga o'tkazish boshlanishini, ya'ni uning vertikal vaqtga etguncha harakatini o'z ichiga oladi. Oyoqning orqaga va yuqoriga harakati gavdaning oldinga harakat qilish tezligi oyoqning depsinish vaqtidagi tezligidan yuqori ekanidan hosil bo'ladi. Natijada gavda oyoqni tortadi, oyoq oldinga ketayotgan tos orqasidan sal cho'zilib, orqaga va yuqoriga ko'tariladi. Bunga, oyoqni erdan uzayotgan paytda tayanchini yo'qotgan oyoq

mushaklaridagi taranglik biroz yordam beradi. Keyingi qadam boshlanishi bilan tos-son bo'g'imining oldingi mushaklari anchagina cho'zilib taranglashadi, oyoqning orqaga harakatini to'xtatadi va tos-son bo'g'imini buka boshlaydi. Sonning oldinga harakati boshlanishi bilan boldirning yuqori qismida oldinga tezlanish hosil bo'ladi, uning pastki qismi esa, oyoq tagi bilan birga inersiya sababli yuqori ko'tarila borib, tizza bo'g'imida oyoqni yozuvchi mushaklarni ko'proq cho'zadi. Harakat yana davom etishi natijasida oyoq tizza bo'g'imidan bukilib, butun oyoqning og'irlik markazi tos-son bo'g'imiga yaqinlashadi. Bu oyoqning inersiya vaqtini kamaytiradi va uni oldinga uzatishni yengillashtiradi.

Silkinch oyoq vertikal holatdan o'tganidan keyin, oldingi qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo'g'imida bukilishi sekinlashgan sari boldir o'z inersiyasi bilan sondan o'zib ketadi. Sonning orqa mushaklari cho'zilib taranglashadi va sonni yanada oldinga chiqishiga xalaqit beradi. Harakatdagi oyoqning energiyasi shu mushaklar orqali gavdaning qolgan og'irligiga o'tadi. Oyoq o'zining oldinga o'tish tezligining bir qismini yo'qotadi, gavdaning qolgan og'irligi esa, shuning evaziga o'z tezligini bir oz oshiradi. Tezlikning qayta taqsimlanishiga o'xshash hol ro'y beradi. Bu uchishda butun gavda tezligini va kinetik energiyasini oshirmaydi. Lekin tayanch vaqtida oyoqni tez uzatish kinetik energiyani qisman oshiradi.

Tez yugurish paytida oyoq oldinga ko'proq uzatiladi, uchishda sonlar orasidagi burchak ham ko'payadi. Natijada bukuvchi-yozuvchi (antagonist mushaklar) mushaklar cho'zilib, keyin sonlar tezroq birlashishiga yordam beradi. Harakat shunday bo'lsa, oldinga qadam tashlovchi oyoq tezroq tayanchga qo'yiladi, keyingi qadamdagi oyoq esa oldinga shiddat bilan uzatiladi. Bularning birinchisi tayanchda tanani faolroq oldinga harakatlantiradi, ikkinchisi esa oyoqni shiddat bilan oldinga uzatishni ta'minlaydi.

Qisqa masofalarga yugurishda qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan bo'lib, yelka bo'g'imida oldinga-orqaga keng harakat qiladi. Yugurish tezligining pasayishi bilan qo'llarning harakat kengligi kamayadi va ularning yo'nalishi ham bir qancha o'zgaradi. Qo'l oldinga chiqarilganda u o'rtacha holatga yaqinlashadi, orqaga ketganda esa tashqari tomon buriladi. Buning sababi gavdaning burilishidir. Bunda, xuddi yurishdagi kabi qo'l harakatini oldinga orqa tekislikdan chiqaradigan katta ko'krak mushak bilan deltasimon mushakning ham ahamiyati kattadir.

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

Yugurish vaqtida gavda sal oldinga engashgan yoki vertikal bo'ladi. Keragidan ortiq oldinga engashib olish deysinishni yengillashtiradi-yu, lekin oyoqni oldinga tez chiqarishni qiyinlashtiradi. Gavdani orqaga tashlab yugurish oyoqni oldinga chiqarishni yengillashtiradi-yu, lekin deysinish burchagini kattalashtirib yuboradi. Yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, gavdaning oldinga engashishi nisbatan shuncha ko'p bo'ladi.

Shuningdek, yugurishning barcha turlarida harakat amallarining o'ziga xos fazalari mavjud bo'lib, u muayyan masofani yugurib o'tish vaqtida bevosita qo'llaniladi.

Yengil atletikaning yugurish turlarida fazalar deyarli bir xil bo'ladi. Ular – start va startdan chiqish, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish va marraga tashlanishdan iborat.

Yugurishda depsinish kuchli bo'lgani natijasida u.o.m. vertikal tebranishi 10 va undan ortiq sm.ga etadi. U.o.m.ning eng yuqori holati uchish fazasida, eng pastki holati esa – tayanch fazasida vertikalga yaqin paytda bo'ladi. Shu vaqtning o'zida tos eng pastga tushib, u.o.m. ko'ndalangiga tayanch oyoqqa tushadi. Depsinishdan so'ng esa u.o.m. yana vertikalga qarab ko'tariladi. Shu tarzda yugurish vaqtida u.o.m.ning holati o'zgarib boradi.

4.4. Sakrash turlari texnikasi asoslari

Sakrash - ma'lum bir ko'rinishdagi to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, unda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Yengil atletikaning sakrash turlarida sportchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchilar ushbu tur bilan shug'ullanishi orqali o'z tana xarakatini boshqara olish qobiliyatlarini ham takomillashtirib boradi.

Yengil atletikada sakrashlar ikki xil ko'rinishga ega:

1. Imkon qadar balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish - balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashlar.

2. Gorizontal to'siqlardan o'tib sakrash - uzunlikka va uch hatlab sakrashlar.

Sakrash musobaqalari stadionda belgilangan sakrash sektorlarida o'tkaziladi. Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrash sektori - porolon yoki shunga o'xshash yumshoq ashyodan tayyorlangan qo'nish joyi, ustun va planka kabi jihozlardan iborat bo'ladi.

Uzunlikka va uzunlikka uch hatlab sakrash sektori 2.75-3x8 m., chuqurligi 50 sm.ga teng to'rtburchak shakldagi qum to'ldirilgan chuqur va yugurib kelish yo'lagidan iborat.

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

Sakrash bu nima?

Sakrash bu bir yoki ikki oyoqning egiluvchan mushak bo'g'imlarining qisqarilgani va bundan so'ng uchishdan qo'nishgacha bo'lgan natijasini anglatadi bunda tana yerdan vaqtinchalik uzilganligi uchun mushaklarning turtki kuchi tananing og'irligidan ustin kelishi kerak. Volleybol bo'limidagi balandlikka sakrash va qadam tashlab balandlikka – uzunlikka sakrash kabi yoki havoda yerda aylanib ijodiy sakrash kabilarni hisobga olmaganda uchish umuman har xil turda talqin qilinishi mumkin.



3.63-rasm. Joydan turib ikki oyoqda yuqoriga sakrash.

Sakrovchi bir vaqtning o'zida turtki kuchining ham kuch beruvchi ham obyekt bo'ladi, u o'zini tezlashtirishi kerak bo'ladi. Qanchalik kuchliroq depsinsa va qanchalik sakrovchi yengil bo'lsa, shuncha uchish fazasi balandroq bo'ladi. Kimki bir hil sakrash impulsida balandroq sakrasa, u kamroq vaznga ega bo'ladi. Shu sababdan sakrovchi mashg'ulotlar paytida kuch va vazn o'sishi orasida optimizatsiya jarayonini bog'lashi kerak.

Sakrashning bazasi bu tezkor-kuchning eng yuqori darajada rivojlanganlik darajasidir. Tez yugurib kelib bir oyoqda depsinish orqali sakrash yengil atletikaning barcha turlariga talluqli bo'lib, ularni depsinish joyiga qadam qo'yish uslubi bilan sakrash yoki yerdan uzilish deb aytiladi.

Sakrashda depsinish joyiga oyoq qo'yish uslubi bilan sakrashning mazmuni shundaki, u yugurib kelib rivojlangan gorizontaal tezlikni sakrash usulida vertikal tezlikka o'zgartirishdadir va shu bilan sakrashning natijasini yorqin ko'tarishdadir.

Tezkor sakrash:

- mushaklar qisqa tartibda birinchi ekssentrik, undan so'ng to'plangan holda;
- cho'zilish hisobiga faollashgan mushaklar muskullarning o'q refleksi faollashadi, shunday qilib mushaklar kuchliroq va tezroq bog'lanadi
- bu faol holatda parallel ravishda harakat apparatlarining elastik qismlari, asosan mushaklar, paylar, kapsulalar va shuningdek suyaklar birinchi o'rinda quvvatni saqlaydi va masofa fazasini takrorlaydi.
- qo'llarning oldingi - balanddagi qanotlari va ko'tariladigan oyoq sakraydigan oyoqqa bosimni ko'taradi.
- faol oyoq va oyoq yuzi orqali va shuningdek pasayish tezligi bevosita sakrashdan oldin bu effektlarni ko'taradi.



3.64-rasm. Bir oyoqda depsinish

Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, birinchi navbatda, sakrovchining depsinishdan keyingi boshlang'ich uchish chiqish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi balandlikka yoki uzunlikka sakrashda natijani yaxshilashga qaratilgan vositalardan unumli foydalana olishi muhim ahamiyatga ega. Bu sakrovchining samarali natija ko'rsatishiga yordam beradi.

Har qaysi sakrash turi yaxlit bir harakatdir. Lekin tahlil qilish va texnikani o'rgatishda shug'ullanuvchilarga qulaylik yaratish maqsadida uni quyidagi fazalarga ajratamiz:

1. Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar davom etadi;
2. Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugab oyoq erdan uzilgunicha davom etadi;
3. Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan to tana yerda tegishiga qadar davom etadi;
4. yerda qo'nish – sakrovchining tanasi yerda tekkan paytdan to'liq harakatdan to'xtagunicha bo'lgan harakat amallari sakrash fazalarining davomiyligini belgilaydi. Bu davomiylilik vaqti sportchining sakrash uchun ajratilgan urinish vaqti bilan ifodalanadi.

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

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

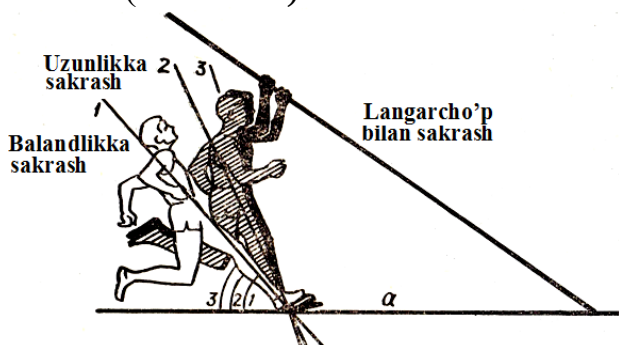
Sakrovchining yugurib kelishni boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil va odatiy bo'lishi kerak. Bunda odatda gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'ladi. Bu holat umuman yugurishdagi yuqori start holatida turishga o'xshab ketadi. Maqsadga intilib, xayolni bir joyga to'plab, faqat oldinga qarab turish sakrovchining dastlabki holati to'g'riligini ko'rsatadi. Dastlabki holatda bir necha sekund qo'zg'almay turish, odatda, e'tiborni bir yerda yig'ib sakrashga muvaffaqiyatli tayyorlanib olishga yordam beradi.

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

Yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan qo'shilib, tananing boshlang'ich uchish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inersiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida oldinga-yuqoriga siljishiga imkon beradi.

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o'zaro bog'liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari tezligi depsinishga o'tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez amalga oshiriladi.

Yugurib kelib sakrashning hamma turlarida oyoq depsinish joyiga tez va shiddat bilan qo'yiladi. Oyoqning yerda qo'yish paytida esa oyoq deyarli to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda tos-son, tizza va to'piq bo'g'imlarining tayanch fazasida yuzaga keladigan katta kuch kelishi natijasida jarohat olish ehtimoli kamayadi, oyoq bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq va oyoq yozilganda uning 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 eng ko'p, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi (3.65-rasm).

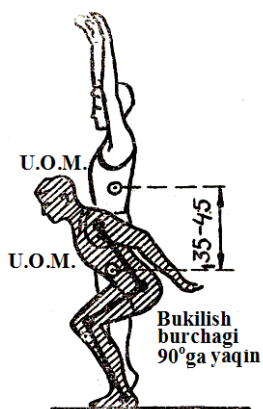


3.65-rasm. Oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytida gavda holatining solishtirma sxemasi.

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

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

Bu, turgan joydan balandlikka sakrash paytida anchagina sodda shaklda ko'rinadi (21-rasm). Bunday holatda tana to'g'rilanishi bilan tana og'irligining tezlanuvchan harakati hosil bo'lib, u depsinish oxirida sakrovchining boshlang'ich ko'tarilish tezligini ta'minlaydi.

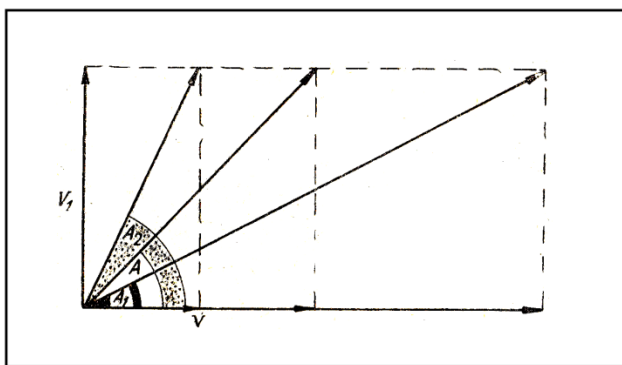


3.66-rasm. Turgan joydan balandlikka sakragandagi tayanch fazasida sakrovchi gavdasi U.O.M.ning ko'chishi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldin tayanch oyoq tizza bo'g'imida 135-1400 gacha bukiladi. Oyoq bundan ortiq bukilsa, depsinish unchalik samara bermaydi. Chunki, bir tomondan, tayanch oyoq juda ko'p bukilganda yozuvchi mushaklarning depsinish paytida oyoqni to'g'rilab olishi qiyinroq bo'lsa, ikkinchi tomondan, tayanch oyoq kamroq bukilganda, depsinish fazasidagi katta kuchlanish yengillashadi va gavdani tezroq to'g'rilab olish mumkin bo'ladi. Gap shundaki, tayanch oyoq yerda tegayotganda, unga nihoyatda katta yuk tushadi. Bu yuk gavda og'irligining bosimi bilan oyoqni oldinga uzatishga javoban hosil bo'lgan qarshilikdan iborat. Buni oyoqni anchagina bukib yumshatsa bo'ladi (sakrab yerda tushayotgan paytdagi kabi), lekin bundan keyin keskin va kuchli depsinib bo'lmaydi. Bordi-yu, sakrovchi depsinadigan oyog'ining yozuvchi mushaklarini taranglashtirib, qisqa vaqt ichida tana og'irligini yumshatsa, ya'ni oyoqni ko'p bukmasdan tezroq yumshatsa, depsinish samarali bo'ladi. Chunki bunda mushaklarning qayishqoqligi va ularda hosil bo'ladigan reflektor kuchlanish ish beradi. Masalan, turgan joyda balandlikka sakrash uchun engashishdan ilgari bir hatlab, keyin engashsa, depsinish kuchliroq va erdan ko'tarilish esa yuqoriroq bo'lishi mumkin.

Uchish. Depsinishdan keyingi harakat uchish fazasidir. Uchish fazasi oyoq erdan uzilgandan boshlab to tana yerda tekkungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Depsinishdan so'ng oyoq erdan uzilib, uning u.o.m. sakrash turlari va usullariga qarab harakat traektoriya turlicha yo'naladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich uchish tezligiga va havoning qarshiligiga bog'liqdir. Sakrashning uchish fazasida havoning qarshiligi uncha katta bo'lmaydi, biroq musobaqlashish jarayonida uni e'tiborga olish zarur.

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



3.67-rasm. Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida tana u.o.m.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizontaal tezlik (V) bilan depsinishdagi vertikal tezlikning (V_1) nisbatiga bog'liq.

Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontaal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (o'rtacha 60-65°) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontaal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45° dan ancha kichik (odatda 20-26°) bo'ladi. Barcha sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan sal ortiqroq bo'ladi. Sakrovchi tanasi u.o.m.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal va gorizontaal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$v^2 = 2gH,$$

bunda g – og'irlik kuchining tezlanishi.

H – uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

“Sakrovchanlikni” o'lchashlar (yugurib kelib bir oyoqda depsinish) yaxshi tayyorlangan balandlikka sakrovchilar tanasining u.o.m. uchish fazasida 100-115 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatdi. Yugurib kelib balandlikka sakrashdan jahon rekordi (Xavyer Sotomayor, 2m 45sm) o'rnatilgan vaqtda sakrovchining u.o.m. 110 sm ko'tarilgan desak, u holda vertikal tezlik 4,65 m/sek ($v = \sqrt{2gH}$) bo'lib chiqadi. Bu haqiqatga yaqin miqdor. Odatda, depsinishdan hosil bo'lgan boshlang'ich vertikal tezlik balandlikka sakrashda ham, uzunlikka sakrashda ham 3-4 m/sek.dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi “sapchish”da ko'taruvchi tezlik 2,5-2,6 m/sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-3,5 m/sek.gacha etadi.

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

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchining u.o.m. harakatini, ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib uloqtirilgan jism harakati, deb qarash kerak. Sakrovchi uchish fazasida inersiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi erdan ajragandan keyin to'g'ri chiziqli bo'ylab (ufqqa nisbatan burchak hosil qilib) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u $9,8 \text{ m/s}^2$ tezlanish bilan pastga tomon tekis tezlanuvchan harakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchishning birinchi yarimida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarimida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi. Sakrovchi u.o.m.ning ko'tarila boshlash nuqtasi uning yerda tushish nuqtasidan balandda bo'lgani uchun u.o.m.ning pastga tushish masofasi uning yuqoriga ko'tarilish balandligidan ko'proq bo'ladi. Shuning uchun traektoriyaning pasayish qismi tikroq bo'ladi. Tayanchsiz fazada sakrovchi u.o.m.ning parabola shaklidagi traektoriyasi balandlikka sakrashda, uzunlikka sakrashda, joydan va yugurib kelib sakrashda har xil bo'ladi. Bunday farqning sababi asosan uchib chiqish burchagi ham, uchishning boshlang'ich tezligi ham turli ekanidadir.

Traektoriyaning balandligi deysinish tugash paytida sakrovchining u.o.m.dan xayolan o'tkazilgan gorizontall chiziqdan traektoriyaning eng baland nuqtasigacha bo'lgan perpendikulyar masofa bilan o'lchanadi. U deysingandagi vertikal tezlikka bog'liq.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Ma'lumki, biron boshlang'ich tezlik bilan uloqtirilgan jismning uchib chiqish burchagi 45° bo'lganda, u eng uzoqqa borib tushadi. Sakrovchining u.o.m. uchib chiqish paytida uning yerda tushish paytidagi u.o.m.dan (maydon burchagidan) yuqorida bo'lganidan, bu burchak sal kamayadi.

Ammo amalda, uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi maksimal ($9-10 \text{ m/s}$.) bo'lganda sakrovchi o'z tanasining 45° burchak hosil qilib uchib chiqishini ta'minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 45° burchak hosil qilib uchib chiqishi uchun gorizontall va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Bu esa faqat gorizontall tezlik vertikal tezlikdan oshmagan taqdirdagina mumkin. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontall tezligi har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday deysinmasin, uning gavgdasi $9-10 \text{ m/s}$. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontall tezlik maksimal bo'lganda, sakrovchi hech vaqtda 45° burchak hosil qilib uchib chiqa olmaydi. Ko'pi bilan bundan ikki baravar kichik burchak hosil qila oladi xolos. Uzunlikka yoki uch hatlab sakrovchining yugurib kelish tezligi qancha ko'p bo'lsa, uning uchish traektoriyasi shuncha past bo'ladi.

Uchish fazasida sakrovchining hech qanday ichki kuchi u.o.m. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi havoda qanday harakatlar 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 qayda bo'lishini o'zgartirishi mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishi tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan (kompensator) harakat qilishga majbur qiladi.

Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$x = m \cdot l$$

m – m

bunda: M – sakrovchining massasi;

m – o'zni o'zgarayotgan tana qismining massasi;

l – o'zni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan (F.Gubin keltirgan misol), qo'llarini tik ko'tarib vertikal holatda uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo'lsin. U qo'llarini tushirsa, qo'llar massasining ($m=8$ kg) o'zni (qo'llarning og'irlik markazining o'zni 1-60 sm) o'zgaradi. Bunda kompensator harakat quyidagicha bo'ladi:

$$x = m \cdot l = 8.60 = 6,6 \text{ cm.}$$

$$m - m \quad 72$$

Boshqacha qilib aytganda, sakrovchining qo'llaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm.ga ko'tarildi, ammo tananing og'irlik markazi oldingi traektoriya bo'ylab siljishni davom ettiraveradi. Agarda sakrovchi uchayotgan paytida qo'llarini yuqoriga ko'tarsa, yuqoridagining aksi bo'lib, uning oyoqlari gavdaning u.o.m.ga nisbatan 6,6 sm pastga tushib, uchish oxirida ertaroq yerda tegadi.

Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilishlar, salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi. Bunday hollarda og'irlik markazi aylanish markazi bo'lib qoladi.

Jumladan, balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda planka ustidagi tayanchsiz fazada barcha harakatlar 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 holatni saqlab qolishga qulayroq qo'nish uchun kerak holatda yerda tushishga yordam beradi.

Yerga tushish (qo'nish). yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlanishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga yuqori darajada zo'r keladi.

Sakrashning barcha turlaridagi qo'nish paytida uchish tezligi tos-son, tizza, to'piq bo'g'imlarni bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi mushaklar u.o.m. harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

Yer bilan kesishgandan so'ng u.o.m. harakati oyoq tagining elastikligi va qo'nish joyining deformatsiya bo'lishi hisobiga ham kamayadi.

Qo'nish paytida zo'r kelishni yumshatishda amortizatsiya masofasining, ya'ni yerda birinchi bor tekkan paytdan to harakat to'la to'xtaguncha u.o.m. bosib o'tgan masofaning uzunligi katta rol o'ynaydi. Bu masofa qancha qisqa bo'lsa, harakat shuncha tez to'xtaydi, gavda shuncha keskin va shuncha qattiq larza eydi. Masalan, sakrovchi 2 m balandlikdan tushayotganda qo'nishdagi zo'r kelishni bor-yo'g'i 10 sm masofada amortizatsiya qilmoqchi bo'lsa, bundagi ortiqcha zo'r kelish

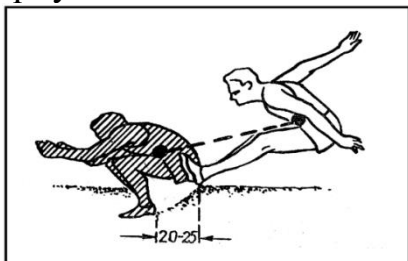
sportchining o'z og'irligidan yigirma marta ortiq bo'lardi (qo'nish vaqtidagi yuklama (f) mana bunday aniqlanadi: amortizatsiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (N) qancha marta kam bo'lsa, amortizatsiya paytidagi yuklama (f) sakrovchi og'irligidan shuncha marta katta bo'ladi:

$(R)-f=H=P$ (D.A.Semenov)). /S

Pay va bo'g'inlarga ortiqcha zo'r kelishi, organizm qattiq larzaga kelishi jiddiy lat yetkazishi mumkin. Shuning uchun to'xtash yo'lini mumkin qadar uzaytirish kerak (ko'proq cho'nqayish, qo'nish joyidagi tegishli materialdan foydalana bilish kerak).

Hozirgi sakrash joylarining jihozlanishi balandlikka va ayniqsa langarcho'pga tayanib sakrashda qo'nishni ancha yengillashtiradi. Qum bilan to'ldirilgan oddiy chuqurlarga sakraganda juda ko'p zo'r keladi. Masalan, langarcho'pga tayanib sakrab 4 m balandlikdan tushayotganda oyoq mushaklariga tushadigan o'rtacha yuk sakrovchining og'irligidan 5-6 barobar ko'p bo'ladi (D.A.Semenov). Xuddi mana shu sababdan 4-6 marta to'liq yugurib kelib sakragandan so'ng langarcho'pga tayanib sakrovchining ish qobiliyati pasayap edi. Qo'nish uchun yangi yaratilgan jixozlar ko'proq marta sakrashga va mushaklar og'rishi va lat yeyish oldini olishga imkon beradi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtidagi qo'nishda ham anchagina ortiqcha zo'r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda zarar yetmashi uchun qum sathiga ma'lum burchak hosil qilib tushiladi. Sakrovchining og'irligi ostida qumning shibbalanishi zarbani yumshatish bilan birgalikda harakatni gorizontalar harakatga aylantiradi. Harakatni to'xtatish masofasi anchagina (20-25 sm gacha) ortib, qo'nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni chuqurroq yumshatib qo'yish zarur.



3.68-rasm. yerda tushish (qo'nish) vaqtida burchak hosil qilish.

4.5. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari.

Sportcha uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga rioya qilib, asbobini mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirishdan – g'ayritsiklik mashq bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab – mushak kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Sport snaryadlarining uzoqroqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga anchagina bog'liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexanikaning umumiy qonunlariga bo'ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruktsiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab, uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi.

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

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'linganiga teng, ya'ni:

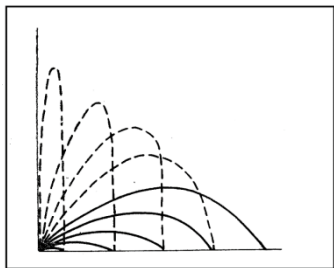
$$S = \frac{v^2 \sin 2a}{g}$$

bunda: v – jismning boshlang'ich uchish tezligi,

a – uchib chiqish burchagi,

g – og'irlik kuchining tezlanishi.

Bu qonuniyatlar sportcha uloqtirish uchun ham taalluqlidir. Ammo bunda havo qarshiligini, snaryadning uchib chiqish joyi bilan yerda tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.



3.104-rasm. Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib uloqtirilgan jism uchish uzoqligining uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi.

Keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, burcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishini oshirishning asosiy omili bo'lib boshlang'ich uchib chiqish tezligi hisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir (9,81 m/sek.). Uchib chiqish burchagini oshirishning esa foydali chegarasi bo'lib, u 45o ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan uning uchish traektoriyasi ham o'zgaradi: traektoriya tikroq va balandroq bo'lib, gorizont masofa kamayadi 33-rasm. Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib otganda, uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish juda muhim. Disk va nayza uloqtirish, qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikasida snaryadni tutish va uloqtirishning barcha fazalarining muhim ahamiyati bor. Har xil snaryadlarni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarni aniqlash mumkin.

Uloqtirish snaryadni ushlash.

Snaryadni qo'lda to'g'ri tutish va uni uloqtirish paytida olib yurish snaryadning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga (ayniqsa oxirgi kuch berishda) – kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l mushaklari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni

yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadni tutish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga, ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq. Mana shu talablarni hisobga olib, texnikasi quyida tasvirlangan barcha uloqtirish turlarida snaryadni qanday tutish ma'qul ekanini tushuntirsa bo'ladi.

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish fazalari.

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

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda, uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday paytda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning katta-kichikligiga bog'liq. Markazdan qochuvchi kuch snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyinlashtiradi. Bosqon uloqtirishda markazdan qochuvchi kuch 270 va undan ortiq kg.gacha etishi mumkin (P.L.Limar).

Markazdan qochuvchi kuch oshishi bilan unga teng bo'lgan (lekin qarama-qarshi yo'nalgan) markazga intiluvchi kuch ham oshadi. Asbobni tutib qolish uchun uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori xuddi ana shuning o'zidir. Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasini to'g'ri chiziqli tezlik kvadratiga ko'paytirib, aylanish radiusiga bo'linganiga teng:

$$F_{m.i} = mv^2$$

r

Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadning uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish vaqtida snaryadga beriladigan tezlik (to'g'ri chiziqli) o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanish radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat tizimning aylanish o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liqdir (yugurib kelishda uloqtiruvchi snaryad bilan yagona tizim xosil qiladi-da, uloqtiruvchiga ta'sir etayotgan tezlanish snaryadga ham ozmi-ko'pmi o'tadi). Bir xil 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, snaryadni aylanish markazidan uzoqlashtirish hisobiga harakat miqdorini oshirishi mumkin. Bunday imkoniyatni to'liq ishga solib bo'lgandan keyin, burchak tezligini oshirishga intilish mumkin. Bunday xulosaga kelish sababi – gavdaning aylanish tezligi maksimalga yaqinlashuvi bilan harakatni nazorat qilish juda qiyinligidadir. Shuning uchun uloqtiruvchi o'zining vestibulyap

apparatini juda ham yaxshi chiniqtirgan bo'lishi va mushaklarini bo'shashtirishni boshqara bilishi zarur.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib, snaryadning (bosqon, disk) aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin. Shuning uchun ham bosqonni dastlabki silkitishni, aylanishni va oxirgi kuch berishni bosqon sharini aylanish o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Garchi disk uloqtirishda ilgarilab boruvchi harakatning aylanma harakatga nisbati bosqon uloqtirishdagidan katta bo'lishiga qaramay, bunda ham xuddi shunday qilaverish kerak.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat 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 kelish mobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi (yakka tayanch, qo'sh tayanch va tayanchsiz fazalar). Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anchagina farq qiladi, ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha etishi kerak.

Snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining olg'a siljishi oxirgi kuchlanish oldidan sekinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi (shu bilan birgalikda uning uzoqqa borishi ham) taxminan joydan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi, ya'ni oxirgi kuch berish qanchalik mukammal bajarilmasin, yuqori natijaga erishib bo'lmaydi (masalan, joydan turib itqitish bilan yugurib kelib (irg'ib) itqitishda yadroning uzoqqa borishidagi farq o'rta hisobda 1-1,5 m ga, disk uloqtirishda – 6-8 m ga, nayza uloqtirishda – 20-25 m ga etadi).

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

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lganda harakatni nazorat qilish va oxirgi kuch berishni to'g'ri bajarish mumkin bo'lmay qolishi to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda ham snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish hisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi. Uloqtirishda maksimal uzoqlikka erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi, uning tezlik va kuch qobiliyatiga (uning mazkur bosqichdagi tayyorlik darajasiga) va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak. Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganda o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishiga bog'liq (jismning ilgarilab boradigan harakatining kinetik energiyasi jism massasi bilan uning tezligi kvadrati ko'paytmasining yarimiga tengdir). Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir: uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda, oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan yetarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. Yugurib kelib uloqtirishda, eng

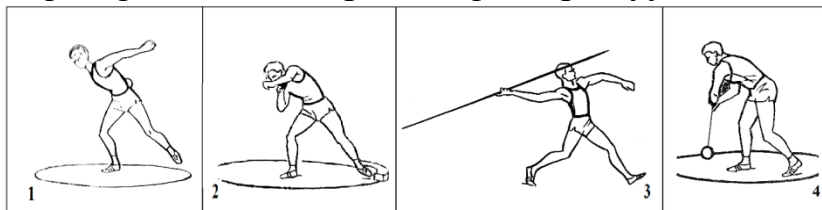
yuqori yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtash fazalari.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanishturli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryad harakati tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadni ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlarining umumiy jihatlari ko'p. Bu oraliq holatlar uchun uloqtirayotganda gavda, oyoq mushaklaridan to'liq foydalanish maqsadida u.o.m. bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. U.o.m. oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bukib qo'yilishi hisobida pasayadi. Bu paytda snaryad mo'ljalidagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo'lishi (uning harakat yo'li bo'ylab) juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan va oldindagi tayanch nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo'l bilan birga gavdani uloqtirish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi (3.105-rasmlar). Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchining snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkon beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni snaryadga nisbatan sezilarli ildamlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.



3.105-rasm. Snaryadni uloqtirishdan oldingi holat.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda; 4-Bosqon uloqtirishda

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljish tezligining o'zgarish xarakteri umumiydir. Bu G.V.Vasilev fikricha quyidagicha bo'ladi:

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

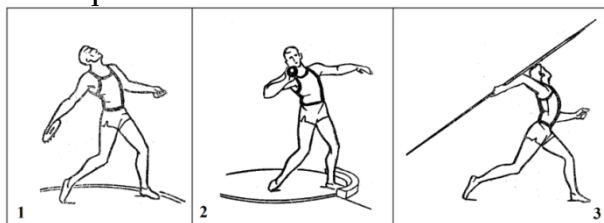
Tezlikning umumiy oshirilishi (tezlanib yugurib kelish).

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

Gavdaning pastki qismlari siljishini sekinlatib, gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish (uloqtirish holatiga o'tish va oyoqlarni keskin to'g'rilab uloqtirish).

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 holatdan ikkinchi holatga oddiygina o'tishi deb bo'lmaydi. Bunda oyoqlar, gavda, uloqtiruvchi va bo'sh qo'l qanday holatda ekanining barcha detallari bir-biriga aloqador bo'lib, buning muhim ahamiyati bor. Masalan, har qanday uloqtirish turida ham snaryadni "tortish" jarayonida (37-rasm), uloqtiruvchi bukilgan holatdagidan ko'ra kuchliroq ish bajarishi uchun u gavdasini tezroq tiklashi muhim.



3.106-rasm. Uloqtirishdan oldin gavdani rostdash.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda.

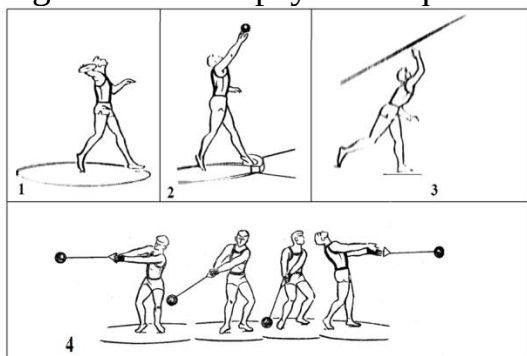
Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda mushaklar elastikligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham snaryadga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish ayniqsa yakunlovchi fazada muhimdir. Ma'lumki, mushaklar cho'zilgandan keyin o'z uzunliklarini tiklash (qisqarish) xususiyatiga ega. Mushaklarni cho'zish uchun qanchalik kuch sarflangan bo'lsa (ma'lum chegaragacha), ular qisqarayotganda shunchalik ko'p ish bajaradilar. Mushak cho'zadigan kuchni ko'paytirish, uning qisqarayotganda shunga yapasha ko'p ish bajarishiga, ya'ni uning qisqarish tezligi shunchalik ortishiga imkon beradi. Shunday qilib, mushaklar elastikligidan foydalanishda ham uloqtiruvchilarning potensial imkoniyatlari bor ekan. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan mohirlik bilan foydalanishni, masalan, yadro itqituvchilar panja bilan yakunlovchi harakat bajargan paytda kuzatish mumkin. Yadroni itqitish vaqtida barmoqlarga juda zo'r kelib, panja va barmoqlarni bukuvchi mushaklar cho'ziladi. Harakat oxirida snaryadning siljish tezligi ortib, uning harakatining barmoqlarga bosimi kamayadi-da, bukuvchi mushaklar qisqarib, o'zlarining qisqarish kuchlarini barmoqlar orqali yadroga o'tkazadilar. Demak, cho'zilayotganda mushaklar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsalar (albatta, haddan ortiq cho'zilmasdan), ular qisqarish uchun shunchalik ko'p potensial kuchga ega bo'ladilar, ya'ni yadroni itqitish shunchalik samarali bo'ladi. Rost, unchalik rivojlanmagan mushaklar qarshilikni keraklicha samara bilan eng olmay qolishlari ham mumkin. Lekin bizning tekshirishlar (D.Markov) shuni ko'rsatdiki, agar oldindan (dastlabki holatda) panja va barmoq mushaklari taranglansa, bunday holda ham anchagina samaraga erishish mumkin ekan. Buning

sababi shuki, taranglangan mushaklarni cho'zish uchun (optimumgacha) katta kuch kerak bo'ladi, bu esa ularning qisqarish tezligi katta bo'lishi mumkin demakdir.

Barcha uloqtirish turlarida (bosqon uloqtirishdan tashqari, chunki bunda chap oyoq har doim yerda turishi kerak) oxirgi kuch berish chap oyoqni yerda qo'ygunga qadar boshlanadi. Chap oyoqni yerda qo'ygunga qadar oxirgi kuch berish uloqtiruvchi gavdasini silkish tezligini saqlab boradigan sezilar-sezilmas harakatlardan iborat bo'ladi. Nisbatan yengilroq snaryadlarni (nayza, o'quv granati) uloqtirishda, tezlik kattaroq bo'lgani uchun bunday harakatlar ancha sezilarli bo'ladi. Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib, shu oyoqni tezroq to'g'rilashga intilish degan so'z emas. Bunday harakat qilish ikkinchi oyoqni yerda qo'yish va snaryadga faol ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'yadi.

Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch holatda ekanidagina eng zo'r bo'lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak. Chap oyoqni yerda qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi. Oyoqning bukilish miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning mushaklaridagi kuchga bog'liq.

Uloqtirishda sportchi oyoqlarining qanchalik tez va kuchli to'g'rilanishi hamda buni gavda va qo'l harakatlari bilan moslay bilish katta ahamiyatga ega. Uloqtirish vaqtida, avval yirik mushak guruhlari, keyin esa tez qisqarish qobiliyatiga ega bo'lgan kichik mushak guruhlari ishga tushsagina gavdani eng tez to'g'rilash mumkin. Bu harakat uloqtiruvchi gavdasining uloqtirish tomoniga yo'nalgan va asosan oyoqlarni to'g'rilash bilan kuchaya boradigan olg'a intiluvchi va aylanma harakatlariga mos bo'lishi kerak. Shuning uchun barcha uloqtirish turlarida oxirgi kuch berish to'g'ri bajarilganda oyoqlar va uloqtiruvchi qo'lning to'g'rilanishi tugashi bilan bir paytda uloqtirish ham tugaydi (40-rasmlar).



3.107-rasm. Uloqtirishlarda oxirgi kuch berish holati.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda; 4-Bosqon uloqtirishda.

Oxirgi kuch berishda qariyb hamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'krak ham uloqtirish tomoniga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari bilan tos harakatidagi munosabatda ba'zan bir farqlar bo'ladi.

Yakunlovchi kuch berishni yerda tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir yettirish (masalan, panjani yozish bilan snaryadga ta'sir etish) mumkin.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasi yuqoriroq ko'tarilishi zarur bo'lgani va shu nuqtada, ya'ni jism massasi hali "tayanib" turgan, lekin tayanchdan ajralayotgan paytda snaryadga biron miqdor kuch ta'sir yettirib qolish ehtimoli bo'lgani uchun shunday qilinadi.

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

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda (har bir uloqtiruvchi shunga intilishi kerak) sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llanadi. Bu snaryad uchib chiqqandan keyin gavda harakatini keskin to'xtatib qolishga imkon beradi.

Tayanch iboralar.

1. Depsinish
3. Gorizontal tezlik
4. Vertikal tezlik
5. Bosqon uloqtirish
6. Olimpiada
7. Snaryad
8. Ruletka
10. Tezlik
11. Sektor
12. Snaryadni ushlash
13. Final kuchlanishi

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Bosqon uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
 2. Bosqon uloqtirish bo'yicha dastlabki musobaqalar nechinchi yilda o'tkazilgan.
 3. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
 4. Bosqon uloqtirish nechta ketma – ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?
- Agar, bosqon uloqtirishchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda uloqtirishga urinish hisobga olinmaydi?
- Bosqon uloqtirish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
- Yadro itqitish tezligi qanday bo'lishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar.

Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й
Будущее молодежной легкой атлетики. Международный семинар
Международного легкоатлетического фонда. Терра-спорт. Москва, 2004 г.

Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений\.. Москва - Асадема, 2003 г.

Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора, Терра-спорт, Москва, 2000 г.

Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 1995 г.

Легкая атлетика /А.Н.Макаров, В.З.Сирис, В.П.Теннов\.. – М.,1987 г.

Легкая атлетика. Учебник для студентов физической культуры /под общей редакцией. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М: ФиС 1989 г.

Легкая атлетика: Организация и проведение однодневных соревнований. ИААФ, Москва – 2001 г.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., 2002 г.

5– Ma’ruza.YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG‘ULLANTIRISHDA UMUMIY RIVOJLANTIRUVCHI HAMDA MAXSUS MASHQLARINI BAJARISHNI O‘RGATISH

Reja:

- 5.1. Sportcha yuruvchilarning mashqlari
- 5.2. Yuguruvchilarning mashqlari.
 - 5.2.1. G’ovlar osha yuguruvchilarning mashqlari.
 - 5.2.2. G’ovlar osha yugurish texnikasini o’rgatish mashqlari.
- 5.3. Sakrovchilarning maxsus mashqlari
 - 5.3.1. Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrovchilarning mashqlari.
 - 5.3.2. Langarcho’p bilan sakrovchilarning mashqlari.
 - 5.3.3. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari
 - 5.3.4. Yugurib kelib “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish mashqlari.
- 5.4. Disk uloqtirish texnikasini o’rgatish mashqlari.
 - 5.4.1. Yadro itqituvchilarning mashqlari.
 - 5.4.2. Yadro itqituvchilarning kuch sifatini rivojlantirish mashqlari.
 - 5.4.3. Yadro itqituvchilar texnikasini rivojlantirish mashqlari.
 - 5.4.4. Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.

Yildan - yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko’plab ilmiy tadqiqot ishlari o’tkazilmoqda. Sport turlari bo’yicha o’quv mashg’ulotlari va texnikasi hamda o’rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda. Yengil atletikachilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e’tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib barcha murabbiylarga, o’qituvchilarga, sportchilarga ma’lum bo’lishi kerakki, yengil atletikaning turlarini o’rgatishda va o’quv mashg’ulotlarida maxsus tayyorlov mashqlarining ahamiyati juda katta.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo’g’imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

Asosiy sifatlarni rivojlantirishda yengil atletika turlarining mashqlarini e’tiborga olish lozim. Xususan, bosqon uloqtiruvchining katta kuchi va yadro itqituvchining kuchi uzoq masofalarga yugurishda yaxshi natijalar ko’rsatishda xalaqit berishi yoki yuguruvchining yengil vazni uloqtirishda snaryadlarni (yadro, bosqonni) uzoqqa uloqtira olmasligi bizga ma’lumdir. Mashg’ulot vositalarini tanlashda to’g’ri yo’l tutish uchun murabbiy yoki o’qituvchi qisqa masofa yoki o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchining, balandlikka, uzunlikka yoki langarcho’p bilan sakrovchining, disk, nayza, bosqon uloqtiruvchining, yadro itqituvchining qaysi sifatlarini rivojlantirish lozimligini yaxshi farqlab olishi kerak.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun maxsus va tayyorlov mashqlarini yil davomida bajarish lozim. Bu sport texnikasi mahorati o’sishida yordam beradi.

Maxsus mashqlarni mashg’ulotning tayyorlov qismida qo’llash sportchilarga (shug’ullanuvchilarga) asosiy qismni yaxshi tayyorgarlik bilan boshlashga, xususan, ixtisoslashayotgan sport turida yengil atletika texnikasini yaxshi o’zlashtirishga hamda yaxshi sport formasiga ega bo’lishga, shu bilan birga,

musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Maxsus mashqlarni qo'llash ularning me'yorlanishiga, shu bilan birga, quyidagilarga bog'liq:

Shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsi.

Salomatlik darajasi, jismoniy va texnik tayyorgarligi.

Yil fasli va mashg'ulot o'tkazish sharoiti.

Yengil atletika turi.

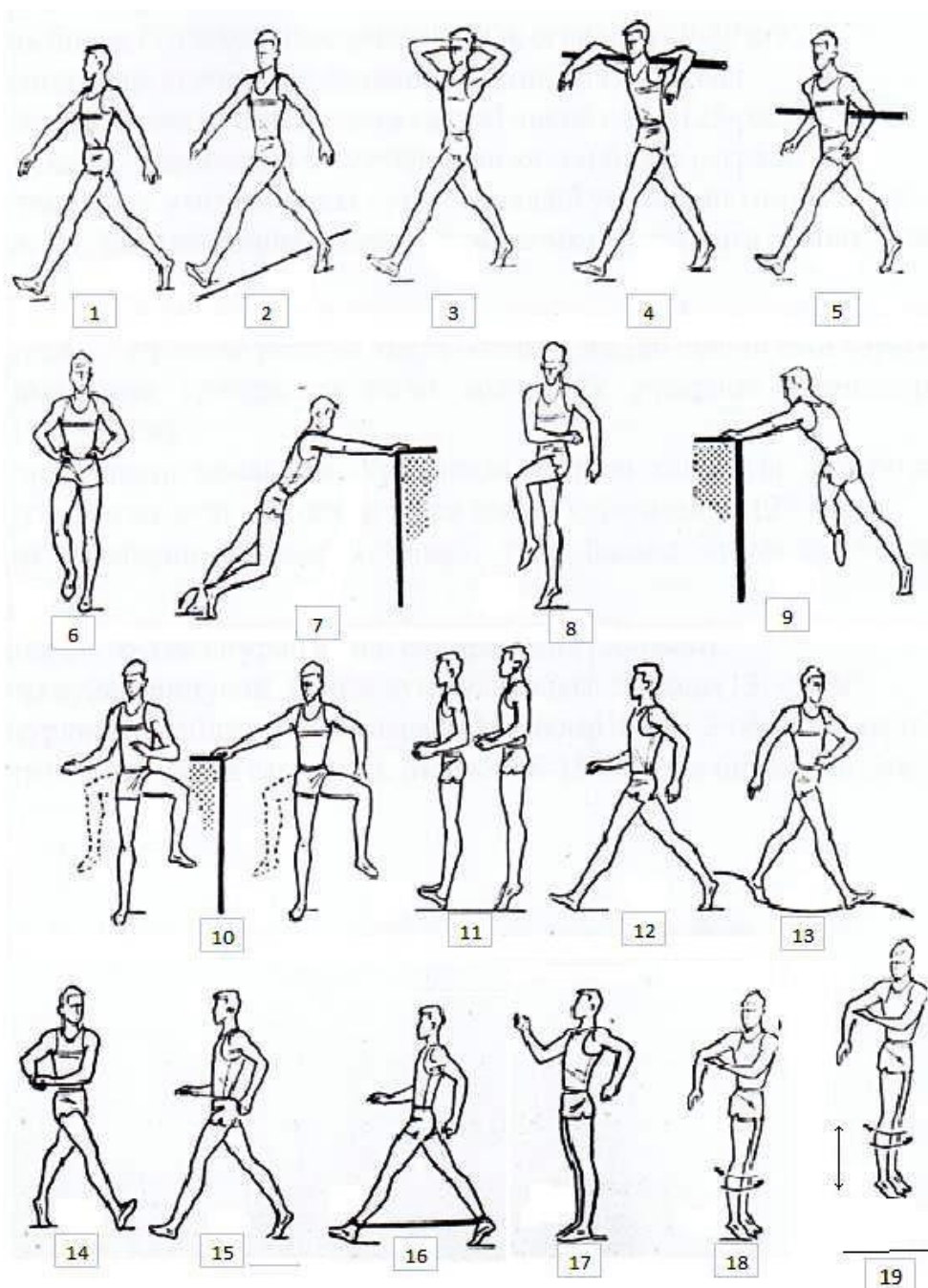
O'qituvchi - murabbiyning malakasi va bilim darajasi.

Yengil atletika sport turida yuqori sport texnikasiga har tomonlama maqsadli jismoniy tayyorgarlik asosida erishiladi. Shu sababli tayyorgarlik davrida asosiy e'tiborni yaxshi o'ylab chiqilgan, xususan, maqsadga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llashga qaratish lozim. Yengil atletika sport turining har bir turlarida maxsus mashqlarni qo'llashdan asosiy maqsad shug'ullanuvchilarning asosiy va zarur bo'lgan sifatlarini rivojlantirish, texnikani o'rgatish va takomillashtirishdan iborat.

5.1. SPORTCHA YURUVCHILARNING MASHQLARI

1. Gavdani to'g'ri tutib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan, qadam bosishni tovondan boshlab, oyoq kaftini erga to'liq qo'yish va oyoq uchida bir oz depsinib yurish. Qo'l oyoq harakatiga teskari proportsional tarzda harakat qilishi kerak (1-rasm).
2. Yo'lkaning to'g'ri chizig'i bo'ylab oyoqlarni goh chap tomonga, goh o'ng tomonga bosib, ilonizi yo'nalishda yurish. YUrayotganda tos va yelka harakati oyoq harakatiga qarama - qarshi bo'lishiga e'tibor berish kerak (2-rasm).
3. Shu mashqning o'zi, faqat qo'llar boshning orqasida, harakatlar bemalol va erkin bo'lishi kerak (3-rasm).
4. Gimnastika tayoqchasini yelkaga qo'yib, qo'llarni tayoq ustidan o'tkazgan holda keng qadam tashlab yurish va to'sni harakatga keltirish (4-rasm).
5. Shu mashqning o'zi, faqat endi tayoqcha yelkada emas, belda (5-rasm).
6. Gavdani to'g'ri tutgan holda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazib, tos mushaklarini maksimal darajada bo'shatgan xolda bajarish (6-rasm).
7. O'sha mashq, faqat biror narsaga tayanib, oyoq shu to'siqdan 140-150 sm uzoqroqqa qo'yiladi (7-rasm).
8. Oyoqning soni oldinga-ichkariga harakatlantiriladi, qo'llar bukilgan (9-rasm).
9. O'sha mashq, biror bir to'siqqa yoki gimnastika devoriga tayangan holda bajariladi (9-rasm).
10. Gavdani tik tutgan holda bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, yonga-yuqoriga ko'tarib, doirasimon aylantirish. Bukilgan oyoqni yondan erkin aylantirish kerak va oyoqlar holatini almashtirib bajarish lozim (10-rasm).
11. Gavdani tik tutib, goh tovondan oyoq uchiga tomon ko'tarilish va aksincha, oyoq uchidan tovonga tomon ko'tarilish mashqi (11-rasm).
12. Keng qadamlar bilan yerga oyoqning tovon qismini qo'yib, tizza bo'g'imlarini imkon qadar bukmasdan yurish. Yurayotganda qo'l va yelka kamari bemalol harakat qilishi kerak (12-rasm).

13. Ilonizi yurish va diametri 8-10 metr bo'lgan aylanada sportcha yurish. 5-6 qadam o'ngga, 5-6 qadam chapga (13-rasm).
14. Yon bilan o'ngga va chapga harakat. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq tos sohasi maksimal holatda yonga burilgan. Qo'llarni zanjir qilib ushlab olish va yelka kamarining tos harakatiga qarama-qarshi tarzda harakat qilishiga e'tibor berish (14-rasm).
15. Yumshoq yerda, qum yoki qorda avval sekin kichik qadam, so'ngra tez va katta qadam bosib yurish (15-rasm).
16. Oyoqqa rezina amortizator kiyib sportcha yurish. Bunda oyoq mushaklarining kuchi rivojlantiriladi (16-rasm).
17. Turgan joyda sportcha yuruvchining qo'l harakatini taqlid qilish. Bunda gavda to'g'ri tutiladi va qo'llar jadal harakat qiladi (17-rasm).
18. Joyida turgan holda tizza bo'g'imlarini bukmasdan oyoq uchiga ko'tarilib, tos sohasini bir tomonga va yelka kamarini boshqa tomonga burish. Mashqning tez-tez va aniq bajarilishiga ahamiyat berish kerak (18-rasm).
19. Shu mashqning o'zi, faqat yuqoriga sakrab bajariladi (19-rasm).



5.2. YUGURUVCHILARNING MASHQLARI.

1. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Tayanch oyoq deysingandan so'ng silkinch oyoqning soni gorizontal holatgacha va undan yuqori ko'tariladi, yelka bo'shashtiriladi, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurishdagidek, tayanch oyoq va tana bir chiziqni tashkil etadi. Bu mashq harakatda (yugurishda) o'rtacha va tez sur'atda, stadionning yugurish yo'lkasida hamda zinapoyalarida bajariladi. Ushbu mashqni masofa bo'laklarida va o'zgaruvchan sur'atda tizzalarni asta baland ko'tarib yugurishdan oddiy yugurishga o'tib bajarish ham mumkin. Qo'llarning holati har xil bo'lishi mumkin: qo'llar bo'shashtirilgan holatda pastda yoki bel orqasida turishi mumkin. Bu mashqni arg'amchida sakrab ham bajarish mumkin.

Mashqni bajarishda tovonni yerdan depsinishidan to tayanch oyoqning oxirigacha to'g'rilanishiga e'tibor berish zarur. Tizzalarning yon tomonlarga ketishiga, tananing orqaga egilmasligiga va yelkalarining ko'tarilib ketmasligiga e'tibor qilish lozim.

2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Navbatma-navbat oyoqlar tizza bo'g'imida bukilib, orqaga tashlanib tez-tez harakatda bajariladi va bunda tos ozgina oldinga chiqarilib, oyoq erkin pastga tushirilib, tananing umumiy markaziy og'irligi (UOM) proyeksiyasiga yaqin bo'lgan joyga qo'yiladi. Qo'llar esa tirsakdan bukilib, yugurishdagidek harakatlantiriladi (2-rasm).

3. Oyoqdan - oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish. Bu mashq ham tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek bajarilib, bunda depsinuvchi oyoq depsingandan so'ng gavda bir oz oldinga engashadi, silkinch oyoq bukilgan holatda oldinga chiqariladi va shu payt depsinuvchi oyoq to'g'irlanib, uchish fazasi sodir bo'ladi. Mashqni bajarishda depsinishga va qo'llar harakatiga e'tibor berish kerak. Chunki qo'llarning faol harakati mashqning to'g'ri bajarilishiga xizmat qiladi (3-rasm).

4. Oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish. Bunda qo'llar yugurishdagidek harakatda faol yordam beradi, oyoqlarning navbatma-navbat tizza bo'g'imidan va oyoq uchidan bukilib va depsinish natijasida to'g'rilanish kuchi hisobiga yuqoriga sakraladi. Mashq kuchli depsinib oldinga-yuqoriga, har xil tezlikda harakatlanib, depsinish burchagi va tezligi hisobiga bajariladi. Bunda mashqning bajarilishiga va depsinuvchi oyoqning to'liq bukilishiga alohida e'tibor berish zarur (4-rasm).

5. Turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib, yugurishdagidek harakat qilish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (5-rasm).

6. Bedana qadamlab, ya'ni mayda qadam bilan yugurish. Oldinda turgan oyoq navbatma-navbat oyoq uchida yugurib, tayanch holatidagi oyoq tana bilan bir chiziqni tashkil qilgan holda to'la to'g'rilanadi. Yelka kamari bo'shashtiriladi. Qo'llar bo'shashtirilgan holda pastda. Mashq stadionning yo'lkasida, zinapoyalarda, tepalikdan pastga o'rtacha va tez sur'atda bajariladi. Mashqni har xil bo'laklarda o'zgaruvchan sur'atda bedana qadamlab yugurishdan asta oddiy yugurishga o'tish yoki tez yugurishga o'tish bilan ham bajarish mumkin. Bunda oyoqlar oyoq tagi uzunligida oldinga qo'yiladi va asta-sekin qadam uzunligi oshiriladi. Bunda tayanch oyoqning to'la to'g'rilanishiga, tizza bo'g'imidan yozilishiga e'tibor berish shart. Shu bilan birga, tosni orqaga chiqarib yubormaslik zarur. Tovuqlar parallel holda qo'yiladi (6-rasm).

7. Yugurishdagidek qo'llarni harakatlantirish, dastlabki holatdan oyoqlar yelka kengligida, tana ozroq oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan. To'g'ri burchak ostida qo'llar bilan harakatni bajarish, o'rtacha va tez sur'atda 10-20 sek. seriyalar bilan bajariladi. Bunda qo'llarning keng amplitudada harakat qilishiga va yelka bo'g'imidan bo'shashtirilishiga e'tibor berish kerak (7-rasm).

8. Past yoki yuqori startdan tezlanish olib tezlik uchun yugurish (8-rasm).

9. Biror bir devorga yoki shved gimnastika devoriga tayangan holda turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Gavda 45-500 burchak ostida bo'lishi kerak, oyoqlarda navbatma-navbat yerdan qattiq depsinib tizzalarni gorizontol holatdan

ham yuqoriroq ko'tarish. Mashqni 10-20 sek.li seriyalar davomida o'rtacha va tez sur'atda bajarish kerak va bunda tayanch holatidagi oyoqning to'g'rilanishiga e'tibor berish zarur (9-rasm).

10. Yotgan holda va kuraklarga tayangan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish, oyoqlar harakati o'rtacha va tez sur'atda 10-30 sek.li seriyalarda bajariladi. Oyoqlarning erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (10-rasm).

11. Chalqancha yotgan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish, oyoqlar harakati o'rtacha va tez sur'atda 10-30 sek.li seriyalarda bajariladi. Oyoqlarning erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (11-rasm).

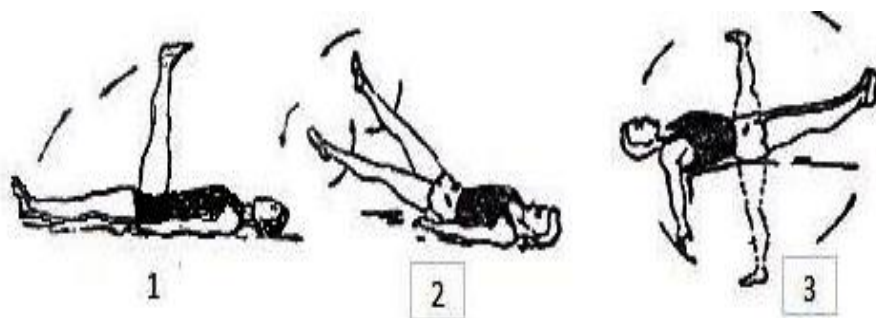


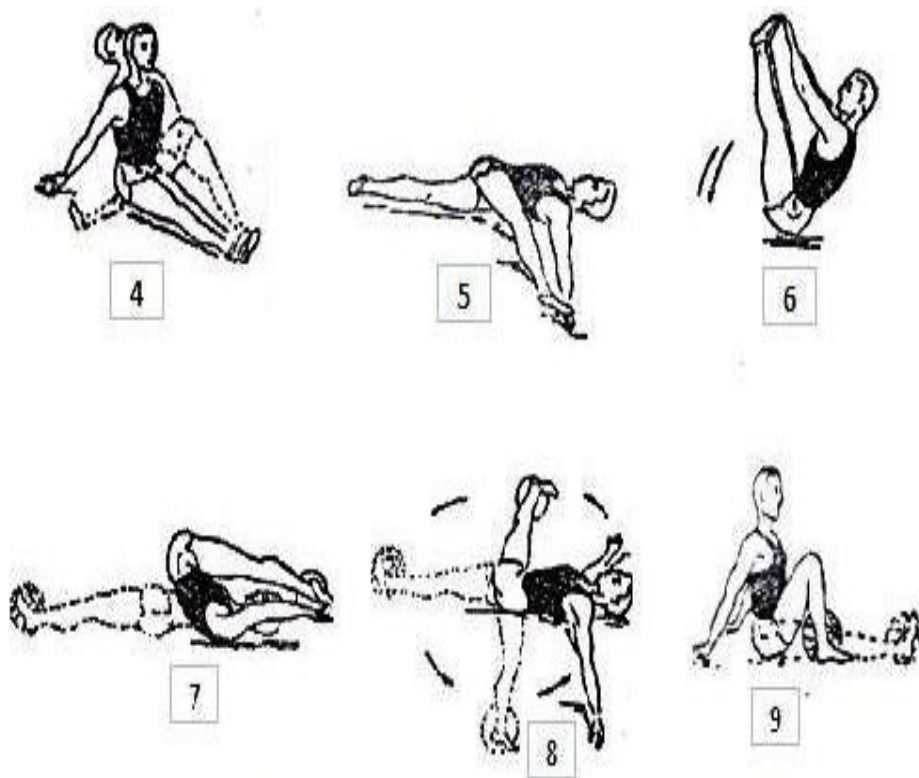
5.2.1. G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNING MASHQLARI.

1. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib tushurish; sur'ati – sust (1-rasm).

2. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan 40-50 sm. ko'tarib, doirasimon aylantirish; sur'ati – o'rtacha (2-rasm).

3. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan ko'tarib, o'ng va chap tomonga oyoqlar bilan katta amplitudada o'ng va chap tomonlarga aylanma harakatlar bajariladi; sur'ati — sust (3-rasm).
4. O'tirib, qo'lni orqaga tiragan dastlabki holatdan oyoqlarni yon tomonga uzatish. O'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib, ayni vaqtda bel bukiladi va oyoq o'ng tomonga qo'yiladi; dastlabki holatga qaytiladi. Xuddi shu harakat chap oyoq bilan bajariladi. Katta amplituda bilan bajariladi, gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi, sur'ati — sust (4-rasm).
5. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan o'ng oyoq uchini o'ng qo'l panjasiga tegizish, qo'llar yon tomonda, oyoqlar birga qo'yiladi. Bosh, qo'llar va gavda polga qattiq bosiladi; sur'ati - o'rtacha (5-rasm).
6. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlar va gavadani tez ko'tarish, ko'llar bosh orqasida, oyoqlar birga qo'yiladi. Ko'tarilish tez, dastlabki holatga qaytish sust sur'atda bajariladi (6-rasm).
7. Chalqancha yotgan holatda to'ldirma to'p tutgan oyoqlarni ko'tarish. To'p oyoqlar orasiga olinib, rostlangan oyoqlar ko'tariladi va bosh orqasiga tushiriladi; dastlabki holatga sust sur'atda qaytiladi (7-rasm).
8. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoq kaftlari orasiga qisilgan to'p bilan oyoqlarni aylantirish, qo'llar yon tomonga. To'p tutgan oyoqlar bir oz ko'tariladi va ular yon tomonga uzatilib, aylana "chiziladi". Mashq kichik va katta amplituda bilan bajariladi, bosh va yelkalar tayanchga tegib turadi; qo'llar joyidan qo'zg'almaydi; sur'ati - sust va o'rtacha (8-rasm).
9. Polda o'tirgan holda to'p tutgan oyoqlarni bukish va yozish. Gavda orqaga engashtirilgan, qo'llarni orqaga tiragan holda to'p tutgan oyoqlar polga parallel holda unga tegizmay harakatlantiriladi, qo'llar bukilmaydi, gavda to'g'ri tutiladi; sur'at - o'rtacha yoki tez (9-rasm).





10. Sherik yordamida to'p bilan orqaga engashish. Mashq bajaruvchi polda o'tirgan holatda yuqoriga uzatilgan qo'llarda to'pni ushlab turadi. Sherigi uning oyoq kaftlarini polga bosadi. Mashq bajaruvchi asta-sekin polga yotib, keyin tez dastlabki holatga qaytadi (10-rasm).

11. Sakrab turib, oyoqlar bilan to'pni uloqtirish; mashq bajaruvchi to'pni oyoq kaftlari bilan siqib ushlab, yuqoriga sakraydi va ayni vaqtda uni oldinga-yuqoriga irg'itadi. Yaxshisi, mashqni to'pni ilib oladigan sherik bilan bajarish kerak; sur'ati - o'rtacha (11-rasm).

12. Gimnastika otida yon tomonga engashishlarni bajarish, qo'llar bosh orqasida, sherik boldir-kaft bo'g'imlaridan ushlab turadi. Engashishlar sust sur'atda bajariladi, dastlabki holatga esa tez qaytiladi (12-rasm).

13. Gimnastika otida o'tirgan holatda gavda bilan har ikki tomonga aylanma harakatlarni bajarish, oyoqlar oldinga uzatilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Sherik bajaruvchining boldir-kaft bo'g'imlaridan qo'li bilan ushlab turadi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi, gavda va qo'llar rostlangan; sur'ati - o'rtacha (13-rasm).

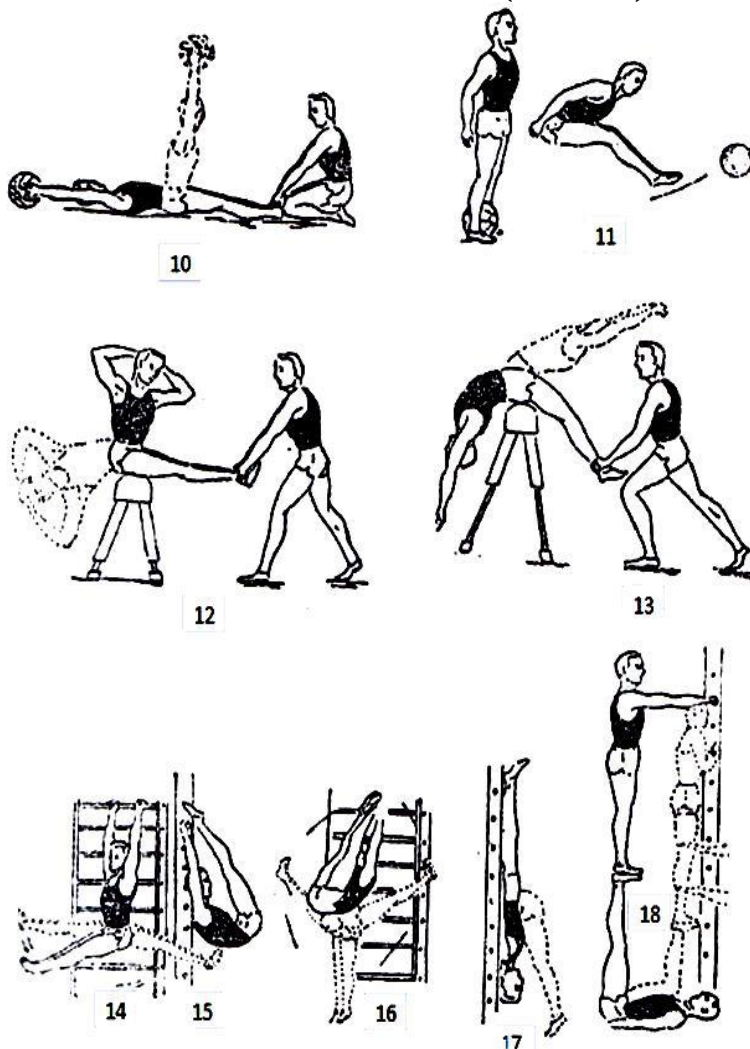
14. Gimnastika devorida oyoqlarni juftlab osilib turgan holda ularni ikki tomonga siltab ko'tarib-tushirish. Mashq katta amplituda bilan bajariladi; sur'ati - o'rtacha (14-rasm).

15. Gimnastika devorida osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish. Rostlangan oyoqlar qo'l bilan ushlab turilgan poyadan yuqorirog'idagi poyaga tez tegiziladi, keyin asta-sekin tushiriladi; sur'ati - o'rtacha (15-rasm).

16. Gimnastika devoridan oyoqlarni ikki tomonga aylantirish. Aylanalar rostlangan oyoqlar bilan bajariladi; sur'ati-sust (16- rasm).

17. Gimnastika devorida bukilib osilgan holatda oyoqlarni ko'tarib-tushirish. Rostlangan oyoqlar tez yuqoriga ko'tariladi va asta-sekin dastlabki holatga qaytariladi; sur'ati – o'rtacha (17-rasm).

18. Sherik chiqib olgan oyoqlar chalqancha yotgan holatda bukib-yoziladi. SHERIK gimnastika devori poyasini qo'llari bilan ushlagancha mashq qiluvchining oyoq kaftlarida tik turadi; sur'ati - sust (18-rasm).



19. Tayanchga yon tomon bilan turgancha, rostlangan oyoqni yon tomonga uzatish; sur'ati – sust (19-rasm).

20. Gimnastika devorida yon bilan turib o'ng va chap tomonga egilish, kaftlar yuqoriga ko'tarilgan, o'ng oyoq rostlanib, uchi bilan gimnastika devori poyasi ilib olinadi. Egilishlar vaqtida gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha va sust (20-rasm).

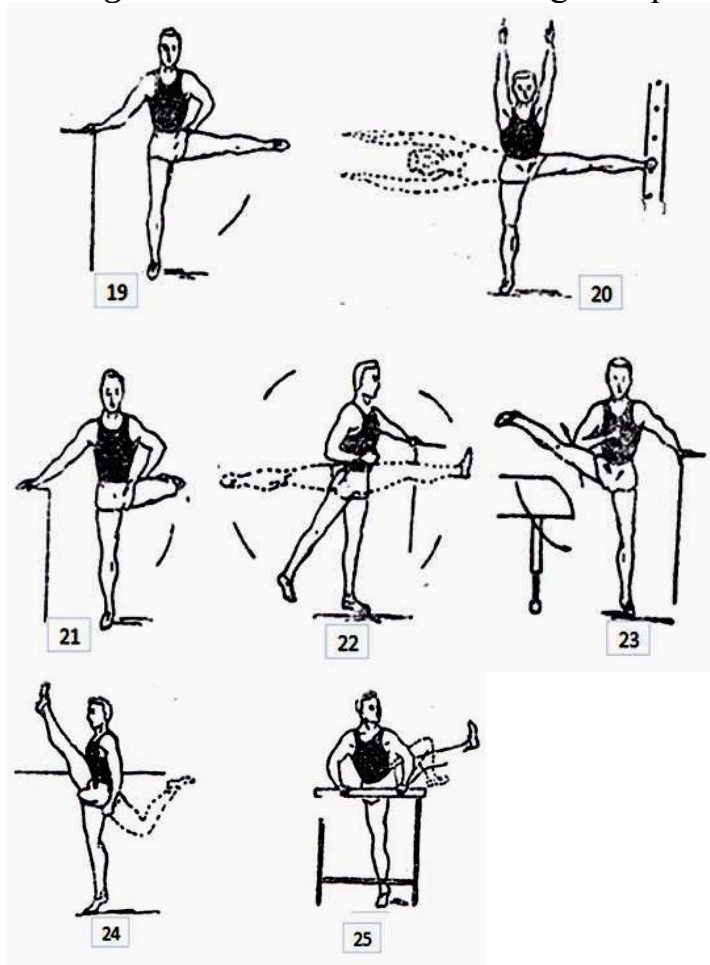
21. Tayanch yoki gimnastika devori yonida bukilgan oyoqlar yon tomonga galma-galdan uzatiladi. Oyoq ko'tarilganda son, boldir va boldir-kaft bo'g'imi poyaga parallel holatda turishiga e'tibor berish kerak; tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha (21-rasm).

22. Tayanchga yon tomon bilan turib, tayanch tomondagi yon tekislik bo'ylab oyoqlar bilan aylanma harakatlar qilish. Qo'l bilan tayanch ushlanadi. Rostlangan oyoq yonga olib boriladi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi. Gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha (22-rasm).

23. Gimnastika otiga yon bilan turib, tayanchni qo'l bilan ushlagan holatda rostlangan oyoqni otning ustidan oshib tushirish. Rostlangan oyoq orqaga uzatiladi, ot ustidan o'tkazib, oldinga cho'ziladi; gavda va tayanch oyoq to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha (23-rasm).

24. G'ov yoki gimnastika devoriga yon tomon bilan turib, qo'l bilan ushlagancha, o'ng yoki chap oyoqni oldinga yoki orqaga galma-galdan siltash. Oldinga siltaganda oyoq to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, orqaga siltanganda oyoq bo'shashtirilib, tizza bo'g'imidan bukildi. Tizzani yon tomonga uzoqlashtirmaslik kerak. Tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha – tez (24-rasm).

25. O'ng va chap oyoqni gavdaga ko'ndalang ravishda galma-galdan siltash. Qo'llar bilan g'ov yoki gimnastika devorini ushlab turish mumkin. Siltashlar vaqtida oyoqlar to'g'ri tutiladi, gavdani tos-son bo'g'imidan siltov bajariladigan tomonga burmaslik kerak. Tos oldinga chiqariladi; sur'ati - o'rtacha (25-rasm).



26. Rostlangan tayanch oyoq g'ovdan 100-200 sm uzoqlikda. Tosni oldinga harakatlantirish va ayni vaqtda gavdani tayanch oyoqning uchiga ko'tarish. Tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, oyoq balandlikda - g'ov ustida joylashadi. Tayanch oyoq uchiga ko'tarilish va tosni oldinga harakatlantirish vaqtida tayanch ustida bo'lgan oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukiladi, yelkalar bir oz orqaga olinadi; sur'ati - o'rtacha (26-rasm).

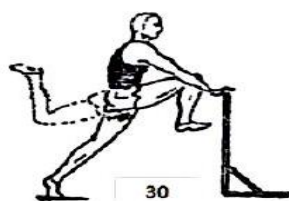
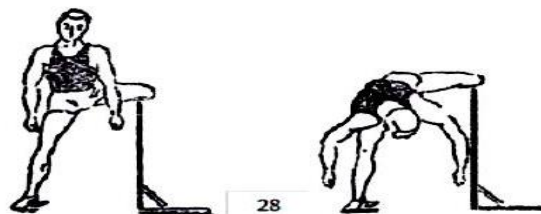
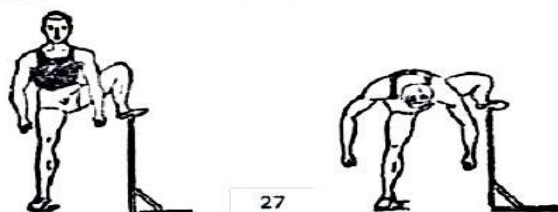
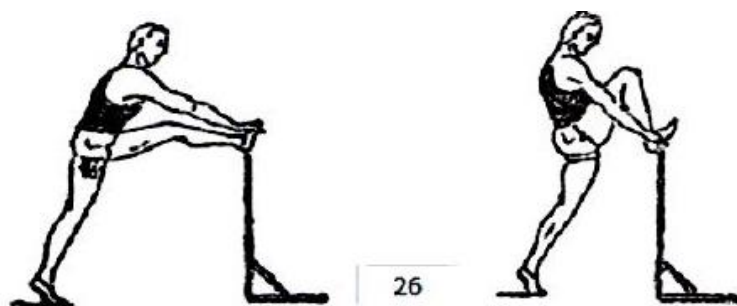
27. Bir oyoq tovonini tayanchga tegizib, ikkinchi oyoqni yerga qo'ygan holatda gavda bilan tayanch oyoqqa tomon prujinasimon egilishlarni bajarish. Tayanch

ustidan turgan oyoq uchi tashqi tomonga burilgan, boldir tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda; sur'ati - o'rtacha va tez (27-rasm).

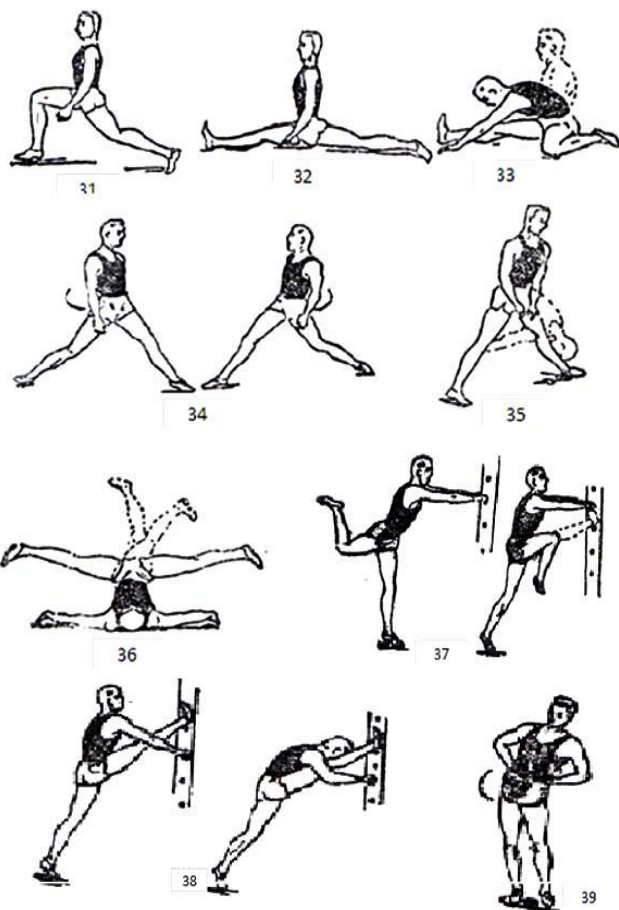
28. Gavda bilan tayanch oyoqqa prujinasimon egilishlarni bajarish, boshqa oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukilib, boldiri g'ov ustida joylashadi. Egilishlar vaqtida tayanch oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaydi. 3-4 marta egilishdan so'ng gavdani tayanch oyoq bilan bir to'g'ri chiziqda joylashguniga qadar rostlanadi; sur'ati - o'rtacha va tez (28-rasm).

29. Chap oyoq bilan oldinga katta qadam tashlab bukib, o'ngini orqada bir oz bukkan holatda to'sni oldinga chiqarib, ikki oyoqda prujinasimon tebranishlarni bajarish. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdaning tebranishi oldindagi oyoqni tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukish va yozishlar hisobiga yuz beradi. Gavda rostlangan holatda qo'llar bilan yerga tayanib muvozanatni saqlash mumkin; sur'ati - o'rtacha (29-rasmlar).

30. G'ovga (yoki gimnastika devoriga) qarab turgan holatda uni ushlab chap va o'ng oyoq bilan galma-galdan oldinga va orqaga siltashlarni bajarish. Oldinga siltash vaqtida tizza bo'g'imidan bukilgan oyoq ko'krakka yetguncha yuqoriga ko'tariladi. Orqaga siltash vaqtida tovon dumbaga yetkaziladi, tizza yon tomonga uzoqlashmasligi kerak; sur'ati - o'rtacha (30-rasm).



31. Oldindagi oyoqni bukkani holda prujinasimon harakat qilish. Oyoqlarni galma-gal almashlab bajarish; sur'ati – tez (31-rasm).
32. Oyoqlarni oldinga-orqaga kerib, prujinasimon tebrangan holda uzunasiga shpagat holatigacha tushish. Oyoqlar holati o'zgartiriladi. Prujinasimon tebranishlarni bajarganda gavda to'g'ri tutiladi (32-rasm).
33. O'tirgan holatda gavdani oldinga engashtirish. Chap oyoq oldinga rostlangan holatda, uchi o'ziga tortilgan, o'ng oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holati almashtiriladi. Gavda oldinga engashtirilganida, oldindagi oyoq bukilmaydi, bukilgan oyoqning esa tizzasi yuqoriga bir oz ko'tariladi, sur'ati - o'rtacha va tez (33-rasm).
34. Gavdani o'ng va chap tomonga burish, oyoqlar ikki tomonga keng kerilgan, shuningdek, tos ham buriladi; sur'ati-o'rtacha (34-rasm).
35. Gavdani oldinga engashtirib, tirsak bo'g'imlarini keyin esa boshni yerga tegizish. Oyoqlar yon tomonga imkon qadar keng keriladi. Gavda engashtirilganda oyoqlar to'g'ri tutiladi. 3-4 marta engashgandan so'ng gavda rostlanadi; sur'ati - o'rtacha (35-rasm).
36. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, orasini ochish va yana birlashtirish, qo'llar yon tomonda yoki belda; sur'ati - o'rtacha yoki tez (36-rasm).
37. Gimnastika devorini ushlab, undan 100-110 sm uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqni oldinga va orqaga siltash kerak. Galma-gal oyoq harakatini almashtirib bajarish; sur'ati – o'rtacha – tez (37-rasm).
38. G'ov yoki gimnastika devoridan 100-120 sm uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqqa gavdani engashtirishlarni bajarish. Silkinch oyoq g'ovga tovon bilan tayanadi. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdani oldinga siltab engashtirish kerak. Buning uchun avval u dastlabki holatdan keskin orqaga harakatlantiriladi. Gavda oldinga engashtirilganda, tayanch oyoq to'g'ri tutiladi va uchiga ko'tariladi, sur'ati - o'rtacha va tez (38-rasm).
39. Qo'llarni belga qo'yib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochgan holatda tos bilan chap va o'ngga aylanma harakatlarni bajarish. Harakatlar shunday bajariladiki, oyoqlar va bosh bitta chiziqda bo'lishi kerak; sur'ati - o'rtacha va tez (39-rasm).



5.2.2. G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH MASHQLARI.

40. Balandlik ustiga qo'yilgan oyoqqa tomon gavdani engashtirishlarni bajarish. Tayanchga qarab, undan 100-120 sm masofada turiladi. Mashqni bajarish vaqtida tayanch oyoq to'g'ri tutiladi. Gavda engashtirilgan vaqtda tayanch oyoq uchiga ko'tariladi; sur'ati - o'rtacha (40-rasm).

41. O'tirgan dastlabki holatdan gavda orqaga engashtiriladi, bunda o'ng oyoq oldinda, to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, chap oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukilib, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holatini o'zgartirish. Gavdani orqaga engashtirish vaqtida o'ng oyoqni bukmaslik kerak, bukilgan chap oyoq tizzasini yuqoriga qilib ko'tarilmaydi; sur'ati - o'rtacha (41 -rasm).

42. Bir oyoqni baland tayanchga qo'yib, oyoqlar orasini old-orqaga aylanishida uzunasiga shpagat holatiga ochish. Oyoqlar almashtiriladi. Tayanchdagi oyoq uchi o'ziga qarata tortiladi. Tayanch oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaydi, aksincha, oyoq uchiga ko'tarilishi zarur (42-rasm).

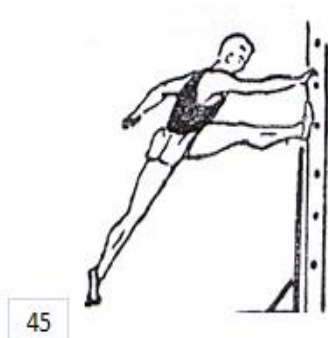
43. Oyoqlar orasini yelka kengligida ochib, cho'qqayib o'tirganda qo'llar yordamida tizzalarni yon tomonga kerish, gavda to'g'ri tutiladi. Tizzalarni kerish vaqtida gavda oldinga engashtirilmaydi. Oyoqlar uchiga tayanish kerak; sur'ati - sust (43-rasm).

44. G'ov oldida turgan dastlabki holatdan deysinuvchi oyoq tizzasini qo'l yordamida yon tomonga uloqtirish. Oyoq kafti bilan 70-100 sm. g'ov ustiga

qo'yiladi. Tizza yon tomonga uzoqlashtirilganda tos oldinga chiqariladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Sur'ati - o'rtacha (44- rasm).

45. Devor oldida turgan g'ovdan 120 - 140 sm masofada depsinuvchi oyoqda turgan dastlabki holatdan silkinch oyoq sonini tos bilan oldinga-yuqoriga faol ko'tarish, keyin esa boldirni keskin oldinga chiqarib, tovonni devorga tirash. Depsinuvchi oyoq va gavda to'g'ri tutiladi (45-rasm).

46. Juftlangan g'ovlar osha yugurishlar, juft g'ovlar orasidagi masofa 8-12 sm, uni 3-5 yugurish kadamida oshib o'tish kerak. Birinchi g'ov ikkinchisidan 15-20 sm pastroq. Juftlangan g'ovlar orasidagi masofa 50-80 sm. Oldinda turgan g'ov unga to'g'ri oyoqni siltash yoki boldirni vaqtdan ilgari oldinga chiqarish imkonini bermaydi, balki g'ov uzra birinchi harakatni tizza bilan bajarishga undaydi (46-rasm).



47. G'ov yonida turib, qo'llar bilan tayanchni ushlagancha har xil balandlikdagi g'ov plankasi bo'ylab oyoq kaftini sirg'altirish. G'ov tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda, uning baland tomoni g'ov yaqinida. Depsinuvchi oyoqni orqaga olib, uning kafti bilan g'ov plankasi bo'ylab sirg'algancha, oyoqning tizzasini oldinga qilib qat'iy o'z ro'parasida ko'tarish (47-rasm).

48. G'ov yonida 15-20 sm, xuddi shunday masofada old tomonida turib, tayanchni qo'llar bilan tutgan dastlabki holatdan tizzasi bukilgan depsinuvchi oyoqni yon tomondan g'ov uzra olib o'tish. Depsinuvchi oyoq qat'iy ravishda orqaga olinadi va avval sekinroq, keyin, tobora tezroq bukilgan oyoq g'ov ustidan oshiriladi (48-rasm).

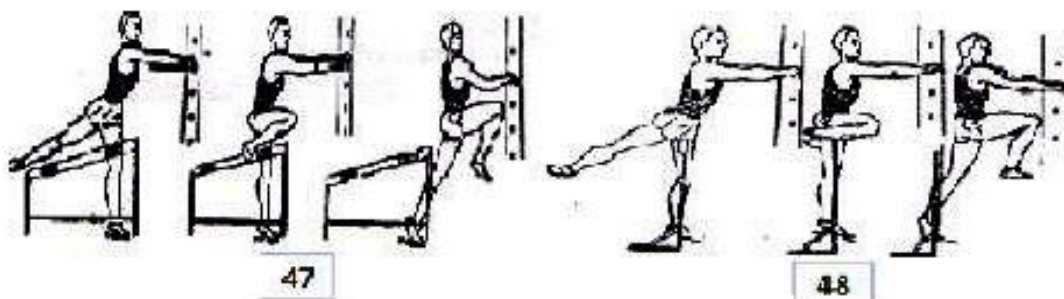
49. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat 2-4 qadamdan g'ovga yon tomondan yaqinlashib, silkinch oyoq tizzasini oldinga-yuqoriga qilib ko'tariladi va keskin g'ov orqasiga tushiriladi. Silkinch oyoq tushirilgan zahoti depsinuvchi oyoq g'ov ustidan sakrovchining oldida tutilgan holda o'tkaziladi. Qo'llar bir vaqtda tayanchga tegiziladi (49-rasm).

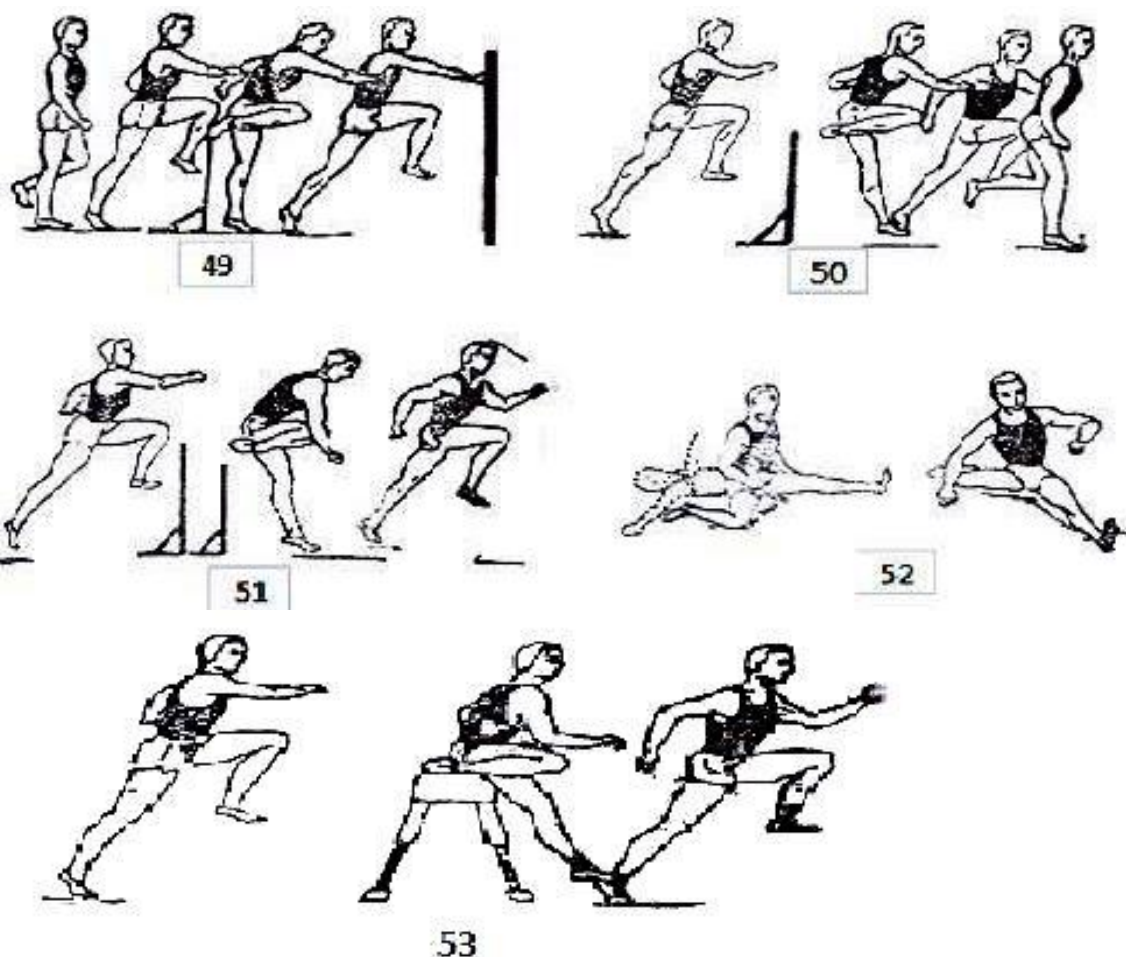
50. Depsinuvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib g'ov yonidan yugurish. 5-6 ta uncha baland bo'lmagan g'ovlarni 8-11 m. masofada qo'yib chiqiladi. G'ov yonidan 3-5 qadam yugurayotib, depsinuvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib o'tish kerak. G'ovgacha va g'ovlar orasida sonlar baland ko'tarib yuguriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (50-rasm).

51. G'ovlar yonidan yuqori startdan yugurish. Tizza bo'g'imidan bukilgan depsinuvchi oyoqni juftlangan g'ovlar ustidan oshirib o'tish kerak. G'ovlar 8-11 m. masofada qo'yiladi. G'ovlardan biri 15-20 sm pastroq. Yonma-yon g'ovlar orasidagi masofa - 60-80 sm (51-rasm).

52. G'ov ustidan oshib o'tayotgandek holatda o'tirib engashishlarni bajarish. Silkinch oyoq to'g'ri tutiladi, depsinuvchi oyoq bukilgan va yon tomonga uzoqlashtirilgan. Engashganda ko'krak songa tegishi kerak; depsinuvchi oyoq tizzasini poldan uzmay chalqancha yotiladi. Yarim aylanaga burilib, xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi (52-rasm).

53. Pasaytirilgan gimnastika oti ustidan g'ov qadami bilan oshib o'tish. Qadam tashlab bajariladigan harakat davomida oyoq uchida gimnastika oti yoniga kelib, silkinch oyoq tizzasi oldinga-yuqoriga ko'tariladi va uning tovonini pastga qaratib, snaryad ortiga keskin tushirish vaqtida depsinuvchi oyoq bilan itarilib, shu oyoq tez old tomonga chiqariladi. Mashq bajarilayotganda oyoqlarning snaryad ustidagi bir-biri tomon qiladigan harakatlari uzluksizligiga ahamiyat berish kerak (53-rasm).





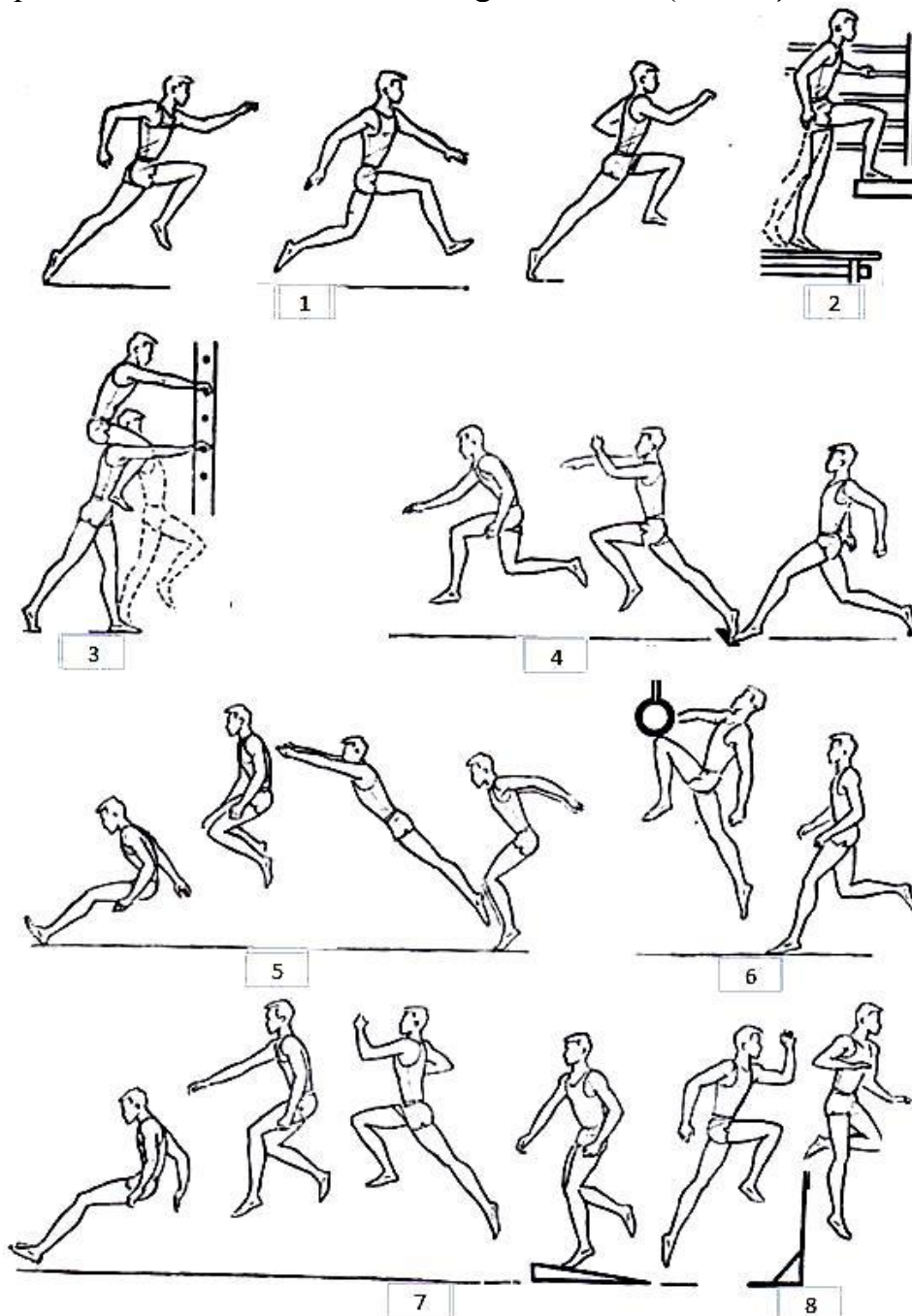
5.3. SAKROVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

5.3.1. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA VA UCH HATLAB SAKROVCHILARNING MASHQLARI.

1. Oyoqdan-oyoqqa sakrashlar. Bu mashqni bajarayotganda oyoq tizza bo'g'imlaridan bukilmasdan, faqat oyoqlarning kafti bilan depsinish kerak (1-rasm).
2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60sm bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib – tushish (2-rasm).
3. Gimnastika davorini ikki qo'lda ushlab, undan 70-80 sm orqaroq turgan holda yelkaga sherikni chiqarib olib, goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, tos sohasini oldinga chiqarish (3-rasm).
4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka har xil usulda sakrashlar. YUgurib kelish oxirida qadamlar tezligini oshirib, depsinish joyiga oyoq kaftlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berish kerak (4-rasm).
5. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib, bir vaqtning o'zida oldinga sakrash (5-rasm).
6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 sm balandlikda osilgan to'pni tizza bilan tepish (6-rasm).

7. 20-25 sm.li balandlikdan bir oyoqda oldinga yuqoriga depsinib ikkala oyoqda yerga tushish. Mashqni depsinuvchi va silkinch oyoqni almashtirib ham bajarish mumkin (7-rasm).

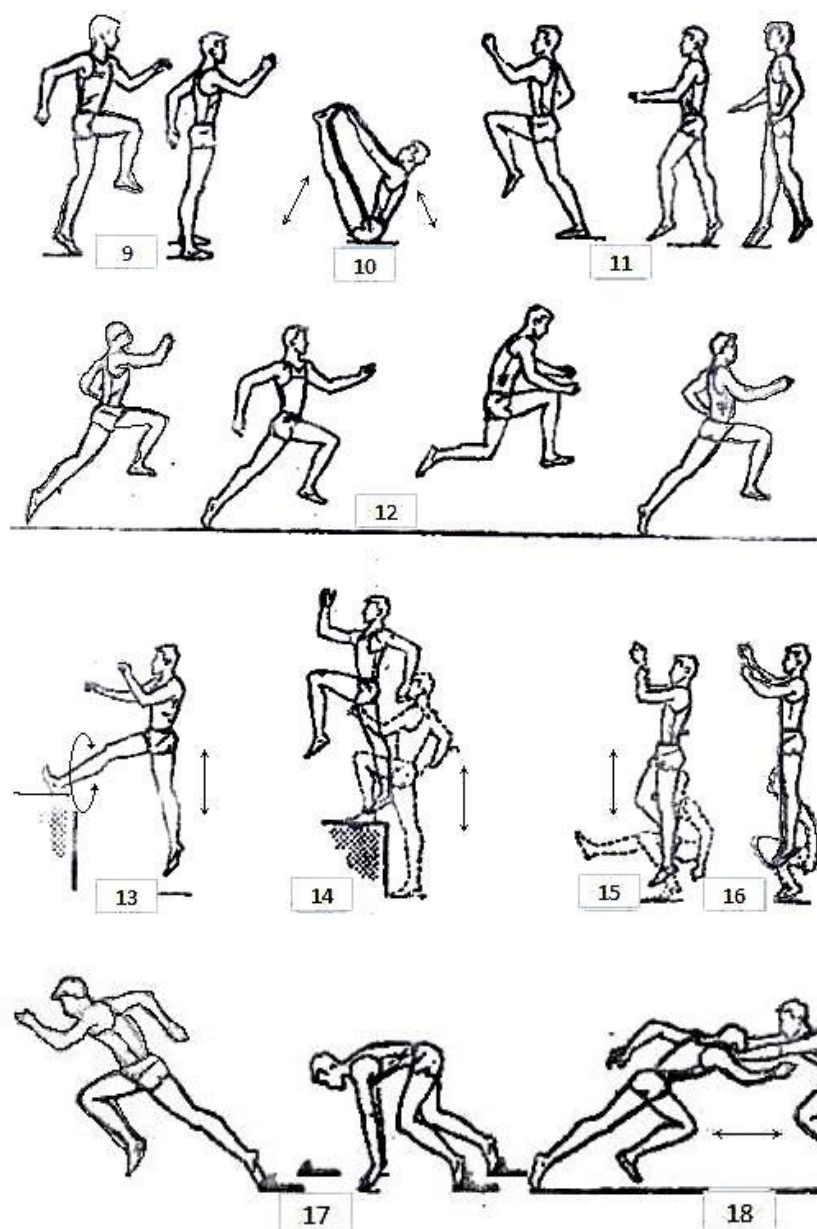
8. Yugurib kelib bir oyoqda depsinib, g'ov ustidan sakrab, silkinch oyoqda yerga tushish. Mashq 5-6 ta g'ovni 8-8,5 m masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi (8-rasm).



9. Joyida turib qo'l va oyoqlar bilan yugurayotgandek tez-tez harakat qilish (9-rasm).

10. Chalqancha yotgan holatda bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni yuqoriga ko'tarib, oyoqlar uchini ushlash. Mashqni bajarayotganda tirsak va tizza bo'g'imlari bukilmasligi kerak; sur'ati- o'rtacha (10-rasm).

11. Har qadamda tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. Qo'llar yonda, oyoqqa munosib ravishda tez harakat qilishi kerak; sur'ati – o'rtacha-tez (102-rasm).
12. Yugura kelib, deysinuvchi kuchli oyoqda yuqoriga deysinib, silkinch oyoqda yerga tushish va yugurishni asta –sekin to'xtatish. Mashqni o'rtacha tezlikda yugurib kelib bajarsa ham bo'ladi (12-rasm).
13. 60-70 sm balandlikdagi to'siq oldida turib, bir vaqtning o'zida bir oyoqda yuqoriga sakrash va ikkinchi oyoqni shu to'siq ustidan o'ng – chap tomonga oshirib o'tkazish; sur'ati – o'rtacha – tez (13-rasm).
14. 50-60 sm balandlikdagi buyum oldida turib, uning ustiga bir oyoqda sakrab chiqish va shu oyoqning o'zida yana yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez (14-rasm).
15. Bir oyoqda muvozanatni saqlagan holda o'tirish va shu holatdan o'sha oyoqda birdaniga yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez (15-rasm).
16. SHuning o'zi, faqat o'tirish va sakrash juft oyoqda amalga oshiriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (16-rasm).
17. Pastki start holatidan signal bilan 8-10 qadam tez yugurish. Startdan deysinuvchi oyoqqa ko'proq e'tibor berib chiqiladi; sur'ati – o'rtacha-tez (17-rasm).
18. Bu mashqda sherikning yelkalaridan ikki qo'llab ushlab, oldinga bir oz engashgan holatda oldinga xuddi yugurayotgandek harakat qilinadi. Harakat qilayotgan sherikni imkon qadar masofada saqlab unga qarshilik ko'rsatib turish kerak. O'z navbatida, imkon boricha kuch bilan qarshilikni engishga intilish lozim; sur'ati – o'rtacha-tez (18-rasm).



19. Yelkada 16-24 kg yukni olib, gimnastika o'rindig'ining ikki tomoniga oyoqlarni kergan holatda turiladi va sakrab o'rindiq ustiga chiqib, bir oyoqda muvozanat saqlab turiladi. Mashq oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (19-rasm).

20. Ikkita gimnastika o'rindig'i ustiga oyoqlarni kerib chiqib, qo'lda 16-24 kg.li toshni ushlab o'tiriladi va signal bilan yuqoriga sakrab yana joyiga tushiriladi; sur'ati – o'rtacha (20-rasm).

21. Yelkaga 16-24 kg yukni olib, har qadamda yuqoriga sakrab yurish. Sakrashlar imkon qadar yuqoriroq bo'lishiga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (21-rasm).

22. Joyida turib bitta oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, uni oldinga - yuqoriga irg'itish. Mashqni bajarayotganda gavdaning oldinga juda egilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Irg'itayotgan oyoq tizza bo'g'imidan bukilmasligiga ham ahamiyat berish lozim; sur'ati – o'rtacha (22-rasm).

23. Tik turgan holatda oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, orqaga ko'tarish. Mashq gavgdani to'g'ri tutgan holatda bajariladi; sur'ati – o'rtacha (23-rasm).

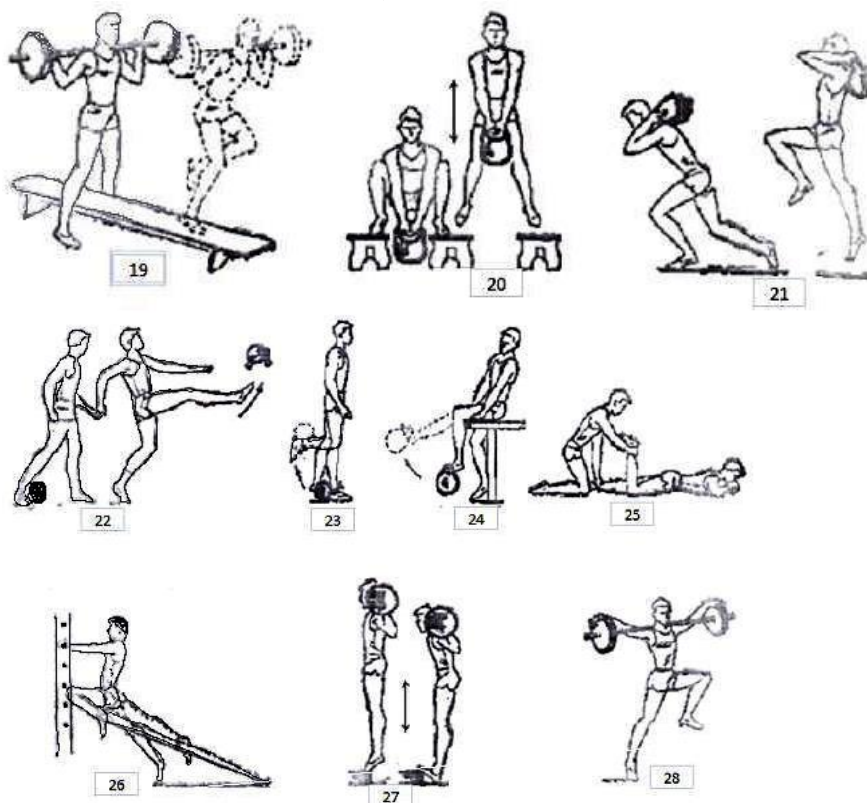
24. Stolga o'tirgan holda bitta oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Mashq bajarilayotganda tizza bo'g'imi bukilmaligi kerak. Mashq oyoqlarning holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (24-rasm).

25. Pastga qarab yotgan holda bitta oyoq tizza bo'g'imidan orqaga bukiladi. Sherik esa to'g'ri turgan oyoqni bir qo'li bilan bosib, ikkinchi qo'li bilan bukilgan oyoqni kuchli og'riq paydo bo'lgunicha orqaga tortadi. Keyin oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati - sust (25-rasm).

26. Egik gimnastika o'rindig'iga bitta oyoqni tizza bo'g'imidan bukkagan holda chiqarib, ikki qo'l bilan gimnastika devori ushlab yotiladi. Bitta oyoq esa yerga tayanib turadi. Ikkala qo'l bilan gavgdani oldinga tortiladi va gavgda tekislanadi. Mashq oyoqlar holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – sust (26-rasm).

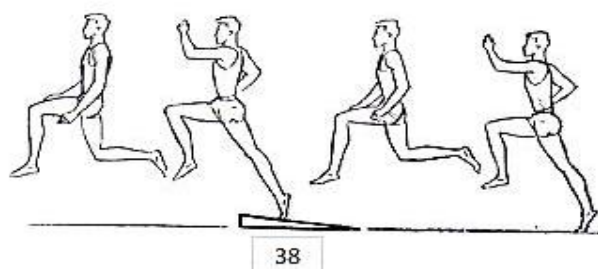
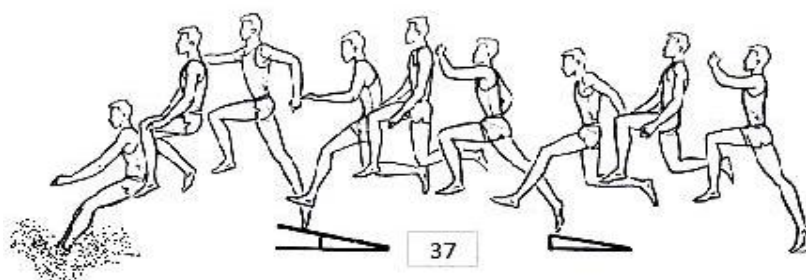
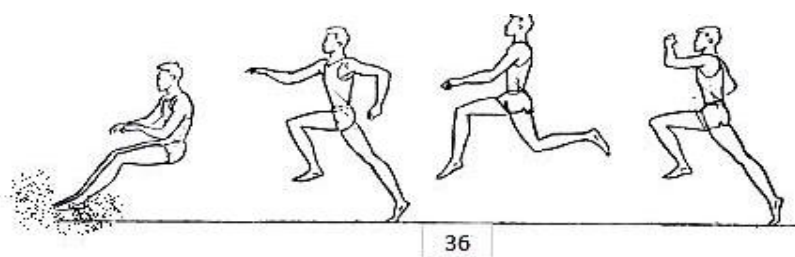
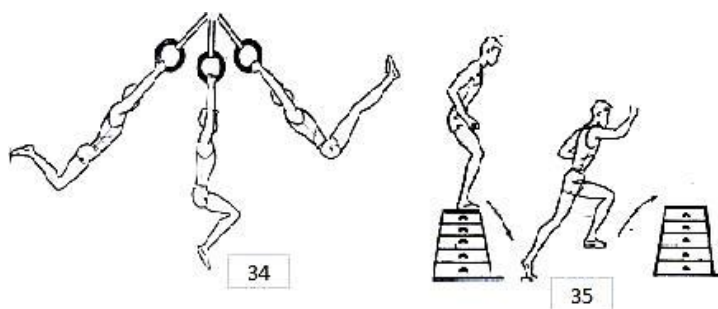
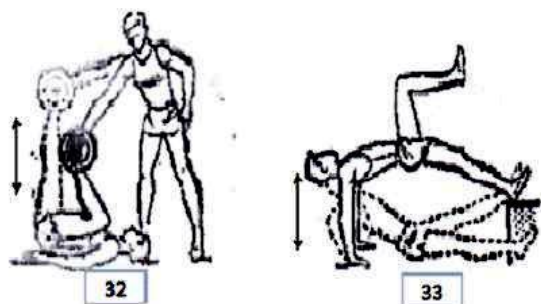
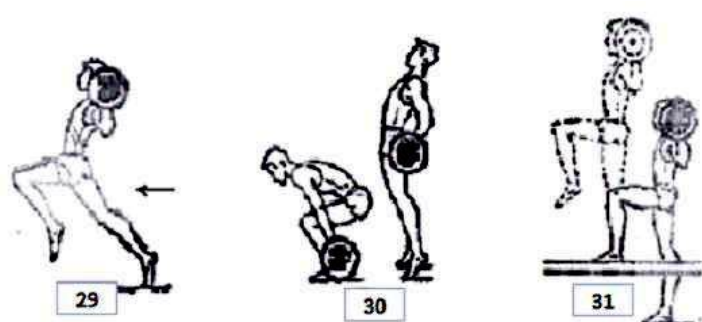
27. 10-15 sm.li tepalikka oyoq uchini qo'yib, yelkaga 30-35 kg og'irlikdagi shtanga olib turiladi. Sekin-asta oyoqlar uchiga ko'tariladi. Mashqni bajarayotganda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha (27-rasm).

28. 25-30 kg.li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, yonga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (28-rasm).



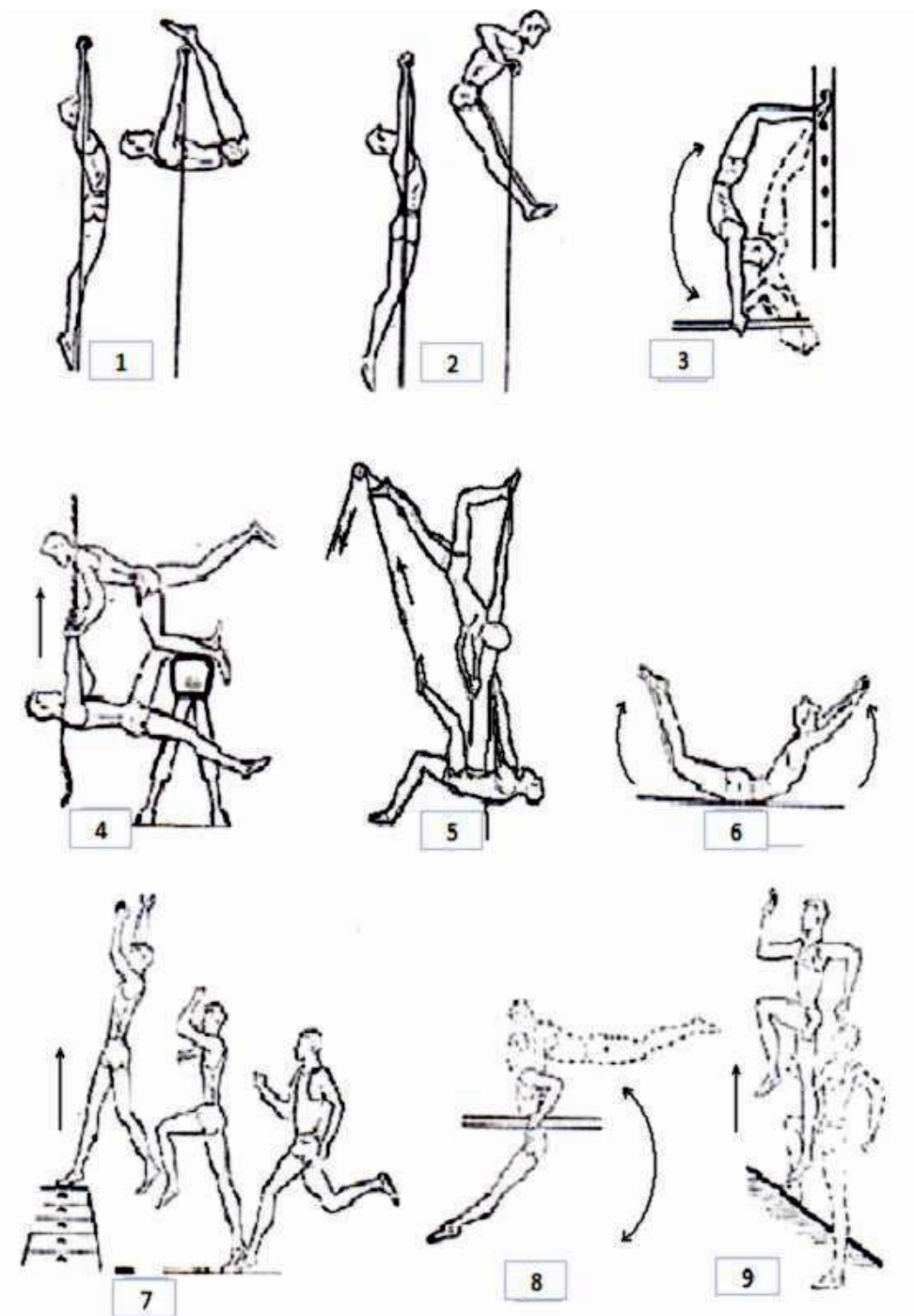
29. 25-30 kg.li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, to'g'riga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (29-rasm).

30. 40-45 kg.li shtangani orqa tomondan qo'tarib gavdani rostlab, oyoqlar uchiga ko'tarilish (30-rasm).
31. 25-30 kg.li shtangani yelkaga qo'yib, gimnastika o'rindig'iga yondan bir oyoqda sakrab chiqish. Gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (31-rasm).
32. Chalqancha yotgan holda 30-35 kg.li shtangani oyoq kaftlariga qo'yib, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilgan bo'ladi, asta-sekin oyoqlarni to'g'rilab, shtangani yuqoriga ko'tarish kerak. Sherikning xavfsizligini ta'minlash maqsadida shtangani bir kishi nazorat qilib turadi; sur'ati – sust (32-rasm).
33. 45-50 sm.li balandlikka oyoqlarni chiqarib, qo'llar yerga tayangan holda chalqancha yotiladi. Bir vaqtning o'zida qo'llarga tayanib gavdani yuqoriga ko'tarish. Navbati bilan goh chap oyoq, goh o'ng oyoq yuqoriga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (33-rasm).
34. Xalqalarga osilib, tebranib siltanish. Mashq yerga tushish vaqtida oyoqlarni oldinga tashlashni o'rganishga yordam beradi (34-rasm).
35. Uch hatlab sakrash. Birinchi depsinish 50 dan 100 sm.gacha bo'lgan balandlikdan bajariladi, ikkinchi depsinish depsinuvchi oyoq bilan, uchinchi 50 sm balandlikdan silkinch oyoq bilan bajariladi. Bir yoki ikki oyoqda qumli chuqurga tushiladi. Ikkinchi depsinishni yumshoq tuproqda (gimnastika to'shamasi, qumda) bajarish tavsiya etiladi (35-rasm).
36. Qisqa masofadan tez yugurib kelib, ikki hatlab sakrash (qadam tashlash, sakrash). Ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'prikchasini qo'yish tavsiya etiladi. Gavdaning holati, depsinish vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek (36-rasm).
37. Uch hatlab sakrash: birinchi depsinish - yo'lkachadan, ikkinchisi - gimnastika ko'prikchadan, uchinchi - itaruvchi ko'prikchasidan. Bu mashqni bajarishda uchish (parvoz) bosqichi odatdagidan kattaroq bo'lib, bu harakatlarni yaxshiroq muvofiqlashga yordam beradi. Gavdaning holati, oyoqlarning qo'yilishi va siltashlar uch hatlab sakrovchilarning odatdagi sharoitda bajariladigan harakat shakllariga yaqinlashtirilgan (37-rasm).
38. Qisqa masofadan tez yugurib kelish; ikki hatlab sakrash (hakkalab qadam tashlash), ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'prikchasi qo'yiladi. Gavdaning holati, depsinish vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek (38-rasm).



5.3.2. LANGARCHO'P BILAN SAKROVCHILARNING MASHQLARI.

1. Baland turnikda osilib turib, tirsak bo'g'imlarini bukmasdan oyoqlar uchini yuqoriga ko'tarib turnikka tegizish (1-rasm).
2. Baland turnikda osilib turib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan qo'llar bilan tortilgan holda gavdani yuqoriga ko'tarish (2-rasm).
3. Bruslarda qo'llarga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. Yuqoriga ko'tarilgan oyoq uchi bilan gimnastika devori poyasi ilib olinadi va shu holatda qo'llar bukib-yoziladi (3-rasm).
4. Osib qo'yilgan arqon yoki langarcho'pda qo'llarni bukib-yozish, bunda depsinuvchi oyoq gimnastika oti yoki shunga o'xshash tepalikda bo'ladi (4-rasm).
5. Osib qo'yilgan arqonda osilib turgan holatdan ko'tarilib, qo'llarga tayanish. Depsinuvchi oyoq to'pig'i ustidan oshirib tashlangan arqon xalqasiga mahkamlangan. Mashq erkin oyoqning siltovchi harakatlari bilan va arqonning osilib turgan uchini ushlab olgan sherik yordamida bajariladi. Mashq qiluvchi qo'llar kuchi bilan langarcho'pda tayanish holatini egallashga harakat qiladi (5-rasm).
6. Pol, maysa yoki gilam ustida yotgan holatda bir vaqtda oyoq va qo'llarni ko'tarish. Mashq seriyalar bilan 4 dan 8 martagacha 1-2 daqiqalik dam olishlar bilan bajariladi (6-rasm).
7. 4-6 qadam yugurib kelib, balandlikka sakrab chiqish (gimnastika o'rindig'i, tumba). Rostlangan oyoq kafti bilan balandlik ustini bosish (7-rasm).
8. Bruslarda qo'lga tayanib turib, oldinga va orqaga siltanish vaqtida qo'llarni bukib-yozish (8-rasm).
9. 15-20° burchak ostidagi qiya taxtada bir oyoqlab hakkalash. Mashq bajarilayotgan vaqtda qo'l va oyoq harakati bir – biriga mos bo'lishiga va balandroq sakrashga e'tibor berish talab etiladi (9-rasm).



10. Otda, g'ovda yoki boshqa balandlik ustida mashq qilayotgan kishining oyoqlarini yuqoriga ko'tarilgan qo'llari bilan ushlab turadigan sherik yordamida tayanib turib qo'llarni bukib-yozish. Qo'llar bir bukib- yozilganidan keyin egilib, tos yuqoriga ko'tariladi (10-rasm).

11. Qo'llarga tayanib yurish yoki sakrash. Mashq bajaruvchining sherigi oyoqlaridan ushlab turadi va qo'llar aravacha g'ildiragiga xos harakatni bajaradi (11-rasm).

12. Bruslarning yuqoridagi poyasidan ushlab turib, har xil balandlikdagi bruslarda oyoqlarni pastki pol ustidan chapdan - o'ngga olib o'tish. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga. Mashq har bir tomonga 6 dan 12 martagacha seriyalar bilan bajariladi (12-rasm).

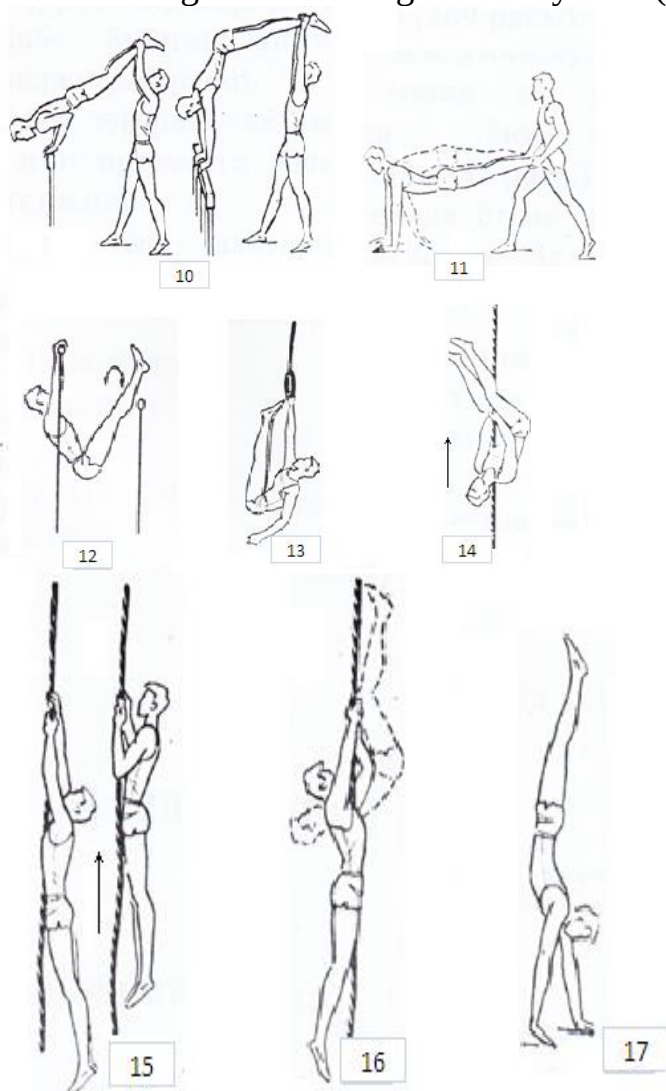
13. Osib qo'yilgan xalqa yoki turnikda bir qo'lda osilib turib oyoqlarni qo'lga tegizish. Oyoqlarni yuqoriga ko'tarayotganda tizza bo'g'imlari bukilmasligi kerak. Mashq seriyalar bilan 2 dan 6 martagacha bajariladi (13-rasm).

14. Oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, egilib osilgan holda arqonga qo'llar bilan tirmashib chiqish (14-rasm).

15. Xalqa, turnik yoki arqonni ushlab, unga osilgan holda qo'llarda tortilish. Mashq tez sur'atda vaqtni hisobga olgan holda 4 dan 8 martagacha bajariladi (15-rasm).

16. Arqonda ikki qo'lda osilib turgan holatdan oyoqlarni ko'tarib, tizzalarni panjaga tegizish. Mashq tez sur'atda, vaqtni hisobga olgan holda 3-6 martagacha bajariladi (16-rasm).

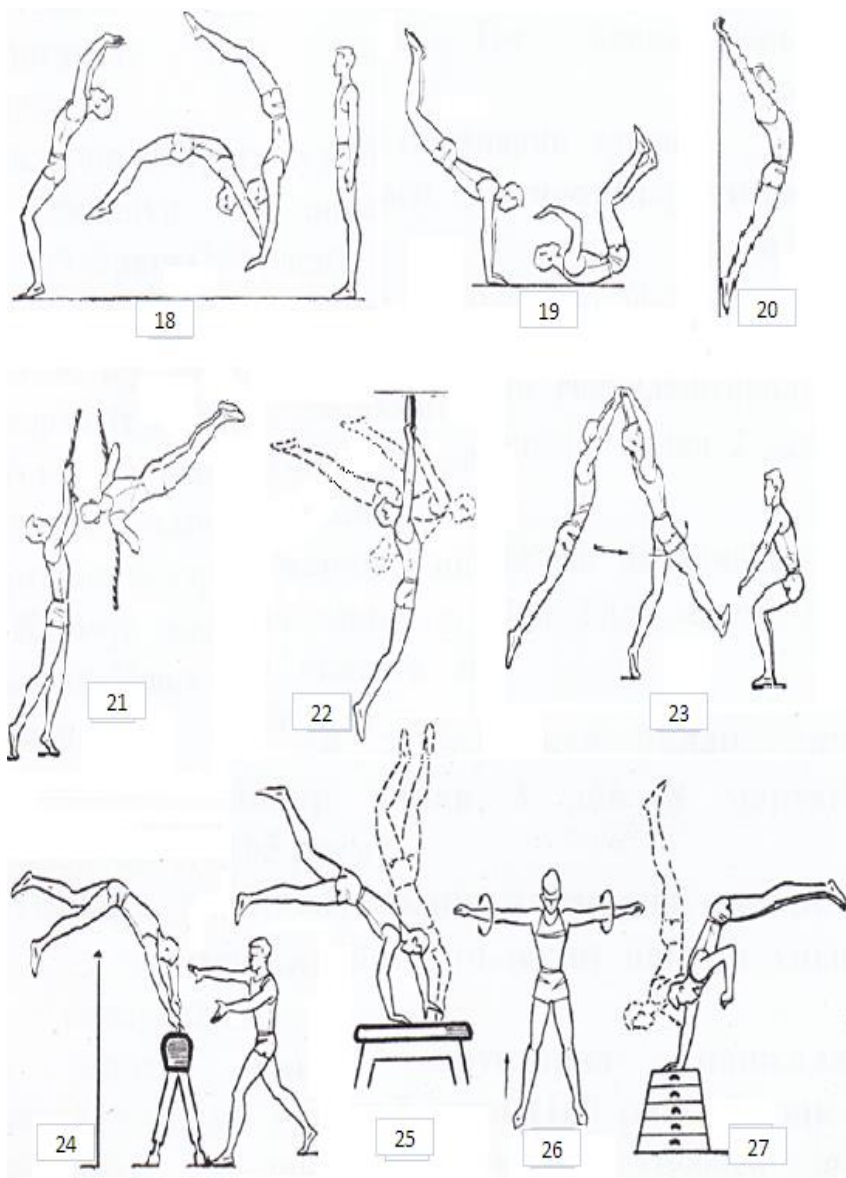
17. Polda, bruslar va maysalar ustida qo'llarga tayanib, oyoqlarni yuqoriga ko'tarib yurish. Qo'llarda yurib mashq bajarayotganda imkon qadar tizza bo'g'imlarini bukmasdan gavdani tik tutgan holda yurish (17-rasm).



18. Joyidan turib oldinga va orqaga salto. Saltoni amalga oshirgandan so'ng muvozanatni saqlash lozim (18-rasm).

19. Qo'l panjalarida tik turishdan orqa bilan umbaloq oshish, keyin esa oyoqlarni pastga tez tushirish (19-rasm).

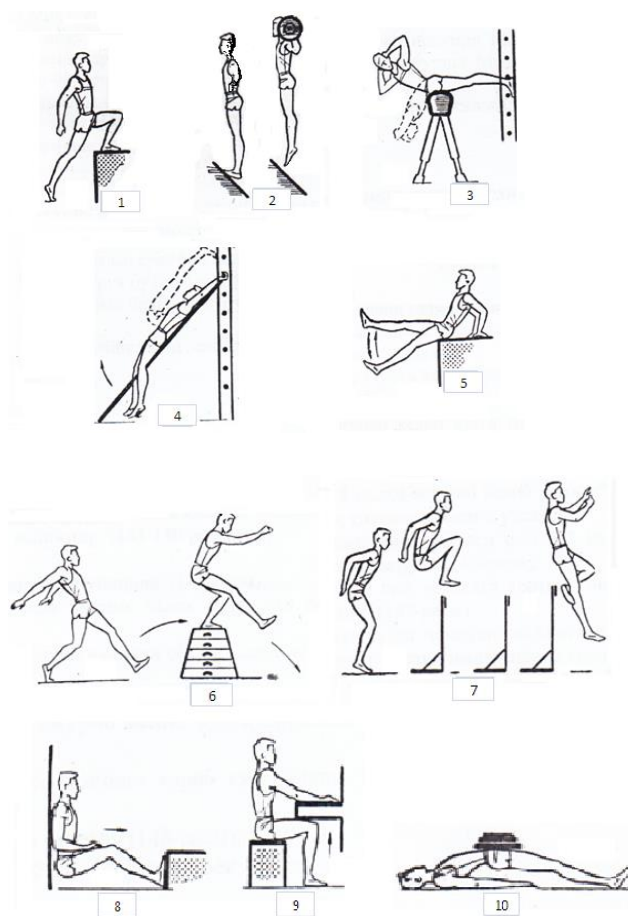
20. Turnik, xalqalarda osilib turib, oldinga siltangan holda gavdaning ko'krak qismini oldinga chiqarish bajariladi. Mashq seriyalar bilan 3 dan 10 martagacha bajariladi (20-rasm).
21. Osib qo'yilgan arqon yordamida plankasiz yoki plankadan oshib sakrash. Qo'llar arqonni bir-biridan 10-15 sm masofada tutib turadi. O'ng oyoqning siltash harakatlari qo'llarda tortilish bilan uyg'unlashib, gavda imkon qadar yuqoriga ko'tariladi. Ayni paytda gavda 180° ga buriladi (21-rasm).
22. Xalqalarda osilib, turgan joyda va tebranib umbaloq oshib aylanish (22-rasm).
23. Yuqoridan sherikning qo'llari kaftidan mahkam ushlagan holda uni yondan aylantirish. Mashqni goh o'ng, goh chap tomonga aylantirish bilan bajarish, sheriklar bilan o'rin almashib bajarish (23-rasm).
24. Gimnastika otining oldiga 3-4 qadamdan yugurib kelib, qo'llarga tayangan holda balandligi 130-140 sm.li to'siqdan oshib o'tish (24-rasm).
25. Gimnastika otining ustiga oyoqlarni yuqoriga ko'tarib qo'llarga tayangan holda chiqish (25-rasm).
26. Turgan joyda oyoqlar yelka kengligida va qo'llar ikki tomonga keng yozilgan. Har bir sanoqda yuqoriga sakrab qo'llarni doirasimon aylantirish. Mashqni bajarish paytida gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish lozim (26-rasm).
27. Yugurib kelib, balandligi 50-60 sm bo'lgan tumba ustiga oyoqlarni yuqoriga ko'tarib qo'llarga tayangan holda tik turish. Mashqni ikki qo'lga tayanib hamda bir qo'lga tayanib ham bajarsa bo'ladi (27-rasm).



5.3.3. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKROVCHILARNING MASHQLARI

1. Tik turgan holda bir oyoqda galma-gal 50-60 sm. balandlikka sakrab chiqib-tushish. Mashq yuk bilan yoki yuksiz bajariladi (yuk og'irligi 20-30 kg) (1-rasm).
2. Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoqda balandlikka sakrab chiqib-tushish (2-rasm).
3. Gimnastika otiga o'tirgan holda orqaga engashib o'ng va chap tomonga burilish yoki yon bilan o'tirgan holda oldinga egilib boshni yerga qaratish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi (3-rasm).
4. Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha yetkazish (4-rasm).
5. Oyoqlar holatining almashuvi. O'rindiqda o'tirgan holda o'ng oyoq to'g'ri va tepaga ko'tarilgan, so'ng chap oyoq to'g'ri tepaga ko'tariladi (5-rasm).

6. 40-60 sm balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish (6-rasm).
7. Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1-1,5 qadam oralig'ida joylashtirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi (7-rasm).
8. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5-6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi (8-rasm).
9. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgan holda (20-40 kg.li yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-b sekundda takrorlanadi (9-rasm).
10. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi - 5-6 sekund (10-rasm).



11. Qiyalikda sakrash. Mashq bir oyoqda tepaga va pastga sakrab bajariladi. Depsinish tezligi maksimal darajada (11-rasm).
12. Zina bo'ylab yuqoriga va pastga yugurish hamda oyoqdan-oyoqqa sakrash. Mashq maksimal tezlikda bajariladi (12-rasm).
13. 100-150 sm balandlikda osilgan to'pni sakrab oyoq uchlari bilan tepish (13-rasm).
14. Balandlikda osilib turgan to'p yoki daraxt bargiga sakrab qo'l, bosh va oyoqni tegizish (14-rasm).
15. Balandligi 76,2 va 84,0 sm. g'ovlar osha 1 yoki 2 oyoqda sakrab o'tish (15-rasm).
16. Balandlikdan oshib o'tish. Sakrab tushish masofasi 30-40 sm bo'lishi lozim (16-rasm).

17. 4-8 qadamdan yugurib kelib gimnastika otiga sakrab chiqib, bir oyoqda muvozanatni saqlab turish (17-rasm).

18. Gimnastika devori oldida yon bilan turib oyoqni yuqoriga ko'tarib siltash. Silkinch oyoq oldinga qo'tarilganda tayanch oyoqning uchiga ko'tarilish va tos sohasini oldinga chiqarish lozim (18-rasm).

19. Joyida turib uzoqqa balandlikka sakrash. Mashq signaldan so'ng bajariladi (19-rasm).

20. To'siqdan sakrab o'tib umbaloq oshish (20-rasm).

21. Oyoqlarni galma-gal ko'tarib tezlik bilan tushirish (21-rasm).

22. Uncha baland bo'lmagan to'siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi (22-rasm).

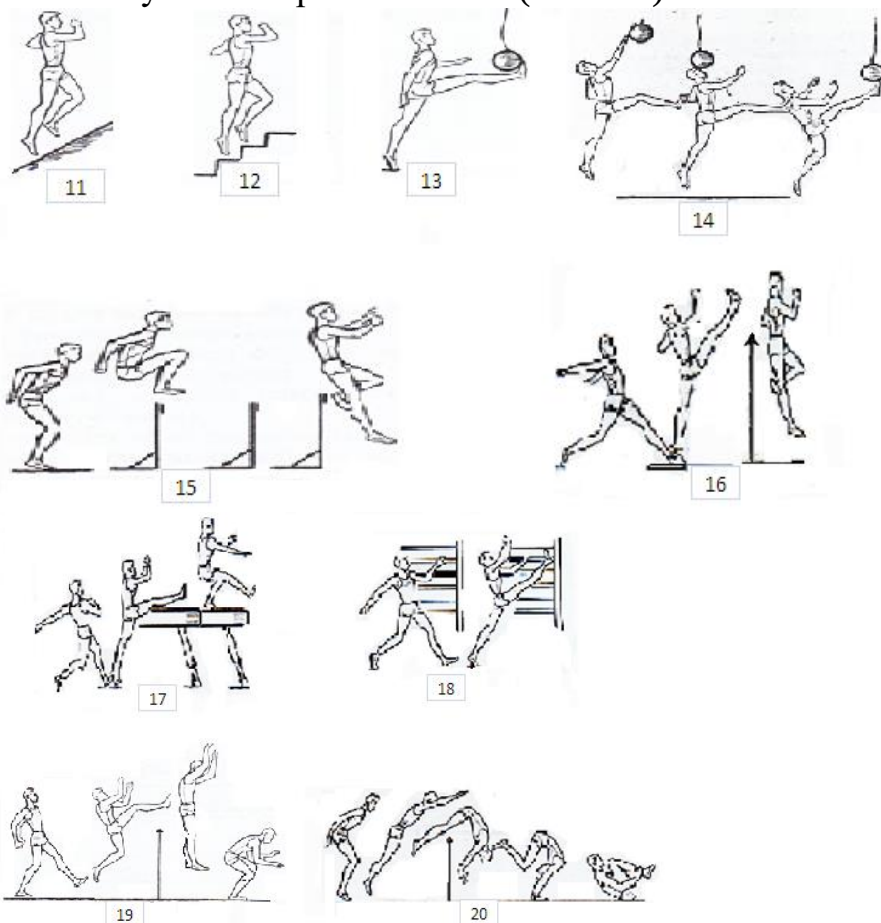
23. Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish (23-rasm).

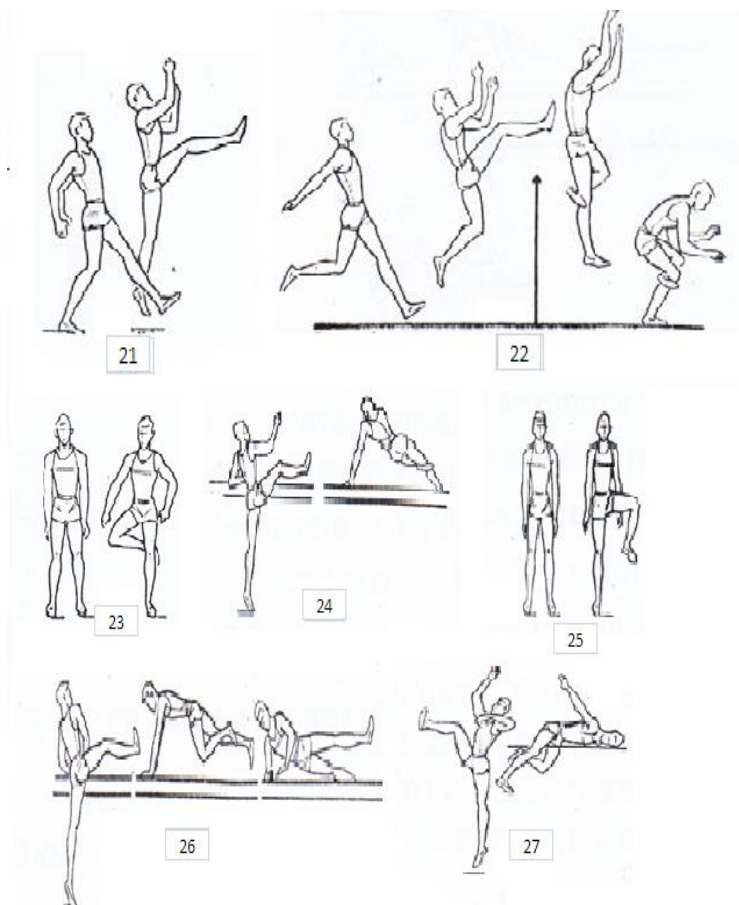
24. 5-8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho'piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasi orqasiga o'tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osha qo'lga tiralgan holda bir oyoqda sakrash (24-rasm).

25. Oyoqni son sohasiga tortish, tizza yon tomonga qarab ko'tariladi. Oyoq uchi erkin (25-rasm).

26. Ikki qo'lga tiralgan holda otdan osha sakrash (26-rasm).

27. Qorin bilan gimnastika yakkacho'pida yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho'p osha tushish (27-rasm).



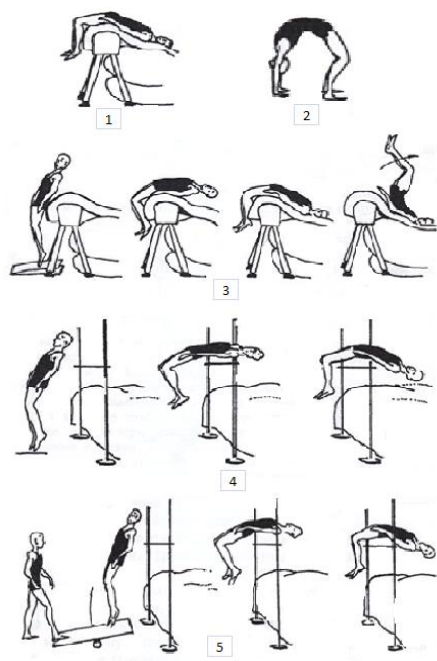


5.3.4. YUGURIB KELIB “FOSBYURI-FLOP” USULIDA BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O’RGATISH MASHQLARI.

1. Gimnastika otiga xuddi plankadan o’tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati (1-rasm).
2. Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib, gimnastika ko’prigi holatida turish (2-rasm).
3. Gimnastika otiga to’shamalarni joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan xuddi plankadan o’tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish (3-rasm).
4. Xuddi shu mashqning o’zi, faqat ikki oyoqda depsinib, o’rnatilgan plankadan o’tishni amalga oshirish. Balandlikdan oshib o’tayotganda texnikaga e’tibor berish lozim (4-rasm).
5. Shu mashqni maxsus richagda sherik yordami bilan sakrab balandlikdan o’tish. Mashqni bajarishda sakrovchining xavfsizligini ta’minlash maqsadida har ikki shug’ullanuvchidan bir vaqtning o’zida harakatni amalga oshirish talab etiladi (5-rasm).
6. 4-5 qadamdan yoysimon shaklda yugurib kelib, 240-250 sm balandlikka osib qo’yilgan yengil buyum yoki daraxtning pastki bargiga yon bilan sakrab bitta qo’lni shu buyumga tegizish. Chap oyoqda depsinuvchi osib qo’yilgan buyumga nisbatan o’ng tomondan yugurib kelishi zarur. O’ng oyoqda depsinuvchilar esa aksincha. Depsingandan so’ng 80° - 100° burilib, silkinch oyoqni tizza bo’g’imidan

bukib yuqoriga ko'tariladi. Shu tomondagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi. Bu depsinishda va balandlikdan oshib o'tishda shug'ullanuvchiga qulaylik yaratadi.

7. Shu mashqning o'zi, faqat diametri 5-6 m bo'lgan doira atrofida yengil yugurib, har ikki qadamda yuqoriga depsinib bajariladi. Doira atrofida aylanish soat mili bo'ylab va unga qarshi yo'nalishda bo'lishi kerak.



5.4. DISK ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH MASHQLARI.

1. Oyoqlar yelka kengligida, ikki qo'llab og'irligi 30-35 kg bo'lgan shtangani pastdan ushlab goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burilishlarni bajarish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavgdani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga e'tibor berish lozim (1-rasm).

2. Stol yoki gimnastika o'rindig'iga o'tirib, oyoqlar uchi bilan gimnastika narvonining poyasini tutgan holda yelkaga 25-30 kg.li shtangani olib, gavgdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavgdani to'g'ri tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va tizza bo'g'imidan bukilmassligiga e'tibor berish kerak (2-rasm).

3. Oyoqlar yelka kengligida, ikki qo'llar bilan og'irligi 5-10 kg bo'lgan shtanga pallasi yonda ushlanadi va qo'llar ikki tomonga kerilgan. Shu holatda gavgdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavgdani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilmassligiga e'tibor berish lozim (3-rasm).

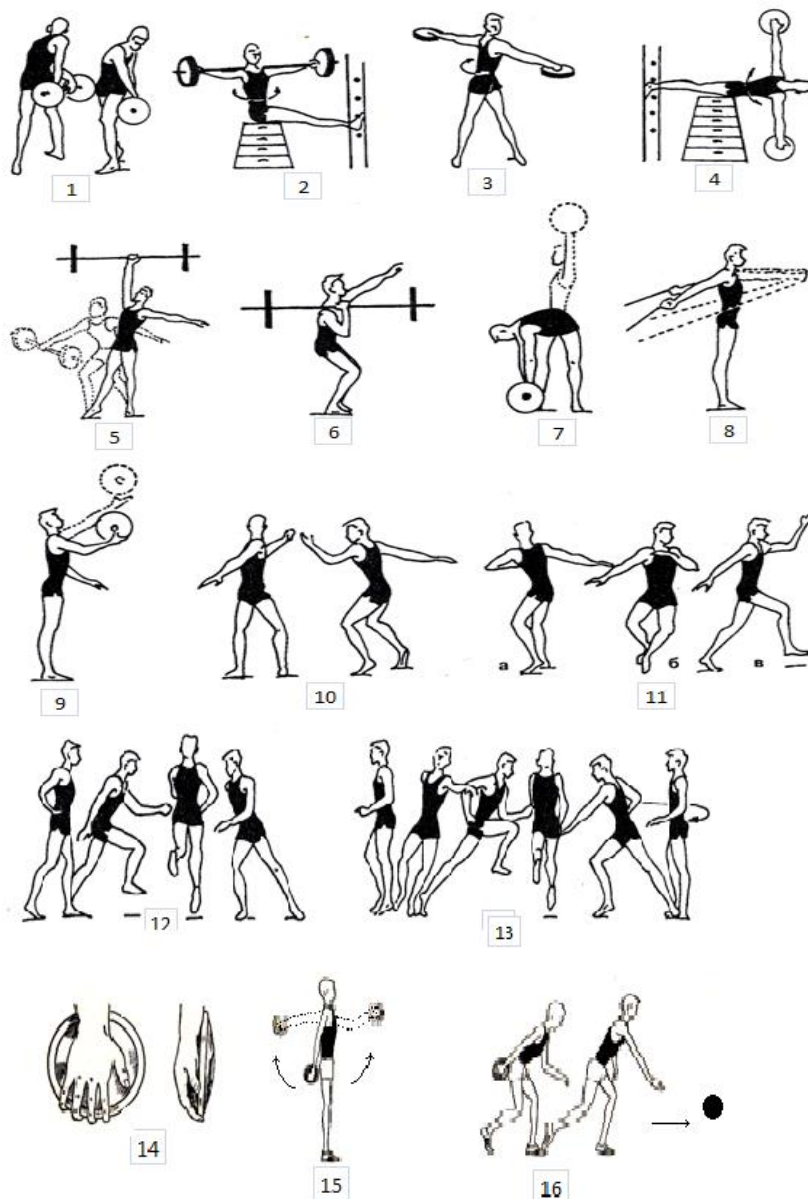
4. Xuddi shu mashq, faqat endi gimnastika o'rindig'ida pastga qarab yotib, oyoqlar uchi bilan gimnastika narvoni poyasini tutgan holda gavgdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavgdani gorizontall holda tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va tizza bo'g'imidan bukilmassligiga e'tibor berish lozim (4-rasm).

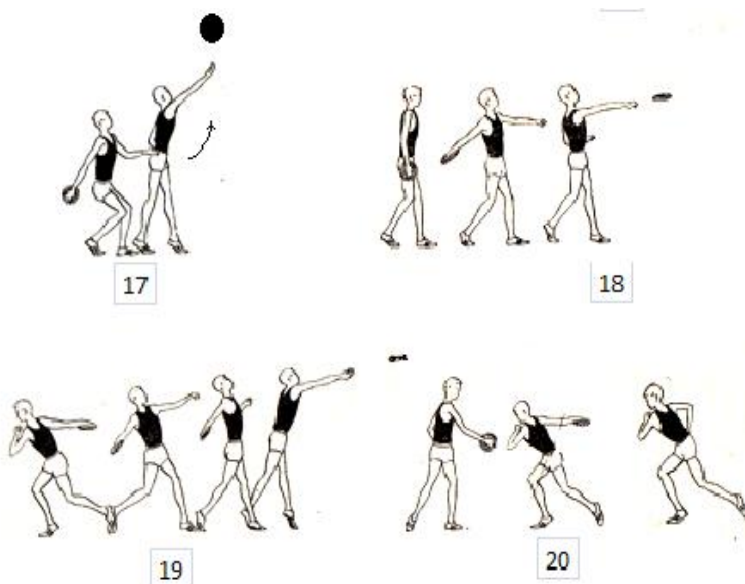
5. Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'l yuqorida, og'irligi 15-20 kg bo'lgan shtangani ushlab, shtanga ushlagan qo'l tomonga, ya'ni yonga bir qadam tashlanadi va shu qo'lni shtanga bilan yonga tushiriladi. Navbati bilan shtangani boshqa qo'lga olib mashq bajariladi. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga va qo'l tirsak bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish kerak (5-rasm).
6. Oyoqlar juft, bir qo'lga og'irligi 20-25 kg bo'lgan shtanga olib tirsaklarni bukib-yozish. Qo'llarni bukib-yozayotib, bir vaqtning o'zida oyoqlar ham bir oz bukiladi. Mashq bajarilayotganda gavdani to'g'ri tutib, shtangani yelkaga to'liq tushirib, qo'llar yana to'liq yoziladi. Shtangani boshqa qo'lga olib mashq davom ettiriladi (6-rasm).
7. Oyoqlar yelka kengligida, og'irligi 30-35 kg bo'lgan shtangani yondan ikki qo'llab ushlab yuqoriga ko'tariladi. Shtangani yuqoriga ko'targanda oyoqlar joyida bo'lib, gavda yon tomonga buriladi. Mashq gavdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish bilan davom ettiriladi. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavdani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim (7-rasm).
8. Oyoqlar juft holatda gavdani tik tutib, mahkam asosga bog'langan rezina arqonni ikkala qo'lda orqadan ushlab, galma-gal goh o'ng qo'lni, goh chap qo'lni oldinga tortish. Mashqni tez sur'atda qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukmasdan bajarish (8-rasm).
9. Oyoqlar juft holatda gavdani tik tutib, 5 kg.li shtanga pallasini bir qo'lda ushlagan holda ko'krak oldidan yuqoriga aylantirib uloqtirish va ikkinchi qo'lda uni ilib olish. Mashq qo'llarni almashtirib bajarish bilan davom ettiriladi (9-rasm).
10. Oyoqlar yelka kengligida, qo'lda xuddi disk bordek yonga burilishlarni amalga oshirish. Gavdani yonga burayotganda tizzalar bir oz bukiladi va gavda to'g'rilanayotganda oyoqlarda tik turiladi (10-rasm).
11. O'ng oyoqni oldinga qo'yish bilan burilishni taqlid qilish (11-rasm).
12. Chap oyoq oldinda turgan holatdan sakrab 180° aylanib, o'ng oyoq boldirini oldinga chiqarib, yana 180° ga burilib o'ng oyoqqa tushish (12-rasm).
13. Barcha burilishlarni umumlashtirib, yaxlit tarzda disk uloqtirish holatini taqlid qilish (13-rasm).
14. Diskni to'g'ri ushlash. Bosh barmoqdan boshqa to'rtta barmoqning birinchi bo'g'imidan bukib, diskni siqib ushlash (14-rasm).
15. Oyoqlar juft holatda, diskni to'g'ri pastdan ushlab, uni oldinga va orqaga siltash. Mashqni bajarayotganda yelka kamari yaxshi aylanishi uchun qo'llarni bo'shroq, ya'ni erkinroq tutish o'rinlidir. Diskni goh o'ng qo'lda, goh chap qo'lda aylantirish kerak (15-rasm).
16. Chap oyoq oldinda, o'ng qo'l bilan diskni to'g'ri ushlab, gavdani bir oz oldinga engashtirib, pastdan to'g'riga aylantirib uloqtirish. Keyin esa navbati bilan diskni boshqa qo'lda uloqtirish. Bunda oyoq holati ham o'zgaradi. Disk qo'ldan aylanib chiqayotganda u shug'ullanuvchiga nisbatan oldinga aylanishi zarur (16-rasm).
17. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat disk oldinga-yuqoriga aylantirib uloqtiriladi (17-rasm).

18. Diskni to'g'ri ushlab, turgan joyidan disk uloqtirish. Diskni uloqtirishning so'ngida gavda bir oz oldinda engashadi, oyoqlar uchiga ko'tarilib, qo'lning batamom cho'zilishiga e'tibor berish kerak (18-rasm).

19. Shu mashqning o'zi, faqat uni yarim aylanib uloqtirish (19-rasm).

20. Shuning o'zi, endi aylanib, orqaga sapchib uloqtirish (20-rasm).





5.4.1. YADRO ITQITUVCHILARNING MASHQLARI.

1. Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi (1-rasm).

2. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay (2-rasm).

3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak (3-rasm).

4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi (4-rasm).

5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda bir oz oldinga engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi (5-rasm).

6. Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi (6-rasm).

7. Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi (7-rasm).

8. Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish (8-rasm).

9. Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim (9-rasm).

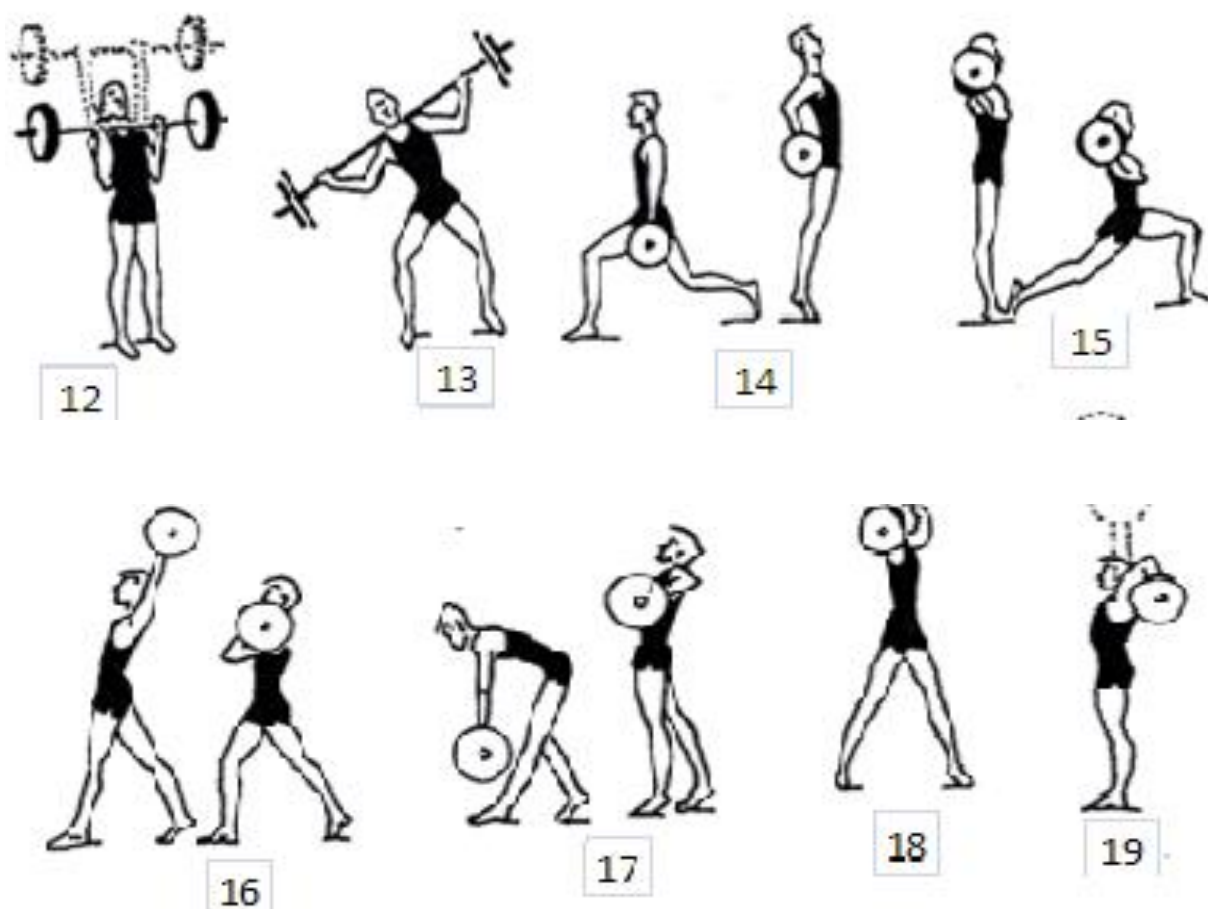
10. Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish (10-rasm).

11. Shuning o'zi, faqat yadroni biror bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitishadi (11-rasm).



5.4.2. YADRO ITQITUVCHILARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI.

12. Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish (12-rasm).
13. Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati – o'rtacha (13-rasm).
14. Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujinasimon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavdani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati – o'rtacha (14-rasm).
15. Shtangani yelkaga olib, chap va o'ng oyoqni galma-gal oldinga chiqarib, o'tirib-turishlar. Mashqni bajarayotganda gavdani tik tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha (15-rasm).
16. Chap oyoqni oldinga qo'yib, shtangani ikki qo'llab ko'krak oldida ushlab turiladi. O'ng oyoqni oldinga chiqarib, shtangani bosh ustiga dast ko'tarish. Mashqni oyoqlarni holatini almashtirib bajarish kerak; sur'ati – o'rtacha (16-rasm).
17. Yerda turgan shtangani yelka kengligida ushlab, ko'krak oldiga dast ko'tarish. Shtangani dast ko'targan paytda tosni bir oz oldinga chiqarish kerak; sur'ati – o'rtacha (17-rasm).
18. Oyoqlar yelka kengligida, shtangani yelkaga olib, gavdani o'ng va chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutish lozim; sur'ati – o'rtacha (18-rasm).
19. Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab boshning orqasiga asta-sekin tushirib - chiqarish; sur'ati – o'rtacha (19-rasm).



5.4.3. YADRO ITQITUVCHILAR TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI.

20. Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz bukilib, keyin to'g'rilanadi va oyoqlar uchiga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (20-rasm).

21. Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'lda yadroni ushlab, ikkinchi qo'lga oldindan-yuqoridan uloqtirib, ilib olish. Mashqni bajarishda oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati – o'rtacha (21-rasm).

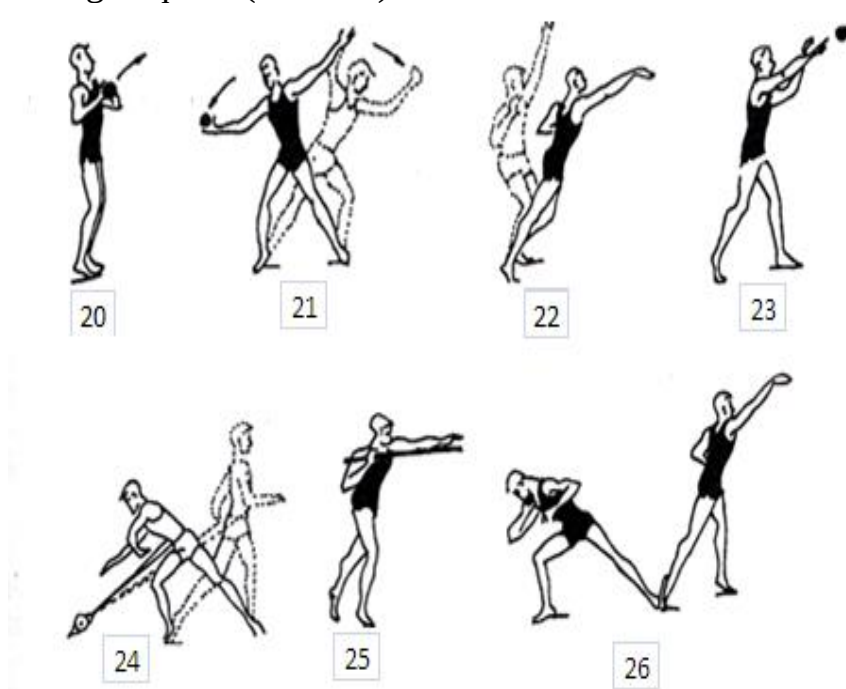
22. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda daxan oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'implari bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi (22-rasm).

23. Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib odinga-yuqoriga itqitib bajariladi (23-rasm).

24. Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi $100-110^\circ$ bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi (24-rasm).

25. Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish (25-rasm).

26. Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish (26-rasm).



27. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish (27-rasm).

28. Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavgdani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish (28-rasm).

29. Itqitish tomonga teskari turib, oyoqlar tor kerilgan holda, yadroni ikki qo'lda ushlab, bosh orqasidan orqaga uloqtirish. Uloqtirayotganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilib, so'ngra to'g'rılanadi (29-rasm).

30. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, o'tirib-turishni bajarish. Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish lozim (30-rasm).

31. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, tik turgan holda goh o'ng oyoqqa, goh chap oyoqqa yarim o'tirib, tana og'irligini bukilgan oyoqqa tushirish. Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish lozim (31-rasm).

32. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Shtangani bosh ustida ikki qo'lda ushlab, gavgdani o'ng va chap tomonlarga burish (32-rasm).

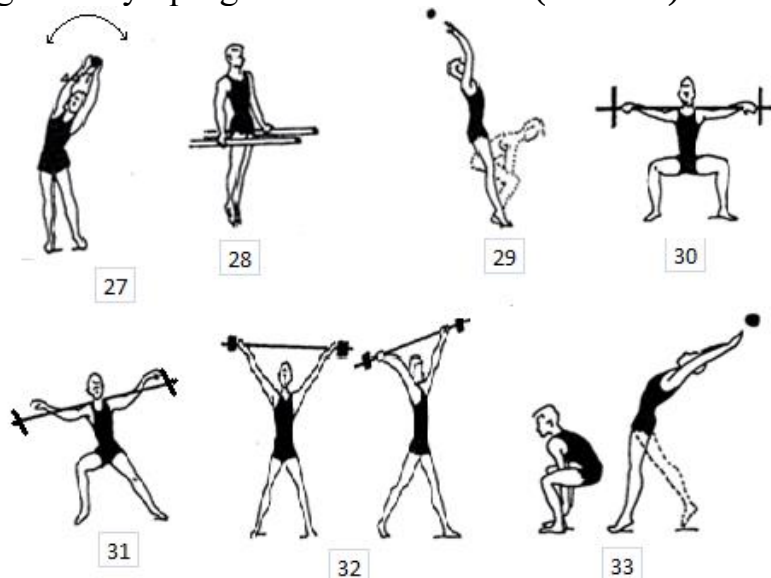
33. Yadroni ikki qo'lda ushlab, oyoqlarga yarim o'tirgan holda snaryadni orqaga bosh ustidan uloqtirish. Snaryad qo'ldan chiqib ketayotganda gavgdani imkon qadar orqaga egish va uchib chiqayotgan snaryadni ko'rishga harakat qilish kerak (33-rasm).

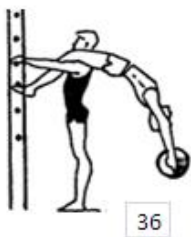
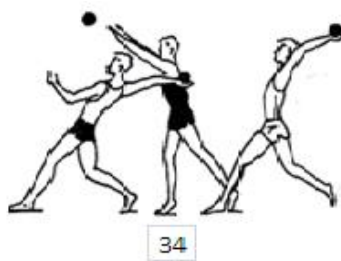
34. Bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni goh bir qo'lda, goh ikki qo'lda oldinga uloqtirish. Snaryad uchib chiqayotganda gavgda, qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim (34-rasm).

35. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh orqasida ushlab, bir harakatning o'zida snaryad bilan oldinga egilish va yana gavgdani dastlabki holatga qaytarish (35-rasm).

36. Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavgdani orqaga imkon qadar tashlash va oldinga ko'tarish. Mashq bajaruvchi gimnastika devori poyasiga oyoqlarini tirab oladi. Mashqni to'ldirma to'p va yadro bilan ham bajarish mumkin (36-rasm).

37. Sherik yordamida gimnastika devorini chalqancha holatda qo'llar bilan ushlab, gavgdani yuqoriga ko'tarib-tushirish (37-rasm).

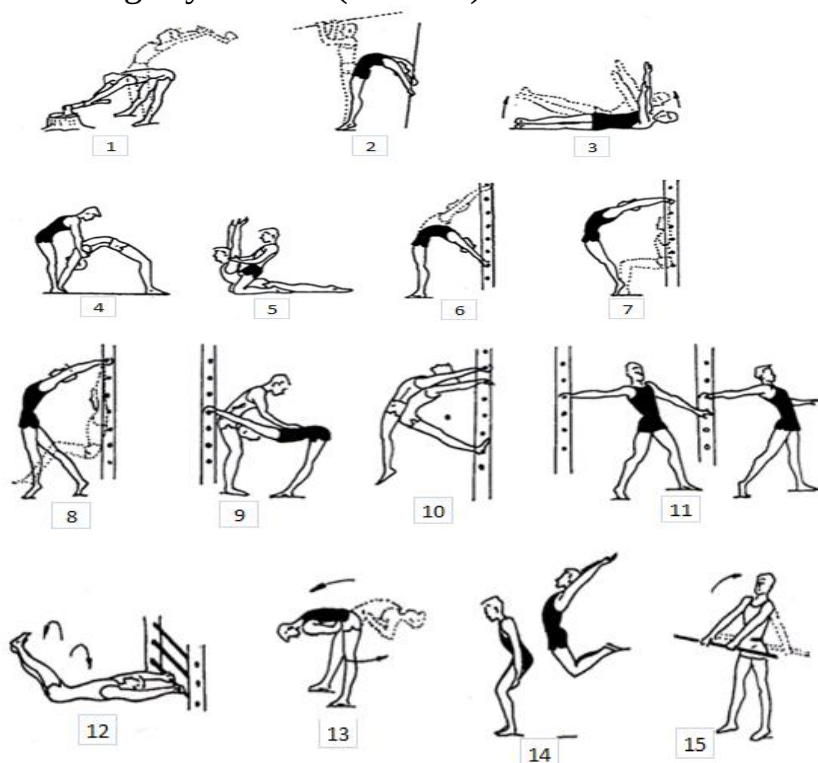




5.4.4. NAYZA ULOQTIRUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI.

1. Bolta bilan to'nkani urish mashqi. Bunda oyoqlar yelka kengligida, boltani ikki qo'llab ushlagan holda orqaga kerishib, bir harakatda yerda turgan to'nkani chopish (1-rasm).
2. Mashqni nayza yoki gimnastika tayoqchasi yordamida har xil holatlardan:
 - a) chalqancha yotgan holatdan qo'llar bosh orqasida, oyoqlar tizzadan bukilgan;
 - b) qo'llarga tayangan holatdan;
 - v) asosiy turish holatidan;
 - g) ko'priklar hosil qilib turib bajarish mumkin (2-rasm).
3. Yon tomonda yotgan holatda gavdani va oyoqlarni yuqoriga ko'tarish mashqini bajarishda tos qismi orqaga ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak (3-rasm).
4. Tana og'irligini sherik yordamida qo'lga o'tkazish. Oyoqlarni siltab ko'tarib og'irlikni qo'lga o'tkazib sherik uni o'ziga tortadi (4-rasm).
5. Qorinda yotgan holda sherik yordamida gavdani ko'tarish (5-rasm).
6. Gimnastika devorida orqa tomon bilan turib bir qadam oralig'ida yuqoridan ushlagan holda imkon boricha pastki dastagiga tushish va egilish (6-rasm).
7. Gimnastika devori oldida bir qadam uzunlikda o'tirgan holatda yuqoridan ushlab turib oldinga, yuqoridan egilish (7-rasm).
8. Shu mashqni faqat chap oyoqni yoki o'ng oyoqni oldinga tashlab bajarish (8-rasm).
9. Gimnastika devorini ushlagan holda sherik yordamida egilishlarni bajarish (9-rasm).
10. Gimnastika devorida sherik yordamida egilish mashqlarini bajarish (10-rasm).
11. Gimnastika devori oldida bir qadam uzunlikda o'ng yon tomon bilan turib, o'ng qo'l bilan yelka kamari to'g'risidan ushlab o'ng oyoqni bukish va uni to'g'rilagan holda kerilib chapga burilish (11-rasm).
12. Gimnastika devorining eng pastki poyasidan ushlab, chalqancha yotgan holda gavdani va oyoqlarni aylantirish (12-rasm).
13. Gavdani aylantirish mashqlari (13-rasm).
14. Ikki oyoqda yuqoriga sakrab kerishish mashqlari (14-rasm).

15. Gimnastika tayloqchasini yoki nayzani oldinda ushlab, gavgdani o'ng va chap tomonlarga aylantirish (15-rasm).



16. O'ng oyoqqa o'tirgan holatdan bir harakatning o'zida boldir va tozni oldinga to'g'rilash (16-rasm).

17. O'ng oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, chap oyoq esa to'g'ri holatda. Bir harakatning o'zida gavgdaning og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, uloqtirish tomonga gavgdani to'g'rilash (17-rasm).

18. Nayza uloqtirishdagi oxirgi kuch berishni taqlid qilish mashqi. Bunda sherik mashq bajaruvchining o'ng yelkasidan ushlab, chap qo'li bilan pastki qismidan bir oz itarib turadi. Bu mashqni bajarishda sherik bir oz qarshilik ko'rsatishi mumkin (18-rasm).

19. Oxirgi kuch berishda kuchni rivojlantirish uchun shtanga pallasini ikki qo'llab ushlab uloqtirishga taqlid qilish (19-rasm).

20. Yuqorida osilib turgan to'ldirma to'pni qo'lni orqaga olib zarb bilan urish. Bunda tos, gavgda harakatiga e'tibor berish lozim (20-rasm).

21. Uloqtirish tomonga qarab turib, nayza, to'ldirma to'p va toshlarni joyidan turib uloqtirish (21-rasm).

22. Shu mashqning o'zi, faqat uloqtirish tomonga yon bilan turib bajarish (22-rasm).

23. Nayzani bosh ustidan ikki qo'llab ushlagan holda oldinga uloqtirish (23-rasm).

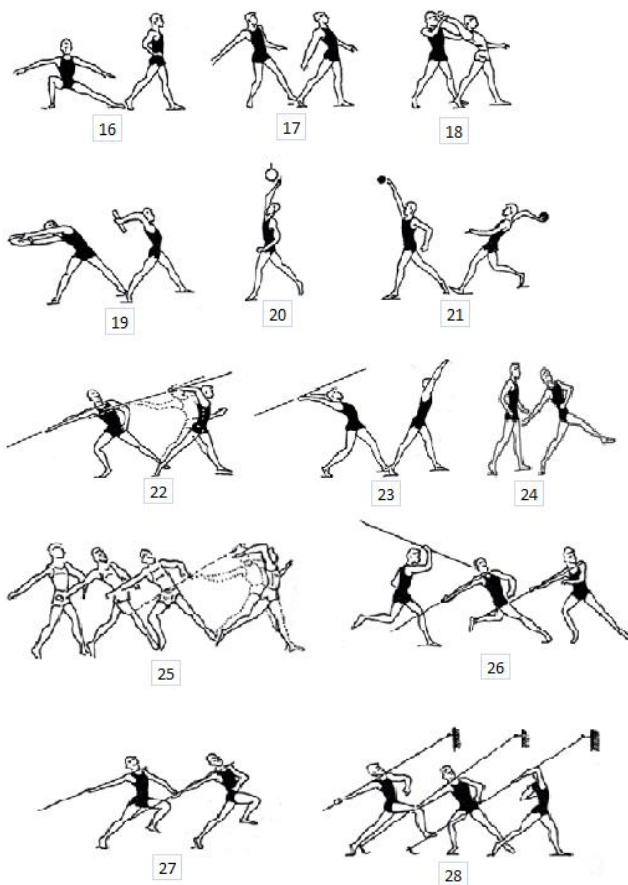
24. Uloqtirish tomonga to'g'ri turgan holda chalishtirma qadamlarni bajarish (24-rasm).

25. Nayzani uch qadamdan uloqtirish. Uloqtirish vaqtida chap oyoq oldinda bo'lishi kerak (25-rasm).

26. Yugurib kelib yoki turgan joydan nayza uloqtirishga oxirgi kuch berish. Bunda chap oyoq chiziqdan o'tib ketishi kerak emas (26-rasm).

27. Oxirgi kuch berishdan avval yugurib kela turib nayzani orqaga olish mashqi (27-rasm).

28. Yuqoriga tarang tortilgan temir simiga metall trubani kiydirib, nayza uloqtirishdagidek harakat qilish (28-rasm).



29. Gimnastika devori oldida orqa tomon, yon tomonlar bilan turib, kerilish mashqlarini bajarish (29-rasm).

30. Gimnastika tayoqchasi yoki nayzani old tomonda qo'llar bilan to'g'ri ushlab, snaryadni bosh ustidan orqaga olish mashqi (30-rasm).

31. Sherik yordamida uloqtirishda oxirgi kuch berishni taqlid qilish (31-rasm).

32. Gimnastika devoriga orqa bilan turib, ikki qo'l bilan ushlagan dastlabki holatdan bir oyoq oldinda tizza bo'g'imidan bukilga holatda gavdani oldinga-yuqoriga ko'tarish. Gavdani oldinga ko'tarayotganda oyoqlar to'g'rilanadi (32-rasm).

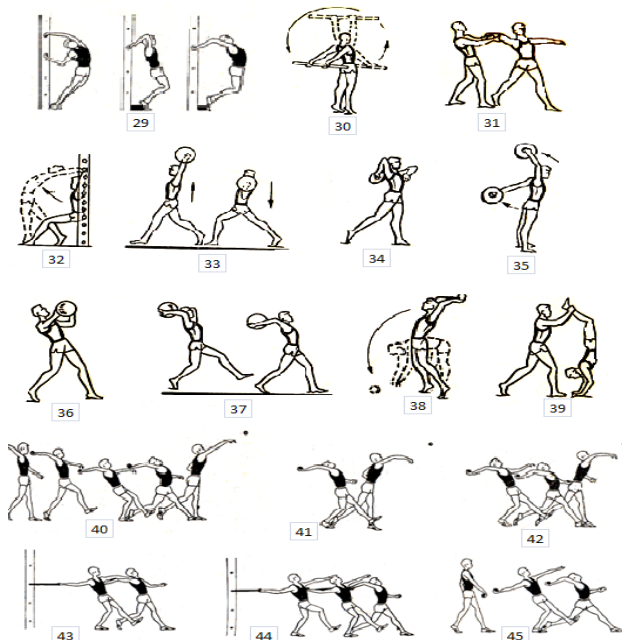
33. O'ng oyoq oldinda, shtangani ko'krak oldiga olib, bir harakatning o'zida yuqoriga dast ko'tarish. Shtangani yuqoriga ko'targanda chap oyoq oldinga chiqariladi (33-rasm).

34. Shtanga pallasi bilan nayza uloqtirishdagi oxirgi kuch berish fazasini taqlid qilish (34-rasm).

35. Ikkala qo'lga shtanga pallalarini ushlab, qo'llarni galma-gal yuqoriga ko'tarib-tushirish (35-rasm).

36. Uloqtirish tomonga qaragan holda to'ldirma to'p yoki yadroni oldinga uloqtirish (36-rasm).

37. Turgan joydan yoki ikki qadamdan to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh ustidan oldinga uloqtirish (37-rasm).
38. Yadroni ikki qo'llab ushlab bosh orqasiga o'tkazish va oldinga engashib yerga zarb bilan tashlash (38-rasm).
39. Sherik yordamida qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib-yozish. Bunda sherik mashq bajaruvchining oyoqlarini yuqorida ushlab turadi (39-rasm).
40. Yadro bilan xuddi nayza uloqtirishdagidek chalishtirma qadamlarni amalga oshirib, oxirgi kuch berishni bajarish (40-rasm).
41. Turgan joydan nayza uloqtirishdagi oxirgi kuch berish fazasini yadro bilan bajarish (41-rasm).
42. Shu mashqning o'zi, faqat ikki, uch va to'rt qadamlardan yugurib kelib bajarish (42-rasm).
43. Gimnastika devoriga yoki biror bir asosga rezinani bog'lab, oxirgi kuch berish mashqini bajarish (43-rasm).
44. Shu mashqning o'zi, faqat turgan joyda emas, balki chalishtirma qadamlar bilan bajarish (44-rasm).
45. Yadroni qo'lda ushlab, uni nayza uloqtirishdagidek harakat bilan oldinga uloqtirish (45-rasm).



Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услубий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. "Durdona" – 2015 yil.
5. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" To'siqlaroshayuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy ta'biyotini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
7. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009
16. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.
17. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. М.: Советский спорт. 2007 г.
18. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002 г.

2-SEMESTR UCHUN MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

1 – Ma'ruza.YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANTIRISH VA UNI O'RGATISH ASOSLARI HAMDA TAYYORGARLIK KOMPONENTLARI

1.1. YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHILAR BILAN MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Yengil atletikachilar tayyorgarligining yillik siklini tashkil qilishning umumiy qabul qilingan tizimi – bu mazkur jarayonning uchta asosiy variantini tan olishdir:

- yillik sikl, u faqat ochiq havoda qatnashadigan yengil atletikachilar tomonidan qo'llaniladi;

- yarim yillik sikl - qishda sport zalida yoki krossda, so'ngra ochiq havoda musobaqalashadigan yengil atletikachilar uchun yil davomidagi ikkita trenirovka makrosikli;

- qisqa sikllar – yil davomidagi bir nechta (to'rttagacha) makrosikllar.

Uchta variantlardan birinchisida yillik trenirovkaning bitta katta siklini tashkil etadi va uchta davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish.

Tayyorgarlik davri 6 oy davom etadi (noyabr-aprel). U o'z navbatida uchta bosqichga bo'linadi: kuzgi-qishki tayyorgarlik – 3 oy (noyabr-yanvar), qishki musobaqa - 1 oy (fevral) va bahorgi tayyorgarlik - 2 oy (mart-aprel).

Musobaqa davri ikkita bosqichga bo'linadi: erta musobaqa - 1 oy (may) va asosiy musobaqalar bosqichi 4 oy (iyun-sentyabr).

O'tish davri – 3-4 hafta (oktyabr).

Bu variant yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar va kichik razryadli sportchilar tayyorgarligida qo'llaniladi. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan yengil atletikachilar orasida uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, chopqirlar birinchi variantdan foydalanadilar.

Ikkinchi variant bo'yicha yil qo'shaloq sikldan: kuzgi-qishki - 5 oy atrofida (15 oktyabr-14 mart) va bahorgi-yozgi - 6 oy (15 mart-14 sentyabr), shuningdek o'tish davridan (15 sentyabr-14 oktyabr) iborat.

Kuzgi-qishki sikl o'z navbatida, kuzgi-qishki tayyorgarlik (15 oktyabr-30 noyabr), maxsus tayyorgarlik (1 dekabr-31 yanvar) bosqichlari hamda musobaqa davriga (1 fevral-14 mart) bo'linadi.

Bahorgi-yozgi sikl tayyorgarlik (15 mart-14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (15 aprel-14 may) bosqichlari hamda yaqinlashtiruvchi (1-30 iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul-14 sentyabr) bosqichlarini o'z ichiga oladi.

Maksimal natijalarga erishgan va o'zining optimal imkoniyatlarini yoki zonasidan sakrab o'tgan sportchilar uchun yillik trenirovka siklini tashkil etishning uchinchi variantini qabul qilish mumkin.

Bu variantning o'ziga xosligi shundaki, sportchi yil davomidagi ko'pgina musobaqalarda saqlab turuvchi (ba'zan rivojlantiruvchi) trenirovkalar va ular o'rtasida faol dam olishlar bilan qatnashadi. Tezkor-kuch turida ixtisoslashgan hamma yengil atletikachilar uchun ko'rsatib o'tilgan variant ijobiy natijalar keltiradi. Buning maqsadga muvofiqligi A.P. Bondarchukning yuqori malakali bosqonchilar bilan olib borgan tadqiqotlarida ko'rsatilgan. U o'z tajribasiga asoslanib, o'quv-trenirovka jarayonini uchta davrga bo'ladi: sportchining mashqlanganligini oshirish (uni tarbiyalash davri, deb ataydi), mashqlanganlikni saqlash, mashqlanganlikning pasayish davri (uni dam olish – sust va faol davri deb ataydi).

Birinchi davr, uning ta'kidlashicha, ikki oygacha, ikkinchisi-bir oydan uch oygacha, uchinchisi-bir oygacha davom etadi. Birinchi davrning asosiy mazmuni sportchining tezkor-kuch imkoniyatlarini texnik mahoratni takomillashtirish bilan birgalikda rivojlantirishdir.

Ikkinchi va uchinchi davrlar mazmuni ularning nomlaridan ayon. A.P. Bondarchuk trenirovkaning alohida davrlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan vositalar hamda uslublarni almashlab turishga katta e'tibor qaratadi. Shunday qilib, bir yilga yoki kichikroq vaqt oralig'i uchun o'quv trenirovka ishlarini tashkil qilishda umumiylik shundan iboratki, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun vositalar va uslublar aniqlanadi hamda muddatlarning davom etish vaqti belgilanadi, harakat qobiliyatlarining rivojlanishidan so'ng beqaror pasayish hisobga olinadi. Yuqoridagi insonning yil yoki boshqa vaqt oralig'idagi jismoniy holatining uning motorikasiga maqsadli ta'sir ko'rsatish oqibatida yuzaga keladigan qonuniy o'zgarishlarni aks ettiradi.

Yillik siklik tuzishning barcha hollarida tayyorgarlik davri ikkita trenirovka bosqichidan iborat bo'ladi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Ular o'rtasidagi nisbat sarflanadigan vaqtga ko'ra yangi shug'ullanuvchi sportchilar

uchun 3:1 tarzda, yuqori malakali sportchilar uchun 3:2 yoki 2:2 tarzda ifodalanishi mumkin.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida kirishtiruvchi va bazaviy mikro hamda makrosikllar ko'proq, ikkinchi bosqichda esa ko'proq zarbdor hamda yengillashtiruvchi sikllar kiritiladi. Murakkab koordinasiyali yengil atletika turlari vakillarida musobaqa oldi va musobaqa bosqichlarida, qachonki trenirovka mikro va mezosikllari to'g'risida gap ketganda, tanlangan turni maksimal imkoniyatlardan 90% shiddat bilan yaxlitligicha bajarishga katta e'tibor beriladi. Umuman olganda, alohida kichik tizimlarda hamda yengil atletika mashqlarini yaxlitligicha bajarishda harakatlar shiddatini oshirish musobaqada ishtirok etishdan oldingi bosqichda sportchini tayyorlashning keskin (radikalno'y) choralardan biri hisoblanadi.

O'tish davrida (agar u bo'lsa) yengil atletikaning tezkor-kuch turi vakillari tanlangan turdagi mashqlarning ulushini kamaytiradilar. O'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar hamda chopqirlar haqida bunday aytib bo'lmaydi. Ular bu davrda etarli darajada mashqlarning katta hajmini saqlab qoladilar.

Ma'suliyatli musobaqalardan keyin hamma hollarda qisqa muddatli dam olish beriladi. Umuman, agar yil davomida ikkita yoki undan ortiq makrosikl qo'llanilsa, unda birinchi va ikkinchi, hamda uchinchi o'rtasida o'tish davri bo'lmasligi ham mumkin. Garchand bir necha kun davom etadigan dam olish kerak bo'ladi. Bunday makrosikllar qo'shaloq yoki uchlashgan makrosikllar deb ataladi. Quyida (43-jadval) turli xil ixtisoslikka ega yuqori malakali yengil atletikachilar uchun yillik siklda bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davom etishiga misollar keltirilgan.

43-jadval.

Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar siklida turli ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilarning davr va bosqich tayyorgarligi

Sikllar, davrlar, bosqichlar	Davomiyligi	
	Xaftalar soni	Plyus-minus
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar		
Kuzgi-qishki sikl	25	2
Tayyorgarlik davri	17	2
Musobaqadan keyingi tiklanish va nagruzkalarni asta-sekin oshirish bosqichi	6	1
Kuzgi-qishki bazaviy tayyorgarlik bosqichi	7	1
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	4	1
Musobaqa davri	8	2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	4	1
Sport formasini amalga oshirish bosqichi	4	1
Bahorgi-yozgi sikl	27	2
Tayyorgarlik davri	11	2
Musobaqadan keyingi tiklanish bosqichi	2	2
Bahorgi bazaviy tayyorgarlik bosqichi	5	1
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	4	1

Musobaqa davri	13	2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	7	1
Sport formasini amalga oshirish bosqichi	6	1
O'tish davri	3	1
Marafonchilar va chopqirlar		
Uzoq muddatli sikl	18	3
Tiklanish bosqichi	3	1
Bazaviy bosqich	13	2
Asosiy musobaqada qatnashishni o'z ichiga oluvchi musobaqa bosqichi	2	1
Qisqamuddatli sikl		
Tiklanish bosqichi	12	2
Bazaviy bosqich	2	1
Asosiy musobaqada qatnashishni o'z ichiga oluvchi musobaqa bosqichi	7 3	1 1

Yengil atletikachilar tayyorgarligi makrosiklini tashkil qilishning keltirilgan har qanday variantida musobaqa davrida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarishda nagruzka hajmini kamaytirmaslik lozim.

Bir yil uchun o'quv-trenirovka ishlarining individual rejasini samarali tuzish uchun:

- sportchi tayyorgarligining oldingi rejasi xususiyatlari, uning mashqlanganligining rivojlanish yo'nalishi, u yoki bu trenirovka ta'sirlariga javoban organizm holatining o'zgarish dinamikasi to'g'risidagi to'liq axborotlarga;
- sportchining rejalashtirilayotgan (model) holati qanday bo'lishi kerakligi to'g'risidagi aniq bilimlarga;
- sportchining dastlabki holati to'g'risidagi to'liq ma'lumotga ega bo'lishi zarur.

Yillik trenirovka siklida sportchining mashqlanganligini oshirishning keskin vositalaridan biri, ko'p marta takrorlanganidek, bu nagruzkadir. Agar yil davomida va har bir trenirovka davri ichida mashq hajmi hamda shiddati (organizmga beriladigan nagruzka) u yoki bu mashq tarkibini ketma-ket hamda oqilona o'zish bilan to'liqinsimon o'zgarsa, bu holda sport texnikasini egallash va harakat sifatlarini rivojlantirishda yaxshi natijalarga erishiladi.

Berilgan shiddatda mashqlarning optimal hajmi 5-6 hafta atrofida saqlanib turadi, keyin 3-4 hafta davomida mashqlarning katta (jamlangan) hajmlari keladi. buning ketidan 7-10 kun organizmning funksional imkoniyatlarini tiklash uchun tiklanish tanafussi keladi. Bunday ko'rinishdagi mashqlar hajmining ketma-ketligidan iborat bo'lgan sikl 9-12 hafta atrofida bo'ladi.

Yuqori malakali yengil atletikachilar bilan olib borilgan ish tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchining mashqlangan organizmi shunga o'xshash uchta ketma-ket "porsiyalarni" ko'tarishga qodir 20-22 haftalab davom etadigan ikkita katta bosqich yillik sikl ichiga kiritiladi. Ular davomida ijobiy moslashish samarasini olish mumkin.

Yillik siklda o'quv-trenirovka ishi hajmi va shiddatini boshqarayotib, jumladan, qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun shuni hisobga olish lozimki, har bir sprinterlik masofasi uchun mashqni tashkil qilishning o'ziga xos alohida shakli talab qilinadi.

100 m masofaga yugurishda zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yaxshi yordam beruvchi maksimaldan 80-70% tezlik bilan 10x120 m tipidagi mashqlar 200 m va 400 m.ga yuguruvchilarda natijalarni yaxshilashga ko'mak beradi deb hisoblash to'g'ri emas. Bu shunday tushuntiriladiki, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'rtasida, sprintga qaraganda turli masofalarda qatnashishni uyg'unlashtira oladigan "universallar" juda ko'p.

Musobaqa davrida tayyorgarlik choralaridan biri musobaqalarda qatnashish hisoblanadi. Musobaqalarni mashqlanganlikni maksimal oshirish vositasi sifatida qarash lozim.

Mashg'ulot va musobaqa faoliyati nisbati bir-biriga qat'iy bog'liqlikda turishi lozim. Buning maqsadi sportdagi imkoniyatlarning optimal to'planishiga yordam berishidan iborat.

O'rtacha malakaga ega bo'lgan sportchilar uchun hamma trenirovka mashg'ulotlariga ketadigan sarflarni hisobga olib, 1000 soatdan ortiq vaqt talab qilinadi. Ularga taxminan 700-330 soat asosiy trenirovka mashg'ulotlari, 300-350 soat ertalabki mashg'ulotlar, 20-30 qo'shimcha va 70-50 turli xil musobaqalar, jumladan, o'quv-trenirovka vazifalarini xal etish uchun yo'naltirilgan musobaqalar kiradi.

Yillik trenirovka siklidagi musobaqalarning umumiy soni sport ixtisoslashuvi va sport malakasiga qarab o'zgaradi. Yuqori malakali yengil atletikachilarda turli guruhdagi musobaqalarning taxminiy nisbati 3-jadvalda keltirilgan. Bunda bosh va asosiy musobaqalar eng muhim musobaqalar ruknida keltirilgan saralash musobaqalar esa nazorat hamda yaqinlashtiruvchi musobaqalar rukniga kiritilgan.

44-jadval.

Yillik mashg'ulot sikli davomida o'rta va uzoq ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilar musobaqa faoliyatining optimal ko'rsatkichlari.

Ixtisoslik	Yillik siklda musobaqalar soni			
	Nazorat	Yaqinlashtiruvchi	Eng muhim	Jami
O'rta masofalarga yugurish	11-13	10-14	5-7	26-34
Uzoq masofalarga yugurish	9-12	8-12	4-5	21-29

Sport amaliyotida mashqlanganlikni oshirish maqsadida musobaqalarni qo'llashda ikkita yondashuv keng tarqalgan. Ba'zi yengil atletikachilar tanlangan yengil atletika turida asosiy musobaqalarda qatnashgunga qadar dastlabki startlar seriyalarini keng qo'llayotgan holda o'z tayyorgarliklarini tashkil qiladilar. Boshqalar esa kam musobaqalashib, ma'suliyatli startlarga tayyorlanadilar.

Musobaqa davrida trenirovka ikkinchi yondashuvda sportchining maxsus (o'ziga xos) sifatlarini nafaqat saqlashga, balki keyinchalik ham rivojlantirishga aniq qaratilgan bo'ladi. Bundan tashqari, yillik trenirovka siklini tuzilishining aralash varianti ham mavjud. Bunda yengil atletikachilar musobaqa seriallarida qatnashishni kamdan-kam startlar yordamida ma'suliyatli musobaqalarga puxta tayyorlanish bilan almashtirib turadilar.

Tez-tez startlar bilan tayyorgarlik ko'rish varianti barqaror texnikaga ega bo'lgan tajribali sportchilar tayyorgarligida qo'llaniladi. Bu tuzilma, ayniqsa musobaqa davrida kulminasion musobaqalardan (milliy terma jamoa a'zolari uchun Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, Gran-pri bosqichlari hisoblanadi) holi bo'lgan bosqichlarda qo'llanilishi mumkin.

Musobaqa davri tuzilmasining ikkinchi varianti nisbatan yosh atletikachilar, ya'ni yaxshi jismoniy qobiliyatlar harakat texnikasidagi kamchiliklar bilan birga mavjud bo'lgan sportchilar trenirovkasida qo'llanilishi mumkin. Bunday sportchilar uchun faol musobaqa faoliyati zararli bo'lishi mumkin. Buning natijasida harakatlarda o'ziga xos bo'lgan xatolarning mustahkamlanib qolishi, bu o'z navbatida musobaqaning favqulodda vaziyatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Shunday qilib, agar sportchi o'zining joriy jismoniy, irodaviy, texnik yoki taktik imkoniyatlariga ko'ra oldida turgan vazifalarni hal eta olishga qodir bo'lmasa, ma'suliyatli musobaqada qatnashish uchun uning nomzodini ko'rsatmaslik lozim. Buning ustiga, shuni har doim yodda tutish joizki, hattoki eng oqilona tuzilgan trenirovka musobaqalar o'rnini bosa olmaydi. Optimal musobaqa amaliyotisiz sportchi taraqqiyotiga erisholmaydi. Musobaqa davri tuzilmasining uchinchi varianti o'ta muhim musobaqalardan iborat bo'lgan mavsumda qo'llanilishi mumkin. Ushbu variantda har haftali startlardan iborat mezosikllar musobaqa faoliyati rejalashtirilmagan ikkita-uchta mikrosikllar bilan birga qo'shib keladi. Bunday variantni jamoaga saralashda qiyinchilik tug'iladigan yuqori malakali yengil atletikachilar uchun qo'llanilishi mumkin. Ularning yaxshiroq tayyorlangan raqiblari asosiy startga tayyorgarlik ko'rishga diqqatlarini jamlashlari mumkin bo'ladi, saralash esa maqsadga yo'naltirilmagan holda "yo'l-yo'lakay" o'tishi mumkin.

Trenirovka musobaqa davrining mazmuni shundan iborat. O'tish davriga keladigan bo'lsak, yillik trenirovka siklini rejalashtirishning har qanday variantida u odatda, to'liq dam olish uchun emas, balki faqat trenirovka ishi xususiyatini qisqa muddatga o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Uning asosiy vazifasi – faol dam olish vositalari sifatida qo'llaniladigan qo'shimcha sport turlari bilan shug'ullanish yo'li orqali jismoniy tayyorgarlikning umumiy darajasini saqlab turishdir.

Uloqtiruvchilar, qisman sakrovchilar vaqtning bu bo'lagida tanlangan tur texnikasining alohida kichik tizimlarini yanada maqsadli bajarish yo'lini izlashlari mumkin. Demak, sportchilar musobaqa davridan so'ng deyarli ikki oy atrofida mashq qilmay o'zlariga "xizmatlariga yarasha dam berishlari" tarixda qoldi. Sport trenirovkasi haqiqiy uzluksiz jarayon qirralariga ega bo'lmoqda.

1.2. Yuqori malakali yengil atletikachilar mashg'ulotlarini rejalashtirish uslubi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun ko'p jihatdan yoshlik davridan boshlab asos solinadi. Hayot sharoitlari, irsiy xususiyatlar, har bir bolaning harakat faolligini amalga oshirish imkoniyatlaridan tashqari, u jismoniy tarbiya tizimining hayotga joriy qilinganligiga bog'liq. Biroq aytib o'tilgan jihatlarning muhim ekanligidan qat'iy nazar, ular mazkur ishda xal qilinmaydi. Biz o'smir yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini qisman yoritamiz, to'rt yillik olimpiya siklida yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash masalalariga batafsil to'xtalib o'tamiz.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulot dasturini tuzishda sport maktablardan boshlab Oliy o'quv yurtalari jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyatini reglamentlovchi me'yoriy xujjatlar asosida tuziladi. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'quv mashg'ulotlar dasturi sport takomillashuvi bosqichlarida yuguruvchilarida yuguruvchi yoshlarni tayyorlashning eng muhim tamoyillari, ilmiy asoslangan metodologik qoidalari asosida tuziladi. Dasturning umumiy qismi tayyorgarlik bo'limlariga ko'ra asosiy dasturiy materiallarni, o'quv yillari bo'yicha va yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalrini taqsimoti, pedagogik va tibbiy nazoratni tashkil etish hamda o'tkazishni, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'quv mashg'ulot bosqichi hamda sport takomillashuvi bosqichlarida o'quv yillari bo'yicha taxminiy haftalik mikrosikllarini o'z ichiga oladi.

Yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar uchun ko'p yillik rejalashtirish odatda beshta bosqichga bo'linadi: 1) boshlang'ich tayyorgarlik; 2) dastlabki bazaviy tayyorgarlik; 3) ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik; 4) individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish; 5) yutuqlarni saqlab turish.

Har bir aytib o'tilgan bosqichlarda o'zgaruvchan omillar quyidagilardan iborat: 1) yuqori darajada maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun mashqlarning ulushini asta-sekin oshirish bilan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan vositalar nisbati; 2) yuklama kattaliklari va uning dinamikasi, mashqlar hajmi va shiddatining bir tekis, ba'zan esa sakraydigan tarzda oshirilishi bilan ifodalanadi. Yengil atletikaning siklik turlarida bu asosan aerob chidamlilikni oshirish murakkab koordinasiyali mashqlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni ko'paytirish hisobiga sodir bo'ladi; 3) musobaqalar soni va xususiyati. Ularning soni yosh atletikachilar uchun yildan-yilga o'sib boradi, hamda ular yanada ma'suliyatliroq bo'lib boradi.

Yosh yengil atletikachilar, ayniqsa yugurish turlari sprint va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha ixtisoslashgan sportchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot ta'sirining bir xildagi vositalari va sportda yutuqlarga tez erishishga intilish natijasida beriladigan katta yuklamalarning qo'llanilishi shunga olib keladiki, natijalarning o'sishi ularning o'smirlik yoshidan etuklik yoshiga o'tishi bilan birga to'xtaydi. Taxmin qilish mumkinki, qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va yuklamalariga bilvosita

moslashishi, yosh organizmning moslashish imkoniyatlari tugashi oqibatida sodir bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi kelajakda belgilangan muddatlarda erishilishi mumkin bo'lgan va mazkur atletikachilar uchun butun mashg'ulotidan maqsadini ifodalaydigan ko'rsatkichlarni bashorat qilish asosida tuziladi. Bunda maqsaddan tashqari, quyidagilarni ham aniqlash zarur: tayyorgarlik vazifalarini yilma-yil shakllantirish; har xil tayyorgarlik turlarining oqilona nisbatini tanlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirishning an'anaviy va noan'anaviy vositalari hamda uslublari qo'llanilishini ko'rsatish; yuklama hajmi va shiddatining optimal parametrlarini belgilash, ularni davrlar hamda sikllar bo'yicha taqsimlash; nazorat saralash, yaqinlashtiruvchi, asosiy va bosh musobaqalarning optimal nisbatlarini tanlagan holda musobaqa faoliyatini oqilona rejalashtirish.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi yillik siklni modellashtirish, odatda uni to'rt marta takrorlash yo'li bilan tuziladi. Unda "maqsadli orttirish" alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda u yoki bu insonning imkoniyatlari va musobaqa faoliyatining "ortiqcha vazifalarini" bajarishda uning safarbarlik darajasini hisobga olish zarur. Bu mashg'ulot mazmuni, mashg'ulot ta'sirlari hajmi yoki shiddatining o'sishi, oldindan kuchli raqib bilan bo'ladigan musobaqada g'alabaga "shaylanish"ga bo'lgan talablarning muhim darajada oshishida namoyon bo'ladi.

Tashkiliy jihatdan ommaviy o'yinlaridan keyingi birinchi yil an'anaviy ravishda navbatdagi olimpiya siklining birinchi bosqichi hisoblanadi. Uning vazifalari: terma jamoaga keng doiradagi nomzodlarni saralash, oldingi olimpiya o'yinlarida qatnashgan sportchilarning potensial imkoniyatlarini baholash, tajribali sportchilar hamda istiqbolli yosh atletikachilarning Evropa va Jahon Kuboklari musobaqalaridagi ishtiroki navbatdagi olimpiya siklining ikkinchi bosqichi ikki yil davom etadi. Uning vazifalari: terma jamoaga nomzodlar saralashni davom ettirish, trenirovka ta'sirlari shiddatini oshirish, yillik tayyorgarlik sikli tuzilmalari hamda asosiy start oldidan (birinchi yil Qit'a chempionati, ikkinchi yil Jahon chempionati) bevosita tayyorgarlik bosqichini modellashtirish, Osiyo va Jahon chempionatlariga yuksak darajadagi tayyorgarlikni amalga oshirish.

Bir yil davom etadigan uchinchi bosqich yakuniy bosqich bo'lib, uning davomida yuksak ish qobiliyatini namoyish qilish hamda Olimpiya o'yinlarida qatnashish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, Olimpiya sikli o'ziga xos to'liqsimon bo'lib, uning har bir to'liqini tebranish sportchi holatining yangi darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchi holatning yangi darajasiga erishish uchun mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yondashishlar talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda, ko'p yillik tayyorgarlikda malakali yengil atletikachining mashg'uloti – bu yillik mashg'ulot sikli tarkibi-bashoratlar, rejalashtirilgan vositalar, uslublar, mashg'ulot yuklamalari, musobaqa faoliyati, sportdagi ish qobiliyatini tiklash usullarini permanent tuzatib borish jarayonidir.

Shuni qo'shimcha qilish kerakki, shaxsan yengil atletika bo'yicha musobaqlar kalendarining kengayishi, jahon chempionatlarining o'tkazilishi (ularda g'alaba qozonish nafaqat faxrli unvon, balki yirik miqdordagi pul mukofotlarini oltin liga

va brilliant liga musobaqalarida g'olib va sovrindorlari yutishi mumkin) to'rt yillik olimpiya siklining an'anaviy tarzda shakllangan rejalashtirilishiga tuzatishlar kiritadi. Bundan sportchining o'zi va jamiyat uchun Olimpiya o'yinlarida g'alabaga erishish ahamiyati kamayadi degan xulosani yasash shart emas, lekin shu bilan birga nufuzli musobaqalar sonining qat'iy oshib ketishi sababli, unda hamma sportchi ham qatnasha olmaydi. Faqat iqtidorli yoki juda katta tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchigina bunday startlarni ko'tara oladi. Musobaqalarning yangi tizimi ko'p yillik tayyorgarlik xususiyatiga yangi talablar qo'yadi. Ko'p yillik trenirovka rejasining eng asosiy vazifalaridan biri butun musobaqa bosqichi davomida sportchini maksimal yuqori sport natijalariga erishishga tayyor turish holatiga keltirishdan iborat. Bunda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi eng ma'suliyatli hisoblanadi. U ko'p yillik rejada 4-6 hafta davom etadi.

Aytib o'tilgan bosqich vazifalarini amalga oshirish yo'li-oldinda turgan musobaqa faoliyatining ma'lum bir qirralarini modellashtirishdir. U shu kungacha erishilgan darajadan 30-40%gacha mashqlar hajmini kamaytirish va muvofiq ravishda mashqlar shiddatini oshirish bilan egallanadi. Bunda yordamchi maxsus tayyorlangan mashqlarning hajmi va shiddati muhim darajada o'zgarmasligi lozim. Bu bosqichda eng asosiysi "tebranish" tamoyili asosida musobaqa hamda modelli-musobaqa mikrosikllarining almashlab turilishidir.

Shundan kelib chiqish lozimki, ko'p yillik rejaning hamma yillari davomida tayyorgarlik haftalari soni, trenirovka kunlari va trenirovka mashg'ulotlari soni kabi trenirovka ta'sirlarining umumiy hajmi ko'rsatkichlari barqaror holda qoladi. Sportdagi natijalarning rejalashtirilayotgan o'sishi, asosan, trenirovka ta'siri shiddatini oshirish, musobaqalar sonini ko'paytirish, o'quv-trenirovka ishi vositalari hamda uslublarini takomillashtirish, xususan turli xil trenajyor moslamalar ish qobiliyatini tiklash vositalari, o'rtacha tog' sharoitlarida va dengiz bo'yida mashg'ulotlar o'tkazish kabi noan'anaviy trenirovka vositalaridan foydalanish hisobiga erishiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida (to'rt yillik rejaning birinchi va ikkinchi yilida) yildan yilga trenirovka ishi hajmi hamda uning shiddatini asta-sekin oshirish hisobiga sportdagi natijalarning o'sishini ta'minlash mumkin. Biroq uchinchi va ayniqsa to'rtinchi yilda bunday usuliyat kutilayotgan natijani bermaydi. Unga yil davomida mashqlarning umumiy hajmini 1,5-3 barobar mashqlar shiddatini ikki, uch barobar oshirish hamda musobaqalar sonini keskin ko'paytirish evaziga erishish mumkin.

Quyida (45-jadval) 2008 yillar davomida 2012 yildagi Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rgan terma jamoa qatnashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llangan asosiy trenirovka vositalarining taqsimlanishi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

45-jadval.

Turli xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilar tayyorgarligidagi asosiy vositalarning 2008-2012 yillar olimpiya siklida qo'llanilgan optimal o'lchamlari.

Tayyorgarlikning asosiy vositalari	Jinsi	2009	2010	2011	2012

1500 m.ga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e a	345 320	345 330	350 340	350 340
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e a	650 600	670 610	690 620	700 640
Umumiy yugurish hajmi (km) jumladan, zonalar bo'yicha:	e a	4560 4240	4560 4450	4780 4670	4900 4780
- anaerob	e a	210 200	210 210	220 220	220 220
- aralash	e a	350 340	350 340	360 350	380 360
- aerob	e a	2500 2400	2500 2500	2600 2700	2700 2700
- tiklanish	e a	1500 1300	1500 1400	1600 1400	1600 1500
UJT (soat)	e a	110 90	120 100	130 110	140 120
Toqqa yugurish va sakrash (km)	e a	40 30	45 35	55 45	60 50
<i>Uzoq masofalarga yugurish</i>					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e a	345 340	345 340	350 350	350 350
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e a	650 640	670 660	690 680	700 700
Umumiy yugurish hajmi (km) jumladan, zonalar bo'yicha:	e a	5830 3935	5990 4105	6210 4365	6370 4370
- anaerob	e a	180 135	190 155	210 165	270 170
- aralash	e a	450 400	500 450	500 500	550 500
- aerob	e a	4000 2200	4100 2300	4200 2400	4300 2400
- tiklanish	e a	1200 1200	1200 1200	1300 1300	1300 1300
UJT (soat)	e a	110 90	120 100	130 110	140 120
Toqqa yugurish va sakrash (km)	e a	30 25	35 30	45 40	50 45

Birinchi variant – kuch va tezkor-kuch nagruzkalari bosqichida tanlangan turning ritmik tuzilmasini takomillashtirish uchun harakatlarni imitatsiya qilish mashqlari qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash narsa o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kam tayyorlangan sportchilar mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladi. Ular ko'p yillik rejaning birinchi ikki yilida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga

ko'proq ahamiyat berishlari, keyingi ikki yilda esa tezkorlikka bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar ulushini oshirishlari lozim.

Umuman olganda, hali yuqori malakaga erishmagan yengil atletikachilar uchun tuzilgan ko'p yillik rejada o'quv-mashg'ulot ishi turli xildagi harakat vositalarini jalb qilish hisobiga hal etiladigan mashg'ulotlar ko'proq o'rin egallaydi. Malakali yengil atletikachilar uchun tanlangan turda texnikani yanada takomillashtirish hamda jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash maqsadida harakat vositalari soni nisbatan cheklangan miqdorda qo'llaniladigan mashg'ulotlar ko'proq uchraydi. Bunday toifadagi sportchilar uchun turli xildagi vositalar hamda uslublar qo'llanilgan mashg'ulotlar faqat tiklanish mikro va mezosikllarida o'tkaziladi.

46-jadval

16-18 yoshdagi sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat me'yorlari

Yengil atletika turi	Ko'rsatkichlar	Natija
O'rta, uzoq va juda uzoq masofalarga to'siqlar osha 3000 m.ga yugurish hamda sportcha yurish		
Shartli belgilar: 1-maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari 2-funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari 3-jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari		
Erkaklar		
800 m	1. 100 m yugurish 400 m yugurish 1500 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	10,5-10,7 46,0-47,0 3.37,0 65,0 316-5/10 8-9 31,00-32,00 30-35
1500 m	1. 100 m yugurish 400 m yugurish 800 m yugurish 3000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlashlar soni)	10,8-11,1 47,0-48,0 1.46,5 7.55,0 70,0 3,09-5/30 8,9 30,00-31,00 30-35
3000 m t/b	1. 400 m yugurish 1500 m yugurish 3000 m yugurish	49,0-50,0 3.40,0 7,50,0

	5000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	13,39.0 75,0 9,58-5/60 7-8 29,00-30,00 35-40
5000 m	1. 400 m yugurish 1500 m yugurish 3000 m yugurish 10000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	50,0-51,0 3.39,0 7,45,0 28.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 28,00-29,00 25-30
10000 m	1. 400 m yugurish 3000 m yugurish 5000 m yugurish 20 km yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	51,0 5,50,0 13.20,0 59.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 27,00-28,00 25-30
Marafon	1. 3000 m yugurish 5000 m yugurish 10000 m yugurish 30 km yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	8,05,0 13,40,0 28,10,0 1:33,00 75,0 3,02-5/10 7-8 25-30
Sportcha yurish 20 km	1. 10 km s/yu 2. PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	39.00 4.10-4/0 7-8 30-35
Sportcha yurish 50 km	1. 10 km s/yu 2. PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	1:01,00 4.10-4/0 7-8 30-35

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi etakchi hisoblanadi, turli xil tezlikda hamda vaqt ichida yugurish esa uni rivojlantirishning asosiy vositasidir.

Chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulot uslublari bilan belgilanadi. Ulardan uchta asosiysini ajratamiz:

- 1-uzluksiz (xam bir tekis, ham o'zgaruvchan uzoq yugurish);
- 2-to'xtalishli (oraliqli);
- 3-musobaqa.

Birinchi uslubning asosiy vositalariga badan qizdirish, tiklantiruvchi, sekin kross yugurish, uzoq kross yugurish, sur'atli kross yugurish va o'zgaruvchan sur'atda uzoq kross yugurishi kiradi.

Atrofda yugurishning bu shakllari umumiy yillik xajmning 80-90%ini tashkil qiladi va asosan aerob imkoniyatlarin rivojlantiradi. Biroq sur'atli yugurishda, ayniqsa atrofda guruh bo'lib o'zgaruvchan sur'atda yugurishda, yuguruvchilarning aralash aerob-anaerob energiya ta'minoti sababli, yuguruvchilarning anaerob imkoniyatlarini qisman takomillashtirish mumkin.

Ikkinchi uslubning asosiy vositalari - takroriy yugurish, seriyali takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish. Dam olish oraliqli uslub beshta tarkibdan iborat, ularni o'zgartirib, ushbu uslubiyatning turli xil variantlarini hosil qilish mumkin: bo'laklarni chopib o'tish uzunligi va tezligi, dam olish davomiyligi hamda shakli (faol-sust) va takrorlashlar soni.

Uchinchi (musobaqa) uslub nazorat yugurishi, chamalash va musobaqani o'z ichiga oladi. Ushbu uslubning o'ziga xosligi bu tezlik uchun yugurishda sportchi organizmiga qo'yiladigan maksimal talablardir.

Ko'rib chiqilgan usulblarning 3 ta asosiy vositalarining qisqacha tavsiflarini keltiramiz.

Uzluksiz uslub. Anaerob yo'nalishidagi vositalar:

- badan qizdiruvchi tiklantiruvchi va yengil kross yugurish, doimiyligi 20-60 min., tezligi bir tekis, tomir urishi - 130-140 ur/min.

Zo'riqishli mashg'ulotlardan so'ng yil davomida qo'llaniladi.

- uzoq kross yugurish 40-90 min., tezligi bir tekis, tomir urishi 150-170 ur/min. Yil davomida qo'llaniladi. Ko'proq tayyorgarlik davrida ishlatiladi.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

-sur'atli kross yugurish, davomiyligi 20-60 min. Tezligi bir tekis, tomir urishi 175 ur/min.gacha, yil davomida qo'llaniladi, tayyorgarlik davrida;

- haftasiga 2 martagacha, musobaqa davrida 1-2 xaftada bir marta qo'llaniladi;

-o'zgaruvchan sur'atda uzoq kross yugurishlar 30-60 min. 100-150 m bo'laklarda tezlanishlar. Tezlanishlarda tomir urish darajasi 175-185 ur/min., ular o'rtasida esa 150 ur/min.gacha. Tezlanishlar soni-bo'laklarning uzunligiga qarab 3dan 6-8 martagacha, tayyorgarlik davrida xaftasiga 1-2 marta, musobaqa davrida esa sprinterlik tezlanishlar bilan haftasiga bir marta qo'llaniladi.

Dam olish oraliqli usul.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

-1-4 km bo'laklarda takroriy yugurish. Tayyorgarlik davrida tezlik maksimaldan 85%gacha, tomir urishi 170-190 ur/min., musobaqa davrida tezlik 85-90%, dam olish vaqti 5-6 min. Nazorat yugurish qo'llanilishi mumkin.

-100-800 m. bo'laklarda takroriy yugurish, tezlik maksimalda 80%gacha; 50-400 m.ga lo'killab yugurish ko'rinishida dam olish, tomir urishi bo'laklar davomida 180 ur/min.gacha, lo'killab yugurishdan so'ng 120-140 ur/min. Tayyorgarlik davri oxirida musobaqa davri boshida qo'llaniladi.

-200-400 m. bo'laklarida oraliqli yugurish, tezlik-maksimalda 70-80%, dam olish oralig'i 90 sek.gacha (lo'killab yugurish). Tomir urishi-180 zar/daq.gacha. Dam olish oxirida-120-140 zar/daq.ga etadi.

Anaerob yo'nalishdagi vositalar: 50-200 m. bo'laklarda maksimal va maksimalga yaqin tezlikda oraliqli yugurish. Musobaqa davrida xaftada 1 marta qo'llaniladi. Dam olishpaytida xuddi shu bo'laklarda lo'killab yugurish.

Musobaqa uslubi.

Asosiy vositalar:

-chamalash va nazorat yugurishlari asosiy hamda ancha qisqa yoki ancha uzoq masofalarda mas'uliyatli musobaqalardan 10-14 kun oldin o'tkaziladi.

-kross musobaqalari tayyorgarlik davrida 2-4 marta qo'llaniladi.

-asosiy va aralash ancha qisqa hamda ancha uzoq masofalardagi musobaqalar.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun tezlik zaxirasini yaratish maqsadida etalonli qisqa bo'lakda yugurishning mutloq tezligini oshirish xisoblanadi. Bu masofani kam kuch ishlatib va o'rtacha tezlikda bosib o'tishga yordam beradi. Yuqori mutloq tezlik kurash olib borishda, ayniqsa masofa oxirida yuguruvchining taktik imkoniyatlarini muhim darajada kengaytiradi.

400-800 m.ga yuguruvchilar uchun 100 m, 1500-3000 m.ga yuguruvchilarda 150-200 m, stajerlar uchun (5000-10000 m)-400 m, marafonchilar uchun esa-1000 m. etalonli bo'lak sifatida xizmat qilishi mumkin.

S.A.Vokurov tomonidan olib borilgan tadqiqotda 400 m.ga yuguruvchilar uchun tezlik zaxirasi quyidagicha (400 m.dagi yaxshi natijalarda 47,6 sek. va 100 m.da-10,8 sek.) aniqlangan: 47,6:4-10,8-1,1 sek.

Yugurish chidamliligining rivojlanish darajasini baxolash uchun o'rta masofalarga yuguruvchilar tomonidan 6-12 km.gacha stajerlar tomonidan esa 20 km.gacha yugurish qo'llaniladi. Eng tezkor axborot tibbiy-biologik testlar quyidagilardir: tomir urishi 170 ur/min. bo'lganda anaerob chegara darajasida yugurish tezligini aniqlash - qon plazmasida gemoglobin eritrosidlar hamda sut kislotasini (laktakni) miqdori xajmi va shiddati bo'yicha standart yuklamalardan foydalanadi.

1.3. Yuqori malakali sportchilarning razryad me'yorlarini bajarilishi va antropometrik ko'rsatkichlari.

S.A.Vokurov bergan ma'lumotlarga asoslanib, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilishi bo'yicha yosh ko'rsatkichlari 47-48-jadvallarda keltirilgan. Turli yillardagi 42 nafar sportchilarning sport faoliyatlari o'rganib chiqilgan.

Jadvallardan ko'rinib turibdiki, III, II, I, SUN, SU, XTSU razryadlari me'yorlarini egallashning o'rtacha yoshi (3000 m va 5000 m.ga yugurishda) muvofiq ravishda quyidagini tashkil qilgan: 15,5; 16,3; 17,4; 18,9; 20,8; 23,1 yil.

47-jadval.

Olingan natijalar 1980-1990 yillar oralig'idagi o'rta masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi

Sport malakasi	Erkaklar			Ayollar		
	Yoshi M+6	Natija		Yoshi M+6	Natija	
		800 m	1500 m		800 m	1500 m
III razryad	14,6+0,68	2,09,9	4.24,7	14,2+0,85	2.27,8	5.05,6
II razryad	15,7+0,64	2.00,6	4.10,4	15,5+0,61	2.19,3	4.47,2
I razryad	16,9+0,61	1.55,3	3.58,2	16,7+0,74	2.12,0	4.33,4
SUN	17,9+0,81	1.51,0	3.48,3	17,4+0,74	2.07,2	4.22,2
SU	19,7+0,80	1.47,5	3.42,9	19,9+1,28	2.02,4	4.12,2
XTSU	22,0+1,23	1.45,0	3.36,6	23,0+1,24	1.56,9	3.58,9

48-jadval.

Uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi

Sportchilar malakasi	Erkaklar			Ayollar	
	Yoshi M±6	Natija		Yoshi M±6	Natija
		3000 m	5000 m		10000 m
III razryad	15,5±0,97	9.42,9	--	--	--
II razryad	16,3±0,75	8.58,0	15.19,7	17,5±0,97	32.28,7
I razryad	17,4±0,7	8.35,0	14.41,2	18,8±1,28	30.42,9
SUN	18,9±0,95	8.10,0	14.10,1	20,02±1,34	29.33,7
SU	20,8±1,11	7.56,9	13.49,3	21,7±1,39	28.34,8
XTSU	23,1±1,50	--	13.25,6	24,5±1,75	27.40,0

III sport razryadini bajarishdan boshlab sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan tayyorgarlik davri muvofiq ravishda 5,3 va 7,6 yilni tashkil etdi.

10000 m ga yugurishda razryad me'yorlari 300 hamda 5000 m masofalarga nisbatan 1-1,5 yil kechroq bajariladi. II, I, SUN, SU hamda XTSU razryadlarini bajarishni o'rtacha yoshi muvofiq xolda 17,5; 18,8; 20,2; 21,7; 24,5 yilni tashkil qildi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning xozirgi zamondagi rivojlanishini baxolash uchun sportdagi natijalar dinamikasini o'rganish zarur. U turli xildagi terma jamoalarga saralash mezonlaridan biri xisoblanadi. 90-chi yillarning kuchli sportchilari tarixi taxlil qilindi: 800 m va 1500 m ga yugurishda 27 kishi, 5000 hamda 10000 m ga yugurishda 20 kishi.

Ta'kidlash joizki, sportdagi natijalar to'g'risidagi boshlang'ich ma'lumotlar ma'lumotnomalarda 16-17 yoshdan boshlab beriladi. Biroq shu narsa aniqki,

4.00.00-3.50.00 (yoki boshqa masofalarda shunga o'xshash) natijalarga erishish uchun 2-3 yil muntazam mashq qilish lozim.

Shuningdek, yuqori darajadagi natijalar 10 dan oshgandan so'ng ko'rsatilgan xollar ham ko'p uchrab turadi (D.Baumann 32 yoshida, V.Tanun 33 yoshida, A.Kirot 34 yoshida shaxsiy rekord o'rnatganlar). E.Podkopaeva natijasiga esa hech kim yaqin kela olmasa kerak. U 44 yoshida Jaxon chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu vaqtda u 20 yillik sport faoliyati stajiga, jumladan yirik jaxon miqyosida 10 yil stajga ega bo'lgan. 2000-2013 yillar oralig'ida juda ko'plab o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar etishib chiqdi. Ulardan: 1500 m masofada Yuriy Borzovski, D.L.Rudesha, Xishom Em Gurut, Kippor Kiplagat, Faran, Yunessi Bekele, Eluid Kipsokolar hozirda etakchi sportchilardan sanaladi. Ularni o'rtacha yoshi 22-24 ni tashkil etadi.

Antropometrik xususiyatlar o'rta masofalarga yuguruvchilarning bo'yi baland, vazni nisbatan kam bo'lishi kerak, degan fikr mavjud. Taniqli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar orasida baland bo'yli sportchilar xam, o'rta va past bo'ylilar ham bor. Xuddi shuni vazn xaqida ham aytish mumkin. Vazn ko'rsatkichlari juda tez o'zgarib turadi. Antropometrik belgilarning o'zgarishi ko'p jixatdan sportchilar yoshiga bog'liq. O'rta masofaga yuguruvchi kuchli sportchilar va stayerlarning yoshi oxirgi yillarda ancha kamaydi. Agar 70-80 yillarning yuguruvchilari 23-25 yoshda (o'rta masofaga yuguruvchilar) va 25-27 yoshda (stayerlar) rekord natijalarga erishgan bo'lsalar, hozirda zamonaviy yuguruvchilar o'zlarini rekord natijalarini 21-22 yoshdan boshlab ko'rsatmoqdalar.

49-jadval

Sport takomillashuvi guruhiga saralash uchun o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh yengil atletikachilarning antropometrik tavsiflari

	O'smirlar			Qizlar
	800-1500	5000-10000 m	2000 m t/b	800-1500 m
Bo'y (sm)	179,7±2,07	175,4±3,1	177,3±3,2	167,4±2,2
Vazn (kg)	65±2,8	63±3,0	62±2,0	54±3,0
Ko'krak qafasi kengligi (sm)	88,6-89,6	87-88	91-92	81-82
Son aylanasi (sm)	52-53	50-51	53-54	54-55
Boldir aylanasi	36-37	34-35	38-39	35-36
Yelka kengligi (sm)	31-32	29-30	33-34	30-31
Tos kengligi (sm)	25-26	26-27	26-27	26-27
Gavda uzunligi (sm)	92-93	92-93	93-94	90-91
Oyoq uzunligi (sm)	89-90	90-91	84-85	90-91
Son uzunligi (sm)	36-37	36-37	36-37	35-36
Boldir uzunligi (sm)	39-40	39-40	40-41	41-42
Oyoq kafti uzunligi (sm)	23-24	24-25	22-23	20-21
Yelka uzunligi (sm)	32-33	32-33	31-32	34-35
Bilak uzunligi (sm)	26-27	27-28	27-28	26-27

Panja uzunligi (sm)	19-20	20-21	18-19	17-18
O'TS (sm ³)	3600-4600	4000-5000	3800-4800	2500-3000

S.A.Vokurov tomonidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda sport takomillashuvi guruhlariga saralash uchun antropometrik tavsiflarni aniqlash maqsadida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi 378 ta sportchi (mashq qilish staji 3 yildan 5 yilgacha) tekshirildi.

Turli malakaga ega bo'lgan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari dinamikasi taxlili yuguruvchilarni o'smirlar hamda kattalar jamoalariga saralash uchun o'rtacha ma'lumotlarni tavsiya qilishga imkon beradi (50-jadval).

50-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Belgilari	800-1500 m		
	Irazryad 3.57,0-4.04,0	SUN-SU 3.44,0-3.50,0	Jahonning eng kuchli sportchilari 3.40,0-3.30,0
Bo'yi (sm)	178,7±2,8	179±2,4	179±2,7
Vazni (kg)	64,5±2,4	65±3,0	65±2,3
Vazn-bo'y indeksi	360,94	363,12	363,12
	5000-10000 m		
	I razryad 15.00,0-15.20,0	SUN-SU 13.50,0-14.20,0	Jahonnning kuchli va yaxshi sportchilari 13.30,0
Bo'yi (sm)	171,6±3,0	172,1±2,7	172±2,5
Vazni (kg)	59,7±2,6	59,9±2,8	60±2,4
Vazn-bo'y indeksi	347,9	348	348,83

Razryad me'yorlarini bajarishning yosh dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar I sport razryadini 17 yoshida bajaradilar. Ma'lumki, 16-17 yoshdan keyin gavda uzunligida barqarorlanish fazasi boshlanadi, sportchilarda vazn bir oz ortishi mumkin, biroq jadvaldan ko'rinib turibdiki, hattoki vazn 16-17 yoshdan 22-26 yoshgacha barqaror qoladi. Demak, o'smirlar, o'spirinlar va kattalar jamoalariga saralashda bo'y, vazn hamda vazn-bo'y indeksi asosiy antropometrik mezonlardan biri hisoblanadi va uni har vaqt e'tiborga olish lozim.

O'quv-mashg'ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos jihatlar; tayyorgarlik bosqichlari bilan o'quv yillarining o'zaro aloqadorligi; turli o'quv guruhlarini tashkil etish va ularning rejimlari ochib beriladi. Ma'lumki, yosh sportchilarning sport mahorati darajasi ularning sport staji, ixtisoslashgan tayyorgarlikni boshlagan vaqti, bola organizmi rivojlanishiga xos xususiyatlar, optimal yosh chegaralarida sport natijalarining ma'lum darajasiga erishish bilan bog'liq. Shuning uchun ko'p yillik mashg'ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish zarur:

ixtisoslashtirish va individuallashtirishni chuqurlashtirish; umumiy, maxsus va texnik tayyorgarlikning birligi; mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirib borish V.V.Ivochkin va boshqalar, 2009) maqsadga muvofiqdir.

1.4. Yengil atletikada tayyorgarlik komponentlari

1.4.1. Nazariy tayyorgarlik.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida ularning nazariy tayyorgarligi nihoyatda muhim rol o'ynaydi. Nazariy tayyorgarlik vazifalari quyidagilardan iborat:

- 1) odob-axloq tarbiyasi masalalarini o'rganish;
- 2) sport nazariyasi va usuliyati sohasida, shu jumladan, sport ixtisosi sohasida bilim olish;
- 3) sportchi gigienasi, o'z-o'zini nazorat va shifokor nazorati masalalarini o'rganish.

Nazariy tayyorgarlik dasturidagi jismoniy tarbiya tizimiga binoan yanada rivojlanishi haqidagi umumiy tushunchalarni, odob-axloq va sportchilarni tarbiyalash masalalarini o'z ichiga oladi. Nazariy tayyorgarlikda tanlangan yengil atletika turidagi texnika va taktikani ilmiy asoslash, shuningdek, ularni tahlil qilish (jumladan, mustaqil o'rganish) kerak. Sportchilarni sport texnikasini o'rgatish usuli va uni kamol toptirish yo'llari bilan, ayniqsa sport mashg'ulot tizimi bilan tanishtirish kerak.

Tabiiyki, nazariy tayyorgarlik dasturida tanlangan yengil atletika turidagi mashg'ulot usuliga keng o'rin berilgan bo'lishi kerak. Quyidagi masalalarga to'xtalib o'tish juda muhim: a) kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantirish va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash vazifalari, vositalari va usullari; b) mashg'ulotlarning shakllari va ularni siklli rejalashtirish; v) yil bo'yi mashg'ulot qilish (mashg'ulot mazmunini davrlar va bosqichlar bo'yicha davrlashtirish va rejalashtirish); g) ko'p yillik perspektiv mashg'ulotni rejalashtirish; d) sport musobaqalarining roli va ularga bevosita tayyorlanishning xususiyatlari; musobaqalarda qatnashish; e) mashg'ulotlarni hisobga olib borish; nazorat mashqlar va musobaqa natijalari; sportchi ko'rsatkichlarini taxlil qilish; mashg'ulot kundaligi.

Nazariy tayyorgarlik dasturiga sportchining psixologik tayyorgarligi, gigienik tartibi masalalari (kun tartibi, ovqatlanish, uyqu, "zaryadka", yuvinish, chiniqish, o'z-o'zini massaj qilish) ham kiritilishi zarur. Bundan tashqari, sportchilarni shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish asoslari bilan, shuningdek, tanlangan yengil atletika turida shikastlanish profilaktikasi bilan tanishtirish kerak.

Ko'rsatilgan dastur bo'yicha yengil atletikachilarni tayyorlash uchun maxsus tashkil qilingan mashg'ulotlarda ma'ruza va suhbatlar o'tkaziladi. Shuningdek, texnika va taktikaning ayrim masalalarini mashg'ulotlarda tushuntirish yo'li bilan ham nazariy bilimlar hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarga sport nazariyasi va usulidan maxsus adabiyotlar o'qish tavsiya qilinadi.

Ma'naviy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. Yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida ularning ma'naviy va irodaviy fazilatlari tarbiyalanadi. Sportchilarni milliy ruhda, kuchli iroda va mustahkam xarakterli qilib tarbiyalashning ahamiyati bebahodir.

Tarbiyaviy ishlar birinchi qadamdan to sport ustasi, jahon rekordchisi bo'lgunga qadar ham rejali davom etaveradi. Bu ish mashg'ulotlarda ham, undan tashqari vaqtda ham o'tkazilaveradi.

Yengil atletika seksiyalarida, yengil atletikachilar terma jamoalarida tarbiyaviy ishlarni, birinchi navbatda, o'qituvchilar, murabbiylar olib boradilar.

Korxonalarda, muassasalarda, ko'ngilli sport jamiyatlarida yoshlar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlarda ularning yordami juda katta bo'lishi mumkin. Murabbiy o'zining guruhdagi tarbiyaviy ishlarini mazkur jismoniy tarbiya jamoasini ham o'z ichiga olgan tashkilotning umumiy tarbiyaviy ishlarining tarkibiy qismi, deb hisoblagandagina bunga erisha oladi.

Qaysi murabbiy faqat sport texnikasini o'rgatish kerak, faqat musobaqalarga tayyorlash kerak, deb o'ylasa, chuqur xato qilgan bo'ladi. Siyosiy-g'oyaviy, axloqiy va jismoniy tarbiya o'rtasidagi uzilish sport mashg'ulotidagi muvaffaqiyatni kamaytiradi, irodaviy fazilatlarni rivojlantirish uchun asos yaratmaydi, jismoniy tarbiya tizimining asosiy prinsipini – uning har tomonlamaligini buzadi va eng yomon tomoni shundaki, ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotni o'zida mujassamlashtirgan yangi kishini tarbiyalashga imkon bermaydi.

Murabbiy o'z o'quvchilarini muvaffaqiyatli tarbiyalashi uchun ularni yaxshi bilishi, faqat ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan emas, balki oiladagi hayoti, ishi va o'qishi bilan ham qiziqishi kerak. Murabbiy o'z o'quvchilarining irodaviy fazilatlari qanday ekanligini aniqlab olishi shart, chunki ayni shu fazilatlarni tarbiyalash uchun individual yondoshish ayniqsa zarur bo'ladi.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashning asosiy usuli – ishontirish, tushuntirish usulidir. Faqat so'z bilan emas, balki ko'rgazmali misollar bilan ham tushuntirish mumkin. Namuna ko'rsatish, ayniqsa irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Sportchini tarbiyalashda har doim talabchan bo'lish kerak. Zarurat bo'lganda majbur etish usulini ham qo'llash kerak. Sportchiga turli choralar bilan ta'sir etish mumkin: nasihat qilish, jamoatchilik tanbeh berish, mashg'ulotlar va musobaqalardan chetlatish va h.k.

O'quvchilarga nisbatan qattiq talabchan bo'lish bilan birga rag'batlantirishni ham unutish kerak emas. Tayyorgarligi kamroq o'quvchilar bunga ayniqsa ko'proq muhtoj bo'ladilar.

O'quvchilarga kuchli ta'sir etadigan bunday vositadan ustalik va odob bilan foydalanish kerak. Haddan tashqari maqtab yuborish yaramaydi. Bo'lmasa yosh sportchida kibr va manmanlik paydo bo'lishi mumkin.

Irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda sportchilarning mashg'ulotlarda va musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni asta-sekin oshira borish usuli katta

ahamiyatga ega. Bunda sportchilar musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarga nisbatan kattaroq qiyinchiliklarni engishga o'rganishlari kerak.

Musobaqalashuv usuli juda katta rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarda har xil mashqlarni musobaqa tarzida bajarish va ayniqsa rasmiy musobaqalarda qatnashish – irodaviy fazilatlarni tarbiyalashdagi eng yaxshi yo'llardan biridir.

Axloqiy fazilatlarni tarbiyalash. Axloqiy fazilatlarni tarbiyalash – yoshlar bilan ish olib boradigan hamma tashkilotlarning muhim vazifasidir.

Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish jarayonida, shuningdek jismoniy tarbiya jamoasida boshqa tadbirlar vositasi bilan dunyoqarashni shakllantirishga, axloqni tarbiyalashga qaratilgan tarbiyaviy ishlar olib boriladi.

Sportchilar axloqiy tarbiyaning mehnat, o'qish, sport, butun hayot uchun katta ahamiyati borligini anglashlari muhimdir.

Murabbiy shug'ullanuvchilarga jismoniy tarbiya tizimining yuqori darajada g'oyaviylikka qaratilganini, uning katta davlat ahamiyatini ko'rsatishi va tushuntirishi, davlat va hukumatning kundalik g'amxo'rligini ta'kidlab turishi kerak.

Yengil atletikachilarni mashhur sportchilarning xalqaro musobaqalaridagi sport g'alabalari tarixi bilan tanishtirish, sportchilarning Olimpiya o'yinlarida ishtiroki yakunlari to'g'risida batafsil so'zlab berish, sportchilarimizning yuqori daraja axloqiy va irodaviy fazilatlaridan misollar keltirish kerak.

Mashg'ulotlar jarayonida axloqiy fazilatlarni tarbiyalash nazardan chiqmasligi kerak. Avvalo sportchilar o'zro to'g'ri, axloq-odob ruhiga mos munosabatda bo'lishlarini talab qilish kerak.

Axloqiy fazilatlarni tarbiyalashda sportchilarning o'z pedagogik faoliyatlari katta rol o'ynaydi. Bizning mamlakatda juda ko'p sport ustalari mashg'ulotni jamoatchi pedagoglik ishi bilan bog'lab olib borib, o'z bilim va tajribalarini o'quvchilarga o'rgatmoqdalar. Bunday jamoatchilik ishini rag'batlantirish kerak.

Murabbiy jamoa tashkil qilishga, unda ilg'or an'analarni shakllantirishga alohida e'tibor berishi kerak. Bu muhim vazifani hal etish, sportchilarni odob-axloq ruhida tarbiyalashga, ularning yuqori sport mahoratiga erishishlariga yordam beradi. Jamoa manfaat birligi samimiy do'stlik, o'rtoqlik bilan chambarchas bog'langan bo'lishi kerak.

Jamoa a'zolarida davlat va jamiyat manfaatlari shaxsiy manfaatlardan yuqori turishi kerak. Sportchilarning jamoaga va o'rtoqlariga bo'lgan munosabati, odob va axloq, og'ishmas iroda va vatanparvarlik mana shundan kelib chiqadi.

Har qaysi qatnashuvchiga g'amxo'rlik qiladigan, uning kayfiyati yaxshi, ruhi yengil bo'lishiga yordam beradigan do'stona, ahil jamoada qatnashayotgan musobaqalarda jamoa roli yaqqol namoyon bo'ladi.

Jamoada o'z an'alarini yaratish kerak: guruhga qabul qilish, yuqori bo'limlarga o'tkazish, musobaqada g'olib chiqqan yoki razryad nishoni olganlarni tabriklash, chempionlarni "O'zbekiston iftixorlari" kitobiga kiritish va h.k.

Murabbiy jamoani tez-tez yig'ib turishi, mashg'ulot va dam olish uchun birgalikda shahardan tashqariga chiqib turishi, sayohatlar tashkil qilib turishi kerak. Bunday chiqish va sayohatlar sportchilarning axloqiy fazilatlari, mashg'ulot usuli va

texnikasi, o'tgan musobaqalar va hokazolar to'g'risidagi suhbatlar bilan to'ldira borilishi lozim.

Jamoaning tarbiyaviy roli juda katta. Yangi boshlayotganlar, yosh sportchilar jamoaning eng yaxshi a'zolariga qarab, ulardan namuna oladilar, shunday a'lo sport natijalariga erishishga intiladilar.

Ayrim vaqtlarda intizomni buzish, axloqsiz xatti-harakat kabi voqealar sodir bo'lganda, uni jamoada muhokama qilish har bir sportchiga ham, butun jamoaga ham katta tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi.

Irodaviy fazilatlar tarbiyalash. Irodaviy fazilatlar axloq bilan uzviy bog'liqdir. O'z Vataniga shuhrat keltirishga intilish, mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlanish ishtiyoqi, jamoa oldidagi burch – sportchilarga rahnamolik qiladigan asosiy g'oyaviy va axloqiy kuchlardir. Bu fazilatlar sportchilarning maqsadga intilishlarini, ularning g'alabaga bo'lgan irodasini mustahkamlaydi, benihoya kuch sarflay olishlariga, matonat va tirishqoqlik ko'rsatishlariga yordam beradi.

Yengil atletikachilarning asosiy irodaviy fazilatlar: intizomlilik, qiyinchiliklarni engishda, ishda maksimal kuch sarflashda irodali bo'lish, o'ziga ishonch, tirishqoqlik, g'alabaga intilish irodasi.

O'quvchilar bilan birinchi mashg'ulotdan boshlab intizomlilikni tarbiyalash kerak.

O'quvchining dona-dona jamoasi, uning xush qiyofaligi, mashg'ulotlarning vaqtida boshlanishi – ana shulardan boshlab guruhda intizom o'rnatila boshlanadi.

Sportchilar belgilangan qoidalarga qattiq rioya qilishlarini, o'qituvchi jamoasi va ko'rsatmalarini aniq bajarishlarini, nihoyat, faqat sport mashg'ulotlarida emas, balki maktabda, ishda va uyda intizomli bo'lishlarini kuzatib borish muhimdir.

Irodaviy fazilatlar tarbiyalash uchun gigienik rejimga rioya qilish, chekish va spirtli ichimliklardan yuz o'girish katta ahamiyatga ega.

Talabchanlikni pasaytirmaslik, xulq va tartib me'yorlari buzilganda biron marta ham beparvolik qilmaslik muhimdir. Shuning bilan birga, o'qituvchining o'zi ham intizomlilik namunasi bo'lishi kerak.

Maqsadga erishishda matonatli, tirishqoq bo'lishni tarbiyalash – yengil atletikachi tayyorlashdagi eng muhim vazifalardan biridir. Avvalo shug'ullanuvchilar aniq maqsadga intilishlari kerak. Yengil atletika guruhiga yangi kelganlarning qiziqishlari xar xil bo'ladi. Lekin ular mashg'ulotlarga qatnaganlari sari, musobaqalarga qatnashganlari sari, yuqori sport natijalari ko'rsatishni tobora ko'p istaydilar. Yiroqdagi bo'lsa ham – “mamlakat rekordchisi bo'laman” – degan niyat yosh yengil atletikachini ruhlantirishi mumkin. Lekin kuchli, chaqqon bo'lish, razryad me'yorlarini bajarish kabi yaqindagi maqsad ko'pincha tuzukroq ta'sir qiladi. Mashg'ulotda matonat, tirishqoqlikni tarbiyalash uchun faqat maqsadga intilish emas, balki unga erisha olishga ishonish ham kerak. Yaqin maqsadga tezroq erishiladi. Real muvaffaqiyatlar o'z kuchiga ishonchni, uzoqroqdagi maqsadga erisha olishga ham ishonchni mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlariga qiziqish va o'z kuchiga ishonch mehnatsevarlik bilan mustahkamlanib borishi kerak. Yosh sportchilarga mashg'ulotda qiyinchiliklarni engmasdan, nihoyatda mehnatsevar bo'lmasdan sportda muvaffaqiyat qozonib bo'lmasligini tinmay tushuntirish kerak. O'quvchi,

mashg'ulotlarda vazifalar berish bilan (mashqlarni kerak bo'lgan marta bajarish, masofani belgilangan vaqtda o'tish, texnika elementini bilib olish) o'quvchilarda mehnatga muhabbat uyg'ota borish kerak. Qo'ldan keladigan vazifani bajarish o'z kuchiga ishonchni mustahkamlaydi, mehnatsevarlikni tarbiyalaydi. Muvaffaqiyatsizliklar, ayniqsa boshlang'ich davrdagi muvaffaqiyatsizlik salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Charchashga olib keladigan mashg'ulotlar kerakligicha tirishqoq va mehnatsevar bo'lmaganlarga og'ir tushadi. SHuning uchun bunday o'quvchilarga mashqlarni guruh usuli bilan bajarish ko'proq qo'l keladi. Sportchi, kuchliroq sheriklariga ergashib, ko'p kuch berishga o'rganadi, keyin esa bunday mashqni mustaqil bajara oladigan bo'ladi. Ko'p musobaqalarda qatnashish juda muhimdir. Musobaqalardagi muvaffaqiyatsizlikka, yutqizishga, oxirgi o'ringa beparvo qaraydigan bironta ham sportchi bo'lmaydi. Vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik sportchining irodasini bukmasligi, mashg'ulotlarda uning matonatini va tirishqoqligini pasaytirmasligi, aksincha, ularni oshirishi kerak.

Tirishqoqlik va mehnatsevarlikni tarbiyalash qiyinchiliklarni eng olishni tarbiyalash bilan bog'liq. Avvalo qiyin sharoitlarda mashg'ulot qila oladigan va musobaqalarga qatnasha oladigan irodali bo'lish kerak. Odatda, mashg'ulotlar va musobaqalar qulay sharoitda o'tadi. Lekin sportchi goho-goho qiyin sharoitda mashg'ulot qilib, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashi, noqulay ob-havoda, nam va yumshoq erda o'tkaziladigan musobaqalarda ham qatnasha olishga tayyorlanishi kerak. Mashg'ulotda qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan yengil atletikachi musobaqalarda har doim muvaffaqiyatli qatnashadi. Bu borada I.P.Pavlovning aytganlarini eslash kerak: "Ha deganda ehtiyotlab tarbiyalash asab tizimi kuchli bo'lgan kishini ham ayanchli darajada umrbod qo'rqoq qilib qo'yishi mumkin". Garchi bu so'zlar sportchilarga unchalik taalluqli bo'lmasa ham, ayrim vaqtlarda ularni ham haddan tashqari ehtiyotlab, mashg'ulot samarasini keskin pasaytirib yuboradilar, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga to'sqinlik qiladilar.

Yengil atletikachining o'z kuchiga ishonchi muhim ahamiyatga ega. Bu unga musobaqalarda yuqori natijaga erishishga va raqiblarini engishga yordam beradi. Sportchi o'ziga, o'z kuchiga ishonchini oshirishi kerak, bu ishonchga esa to'siqlarni engish, irodani tarbiyalash, uni "mashg'ulot" qilish bilan erishiladi. Bu so'zlar yengil atletikachilarga ham mutlaqo taalluqlidir. O'z kuchiga ishonch – qat'iyatlik va jasurlikning asosidir. Ishonchsizlik – sportdagi yutuqlar dushmanidir. Sportchi mazkur tur texnikasini qanchalik yaxshi egallagan bo'lmasin, unda ishonchsizlik, jur'atsizlik paydo bo'lsa, uning harakatlari tanglashib, bu uni mag'lubiyatga olib keladi. Tajribadan ma'lumki, musobaqalar va mashg'ulotlarda qiyinchiliklar bilan muvaffaqiyatli kurashish uchun u yoki bu mashq oldidan sportchi fikrini yo'lga solib yuborishning katta ahamiyati bor. Rekord balandlikdan o'tish, masofani ancha yuqori sur'atda o'ta olish, snaryadni odatdagidan uzoqroq uloqtirish mumkinligiga o'z-o'zini ishontirish o'z vazifasini yengillashtirish va uni chindan ham bajarish demakdir. Agarda vazifa og'ir va bajarish mumkin emasligiga o'zini ishontirsa, unda oldindan taslim bo'lib qo'ya qolgan ma'qul.

Sportchi irodaviy kuchini ishga solib, to'g'ri fikr yurgizib, o'z potensial imkoniyatlarini yanada yuqori darajada ko'rsata olishi mumkin.

Jismoniy mashg'ulot ko'rgan sportchi o'z kuchiga ishongan paytdagina yuqori natijaga erisha olishi mumkin. Demak, hech cho'chimasdan eng yuqori jahon rekordlarini ham zabt etishga harakat qilish kerak. Lekin bunga erishish uchun shunday o'z kuchiga ishonch, shunday psixologik muvozanat hosil qilish kerakki, har qanday kuchli raqiblar ham, olimpiya stadionidagi yuz ming tomoshabin ham, eng noqulay ob-havo ham, har qanday boshqa sabablar ham ularga ta'sir eta olmasin.

Yosh va katta sportchilar bilan shug'ullanuvchi o'qituvchilar ularni muvaffaqiyatsizlikdan keyin ishonchni yo'qotmaslikka o'rgatishlari kerak. Aksincha, bunday paytda butun irodani yig'ib, alohida e'tibor bilan mashqni muvaffaqiyat bilan bajarish kerak.

O'z kuchiga ishonch ishontirish, namuna ko'rsatish va maxsus tashkil qilingan amaliyot bilan tarbiyalanadi. Ishonch va psixologik muvozanat tarbiyalash uchun sportchilarni musobaqalarda ham bo'ladigan sharoitda harakat qilishga o'rgatish kerak. Asosiy usullardan biri – ishonch bilan bajarishni, ayrim paytda esa jasoratni talab qiladigan mashqlar qiyinligini asta-sekin oshira borishdir. Masalan, g'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatishda to'siqlar balandligini asta-sekin oshira boriladi. Masalan, balandlikka sakrashda qo'lga kiritilmoqchi bo'lgan sport natijasiga psixologik tomondan o'rganish uchun ko'zlangan balandlikni tez-tez qo'yish, uni ko'rib turish, unga o'rgana borish, agarda tayyorgarlik darajasi yo'l qo'ysa, uni zabt etishga intilib ko'rish maqsadga muvofiqdir. Shunday qilinsa, sportchi musobaqalarda ko'proq ishonch bilan sakraydi.

O'z kuchiga ishonchni tarbiyalash uchun yengil atletikachilarga jasorat, qat'iyat, yuqori iroda kuchi talab qiladigan mashqlarni tavsiya qilish kerak. Birinchi navbatda, turli to'siqlar (chuqurlik, devorcha va boshqalar) ustidan sakrashlar ana shunday mashqlardan hisoblanadi. Masalan, g'ov osharni tayyorlashda har qanday to'siqlardan o'tish mashqlari jasoratni oshirishga yordam beradi. Balandlikka sakrovchilar va langarcho'p bilan sakrovchilarda sakrash ustunchalarining bir-biriga yaqinlashtirilishi ham dadillikni tarbiyalaydi.

Sportchilarni har qaysi mashqni oxirigacha etkazishga o'rgatish kerak. Agarda sprinter yugurishga tayyorlangan bo'lsa, har qanday to'sqinlikka qaramasdan, yugurib o'tishi kerak. Agarda sakrovchiga, yugurib kelib, belgiga aniq tushmaydigandek tuyulsa ham yoki qarama-qarshi shamol esib qolsa ham, u yugurib kelishni oxirigacha etkazib, albatta sakrash kerak. Har xil vajdan yugurib kelishni to'xtataverishga o'rganilsa, butun e'tibor va irodani to'plashga o'rganish, zarur darajada qat'iyat va ishonch hosil qilish mumkin emas.

Ba'zan murabbiy o'quvchiga "qimirlamay qolgan" chegarasidan o'tib olishiga yordamlashib yuborishi kerak. Sakrovchilar ko'pincha oldingi urinishda hech qiynalmasalar ham shaxsiy rekordlarini oshira olmaydilar. Bunday chegaradan o'tish uchun masalan, planka balandligini, e'lon qilingan balandlikdan yuqoriroq ko'tarish mumkin. Bunday paytda sakrovchi haqiqiy balandlikni bilmasligi kerak.

O'z kuchiga ishonch – doimiy miqdor emas. Emotsional ko'tarinkilik va kayfiyatning qandayligiga qarab, jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasi o'zgarishiga qarab, ishonch ko'proq yoki ozroq bo'lishi, ba'zan esa butunlay ishonchsizlikka aylanib ketishi mumkin. Bunday paytlarda muvaffaqiyatsizlikka uchrash sportchiga psixik jarohat etkazadi va birinchi navbatda, ulardagi o'z kuchiga ishonchni ancha kamaytirib yuboradi.

Sportchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qilish bilan birga, ularda ortiqcha ishonch paydo bo'lib qolishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi, chunki bu manmanlikka, tartib va mashg'ulot susayishiga sabab bo'lib, musobaqalarda jiddiy muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.

Sportchilarda maksimal kuch, tezkorlik va chidamlilik ko'rsatish qobiliyatini alohida e'tibor bilan tarbiyalash kerak. Chunki yengil atletikaning ko'p turlarida muvaffaqiyatlar mana shularga bog'liq.

Potensial energiya zaxirasi hammada ham nihoyatda ko'p bo'ladi. Bu energiya ma'lum darajada emotsional ruhlantirish ta'sirida namoyon bo'ladi.

Yuqori natijaga erishish uchun sportchini bajariladigan mashqqa e'tiborni jalb qilishga o'rgatish kerak. Bu, ayniqsa, musobaqalarda juda zarur, chunki u erda sportchi e'tiborini asosiy maqsaddan chalg'itadigan tashqi taassurotlar ko'p bo'ladi. E'tiborni jalb qilishni, birinchi navbatda, hamma o'z-o'zida tarbiyalashi kerak. Har qanday ish paytida sportchi faqat hal qiluvchi vazifani o'ylay oladigan bo'lishi kerak. Bu kabi e'tibor jalb qilishni tarbiyalash uchun masalan, joydan turib uzunlikka sakrash foydalidir. Bunday mashqlarda to'la tinch holatdan maksimal kuchlanishga o'tish diqqatni bir maqsadga jalb qilish uchun sharoit yaratadi – katta kuch bilan juda tez depsinishga intilib, butun kuch, butun iroda bir erga yig'iladi. Dastlabki komanda bilan o'q uzish o'rtasidagi vaqtni ko'paytirib, past startdan otilib chiqish ham diqqatni jalb qilishni tarbiyalash uchun juda yaxshi mashqdir. Diqqatni jalb qilish va iroda kuchini ko'rsata olish qobiliyati, shuningdek, sportchiga bitta urinish beriladigan chamalash mashg'ulotlarida ham tarbiyalanadi. Xuddi shu maqsadda balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilarga ayrim musobaqalarda sakrashni odatdagi balandlikdan yuqoriroq balandlikdan boshlash tavsiya qilinadi. Iroda kuchini yig'a bilish va ko'rsata bilishni tarbiyalashning eng yaxshi yo'li shug'ullanuvchilar oldiga aniq mo'ljal qo'yishdir. Masalan, uzunlikka sakrovchi oddiy sharoitda aniq ko'rinib turgan oraliqdan o'tishni emas, balki faqat "uzoqroq sakrash"ni o'ylaydi. Ayrim murabbiylar oldinga sakrashda tushgan joyga oq qog'oz lentani qo'yib, keyin yana sakrashni tavsiya qiladilar.

Mashg'ulotlarda gandikap o'tkazib turish, ya'ni bir tomon ikkinchi tomonga imtiyoz berib musobaqalashish natijasida, imtiyozsiz tomon maksimal kuch sarflashga, bor g'ayratini ko'rsatishga majbur bo'ladigan sharoitda sport kurashi o'tkazib turish zarur.

Mashqlarni guruh bo'lib bajarish kerak. Masalan, tez start olishga, tez oldinga chiqishga faqat guruh bo'lib, start olganda o'rganish mumkin. Bunda emotsional ruhlanish hosil bo'ladi, orqada qolmaslik ishtiyoqi paydo bo'ladi, maksimal iroda kuchi ko'rsatiladi.

Sakrashda, uloqtirishda yoki yugurishda ko'proq kuch sarflash qobiliyatini tarbiyalash uchun mashqlar odatdagiga nisbatan katta kuch talab qiladigan sharoitda bajariladi. Keyin mashqlar me'yoriy sharoitda takrorlanadi. Mashqlarni qiyinroq sharoitda bajarib, sportchilar katta tezlikka erishadi, chunki me'yoriy sharoitda ham yuqori kuch ko'rsatish saqlanib qoladi-yu, tashqi sharoit esa yengillashadi. Masalan, qum yoki qipiq ustidan sprintcha yugurgandan keyin, shu zaxoti g'ishtqumoq yo'lkada maksimal tezlik bilan yuguriladi; og'ir botinka kiyib, sprint yugurgandan keyin, shu zaxoti odatdagi yengil atletika tuflilarida sprintcha yuguriladi va shu kabilar. Katta kuch ko'rsata olish qobiliyatini tarbiyalashda musobaqalarning axamiyati xammadan xam ko'pdir. Unda yengil atletikachilar mashqni maksimal iroda kuchi bilan bajaradilar, erishilgan natija bilan qoniqmaydilar, yanada yaxshiroq natija ko'rsatishga xarakat qiladilar, shuning uchun mashg'ulot jarayonlarida kuchni, tezkorlikni va chidamlilikni o'stiradigan mashqlarni musobaqa usuli bilan bajarishni ham qo'llash kerak. Sport kurashi natijasida xosil bo'ladigan emotsional ruxlanish yanada zo'rroq natija ko'rsatishga yordam beradi.

Yengil atletikachilarga g'alabaga intiladigan iroda zarurdir. U matonatga, tirishqoqlikka, ishonchga, jasurlikka tayanadi, yengil atletikachining xarakteriga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash bilan g'alabaga intiladigan iroda ham anchagina rivoj topadi. SHu bilan birga g'alabaga intiladigan irodani tarbiyalashga maxsus e'tibor ham berish kerak. Yengil atletikachi musobaqada kurash talab bo'lishi, g'alabaga intilishi, oxirigacha jangovar bo'lib qolishi kerak. SHaroit qiyinligi va kuchli raqiblar borligi uni shaxtidan qaytara olmasligi kerak. Raqib qanchalik kuchli bo'lsa, kurash ham shunchalik qiziqarli va g'alaba ham shunchalik qimmatliroq bo'ladi. Yengil atletikachilarga ko'proq g'alabaga bo'lgan iroda to'g'risida so'zlab berish, o'z kuchiga ishonmoq kerakligini tushuntirish, eng yaxshi sport ustalarini misol qilib ko'rsatish kerak.

Sportchining bolalik chog'idan boshlab ko'p musobaqalarda qatnashishi – g'alabaga intiladigan irodani tarbiyalashda eng yaxshi maktab hisoblanadi. Yangi boshlayotganlarni birinchi mashg'ulotlardan oq musobaqalarga qiziqtirish, ularda kuch sinab ko'rish istagini, g'alabaga intilishni uyg'otmoq kerak. YAngi boshlayotganlar, shuningdek ancha tayyor bo'lib qolgan sportchilar ham jamoa musobaqalarida qatnashishi juda muhimdir. SHaxsiy g'alaba uchun kurashish bilan jamoa sharafini himoya qilishning bir-biridan farqi bor. Guruhning, jamoaning sport sharafiga uchun kurash ko'proq axloqiy fazilatlarga asoslangan bo'ladi. Hatto tortinchoqroq odam ham ruhlaniib, umumiy ishga o'z hissasini qo'shishga intiladi. Bundan tashqari musobaqa vaqtida ham, undan oldin ham jamoa a'zolari ijobiy ta'sir ko'rsatadilar. Agarda yangi boshlayotgan sportchi faqat shaxsiy hisobda ishtirok etib, g'alaba qilishga ko'zi etishi qiyin bo'lsa, uning qiziqishi ham kam bo'ladi. Jamoa hisobidagi musobaqalar tayyorgarligi kamroq atletlarga ham, sport ustalariga ham birday muhimdir. Ayrim paytlarda mashg'ulot mashqlarini musobaqada qatnashayotgandek faraz etib bajarish tavsiya qilinadi. Masalan, E.Zatopek mana bunday qilar edi: "Mashg'ulotda, masalan, 2x200 m

yugurayotganimda, butun boshli musobaqada qatnashayotganday bo'laman. Men tasavvur qilganim musobaqaga berilib ketaman va raqibdan oldinlab ketishim kerak, deb faraz qilaman. Agar 200 m ga yugurishim buning uchun oz tuyulsa, u paytda 400 m ni tez sur'atda yugurib o'taman".

Irodaviy fazilatlar tashqi muhit qiyinchiliklari bilan, o'z-o'zi bilan kurash natijasida hosil bo'ladi. O'z-o'zini tarbiyalash bilan ko'p narsaga erishish mumkin, lekin murabbiy, o'qituvchi rahbarligi ostida uyushtirilgan tarbiya yanada ko'proq natija beradi. Yengil atletikadan amaliy mashg'ulotlar vaqtida irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda va musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ko'rishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak.

Mashg'ulotlarni ko'proq guruh bo'lib o'tkazish.

Tayyorgarligi kamroq shug'ullanuvchilar bilan kuchli yengil atletikachilarning qo'shma mashg'ulotlarini ko'proq tashkil qilib turish kerak.

Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan (texnikani, tezkorlikni o'stirishga, eng yaxshi natija ko'rsatishga va shu kabilarga mo'ljallangan ayrim mashqlardan, chamalashlar va musobaqalardan) kengroq foydalanish.

Mashg'ulotlarda turli xil gandikaplar qo'llash (turli xil masofaga yugurishda, estafetalarda, sakrashda va uloqtirishda).

Mashg'ulotlarning qariyb hammasiga mashqni bajarishda "qo'yilgan maqsadga etish" vazifasini albatta kiritish (bir oyoqda oldingi mashg'ulotdagiga nisbatan ko'proq o'tirib turish, ma'lum og'irlikdagi shtangani ko'tarish, belgilangan masofani yugurib o'tish. Texnika elementini bajarish va boshqalar).

Deyarli har bir mashg'ulotda hech bo'lmaganda bitta mashqni qiyin sharoitda bajarish (qum ustidan yoki tepalikka vaqtni hisoblab yugurish, yumshoq erdan depsinib balandlikka sakrash, og'irroq snaryadni uloqtirish va sh.k.).

Ayniqsa tayyorlov davrida jismoniy mashqlar (mushaklarni mustahkamlash, chidamlilikni tarbiyalash va boshqalar uchun) bajarayotganda "nihoyasigacha" usulini qo'llash.

Vaqt-vaqti bilan bo'lajak musobaqadagi sharoitga o'xshash sharoitda (yo'lkaning sifati, snaryadlar, sakrash va uloqtirishda urinishlar miqdori, musobaqa vaqti va dasturiga moslik va h.k.) chamalashlar, ichki musobaqalar va mashg'ulotlar o'tkazish.

Ba'zan sakrash va uloqtirishdan bittagina urinishga ruxsat berib, chamalashlar va ichki musobaqalar o'tkazish.

Mashg'ulotlarni, chamalashlarini va ichki musobaqalarni mashqni bajarish mumkin bo'lgan har qanday ob-havoda o'tkazish.

Yengil atletikachilarga mashg'ulot rejalarini (bir mashg'ulotga, bir haftaga va undan ko'proq muhlatga) mustaqil tuzishni va ayrim mashg'ulotlarni mustaqil o'tkazishni topshirish.

1.4.2. Jismoniy tayyorgarlik.

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

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

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

Harakat sifatlarini rivojlantirish bilan birga sport texnikasiga o'rgatishning eng maqbul vositasi – yengil atletikaning tanlangan turi hisoblanadi. Biroq maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun vositalarni tanlashdagi bunday chegaralash qisman uzoq masofaga yugurish va sportcha yurishga nisbatan amalga oshirilishi mumkin, yengil atletikaning alohida turlarida esa, agar sportchilarda shu turda muvaffaqiyatlarga erishish uchun kerakli bo'lgan barcha sifatlar avvalboshidanoq maqsadga muvofiq nisbatda rivojlangan va keyingi mashg'ulotlar jarayonida ular bir me'yorda va zarur nisbatda o'sishda davom etayotgan bo'lsagina, bunga yo'l qo'yish imkoni bor. Lekin ta'riflangan holatning yuzaga kelish ehtimoli juda kichik va amalda unga erishish mumkin emas.

Shu sababdan ham sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish va, ayniqsa, harakat sifatlarini rivojlantirish yo'llarini izlash – yil va ko'p yillar mobaynidagi o'quv-mashg'ulot jarayonida murabbiyning birinchi navbatdagi vazifalaridan biri hisoblanadi. U ko'pgina vaziyatlarga bog'liq tarzda hal etiladi – yoshga aloqador hamda individual xususiyatlar; tayyorgarlik darajasi; irsiy omillar; sportchining fe'l atvori va axloqiy-irodaviy sifatleri; tanlangan ixtisoslik turi va h.k...lardan iborat. Quyida yengil atletika turlarining uch guruhi uchun sportchidagi xilma-xil qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha usuliy tavsiyalar taklif etiladi: 1) sprinterlar va g'ovchilar uchun; 2) sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun; 3) o'rta, uzoq masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun. Birinchi guruh sportchilari uchun eng asosiy sifat – tezkorlik, ikkinchisi uchun – tezlik-kuch qobiliyatlari, uchinchisi uchun esa chidamlilikdir.

Sprinterlik va g'ovlar osha yugurishda tezkorlik u namoyon bo'ladigan nisbatan mustaqil shakllarda ifodalanadi:

oddiy harakat reaksiyasi;

harakatlar sur'ati (chastotasi);

harakatlarning keskinligi (g'ayri-ixtiyoriyligi) – tezlik kuchi;

majmuali ifodalangan tezkorlik.

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

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

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

Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmuali ifodalaganda, yaxshisi maksimal imkoniyatlarning 80-95%i darajasidagi tezlik bilan 50-80 m li kesmalarga yugurishni qo'llash kerak. Bir seriyadagi takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-5 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, ular orasida dam olish – 8-10 daq. Majmua tarkibida yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan harakatlarni turli variantlarda qo'llab tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatlar sur'atini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ham xuddi shunga yordam beradi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yanada samarali borishi uchun tezkorlikni o'stiradigan 6-8 mashg'ulotni kuch mashqlarini bajarish hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi 2-3 mashg'ulot bilan navbatlash lozim.

Sprinterlar va g'ovchilar uchun asosiy hisoblangan tezkorlik sifatini rivojlantirishdan tashqari tezlik chidamliligi darajasini ham oshirish katta

ahamiyatga ega. Yugurishda tezlik chidamliligi rivojlanganligining asosiy mezonlaridan biri masofaning ikkinchi yarmini tezlikni sezilarli pasaytirmagan holda yugurishdir.

Sprinterlar va g'ovchilarda tezlik chidamliligini oshirish uchun ikki usuliy variantdan foydalaniladi: 1) quvvat bilan ta'minlashning alaktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan; 2) quvvat bilan ta'minlashning laktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan.

Birinchi variantda ("alaktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni kislorod qarzini uzishning tezkor bosqichini qo'llash yo'li bilan bajarish qobiliyati taraqqiy etadi. Buning uchun maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismi darajasidagi tezlikda 100-150 m kesmalarda yugurishni qo'llash lozim. Bir seriyadagi takrorlash miqdori – 4-6 marta, ular orasidagi dam olish–2-3 daq., tomir urishi 100-120 zarba/daq. atrofida bo'lishi kerak. Seriyalar 2-6 ta, seriyalar orasidagi dam olish–8-10 daq. bo'lishi mumkin.

Ikkinchi variantda ("laktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni glikoliz quvvati hisobiga bajarish qobiliyatlari rivojlanadi, bunda kislorod bo'lmagan sharoitda uglevodlarning parchalanishi yuz beradi va kislorod qarzini uzishning sust bosqichi boshlanadi. Bu holatda maksimal imkoniyatlarning 90-95% qismi darajasidagi tezlik bilan 150-400 m kesmalarda yugurishdan foydalanish mumkin. Bir seriyada bunday takrorlash soni 3-4 ta bo'lishi mumkin, takrorlanish orasidagi dam olish asta-sekin 6-8 dan 1-2 daq.gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1-2 ta, malakali sportchilar uchun – 3-4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12-15 daq.gacha.

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

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

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300-1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75-85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalangan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga etgach, tomir urishi 180 zarb/daq. atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oralig'i 1-1,5 daq., tomir urishi shu muddat davomida 120-130 zarba/daq.gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati – faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash soni 3-4 dan 10-20 martagacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka)

chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8-10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan 1/2-1/4 ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak.

Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun maksimal, portlovchi va statik kuchni, shuningdek, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Kuch qobiliyatlari, xususan, alohida mushak guruhlari kuchining rivojlanish borasida ortda qolishi (kuchining rivojlanganligi borasida eng "qoloq" sohalar – oyoq kafti, qorin pressi va bel qismi) tananing kuchli qismlaridan to'la foydalana olmaslikni keltirib chiqaradi.

Kuchning barcha turlari o'zaro aloqadorlikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun maksimal kuchni o'stiradigan mashqlar faqat uloqtiruvchilarda emas, kamroq darajada sakrovchilarda ham qo'llanadi. Bunday mashqlar qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, yuruvchilarning mashg'ulotlaridan, u qadar keng bo'lmasa-da, o'rin olgan.

Uloqtiruvchilar va sakrovchilarning maksimal kuchi quyidagi vositalar orqali rivojlantiriladi: 1) to'ldirma to'p, qumli qoplar ko'rinishidagi og'irliklar, shtangalar yoki sheriklar va maxsus trenajyor qurilmalarining qarshiligi; 2) snaryadlarni turli usulda tashlash va uloqtirishlar. Maksimal dinamik kuchni rivojlantirish mashqlari uloqtiruvchi va sakrovchilarga quyidagi o'lchamlarda beriladi: bir topshiriqni 6-7 yondashuv yoki seriyada 6-7 martagacha takrorlash. Og'irlik (qarshilik) kattaligi dastlab maksimal imkoniyatlarning 60-65% qismiga teng bo'lib, asta-sekin 90-95%ga etkaziladi. Alohida topshiriqlar orasidagi dam olish – 2-4 daq. (ish qobiliyati to'la tiklanguniga qadar).

Uloqtiruvchi va sakrovchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash uchun joyidan turib va tezlanib yugurib kelib sakrash (uzunlikka, ikki hatlab, uch hatlab, ko'p karra) mashqlarini, kursi ustiga sakrab chiqish, gimnastika oti ustidan sakrab tushish kabi mashqlarni to'siq ustidan sakrab oshish (g'ov, devor, planka, arqon); arg'amchida sakrashlarni etarlicha keng qo'llash zarur. Bu guruh mashqlaridan foydalanish bo'yicha usuliy tavsiyalar avvalgisiga o'xshash.

Texnik mahoratni egallash va kuch imkoniyatlarini oshirishni barobar olib borish maqsadida ko'proq uloqtiruvchilarda, kamroq – sakrovchilarda statik kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Shu maqsadda statik holatlarda sherik yoki snaryadning qarshilik ko'rsatishiga asoslangan mashqlar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek.gacha. Har bir topshiriqni takrorlashlar soni – 2-3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish – 0,5-1 daq. Mashqlar 3-4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati – 3-4 daq.

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

Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi

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

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

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

Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan usuliy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qullay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75-90% qismi darajasida, seriyalar miqdori – 3-4, har bir seriyadagi takrorlar soni 15-20 martadan kam bo'lmasligi kerak. Takrorlar orasida dam olish – 0,5 daq., seriyalar orasida esa – 2-3 daq. Snaryadlarning og'irligi quyidagi chegaralar oralig'ida tebranadi:

erkaklar yadrosi – 5-12 kg, ayollar yadrosi – 3-7 kg;

erkaklar diski – 1-5 kg, ayollar diski – 0,5-2,5 kg;

erkaklar bosqoni – 5-16 kg, ayollar bosqoni – 3-7 kg;

erkaklar nayzasi – 600-900 g, ayollar nayzasi – 500-800 g.

Yengil atletikaning barcha turlari vakillari uchun kuch sifatlarini namoyon etishning yana bir ko'rinishi mavjud – bu kuch chidamliligidir. Agar u etarlicha rivojlangan bo'lsa, sport texnikasining barqarorlik darajasi ortadi. Harakat faoliyatining mazkur sifati ko'proq sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun zarur. Ularda kuch chidamliligini o'stirish maqsadida kuch xususiyatiga ega bo'lgan turli-tuman oddiy harakatlar, shuningdek, tanlangan yengil atletika turining elementlaridan foydalaniladi va bu mashqlar og'irliklar bilan, tegishli tuzilishga esa bo'lgan trenajyor qurilmalarida bajariladi. Bunda og'irlik (yoki qarshilik) kattaligi maksimal imkoniyatlarning 50-70% qismi darajasida bo'lishi lozim. Har bir topshiriq charchaguncha bajariladi, takrorlar orasidagi dam olish 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori 3-4 tagacha, ular orasida dam olish – 3-4 daq.

Ko'rsatilgan harakat sifatlaridan tashqari egiluvchanlik, koordinatsiya, ritm hissi, muvozanatni ushlash, mushaklarni erkin bo'shashtirish kabi qobiliyatlarni taraqqiy ettirish juda muhim.

Egiluvchanlikning zaif rivojlanganligi yengil atletikaning ko'pgina turlarida harakatlar amplitudasini cheklab qo'yuvchi to'siq, bundan tashqari, to'g'ri texnikaga rioya qilishda qiyinchiliklar tug'diradi. Shuning uchun ham egiluvchanlikni “zahira bilan”, ya'ni yengil atletikaning shu turi uchun zarur

bo'lganidan kattaroq amplituda bilan rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar har kuni va kuniga bir necha martadan bajarilishi shart. Bu mashqlarning asosini tanlangan yengil atletika turi texnikasiga oid elementlar hamda harakatlar shiddati va kengligini asta-sekin oshirib, goh faol, goh sust tarzda bajariladigan boshqa oddiy faoliyatlar tashkil etadi. Harakatlar shiddati va takrorlarning etarliligini ko'rsatuvchi belgi – tananing cho'zilayotgan qismlaridagi dastlabki og'riq sezgisidir. Bir seriyadagi dinamik mashqlarni takrorlashlar soni – 8 marta. Statik holatlarni saqlab turish davomiyligi – 5-6 sek. Takrorlar orasida dam olish 30 s.dan ortiq emas, seriyalar orasida esa 2-3 daq. Seriyalar soni – 6-8.

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

Optimal ritmni egallash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

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

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

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

o'rganishning dastlabki bosqichlarida sportchilarning yo ovozi chiqarib, yoki "ichida" harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish;

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

O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlar yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni takrorlash, imkoniyati saqlanib qoladigan tezlik bilan bajarish kerak bo'ladi.

Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali turlari texnikasini yuksak darajada o'zlashtirish ko'rsatkichi sportchining tana qismlarining bir-biriga, tananing tayanchga, nisbatan shuningdek, tananing tayanchsiz holatda (sakrash mashqlarida) muvozanat saqlay olish qobiliyati sanaladi.

Muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun tananing barqaror holatini to muvozanat buzilgunicha, charchoq paydo bo'lishigacha saqlab turish imkonini beradigan, har xil murakkablik darajasiga ega bo'lgan mashqlarni qo'llash kerak. Bunday topshiriqlar ko'pi bilan 5-6 ta bo'lishi mumkin, ular orasida dam olish – 2-3 daq. Seriyalar miqdori – 2-3, seriyalar orasida dam olish – 3-4 daq.

Yengil atletikaning barcha turlarida hamma harakat sifatleri mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyati rivojlangan bo'lsagina to'la namoyon bo'lishi mumkin.

Buning uchun harakatli topshiriqlarni (sport ixtisosligi turini yaxlit holda yoki uning alohida elementlarini) zo'riqishlarsiz, bo'shashgan, "shvungsimon" holda bajarishni; harakatlar shiddatini o'zgartirishni (keskin navbatlash, ya'ni katta tezlik bilan ilgarilanma harakatlanishdan bo'shashib, inersiya bo'yicha harakatlanishga o'tish) tavsiya qilish; sportchiga mushaklarni bo'shashtirib turish lozimligini muntazam eslatish zarur. Bunday bitta topshiriq 6-8 marta takrorlanishi kerak, ular orasida dam olish – 0,5-1 daq. Seriyalar miqdori – 5-6, seriyalar orasida dam olish – 4-6 daq. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni harakatlardagi xatoliklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi.

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

1.4.3. Funksional tayyorgarlik.

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va shuningdek, sportchining musobaqalarga tayyorlanish tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi.

Sportchini tayyorlash tizimi tarkibida quyidagi omillarga ajratadilar:

sport mashg'uloti;

sport musobaqalari;

mashg'ulot va musobaqalarning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot va musobaqalarga taalluqli bo'lmagan omillar.

Sport mashg'uloti sportchilarini tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismi sifatida maxsus pedagogik jarayon bo'lib, sportchini tarbiyalash, unga o'rgatish va funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan jismoniy kamolotga hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslanadi.

Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, ahloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarning yuksak darajasida shakillanishini ta'minlaydi.

Sport mahorati cho'qqilariga uzoq muddat davomida yil bo'yi amalga oshiriladigan mashg'ulotlar jarayonida jismoniy mashqlar va dam olishni oraliq to'g'ri tashkil qilish mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo'li bilan erishish mumkin. Engil atletikaning alohida turlarida mashg'ulot

sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan holda o'tkaziladi.

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmda xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz beradi, ular turli funksional tizim va mexanizmlarning imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayonidir. Odatda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi faqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarligi sog'liqni mustahkamlovchi, jismoniy va organizmdagi organ hamda tizimlarning funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida, mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda o'zgarishidir. Maxsus jismoniy tayyorgarligi, bu sport ixtisosligi predmeti sifatida sportchi tomonidan tanlangan sport turida mushak faoliyatining muayyan takomillashuvning natijasi hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar yana yordamchi shug'ullanganlik holatiga ham ajratadilar, ularning fikricha, bu maxsus shug'ullanganlik holati uchun asos yaratadigan, maxsus va umumiy shug'ullanganlik o'rtasidagi oraliq holatdir.

Sportchining shug'ullanganligini tayyorlanganlik holatidan – uning musobaqalarda maksimal imkoniyatlarini yuzaga chiqarib, yuksak sport natijalarni namoyish etish qobiliyatlari majmuasini aks ettiruvchi ancha keng tushunchadan farqlay bilish kerak.

Tayyorlanganlik shug'ullanganlikdan tashqari sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlarini: nazariy bilimlarni, maksimal natija ko'rsatish uchun psixologik hozirlikni, sport bellashuvlariga safarbarlik va h.k.ni o'z ichiga oladi. Sport takomillashuvining ana shu bosqichiga xos yuksak darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuqori natijalarga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

Sportchining sport mashg'uloti asosini tamoyillarning ikki guruhini tashkil etadi. Birinchi guruh har qanday o'rgatish va tarbiyalash jarayoniga xos bo'lgan umumiy didaktik tamoyillarni qamrab oladi. Ularga: ilmiylik, o'qitish (o'rgatishning) tarbiyaviy xususiyati, onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, mustahkamlik, tizimlilik va izchillik, tushunarlilik, jamoa bo'lib ishlaganda, individual yondashuv kiradi.

Ikkinchi guruh – mashg'ulotlar ta'siri va sportchi organizmining ularga ko'rsatadigan reaksiyasi orasidagi, shuningdek, mashg'ulot jarayoni mazmunining har xil tarkibiy qismlari orasidagi qonuniyatli aloqalarni aks ettiruvchi sport mashg'ulotining o'ziga xos tamoyillari majmuasidir. Bu – yuqori natijalarga yo'naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, davomiyligi va maksimal yuklamalarga intilish birligi, yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi, mashg'ulot jarayonining siklliligidir.

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

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

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik har tomonlama funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlari, boshqalariga ziyon etkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi va sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni engil atletikaning muayyan turiga xos jihatlar bilan bog'lashga xizmat qilishini taminlash zarur.

Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissi katta bo'lib, u, eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilma-xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sayin bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga o'zgara boshlaydi, umumiy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati hamda yo'nalishidagi tebranishlar har xil variantlarda bo'lishi mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik to'g'ri rejalashtirgani har bir sportchining sport-natijalarining o'sish darajasi va sur'atida aks etadi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

sport mashg'uloti ko'p yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayon sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yo'naltirilgan bo'ladi;

har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo ustidagi navbatdagi qatlamni hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu engil atletikaning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezotsikllar sportchining yuqori yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

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

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

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

yillik yuklamalari 100 dan 1500 soatgacha oshirish;

hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 martaga (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) etkazish;

kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3-4 martagacha etkazish;

hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5-6 martaga etkazish.

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

tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;

umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;

maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi "qattiq" rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;

sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish;

musobaqalar miqdorini oshirish;

mashg'ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida qo'shimcha omillarning (fizioterapevtik va b. vositalar) qo'llanishini asta-sekin kengaytirib borish.

Bir tomondan, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning yuqorida sanab o'tilgan imkoniyatlaridan oqilona foydalanish optimal yosh zonasida rejali taraqqiyotni va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, o'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta mashg'ulot yuklamalari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, jarayonlarini jadallashtirish vositalariga keragidan ortiq berilish ular organizmining jismoniy va ruxiy imkoniyatlari nisbatan tez tugashiga, sport natijalarining o'smay qolib ketishiga olib keladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'liqsimonligi va ko'p variantlilik tamoyili asosida shiddatli mushak faoliyatidan keyin charchash va tiklanish, mashg'ulot natijasida moslashish jarayonlarining kechishi, mashg'ulotlarning

ustuvor yoʻnalishi oʻzgarishi tufayli ish hajmi va shiddatining oʻzaro taʼsiri qonuniyatlari va boshqa qator sabablar yotadi.

Mashgʻulot jarayonining turli tuzilmalar birligiga yuklamalar dinamikasining toʻlqinsimonligi xos. Bunda yuklama toʻlqinlari uning nisbatan yirikroq birliklarida aniq koʻrinadi. Qonuniy toʻlqinsimon tebranishlar mikrotsikllar seriyasi yoki 2-3 mezotsikldagi yuklamalar dinamikasini koʻrib chiqqanda koʻzga tashlanadi. Mashgʻulot yuklamalarining toʻlqinsimon oʻzgarishi ustuvor yoʻnalishi turlicha boʻlgan ish shakllari orasidagi, mashgʻulot faoliyati hajmi va shiddati, charchash va tiklanish jarayonlari orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishga imkon beradi.

Yuklamalarning koʻp variantlilik sport mashgʻuloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashgʻulot jarayonining turli tuzilmalarida (mikro-, mezo-, makrotsikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama taʼsir koʻrsatadigan sport mashgʻuloti usul va vositalarining xilma-xil shakllari, alohida mashgʻulot va uning qismlarida kattaligi turlicha boʻlgan yuklamalarni qoʻllash mashgʻulotlar jarayonidagi yuklamalarning koʻp variantlilikini taʼminlaydi. Yuklamalarning koʻp variantlilik sport natijalari darajasini belgilovchi omillarining har tomonlama rivojlanishini taʼminlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashgʻulot va mikrotsikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yigʻindi hajmini koʻtarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va oʻta zoʻriqishi holatlari oldini olishga koʻmaklashadi.

Sport mashgʻulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashgʻulot jarayonining nisbatan yakunlangan, tuzilma birliklari: alohida mashgʻulot, mikrotsikllar, mezotsikllar, bosqichlar, davrlar, makrotsikllarni muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir. Mashgʻulotlar quyidagicha farqlanadi:

mashgʻulotning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha davom etadigan mikrotsikllar;

mezotsikllar – 3 dan 5-8 haftagacha;

mashgʻulot bosqichlari – 2-3 haftadan 2-3 oygacha;

davrlar – 2-3 haftadan 4-6 oygacha;

makrotsikllar – 3-4 oydan 12 oygacha.

Mashgʻulotni har xil sikllar asosiga qurish mashgʻulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashgʻulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar dinamikasining toʻlqinsimonligi bajarilishini eng yaxshi tarzda taʼminlash imkonini beradi.

Mashgʻulot sikllarini oqilona qurish hozirgi vaqtda – sportda takomillashuvning eng muhim zahiralaridan biri allaqachon chegara oldi kattaliklariga etib qolgan mashgʻulot faoliyatining miqdoriy oʻlchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashgʻulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega².

²Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш услубияти. М.С.Олимов ва бошқалар. Т.: 2016 й.

1.4.4. Texniktayyorgarlik.

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

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

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

- signal-motivli axborot

- teskari aloqali axborot

fondli axborot farqlanmaydigan va yo'ldan uradigan axborotlar.

Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va usullari.

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

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

- 2.Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

- 3.Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

- 4.Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

- 5.Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining tala-biga va ilmiy -texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informatsiya vositalari, foto-kino-video materiallarini tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri tuzilishi yosh sportchilar tayyorgarligi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir, chunki mashg'ulotlar ta'siri jismoniy va funksional tayyorgarlikning muayyan darajasini shakllantiradi. Biz bilamizki, yuguruvchi va yuruvchilarning jismoniy tayyorgarligi shartli ravishda umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari tayyorlovchi va umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi. Tayyorlovchi mashqlarni yelka kamari, qo'l, gavda va oyoq mushaklari uchun buyumlarsiz o'tkaziladigan gimnastika mashqlari tashkil etadi, ular bo'g'imlardagi harakatchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga, mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu mashqlar butun yillik sikl davomida muayyan mushaklar guruhiga tanlab-chegaralab qo'llanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gimnastika

snaryad-larida, og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlarni, sakrash va uloqtirishlarning har xil turlarini (to'ldirma to'plar, yadro, tosh va b.) boshqa sport turlari, harakatli va sport o'yinlari bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi. UJT vositalarining eng katta hajmi tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Yildan-yilga sport mahorati oshib borgani sayin ularning umumiy mashg'ulot yuklamalari umumiy hajmidagi hissasi pasayib bormoqda.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalari barcha turdagi yugurish va yurishni o'z ichiga oladi (bir maromda va o'zgaruvchan yugurish hamda yurish; g'ovlar osha yugurish; takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish hamda yurish; tepalikka, qumda va h.k. yugurish hamda yurish va h.k.).

Yuguruvchi va tez yuruvchilar tayyorgarligining maxsus vositalari sirasiga yana o'z tuzilishiga ko'ra yugurish yoki yurishga yaqin bo'lgan sakrash hamda tezkorlik-kuch mashqlari kiradi. Bu mashqlar yugurish va yurish vaqtida asosiy yukni zimmasiga oladigan mushaklarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Quyida mashqlar majmuasi taklif etiladi:

- tizzalarni baland-baland ko'tarib hamda qo'llarni xuddi yugurish vaqtidagidek harakatlantirib yugurish yoki yurish;
- oyoq kafti bilan keskin itarilib va oldinga bir ozgina siljib yugurish yoki yurish;
- yelka kamarini bo'shashtirib yo'rg'alab (mayda qadam bilan) yugurish yoki yurish;
- oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish;
- bir oyoqda yuqoriga depsinib yugurish;
- g'ovlar osh yuguruvchilarning maxsus mashqlari;
- yuguruvchi yoki tez yuruvchilarning tayanch harakat apparatiga chegaralab beriladigan trenajerlardagi tezkorlik kuch mashqlari;
- egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

Mashg'ulotlarda bulardan tashqari o'yin xususiyatiga ega bo'lgan va tezlik-kuch mashqlari (ikki oyoqlab g'ovlar ustidan sakrab o'tish, oldinga katta qadamlar tashlab, og'irliklar bilan yurish, bir oz balandlikdan sakrab tushish, oldinga yuqoriga sakrashlar, turli sport va harakatli o'yinlar).

Maxsus tezlik-kuch yuklamasi yuguruvchi va tez yuruvchilarning tayanch-harakat apparatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning chidamlilikni rivojlantiruvchi uzoq muddatli siklik faoliyatga moslashishini jadallashtiradi, bu o'z navbatida, yugurish va sportcha yurishi vaqtidagi harakatlar texnikasining samaradorligi hamda tejamliligini oshirishga ko'maklashadi.

Yugurish va yurishda sport natijasi butun masofa davomida qadamlarning optimal uzunligi va sur'atini saqlab bora olishga bog'liq bo'ladi. Sportchining texnik mahorati asosini kuch sifatlari belgilaydi. Kuch qobiliyatlari darajasi quyidagilarga bog'liq: mushak to'qimasining tuzilishi; mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimi maydoni; asab boshqaruvining mukammalligi; mushak ichidagi va mushaklararo koordinatsiya darajasi; kuch faoliyatining quvvat bilan ta'minlanishi samaradorligi va tezlik sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganligi.

Maxsus kuch tayyorgarligi musobaqa mashqlariga xos bo'lgan koordinatsion tuzilishga putur etkazmay kuch imkoniyatlarini ortishini ta'minlovchi mashqlarni

o'z ichiga olishi hamda sport mahoratining o'sishiga yordam beradigan muhim omil – egiluvchanlikning rivojlanishi bilan barobar borishi kerak. Bo'g'implardagi harakatchanlik va oyoq mushaklarining cho'ziluvchanligini rivojlantirish – asosiy diqqat-e'tibor aynan shunga qaratilishi zarur.

Kuch sifatlari va egiluvchanlikning rivojlanishi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi hamda tez yuruvchilarning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi. Shu maqsadda tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni o'stirishga kirishishdan avval kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar olib boriladi. Bunday tayyorgarlik o'tish davri tugagan zahoti boshlanib, texnikani takomillashtirish va mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Mazkur bosqich, yillik siklning tuzilishidan kelib chiqib, 2-6 hafta davom etishi mumkin, u tugaganidan so'ng maxsus vositalar hisobiga tayyorgarlik darajasini maqsadli ravishda oshirishga o'tish mumkin. Keyinchalik kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar butun yillik sikl mobaynida muntazam qo'llanib, majmuali vazifalarni bundan ham samaraliroq hal etishga yordamlashadi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchilar boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichidan sport takomillashuvi bosqichiga qadar bajargan hajmning ancha o'sishi bilan tavsiflanadi. Hajmning yuqori darajada barqarorlashuvi yoki yuklamalar shiddati oshirilganda uning to'liqsimon o'zgarishi esa oliy sport mahorati bosqichiga xosdir.

O'quv-mashg'ulot guruhi yoki sport takomillashuvi bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini ularning quvvat bilan ta'minlanish xususiyatlariga ko'ra shiddat nuqtai nazaridan har xil bo'lgan 3 turga bo'lish maqsadga muvofiqdir, ular muvofiq ravishda aerob, aerob-anaerob aralash hamda anaerob rejimda bajariladi. Bu zonalarda mashg'ulot yuklamalari o'z biokimyoviy, fiziologik va pedagogik xususiyatlariga ega bo'lib, masofaning uzunligi hamda uni bosib o'tish tezligiga bog'liq. Yuklamaning aerob va aralash zonalari orasidagi chegara anaerob almashinuv bo'sag'asi (ANAB) hisoblanadi, bunda YuQS taxminan 170+5 zarba/daq.ga teng bo'ladi. Sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasi oshgani sayin ANABda YuqS pasayadi, yugurish yoki sport yurishi tezligi esa oshishi kerak. Yuklamaning aralash hamda anaerob zonalari orasidagi chegara kritik tezlik (KT) hisoblanib, bunda yuguruvchining organizmi kislorodni maksimal iste'mol qilish darajasiga (MKI) chiqadi. Bu YuqSning 185+10 zarba/daq. oralig'iga mos keladi. Yosh ortgani sayin yugurishda KT o'sib, YuqS esa pasayib boradi, bu mashg'ulot jarayonining muvaffaqiyatli ketayotganligini bildiradi. 51-jadvalda har xil yosh va malakali yuguruvchilarda anaerob almashinuv bo'sag'asi hamda kritik tezlikda yugurish tezligi diapazoni taqdim etilgan, ular shiddat zonalari orasidagi chegaralarni aniqlash uchun xizmat qilishi mumkin.

51-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport mahorati oshgani sayin ANAB va KT ko'rsatkichlarining dinamikasi

№	Ko'rsatkichlar	Jinsi	Yoshi va sport malakasi			
			12-14 yosh yoshlar razr.	14-16 yosh III-II razr.	16-18 yosh I razr.- SUN	18-20 yosh SUN- SU
1	ANABda yugurish tezligi, m/s	Erk. Ayol	3,6-3,8 3,1-3,3	3,8-4,0 3,3-3,5	4,0-4,3 3,5-3,7	4,3-4,8 3,7-4,0
2	Kritik tezlik, m/s	Erk. Ayol	4,0-4,5 3,5-3,7	4,5-5,0 3,7-4,0	5,0-5,5 4,0-4,5	5,5-5,7 4,5-4,6

51-52-jadvallarda o'quv-mashg'ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh yuguruvchi va tez yuruvchilar uchun yuklamalar umumiy hajmi hamda shiddat zonalari bo'yicha ko'rsatilgan.

Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichidan kelib chiqib, musobaqa yuklamalarining ahamiyati jiddiy tarzda o'zgaradi. Yosh yuguruvchilarning malakasi oshib borar ekan, musobaqalar miqdori ortib, xususiyatlari ham o'zgarib boradi. Musobaqa yuklamalari maxsus jismoniy tayyorgarlikning eng muhim vositalaridan biriga aylanib, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos ajralmas bir qismi bo'lib qoladi. Bunda asosiy musobaqalar miqdori tasdiqlangan taqvimiy reja bilan belgilanadi va uni o'zgartirish mumkin emas. Nazorat musobaqalari miqdorida, asosan, yondosh masofalarda, variantlar eng ko'p sanaladi.

52-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun o'quv yillari bo'yicha yuklamalarning yo'l qo'yiladigan hajmlari.

O'qitishning yilga bo'linadigan rejimlari								
№	O'lchamlar	O'quv-mashg'ulot bosqichi				Sport takomilla- shuvi bosqichi		
		1-y.	2-y.	3-y.	4-y.	1-y.	2-y.	3-y.
Yigitlar								
1	Yugurishning umumiy hajmi, km	1600-1800	2000-2200	2600-2800	3100-3400	3300-3500	3400-3600	3600-3800
2	Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1400-1600	1700-1900	2200-2400	2600-2900	2800-3000	2900-3100	3000-3200
3	Aerob-anaerob rejimda yugurish hajmi, km	140-150	200-250	280-300	320-340	330-350	350-370	400-450
4	Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	50-70	60-80	90-100	110-120	130-140	140-150	160-170
Qizlar								
1	Yugurishning umumiy hajmi, km	1500-1700	1900-2100	2200-2600	2900-3100	3000-3200	3100-3300	3200-3400
2	Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1300-1500	1600-1800	1900-2200	2400-2600	2600-2700	2700-2800	2700-

								2800
3	Aerob-anaerob rejimda yugurish hajmi, km	100-120	160-200	220-270	280-300	300-320	310-330	360-400
4	Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	40-50	50-70	80-90	100-110	120-130	130-140	140-150

Izoh: * stayerlar uchun yugurish yuklamalari hajmi.

Ayollar organizmiga xos biologik xususiyatlar, xususan, ovarial-menstrual siklning (OMTS) kechishi bilan bog'liq ravishda qizlarni tayyorlash o'g'il bolalar bilan ishlashdan ancha farq qiladi va murabbiy ularni hisobga olib, tayyorgarlik rejasiga zarur tahrirlarni kiritishi kerak. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari yo'nalishini, hajmi va shiddatini belgilashda sportchi qizlarning funksional va psixik-hissiy holati dinamikasini, shuningdek, OMTS kechayotgan vaqtda jismoniy ish qobiliyatida yuz berayotgan o'zgarishlar darajasini bilish shart.

Shundan kelib chiqib, chidamkorlik bilan bog'liq yugurish turlari va tez yurishga ixtisoslashayotgan sportchi qizlar uchta o'ziga xos guruhga bo'linadilar.

Birinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati siklning boshqa bosqichlariga nisbatan yuqori bo'ladi. Bu guruhga mansub qizlar mashg'ulot yuklamalariga bimalol bardosh beradilar, shuning uchun ularning mashq faoliyatini chegaralashga ehtiyoj yo'q. Musobaqalarda ishtirok etganda, ular o'zlari uchun eng yuqori, ba'zan hatto rekord natijalarni ham ko'rsata oladilar.

Ikkinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati nisbatan, barqaror, shuning uchun mashg'ulotlarni jiddiy o'zgarishlarsiz o'tkazish mumkin. Lekin tezlik-kuch xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni cheklash kerak (og'irliklar bilan sakrash mashqlari, qisqa masofalarda maksimal tezlik bilan yugurish).

Uchinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati keskin pasayadi. Bu guruhga mansub sportchi qizlar shu davrda odatdagi og'ir vazminliklarini yo'qotadilar, darrov xafa bo'lib qoladilar, hissiyotlarga tez beriladilar va ulardan yuqori sport natijalarini kutib bo'lmaydi. Sportchi qizlarning malakasidan qat'i nazar mashg'ulot jarayonida tezlik-kuch xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatlar (sakrash mashqlari, og'irliklar bilan o'tkaziladigan, qorin pressi uchun mo'ljallangan mashqlar, qisqa kesmalarda maksimal tezlik bilan yugurish) yo butunlay olib tashlanadi, yoki menstruatsiyaning birinchi va ikkinchi kunida ko'p qismi qisqartiriladi; yuklama hajmi va shiddati 25-30% ga pasaytiriladi. Bu davrda mashq faoliyati asosini aerob va sog'lomlashtirish rejimidagi yuklamalar hamda UJT tashkil etadi. Shuni qayd etish kerakki, ayrim sportchi qizlarning menstrual qon ajralishini to'xtatib qo'yishlari yoki ovarial-menstrual sikllar musobaqa o'tkaziladigan kunlarga to'g'ri kelsa, ularning muddatini o'zgartirishga harakat qilishlari (menstruatsiyaning "chaqiradilar" yoxud "kechiktiradilar") organizm uchun katta zarar keltiradi. Qo'llanadigan vositalarning turidan qat'i nazar (tibbiy, gormonal preparatlar, jismoniy ta'sir ko'rsatish va h.k.); bu tuxumdonlar faoliyatining buzilishiga olib keladi va, ayniqsa, yosh sportchi qizlarning shakllanib kelayotgan organizmi uchun tuzatib bo'lmas xavf tug'diradi.

Ko'p yillik mashg'ulot va yillik siklda texnik tayyorgarlikning o'rni.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun ko'p jihatdan yoshlik davridan boshlab asos solinadi. Hayot sharoitlari, irsiy xususiyatlar, har bir bolaning harakat faolligini amalga oshirish imkoniyatlaridan tashqari, u jismoniy tarbiya tizimining hayotga joriy qilinganligiga bog'liq. Biroq aytib o'tilgan jihatlarning muhim ekanligidan qat'iy nazar, ular mazkur ishda xal qilinmaydi. Biz o'smir yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini qisman yoritamiz, to'rt yillik olimpiya siklida yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash masalalariga batafsil to'xtalib o'tamiz.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulot dasturini tuzishda sport maktablardan boshlab Oliy o'quv yurtalari jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyatini reglamentlovchi me'yoriy xujjatlar asosida tuziladi. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'quv mashg'ulotlar dasturi sport takomillashuvi bosqichlarida yuguruvchilarida yuguruvchi yoshlarni tayyorlashning eng muhim tamoyillari, ilmiy asoslangan metodologik qoidalari asosida tuziladi. Dasturning umumiy qismi tayyorgarlik bo'limlariga ko'ra asosiy dasturiy materiallarni, o'quv yillari bo'yicha va yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalrini taqsimoti, pedagogik va tibbiy nazoratni tashkil etish hamda o'tkazishni, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'quv mashg'ulot bosqichi hamda sport takomillashuvi bosqichlarida o'quv yillari bo'yicha taxminiy haftalik mikrosikllarini o'z ichiga oladi.

Yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar uchun ko'p yillik rejalashtirish odatda beshta bosqichga bo'linadi: 1) boshlang'ich tayyorgarlik; 2) dastlabki bazaviy tayyorgarlik; 3) ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik; 4) individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish; 5) yutuqlarni saqlab turish.

Har bir aytib o'tilgan bosqichlarda o'zgaruvchan omillar quyidagilardan iborat: 1) yuqori darajada maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun mashqlarning ulushini asta-sekin oshirish bilan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan vositalar nisbati; 2) yuklama kattaliklari va uning dinamikasi, mashqlar hajmi va shiddatining bir tekis, ba'zan esa sakraydigan tarzda oshirilishi bilan ifodalanadi. Yengil atletikaning siklik turlarida bu asosan aerob chidamlilikni oshirish murakkab koordinatsiyali mashqlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni ko'paytirish hisobiga sodir bo'ladi; 3) musobaqalar soni va xususiyati. Ularning soni yosh atletikachilar uchun yildan-yilga o'sib boradi, hamda ular yanada ma'suliyatliroq bo'lib boradi.

Yosh yengil atletikachilar, ayniqsa yugurish turlari sprint va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha ixtisoslashgan sportchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot ta'sirining bir xildagi vositalari va sportda yutuqlarga tez erishishga intilish natijasida beriladigan katta yuklamalarning qo'llanilishi shunga olib keladiki, natijalarning o'sishi ularning o'smirlik yoshidan etuklik yoshiga o'tishi bilan birga to'xtaydi. Taxmin qilish mumkinki, qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va yuklamalariga bilvosita moslashishi, yosh organizmning moslashish imkoniyatlari tugashi oqibatida sodir bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi kelajakda belgilangan muddatlarda erishilishi mumkin bo'lgan va mazkur atletikachilar uchun butun mashg'ulotidan maqsadini ifodalaydigan ko'rsatkichlarni bashorat qilish asosida tuziladi. Bunda maqsaddan tashqari, quyidagilarni ham aniqlash zarur: tayyorgarlik vazifalarini yilma-yil shakllantirish; har xil tayyorgarlik turlarining oqilona nisbatini tanlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirishning an'anaviy va noan'anaviy vositalari hamda uslublari qo'llanilishini ko'rsatish; yuklama hajmi va shiddatining optimal parametrlarini belgilash, ularni davrlar hamda sikllar bo'yicha taqsimlash; nazorat saralash, yaqinlashtiruvchi, asosiy va bosh musobaqalarning optimal nisbatlarini tanlagan holda musobaqa faoliyatini oqilona rejalashtirish.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi yillik siklni modellashtirish, odatda uni to'rt marta takrorlash yo'li bilan tuziladi. Unda "maqsadli orttirish" alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda u yoki bu insonning imkoniyatlari va musobaqa faoliyatining "ortiqcha vazifalarini" bajarishda uning safarbarlik darajasini hisobga olish zarur. Bu mashg'ulot mazmuni, mashg'ulot ta'sirlari hajmi yoki shiddatining o'sishi, oldindan kuchli raqib bilan bo'ladigan musobaqada g'alabaga "shaylanish"ga bo'lgan talablarning muhim darajada oshishida namoyon bo'ladi.

Tashkiliy jihatdan ommaviy o'yinlaridan keyingi birinchi yil an'anaviy ravishda navbatdagi olimpiya siklining birinchi bosqichi hisoblanadi. Uning vazifalari: terma jamoaga keng doiradagi nomzodlarni saralash, oldingi olimpiya o'yinlarida qatnashgan sportchilarning potentsial imkoniyatlarini baholash, tajribali sportchilar hamda istiqbolli yosh atletikachilarning Qit'a va Jahon Kuboklari musobaqalaridagi ishtiroki navbatdagi olimpiya siklining ikkinchi bosqichi ikki yil davom etadi. Uning vazifalari: terma jamoaga nomzodlar saralashni davom ettirish, trenirovka ta'sirlari shiddatini oshirish, yillik tayyorgarlik sikli tuzilmalari hamda asosiy start oldidan (birinchi yil Yevropa chempionati, ikkinchi yil Jahon chempionati) bevosita tayyorgarlik bosqichini modellashtirish, Osiyo va Jahon chempionatlariga yuksak darajadagi tayyorgarlikni amalga oshirish.

Bir yil davom etadigan uchinchi bosqich yakuniy bosqich bo'lib, uning davomida yuksak ish qobiliyatini namoyish qilish hamda Olimpiya o'yinlarida qatnashish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, Olimpiya sikli o'ziga xos to'liqsimon bo'lib, uning har bir to'liqini tebranish sportchi holatining yangi darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchi holatning yangi darajasiga erishish uchun mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yondashishlar talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda, ko'p yillik tayyorgarlikda malakali yengil atletikachining mashg'uloti – bu yillik mashg'ulot sikli tarkibi-bashoratlar, rejalashtirilgan vositalar, uslublari, mashg'ulot yuklamalari, musobaqa faoliyati, sportdagi ish qobiliyatini tiklash usullarini permanent tuzatib borish jarayonidir.

Aytib o'tilgan bosqich vazifalarini amalga oshirish yo'li-oldinda turgan musobaqa faoliyatining ma'lum bir qirralarini modellashtirishdir. U shu kungacha erishilgan darajadan 30-40%gacha mashqlar hajmini kamaytirish va muvofiq ravishda mashqlar shiddatini oshirish bilan egallanadi. Bunda yordamchi maxsus tayyorlangan mashqlarning hajmi va shiddati muhim darajada o'zgarmasligi lozim.

Bu bosqichda eng asosiysi “tebranish” tamoyili asosida musobaqa hamda modeli-musobaqa mikrosikllarining almashlab turilishidir.

Shundan kelib chiqish lozimki, ko'p yillik rejaning hamma yillari davomida tayyorgarlik haftalari soni, trenirovka kunlari va trenirovka mashg'ulotlari soni kabi trenirovka ta'sirlarining umumiy hajmi ko'rsatkichlari barqaror holda qoladi. Sportdagi natijalarning rejalashtirilayotgan o'sishi, asosan, trenirovka ta'siri shiddatini oshirish, musobaqalar sonini ko'paytirish, o'quv-trenirovka ishi vositalari hamda uslublarini takomillashtirish, xususan turli xil trenajyor moslamalar ish qobiliyatini tiklash vositalari, o'rtacha tog' sharoitlarida va dengiz bo'yida mashg'ulotlar o'tkazish kabi noan'anaviy trenirovka vositalaridan foydalanish hisobiga erishiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida (to'rt yillik rejaning birinchi va ikkinchi yilida) yildan yilga trenirovka ishi hajmi hamda uning shiddatini asta-sekin oshirish hisobiga sportdagi natijalarning o'sishini ta'minlash mumkin. Biroq uchinchi va ayniqsa to'rtinchi yilda bunday usuliyat kutilayotgan natijani bermaydi. Unga yil davomida mashqlarning umumiy hajmini 1,5-3 barobar mashqlar shiddatini ikki, uch barobar oshirish hamda musobaqalar sonini keskin ko'paytirish evaziga erishish mumkin.

Quyida (53-jadval) 1992 yillar davomida 1992 yildagi Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rgan terma jamoa qatnashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llangan asosiy trenirovka vositalarining taqsimlanishi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

53-jadval.

Turli xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilar tayyorgarligidagi asosiy vositalarning 1989-1992 yillar olimpiya siklida qo'llanilgan optimal o'lchamlari.

Tayyorgarlikning asosiy vositalari	Jinsi	1989	1990	1991	1992
1500 mga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e	345	345	350	350
	a	320	330	340	340
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e	650	670	690	700
	a	600	610	620	640
Umumiy yugurish hajmi (km) jumladan, zonalar bo'yicha:	e	4560	4560	4780	4900
	a	4240	4450	4670	4780
- anaerob	e	210	210	220	220
	a	200	210	220	220
- aralash	e	350	350	360	380
	a	340	340	350	360
- aerob	e	2500	2500	2600	2700
	a	2400	2500	2700	2700
- tiklanish	e	1500	1500	1600	1600
	a	1300	1400	1400	1500
UJT (soat)	e	110	120	130	140
	a	90	100	110	120

Toqqa yugurish va sakrash (km)	e a	40 30	45 35	55 45	60 50
Uzoq masofalarga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e a	345 340	345 340	350 350	350 350
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e a	650 640	670 660	690 680	700 700
Umumiy yugurish hajmi (km) jumladan, zonalar bo'yicha:	e a	5830 3935	5990 4105	6210 4365	6370 4370
- anaerob	e a	180 135	190 155	210 165	270 170
- aralash	e a	450 400	500 450	500 500	550 500
- aerob	e a	4000 2200	4100 2300	4200 2400	4300 2400
- tiklanish	e a	1200 1200	1200 1200	1300 1300	1300 1300
UJT (soat)	e a	110 90	120 100	130 110	140 120
Toqqa yugurish va sakrash (km)	e a	30 25	35 30	45 40	50 45

Birinchi variant – kuch va tezkor-kuch nagruzkalari bosqichida tanlangan turning ritmik tuzilmasini takomillashtirish uchun harakatlarni imitatsiya qilish mashqlari qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash narsa o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kam tayyorlangan sportchilar mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladi. Ular ko'p yillik rejaning birinchi ikki yilida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berishlari, keyingi ikki yilda esa tezkorlikka bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar ulushini oshirishlari lozim.

Umuman olganda, hali yuqori malakaga erishmagan yengil atletikachilar uchun tuzilgan ko'p yillik rejada o'quv-mashg'ulot ishi turli xildagi harakat vositalarini jalb qilish hisobiga hal etiladigan mashg'ulotlar ko'proq o'rin egallaydi. Malakali yengil atletikachilar uchun tanlangan turda texnikani yanada takomillashtirish hamda jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash maqsadida harakat vositalari soni nisbatan cheklangan miqdorda qo'llaniladigan mashg'ulotlar ko'proq uchraydi. Bunday toifadagi sportchilar uchun turli xildagi vositalar hamda uslublar qo'llanilgan mashg'ulotlar faqat tiklanish mikro va mezosikllarida o'tkaziladi.

54-jadval.

16-17 yoshdagi o'smirlarning maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat me'yorlari

Yengil atletika turi	Ko'rsatkichlar	Natija

O'rta, uzoq va juda uzoq masofalarga to'siqlar osha 3000 m.ga yugurish hamda sportcha yurish		
Shartli belgilar:		
1-maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari		
2-funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari		
3-jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari		
Erkaklar		
800 m	1. 100 m yugurish 400 m yugurish 1500 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	10,5-10,7 46,0-47,0 3.37,0 65,0 316-5/10 8-9 31,00-32,00 30-35
1500 m	1. 100 m yugurish 400 m yugurish 800 m yugurish 3000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlashlar soni)	10,8-11,1 47,0-48,0 1.46,5 7.55,0 70,0 3,09-5/30 8,9 30,00-31,00 30-35
3000 m t/b	1. 400 m yugurish 1500 m yugurish 3000 m yugurish 5000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	49,0-50,0 3.40,0 7,50,0 13,39.0 75,0 9,58-5/60 7-8 29,00-30,00 35-40
5000 m	1. 400 m yugurish 1500 m yugurish 3000 m yugurish 10000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	50,0-51,0 3.39,0 7,45,0 28.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 28,00-29,00 25-30
10000 m	1. 400 m yugurish 3000 m yugurish	51,0 5,50,0

	5000 m yugurish 20 kmyugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	13.20,0 59.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 27,00-28,00 25-30
Marafon	1. 3000 m yugurish 5000 m yugurish 10000 m yugurish 30 km yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	8,05,0 13,40,0 28,10,0 1:33,00 75,0 3,02-5/10 7-8 25-30
Sportcha yurish 20 km	1. 10 km s/yu 2. PANO (min/km-m/sek) Yog' massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	39.00 4.10-4/0 7-8 30-35
Sportcha yurish 50 km	1. 10 km s/yu 2. PANO (min/km-m/sek) Yog' massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	1:01,00 4.10-4/0 7-8 30-35

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi yetakchi hisoblanadi, turli xil tezlikda hamda vaqt ichida yugurish esa uni rivojlantirishning asosiy vositasidir.

Chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulot uslublari bilan belgilanadi. Ulardan uchta asosiysini ajratamiz:

1-uzluksiz (xam bir tekis, ham o'zgaruvchan uzoq yugurish);

2-to'xtalishli (oraliqli);

3-musobaqa.

Birinchi uslubning asosiy vositalariga badan qizdirish, tiklantiruvchi, sekin kross yugurish, uzoq kross yugurish, sur'atli kross yugurish va o'zgaruvchan sur'atda uzoq kross yugurishi kiradi.

Atrofda (mestnost) yugurishning bu shakllari umumiy yillik xajmning 80-90% ini tashkil qiladi va asosan aerob imkoniyatlarin rivojlantiradi. Biroq sur'atli yugurishda, ayniqsa atrofda guruh bo'lib o'zgaruvchan sur'atda yugurishda, yuguruvchilarning aralash aerob-anaerob energiya ta'minoti sababli, yuguruvchilarning anaerob imkoniyatlarini qisman takomillashtirish mumkin.

Ikkinchi uslubning asosiy vositalari – takroriy yugurish, seriyali takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish. Dam olish oraliqli uslub beshta tarkibdan iborat, ularni o'zgartirib, ushbu uslubiyatning turli xil variantlarini hosil qilish mumkin: bo'laklarni chopib o'tish uzunligi va tezligi, dam olish davomiyligi hamda shakli (faol-sust) va takrorlashlar soni.

Uchinchi (musobaqa) uslub nazorat yugurishi, chamalash va musobaqani o'z ichiga oladi. Ushbu uslubning o'ziga xosligi bu tezlik uchun yugurishda sportchi organizmiga qo'yiladigan maksimal talablardir.

Ko'rib chiqilgan usulblarning 3 ta asosiy vositalarining qisqacha tavsiflarini keltiramiz.

Uzluksiz uslub. Anaerob yo'nalishdagi vositalar:

- badan qizdiruvchi tiklantiruvchi va yengil kross yugurish, doimiyligi 20-60 min, tezligi bir tekis, tomir urishi – 130-140 zarba/daq.

Zo'riqishli mashg'ulotlardan so'ng yil davomida qo'llaniladi.

- uzoq kross yugurish 40-90 min, tezligi bir tekis, tomir urishi 150-170 zarba/daq. Yil davomida qo'llaniladi. Ko'proq tayyorgarlik davrida ishlatiladi.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

- sur'atli kross yugurish, davomiyligi 20-60 min. Tezligi bir tekis, tomir urishi 175 zarba/daq gacha, yil davomida qo'llaniladi, tayyorgarlik davrida

- haftasiga 2 martagacha, musobaqa davrida 1-2 haftada bir marta qo'llaniladi.

- o'zgaruvchan sur'atda uzoq kross yugurishlar 30-60 min. 100-150 m bo'laklarda tezlanishlar. Tezlanishlarda tomir urish darajasi 175-185 zarba/daq, ular o'rtasida esa 150 zarba/daqgacha. Tezlanishlar soni-bo'laklarning uzunligiga qarab 3 dan 6-8 martagacha, tayyorgarlik davrida haftasiga 1-2 marta, musobaqa davrida esa sprinterlik tezlanishlar bilan haftasiga bir marta qo'llaniladi.

Dam olish oraliqli usul.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

- 1-4 km bo'laklarda takroriy yugurish. Tayyorgarlik davrida tezlik maksimaldan 85% gacha, tomir urishi 170-190 zarba/daq, musobaqa davrida tezlik 85-90%, dam olish vaqti 5-6 min. Nazorat yugurish qo'llanilishi mumkin.

- 100-800 m bo'laklarda takroriy yugurish, tezlik maksimalda 80% gacha; 50-400 m ga lo'killab yugurish ko'rinishida dam olish, tomir urishi bo'laklar davomida 180 zarba/daq gacha, lo'killab yugurishdan so'ng 120-140 zarba/daq. Tayyorgarlik davri oxirida musobaqa davri boshida qo'llaniladi.

- 200-400 m bo'laklarida oraliqli yugurish, tezlik-maksimalda 70-80%, dam olish oraliq'i 90 sek gacha (lo'killab yugurish). Tomir urishi – 180 zarba/daqgacha. Dam olish oxirida – 120-140 zarba/daq ga yetadi.

Anaerob yo'nalishdagi vositalar: 50-200 m bo'laklarda maksimal va maksimalga yaqin tezlikda oraliqli yugurish. Musobaqa davrida haftada 1 marta qo'llaniladi. Dam olishpaytida xuddi shu bo'laklarda lo'killab yugurish.

Musobaqa uslubi.

Asosiy vositalar:

- chamalash va nazorat yugurishlari asosiy hamda ancha qisqa yoki ancha uzoq masofalarda mas'uliyatli musobaqalardan 10-14 kun oldin o'tkaziladi.

- kross musobaqalari tayyorgarlik davrida 2-4 marta qo'llaniladi.
 - asosiy va aralash ancha qisqa hamda ancha uzoq masofalardagi musobaqalar.
 Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun tezlik zaxirasini yaratish maqsadida etalonli qisqa bo'lakda yugurishning mutloq tezligini oshirish xisoblanadi. Bu masofani kam kuch ishlatib va o'rtacha tezlikda bosib o'tishga yordam beradi. Yuqori mutloq tezlik kurash olib borishda, ayniqsa masofa oxirida yuguruvchining taktik imkoniyatlarini muhim darajada kengaytiradi.
 400-800 mga yuguruvchilar uchun 100 m, 1500-3000 mga yuguruvchi-larda 150-200 m, stajerlar uchun (5000-10000 m) – 400 m, marafonchilar uchun esa – 1000 m etalonli bo'lak sifatida xizmat qilishi mumkin.

S.A.Vokurov tomonidan olib borilgan tadqiqotda 400 mga yuguruvchilar uchun tezlik zaxirasi quyidagicha (400 mdagi yaxshi natijalarda 47,6 sek va 100 mda – 10,8 sek) aniqlangan: 47,6:4-10,8-1,1 sek.

Yugurish chidamliligining rivojlanish darajasini baxolash uchun o'rta masofalarga yuguruvchilar tomonidan 6-12 kmgacha stayerlar tomonidan esa 20 kmgacha yugurish qo'llaniladi. Eng tezkor axborot tibbiy-biologik testlar quyidagilardir: tomir urishi 170 zarba/daq bo'lganda anaerob chegara darajasida yugurish tezligini aniqlash – qon plazmasida gemoglobin eritrotsidlar hamda sut kislotasini (laktakni) miqdori xajmi va shiddati bo'yicha standart yuklamalardan EKG yozuvi.

Bevosita finishdan so'ng tomir urishning polimetr usulida va qo'l bilan paypaslab xisoblashdagi ko'rsatkichlar deyarli bir-biriga mos kelishi sababli, trenerlar hamda sportchilar yugurishning tomir urish rejimini aniqlash uchun oxirgi ko'rsatib o'tilgan test yordamida foydalanishlari mumkin.

S.A. Vokurov bergan ma'lumotlarga asoslanib, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilishi bo'yicha yosh ko'rsatkichlari 55-56-jadvallarda keltirilgan. Turli yillardagi 42 nafar sportchilarning sport faoliyatlari o'rganib chiqilgan. Jadvallardan ko'rinib turibdiki, III, II, I, SUN, SU, XTSU razryadlari me'yorlarini egallashning o'rtacha yoshi (3000 m va 5000 m.ga yugurishda) muvofiq ravishda quyidagini tashkil qilgan: 15,5; 16,3; 17,4; 18,9; 20,8; 23,1 yil.

55-jadval.

Olingan natijalar 1980-1990 yillar oralig'idagi o'rta masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi.

Sport malakasi	Erkaklar			Ayollar		
	Yoshi M±6	Natija		Yoshi M±6	Natija	
		800 m	1500 m		800 m	1500 m
III razryad	14,6±0,6 8	2.09,9	4.24,7	14,2±0,8 5	2.27,8	5.05,6
II razryad	15,7±0,6 4	2.00,6	4.10,4	15,5±0,6 1	2.19,3	4.47,2
I razryad	16,9±0,6 1	1.55,3	3.58,2	16,7±0,7 4	2.12,0	4.33,4
SUN	17,9±0,8 1	1.51,0	3.48,3	17,4±0,7 4	2.07,2	4.22,2

SU	19,7±0,80	1.47,5	3.42,9	19,9±1,28	2.02,4	4.12,2
XTSU	22,0±1,23	1.45,0	3.36,6	23,0±1,24	1.56,9	3.58,9

56-jadval.

Uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi

Sportchilar malakasi	Erkaklar			Ayollar	
	Yoshi M±6	Natija		Yoshi M±6	Natija
		3000 m	5000 m		10000 m
III razryad	15.5±0.97	9:42.9	--	--	--
II razryad	16.3±0.75	8:58.0	15:19.7	17.5±0.97	32:28.7
I razryad	17.4±0.7	8:35.0	14:41.2	18.8±1.28	30:42.9
SUN	18.9±0.95	8:10.0	14:10.1	20.02±1.34	29:33.7
SU	20.8±1.11	7:56.9	13:49.3	21.7±1.39	28:34.8
XTSU	23.1±1.50	--	13:25.6	24.5±1.75	27:40.0

III sport razryadini bajarishdan boshlab sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan tayyorgarlik davri muvofiq ravishda 5,3 va 7,6 yilni tashkil etdi.

10000 m.ga yugurishda razryad me'yorlari 300 hamda 5000 m masofalarga nisbatan 1-1,5 yil kechroq bajariladi. II, I, SUN, SU hamda XTSU razryadlarini bajarishni o'rtacha yoshi muvofiq xolda 17,5; 18,8; 20,2; 21,7; 24,5 yilni tashkil qildi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning hozirgi zamondagi rivojlanishini baxolash uchun sportdagi natijalar dinamikasini o'rganish zarur. U turli xildagi terma jamoalarga saralash mezonlaridan biri xisoblanadi. 90-chi yillarning kuchli sportchilari tarixi tahlil qilindi: 800 m va 1500 m ga yugurishda 27 kishi, 5000 hamda 10000 m ga yugurishda 20 kishi (57-jadval).

Ta'kidlash joizki, sportdagi natijalar to'g'risidagi boshlang'ich ma'lumotlar ma'lumotnomalarda 16-17 yoshdan boshlab beriladi. Biroq shu narsa aniqki, 4.00.00-3.50.00 (yoki boshqa masofalarda shunga o'xshash) natijalarga erishish uchun 2-3 yil muntazam mashq qilish lozim. Sport natijalari dinamikasining o'rtacha ma'lumotlariga e'tibor qarataylik. 70-80-chi yillardagi sportchilarga nisbatan (ular xalqaro miqyosdagi natijalarni 23-25 yoshdan ko'rsata boshlaganlar 90-chi yillarning yuguruvchilari bu darajaga 19-20 yoshdan boshlab erishmoqda. Ulardan Ya.Kimatni, N.Morselli, F.Kacho, D.Komin, X.Gebreselassie, M.Mutola, G.Sabo.

Shuningdek, yuqori darajadagi natijalar 10 dan oshgandan so'ng ko'rsatilgan xollar ham ko'p uchrab turadi (D.Baumann 32 yoshida, V.Tanun 33 yoshida, A.Kirot 34 yoshida shaxsiy rekord o'rnatganlar). E.Podkopaeva natijasiga esa xech kim yaqin kela olmasa kerak. U 44 yoshida Jaxon chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu vaqtda u 20 yillik sport faoliyati stajiga, jumladan yirik jaxon miqyosida 10 yil stajga ega bo'lgan. 2000-2013 yillar oralig'ida juda ko'plab o'rta va uzoq

masofaga yuguruvchi sportchilar etishib chiqdi. Ulardan: 1500 m masofada Yuriy Borzovski, D.L.Rudesha, Xisham Em Gurruj, Kiprop Kiplagat, Farah, Keninisa Bekele, Eliyud Kipchogelar hozirda yetakchi sportchilardan sanaladi. Ularni o'rtacha yoshi 22-24 ni tashkil etadi.

Antropometrik xususiyatlar o'rta masofalarga yuguruvchilarning bo'yi baland, vazni nisbatan kam bo'lishi kerak, degan fikr mavjud. Taniqli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar orasida baland bo'yi sportchilar xam, o'rta va past bo'yilar ham bor. Xuddi shuni vazn haqida ham aytish mumkin. Vazn ko'rsatkichlari juda tez o'zgarib turadi. Antropometrik belgilarning o'zgarishi ko'p jihatdan sportchilar yoshiga bog'liq. O'rta masofaga yuguruvchi kuchli sportchilar va stayerlarning yoshi oxirgi yillarda ancha kamaydi. Agar 70-80 yillarning yuguruvchilari 23-25 yoshda (o'rta masofaga yuguruvchilar) va 25-27 yoshda (stayerlar) rekord natijalarga erishgan bo'lsalar, hozirda zamonaviy yuguruvchilar o'zlarini rekord natijalarini 21-22 yoshdan boshlab ko'rsatmoqdalar.

57-jadval.

Sport takomillashuvi guruhiga saralash uchun o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh yengil atletikachilarning antropometrik tavsiflari.

Ko'rsatkichlar	O'smirlar			Qizlar
	800-1500	5000-10000 m	2000 m t/b	800-1500 m
Bo'y (sm)	179,7±2,07	175,4±3,1	177,3±3,2	167,4±2,2
Vazn (kg)	65±2,8	63±3,0	62±2,0	54±3,0
Ko'krak qafasi kengligi (sm)	88,6-89,6	87-88	91-92	81-82
Son aylanasi (sm)	52-53	50-51	53-54	54-55
Boldir aylanasi (sm)	36-37	34-35	38-39	35-36
Yelka kengligi (sm)	31-32	29-30	33-34	30-31
Tos kengligi (sm)	25-26	26-27	26-27	26-27
Gavda uzunligi (sm)	92-93	92-93	93-94	90-91
Oyoq uzunligi (sm)	89-90	90-91	84-85	90-91
Son uzunligi (sm)	36-37	36-37	36-37	35-36
Boldir uzunligi (sm)	39-40	39-40	40-41	41-42
Oyoq kafti uzunligi (sm)	23-24	24-25	22-23	20-21
Yelka uzunligi (sm)	32-33	32-33	31-32	34-35
Bilak uzunligi (sm)	26-27	27-28	27-28	26-27
Panja uzunligi (sm)	19-20	20-21	18-19	17-18
O'TS (sm ³)	3600-4600	4000-5000	3800-4800	2500-3000

S.A. Vokurov tomonidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda sport takomillashuvi guruhlariga saralash uchun antropometrik tavsiflarni aniqlash maqsadida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi 378 ta sportchi tekshirildi.

Turli malakaga ega bo'lgan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari dinamikasi taxlili yuguruvchilarni o'smirlar hamda kattalar jamoalariga saralash uchun o'rtacha ma'lumotlarni tavsiya qilishga imkon beradi (58-jadval).

59-jadval.

Sport takomillashuv guruhi mansub 800-1500 m. masofalarga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tizimi

№	YTS ning tuzilishi	Davrlar	Tayyorlov			Musobaqa		Tayyorlov davri		Musobaqa				O'tish	Jami
			Yo'nal - tirilgan	Birinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi		Qishki musobaqa		Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi		Mus obaq a oldi	Asosiy musobaqa			O'tish	
		Bosqich													
		Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Asosiy vazifalar		JT va FT ni shakllantirish		MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT, va TTT darajasini oshirish		TTM va MCH ni oshirish				formasini saqlash, faol dam	
1	yuklamalarning umumiy hajmi, km		215	240	300	320	240	300	360	320	220	0	250	200	2965
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), km		215	200	245	260	205	240	300	275	190	0	225	200	2555
3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YuqS 156-175 zarba/daq), km		0	35	50	50	15	50	45	35	10	0	10	0	300
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YuqS 180 zarba/daq dan yuqori), km		0	5	5	10	20	10	15	10	20	0	15	0	110
5	maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km		4	6	6	6	4	2	3	6	3	3	3	6	52

6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat	20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40	170
7	musobaqalar soni	0	0	0	0	1	2	0	2	3	3	3	0	14

60-jadval.

Sport takomillashuv guruhiga mansub 800-1500 m masofaga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi

№	YTS ning tuzilishi	davrlar	tayyorlov			musobaqa		tayyorlov davri		musobaqa				o'tish	Jami
		bosqich	yo'naltilgan	1 bazaviy muvofiqlash-tiruvchi		qishki musobaqa		2 bazaviy muvofiqlash-tiruvchi		musobaqa oldi	asosiy musobaqa			o'tish	
		oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Asosiy vazifalar		JT va FT ni shakllantirish		MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT, va TTT darajasini oshirish		TTM va MCH ni oshirish				sport formasini saqlash, faol dam olish	
1	yuklamalarning umumiy hajmi, km		240	250	320	340	240	300	350	280	220	210	220	220	3190
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), km)		235	190	250	270	205	240	280	235	185	175	205	240	2710
3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YUQS 156-175 zarba/daq), km		0	50	60	60	20	45	50	30	20	20	0	0	355
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YUQS 180 zarba/daq. dan yuqori),km		5	10	10	10	15	15	20	15	15	15	15	0	145

5	maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	4	6	6	6	4	2	3	5	2	2	3	1	44
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat	24	20	18	12	6	14	12	10	2	2	10	40	170
7	musobaqalar soni	0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	4	0	19

61-jadval.

Sport takomillashuv guruhiga mansub 800 m masofaga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi

№	YTS ning tuzilishi	davrlar	tayyorlov			musobaqa		tayyorlov davri		musobaqa				o'tish	Jami
		bosqich	yo'nal-tiril-gan	1 bazaviy muvofiqlashtiruvchi	qishki musobaqa	2 bazaviy muvofiqlashtiruvchi	musobaqa oldi	asosiy musobaqa			o'tish				
	oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	Asosiy vazifalar	JT va FT ni shakllantirish			MJT va TTT darajasini oshirish	JT, FT, va TTT darajasini oshirish	TTM va MCH ni oshirish				sport formasini saqlash, faol dam olish				
1	yuklamalarning umumiy hajmi, km	230	290	360	365	290	380	370	320	210	200	205	200	3420	
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), km)	200	210	280	285	255	295	335	285	170	170	155	200	2840	

3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YUQS 156-175 zarba/daq), km	28	70	70	70	20	70	20	20	20	15	20	0	423
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YUQS 180 zarba/daq. dan yuqori), km	2	10	10	10	15	15	15	15	20	15	20	0	147
5	maxsu yugurish va sakrash mashqlari, km	5	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	0	49
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat	24	20	20	16	16	10	12	6	2	4	10	28	168
7	musobaqalar soni	0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	3	0	18

58-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Belgilari	800-1500 m		
	Irazryad 3.57,0-4.04,0	SUN-SU 3.44,0-3.50,0	Jahonning eng kuchli sportchilari 3.40,0-3.30,0
Bo'yi (sm)	178,7±2,8	179±2,4	179±2,7
Vazni (kg)	64,5±2,4	65±3,0	65±2,3
Vazn-bo'y indeksi	360,94	363,12	363,12

Razryad me'yorlarini bajarishning yosh dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar I sport razryadini 17 yoshida bajaradilar. Ma'lumki, 16-17 yoshdan keyin gavda uzunligida barqarorlanish fazasi boshlanadi, sportchilarda vazn bir oz ortishi mumkin, biroq jadvaldan ko'rinib turibdiki, hattoki vazn 16-17 yoshdan 22-26 yoshgacha barqaror qoladi. Demak, o'smirlar, o'spirinlar va kattalar jamoalariga saralashda bo'y, vazn hamda vazn-bo'y indeksi asosiy antropometrik mezonlardan biri hisoblanadi va uni har vaqt e'tiborga olish lozim.

58-jadval davomi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari.

Belgilari	5000-10000 m		
	I razryad 15.00,0-15.20,0	SUN-SU 13.50,0-14.20,0	Jahonnning kuchli va yaxshi sportchilari 13.30,0
Bo'yi (sm)	171,6±3,0	172,1±2,7	172±2,5
Vazni (kg)	59,7±2,6	59,9±2,8	60±2,4
Vazn-bo'y indeksi	347,9	348	348,83

O'quv-mashg'ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos jihatlar; tayyorgarlik bosqichlari bilan o'quv yillarining o'zaro aloqadorligi; turli o'quv guruhlarini tashkil etish va ularning rejimlari ochib beriladi. Ma'lumki, yosh sportchilarning sport mahorati darajasi ularning sport staji, ixtisoslashgan tayyorgarlikni boshlagan vaqti, bola organizmi rivojlanishiga xos xususiyatlar, optimal yosh chegaralarida sport natijalarining ma'lum darajasiga erishish bilan bog'liq. Shuning uchun ko'p yillik mashg'ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish zarur: ixtisoslashtirish va individuallashtirishni chuqurlashtirish; umumiy, maxsus va texnik tayyorgarlikning birligi; mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirib borish (V.P. Filin, 1987, V.V. Ivochkin va boshqalar, 2009) maqsadga muvofiqdir.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning tayyorlov bosqichlarida yuklamalrini taqsimlanishi.

1. Tayyorgarlikning yo'naltiruvchi bosqichi: oktyabr oyining 1-3 haftalari.
2. Birinchi bazaviy bosqich: oktyabrning so'ngi haftasidan yanvarning 1 haftasigacha.
3. Qishki musobaqaoldi tayyorgarligi: yanvarning 2-3 haftasi.

4. Qishki musobaqa davri: yanvarning so'ngi haftasidan martning 1-haftasigacha (5-6 hafta).
5. Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi bosqich: martning 2-haftasidan mayning birinchi haftasigacha (5-6 hafta).
6. Yozgi musobaqaoldi bosqichi: mayning 2-haftasidan iyunning 2- haftasigacha (3-4 hafta).
7. Birinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyunning 3-haftasidan iyulning birinchi haftasigacha (2-3 hafta).
8. Ikkinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyul, avgust (8-10 hafta).
9. O'tish davri: sentyabr (4-5 hafta).

1986 yildagi yillik tayyorgarlik dasturidagi ko'rsatkichlar bilan taqqoslansa, mashg'ulotlarning umumiy yuklamasi 1240 kmga ortganligi ko'zga tashlanadi. Lekin, aerob yo'nalishdagi yuklamalar – 34 kmga, aralash – 1211 kmga, anaerob 113 – km ga, UJT 15 soatga, MYUM – 25 soatga ko'paytirilgan o'yin mashqlariga alohida soat ajratilmagan.

Ko'rinib turibdiki, mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmini ortganligi, asosan, aralash yo'nalishdagi mashg'ulotlar hajmining orttirilganligi bilan ifodalanadi. Mualliflar tomonidan izohlarda qayd etilgan tayyorgarlik davrlari va bosqichlarining chegaralangan muddatlari hamda haftalik mashg'ulot mikrosikllari so'nggi yillar davomida o'zgarib kelgan, musobaqa taqvim rejalariga mos ravishda shakllantirilgan. Ammo rossiyalik mutaxassis-olimlar tomonidan 1986 va 2009 yilda yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha ishlab chiqilgan va amalga joriy etilgan dasturlarda yillik tayyorgarlik sikliga kiritilgan mashg'ulotlar hajmi mikro, mezo va makrosikllar bo'yicha bir-biridan deyarli katta farq qilmaydi. Jumladan, agar 1986 yildagi dasturda yillik mashg'ulotlar yuklamasining umumiy hajmi 3260 kmni tashkil etgan bo'lsa 2009 yilda joriy etilgan dasturda ushbu ko'rsatkich 18 yoshli yuguruvchilar uchun 3420 kmgacha ko'paytirilgan xolos. 17 yoshli sportchilar uchun yillik yuklamalar 3190 km, 16 yoshlilar uchun 2965 km hajmida belgilangan

Jadvallardan shu narsa kuzatiladiki, agar yillik yuklamalar hajmi oylar, davrlar va bosqichlar kesimida tahlil qilinadigan bo'lsa, 1986 yilda joriy etilgan dastur ko'rsatkichlarida sezilarli farq qayd etilmaydi.

Mazkur dissertatsion ish yuzasidan o'tkazilgan dastlabki va joriy ilmiy tadqiqotlarga jalb qilingan O'zDJTning 800 m masofaga yugurish ixtisosligida tahsil oluvchi talaba-sportchilar 1986 yilda rossiyalik mutaxassis-olimlar tomonidan joriy etilgan yillik tayyorgarlik dasturini o'quv yili, o'quv rejasi va yurtimiz iqlim sharoitiga moslashtirilgan varianti (dasturi) asosida 2006-2007 o'quv yilidan boshlab shug'ullanib kelishgan va musobaqalarda ishtirok etishgan (M.S. Olimov, 2009).

Mashg'ulot vositalari hajmi va bajarilish shiddati.

Kesmalar uzunligi va ularni yugurib o'tish tezligi belgilanganidan keyin, oraliqli yugurishda mashg'ulot yuklamalari kesmalarni yugurib o'tishni takrorlanishlar soniga qarab boshqariladi. Bu raqam, yuqorida ko'rsatilganidek, mashg'ulotlarning umumiy shiddatiga bog'liq (yugurib o'tishlar tezligi, tanaffuslarning o'tkazilishi

davomiyligi hamda xususiyati). Mashg'ulotda kesmalar qanchalik tez yugurib o'tilsa, takrorlar soni shuncha kam, yugurish tezligi qancha kam bo'lsa, takrorlar shuncha ko'p bo'ladi.

Mashg'ulotda faoliyatning shiddati va hajmi orasidagi to'g'ri nisbatni aniqlab olish juda muhim.

Yugurib o'tiladigan kesmalar hajmi hamda musobaqalar masofasining uzunligi orasida muayyan aloqadorlik mavjud. Yuguruvchilarning mashg'ulot amaliyotida quyidagi hajmlar qabul qilingan:

- 800 m masofaga ixtisoslashgan yuguruvchilar uchun tezlik chidamliligini (400 metrlik masofa rejimida 1600-2000 m), maxsus chidamlilikni (800 metrlik masofa rejimida 3200-4000 m) va umumiy chidamlilikni (3200-4000 metrlik masofa rejimida 4500-6000 m) rivojlantirish uchun mashg'ulotlar o'tkaziladi;

- 1500 m masofaga ixtisoslashayotgan yuguruvchilar uchun tezlik chidamliligini (400-800 metrlik masofa rejimida 3200-4000 m), maxsus chidamlilikni (1500 metrlik masofa rejimida 4500-6000 m) va umumiy chidamlilikni (3000-5000 metrlik masofa rejimida 8000-10000 m) rivojlan-tiruvchi mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Takroriy va o'zgaruvchan yugurishda dam olish oralig'i.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida alohida kesmalarni yugurib o'tishlar orasidagi dam olish tanaffuslari charchoqni qisman bartaraf etib, ish qobiliyatini tiklash maqsadida beriladi. Juda qisqa muddatlarda dam olib yugurib o'tiladigan kesmalarda zarur tezlikni saqlab turishga imkon bermaydi. Haddan tashqari uzoq muddat sur'ati dam olishga yaxshi imkoniyat beradi, lekin mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi.

Dam olishning davomiyligi olib borilayotgan faoliyatning xususiyatiga bog'liq. Shiddatli yugurish uzoq muddatli dam olish sar'ati, pastroq shiddatli faoliyat qisqa muddatlarini talab qiladi.

Sportchi kesmalarni yugurib o'tishlar orasida etarlicha dam olib, keyingi kesmada yugurish oldidan optimal harakatchanlik holatiga kelishga hamda bir dam olish oralig'ida ulgurish kerak, shundagina tezlikni oshirish foyda keltiradi. Shu ma'noda qisqa dam olish oralig'i maqsadga muvofiq emas. Aksincha, tezlik chidamliligi yoki maxsus chidamlilikni rivojlantirishda to'la tiklanishga imkon bermaydigan qisqa dam olish oralig'i bilan takroriy yoki o'zgaruvchan yugurishni qo'llash katta samara beradi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulot amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yugurish kesmasi qanchalik uzun bo'lsa, tezlik o'zgarmasa ham, dam olish muddati uzoqroq bo'lishi kerak. Yugurish shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, organizmni tiklash uchun shunchalik ko'p vaqt kerak. Albatta, bunda sportchining o'ziga xos xususiyatlarini ham e'tiborga olish lozim.

Yuguruvchilarning mashg'ulot tajribasi hamda bu sohadagi ilmiy tadqiqotlarga tayangan holda mutaxassislar turli shiddat bilan yugurishda tanaffuslar davomiyligining ayrim dastlabki ma'lumotlarini ishlab chiqqanlar (62-jadval).

62-jadval.

Lo'killab yugurishda dam olish oralig'ining davomiyligi

Masofada yugurishning o'rtacha tezligi (m).	m 100 (sek.)	m 200 (daq., sek)	m 300 (daq)	m 400 (daq)	m 500 (daq)	m 600 (daq.)	m 1000 (daq)	m 1200 (daq)	m 2000 (daq.)
400	35-40	2-25	2,5-3,5						
800	30-35	1-1,5	2-3	3-4					
1500	25-30	45-60	1,5-2,5	2-3	2,5-3,5	4-5			
3000	20-25	45-60	1-2	1,5-2,5	2-3	3-4	5-7	6-8	
5000	20	30-45	1-1,5	1,5-2	1,5-2,5	2-3	4-6	5-7	7-9

Demak, dam olish oralig'i shuncha davom etishi kerakki, yuguruvchi tezlikdagi ayrim o'zgarishlar bilan mashg'ulot uchun mo'ljallangan ish hajmini bajarishga qodir bo'lsin.

Ma'lumki, dam olish oralig'ini qisqartirish yuklamaning ortishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonini murakkablashtirib borishga qaror qilinganda, uning barcha omillarini (hajmi, shiddati, dam olish oralig'ining davomiyligi) baravar o'zgartirish mumkin emas. Mashg'ulotning davri hamda vazifalaridan kelib chiqib, ularni muntazam ravishda har xil variantlarda o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotda kesmalarni yugurib o'tish tezligi va dam olish oralig'ini davomiyligi, odatda, sekundomer yordamida nazorat qilinadi. Bizning ish amaliyotimizda faqat faol kesmani yugurib o'tish vaqtiga e'tibor beriladi, bu mashg'ulot shiddatini tavsiflovchi yuklamaning jihatlaridan biri hisoblanadi, xolos. Yuguruvchi faoliyatining butun hajmi va xususiyatlari vaqt nuqtai nazaridan nazorat qilinishi shart, bu uning ish qobiliyatidan kelib chiqib yuklamani boshqarish imkonini beradi.

Tayyorgarlik davrining noyabr va dekabr oylarida yuguruvchilar ochiq joyda uzoq masofalarga uzoq muddatli bir maromli yugurish hamda uzoq muddatli yugurishlar, krosslar mashg'ulotlarida amalga oshiradilar, yugurish tezligi tomir urish sur'ati hamda nafas olish chuqurligiga ko'ra aniqlanadi (150-160 zarba/daq., nafas olish sur'ati va chuqurligi o'rtacha).

Tayyorgarlikning mart oyida, yopiq inshootlarda qishki musobaqalar seriyasi yakunlangach, yuguruvchilar xuddi birinchi bosqichdagi kabi uzoq muddatli bir maromli yugurish mashqlarini bajaradilar, lekin bunda shiddat yuqoriroq bo'ladi.

1.4.5. Taktik tayyorgarlik.

Musobaqalarda qatnashishning yakuniy natijasi (ko'rsatkich, o'rin) ko'p jihatdan yugurish taktikasiga bog'liq. O'rta va uzoq masofalarda yugurish jarayonida tez-tez o'zgarib turadigan vaziyatlarni hisobga olgan holda yugurish taktikasi ham ma'lum darajada xilma-xil bo'lishi kerak. Taktik jihatdan yugurishni to'g'ri

amalg oshirish uchun, birinchidan, raqiblarni, ularning taktik imkoniyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini yaxshi bilish zarur. Masalan: agar raqib juda chidamli bo'lsa-yu, tezligi u qadar yuqori bo'lmasa, uni dastlab yetakchilik qilishga majburlab, marraga yaqin quvib o'tishi lozim. Agar, aksincha, yuguruvchi tezkor, ammo chidamlilik darajasi pastroq bo'lsa, u raqibiga yugurishni yuqori sur'atda olib borishga qo'yib berib, uni masofada ortidan yugurish orqali holdan toydirishga urinishi va o'zining g'alabaga erishish imkoniyatlarini oshirishga harakat qiladi. Agar raqibning tezligi, chaqqonlik nuqtai nazaridan kuchli bo'lsa, yugurish taktikasini yanada strategik jihatdan mohirona ishlab chiqishiga to'g'ri keladi. Startdan boshlab shunday ayyorona taktika qo'llash kerakki, go'yo raqibning soyasiga aylanib, uning ortidan izma-iz yugurish, marrada esa kutilmaganada bor kuch bilan oldinga tashlanish lozim bo'ladi. Agar yuguruvchi o'zi peshqadam bo'lib qolsa, u holda yugurish sur'atini juda yaxshi his etishi, masofaning bir qismini o'zi uchun qulay sur'atda tejamli tarzda yugurib o'tib, so'nggi bosqichda raqibning hal qiluvchi kuchlanishiga psixologik zarba berishga tayyor turishi zarur. Agar raqib oldinga chiqib olsa, nima bo'lganda ham uning ortidan qolmay, masofaning so'nggi metrlarida oxirgi kuchni to'plab oldinga tashlanishga harakat qilish kerak. Hal qiluvchi tashlanishning uzunligi masofa bo'ylab yugurishning zo'rligiga bog'liq. Masofa bo'ylab qanchalik tez yugurilsa, tabiiyki, marradagi "tezlanish" qisqaroq bo'ladi. Qizg'in yakkakurash sharoitida hal qiluvchi "tezlanish" sprinterchasiga, hatto marradagi kataklarda ham ro'y berishi mumkin.

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

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

1. Raqiblarning xatti-harakatlaridan qat'i nazar, odatda, bir maromda boradigan va avvaldan rejalashtirilgan yuqori natija uchun mo'ljallangan yugurish.
2. Sportchi o'z imkoniyati va tayyorgarligini inobatga olib hamda raqib xolatini yaxshi bilgan xolda masofada taktik harakatlarni qo'llashi.
3. Birinchi yoki sovrinli o'rin uchun kurashda.

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

Ba'zi yuguruvchilar (eng ko'p mashq qilgan va chidamli) masofani tejamkorlik bilan yugurib o'tishi evaziga, boshqalari tabiiy tezlik zahirasi hisobiga marrada

tezlikni oshira oladilar. Tezroq har ikkala holatda ham sportchi yaxshi tayyorlangan bo'lishi kerak.

Kuchli yuguruvchi har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi va yugurish taktikasining istalgan variantida bir xil yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi sifatlar majmuasiga egalik qilish shart.

Yuguruvchining taktik mahorati turli-tuman maqsadlarni ko'zda tutgan mashg'ulot va musobaqalarda takomillashib boradi. Bu maqsadlarga erishishda taktikaning quyidagi elementlarni o'z ichiga olishi mumkin:

Muayyan tezlikda masofada yoki kesmalar bo'ylab yugurish.

Startdan guruh tarkibida tez yugurish, masofa bo'ylab yugurish joyini tanlash hamda zarur sur'atni belgilash.

Dastlabki kesmlarni yuqori tezlikda yugurib o'tish.

800-1500 m masofalarda dastlabki va oxirgi 200-400 mni masofaning o'rta qismiga qaraganda tezroq yugurib o'tish.

800 m masofada keyingi 400 mni avvalgisiga nisbatan tezroq yugurib o'tish.

Masofa bo'ylab yugurish vaqtida raqibni ko'zdan qochirmasdan yugurish.

Raqib bilan birga yugurish.

Peshqadamlik qilish.

Turli vaziyatlarda raqibni quvib o'tish.

“Guruh”ni yorib chiqish.

Marrada tezlik bilan oldinga tashlanish.

1.4.6. Psixologik tayyorgarlik.

Yuguruvchi nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim. Shuning uchun mashg'ulotlarning barcha davrlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik masalalariga ham katta ahamiyat berishi kerak.

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

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

Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida yuguruvchilarni har xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga, boshqacha aytganda yo'lda uchragan sinovlarga mardona dosh berishga o'rgatish zarur. F.P. Suslov bergan ma'lumotga ko'ra 1960-1970 yillar

oralig'ida dunyoga mashhur yuguruvchi G.Elliotning murabbiysi (dunyoning eng kuchli murabbiylaridan biri) avstraliyalik P.Cherrutti bu haqda juda ishonchli so'zlarni aytgan edi: "Yugurishda osongina omadga erishish davrlari o'tib ketdi. Endi biz bo'lajak chempionlarni ular mashg'ulot va musobaqalardagi qiyinchiliklarni qanday yengib o'ta olishlariga qarab taniymiz". "Ehtiyotkorlik, – deb davom ettiradi P.Cherrutti, – hechqachon katta ishlarni amalga oshirgan emas. Yuqori malakali yuguruvchilar ehtiyotkorlikni kemadan ulotirib yuborish shart. Sportchi organizmi muntazam yuklamalarni bajaraversa, immunitet hosil qiladi – yuklamaga moslashadi. Moslashish jarayon uzoq davom etishi mumkin, lekin unga erishsa bo'ladi. Rekordlar o'rnatish uchun qiyinchiliklarni yengib o'tish va tirishqoqlik bilan mehnat qilishga o'rganish kerak". Ana o'shanda oldinga qo'yilgan maqsadga erisha olamiz deydi.

Bizningcha, P.Cherrutti yuksak irodaviy fazilatlar egasi bo'lgan yuguruvchilar zamonaviy rekordlarni yangilab, yirik xalqaro musobaqalarda g'olib chiqish olishi haqida gapirganda, mutlaqo haq edi.

Sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, uning oldiga aniq vazifa qo'yilishi kerak. Jismoniy hamda psixologik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi turli-tuman musobaqalashuv vazifalarini muvaffaqiyatli hal eta oladi. Agar raqiblari ancha kuchli bo'lsa, bunday sportchi ancha yuqori natijaga erishishni oldiga maqsad qilib qo'yishi kerak (shaxsiy rekord). Agar raqiblar kuch jihatidan teng yoxud hatto kuchsizroq bo'lsa, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar musobaqalarda albatta g'alaba qozonishni maqsad qilib qo'yadilar (natijaning darajasidan qat'iy nazar, g'alaba).

Ma'lumki, jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'zaro chambarchas bog'liqdir. Yetarli psixologik tayyorgarliksiz sportchi o'z jismoniy imkoniyatlarini to'la namoyish eta olmaydi va aksincha, zarur jismoniy tayyorgarliksiz, u yuqori natijaga erisholmaydi.

2004 yil Afina shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari oldidan rassiyalik Yuriy Borzakovskiy Rossiya rekordini yangilagan 1:44.78. Gran-Pri musobaqalarida ham yaxshi natijalar 1:45.38 ko'rsatib kelgan. Olimpiyada o'yinlari oldidan jismoniy tayyorgarligi, funksional xolati va psixologik jihatdan asosiy musobaqaga tayyor ekanligini Olimpiadaning 800 metrga yugurish finalida namoyish etdi. U masofaning dastlabki metrlaridan boshlab tashabbusni o'z qo'lga ola bildi. Chunki startda dunyoning yetakchi 800 m. masofaga yuguruvchilari Said Kamel, Ulfred Berger, Rashid Ramzi kabi mohir sportchilarni dog'da qoldirishi sportchidan yuksak darajadagi tayyorgarlik va psixologik ustunlik kerak bo'ladi.

1.4.7. Integral tayyorgarlik.

Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida sport mahoratining har xil tarkibiy qismlari – texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni koordinatsiyalash va amalga oshirishga qaratiladi. Sportchi tayyorgarligining har bir jihati ma'lum darajada tor yo'naltirilgan usul va vositalar natijasida shakllanadi. Bu shunga olib keladiki, lokalniy mashqlarda namoyon bo'ladigan alohida sifat va qobiliyatlar ko'pincha musobaqa mashqlarida to'la darajada namoyon bo'la

olmaydi. Shuning uchun tayyorlanganlik jihatlarini, sifat va qobiliyatlarni birlashtirishga yo'naltirilgan alohida tayyorgarlik bo'limi zarur. Uning maqsadi – birgalikda musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi rang-barang tarkibiy qismlarning majmuali tarzda namoyon bo'lish samaradorligi hamda uyg'unligini ta'minlashdan iborat.

Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida quyidagilar maydonga chiqadi: har xil miqyosdagi musobaqalar sharoitida bajariladigan va yengil atletikaning tanlangan turiga mansub mashqlar; tuzilishi, funksional tizimlar faoliyatining xususiyatiga ko'ra musobaqalar sharoitiga imkon qadar yaqinlashtirilgan maxsus tayyorlovchi xususiyatli mashqlar.

Yengil atletikada siklik xususiyatli mashqlarda integral tayyorgarlik muammosi u qadar jiddiy emas, chunki bu mashqlarda (sportcha yurish, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish) texnik priyomlar va taktik harakatlar zahirasi cheklangan, mashg'ulotlarda bajariladigan ish esa (uning asosiy hajmi) musobaqalardagiga maksimal darajada (shakli, tuzilishi, organizmdagi tizimlarning faoliyat ko'rsatish xususiyatlari bo'yicha) yaqinlashtirilgan bo'ladi.

Yengil atletikaning boshqa turlarida (barerlar osha yugurish, sakrash, ayniqsa, langarcho'p bilan sakrash, uloqtirishlar) texnik priyomlar, individual taktika, psixik belgilarning rang-barang va murakkabligi alohida priyom va harakatlar, sifat va xususiyatlarni takomillashtirish bilan bog'liq o'xshash mashg'ulot ishining nihoyatda katta hajmlarda bajarilishini taqozo etadi. Ularni musobaqa bellashuvlarining og'ir sharoitlarida amalga oshirish maxsus va maqsadli takomillashtirishni talab etadi.

Yanada to'laqonli, har tomonlama integral tayyorgarlik uchun majmuali takomillashuvni ko'zda tutadigan umumiy yo'nalish bilan bir qatorda yana quyidagi ustuvor yo'nalishlarni ham farqlab ko'rsatish lozim:

- individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

- funksional imkoniyatlarni iloji bor qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;

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

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

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

ta'minlash zarurati tufayli yuzaga keladigan real talablar bilan rejali tarzda bog'lash uchun sharoit yaratadi.

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

Sport formasi holati musobaqalar davrining boshlanishigacha egallanishi, uning davomida yuksalib borishi va hal qiluvchi bellashuv paytida o'zining eng yuqori darajasiga etishi shart. Uzoq muddatli musobaqalar mavsumi davomida yaxshi sport formasida bo'lgan yengil atletikachi yanada yuqoriroq natijalarga intiladi va ularga erishadi.

Eng kuchli sportchilar tajribasidan ko'rish mumkinki, yuksak sport formasi holati uzoq davom etadi. Mashg'ulot – bu boshqariluvchi jarayon, shuning uchun sport formasi holati ham boshqarilishi hamda 2-4 oygacha va undan ortiq davom etishi mumkin. Buning uchun o'quv-mashq jarayonini usuliy jihatdan to'g'ri tashkil qilish, faoliyatni oqilona o'ylangan dam olish va tiklash vositalari bilan navbatlash, mashg'ulot va musobaqalarda to'liqsimonlik hamda ko'p variantlilik tamoyillaridan keng foydalanish, shuningdek, kun tartibiga qat'iy rioya qilish zarur. Maxsus yuklamaning 6-8 hafta davomida oshirib borilishi, keyin 1-2 haftaga pasaytirilishi, yana 6-8 haftaga oshirilishi (endi boshqa darajada) va h.k. juda muhim. Individual o'ziga xosliklarga ega bo'lgan bunday to'liqsimonlik (jumladan, yengil atletika turining xususiyatlari bilan ham bog'liq) haddan ortiq charchashning oldini olib, sport formasining uzoq saqlab turilishiga imkon beradi.

Sport formasi holatining ko'rsatkichlaridan biri sportchining integral tayyorlanganligi darajasi hisoblanib, u yil davomida ko'tarilib borishi va asosiy musobaqalarning boshlanish vaqtida o'zining cho'qqisiga etishi, keyin – o'tish davrida – ixtisoslashilgan sport turi bo'yicha mashg'ulotlar ma'lum paytga qisqarganda, pasayishi lozim.

Yengil atletikachining tayyorgarligi holati yildan-yilga, lekin tabiiyki, muayyan darajagacha o'sib borishi kerak. Biroq uning o'sishidagi aniq yosh chegaralarini belgilash mumkin emas, chunki sportchining individual xususiyatlari, yashash sharoitlari, mashg'ulot jarayonining tibbiy va ilmiy ta'minlanganligi darajasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning holati, sport anjomlari va uskunalari juda katta ahamiyatga ega.

Nazorat savollari.

Yuqori malakali sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari?

Yuqori malakali yengil atletikachilar mashg'ulotlarini rejalashtirishda nimalarga e'tibor qaratiladi?

Yuqori malakali sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazishda qo'llash zarur bo'lgan uslublar?

Yuqori malakali sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazishda dam olish oraliqlari va usullarini tushuntiring.

Yuqori malakali sportchilarni razryad me'yorlarini bilasizmi?

Qaysi yuqori malakali sportchilarning mashg'ulotlarini kuzatgansiz?

Turli masofalarga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarning mashg'ulotlarini tashkil etishda qo'llaniladigan vosita va usullar?

Yuqori malakali sakrovchilarning mashg'ulotlarini tashkil etishda qo'llaniladigan vosita va usullar?

Yuqori malakali uloqtiruvchilarning mashg'ulotlarini tashkil etishda qo'llaniladigan vosita va usullar?

Yuqori malakali ko'pkurashchilarning mashg'ulotlarini tashkil etishda qo'llaniladigan vosita va usullar?

2– Ma’ruza. YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARIDA QO’LLANILADIGAN METODLARNI O’RGATISH

Reja:

2.1. Har tomonlamaviylilik metodi

2.2. Ixsoslashtirish metodi

2.3. Onglililik va faollilik metodi

2.4. Birin-ketinlilik metodi

2.5. Takroriylilik metodi

2.6. Ko’rgazmalilik metodi

2.7. Shaxsiylik metodi (individual yondashuv)

Yengil atletikani o’rganish jarayonida umumiy pedagogik tamoyillarga tadbqiqilingan holda, qisqa vaqt ichida maqsadga erishish mumkin. Bu tamoyillar yengil atletika mashqlarini, uning o’ziga xos xususiyatlarini ask ettirib, alohida ahamiyat kasb etadi.

Mashg’ulotlar jarayonini tuzib chiqish va uni amalga oshirishning asosini mashg’ulot tamoyillari, tashkil etadi. Pedagogik tamoyil - bu ilmiy asoslangan, rejalashtirilgan va amalga oshirilishi ko’zda tutilgan sport mashg’ulotlari qonun va qoidalaridir. Ularni qo’llash, avvalo, inson va uni o’rab turgan atrof-muhit uyg’unligini anglab yetishdan kelib chiqadi. Ular bir butun organizmga tana a’zolari va tizimlarit o’rtasidagi uzviylikdan, mashg’ulot yuklamalarining sportchining funksional va tana moslashishi imkoniyatlariga mos ravishda to’g’ri tuzib chiqilganligi, organizm qaytatiklanish uchun to’ldirishlar (kompensatsiya) o’rtasidagi o’zaro bog’liqliklardan kelib chiqadi. Mashg’ulotlar davrida qo’llaniladigan eng muhim va hal qiluvchi tamoyillarga misol qilib, hartomonlamaviylik, ixtisoslashtirish, onglilik va faollik, birin-ketinlik, takroriylik, ko’rgazmalilik va shaxsiyliklarni sanab o’tish mumkin. Yengil atletikachilar mashg’ulotlarida sanab o’tilgan tamoyillardan birini alohida ta’kidlash nisbiy qabul qilingandir, chunki bu tamoyillarning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog’liq bo’lib, ular birgalikda yagona tizimni tashkil etadilar. Murabbiy tomonidan bu tamoyillarning barchasini bilish va ularga rioya qilish majburiydir, chunki bu tamoyillar ta’lim, tarbiya va malaka oshirishning yagona jarayoniga xos bo’lib ulardan ongli ravishda keng qamrovli foydalanish muhimdir. Bundan tashqari ularda yengil atletikachilarni tayyorlash qo’llaniladigan boy va ilg’or tajribalar mujassamlashgan.

2.1. Har tomonlamaviylilik metodi

Bu tamoyil yengil atletikachilarni tayyorlashda har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi. Ya’ni irodasining yuqori darajadagi sifatini, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni, yurak-tomir, nafas olish va qon aylanish tizimlarini ishchanligini oshirishni, o’z harakatlarini boshqarishni ta’minlaydi.

Hartomonlamaviylik tamoyili organizimning barcha tizimi va a’zolari, ruhiy va fiziologik faoliyatlari o’rtasidagi aloqani yo’lga qo’yishda ko’maklashadi. Mashg’ulotlar ta’siri ostida organizim a’zolari va tizimlarining u yoki bunisida yuz

beradigan turli xil va ko'p sonli o'zgarishlar, organizmning yaxlit faoliyat olib borishi uchun zamin hozirlaydi. Har tomonlama rivojlanish darajasini oshirish-sportchining jismoniy tayyorgarligining yuqori darajasiga etishida, uning texnik va taktik malakasini yaxshilashida, hamda organizmning tashqi ta'sirlarga chidamliligini kuchaytirishda yordamlashuvchi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi. Har tomonlama tayyorgarlik va iqtisoslashtirilgan yil davomida to'xtovsiz olib boriladigan mashg'ulotlar bilan maqbullashtirish ham hal qiluvchi ahamiyat kasb qilishini ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiqdir. Yuqori sport ko'rsatgichlariga erishishni har tomonlama jismoniy rivojlanishni takomillashtirish va uning negizida asab, yurak-tomir, nafas yo'llari kabi tizimlarning yanada qiyinroq va mukammalroq yuklamalarga moslashishini, yuqori darajadagi ruhiy-asab va fiziologik ta'sirlarga chidamliligini oshirishni rivojlantirishsiz tasavvur ham qilib bo'lmaydi. Har tomonlamaviylik tamoyili ayniqsa yosh sportchilar bilan shug'ullanganda muhim ahamiyat kasb etadi. V.P.Filin o'zining "Jismoniy tarbiyaning yosh xususiyatlari asoslari" asarida ko'p yillik sport mashg'ulotlarining to'rt davrini ko'rsatib o'tgan:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanish uchun dastlabki sport tayyorgarligi.
2. Boshlang'ich sport tayyorgarligi.
3. Tanlagan sport turi bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarlik.
4. Sport mahoratini oshirish va yuqori natijalarga erishish.

Faqatgina mashg'ulotlar jarayonini ilmiylilikka asoslangan holda to'g'ri tashkil qilib, umumjismoniy tayyorgarlik va asosiy tayyorgarlikni muvofiqlashtirib, mukamal texnik-taktik tayyorgarlikka erishibgina yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish mumkin.

2.2. Ixtisoslashtirish metodi

Bu tamoyili yugurayotganda chidamlilikni oshirish maqsadida tananing ma'lum qismlariga va a'zolariga ko'rsatilishi lozim bo'lgan ta'sirning ongli ravishda yo'naltirilganligini belgilab beradi. Eng yosh boshlovchi sportchidan to eng yuqori cho'qqilarga erishishgan mahoratli sportchiga aylanguncha bo'lgan yilni bosib o'tishda yugurish ishlarining hajmi va tig'izlik darajasi tuntazam ko'paytirilib boriladi. Bunda shuni nazarda tutish lozimki, ixtisoslashtirish tamoyili organizmga jismoniy ta'sirni amalga oshirish maqsadida turli manba va usullardan foydalanishni taqozo qiladi.

Ixtisoslashtirilgan yuklamalar tayyorgarlikning ilk mashg'ulotlaridanoq berilishini biologik konuniyatlar taqazo qilishini yodda saqlash ham muhim ahamiyat kasb etadi, zero pirovard maqsad chidamli va takomillashgan organizm "qurishdir". Bunda organizmni mukammallashtirish yengil atletika turlarining talablariga qat'iy rioya qilgan holda amalga oshirilishi lozim. Ixtisoslashtirish tamoyilining bosh maqsadi ham, murabbiy va sportchining maqsadlari singari – yuqori sport mahoratiga erishishida eng qulay va eng tez etkazuvchi yo'lni topish va unga erishishdan iborat.

2.3. Onglilik va faollilik metodi

Yengil atletikachilarning sport faoliyatida murabbiy onglilik va faollik tamoyiliga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiqdir. Agar mashg'ulotlar jarayoni ongli ravishda tashkil etilgan bo'lsa va o'tkazilsa, har bir sportchi o'z harakatlarining maqsadini anglab etadi. Mashg'ulotlarga kuzda tutilgan maqsad va vazifalarni, ularga erishishda foydalaniladigan usul va vositalar ahamiyatini ongli ravishda his qilish, yengil atletika va taktikaga o'rgatish yanada tezroq va osonroq, samaraliroq chiqishini ta'minlaydi, ruhiy va jismoniy sifatlarni yaxshiroq rivojlantiradi, organizimning fiziologik imkoniyatlarini oshiradi.

Mashg'ulotlar jarayoniga ongli va faollik bilan munosabatda bo'lish yugurish nazariyasi va uslubiyoti bo'yicha bilimlarni kengaytiradi; sportchiga mashg'ulotlarda yaxshiroq samaralarga erishishda va sport musobaqalarida omadliroq qatnashib, kerakli natijalarni qo'lga kiritish imkonini beradi.

Bugungi kunga kelib sport pedagogikasida yangi yo'nalish, ya'ni pedagogik kineziologiya yo'nalishi yuzaga keldi. Pedagogik kineznologiya bu pedagogik asosda qurilgan harakat faoliyatini boshqarish haqidagi ta'limot. Bu yangi yo'nalishning mohiyati harakat tuzilishini anglash, harakatlarni ongli ravishda o'z-o'zini boshqarishni diqqatni jalb qilmagan holda faoliyat yuritishini yo'lga qo'yishga erishishdan iborat bu bir vaqtning o'zida yo'naltirilgan harakatlanish, bu harakatlarni chuqur anglash va tushunib amalga oshirishni talab qiluvchi muayyan uslubni ishlab chiqish yordamida yugurish texnikasini yanada yuqori darajaga ko'tarish va uni yangicha talqin qilishni talab qiluvchi yo'nalishdir. Bu yo'nalishdir. Bu yo'nalish haqida dastlabki ma'lumot bergan mutaxassis X.X.Gross bo'lib, u o'zining "Pedagogik kineziologiya – sport pedagogikasi va biomexanikada yangi yo'nalish" asarida bu haqda batafsil ma'lumot berib o'tgan.

2.4. Birin-ketinlik metodi

Bu tamoyil mashg'ulotlardagi yuklamalarni birin-ketin oshirishni, mashg'ulot ilari hajmini va tizimini birin-ketin ko'paytirib borishi, bajariladigan harakat vazifalarni murakkablashtirib borishni ko'zda tutadi. Birin-ketinlik tamoyili shunga asosan shakllanadiki, organizimdagi tizim va a'zolarining berilayotgan yuklamalarga moslashuvi darhol ro'y bermaydi, buning uchun ma'lum vaqt talab qilinadi.

Butun mashg'ulot jarayoni shunday tuzilishi kerakki, yuklamalar organizimning ishchanlik faoliyatini oshirsin.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklamalar etarli bo'lmasa sportchiga uning nafi tegmaydi, me'yoridan oshiq bo'lsa esa og'ir oqibatlarni keltirib chiqaradi. Mashg'ulotlarda sportchilarga yuklama berishni oshirib borish har doim ham bir xil bo'lavermaydi. Ayrim hollarda samaraga erishish uchun yuklamalarni ko'paytirish o'rniga ularni kamaytirish extiyoji tug'iladi. Murabbiylar bu ishni sportchi organizmi energiya ta'minotini tiklash maqsadida, yoki bo'lmasa ya'nada ko'proq yuklama berish oldidan organizimga dam berish maqsadida qilishlari mumkin.

Mashg'ulot yuklamalarining vaqti-vaqti bilan kamaytirib turishi sportchining sport mahoratini oshirish uchun o'z ustida ishlashi uchun ham zamin yaratadi. Birin-ketinlik tamoyiliga amal qilgan holda haftalik, oylik, yillik va ko'p yillik (perspektiv) reja tuziladi.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, sportchilar tez-tez birin-ketinlik tamoyilini buzib turishadi. Oqibatda esa avval tayanch- harakat tizimi a'zolarida noxushliklar sodir bo'la boshlaydi (muskul va bo'g'imlarda og'riq paydo bo'lishi, suyaklarda shamollash kelib chiqishi), keyinchalik bu tananing umumiy holatida charchoqning paydo bo'lishi. Bu esa natijalarning pasayib ketishiga va sportchida mashg'ulotlarga qatnashish istagining yo'qolib borishiga olib kelishi mumkin. Demak, birdan sportchining malaka darajasi va mahoratini e'tiborga olmasdan turib beriladigan katta yuklamalar samara o'rniga ziyon keltirishi mumkin ekan.

Mutaxassis A.N.Krestovnikov fikricha, organizimga qo'yiladigan talablar birin-ketinlik bilan oshirib borilishi kerak, chunki faqat shu yo'l bilangina yugurishda bevosita ishtirok etadigan a'zolar bilan nafas olish va qon aylanish tizimi faoliyatining birgalikda rivojlantirishga erishish mumkin. Ular o'rtasida paydo bo'ladigan mutanosiblik maksimal kuchni namoyish etish imkoniyatini beradi. Biroq barcha mutaxassislar ham birin-ketinnilik tamoyilini qo'llab-quvvatlayvermaydilar. Masalan yana bir russ mutaxassisi N.G.Ozolintakidlashicha birin- ketinlik tamoyillariga amal qilish ayrim hollarda jismoniy mashqlar soddalashib ketishiga, organizm funksional imkoniyatlari rivojlanishi kechikishiga sabab bo'ladi. Oqibatda sportchining jiddiy ruhiy va jismoniy kurash olib borish qobiliyati pasayishi mumkin.

Sanab o'tilgan didaktik tamoyillardan tashqari, amaliyotda yuklamalarni oshirib borishning boshqa usullari ham uchray turadi.

Mashg'ulot yuklamalarini oshirib borish ko'rsatkichlariga quyidagicha yondashish ham mumkin: yuklamalar hajmini mashg'ulotlardan - mashg'ulotlarga doimiy oshirib borish; yuklamalarni haftadan - haftaga bosqichma - bosqich oshirish va 3-4 haftaga bir haftalik kamaytirish; katta, o'rta va kichik yuklamalarni zikzaksimon usulda almashtirib turish.

2.5. Takroriylik metodi

Yengil atletikachilar mashg'ulotlarini tashkil qilishda takroriylik tamoyili ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tamoyilning maqsadi – sportchilar funksional imkoniyatlarini yanada takomillashtirish, ular tana azolari va tizimlarida ijobiy o'zgarishlarini oshirish, tanadagi shartli refleks aloqalarini kuchaytirishda takroriy tasir etishning samaradorligini taminlashdir. Bu ayrim mashqlar, topshiriqlar, oraliq stikllar bosqichlarda amalga oshirilgan harakatlarning takrorlanishiga bo'lgan zaruriyatlardan kelib chiqadigan tamoyildir.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, takrorlashlardan bir xillikka yo'l qo'ymaslik kerak. Chunki bir xillik organizmdagi ijobiy o'zgarishlar jarayonini tormozlasha, organizmning yuklamalarga bo'lgan tasirini susaytirishi, yuguruvchilarga xos bo'lgan bir xil faoliyat bilan uzoq shug'ullanishida samaradorlikning pasayishiga, sportchilarga monotoniya (bir xillik joyda turib qolishi, o'smaslik)ning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish pasaya boshlaydi, asabiylik, hali mashg'ulotlarga kirishmasdanoq toliqish hisi paydo bo'lishi, bulardan tashqari monotoniyaning belgilaridan bo'lgan arterial qon bosimining pasayishi va natijada ishchanlik faoliyatining pasayishi kuzatiladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, monotoniyada oddiy harakatlanish ko'nikmalari emas, avvallo murakkab tizimlar ko'proq zarar ko'radi.

Fizialogiya fanidan malumki bajarilgan jismoniy ishdan keyin organizmda bir qancha holatlar ro'y beradi, toliqish holati, tiklanish holati va yuqori ishchanlikka qaytish holatlari. Har bir holatning davomiyligi bajarilgan yuklamalar hajmi va tig'izligiga, sportchining chiniqish darajasigi bog'liq. Mashg'ulotlar jarayonini shunday rejalashtirish kerakki, har bir keyingi mashg'ulotni o'tkazish vaqti uchinchi holat, yani yuqori ishchanlikka qaytish holatiga to'g'ri kelsin. Lekin, bu degani organizm hal qilishi to'liq tiklanmagan holatiga maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni o'tkazmasik kerak degani emas, bunday mashg'ulotlar ham samarali rivojlanishlarga olib kelishi kuzatilgan.

Barcha hollarda jismoniy mukamallikka erishish – ish va dam olishning, charchoq va to'g'ri munosibligiga erishishga bog'liq. Chunki yuklamalar va hordiq - bir modalning ikki tomonidir.

Takrorlashlar soni to'planilgan tajribalar, ilmiy xulosalar, pedagogik kuzatishlar, tibbiy nazorat natijalari va sportchining ayni paytdagi jismoniy ruhiy holatlaridan kelib chiqib belgilanadi. Taniqli russ murabbiyi A.NVorobyov takidlashicha mashg'ulotlar quyidagi sxema bo'yicha o'tkazilishi kerak.

Yuklama- darhol natijalarni aniqlash –o'zgartirishlar kiritish- yana yuklama berish. Takroriy tamoyili sportchining nazorat yo'naltiruvchi va asosiy musoboqalarda mumkin qadar tez- tez ishtirok etishini toqozo qiladi.

2.6. Ko'rgazmalilik metodi

Mazkur tamoyil yugurish texnikasiga o'rgatishning boshlang'i

3-Ma'ruza. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.

Reja:

- 3.1. Mashgulotlarining maqsadi
- 3.2. Mashgulotlarining tuzulishi
- 3.3. Mashgulotlarining vazifalari
- 3.4. Mashgulotlarning normativ va talab meyorlari

- 3.5. Yuklamalarning kun, hafta va yil davomidagi tarkibiva me'yorlari
- 3.6. Maktabda yengil atletikdan to'g'arak mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar
- 3.7. Bolalar va o'smirlar sport maktabida yengil atletika sport turining maqsadi, mazmuni va tashkiliy asoslari.
- 3.8. Bolalar va o'smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o'rni va ahamiyati.
- 3.9. Bolalar bilan yengil atletika mashg'ulotlarining o'tkazilish xususiyatlari.
- 3.10. Umumta'lim maktablarining o'quv mashg'ulotlari jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turining o'rni.
- 3.11. Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotlarining ko'p yillik istiqbol rejasini tuzish tamoyillari va mazmuni.

Yengil atletika darsining mazmuni umum ta'lim maktabida yengil atletika bilan shug'ullantirish dars formasida bo'ladi. O'rgatish etaplari quyidagilardan iborat:

- 1.Kirish.
- 2.O'qitish.
- 3.Takrorlash.
4. Takomillashtirish.
- 5.O'tilgan materiallarni mustahkamlash.

Darsni o'zlashtirish, bilish, malaka hosil qilish, jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlik va oxirgisi aralash darslar. Darslarni tiplariga qaramay quyidagi qismlarga bo'linadi 1. Kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov darsi (asosan dastlabki qismi biriktirilib o'tiladi).

Kirish qismiga qo'yiladigan vazifalar: Saflanish, raport, asosiy vazifani ma'lum qilish. O'quvchilarni darsga tashkillash.

Tayyorlov qismi: o'quvchilarni asosiy vazifani bajarish holatiga olib kelishdir. Bunda asta sekin yugurish va umumanrivojlantirish mashq berish asosiy qismda yangi bilim o'rgatiladi. Bunda yengil atletika turlari o'rgatiladi, malaka hosilqilinadi va takomillashtiriladi.

Yakunlov qismida dars yuklamasi pasaytiriladi, o'tilgan darsga yakun yasaladi va uyga vazifa beriladi.

45 minutlik dars quyidagicha taqsimlanadi. Kirish qismi 3 minut, tayyorlov qismi 12 minut, asosiy qismi 25-27 minut, yakunlov qismiga 3 minut vaqt sarflanadi. Darsning asosiy hujjat konspekt hisoblanadi. Bunda o'tiladigan dars davomiyligi ifodalangan bo'ladi.

Yengil atletika mashg'ulotlarini o'rgatish, yugurish, sakrash va uloqtirishlarni o'zlashtirish va ularni takomilliga yetkazishga qaratilgan.

5- sinfdan boshlab darslarga yosh yyengil atletkachilar uchun zarur bo'lgan fazilatlardan tezkorlikni, kuch va chidamkorlikni rivojlantirish yordam beruvchi mashqlar kiritiladi.

O'quvchilar programmasiga muvofiq chuqurroq o'rganish mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurish, o'rta masofalarga yugurish, g'ovlar osha va estafetali yugurish, «hatlab o'tish» va «periyokidnoy» usullarida balanddikka sakrash,

«oyoqlarni yig'ib» va «qaychi» usullarida uzunlikka sakrash texnikalarini o'rganadilar. Granata va nayza hamda yadro otish texnikalarini o'zlashtirib boradilar.

3.1. Mashg'ulotlarining maqsadi

Faqat shundan keyingina shuning maqsadii shakllanadi va uning asosida o'quvchilarning kutilayotgan nazariy, jismoniy va texnik tayyorgarliklari holati darajasi loyihalashtiriladi.

Kutilayotgan jismoniy holatga maktab o'quv dasturida nazarda tutilgan nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, jismoniy mashqlarni o'rganish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha bir qator aniq vazifalarni qo'yish bilan erishiladi. Shunday ekan, rejalashtirishning navbatdagi texnologik operatsiyasi sifatida ta'lim va tarbiyaning aniq vazifalarini qo'yishni hisoblash mumkin.

Qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish tizimini aniqlaydi. U vositalar, uslublar va ish sharoitlarini uz ichiga oladi. Bu operatsiya, xuddi oldingidek, o'quvchilarning faol ishtiroklari natijasida amalga oshirilishi mumkin. Bu vaqtda jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil qilishga halaqit beruvchi yuz berishi mumkin bo'lgan noqulay omillarni hisobga olish lozim.

Pedagogik jarayonning to'g'ri borishini tekshirish uchun maxsus tanlab olingan ekspress-testlar yordamida bosqichma-bosqich nazorat o'tkazish quyi tizimi yaratiladi. Agar har bir bosqich nazoratida olingan natija rejalashtirilgan talabga javob bersa, bu vaqtda barcha operatsiyalarning to'g'ri rejalashtirilganligiga xulosa qilsa bo'ladi. Mobodo rejalar vijdonan amalga oshirilgan sharoitda nazorat natijalari rejalashtirilgan maqsadlardan jiddiy farq qilsa, demak rejalashtirish texnologiyasida xatolar borligidan dalolat beradi. Bu xatolarni uchta zvenodan qidirish kerak bo'ladi. Birinchi navbatda rejalashtirish davrida barcha noqulay omillar hisobga olinganligi yoki olinmaganligini tekshirib ko'rish lozim. Ikkinchi navbatda pedagogik ta'sir tizimi taftish qilinadi. Agar bu yerda ham kamchiliklar topilmasa pedagogik vazifalarning amaliyligi baholanadi.

Agar xatolar birinchi zvenodan topilsa va aynan yana shular natijalarning bajarilmasligiga sabab bulganligiga o'qituvchi qat'iy ishonsa, zarur choralar ko'riladi va boshqa zvenolar tekshirilmaydi. Odatda o'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida rejalashtirish texnologiyasining turli operatsiyalarida yo'l qo'yilgan ko'zga tashlanib turmaydigan xatolar umumlashgan holda ishning natijasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yosh o'qituvchilar o'zining barcha faoliyatini doimiy tahlil qilishlari. O'zlari uchun talabchan qozi bo'lishlari kerak. Bu kelajakda muvaffakiyat garovidir.

Rejalashtirish yakuniy hisobga olish bilan tugallanadi. Hisobga olish natijasida olingan ma'lumotlar kelgusi stikl (darslar seriyasi, o'quv choragi, o'quv yili)ni rejalashtirish uchun asos qilib olinadi.

3.2. Mashg'ulotlarining tuzulishi

Mashg'ulotning tuzilishi, shakllari va mazmuni. Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot protsessining asosiy tashkiliy shakli grupp bo'lib, individual 2

soat yoki undan ko'proq davom etadigan trenirovka mashg'uloti o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar bo'lishi ham mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch ketmaydigan ertalabki trenirovka mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi.

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borishi, mashg'ulot qaysi tarzda o'tkazilishdan qat'iy nazar, har qanday trenirovka mashg'uloti uchun shartdir.

Trenirovka mashg'ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib 4 qismdan yoki 3 qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, trenirovka davriga va asosan yyengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab 1 yoki 2 variant qo'llaniladi.

O'quv-trenirovka darsi ayrim qismlarning vazifasi va mazmuni.

Mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni u yushtirishdan, ya'ni gruppani saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish gruppani mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Kirish qismi 3-10 minut davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

Tayyorlov qismining vazifasi shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash-razminka, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirshp, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletika turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish.

Darsning tayyorlov qismiga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqa davrida ozroq vaqt ajratiladi. Razminka sportchi organizmini bo'ladigan trenirovka ishiga tayyorlaydi. U kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iboratdir. Agar razminka noto'g'ri tanlansa, uning foydali ham bo'libgina qolmasdan, balki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Trenirovka mashg'ulotlarida o'tkaziladigan razminkada kuch kelish juda ham oz bo'lmasligi shart.

Razminka quyidagi qismlardan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi vegetativ funksiyalarni qizdirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Ikkichi qismda sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olish kerak. Razminkadan badan qismi qizdirilib atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch oladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goho-goho yengilgina tezlanish qo'shadigan oxista suratda yugurishdan iborat bo'ladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur darajada qizigan bo'ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan atletikaning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liqdir. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishi, razminkaning butun bir qismi singari kamaytirish kerak. Razminka hammasi bo'lib 30-40 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Ketma-ketlik quyidagicha bulgani ma'qulroq texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlarga, 2) tezkorlikni yoki chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar, 3) kuchni rivojlantiradigan mashqlar, 4) chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlar.

Texnikani o'rganish va takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlar razminka ketidan, yengil atletikachi hali charchamagani holda bajariladi,

Ko'proq tezkorlikni oshirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo'lib, atletdan bor kuchini ishga solishni so'raydi. Texnikani o'rganish va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin har bir og'irliklar bilan og'irliksiz gimnastika asboblarda va shu kabi kuchni rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi.

3.3. Mashgulotlarining vazifalari

Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifalari juda ham ko'p, shuning uchun maktabdagi yengil atletikaning o'rnini ko'tarishda asosan maktab faoli yordamida foydalaniladi. Maktabda ko'rgazmali foto – gazeta plakat, e'lonlar, radiogazeta va boshqa axborotlar yaxshi qo'yilgan bo'lishi kerak. " Jismoniy tarbiya burchagi" sport zali yonida joylashgan bo'lishi kerak. Har qaysi yangi axborotlar o'z vaqtida yetkazilishi lozim.

O'quvchining familiyasi va ismi to'g'ri yozilishi shart, agar e'londa adashilgan bo'lsa shu o'quvchi xafa bo'lishi mumkin.

Musobaqa protokollari shu onda doskaga osilishi lozim, ma'lumotlar aniq va chiroyli yoziladi.

Stendlar "Musobaqa natijalari". "Chempionlar", "Eng yaxshi sinflar" protokollar va komanda g'oliblari eritilish kerak. Eng yaxshi 10 sportchi deb alohida bo'limda yoritilishi mumkin. "Maktab rekordchilari" stendda albatta asosiy maktabda qo'yilgan va ommaviy musobaqalarda o'tkaziladigan turlar olinishi shart.

Maktabda maxsus stendda chempionlarni su'rutlari sport yutuqlari aks etadigan suratlar bo'lishi diqqatga sazovor.

Stend bir qismida musobaqa kalendari 1 yilga mo'ljallangan bo'lishi kerak, unda qachon va qanday shartlar berilgan bo'lishi kerakligi yozilishi zarur.

Stendda yengil atletika musobaqa qoidalari berilib turilishi kerak. Mustaqil tayorgarlik materiallari yoritilishi kerak. "Nima qilsam kuchli bo'laman", "Yozgi ta'tilda nima bilan shugillanish kerak". Stendda "Maktab spartakiadasining natijalari" yoritilib borishi kerak.

Har qaysi qatoriga uni egallagan o'rni, bali, o'tkazilgan musobaqadan so'ng darrov yozilishi zarur!

Yana bir stend "Maktab jismoniy tarbiya dasturining talablari" deb unda dastur talabi, mashqlar tarkibi eritiladi.

Maktab radiouzeli orqali doimiy davlat miqyosidagi chempionlarni, rekordchilarni tarixini, biografiyasini berib borilsa qiziqarli bo'ladi.

Yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilinsa, sport qirolicha maktabda egallagan o'rni yuqoriroq bo'ladi. Qiziquvchi o'quvchilar ko'payadi.

3.4. Mashg'ulotlarning normativ va talab meyorlari

Bolalar tayyorlov tibbiy guruhiga o'tkazilganda, ular asosiy guruh bilan hamkorlikda o'quv dasturi bo'yicha normativlar topshirib, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadilar. Biroq tayyorlov tibbiy guruhidagi o'quvchilar yuklamalarning ayrim chegaralanishlariga va harakat ko'nikmalar majmuini bir muncha sekinroq o'zlashtirishga hamda organizmga, ayniqsa qo'shimcha talablar qo'yilishi bilan bog'liq jismoniy fazilatlarni tarbiyalashga muhtoj bo'ladilar. Yuklamalar, chidamli bo'lishga chorlovchi mashqlarni asta-sekin ko'paytirib borish orqali aniq ifodalangan mashq samarasiga erishiladi. Chiniqish ortib borgani sayin o'quvchilarning sog'ligi mustahkamlanib, bunda ular organizmining himoya kuchlari faollashadi.

3.5. Yuklamalarning kun, hafta va yil davomidagi tarkibiva me'yorlari

Kun mobaynida yukamalarning 3 varianti farqlanadi.

Birinchi variant. Rivojlantiradigan yoki quvvatlab turadigan yuklamalari bo'lgan ish kuni. Tayyorlov, rag'batlantiruvchi yuklamalar, ertalabki badantarbiya va darslardan oldingi mashg'ulotlarda (jami 15-20 daqiqa) bajariladi; tiklovchi yuklamalar jismoniy tarbiya daqiqalari shaklida va mustaqil mashg'ulotlarda (15-30 daqiqa), maktabdan so'ng sayr, havoda o'ynash (1-3 soat), serharakat tanaffus (30-60 daqiqa), uxlashdan oldingi sayr qilish (20-30 daqiqa).

Rivojlantiradigan yoki quvvatlaydigan yuklamalar jismoniy tarbiya darslari, mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlari shaklida bajariladi (bitta mashg'ulot davomiyligi 45-90 daqiqa).

Maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar (tayyorlov rag'batlantiruvchi, tiklovchi va rivojlantiruvchi yuklamalar)dan tashqari, jismoniy yuklamalar o'quv va maishiy faoliyat jarayonida ham bajariladi, hamda ularga tomorqada ishlash, tomoshalar, faol dam olish kabilar kiradi.

Ikkinchi variant. Rivojlantiruvchi yuklamalarsiz ish kuni. Tayyorlov va tiklaydigan yuklamalar bunda birinchi variantdagi kabi bajariladi.

Uchinchi variant. Dam olish kuni. Tayyorlov rag'batlantiruvchi yuklamalar faqat ertalabki badantarbiya shaklida, tiklovchi yuklamalar shahar tashqarisidagi faol dam olish ko'rinishida, rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalar mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlari, sport musobaqalari shaklida bajariladi.

Bir kun mobaynida rivojlantiruvchi yuklamalar bo'ladigan 2 shakldagi mashg'ulotlarda qatnashish tavsiya etilmaydi. Masalan, jismoniy tarbiya darsiga sport seksiyasidagi mashqni qo'shish mumkin emas. Mashq ta'sirini tiklash va o'zlashtirish uchun yuklamalar o'rtasidagi oraliq yetarlicha uzun bo'lmaydi.

Rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalarga umumiy vaqt sarfi 4-6 soat, tiklovchi (dam olish kuni shahardan chetga chiqmay), tayyorlov rag'batlantiruvchi va faollashtiruvchi yuklamalarga 12 soat vaqt ketadi.

Bir yo'nalishdagi rivojlantiradigan yoki quvvatlovchi yuklamalar haftasiga kamida ikki marta takrorlanishi kerak. STE me'yorida bo'lgan haftasiga 3-4 marta takrorlanadigan yo'naltirilgan yuklamada samaraga erishiladi. 2, 3, 4 martalik

yuklamada oraliq taxminan bir xil bo'lishi kerak. Masalan, 3 martalik takrorlashda yuklama dushanba, chorshanba, juma yoki seshanba, payshanba, shanba kunlarida bajarilishi lozim. Bu tiklanish davrlarining bir tekis bo'lishi uchun kerak. Mazkur yuklamaga bioritmlar reaksiyasi ishlanishiga imkon beradi. Bioritmik reaksiya uchun doimo yuklamalarni kunning muayyan vaqtida bajarish zarur. Bunda vaqtga nisbatan refleks paydo bo'lib, yuklama bilan aloqador bo'lgan biokimyoviy jarayonlar reflektori faollashadi. Organizm yuklamaga tayyorgarlik ko'radi va mashq samarasi ko'tariladi hamda yuklamaning bevosita ta'sirida reflektor faollik bilan jamlanadi.

Yillik sikl, asosan haftalik bloklardan tashkil topadi, yil fasli va ob-havo o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya hamda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari o'zgaradi, biroq yuklamalar barqarorligicha qoladi.

Kasallik yoki boshqa sabablar bilan bog'liq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi tanaffuslarda rivojlantiradigan yuklamalar hajmini kamaytirish lozim. Ularni asta-sekin shifokor nazorati ostida amalga oshirish kerak.

Talab va miyorlar

Shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta musobaqa musobaqalarning davomi hisoblanib, uning o'tkazilishi bayonnomasida aks etishi, ko'rsatilgan natijalar esa rekordlar sifatida tasdiqlanishi, shuningdek, toifa me'yorlarini bajarish uchun hisobga o'tishi lozim.

Qo'l sekundomerlaridan foydalaniladigan musobaqalarda barcha masofalarda vaqt 0,1 sekund aniqlik bilan o'lchanadi. Yugurish yoki yurish bo'yicha masofani tugatgan har bir ishtirokchining vaqti alohida sekundomer bilan o'lchanadi, birinchi bo'lib kelgan ishtirokchi ko'rsatgan vaqt uchta vaqt o'lchovi tomonidan hisobga olinadi. Ularning sekundomerlari turlicha bo'lsa, bir xil vaqtni ko'rsatgan ikkita sekundomer bergan ma'lumot qabul qilinadi yoki uchala sekundomerning ko'rsatmalari turlicha bo'lgan hollarda "o'rtacha" vaqt hisobga olinadi. Agar vaqtni faqat ikkita sekundomer o'lchagan bo'lsa (uchunchisi to'xtab qolgan), pastroq ko'rsatma qabul qilinadi.

Agar sekundomer mili ikkita bo'linma orasida to'xtagan bo'lsa, yuqoriroq ko'rsatma olinadi. Agar sekundomerning yuzdan bir bo'lagini ham hisoblaydigan qurilma yoki raqamli indeksastiyasi bo'lgan elektron qo'l sekundomeri qo'llanilayotgan bo'lsa, unda sekundomer ko'rsatmalari vaqtni kattalashtirib, ya'ni o'lchami jihatidan kattaroq bo'lgan sekundning keyingi undan bir bo'lagigacha yaxlitlanadi.

Ikkinchi va uchunchi darajali musobaqalarda o'rta va uzoq masofalarga yugurirish hamda yurish musobaqalarida sekundomerni faqat g'olib uchun to'xtatib vaqt o'lchashga ruxsat beriladi, qolgan ishtirokchilarning vaqtini yo'l – yo'lakay sekundomerni to'xtatmay o'lchash mumkin. Ommaviy krosslar va poygalarda masofaning uzunligi hamda ishtirokchilarning soniga qarab ularni vaqtiga ko'ra kattaroq oraliqlarda, masalan: sport toifalari (razryadlari) chegaralarida qabul qilib olishga ruxsat etiladi.

1000 m undan qisqa masofalarga avtomatlashtirilgan elektron o'lchash apparatlaridan foydalanilganda natija 0,01 sekund aniqlik bilan o'lchanib

hisobgaolinadi. 1000 m dan ortiq masofalarda 0,01 sekund anqlik bilan o'lchangan vaqt 0,1 sekundgacha yaxlitlanadi. Masalan 20000 m uchun 59,26,32 natija 59,26,4 ko'rinishida yaxlitlanib yozilishi kerak.

To'la yoki qisman stadiondan tashqarida o'tkazilayotgan 5000 m va undan ortiq masofalarda vaqt keyingi butun sekundgacha yaxlitlanadi. Masalan: marafon yugurishida 2:09, 44,32 natija 2:09, 45 ko'rinishida yaxlitlanib yozilishi lozim.

3.6. Maktabda yengil atletikdan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar

Yengil atletika to'garagining asosiy vazifasi bo'lib, o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ma'nan barkamol yetuk shaxsni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Maktabda yengil atletika turlari yurish, yugurish, uloqtirish va sakrash turlariga, qiziqishlari va iqtidorini inobatga olgan holda o'quvchilarni sportning ushbu turiga jalb qilish zarur.

Ushbu dasturning o'quv materiallari barcha yoshdagi o'quvchilar guruhlariga mo'ljallangan. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida (11-12 yosh) asosiy e'tibor salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorlikka, koordinatsion qobiliyatlar (chaqqonlik), tezkorlikni, egiluvchanlikni hamda chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi.

O'smirlik (13-14 yosh) guruhidagi yosh yengil atletikachilarni keyinchalik har tomonlama jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi bo'yicha shug'ullanadilar, ular iqtidoriga qarab yengil atletikaning chidamlilik, tezkorlik yoki kuch talab etiladigan turlariga yo'naltiriladi. "Umid nihollari" musobaqalarining Tuman, shahar, viloyat bosqichlari va boshqa o'tkaziladigan musobaqalarda qatnashadilar.

Kichik o'spirinlar (15-16 yosh) guruhi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va rivojlantirishni takomillashtirishni davom ettiradi, va alohida yo'naltirilgan turlar bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashadi. Masalan: qisqa masofalarga yugurish, sakrash va uloqtirish turlari. Shuningdek «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlari bo'yicha tayyorgarlik ko'radilar va topshiradilar.

Umumiy tayyorgarlik davri: mashg'ulotlarning umumiy tayyorgarlik davrida o'quvchilarini jismoniy sifatlarini va harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga katta e'tibor berish zarur.

Maxsus tayyorgarlik davri: bu davrga kelib o'quvchilarni yengil atletika turlariga yo'naltirish, turlar bo'yicha jismoniy sifatlarini takomillashtirish, texnik xatti harakatlarini rivojlantirish, turli toifadagi musobaqalarda ishtirokini ta'minlash va maqsadga muvofiq ravishda rejalashtirish lozim.

Mashg'ulot davrlarining muayyan muddatlariga musobaqalar taqvimini jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayoni musobaqalar muddatini hisobga olgan holda rejalashtirilishi kerak. Musobaqalar taqvimining tuzilishi musobaqalar davrlarining qurilishiga ayniqsa ta'sir qiladi, lekin qisman mashg'ulotning boshqa davrlari davomiyligini cheklaydi. Ikkinchi tomondan, sport taqvimini mashg'ulot jarayonining ob'yektiv zarur tarzda davrlashtirilganligidan kelib chiqib tuzilishi lozim, musobaqalarning ma'lum ravishda guruhlanishi shuning bilan izohlanadi.

Musobaqa davri: musobaqa davrining bosh maqsadi mas'uliyatli musobaqalar oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishishga olib kelish.

Musobaqa davrida mashg'ulotlarning asosiy vazifalari.

1. Tanlangan turlardan kelib chiqib jismoniy sifatlarini hamda axloqiy-irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish.
2. Sport texnikasi ko'nikmalarini mustahkamlash va ularni takomillashtirish.
3. Ishlab chiqilgan taktikani o'zlashtirish va musobaqa tajribasini egallash.
4. UJT va maxsus qo'yilgan "poydevor"ni erishilgan darajada tutib turish, yetarlicha tayyorgarlik ko'rmaganlarda bu darajani yana ham oshirish.
5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish va musobaqa qoidalari bilan tanishtirib borish.

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish, yanada yuqori sport natijalariga erishishga, sport formasini saqlashga intilish kerak. Mashg'ulotlar yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni hal qilish bilan birga sportchining musobaqalarda har hafta oxiridagi tekshiruvlarda ishtirok etishini ham ko'zda tutadigan haftalik sikllar asosida tashkil etiladi. Muhimi, bu davrda musobaqalar tayyorgarlikning eng asosiy vositalaridan biri bo'lishi kerak..

O'tish davri: o'tish davrining vazifasi – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni, erishilgan texnik tayyorgarlik darajasini keyingi tayyorgarlik davrigacha turli aktiv va passiv dam olish usullari yordamida ushlab turish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida, bolalarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bo'lgan vositalardan va boshqa sport turidagi (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) vositalardan hamda harakatli o'yinlar, gimnastika, akrobatika va turli estafetali o'yinlardan foydalaniladi.

Instruktorlik amaliyoti o'smirlar va kichik yoshdagi o'smirlar guruhidan boshlab o'tkaziladi. Instruktorlik malakalarini maxsus mashg'ulotlarda va o'quv-mashg'ulotlari jarayonida oladilar. To'garaklarda shug'ullanuvchilarni saflantirish, asosiy buyruqlarni berish, mashg'ulotga tayyorgarlik kabi mashqlarni tanlay olishlari kerak. Instruktorlik va hakamlik vazifalari o'quv-mashg'ulotlarida takomillashtiriladi. Hakamlik tajribasi maktab ichki musobaqalarida amalga oshiriladi.

3.7. Bolalar va o'smirlar sport maktabida yengil atletika sport turining maqsadi, mazmuni va tashkiliy asoslari.

BO'SM (bolalar va o'smirlar sport maktabiga) yengil atletika sportida o'z qobiliyatini ko'rsata olgan va mashg'ulotga maxsus shifokor tomonidan ruxsat etilgan 11 va undan yuqori yoshdagi o'quvchilar qabul qilinadi.

O'quvchilar yoshiga, sport-texnik va umumjismoniy tayyorgarligiga qarab o'quv guruhlariga taqsim qilinadi: tayyorlov guruhi (11-12 yosh), o'smirlik (13-14 yosh), kichik o'spirinlik (15-16 yosh), katta o'spirinlik (17-18 yosh) va sport mahoratini oshirish guruhleri (19-20 yosh).

Har bir guruhda o'qish muddati – 2 yil. BO'SMning bo'limiga kiruvchilar qabul sinovlarini topshirishlari yoki ma'lum me'yorlarni bajarishlari kerak.

Bolalar sport maktabining umumiy vazifalariga qarab har bir guruhning ish vazifasi aniqlanadi. Tayyorlov guruhida shug'ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlantirish va sog'lig'ini mustahkamlash, yengil atletika turlarini texnikasini o'rganish, o'smirlar guruhida me'yorlarni topshirishga tayyorlanish va musobaqalarda ishtirok etish tajribasiga ega bo'lish, o'spirinlar guruhida – texnikani takomillashtirish bilan birgalikda, mashg'ulot vazifalari ham hal etiladi, kattalar guruhida – yuqori sport natijalariga erishish.

3.8. Bolalar va o'smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o'rni va ahamiyati.

Yengil atletikaga, mutaxassislikka kirish, yengil atletika ta'rifi. yengil atletika mashqlari mazmuni, tasnifi va umumiy tavsifi. Yugurish, yurish, sakrashlar va uloqtirishlarning sog'lomlashtirish hamda amaliy ahamiyati. Ommaviylik - yuqori sport mahoratini shakllantirish bazasidir. Yengil atletika turlarining boshqa sport turlari bilan bog'liqligi (zamonaviy beshkurash va boshqalar). Boshqa sport turidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yengil atletikadan foydalanish. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni. Mehnatkashlar jismoniy tarbiyasida yengil atletikaning ahamiyati. O'zbekistonda yengil atletikani rivojlantirish vazifalari. Yengil atletika federatsiyasi, uning oldida turgan vazifalar, ustavi, tuzilmasi, ishni rejalashtirish va tashkil etish. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasining xalqaro aloqalari.

3.9. Bolalar bilan yengil atletika mashg'ulotlarining o'tkazilish xususiyatlari.

Yengil atletika mashg'ulotlari bolalar, o'smirlar va o'spirinlar jismoniy madaniyati tizimiga kiradi. Ular umumta'lim professional-texnika va boshqa maktablar uchun ko'zda tutilgan.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletikamashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma-xil, yengil me'yorlashtiriladi va bolalar uchun qulaydir.

Bolalar maktab yoshiga etmasdan, xar xil o'yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning sodda shaklda bajarilishini o'rganadilar. Maktab o'quvchilarining yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi. Yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yosh organizmning o'sishi va shakllanishiga, har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, sog'liqning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, mushaklarning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asab-mushak koordinasiyasini takomillashtiradi.

Yengil atletika mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab jamoasi guruhlarida, bolalar sport maktabida o'tkaziladi.

Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur. Kishi organizmining o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga, bolaning suyak tizimi ham rivojlanadi. To'qimalardagi zich g'ovk moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi.

Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o'z ifodasini topgan. Hatto 14 yoshdan keyin ham umurtqaning suyak to'qimalari ko'payib, kattalashib boradi. Umurtqa tanasi epifizlarining suyakka aylanishi 20-25 yoshgacha sodir bo'ladi. Davomli zo'riqishlar, yerga sakrab tushishda bo'ladigan kuchli siltovlar, kuchi etmaydigan og'ir jismlar ko'tarish va tashlash umurtqa pog'onasining qiyshayishiga va diepifizor tog'aylarning jarohatlanishiga olib keladi. Bularni mashqlarni tanlashda e'tiborga olish kerak. Shu bilan birga, mashqlarni to'g'ri tanlash va dozalash suyak tizimining to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi.

Og'ir yadro va disklar bilan muntazam mashq bajarish ko'krak qafasida (ko'krakning pastki qismi va qovurg'alar o'sishi 15-16 yoshga borganda to'xtaydi) va qo'l panjalarining tuzilishida ko'ngilsiz o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayni vaqtda o'pka va yurak ishlarini me'yorlovchi yugurish va sakrash mashqlari ko'krak qafasini kengaytirishga yordam beradi. O'pkaning hayotiy sig'imi ko'krak qafasining kengligiga bog'liq. Bu jihatdan ochiq havoda mashq bajarish juda foydali, chunki bunda nafas olish va yurak tizimining faoliyati faollashadi.

Bolalarning tog'aylaridagi yuqori elastiklik va bo'g'inlaridagi harakatchanlik mashqlarni keng doirada bajarishga yordam beradi. Keng doira bilan bog'liq bo'lgan harakatlar bolalarning suyak to'qimalari rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi, xilma-xil yengil atletika mashqlari esa bola skeletining o'sishi va shakllanishiga yordam beradi.

Mushaklarning kuchli o'sishi 12 yoshdan boshlanadi. Bu paytda yengil atletika bilan shug'ullanish ularning rivojlanishiga yordam beradi. Mushaklarning tez o'sishiga qaramay, u skeletning o'sishidan orqada qolib, faqat jinsiy etilishning oxirida (qiz bolalarda 13-16 yosh, o'g'il bolalarda 14-17 yoshda) tananing umumiy og'irligining qizlarda 36 foizini, o'g'il bolalarda esa 40 foizini tashkil qiladi. Bir xil davomli mashqlarni ehtiyotlik bilan qo'llash kerak. Shuning uchun ayrim mushaklar guruhining dam-badam ishlashini ta'minlaydigan mashqlarni tanlash tavsiya qilinadi.

Kishi qonining miqdori yoshiga qarab o'zgaradi. Chunonchi, 14 yoshda qon miqdorining nisbati 9 foizni, kattalarda esa 8 foizni tashkil qiladi. Bolalarning kapellyarlari ancha keng bo'lib, ulardagi qon kattalarga nisbatan tezroq oqadi. Bolalarda to'qimalarning ovqatlanishi va parchalanish jarayoni kattalarga nisbatan faolroq o'tadi. Yurak yaxshiroq ovqatlanishi sababli tezroq o'ssa kerak. Lekin jinsiy voyaga etish davrida yurak o'sishi sur'ati qon-tomirlari o'sishi sur'atidan

oshib ketadi, natijada ba'zan qon bosimi birmuncha oshishi mumkin. Bu davrda kichik yuklamali mashqlar bajarib, dam olishni, tanaffusni ko'paytirgan ma'qul. Shuni ham aytib o'tish kerakki, yurak faoliyatiga psixik holat ham ta'sir ko'rsatadi. Emosiya va boshqa psixik faktorlarning ta'siri, bolalik va o'smirlik yoshida ko'proq namoyon bo'lishi ma'lum.

Yengil atletikada quyidagi yosh guruhleri belgilangan:

Tayyorlov guruhi – 11-12 yosh;

Kichik o'spirinlik guruhi – 13-14 yosh;

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

Katta o'spirinlik guruhi – 17-18 yosh.

Bunday guruhlariga bo'linish O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti belgilagan yosh jihatdan davrlanishga asoslangan.

3.10. Umumta'lim maktablarining o'quv mashg'ulotlari jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turining o'rni.

Birinchi sinfdan boshlab jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika materiallari kiritiladi, keyingi sinflarda barcha o'quvchilar uni o'rganib boradilar.

Maktab jismoniy tarbiya dasturining birinchi qismi, to'qqiz yillik maktablar uchun umumiy materialdan (yengil atletikaga ham taalluqli) iborat, ikkinchi qismi esa dasturning (mahalliy sharoitni e'tiborga olib) tanlab olgan bo'limidan birini chuqurroq o'rganish uchun o'quv materiallaridan tashkil topgan.

Yengil atletika mashg'ulotlarini chuqurroq o'rganish yugurish, sakrash va uloqtirishlarni o'zlashtirish va ularni takomiliga etkazishga qaratilgan. 5-sinfdan boshlab darslarga yosh yengil atletikachilar uchun zarur bo'lgan fazilatlaridan tezkorlikni, kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlar kiritiladi.

O'quvchilar dasturga muvofiq chuqurroq o'rganish mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurish, o'rta masofalarga yugurish, g'ovlar osha va estafetali yugurish, "hatlab o'tish" va "perekidnoy" usullarida balandlikka sakrash, "oyoqlarni yig'ib" va "qaychi" usullarida uzunlikka sakrash texnikalarini o'rganadilar, langar bilan sakrash texnikasini o'rgana boshlaydilar, granata va nayza hamda yadro otish texnikalarini o'zlashtirib boradilar.

3.11. Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotlarining ko'p yillik istiqbol rejasini tuzish tamoyillari va mazmuni.

Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotining vazifalari kattalar mashg'ulotining vazifalaridan ancha farq qiladi.

Bu davrda turli xildagi jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilar organizmining yaxshiroq shakllanishi va rivojlanishiga yordam berishi kerak. Sog'lom, har tomonlama jismoniy etuk yosh yengil atletikachilar keyinchalik sport ixtisosini egallab, yaxshi muvaffaqiyatlarga erisha oladilar.

Yosh sportchilar o'sgan sari, ularning mashg'ulotlari kattalar mashg'ulotiga yaqinlashaveradi. Yosh sportchilar uchun bir necha yillik istiqbolli reja tuzayotganda, o'smirlar va bolalarning kuchini va chidamliligini ataylab

rivojlantirish o'ransiz ekanligini esdan chiqarmaslik zarur. Ayni vaqtda, ularning yosh chog'ida, tezkorlikni rivojlantirish yaxshiroqdir.

Yosh yengil atletikachi keyingi yillarda yuqori natijalarga erishishi uchun tanlangan yengil atletika turida mumkin qadar ko'proq harakat malakalari orttirib, texnikani imkoniyati boricha ko'proq egallashi kerak.

Mashg'ulotning ko'p yillik istiqbolli rejasini tuzayotganda, yosh yengil atletikachilarning texnikaviy tomondan kamolotga erishuvi zarurligini ham e'tiborga olish kerak. Yosh yengil atletikachi shug'ullanayotgan jismoniy mashqlar xilma-xil bo'lsa, harakat tajribasini ko'proq to'playdi, harakatlarni boshqara olish qobiliyati ham shunchalik yaxshi bo'ladi.

Sport mashg'ulotining ko'p yillik istiqbolli rejasida musobaqalar ham muhim rol o'ynaydi.

Rejada mashg'ulotning ko'p yillik yo'li va har yilgi vazifasi aniqlanishi zarur.

Yosh yengil atletikachilarning mashg'ulotlarida yengil atletikaning barcha turlarini keng qo'llash kerak. Yosh yengil atletikachilar (14-17 yosh) mashg'ulotining ko'p yillik istiqbolli rejasidagi asosiy vazifa quyidagilardan iborat:

Har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlash; gavdaning barcha mushaklarini garmonik rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, organ va tizimlarning funksional qobiliyatlarini yaxshilash, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va epchillikni rivojlantirish.

Harakatlarni tez va ketma-ket bajara olish qobiliyatini rivojlantirish. Bunga eng avvalo qisqa masofalarga yugurish va o'yinlar yordamida erishiladi. Ko'proq lapta, basketbol o'yini, shuningdek, g'ovlar osha yugurish va sakrashlar tavsiya qilinadi. Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotlarida tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar o'rtacha 50 foiz vaqtni egallashi kerak.

Yengil atletikaning asosiy turlari (qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, yadro otish va disk uloqtirish) texnikasini, maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlar, basketbol, akrobatik mashqlar, shtanga (yengillashtirilgan) ko'tarishlarning texnikasini egallash. Uch hatlab sakrash, langar bilan sakrash, shuningdek, nayza va bosqon otish texnikalari bilan tanishtirish.

Yosh yengil atletikachilarning keyinchalik ixtisoslanishi mumkin bo'lgani sababli, ularga texnikani chuqurroq o'rgatish uchun yengil atletikaning 2-3 turini tanlash.

Majmuiy me'yorlarni topshirishga tayyorlanish.

Yengil atletika turlarining soddalashtirilgan (elementar) texnikasiga o'rgatishni 12 yoshdan boshlash kerak. Bu texnika keyinchalik takomillashtirilayotganda hosil bo'lgan malakani buzishga to'g'ri kelmaydigan bo'lishi kerak.

Tanlab olingan yengil atletika turida yuqori natijalarga erishish uchun maxsus mashg'ulotni qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, sakrash va uloqtirishlarda 15-16 yoshdan, o'rta masofalarga yugurishda – 17 yoshdan, o'ngkurashda – 18 yoshdan boshlash tavsiya qilinadi. Ayrim hollarda jismonan yaxshi rivojlangan va durust tayyorlangan o'spirin va qizlar maxsus mashg'ulotlarni barvaqtroq boshlashlari mumkin.

Maxsus mashg'ulotlar boshlashga ikki yilcha qolganda, o'quvchining sport iste'dodini aniqlash va shunga qarab ularni bo'lajak ixtisosga tayyorlab borish kerak.

O'rta masofalarga yosh yuguruvchilarning tayyorgarligini 4-6 yil oldin rejalashtirish tavsiya etiladi. Shu sababli dastlabki ikki yilda (14-15 yoshdan 16 yoshgacha) 100 va 200 m ga, keyingi 1-2 yilda 400 m ga yugurish natijalarini yaxshilagandan so'ng 800 va 1500 m ga maxsus mashg'ulot qilishga o'tish mumkin.

Yosh sportchilarning iroda va xarakterini tarbiyalashda oyda 2-3 marta musobaqalarga qatnashib turish foydalidir. Shu maqsadda mashg'ulotlarda musobaqalashuv usullaridan keng foydalanish kerak.

15-17 yoshli sportchilar mashg'ulotini istiqbolli rejalashtirish uchun to'rt yillik davr (sikl)ni belgilash tavsiya qilinadi. U davrning oxirgi yilidagi muhim musobaqalarda ko'rsatiladigan eng yuqori sport natijalarini oldindan ko'zda tutishi kerak.

Tayanch iboralar.

1. Estafeta
2. Klassifikatsiya normalari
3. Mashg'ulot
4. BO'SM
5. IBO'OSM
6. OSMM
7. Gigiyenik rejim
8. Organizmning faoliyati

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tuzilishi va xususiyatlarini tushuntirib bering.

Bolalar va o'smirlar sport maktabida yengil atletika seksiyasining maqsadi.

Bolalar va o'smirlar sport maktabida yengil atletika seksiyasining mazmuni.

Bolalar va o'smirlar sport maktabida yengil atletika seksiyasining tashkiliy asoslari.

Bolalar va o'smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o'rnini va ahamiyatini tushuntiring.

Bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar xususiyatlari?

Umumta'lim maktablarining o'quv mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika mashqlarini qo'llanilishi?

Maktab yengil atletika seksiyasi sport turida o'quv-mashg'ulotlar mazmuni?

Maktab yengil atletika seksiyasi sport turida o'quv-mashg'ulotlar tuzilishi?

Yengil atletikada yosh guruhlarining belgilanishi?

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. "Durdona" – 2015 yil.
5. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" To'siqlar oshayuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy ta'yyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
7. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
SEMINAR MASHG'ULOT
ISHLANMASI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
AMALIY MASHG'ULOT
ISHLANMASI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

5-SEMESTR UCHUN AMALIY MASHG'ULOTNING TA'LIM TEKNOLOGIYASI

1	Yugurish va URM
2	Sportcha yurish texnikasi
3	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi
4	Qisqa masofaga yugurish
5	200 va 400 m ga yugurish texnika asoslari
6	Sakrash mashqlari
7	O'qitish va takomillashtirish metodlari
8	Uloqtirish mashqlari
9	Umumiy jismoniy tayyorgarlik
10	Kross tayyorgarligi
11	Kross
12	Estafetalar bajarish

1-12.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 5 soat	Talabalar soni
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli
Amaliy mashg'ulot rejasi	1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning vazifasi. 2. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish. 3. Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish. 4. Sportcha yurishda tosni harakatga o'rgatish. 5. Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish. 6. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati hamda oddiy va sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.	
Pedagogik vazifalar: • Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumrivojlan-tiruvchi mashqlarning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish, amaliy ko'rsatib berish hamda o'rgatish. • O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro	O'quv faoliyati natijalari: • Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar. • Oddiy yurish texnikasi, vazifasilari haqida ma'lumotlarga

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. •Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni to'vondan 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. •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'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak. •Birinchi mashqda ko'ndalang harakatdarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch keltmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi 50-100 metr. •Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning harakati; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga;	ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar. •Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish, vazifasilari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar. •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'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerakligi haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar. •Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning harakati; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga; v) qadam yyetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak); g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan ko'tarish; kerakligi haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar.

v) qadam yyetarli darajada uzun bo'lishiga, poyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda poyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak); g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan ko'tarishga;	
Ta'lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta'lim berish metodlari	Tushuntirish, ko'rgazmalilik, musobaqa
Ta'lim berish vositalari	Sport turiga oid sport anjomlari dars konspekt va ishlanmasi
Ta'lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

1-12.2. Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 3. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.
1. Mavzuga kirish (5 daqiqa)	1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. 1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi. 1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonini bilan tanishtiriladi.	Tinglaydilar Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglaydilar
(20 daqiqa)	1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.
2. Asosiy bosqich (50 daqiqa)	2.1. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish, amaliy ko'rsatib berish hamda o'rgatish. 2.2. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish, vazifasilari haqida ma'lumotlar berish, amaliy ko'rsatib berish hamda o'rgatish. 2.3. Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning harakati; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga; v) qadam yyetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak); g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar.

	ko'tarishga;	
3. Yakuniy bosqich (5 daqiqa)	3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish. 3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan harakatlarni takrorlash	Bajaradilar Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.

6-SEMESTR UCHUN AMALIY MASHG'ULOTNING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1	Yugurish va URM
2	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi
3	Qisqa masofaga yugurish
4	Kross tayyorgarligi
5	Kross
6	Sakrashlar
7	Hakamlar qoidalari
8	Umumiy jismoniy tayyorgarlik

1-8.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 4 soat	Talabalar soni
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli
Amaliy mashg'ulot rejasi	1. Start. 2. Start turlari (oddiy, uzoqlashtirilgan, yaqinlashtirilgan, tor start) 3. Sportcha yurish texnikasi.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Past startdan chiqish va Qisqa masofalarga yugurish texnikasi bilan tanishtirish.	
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyati natijalari:

Ta'lim berish metodlari	Tushuntirish,ko'rgazmalilik, musobaqa
Ta'lim berish vositalari	Sport turiga oid sport anjomlari dars konspekt va ishlanmasi
Ta'lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

1-8.2. Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 3. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.
1. Mavzuga kirish (5 daqiqa)	1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. 1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi. 1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiriladi.	Tinglaydilar Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglaydilar Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.
(20 daqiqa)	1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	
2. Asosiy bosqich (50 daqiqa)	2.1. Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liqligini tushuntirish amaliy ko'rsatish va o'rgatish. 2.2. start chizig'idan birinchi oyoq tirkakkacha bo'lgan masofa 1,5-2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa ham xuddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo'llash mumkin, ya'ni birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa boldir uzunligiga tengligini tushuntirish amaliy ko'rsatish va o'rgatish. 2.3. start chizig'idan birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa 2 dan 3 oyoq kaftigacha, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha 1,5 dan 2 oyoq kaftigacha uzaytirilganligini tushuntirish amaliy ko'rsatish va	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar.

	o'rgatish	
3. Yakuniy bosqich (5 daqiqa)	3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish. 3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan harakatlarni takrorlash	Bajaradilar Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.

Ta'lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta'lim berish metodlari	Tushuntirish, ko'rgazmalilik, musobaqa
Ta'lim berish vositalari	Sport turiga oid sport anjomlari dars konspekt va ishlanmasi
Ta'lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish
Ta'lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta'lim berish metodlari	Tushuntirish, ko'rgazmalilik, musobaqa
Ta'lim berish vositalari	Sport turiga oid sport anjomlari dars konspekt va ishlanmasi
Ta'lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
MUSTAQIL TA'LIM VA
KURS ISHI MAVZULARI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

Mustaqil ta'lim

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy (seminar yoki loybaratoriya) mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim talabalarning nazariy bilimlarini mustaxkamlashga, mavzularni tushunish qobiliyatini maksimal darajada rivojlanishga, umumiy dunyo qarashini kengaytirishga yordam beradi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan bajaradilar (referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish).

TAVSIYA ETILADIGAN MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI

5. Mustaqil ta'lim

4-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
5-semestr		
1	Qisqa masofaga va kross yugurishlarda hakamlik qilish	4
2	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda hakamlik qilish	4
3	Uloqtirishda hakamlik qilish	4
4	Ko'p kurash musobaqalarida hakamlik qilish	4
5	Yugurish va URM	4
6	Sportcha yurish texnikasi	4
7	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi	4
8	Qisqa masofaga yugurish	4
9	200 va 400 m ga yugurish texnika asoslari	4
10	Sakrash mashqlari	4
11	O'qitish va takomillashtirish metodlari	4
12	Uloqtirish mashqlari	4
13	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	4
14	Kross tayyorgarligi	4
15	Kross	2
16	Estafetalar bajarish	2
	5-semestr bo'yicha jami	60
6-semestr		
1	Yengil atletika bilan shug'ullantirish asoslari	6
2	Yengil atletikani o'qitish asoslari	6
3	Yengil atletikani o'rgatish metodlari	6
4	Yengil atletika mashqlarini takomillashtirish metodlari	6
5	Yugurish va URM	6
6	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi	6

7	Qisqa masofaga yugurish	4
8	Kross tayyorgarligi	4
9	Kross	4
10	Sakrashlar	4
11	Hakamlik qoidalari	4
12	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	4
	6-semestr bo'yicha jami	60

Jami **120**
soat

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy va seminar mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

Fan bo'yicha kurs ishi. O'quv rejada mazkur fandan kurs ishi yozish rejalashtirilganmagan.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan

GLOSSARIY



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)

Apellyatsion hakamlar hay'ati –yengil atletika bo'yicha ma'lum bir aniq musobaqalarda 3 – 5 – 7 kishidan tashkil topgan mutaxassislar guruhi bo'lib (ushbu musobaqa hakamlar kollegiyasi tarkibida ishirok etmaydigan kishilardan tashkil topgan bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi), ularning asosiy vazifasi tarkibiga musobaqa davomida vujudga keluvchi masalalarni hal qilish, barcha norozilik arizalari va baxsli masalalarni echish kabilar kiritiladi. Hakamlar hay'atining qarori yakuniy, hal qiluvchi o'ringa ega hisoblanadi.

Bosqon uloqtirish – maxsus sport anjomini (snaryad) – bosqonni 2,135 diametr o'lchamdagi doira ko'rinishidagi sohadan turib, uloqtirishdan tashkil topgan yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.

Bosqon –yengil atlektikada uloqtirishning maxsus snaryadi hisoblanib, sharsimon yadro va unga mahkamlangan po'lat sim (tros) va snaryadni ulash uchun dastakka ega bo'lgan anjom hisoblanadi. Bosqonning og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,26 kg ga teng hisoblanadi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).

Boshlang'ich yugurish –yengil atlektikaning yugurishga oid turlarida eng yaxshi sportchilarni ushbu sport turi bo'yicha final yoki yarim final bellashuvlari uchun saralab olish maqsadidagi birinchi bosqich hisoblanadi.

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.

BREAF – Butun Rossiya yengil atletika federatsiyasi, ya'ni Rossiyada yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va uni rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi.

Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning tiralib itarilishga tayyorlanishi, tiralib itarilish va plankani zabt etish uchun sakrashning uchish fazasi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Yugurib kelib, balandlikka sakrashda nisbatan samarali sakrash usullari sifatida «fosbyuri-flop» usuli (hozirgi kunda balandlikka sakrash bo'yicha ta'lim oluvchi deyarli barcha sportchilar foydalanuvchi usul), «hatlab o'tish» usuli (balandlikka sakrashda boshlang'ich o'rganish davrida foydalaniluvchi, nisbatan oddiy usul) va «oshib o'tish» usuli (XX asrning 1980 – yillarida foydalanilgan usul) kabilar ko'rsatib o'tiladi.

Bosqichlar – taxminan 192 metrga teng bo'lgan yugurish uzunligi masofasini anglatadi. Masofaga yugurish bosqichi – bu eramizgacha 776 yilda Qadimiy Gretsiyada bosqichlar bo'yicha yugurish yengil atlektikaning turlaridan biri hisoblangan. Ushbu atama (stadiya) asosida «stadion» so'zi kelib chiqqan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi –yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi tarkibida boshlang'ich bosqichdan tashkil topgan bo'lib, uning maqsadi – bolalarning yengil atletika sport turi bo'yicha har tomonlama jismoniy va texnik jihatdan tayyorgarligidan tashkil topadi, shundan keyingina tur guruhlari bo'yicha saralash ixtisoslashtirilishini amalga oshirish mumkin. Mashq qiluvchilarning yoshi 10 – 14 yosh oralig'ini tashkil qiladi. Bu bosqichda sportchilar o'smirlik razryadiga ega bo'lishlari mumkin.

Boshlang'ich ixtisoslashtirilish bosqichi –yengil atletikada sportchilarning ko'p

yillik tayyorgarligida bosqichlardan biri bo'lib, uning maqsadi – yengil atletika tur guruhlarida sportchilarning har tomonlama tayyorlanishi va asta – sekin alohida turlar bo'yicha nisbatan tor doiradagi ixtisoslashtirishga o'tkazilishi bilan belgilanadi. Bunda mashq qiluvchilarning yoshi 13 – 15 yoshni tashkil qiladi. Bu bosqichda sportchilar III, II, I razryadlar uchun belgilangan me'yorlarni (normativ) bajarishadi.

G'ov – har bir yo'lakda o'rtantiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.

G'ovlar osha yugurish – sportchilar masofani yugurib o'tish davomida g'ovlarni oshib o'tishi belgilangan, guruh holatidagi yugurishdan tashkil topgan yengil atletika turi hisoblanadi. Qisqa masofali g'ovlar osha yugurishda masofa ayollar uchun 100 metrni tashkil qilib, erkaklar uchun esa – 110 metr qilib belgilanadi (inshoot ichida to'siqlar bilan 60 metr masofa belgilanadi), uzoq masofaga yugurishda g'ovlar bilan birgalikdagi masofa 400 metr sifatida belgilanadi.

G'ovlardan oshuvchi (Barerist) – to'siqlar osha yugurishni amalga oshiruvchi yengil atletika sportchisi hisoblanadi.

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

Uzoq masofaga yugurish – 3000 metr va 10 000 metr masofaga yugurishni o'z ichiga oluvchi, guruh holatida yugurish bellashuvidan iborat yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Qisqa masofaga yugurish (sprinter yugurish) – 400 metr masofaga yugurishni o'z ichiga oluvchi, guruh holida amalga oshiriluvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Chegaraviy darajada uzoq masofaga yugurish – 10000 metrdan ortiq bo'lgan masofaga guruh holida yugurishdan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.

O'rta masofaga yugurish – 500 metr va 2000 metr masofaga guruh holida yugurish dasturidan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.

To'siqlar osha yugurish (stiplchez) – 3000 metr masofaga yugurishda sportchi qo'shimcha holatda to'siqlarni oshib o'tishi belgilanuvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

«Javohir (Brilliant) liga» («Oltin liga») – IAAF tomonidan o'tkaziluvchi, yengil atletika bo'yicha tijorat maqsadlaridagi musobaqalar seriyasi.

Itarilish uchun brusok – joyidan turib gorizontol holatda sakrash uchun sportchining itarilishi sohasi hisoblanadi.

Fahriylar (Veteran) – yengil atletikada 35 yoshdan katta bo'lgan sportchilar (erkak va ayollar) hisoblanadi.

Yuqori start – o'rta va uzoq masofaga yugurishda yugurish masofasining boshlanishi usuli, bunda ikkita tayanch nuqtasining mavjudligi (yo'lakka ikkala oyoq bilan tegib turish, qo'llar erkin holatda) va quyidagi buyruqlardan foydalanish: «Startga», «Qadam bos» («Marsh») bilan tavsiflanadi.

Musobaqaning bosh kotibi – musobaqaning barcha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish uchun, ishtirokchilardan arizalarni qabul qilish, musobaqa yakunlarini amalga oshirish javobgar bo'lgan hakam hisoblanadi.

Musobaqaning bosh hakami – musobaqaning tayyorlanishi, tashkil qilinishi va to'g'ri tartibda o'tkazilishi uchun javobgar bo'lgan, hakamlar guruhi faoliyatini nazorat qiluvchi, musobaqaning yakunlarini amalga oshiruvchi hakam hisoblanadi.

Disk – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 220 mm ga teng bo'lgan (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi.

EEA – Evropa Yengil atletika Assotsiatsiyasi – Yevropada yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi.

O'tib tushish (zastup)– gorizontal holatda sakrash davomida itarilishda plankaning chekka sohasi bo'ylab oshib o'tish. O'tib tushish holatida sportchining urinishi hisobga olinmaydi.

Estafetani uzatish zonasi – estafetali yugurish davomida 20 metr masofa bo'ylab belgilangan soha bo'lib, bu sohada estafeta tayoqchasining uzatilishi amalga oshiriladi. Bu zonadan tashqarida estafeta tayoqchasining uzatilishi musobaqa tartibining buzilishi hisoblanadi va jamoa diskvalifikatsiya qilinadi.

Estafetali yugurishda yugurish zonasi – alohida yugurish yo'lagida 200 metrlik bosqichda estafetali yugurish bo'yicha, estafeta tayoqchasini uzatish zonasi oldida joylashgan 10 metrga teng bo'lgan masofa sohasi bo'lib, estafeta tayoqchasini qabul qilgunga qadar bu sohada start olishga ruxsat etiladi.

IAAF – Angil atlektika bo'yicha Xalqaro assotsiatsiya (IAAF) – dunyo miqyosida yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va uni rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi. IAAF 6 ta mintaqaviy yengil atletika assotsiatsiyalarini o'z tarkibiga birlashtiradi. IAAF a'zolari sifatida 213 ta mamlakat qayd qilib o'tiladi.

Yakuniy bayonnoma – sportchilarning yengil atletika musobaqalari bo'yicha egallagan o'rni, eng yaxshi natijalari qayd qilingan hujjat hisoblanadi.

Kvalifikatsion musobaqa –final musobaqasida ishtirok etish uchun eng yaxshi sportchilarni saralab olishda ulotqirish va sakrash yengil atletika sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqa turi hisoblanadi.

Nayza –yengil atletika sport turida ulotqirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Dasta qismi butun yoki ichi bo'sh holatda ishlangan bo'lib, metaldan yasaladi va metal uchlikka mahkamlanadi, metal uchlik o'tkir oxirgi qism bilan tugallanadi. 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).

Kross – kesishuvchi joy bo'ylab o'rta va uzoq masofaga yugurish hisoblanadi. Bu sport turi Olimpia o'yinlari turi sifatida qayd qilinmagan.

Krossovka –chigil yozdi yugurish mashqlari va kross masobaqalarda yugurish maqsadlarida mo'ljallangan, maxsus yengil atletika sport oyoq kiyimi hisoblanadi.

Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, ulotqirish va ushbu sport turlari

umumiyliги ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.

Yengil atletika uloqtirish mashqlari – sportchining vazifasi sport anjomini (snaryad) iloji boricha maksimal uzunlik masofasiga uloqtirishdan tashkil topgan, bunda albatta, uloqtirishning ma'lum bir aniq turi bo'yicha belgilangan texnika tartib va qoidalariga amal qilinishi talab etiluvchi, guruh holida bajariluvchi yengil atletika turi hisoblanadi. Yengil atletika uloqtirish mashqlari 4 ta turni o'z ichiga oladi: jumladan, disk uloqtirish, nayza uloqtirish, bosqon uloqtirish va yadro itqirish.

Yengil atletika ko'pkurashi – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'ngkurash bahslari va ayollar uchun yettikurash bellashuvlari amalga oshiriladi.

Yengil atletika sakrashi – sportchining vazifasi gorizontal tekislik bo'ylab (gorizontal holatda sakrash – uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash) maksimal masofa asosidagi natijani zabt etishi bilan belgilanuvchi yoki maksimal balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish (vertikal sakrash – balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash) bilan belgilanuvchi, guruh holidayi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Makrosikl – yengil atletikachining yillik tayyorgarligi davomida yarim yillik va yillik mashg'ulotlar siklidan tashkil topgan bo'lib, tayyorgarlik va musobaqa mashg'ulotlari davrlaridan iborat hisoblanadi.

Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi.

Marafonchi – marafon yugurish musobaqasida ishtirok etuvchi yengil atletikasi sportchi hisoblanadi.

Mezosikl (bosqich) – yengil atletikachining yillik tayyorgarligi davomida 4 – 8 haftadan tashkil topgan (mikrosikllar) mashg'ulotlar sikli bo'lib, uning asosiy vazifasi – sportchilarda bitta yoki ikkita aralash holatdagi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan tashkil topadi.

Yerga tushish joyi – gorizontal holatdagi yengil atletika sakrash turida ichi qum bilan to'ldirilgan handaq (qazilgan soha), vertikal holatda sakrashda esa – maxsus parolondan tayyorlangan gilam (mat) hisoblanadi.

Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi).

Disk uloqtirish – maxsus sport anjomini (snaryad) – diskni aylana diametri 2,5 metr bo'lgan sohadan turib uloqtirishdan tashkil topgan, yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.

Nayza uloqtirish – maxsus sport anjomini (snaryad) – nayzani belgilangan masofa bo'ylab to'g'ri yo'nalishda yugurishdan keyin uloqtirishdan tashkil topgan yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.

Mikrosikl – yengil atletikasining kichik mashg'ulotlar siklidan tashkil topgan bo'lib, tarkibi 5 – 10 ta mashg'ulotlar mashqlaridan iborat hisoblanadi. O'z

navbatida, mikrosiklni rejalashtirishda haftalik oraliq davrdan foydalaniladi.

Yoshlik yosh davri (yoshlik) – yengil atletikada bu yosh davri sportchilarning 20 – 22 yoshi bilan belgilanadi (musobaqani o'tkazish yilining 31 – dekabr sanasi bo'yicha hisoblaniladi).

Ko'pkurash – sportchilarning bir nechta sport turlari (zamonaviy beshkurash, triatlon, poliatlon va hakoza) bo'yicha bellashuvlari amalga oshiriluvchi musobaqa hisoblanadi.

Ko'pkurashchi – yengil atletikada ko'pkurash bellashuvlarida ishtirok etuvchi yengil atletikachi sportchi hisoblanadi.

Quyi 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.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, sportchining har tomonlama va uyg'un holatda rivojlanishiga qaratiladi: jumladan, organ va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshirilishi, koordinatsion qobiliyatlarning yaxshilanishi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikning yaxshilanishi nazarda tutiladi.

Yengil atletikaning Olimpia turlari – Olimpia o'yinlari tarkibiga kiritilgan yengil atletikaning turlari hozirgi kunda 47 ta turni tashkil qilib, ulardan 24 tasi erkaklar va 23 tasi ayollar uchun mo'ljallangan. Faqatgina 50 km ga yurish yengil atletikada sof holatda erkaklar uchun mo'ljallangan sport turi sifatida qolgan.

O'tish davri –yengil atletikachining umumiy yillik tayyorgarligi tarkibida mashg'ulotlar davri sifatida o'rin tutib, musobaqalar davridan keyin tayyorgarlik davri oldidan 2 – 4 haftalik davomiylikdagi davr sifatida rejalashtiriladi. O'tish davrining asosiy vazifasi – bu faol holatda dam olish, jismoniy va ma'naviy kuchni qayta tiklash, musobaqa faoliyatidan keyin jarohatlarni davolash va profilaktika maqsadlarini ko'zda tutadi.

Planka – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turida maxsus moslama bo'lib, shishatoladan (fiberglass) tayyorlanadi yoki boshqa ushbu maqsad uchun yaroqli materiallardan ishlanishi mumkin, biroq metaldan yasalmaydi, planka ma'lum bir aniqlikdagi ustunga o'rnatiladi. Balandlikkaa sakrashda plankaning umumiy o'rnatilish balandligi 4 metrni tashkil qiladi, langarcho'p bilan sakrashda esa uning o'rnatilish balandligi 4,5 metrni tashkil qiladi. Plankaning dumaloq shakldagi qismining diametr o'lchami 30 mm ni tashkil qiladi.

Tayyorgarlik davri –yengil atletikachining yillik tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar sikli bo'lib, 3 – 4 ta bosqichdan (makrosikllar) tashkil topadi va sportchida maxsus jismoniy sifatlar rivojlantirilishi va uning sport formasiga kirishiga yo'naltiriladi.

Psihologik tayyorgarlik –yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, sportchida ma'naviy – azloqiy – iroda sifatlarining rivojlantirilishiga yo'naltiriladi, shuningdek uning muvozanatlashgan holatda bo'lishni o'zlashtirishi, sport janglarini sovuqqonlik bilan o'tkazishi, o'quv – mashg'ulotlar va musobaqa

faoliyatida qiyinchiliklarni yengib o'tishiga qaratiladi.

To'siq – stiplchez, to'siqlar osha yugurish bellashuvlarida sportchilar tomonidan oshib o'tish talab qilinuvchi moslama bo'lib, uni sakrab oshib o'tish yoki eng yuqorigi to'sini ustidan o'tish talab qilinadi. Uning ko'rsatkichlari: balandligi erkaklar uchun – 91,4 sm va ayollar uchun 76,2 sm, kengligi 3,94 metrni tashkil qiladi. To'siqning yuqorigi to'sini kesimi maydoni $12,7 \times 12,7$ sm va og'irligi qiymati 80 – 100 kg ni tashkil qiladi.

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

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.

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.

Dastur turi bo'yicha Referi (katta hakam) – yengil atletika guruhi turlarida musobaqani o'tkazish uchun ma'sul bo'lgan hakam bo'lib, ushbu sport turida hakamlar guruhsini (yugurish turlari bo'yicha referi, sakrash bo'yicha referi, uloqtirish bo'yicha referi va hakoza) boshqaradi.

Dasturlar turlari bo'yicha kotib – yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish bo'yicha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish, musobaqaning navbatdagi bosqichiga chiqish uchun eng yaxshi sportchilarni aniqlash, ushbu tur bo'yicha musobaqa yakunlarini chiqarish uchun javobgar bo'lgan hakam hisoblanadi.

Musobaqa davri –yengil atletikachining mashg'ulotlar davri bo'lib, 3 – 4 haftadan 2 – 3 oygacha davomiylikda qayd qilinadi, uning asosiy vazifasi – sportchining sport formasini ro'yobga oshirish va maksimal qiymatdagi sport natijalariga erishishdan iborat hisoblanadi.

Maxsus yengil atletika mashqlari –tanlangan yengil atletika turi bo'yicha maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantish, harakatlar texnikasini takomillashtirish va mustahkamlash, shuningdek o'zlashtirish maqsadlarida foydalaniluvchi mashqlardan tashkil topadi (maxsus yugurish mashqlari, maxsus sakrash mashqlari va hakoza).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) –yengil atletikachining sport tayyorgarligining jihatlaridan biri bo'lib, tanlangan yengil atletika sport turi bo'yicha yuksak natijalarga erishish imkonini beruvchi, sportchining funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Sport formasi –bu sportchining berilgan vaqt davri bo'yicha imkoni mavjud bo'lgan maksimal qiymatdagi sport natijalariga erishish uchun sportchining har tomonlama sport tayyorgarligi holatini anglatadi.

Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka

ega bo'lishi bilan farqlanadi.

Estafeta tayoqchasini uzatish usullari – estafeta tayoqchasini uzatuvchi va qabul qilib oluvchi sprintchilarning birgalikdagi harakatidan tashkil topadi: ya'ni, «yuqoridan – pastga» va «pastdan – yuqoriga», estafetaning vizual (ko'z bilan ko'rib turgan holatda) holatda uzatilishi, estafetaning vizual bo'lmagan holatda uzatilishi.

Uzunlikka sakrash usullari – sprintchilarning eng yaxshi natijani qo'lga kiritish maqsadida uzunlik bo'ylab sakrashning uchish fazasida o'zaro farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Hozirgi vaqtda yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha quyidagi usullar mavjud hisoblanadi: jumladan, «oyoqlarni bukish», «bukilish», «qaychi» usullaridan foydalaniladi.

Sprinter –yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Startyor (start beruvchi) – yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.

Start bayonnomasi – musobaqaning alohida bosqichlarida sportchilarning urinishlarni bajarishi yoki yo'lak bo'ylab joylashish tartibi ketma – ketligini aks etiruvchi hujjat hisoblanadi.

Start dastgohi (start kolodkasi) – sprinterlik yoki to'siqlar osha yugurish musobaqasini amalga oshirishda quyi start olish uchun moslama bo'lib, har ikkala oyoq bilan tiralib turiladi.

Start yugurishi –20 – 50 metrlik yugurish kesimi bo'lib, sportchi start olganidan keyin navbatdagi masofa bo'ylab yugurish uchun tegishli tezlik oladi.

Marra hakami – yengil atletikada bitta yoki bir necha sportchining marrada o'rin egallashini aniqlashtiruvchi hakam hisoblanadi.

Xronometrist hakam – angil atletikada marrada bitta yoki bir necha sportchining ko'rsatgan vaqtini qayd qiluvchi hakam hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik –yengil atletikachining sport tayyorgarligi jihatlaridan biri bo'lib, sportchining raqib bilan kontakt holatida sport kurashini olib borishni o'zlashtirishi va egallashi, kuchni musobaqaning turli xil bosqichlari uchun taqsimlay olishni o'rganishi, marraning turli xil kesimlarida yugurish tezligi va tempini to'g'ri tanlay olishiga yo'naltiriladi.

Nazariy tayyorgarlik –yengil atletikasi sportchining sport tayyorgarligining bitta jihat bo'lib, o'z tarkibiga sportchining mashqni bajarish texnikasi haqida bilimlarni egallash darajasining oshirilishi, mashg'ulotlar uslubiyoti, mashg'ulotlar rejiminng xususiyatlari va qayta tiklanish tavsiflari, yengil atletika sport turlari va hakoza bilimlar haqida yetarli ma'lumotlarga ega bo'lishni nazarda tutadi.

Texnik tayyorgarlik –yengil atletikachining umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni bajarishida yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihat bo'lib, harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zlashtirilishi, mustahkamlanishi va takomillashtirilishiga yo'naltiriladi.

Soqqani irg'itish –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.

Uch hatlab sakrash –gorizontal holatdagi yengil atlektika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.

Yengil atletikada uloqtirish fazalari –yengil atlektikada uloqtirishni amalga oshirish ketma – ketligidan tashkil topgan bo'lib, o'z tarkibiga harakatlarning quyidagi tarkibiy qismlarini qamrab oladi: jumladan snaryadni tutib turish va tezlik olishga tayyorlanish; zarb olish (snaryadning tezlik olishi); marra holatidagi kuchlanish va tormozlanish; snaryadning qo'yib yuborilishi va uchish.

Yengil atletikada sakrash fazalari – yengil atlektikada sakrashning bajarilish ketma – ketligi bo'lib, o'z tarkibiga yugurish va itarilib sakrashga tayyorlanish (yugurishda harakatlarning boshlanishidan tiralish orqali itarilishda oyoqning tiralish sohasiga qo'yilishigacha), tiralib itarilish (tiralish oyog'ining tegishli joyga qo'yilishi lahzasidan yerdan tiralib itarilish va uzilish lahzasigacha), uchish (tiralib itarilish oyog'ining yerdan uzilishi lahzasidan yerga tushish sohasiga tegish lahzasigacha) va yerga tushish (yerga tushish sohasiga tegish lahzasidan tananing harakatlanishining to'liq holatda tugallanishigacha) fazalarni qamrab oladi.

Sprinterlik yugurish fazalari – yugurishning boshlanishi (start), start yugurishi, masofa bo'ylab yugurish, marrani kesib o'tishdan tashkil topadi.

Falstart –yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarining 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.

Marra – yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi bo'yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi.

Marra yugurishi –yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi.

Marrani fototasvirga olish (Fotofinish) – yugurish musobaqa turlarida sportchilarning marrani kesib o'tishlari va vaqtini 1/1000 sekund darajasida aniqlikda qayd qilish imkonini beruvchi maxsus qurilmalar hisoblanadi. Bayonnomaga sportchilar ko'rsatgan 1/100 sekund darajasida butun songa, natijaning oshirilishi tomoniga butun qiymatga keltirilgan natijalar qayd qilinadi (masalan, 10,113 sekund = 10,12 sekund).

Qadam tashlovchi (tez yuruvchi) – sportcha yurishda ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Yurish (qadam tashlash) – bitta yoki ikkita oyoq bilan doimiy holatda yer bilan tegish holati mavjud bo'lgan, odamning yurish usulini ifodalaydi.

Tayoq – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turida shishatoladan (fiberglass) yoki boshqa materialdan tayyorlangan maxsus moslamani ifodalaydi, bu moslama yordamida tayoq bilan sakrash davomida planka balandligi zabt etiladi.

Tag charmi sohasi tishli oyoq kiyimi (shipovka) – yugurish va 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).

Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning 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.

Estafeta tayoqchasi – estafetali yugurish davomida sportchilarning bir – biriga bosqichdan – bosqichga o'tishi davomida uzatishi belgilangan, usti silliq holatdagi, ichi bo'sh quvur ko'rinishida ishlangan predmet bo'lib, aylana kesimi diametri 3 – 4 sm bo'lgan yog'och materialdan, metal yoki boshqa qattiq materialdan yasalishi mumkin. Tayoqchanning uzunligi 28 – 30 sm, og'irligi esa – 50 gramni tashkil qilishi belgilanadi.

Olimpiada estafetasi – Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan estafeta turi bo'lib, shuningdek yengil atletika turining boshqa rasmiy musobaqalarida – jumladan, 4×100 metr va 4×400 metr masofalarga yugurish musobaqalarida qayd qilinuvchi sport turi hisoblanadi.

«Shved» estafetasi – $800 + 400 + 200 + 100$ metr, $400 + 300 + 200 + 100$ metr va boshqa turli xil uzunlik masofalarida amalga oshiriluvchi estafeta turi hisoblanadi.

Sport yo'nalishida takomillashtirilish bosqichi (chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish) – yengil atletikada ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi bo'lib, uning asosiy maqsadi – yengil atletikaning 1 – 2 ta turi bo'yicha chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirishdan tashkil topadi va bunda mashg'ulotlar va vositalarning barcha umumiyliklaridan foydalaniladi, shuningdek tanlangan yengil atletika sport turi bo'yicha sport ustasi va sport ustaligiga nomzod darajasidagi natijalarga erishish amalga oshiriladi. Bu vaqtda mashq qiluvchilarning yoshi 15 – 19 yoshni tashkil qiladi.

Sportda ko'p yillik bosqich – yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi bosqichi bo'lib, uning o'ziga xos farqlanuvchi jihati – yuksak sport formasini ushlab turish va uzoq vaqt davomiyligida chiqishlarda yuksak sport natijalariga erishishdan tashkil topadi. O'z navbatida, bu bosqich sportchilarda 28 – 30 yoshdan boshlanib, ularning sport yo'nalishidagi faoliyatlari (karyera) yakunlanishi bilan tugallanadi.

O'smirlik yosh davri (yigit va qizlar) – yengil atletikada bu yosh davri 16 – 17 yoshni tashkil qiladi (musobaqa yilining 31 – dekabr sanasi holati bo'yicha hisobga olinadi).

Soqqa (yadro) – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,257 (± 5)g kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport

snaryadi hisoblanadi.

Suv to'ldirilgan handaq (qazilgan joy yoki o'ra) – stiplchez yugurish turida ichi suv bilan to'ldirilgan qo'shimcha to'siq hisoblanib, uzunligi 3,66 metr va kengligi 3,66 metrga teng bo'lgan, chuqurligi 0,7 metrga teng va yo'lak darajasigacha nishab holatida qazilgan va yuqori sathigacha suv to'ldirilgan handaqdan tashkil topadi.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”

Fanidan
ILOVALAR



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

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

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

“TASDIQLANDI”

O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor
_____ I.Q.Haydarov

2019-yil “_____” _____

**YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI
FANINING
ISHCHI O‘QUV DASTURI**
3-kurs uchun

Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta’lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta’lim yo‘nalishi:	5112000 – jismoniy madaniyat

№	Mashg’ulot turi	Jami soat	Semestrlarga ajratilgan soat			
			5- semestr	6- semestr	7- semestr	8- semestr
1	Nazariy (ma’ruza)	40	12	10	10	8
2	Amaliy	200	66	64	60	10
3	Seminar	26	8	6	6	6
4	Mustaqil ta’lim	210	60	60	60	30
5	Kurs ishi (loyihasi)	-	-	-		
	Jami auditoriya	266	86	80	76	24
	soatlari					
	Umumiy o‘quv	476	146	140	136	54
	soati					

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 201__-yil "____" _____dagi ____-sonli buyrug'i bilan (buyruqning ____-ilovasi) tasdiqlangan "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fani dasturi asosida tayyorlangan.

Tuzuvchilar:

- Nurmatov F.A. - Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasi dotsent v/b.
- Shadiyev A.Ya. Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasi o'qituvchisi.
- Sultonov A.I. Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasi o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Sotvoldiyev A.Yu. - Nizomiy nomidagi TDPU "Harbiy ta'lim" fakulteti dotsenti.
- Achilov T.S. - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrasi mudiri, dotsent.

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
"Pedagogika" fakulteti dekani: _____ Sh.Q.Mardonov
(imzo)

2019 yil "____" _____

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
"Jismoniy madaniyat" kafedrasi mudiri: _____ T.S.Achilov
(imzo)

2019 yil "____" _____

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Kengashining 2019 yil "____" _____dagi "____" -sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

1. O'quv fani o'qitilishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Ushbu ishchi dastur jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, yengil atletik mashqlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi **haqida bilimlarga ega bo'lishi;**

- yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; -ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; -yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi- ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasini **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi;**

- yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish;

- yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish **to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

2. Ma'ruza mashg'ulotlari.

1-jadval

№	Ma'ruzalar mavzulari	Dars soatlari hajmi
5-semestr		
1-modul. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanishi, maqsadi hamda vazifalari		
1	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi	2
2	O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni	2
3	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi	4
2-modul. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish		

4	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish	2
5	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish	2
	5-semestr bo'yicha jami	12
6-semestr		
3-modul. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari		
1	Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari	4
2	Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish	2
3	Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish	4
	6-semestr bo'yicha jami	10

Jami 22 soat

Ma'ruza mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Ma'ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

3. Seminar mashg'ulotlari

2-jadval

№	Seminar mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
5-semestr		
1-modul. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanishi, maqsadi hamda vazifalari		
1	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi	2
2	O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni	2
3	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi	2
2-modul. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish		
4	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish	2
	5-semestr bo'yicha jami	8
6-semestr		
3-modul. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari		
1	Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish	2
2	Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish	4
	6-semestr bo'yicha jami	6

Jami 14 soat

Seminar mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Seminar mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

4. Amaliy mashg'ulotlar

3-jadval

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
5-semestr		
1	Yugurish va URM	6
2	Sportcha yurish texnikasi	4
3	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi	4
4	Qisqa masofaga yugurish	6
5	200 va 400 m ga yugurish texnika asoslari	6
6	Sakrash mashqlari	6
7	O'qitish va takomillashtirish metodlari	4
8	Uloqtirish mashqlari	6
9	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6
10	Kross tayyorgarligi	6
11	Kross	6
12	Estafetalar bajarish	6
	5-semestr bo'yicha jami	66
6-semestr		
1	Yugurish va URM	8
2	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi	8
3	Qisqa masofaga yugurish	8
4	Kross tayyorgarligi	8
5	Kross	8
6	Sakrashlar	8
7	Hakamlik qoidalari	6
8	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10
	6-semestr bo'yicha jami	64
Jami		130
		soat

Amaliy mashg'ulotlar fan bo'yicha egallagan maxsus bilimlari va ko'nikmalarini amlda qo'llab o'tkazadi. Amaliy mashg'ulotlar asosan mashq, aylanma trenirovka, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda olib boriladi.

5. Mustaqil ta'lim

4-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
5-semestr		
1	Qisqa masofaga va kross yugurishlarda hakamlik qilish	4
2	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda hakamlik qilish	4
3	Uloqtirishda hakamlik qilish	4
4	Ko'p kurash musobaqalarida hakamlik qilish	4
5	Yugurish va URM	4
6	Sportcha yurish texnikasi	4
7	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi	4
8	Qisqa masofaga yugurish	4
9	200 va 400 m ga yugurish texnika asoslari	4
10	Sakrash mashqlari	4
11	O'qitish va takomillashtirish metodlari	4
12	Uloqtirish mashqlari	4
13	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	4
14	Kross tayyorgarligi	4
15	Kross	2
16	Estafetalar bajarish	2
	5-semestr bo'yicha jami	60
6-semestr		
1	Yengil atletika bilan shug'ullantirish asoslari	6
2	Yengil atletikani o'qitish asoslari	6
3	Yengil atletikani o'rgatish metodlari	6
4	Yengil atletika mashqlarini takomillashtirish metodlari	6
5	Yugurish va URM	6
6	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi	6
7	Qisqa masofaga yugurish	4
8	Kross tayyorgarligi	4
9	Kross	4
10	Sakrashlar	4
11	Hakamlik qoidalari	4
12	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	4
	6-semestr bo'yicha jami	60
Jami		120
		soat

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy va seminar mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

Fan bo'yicha kurs ishi. O'quv rejada mazkur fandan kurs ishi yozish

rejalashtirilganmagan.

6. Joriy, oraliq va yakuniy nazorat savollari

1. Qisqa masofaga yugurishda hakamlik qilish.
2. Yengil atletika turlari(bo'limlari) past startdan yugurish texnikasi.
3. Chidamlilikni tarbiyalash metodlari.
4. Kross yugurishda hakamlik qilish
5. Yugurish turlari burilishlar bo'ylab yugurish texnikasi.
6. Balandlikka sakrashda hakamlik qilish.
7. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda hakamlik qilish.
8. Masofa bo'ylab yugurish texnikasi.
9. Sakrash turlari.
10. Uloqtirish.
11. Qadimgi vaqtda yengil atletikaning rivojlanish tarixi.
12. O'rgatish metodlari (misol keltirish).
13. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
14. Yengil atletikada o'qitishning na'munaviy tizimi.
15. Shug'ullantirish tamoyillari.
16. Ko'p kurash musobaqalarida hakamlik qilish.
17. Yengil atletika mashqlarining turlari.
18. Texnik va taktik tayyorgarliklar asoslari .
19. Uloqtirishda hakamlik qilish.
20. Past start va start tezlanishi texnikasi.
21. Takomillashtirish metodlari (misol keltirish).
22. Marraga kirib kelish texnikasini o'rgatish metodikasi.
23. O'quvchilarni darsga tashkillashtirish metodlari (mashqlar misolida).
24. Mashqlar bajarishda xatolarni aniqlash va bartaraf qilish.
25. Qadimgi Gretsiyada yugurish turlari.
26. Ko'p kurash musobaqalarida hakamlik qilish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.
27. Yengil atletning umumiy jismoniy tayyorgarligi.
28. O'qitish va takomillashtirish metodlari. Mashqlarni tushuntirish va ko'rsatish usullari.
29. Past startdan yugurish texnikasini o'rgatish metodlari..
30. Shug'ullantirish tamoyillari.
31. Yugurib kelib uzoqlikka sakrashda hakamlik qilish. Hakamlarning vazifalari.
32. Stadionda yo'lakning eni. Standart stadion yo'lkasining uzunligi.
33. Yengil atletikaning turlari.
34. Qisqa masofaga yugurish.
35. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.
36. Turgan joyda uzunlikka sakrash.
37. Uch hatlab sakrash.
38. Uloqtirish va uloqtirshda hakamlik qilish
39. Ko'p kurash musobaqalarida hakamlik qilish

40. Yugurish va URM
41. Sportcha yurish texnikasi
42. Start va start oldi tezlanish olish texnikasi
43. 60 metrga yugurish.
44. 100 metrga yugurish.
45. 200 metrga yugurish.
46. 400 metrga yugurish.
47. 500 metrga yugurish.
48. 1000 metrga yugurish.
49. 1500 metrga yugurish.
50. 2000-3000 metrga yugurish.
51. 200 va 400 m ga yugurish texnika asoslari.
52. Sakrash mashqlari.
53. Uloqtirish mashqlari.
54. O'qitish va takomillashtirish metodlari.
55. Hakamlik qoidalari.
56. Uloqtirish mashqlar.i
57. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
58. Kross tayyorgarligi.
59. Kross.
60. Estafetalar bajarish.

7. Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari.

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentasiya, nazariy va amaliy mashg'ulotlar va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	86-100 ball "a'lo" Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'рни; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; -ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; -yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakraş turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi- ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi;

	- yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; - yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	71-85 ball "yaxshi" Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; -ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakraash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi; - yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	55-70 ball "qoniqarli" Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; -ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakraash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi.
	0-54 ball "qoniqarsiz" Belgilangan talablarni umuman bajarmasa, aniq tasavvurga ega bo'lmaslik va ularni amalada bajarib bilmaslik.

Reyting baholash turlari	Maks.ball	O'tkazish

		vaqti
Joriy nazorat:	50	
Seminar mashg'ulotlarda faolligi, savollarga to'g'ri javob berganligi uchun.	10	1-4 haftalar 24-27 haftalar
Amaliy mashg'ulotlarda faolligi, sport turining amaliy mashqlar yuzasidan topshiriqlarni bajarganligi uchun.	35	5-21 haftalar 24-43 haftalar
Mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida sifatli va bajarilishi	5	Semestrda davomida yakuniy nazoratgacha
Oraliq nazorat:	20	
Oraliq nazorat ma'ruza o'qituvchisi tomonidan qabul qilinadi. Oraliq nazorat yozma shaklda ma'ruza mashg'ulotlarida o'tilgan mavzular yuzasidan variantlar asosidagi savollarga javob yozish orqali o'tkaziladi.	20	7 hafta 31 hafta
Yakuniy nazorat	30	
-yakuniy nazorat turi otkaziladigan kuniga qadar talabalar joriy va oraliq ballari yig'indisidan habardor bo'lishi shart. - tuzilgan va tasdiqlangan komissiya a'zolari tomonidan qabul qilinadi. - mazkur fan bo'yicha yakuniy nazorat semestrning oxirgi haftasi mobaynida o'quv-uslubiy boshqarma tomonidan tuzilgan qat'iy jadval asosida belgilangan sport maydoni yoki sport zalda "amaliy va og'zaki" shaklida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat amaliy va og'zaki shaklda o'tilgan mavzularga oid amaliy mashqlar hamda og'zaki savol javob tarzida o'tkaziladi. Bunda talabalar 2 ta amaliy mashq bajarib, fanga oid savollarga javob beradi.	30	22-23 hafta 44 hafta
Jami	100	

8. Asosiy adabiyotlar, darslik va o'quv qo'llanmalar.

№	Muallif	Adabi yot nomi	Adabiy ot turi	Nashr yili	Adabiyotn ing ARM dagi shifri	Adabiyotn ing ARM dagi inventar raqami	Adabiy ot-ning ARM dagi soni
1	Нормуродов А.Н.	Енгил атлетика	Ўқув қўлланм	Тошкент 2002	75.711 Н833	924560	1

			а	йил			
2	Ниязов И	Енгил атлетика	Ўқув қўлланма	Фарғона 2005 й	75.711Н6	924561	1
3	R.Qudratov	Yengi atletika	O'quv qo'llanma	Toshkent 2012 yil	75.711Q-36	U-7351	5

9. Qo'shimcha adabiyotlar

1. Смирнова Л.С., Усмонов Х.А., Азизов С.В., Тожимирзаев Г.С. “Спортивно-педагогическое совершенствование по легкой атлетике”, (методическая разработка). Наманган, 1991 г.
2. Синякина О.Ф. “Тренировка в беге на 400 метров с барерами” (Методическая указание). Ташкент, 2005г.
3. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemsteva L.A., “Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi”. o'quv qo'llanma Toshkent, 2005 g.

Internet saytlari

1. www.cspi.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. www.sport.uz

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O’QITISH USLUBIYOTI” fanidan TARQATMA MATERIALLAR



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta’lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta’lim (mutaxassislik):	yo’nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

УШБУ СУРАТЛАРНИ ИЗОХЛАБ БЕРИНГ

Выберите размер...



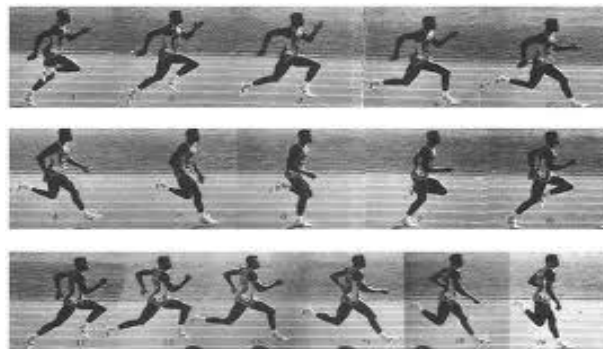












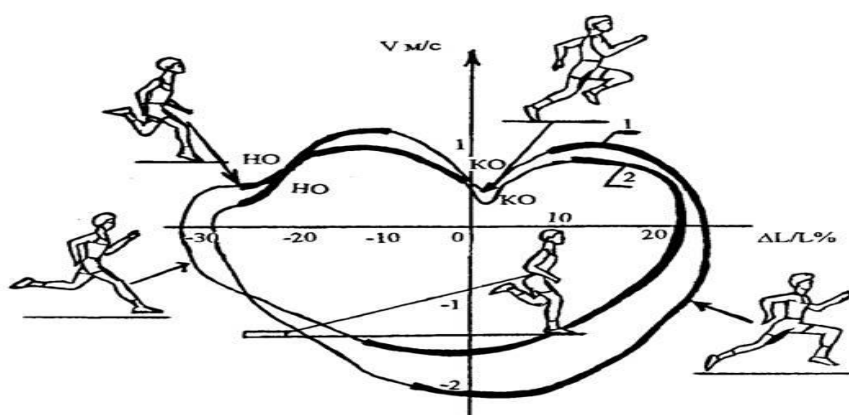


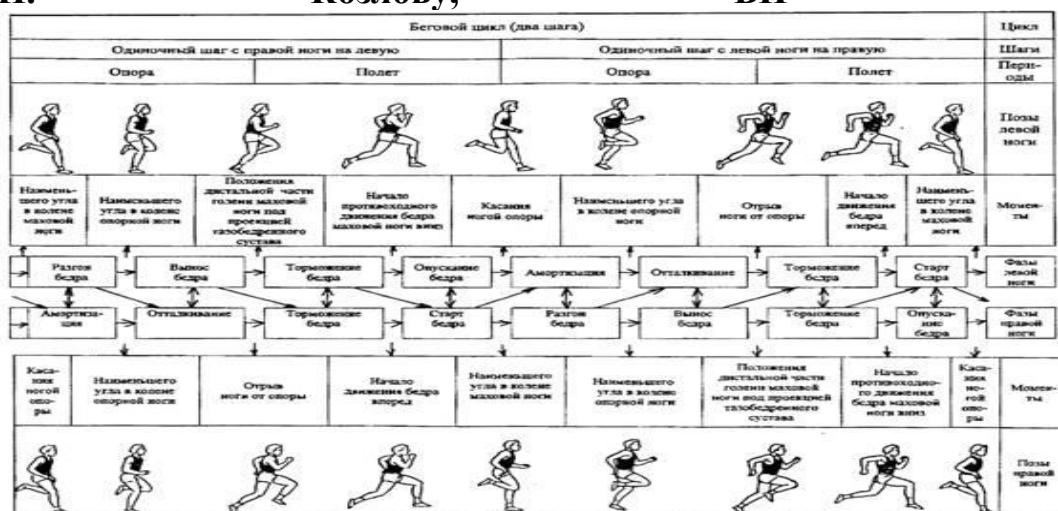
Рис. 1.

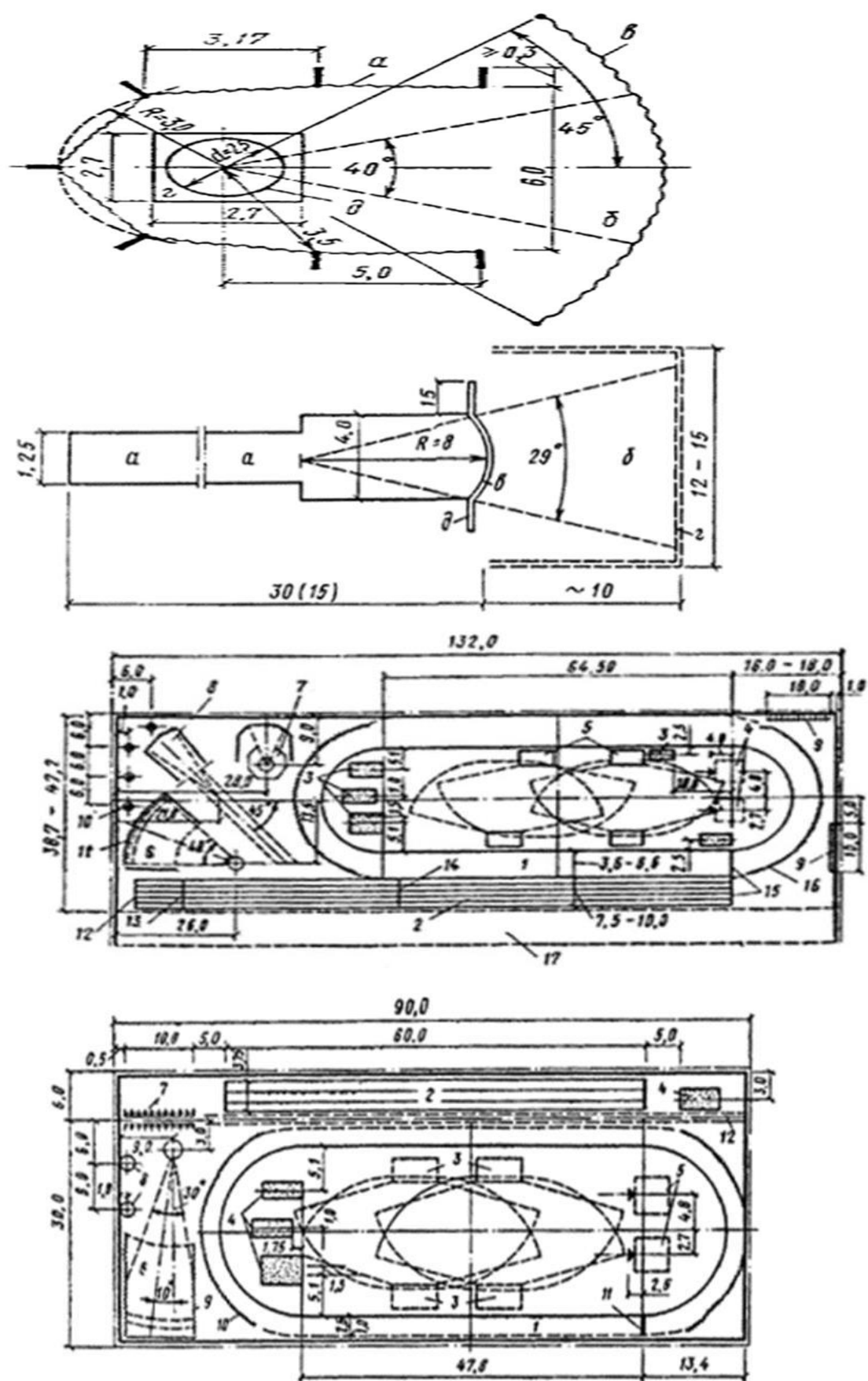
Фазовые траектории активности прямой мышцы бедра:

1 — при беге максимальной скоростью,

2 — при беге блином, НО — начало опоры, КО — конец опоры (по Я.

П. Козлову, ВП Муравьеву)





O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan

TESTLAR TO'PLAMI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

TESTLAR

Yengilatletika o'z tarkibi qancha tashqirini oladi?
A) *5
B) 2
D) 7
E) 4

Ayollar ko'p kurashi nechta turdan iborat?
*7
5
3
8

Erkaklar ko'p kurashi nechta turdan iborat?
*10
7
8
6

Bir stadiyga yugurish qanchaga teng?
*192.27 m
190.27 m
192.25 m
193.27 m

«Pentatlon» nechta turdan iborat?
*5
10
3
8

Qanday masofa sprinter masofasi hisoblanadi?
*100
800
3000
5000

Past startdan yugurishda orqa start tirgagining burchak balandligi qancha?
*60-70

40-50
35-50
45-70

Start chizig'idan qancha masofa orqada birinchi tirgak o'rnatiladi?
*1,5 oyoq izi masofada
0,5 oyoq izi masofada
oyoq izi masofada
chizig'ning ustida

Start tezlanishi qancha vaqtga cho'ziladi?
*4-5 sek
7-8 sek
10-10 sek
2-3 sek

Yugurish yo'lagining eni qanchaga teng?
*1 m 25 sm,
1 m 15 sm,
1 m 50 sm,
1 m 100 sm

Marafon yugurish masofasi qancha?
*42 km 195 m
42 km 190 m
43 km 235 m
42 km 185 m

100 metrga yugurishda birinchi qanday komanda beriladi?
*Startga!
Marsh!
Diqqat!
Yugurdik!

Maktabda kichik sinflarga yengil atletikaning qaysi turi o'tilmaydi?
*sportcha yurish
yugurish
sakrashlar
uloqtirish

Kichik sinflar bilan mashg'ulot olib borishda qanday snaryadlardan foydalanilmaydi?
*yadro
gardish
koptok
arqoncha

Uloqtirishda jarohatlanishni oldini olish uchun qanday jixozdan foydalaniladi?
*ichi yumshoq material bilan tuldirilgan koptokcha
yadro
nayza
tosh

Kichik sinf o'quvchilari qanday snaryadlarni uloqtirishadi?
*kotokcha
nayza
yadro
toshlar

Tezkorlikni tarbiyalash uchun qanday mashqlar zarur?
*mokkisimon yugurish
kross yugurish
spotcha yurish
turnikda osilib turish

Kichik sinf o'quvchilari yugurishning qaysi turi bilan shug'ullanmaydilar?
*marafon yugurish
sekin yugurish
mokkisimon yugurish
estafetali yugurish

Qanday komandadan keyin yuguriladi?
*Marsh!
Diqqat!
Startga!
Tekislan!

Yugurish, sakrash, uloqtirish elementlari bilan estafetalar bajarishda qanday inventardan foydalanilmaydi?
*yadro
koptok
arqoncha
sharchalar

Yengil atletikaga nima taluqli emas?
*boks
yugurish
sakrashlar
uloqtirish

Yugurish sportning qaysi turiga taaluqli?
*Yengil atletika
suzish
boks
kurash

Past start holatida turgan yuguruvchining nigohlari qaerga yunaltirilgan bo'ladi?
*pastdan oldinga
yuqoriga
yon tomonga
start beruvchiga

Uch hatlab sakrashning ketma ketligini ko'rsating.
*sapchish, qadam tashlash sakrash
sakrash, sapchish, qadam tashlash
qadam tashlash, sakrash, sapchish
qadamlash, sapchish, sakrash

Marraga yaqin kelganda yuguruvchi nima qilishi kerak?
*oyoqlari erda bo'lga bir vaqtda ko'krakni shiddat bilan oldinga egishi
boshini oldinga egishi
orqaga egilishi
yugurishni sekinlatishi

Qanday snaryad uloqtirilmaydi, itqitiladi?

*yadro
granata
disk
bosqon

Darsning qaysi qismida yugurish mashqlari bajartiriladi?
*tayyorlov
asosiy
yakuniy
har qaysi qismida

Kross yengil atletikaning qaysi mashq turiga taluqli?
*yugurish
sakrash
uloqtirish
ko'p kurash

«Stipil – chez» nima degani?
*to'siqlar osha yugurish
uloqtirish uchun snaryad
har xil sakrashlar
sportcha yurish

«Dromos» nima?
*yugurish
sakrash
yurish
uloqtirish uchun snaryad

Yugurishga qo'llar harakatining ta'siri bo'ladimi?
*ha
birozgina
qo'llar qarakati mustaqildir
yo'q

Yengil atletika sport turining asosini nima tashkil qiladi?
*yugurish, sakrash, uloqtirish
sakrash, kurash, yugurish
suzish, yugurish, boks

uloqtirish, yurish, boks
Yengil atletika sportining vatani qayer?
*Qadimgi Gretsiya
Italiya
Afrika
Angliya
192 m 27 sm masofaga yugurish nima deb ataladi?
*dromos
diaulos
dolixos
pentatlon
Sakrashning qaysi turi «Pentatlon» tarkibiga kiritilgan?
*yugurib kelib uzunlikka sakrash
turgan joyidan balandlikka sakrash
turgan joydan sakrash
yugurib kelib balandlikka sakrash
O'rta va uzoq masofalarga yugurishlar qaysi sifatni rivojlantiradi?
*chidamlilik
kuch
epchillik
egiluvchanlik
G'ovlar osha yugurish qaysi sifatni rivojlantiradi?
*epchillik, egiluvchanlik
chidamlilik
kuchni
sakrovchanlikni
Mashqlarni takrorlash metodi bu...?
*mashqlarni ko'p bora takrorlash
sportchining tayyorgarligini tekshirish
yuklamani almashlab mashq bajarish
mashqlar guruhli metodda bajarish
Yugurish yo'lakchasini ajratib turuvchi oq chiziqning eni qancha?

*5 sm
7 sm
10 sm
1sm

Standart stadionda 400 metr masofani bosib o'tish uchun sportchi stadionni necha marta aylanishi kerak?

*1
2
4
3

4x100 metrlik estafeta yugurishda jamoa tarkibida nechta spotchi bo'ladi?

*4
5
6
2

Maktabda yengil atletikaning nechta turi o'rgatiladi?

*3
4
2
5

Marrada turganda hakamning qo'lida nima bo'ladi?

*sekundomer
soat
bayroqcha
yech narsa bo'lmaydi

«Pentatlon» nimani bildiradi?

*besh kurashni
yugurishni
uch kurashni
yurishni

Stadionda yugurish yo'lagini ajratib turuvchi chiziq qanday rangda bo'yaladi?

*oq

qizil
qora
mavoy
«Balbis» nima degani?
*Oyoqni tayash uchun maxsus plita (Qadimgi Gretsiya)
yugurish
sakrash
uloqtirish

Marrani bosib o'tgandan keyin qanday to'xtash kerak?
*chiziqdan keyin yana 5 – 10 metr yugurish kerak
tez to'xtash kerak
marra chizig'ini sakrab o'tish kerak
marraga kirish bilan to'xtash

Sekin yugurish nimani bildiradi?
*sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega
tezkorlikni rivojlantiradi
kuchni rivojlantiradi
egiluvchanlikni rivojlantiradi

Yugurish, sakrash va uloqtirish elementlari bilan estafeta bajarishda qanday inventardan foydalanish mumkin emas?
*tayoqlardan
arqonchalardan
kubiklardan
koptoklardan

Yengil atletikaning qaysi turida harakatlanuvchi tayanch - langardan foydalaniladi?
*sakrashlarda
yugurishda
sportcha yurishda
uloqtirishda

Yugurib kelib uzoqlikka sakrashda fazalar ketma ketligini aniqlang.
*yugurish, depsinish, uchish, erga tushish
erga tushish, yugurish, uchish, depsinish
depsinish, yugurish, uchish, erga tushish

uchish, yugurish, depsinish, erga tushish
1-Olimpiadaning mezboni qaysi davlat edi?
*Gretsiya
Indiya
Angliya
Amerika
42 km 195 metr ga yugurishni nimaligini aniqlang?
*marafon yugurish
kross
stadionning uzunligi
24 stadiyga yugurish
Yugurishda yuqori texnikani ko'rsatishning omillaridan biriga nima kiradi?
*yugurishning to'g'ri chiziqligi
zigzag ko'rnishli yugurish
kichik qadamlar bilan yugurish
tempni almashtirib yugurish
Mushaklarning faoliroq samarada ishlashi uchun nima yaxshiroq sharoit yaratadi?
*erkin yugurishni bilish, zaruratlarsiz
kuchli xayajoanganda
bosim ostida yugurish
tishlanib olib yugurish
Yugurish fazalarini aniqlang.
*start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish, marra
marra, start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish
start, marra, masofa bo'ylab yugurish, start tezlanishi
start tezlanishi, marra, masofa bo'ylab yugurish, start
Uloqtirishning qaysi turida to'g'ri chiziqda yugurib kelishda bajariladi?
*nayza
disk
bosqon
yadro

Start chiziqidan birinchi tirgak qancha masofada o'rnatilishi zarur?
*chiziqdan 1,5 oyoq izi masofa orqada
Chiziq ustida
xech qanday ahamiyati yo'q
chiziqdan 0,5 oyoq izi orqada

Yengil atletikaning qaysi turida gavda «tarang tortilgan kamon» xolatida bo'lashi zarur?
*uloqtirishda
yurishda
yugurishda
sakrashda

Uloqtirishda snaryadni uzoqroq uchishi nimaga bog'liq bo'ladi?
*snaryadni uchish burchagi va so'nggi kuchlanishga
sportchining dastlabki xolatiga
urinishlar soniga
snaryadaning vazniga

Estafet tayoqchasining og'irligi qanchaga teng?
*50g dan kam emas
30g
10g
25g

Estafeta tayoqchasini berish usullari qanday bo'ladi?
*«yuqoridan», «pastdan»
to'g'ridan
yon tomondan
qo'layligiga qarab

Estafeta tayoqchasini uzunligi qanchaga teng?
*30sm
20sm
15 sm
10 sm

Mashg'ulotning nechta tamoyili bor?

*5
2
7
4

200 metrda yugurishni 100 metrda yugurishdan farqini nimada?
*masofaning birinchi yarmi burilish o'tishi bilan
birxil texnikada
hech qanday farqi yo'q
yuqori startdan boshlanishi bilan

110 metrda g'ovlar osha yugurishda nechta g'ov o'rnatiladi?
*10
12
8
6

Start tezlanishi vaqtini aniqlang.
*4-5sek
6-7 sek
3sek
1-2 sek

Qanday komandadan keyin yugurish boshlanadi?
*«marsh!»
«startga!»
«yugurdik!»
«diqqat!»

Marafon yugurish masofasini aniqlang?
*42km195m
42km192m
41km 195m
45km 192m

Yengil atletning yugurish mashqlariga nima kirishini aniqlang.
*100 metrda yugurish
tizzalarni baland ko'tarib yugurishlar
oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish

aralash yugurishlar
4x100 metrga estafeta yugurayotganda sportchi virajda (burilishda) tayog'ni qaysi qo'lida tutadi?
*o'ng qo'lida
chap qo'lida
ahamiyat kasb etmaydi
ishtirokchining fahmiga bog'liq
4x100 metrga estafeta yugurishda startda turganda tayoqcha qaysi qo'lda tutib turiladi?
*o'ng qo'lda
chap qo'lda
qatnashchiga qo'layida
ahamiyat kasb etmaydi
4x100 metrga estafeta yugurishning 2 va 4 bosqichlarida ishtirokchi tayoqchani qaysi qo'lida ushlaydi?
*chap qo'lida
qatnashchiga qo'layida
o'ng qo'lida
ahamiyat kasb etmaydi
4x100 metrga estafeta yugurayotganda yuguruvchi qaysi bosqichda yo'lakchani ichki qirg'og'iga yaqin yuguradi?
*1 va 3
2 va 4
1 va 2
2 va 3
4x100 metrga estafeta yugurayotganda yuguruvchi qaysi bosqichda yo'lakchani tashqi qirg'og'iga yaqin yuguradi?
*2 va 4
3 va 1
2 va 1
1 va 3
Sportchilardan kim birinchi bo'lib past startni qabul qilgan, keyinchalik bu start xolati sprinterlar uchun ommalashgan?
*amerikalik Tomas Berk

Vladimir Kuts
Valeriy Brumel
Faina Melnik

Sakrashning qaysi turida sportchi planka ustidan chalqancha xolatda oshib o'tadi?
*«fosberi - flop»
«perekidnoy»
«Qadamlab sakrash»
«qaychi usuli»

Qiz bolalar uchun granataning og'irligi qancha?
*500 gr
700 gr
400 gr
300 gr

O'g'il bolalar uchun granataning og'irligi qancha?
*700 gr
400 gr
800 gr
500 gr

Yengil taletika bo'yicha musobaqa dasturining nechta turida sportchi ishtirok etishi mumkin?
*2
3
1
4

Qanday stadionda rekordlar qayd qilinadi?
*400 m
200 m
ahamiyati yo'q
har qanday stadionda

Qanday stadionda yutuqlar inobatga olinadi?
*200 m
42km 195 m

ahamiyati yo'q
har qanday stadionda

Maktab o'quvchilari qanday snaryadlarni uloqtirishadilar?
*granata, koptokcha
disk, yadro
bosqon, disk
nayza, yadro

Qaysi yosh yengil atletika bilan shug'ullanish uchun maqulliroq xisoblanadi?
*15 – 16 yosh
10 – 11 yosh
13 – 14 yosh
11 – 12 yosh

Yugurishdan keyin nima qilish zarur?
*15-20 metrga sekin yugurish, qo'llarni pastga tushirib bir necha marta chuqur nafas chiqarish
stulda o'tirish
joyida turish
qiyin mashq bajarishga kirishish

«Stadiodrom» so'zi nima ma'noni bildiradi?
*yugurish
uloqtirish
sakrashlar
yurish

Uzoqlikka sakrashda sportchi nechta urinish qilishi mumkin?
*3
1
2
4

Sportchi balandlikka sakrashni qanday bajarishi kerak?
*bir oyoqda depsinish bilan

ikki oyoqda depsinish bilan
unga qanday qo'lay bo'lsa shunday
planka ustidan oshib o'tish bilan

O'smirlar qanday masofaga g'ovlar osha yugurishadilar?
*110
30
100
50

Agar ichki qismi devorcha bilan o'ralgan bo'lsa, qanday oraliqda stadion uzunligi o'lchanadi?
*30 sm
10 sm
15 sm
25 sm

Devor bo'lmay stadion yo'lakchasini ichki qismini ajratib turuvchi chiziq bo'lganida stadionning masofa oralig'i qanday o'lchanadi?
*20 sm
30 sm
15 sm
10 sm

Yo'lakning qaysi tomonidagi chiziq o'sha yo'lakcha eniga qo'shib xisoblanadi?
*o'ng tomonidagi
chap tomonidagi
buning ahamiyati bo'lmaydi
yo'lakcha eniga chiziqlar qo'shilmaydi

Start bildiruvchi oq chiziqni eni qancha?
*5 sm
7 sm
10 sm
3 sm

Marrani bildiruvchi chiziq eni qanchaga teng?

*5 sm
8 sm
10 sm
4 sm

Yugurib kelib uzunlikka sakrashni sportchi to'g'ri amalga oshirganda hakamqanday rangli bayroqni ko'taradi?

*oq
moviy
qizil
sariq

Muvoffaqiyatli urinishdan keyin hakam bayroqchani ko'tarish bilan birga qanday signal beradi?

*bor
yo'q
signal berilmaydi
urinish amalga oshirildi

Uzunlikka sakrash va uloqtirishda muvoffaqiyatsiz urinishdan keyin qaydnomaga qanday belgi qo'yiladi?

*x
-
0
ochiq qoldiradi

Balandlikka sakrashda muvoffaqiyatli urinishdan keyin qaydnomaga qanday belgi qo'yiladi?

*_
0
x
ochiq qoldiriladi

Sportcha yurishning bosh qoidasini aniqlang

*yo'lak bilan doimiy bog'liqlikda bo'lish
tayachsiz turish
uchish fazasi
siltanish

Uloqtirish mashqlari qanday bajariladi?

*tezkor
sekin
o'rta me'yorda
lahzada

Qadimgi Gretsiyada yugurib kelib uzunlikka sakrash qanday o'tkazilgan?
*qo'llariga gantel ushlab ko'prikchadan sakragan
sakragan yumshoq
beligqo'shimchyuk bog'lasakragan
zamonaviy sakrash texnikasigasoslanisakragan

Qanday masofa sprinter masofasi hisoblanadi?
*100
800
3000
5000

O'g'il bolalar uchun granataning og'irligi qanchagteng?
700 gr
450 gr
600 gr
750 gr

Qisqa masofaga yugurish uchun necha marta urinish beriladi?
*Bir marta
To'rt marta
Berilmaydi
Ikki marta

Qanday sakrash turi musobaqaga kiritilmagan ammo jismoniy vosita sifatida foydalaniladi?
*turgan joyidan uzunlikka sakrash
yugurikelisakrash
yugurikelibalandlikksakrash
tayanisakrash

Balandlikka sakrashning nomini topin
*fosberi-flop
«qaychi»
oyoqni buki
kukrak kerib

Qiz bolalarga mo'ljallangan granataning og'irligini aniqlan
*500 gr
360 gr
450 gr
550 gr

Yangi o'rganayotgan harakatni qanday ko'rsatish kerak?
*sekin barcha diqqatni elementni qiyin nuqtasiga qaratib
tez qisqa vaqtda
o'rtacha tezlikda
ko'rsatmasa ham bo'ladi

Koptokcha qanday traektoriyada uloqtiriladi?
*vertikal tepaga
Aniqlikka nishonga
sherigiga
uzoqlikka

Qanday mashqlar bolalar faolligini oshiradi?
*harakatli o'yinlar
saflanishlar
qo'llarni bukib yozishlar
uy vazifa berish

Qanday komandadan keyin yugurish boshlanadi?
*marsh!
diqqat!
startga!
tekislan!

Falstart nima?
*signaldan oldinyugurishni boshlash
signal bilan bir vaqtda yugurish
marsh komandasidan keyin yugurish
to'xtab qolganda

Darsnina qaysi qismida yugurish mashqlari bajariladi?
*tayyorlov qismida
asosiy qismida
yakuniy qismida
har bir qismida

Kross yugurish yengil atletikaning qaysi turiga bog'liq?
*yugurish
sakrash
uloqtirish
ko'p kurash

Agar sportchi qoidani 2 marta buzsa hakam uni...?
*musobaqadan chiqarib yuboradi
ogohlantirish beradi
e'tibor bermaydi
uni harakatni davom ettirishga ro'xsat beradi

100 metrga yugurishni natijasini o'lchashda hakam qaerda turadi?
*marrada
startda
masofaning o'rtasida
yugurish yo'lagida

100 metrga yugurishda bir vaqtda yo'lakchada nechta kishi yugurishi mumkin?
*1
5
3
6

Stadion atrofidagi yugurish yo'lakchasi nima deb ataladi?
*viraj

yo'lakcha
maydon
barer

Yengil atletikaning ma'nosi nimani anglatadi?
*kurashish
yugurish
sakrash
uloqtirish

Yurish necha turga bo'linadi?
*2
3
4
1

Yengil atletika sporti tarkibga nimalar kiradi
*Yurish, Yugurish, *Sakrash, Uloqtirish, Ko'p kurash
Yugurish, Kurash, Sakrash, Osilish, Irg'itish
Yurish, Sakrash, Suzish, Ko'p kurash, Xarakatliy o'yinlar
Yugurish Kurash, Sakrash, Osilish, Uloqtirish

Kross yugurish deganda qanday yugurish tushiniladi?
*Past baland o'nqir chunqir joylarda yugurish
tekis joyda yugurish
Stadion aylanasi bo'ylab yugurish
Ikki qator bo'lib yugurish

To'siqlar osha yuurishni masofasi qanchaga teng?
*3000 m
3500m
4000m
5000m

Estafetaliyugurishda nechta sportchi ishtirok e'tadi?
*4
3
2
1

Estafetaliyugurishda nimadan foydalaniladi?
*Tayoqchadan
Bayroqchadan
Kaptokchadan
Granatadan

Sprint yuguruvchilarning standart oyoq kiyimi nima deyiladi?
*Shipovka
Keta
Krasovka
Barsovka

Qisqa masofaga yugurish nechta fazadan iborat?
*To'rtta
Ikkita
Uchta
Oltita

Kross yugurishning masofasi qanchaga teng?
*500-14000
25000-30000
40000-50000
42195

Qisqa masofa bilan uzoq masofaga yugurishning farqi nimada?
*Start xolatida
yugurishda
Sportchi kiyimida
Yugurish xolatida

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda nechta imkoniyat beriladi?
*Oltita
To'rtta
Beshta
Uchta

Yengil atletika qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?
*Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik

Ko'nikma, malaka
Yugurish, sakrash, uloqtirish
Iroda, malaka, tezkorlik

Qaysi yoshda egiluvchanlik maksimal xolatda bo'ladi?
*11-12 yoshda
10-13 yoshda
14-15 yoshda
18-20 yoshda

Qisqa masofaga yugurishga qaysi masofalar kiradi?
*60,100, 200, 400 m
30, 150, 500 m
400,250, 500 m
500, 100,200,400 m

Epchillik qanday aniqlanadi?
*Mokisimon yugurish bilan
6 daqiqali yugurish bilan
30 metrgyugurish bilan
100 metrgyugurish bilan

Chidamlilik qanday aniqlanadi?
*uzoq masofa yugurishda
30 metrgyugurish bilan
100 metrgyugurish bilan
200 metrgyugurish bilan

Egiluvchanlik nima bilan ulchanadi?
*Chizg'ich
Dinomometr
Sekundomer
Kilogramm

Qaysi sport turida chidamlilik ko'proq namoyon bo'ladi?
*Marofon yugurishda
Disk uloqtirishda
Voleybolda
Futbolda

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning boshlang'ich fazasini aniqlayg.
*Yugurish
Uchish
Depsinish
Qo'nish

Qaysi sport turida ko'proq kuch namoyon bo'ladi?
*Atletik gimnastika
Yengil atletika
Futbol
Voleybol

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning eng samarali usuli qaysi?
*Qaychi usuli
Perekid usuli
Oyoqni bukisakrash
kerishisakrash

Kuch sifati qanday aniqlanadi?
*Turnikda tortilishda
Yugurishda
Yuk tashishda
Uloqtirishda

O'rta masofaga yugurishga qaysi masofalar kiradi?
*800-1500metr
1500-2000 metr
300-600 metr
2000-2500 metr

Yengil atletikada chigal yozdi mashqlari necha qismdan iborat bo'ladi?
*2 ta
4 ta
5 ta
3 ta

O'g'il bolalar uloqtiradigan nayzaning uzunligi qanchaga teng?
*2 m 60 sm

3 m 20 sm
2 m 50 sm
2 m 10 sm

Qiz bolalar uloqtiradigan nayzaning uzunligi qanchaga teng?
*2 m 37 sm
3 m 20 sm
2 m 50 sm
2 m 10 sm

Yengil atletikmusobaqa necha qismdan iborat?
*3 qismdan
2 qismdan
4 qismdan
5 qismdan

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning qum to'ldirilgan chuqurchasini o'lchamini aniqlan.
*4 x 6 metr
3 x 5 metr
2 x 4 metr
5 x 6 metr

Erkaklar itqitadigan yadroning vazni qanchaga teng?
*7 k257gr
6 k500gr
4 k520 gr
7 k500 gr

Ayollar itqitadigan yadroning vazni qanchaga teng?
*4 kg
3 kg
4 kg
6 kg

O'smirlar itqitadigan yadroning vazni qanchaga teng?
*6 kg
5 kg
4 kg

7 kg

Qiz bolalar itqitadigan yadroning vazni qanchaga teng?
*3 kg
2 kg
4 kg
6 kg

Erkaklar uloqtiradigan nayzaning vazni qanchaga teng?
*800 gr
750 gr
600 gr
900 gr

Ayollar uloqtiradigan nayzaning vazni qanchaga teng?
*600 gr
400 gr
350 gr
450 gr

Erkaklar ko'p kurashi necha kun davom etadi?
*2 kun
3 Kun
4 kun
5 kun

Ayollar ko'p kurashi necha kun davom etadi?
*2 kun
3 kun
1 kun
4 kun

110 metrga g'ovlar osha yugurishda g'ovlarning soni qancha bo'ladi?
*10 ta
12 ta
8 ta
6 ta

100 metrga g'ovlar osha yugurishda g'ovlarning soni qancha bo'ladi?

*10 ta
12 ta
8 ta
6 ta

400 metr ga g'ovlar osha yugurishda g'ovlarning soni qancha bo'ladi?
*10 ta
12 ta
8 ta
6 ta

Fosberi-flop usuli nechanchi yili kimning nomiga qo'yilgan?
*1968 yil Amerikalik sportchi Fosberi nomiga
1896 yil Frantsuz sportchisi nomiga
1972 yil O'zbek sportchisi nomiga
1980 yil rus sportchisi nomiga

O'zbekistonning qaysi viloyatida birinchi bo'lib yengil atletika to'garagi tuzulgan?
*1916 yil Farg'onada
1924 yil Toshkentda
1931 yil Samarqandda
1914 yil Namanganda

Birinchi yengil atletika bo'yicha Turkiston olimpiadasi nechinchi yil qaysi shaharda o'tkazilgan?
*1920 yil Toshkentda
1916 yil Farg'onada
1924 yil Samarqandda
1925 yil Namanganda

Toshken shahrida yengil atletika bo'yicha birinchi o'yingoh nechinchi ochilgan?
*1924 yil may oyida
1919 yil oktyabr oyida
1926 yil noyabr oyida
1918 yil dekabr oyida

Toshkent shahridagi Spartak stadioni nechinchi yil ochilgan?

*1926 yil 15 iyul
1925 yil 14 oktyabr
1919 yil 12 may
1940 24 noyabr

I - umum o'zbek spartakiadasi nechinchi yil o'tkazilgan?
*1936 sentyabr
1935 yil may
1936 yil iyun
1925 yil mart

O'rta osiyo va Qozog'iston respublikalari II - spartakiadasi nechinchi yili qaysi shaharda bo'lib o'tgan?
*1943 yil Olmaotada
1938 yil Ostonada
1944 yil Toshkentda
1938 yil Samarqandda

O'zbekiston III - spartakiadasi nechinchi yil qaysi shaharda bo'lib o'tgan?
*1944 yil Toshkentda
1951 yil Samarqandda
1948 yil Farg'onada
1952 yil Nukusda

Nechinchi yildan boshlab Respublika terma jamoasi yengil atletikachilari kuchli sportchilar bilan to'la boshlagan?
*1950 yil
1951 yil
1968 yil
1982 yil

“Mashq” so'zi qanday so'zdan olingan?
*Inglizch“Trenirovka” so'zidan olingan.
Ingilische «Alpinist» so'zidan.
Umumiy vmaxsus tayyorgarlik so'zidan olingan.
Yunoncha “Gyresio” so'zidan olingan.

Uzoqmasofaga qanday startdani yuguriladi?
*Yuqori start
Past start
Tumbadagi start
Orqa bilan

O`rta masofaga yugurishda qaysi startdan foydalaniladi?
*Yuqori
Pastgi
Yuqori vpastki
Tezlashuv pastlashuvdan

Nayza, granata, lappak yengil atletikani qaysi turining snariyadilari?
*Uloqtirish
Sakrash
Yurish
Yugurish

Sportcha yurishda jarima ochkosi qanday vaqtda beriladi?
*Uchish fazasi bulganda
Starttan chiqish harakatida
Sportchi toqtaqolganda
Tezlik passayganda

Sportcha yurishning yugurishdan farqini ko`rsating
*Uchish fazasi bilan
Tezligi kuchi jixatidan
Depsinish fazasi
Kunish tezligi

400 mertga yugurishda qanday starttan foydalaniladi?
*Pastki
Yuqori
Startsiz
Tezlik bilan yugurishdan

Qisqamasofalarga yuguruvchilarda qaysi sifatlarini rivojlantirish kerak?
*Tezkorlik kuch
Kuch chidamliylik

Chidamlilik chaqqonlik
Egiluvchanlik kuchlilik

Qisqa masofaga yugurishning ketma-ketlik bosqichlarini ko'rsating.
*Start, start oldi tezlanish, masofada yugurish, marra
Start, marra, start oldi tezlanish masofadyugurish
Marra, start oldi tezlanish, masofadyugurish
Start, marra

“Marofon” yugurish – bu...
*chidamlilik
Umuiy tayyorgarlik
Organizmninaeroimkoniyatlari
Irodali bo'lish

Marafon musoboqalarida qancha sportchi yuguradi?
*sheksiz
30
40
100

Yengil atletikaning qaysi turda tirgak (kolotk) dan foydalaniladi?
*Qisqa masofaga yugurganda
Uzunlikka sakraganda
Marafon yugurganda
uch hatlab sakraganda

Yengil atletikada start turlari nechta bo'ladi?
*pastki va yuqori
Pastki, yuqoriva uzoq
Pastki, o`rta va yuqori
Pastki, uzoqva o`rta

Qisqa masofaga qaday startdan yuguriladi?
*Past start
Yukori start
Tumbadagi start
Orqbilan turish orqali

Yurish bilan yugurishning farqi nimada?
*Belgili vaqt uchish fazasi
Oyoq erdan uzilish holatida
erkin yugurish
hatlash

Chidamlilikni rivojlantirishda qaysi mashqlardan foydalanimiz?
*Kross tayyorgarligi
Starttan chiqish
Startda turish
Komanda berish

Uzunlikka sakrash usuli.
*kaychiusulibilansakrash
ush hatlab sakrash
perekat usuli bilan sakrash
chalqancha yotib sakrash

To'siqlaroshayugurishningnechtaturibor?
*Ikki
To'rt
Uch
Olti

Yuguruvchistartdan	necha	marta
qoidanibuzganidankeyinmusobaqadanchetlashtiriladi?		
*Birinchi falstartdan keyin		
Ikkinchi falstartdan keyin		
Uchunchi falstartdan keyin		
To'rtinchi falstartdan keyin		

Marafonoralig'iga yugurishqachonpaydobo'ldi?
*490 y
776 y
476 y
977 y

Qisqa masofagayugurishda finalga necha sportchi chiqadi?
*8

9
10
11

Marafonga yurishning masofasi qancha?
*42195 m
42192 m
42196 m
43195 m

Yengilatletika darslarine chaqismdan iborat?
*3 qism tayyorlov, asosiy yakunlov
4 qism kiris tayyorlo asosiy yakunlovchi.
3 qismdan mashq qilish, tayyorlo asosiy
4 qismdan tayyorlov, kirish mashg'ulot tayyorlash, yakunlash

100 m g'ovlar osha yugurishda g'ov balandligini aniqlang
*84,sm
105sm
101sm
91,4sm

Yengil atletika qisqa masofaga yugurish turlari.
*100m, 200m. 400m
800 m, 400 m, 200m, 100m
Uzunlika ksakrash, 100m, 200m, 400m
kross

Yugurish yo'lagining eni qanchaga teng?
*1,25
1,35
1,45
1,00

100 m g'ovlar osha yugurishda g'ov balandligini aniqlang
*84,sm
105sm
101sm
91,4sm

110 m g'ovlar osha yugurishda g'ov balandligini aniqlang
*106,7 sm
105sm
101sm
91,4sm

400 m g'ovlar osha yugurishda ayollar g'ovining balandligini aniqlang
*76,2 sm
105sm
101sm
91,4sm

400 m g'ovlar osha yugurishda erkaklar g'ovining balandligini aniqlang
*91,4 sm
105sm
101sm
91,4sm

Yugurish necha turdan iborat
*5 turdan
4 turdan
3 turdan
6 turdan

Sakrash necha turdan iborat
*xammasi tugri
uzunlikka
Uch xatlab
balandlikka

Ko'p kurash necha turdan iborat
*2 va 4 javoblar tugri
etti kurash
Tugri javob yuk
O'n kurash

Yurish necha turdan iborat
*xammasi tugri

sportcha
paxodda
oddiy

Engil atletikada nechta yosh guruxlar belgilangan.
*xamma javob tugri
kichik uspirinlik guruxi 13-14 yosh
Urta usmirlik guruxi 15-16 yosh,katta uspirinlik guruxi 17-18 yosh
tayyorlov gurux 11-12 yosh

Kiska masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.
*30 m
60 m
40 m
80 m

O'rta masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi
*500 m
200 m
90 m
400 m

Uzoq masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.
*3000 m
2000 m
1500 m
1000 m

Yengil atletika fani nimani urgatadi.
*Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloktirish mashklaridan iborat
Yengil atletika sakrash, uloktirish mashklaridan iborat.
Yengil atletika mashklarining ogir atletika mashklariga nisbatdan engil tayyorlashga asoslangan.
Yengil atletika fani yurish, uloktirishni urgatadi.

Yengil atletika necha bulimdan iborat.
Yengil atletika besh bulimdan iborat.
Yengil atletika yurish, sakrash, yugurishdan iborat
Yengil atletika besh bulimdan iborat: yurish, yugurish, sakrash, uloktirish.

Barcha javoblar tugri.

Sportcha yurish buyicha musobakalar kandy masofada utkaziladi.
*Sportcha yurish 5 km, 10 km, 20 km, 50 km
Stadion yulkasida yurish 5 km, 10 km bir soat mobaynida
Yurish, sportcha yurish 3 km, 5 km, 10 km bir soat mobaynida
Yurish turlari sportcha stadion yulkasida 3 km, 5 km. 10 km, 20 km, 50 km.

Uzoq masofalarga kaysi masofa kiradi.
*uzok masofalarga yugurish 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km, 30 km bir soat mobaynida
yugurish 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km, 30 km, 20000 m
uzok masofaga 20 km 30000 m.
uzok masofaga 15 km, 25 km, 50 km.

Tabiiy sharoitda yugurish (kross) ga kaysi masofalar kiradi.
*500 m 800 m, 1000 m, 2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 14 km.
800 m, 1 km, 2 km, 3 km.
500 m 800 m, 1 km, 2 km.
800 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m.

Estafetali yugurishga kaysi masofalar kiradi.
*4x50, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m.
4x500 m, 3x800 m, 4x800 m, 5x1000 m, 4x1500 m, 10x1000 m.
Shaxar buylab istalgan variantda.
Tugri javob berilmagan.

Sakrash turlari va xillari, usullarini aniklang.
*Yugurib kelib sakrash, balandlikka 4 xil usulda sakrash, turgan joyda sakrash.
Vertikal tusik osha, langar chupi bilan.
Gorizontal tusik osha sakrash, turgan joyda uzunlikka 2 xil usulda uch xatlab sakrash.
Balandlikka 5 xil, langar chup bilan uzunlikka 3 xil, uch xatlab sakrash, turgan joydan balandlikka, uzunlikka uch xatlab sakrash.

Uloktirishning kaysi turlari mavjud.
*Granata nayza, diska, boskon uloktirish.
Yadro, granata, nayza.
Yadro, boskon, nayza.

Granata, boskon, yadro.

Ko'p kurash turlarini aniklang.
*Uch kurash, besh kurash, sakkiz kurash.
turt kurash, olti kurash, un kurash.
3 kurash, 4 kurash, 5 kurash, 6 kurash, 8 kurash, 10 kurash.
4 kurash, 7 kurash, 09 kurash, 10 kurash.

Nayza uloktirish texnikasiga nechta faza kiradi.
*Nayza ushlash, yugurib kelish, nayza uloktirishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va tuxtalish.
6 ta faza.
7 ta faza
5 ta faza

Granata uloktirish texnikasi va fazalar.
*Granata ushlash, yugurib kelish, grunatani orkaga olib borish, uloktirish.
5 ta faza
6 ta faza
4 ta faza

Usmirlar uchun boskonning ogirligi
*6 kg
5 kg
4 kg
7 kg

Aylanib uloktirish turiga nimalar kiradi.
*yadro
nayza
granata
tugri javob yuk

Necha xil yurish bor
*2 xil
3 xil
5 xil
4 xil

Nayzaning ogirligi ugil bolalar uchun
700 gr
600 gr
*800 gr
400 gr

Disking ogirligi kiz bolalar uchun
*1 kg
3 kg
4 kg
5 kg

Diskning ogirligi ugil bolalar uchun
*2 kg
3 kg
1 kg
4 kg

Engil atletika mashklarini aniklang.
*Yurish, yugurish, sakrash, uloktirish, ko'p kurash.
Yugurish, ko'p kurash, uloktirish, itkitish, balandlikka, uzunlikka uch xatlab sakrash.
Yugurish, sakrash, uloktirish.
Yurish, yugurish, tekis yugurish, tusiklar osha yugurish, sakrash, uloktirish.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
BAHOLASH ME'ZONI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

Fan bo'yicha talabalar biliminibaholash va nazorat qilish mezonlari.

Talabanning “Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi” fani bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini baholashda quyidagi mezonlarga asoslaniladi.

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentasiya, nazariy va amaliy mashg'ulotlar va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	86-100 ball “a’lo” Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; -ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; -yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakarash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi- ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi; - yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; - yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	71-85 ball “yaxshi” Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; -ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; -yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakarash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi; - yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	55-70 ball “qoniqarli” Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; -ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; -yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakarash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi.
	0-54 ball “qoniqarsiz” Belgilangan talablarni umuman bajarmasa, aniq tasavvurga ega bo'lmaslik va ularni amalada bajarib bilmaslik.

Reyting baholash turlari	Maks.ball	O'tkazish vaqti

Joriy nazorat:	50	
Seminar mashg'ulotlarda faolligi, savollarga to'g'ri javob berganligi uchun.	10	1-4 haftalar 24-27 haftalar
Amaliy mashg'ulotlarda faolligi, sport turining amaliy mashqlar yuzasidan topshiriqlarni bajarganligi uchun.	35	5-21 haftalar 24-43 haftalar
Mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida sifatli va bajarilishi	5	Semestrlar davomida yakuniy nazoratgacha
Oraliq nazorat:	20	
Oraliq nazorat ma'ruza o'qituvchisi tomonidan qabul qilinadi. Oraliq nazorat yozma shaklda ma'ruza mashg'ulotlarida o'tilgan mavzular yuzasidan variantlar asosidagi savollarga javob yozish orqali o'tkaziladi.	20	7 hafta 31 hafta
Yakuniy nazorat	30	
-yakuniy nazorat turi otkaziladigan kuniga qadar talabalar joriy va oraliq ballari yig'indisidan habardor bo'lishi shart. - tuzilgan va tasdiqlangan komissiya a'zolari tomonidan qabul qilinadi. - mazkur fan bo'yicha yakuniy nazorat semestrning oxirgi haftasi mobaynida o'quv-uslubiy boshqarma tomonidan tuzilgan qat'iy jadval asosida belgilangan sport maydoni yoki sport zalda "amaliy va og'zaki" shaklida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat amaliy va og'zaki shaklda o'tilgan mavzularga oid amaliy mashqlar hamda og'zaki savol javob tarzida o'tkaziladi. Bunda talabalar 2 ta amaliy mashq bajarib, fanga oid savollarga javob beradi.	30	22-23 hafta 44 hafta
Jami	100	

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
SPORT VA CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM
FAKULTETI**

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI”

fanidan 2-kurs IV semester uchun

O'QUV USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

O'QUV – USLUBIY MAJMUA MUNDARIJASI

T/r	Hujjatlar nomi	Bet
1.	Ma'ruza matni (O'tilayotgan fanning asosiy nazariy materiali)	
2.	Seminar mashg'ulotlari(fanning nazariy bilimlarini mustahkamlash)	
3.	Amaliy mashg'ulotlar uchun materiallar (vazifalar, keyslar, team work, kurs ishi (loyihasi) seminarlar va x.k.)	
4.	Mustaqil ta'lim va kurs ishi mavzulari	
5.	Glossariy (o'zbek, ingliz tillaridagi asosiy atamalar va ularning qisqacha tushunchalari, o'lchov birliklari va x.k.)	
6.	ILOVALAR	
7.	Fan dasturi	
8.	Ishchi fan dasturi	
9.	Tarqatma materiallar.	
10.	Testlar	
11.	Baholash me'zoni	

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
MA'RUZA MATNI

(O'tilayotgan fanning asosiy nazariy ma'lumotlari yoritilgan
o'quv materiallar)

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

1– Ma’ruza.Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi. Reja

- 1.1. Yengil atletika sport turining paydo bo’lish tarixi va rivojlanish bosqichlari
- 1.2. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.
- 1.3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.

1.1. . Yengil atletika sport turining paydo bo’lish tarixi va rivojlanish bosqichlari
Yengil atletika mashqlarining rivojlanish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi.

Yengil atletika – qadimiy sport turlaridan biridir. Bu sport turi bilan insonlar qadimdan shug’ullanib kelganliklari tarixiy manbaalar (arxeologik topilmalar - turli tosh haykallar, tosh qurollar, tangalar va kundalik xo’jalik uchun foydalanilgan ko’za, xum va likopchalardagi suratlar)dan bizga ma’lum. Ularda aks etgan ma’lumotlar va chizgilarda yengil atletika mashqlari bilan insonlar qadimdan jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, turli bellashuvlarda qatnashish va asosiysi, hayotiy zarur ehtiyojlarini (ov qilish) qondirish maqsadida shug’ullanib kelganliklari o’z ifodasini topgan.

Yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari dastlab, Qadimgi Yunonistonda rivoj topa boshladi. Bu mashqlar (turli masofalarga yugurish, har xil sharoitlarda balandlik va uzunliklarga sakrash, nayza, toshlar va boshqa qurollarni uloqtirish) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo’lib kelgan. Jismoniy harakatlar va mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o’rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining asosiy qismiga aylangan. Shu sababli yengil atletika mashqlarning tashkil topishi va ilk rivojlanishiga Qadimgi Yunonistonning Ellada shahrida eramizdan avvalgi 776 yilda o’tkazilgan I Olimpiada o’yinlarida asos solingan. Afsona va tarixiy ma’lumotlarga ko’ra, I Olimpiyada o’yinlarida atletlar³ bir stadiyalik (600 oyoq izi yoki 192,27 m) masofani yugurish orqali baxslashgan. Aynan mana shu masofaga yugurish g’olibi navbatdagi Olimpiada o’yinini o’z yurtida o’tkazish va Olimpia mash’alasini yoqish imkoniga ega bo’lgan. Birinchi Olimpiyada o’yinlarining 1 stadiylik masofasini birinchi g’olibi esa Ellada shahridan Koreb ismli atlet hisobalanadi. Keyinchalik Olimpiyada o’yinlariga 2 va undan ortiq stadiyalik (dastlab 8, keyin 10, 12 va 24 stadiy) masofalarga yugurish turlari kiritiladi. Eramizdan avvalgi 708 yildan Olimpiada o’yinlariga beshkurash (“pentatlon”: disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1 stadiyga yugurish, kurash) musobaqalari kiritiladi. Beshkurashga xilma-xil turlarni kiritilishi musobaqa ishtirokchilari va muxlislarda o’ziga xos qiziqish uyg’otgan. Bu xildagi yondashuvdan Qadimgi Yunonistonda turli madaniy-ma’rifiy tadbirlar va tantanalar munosabati bilan yengil atletika turlari bo’yicha bellashuv va musobaqalar tashkil etilishi orqali xalq orasida uning

Затлет – қадимги юнончадан беллашув, мусобақа иштрокчиси, курашчиси маънолари англатади. Атлет сўзи шу кунга қадар ўзининг номида фойдаланиб келинади.

ommaviyligi ortib borgan. Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi V-IV asrlarda yengil atletika asosiy turlariga asos solingan va shakllangan.

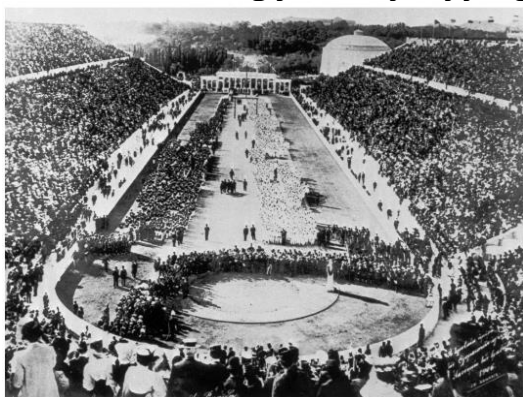
Eramizdan avvalgi 632 yildagi Olimpiada o'yinlaridan boshlab musobaqalarda 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlar ham musobaqalarda ishtirok eta boshlagan. Musobaqalar stadionda o'tkazilgan bo'lib, kattalar ishtirokidagi bellashuvlardan keyin yugurish masofalari oltidan bir qismgacha qisqartirib o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan. Qizlar uchun esa yugurish musobaqalari har besh yilda bir marta o'tkazilgan.

Qadimgi Yunonistonda Olimpiada o'yinlari asosiy musobaqa hisoblangan. Bir stadiyga (qisqa masofaga) yugurishda qatnashuvchilar alohida va to'g'ri yo'lkalarda baland ovozli karnaylar yoki "Diqqat!" va "Olg'a!" buyrug'ini berish bilan yugurish baxslari boshlangan. Uzoq masofalarga yugurishda esa to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurib borib, maxsus to'sinni aylanib qaytib kelish bilan yugurishlar amalga oshirilgan.

Beshkurash musobaqalari o'tkazilishi natijasida yengil atletikaning disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish kabi mashqlari rivojlana boshladi. Disk uloqtirish musobaqalarida atletlar balandlikda joylashgan 80x70 sm o'lchamdagi to'rtburchak shakldagi toshdan yasalgan maxsus maydoncha ustida turib snaryadni biroz pastroqda joylashgan maydonga uloqtirishi lozim bo'lgan. Shu orqali disk uloqtirish turi asta-sekin rivojlana boshlagan.

Uzunlikka sakrash baxslari beshkurashning ikkinchi tur bo'lib, unda har ikkala qo'lga ham ma'lum og'irlikdagi toshlarni ushlagan holda bajarilgan. Sakrash chog'ida bir vaqtning o'zida toshlarni orqaga uloqtirish zarur bo'lgan, o'sha davrdan bizgacha etib kelgan ma'lumotlarga ko'ra, bu holatda sakraganda sakrash uzunligi ortgan va sakrovchining yerga tushish (qo'nish) vaqtida muvozanatini saqlashiga yordam bergan degan xulosalar mavjud.

Nayza uloqtirish beshkurashning uchinchi turi bo'lib, u manbaalarda keltirilishicha, nayzani imkon qadar uzoqqa va belgilangan nishonga yetkazish bilan izohlangan. Qolgan turlar esa musobaqani tashkil etuvchilar tomonidan ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda tanlangan.



2.1-rasm. Yengil atletika stadioni. Yunoniston. 1896 y.

I Olimpiada o'yinlarining ochilish marosimi.



2.2-rasm. Qadimgi yengil atletika stadionining hozirgi ko'rinishi. Yunoniston.

1.2. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.

Qadimgi Olimpiada o'yinlarining taraqqiy etgan davri eramizdan avvalgi V asrning o'rtalariga to'g'ri keladi. Bu davrda Yunoniston hududlarida kurash, ot choptirish, komondan otish, qilichbozlik va boshqa sport turlari kabi yengil atletika turlari ham ommaviy tarzda rivojlangan.

Keyinchalik Yunoniston Rim Imperiyasi tomonidan bosib olinishi oqibatida Olimpiada o'yinlari musobaqalari o'z ommaviyligi va jozibasini yo'qota boshladi. Shunga qaramasdan, musobaqalar eramizdan avvalgi 393 yilgacha davom etadi. Rim Imperatori Feodesiya I taxtga o'tirishi va u xristian dini raxnamosi bo'lgani sabab, Olimpiada o'yinlari musobaqalari ushbu din e'tiqodiga ko'ra ta'qiqlab qo'yiladi.

Qadimgi Olimpiada o'yinlari zamonaviy sport turlari va yengil atletikaning rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Aynan, qadimgi Olimpiada o'yinlarining tashkil etilishi va o'tkazilishi zamonaviy Olimpiada o'yinlarining rivojlanishiga katta zamin yaratadi.

Yevropa xalqlari Yunonistonni tarixiy-ma'daniy merosi hisoblangan Olimpiada o'yinlarini qayta tiklash va o'tkazishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadi. Shu davrlarda ya'ni, XVIII asrda Yevropa davlatlarida yugurish, sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqalar tashkil etila boshlanadi.

Zamonaviy yengil atletika sport turining vatani xaqli ravishda Angliya hisoblanadi. Ayniqsa, yengil atletika sport turi Regbi, Oksford, Kembrij shaharlarida ommalashgan va rivojlana boshlagan. Bu yerdagi kollej va universitet jamoalari yengil atletikaning butun dunyoda ommalashishida katta hissa qo'shgan. Bu davrlarda yengil atletika bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etilgan. Angliyadagi puldor va amaldorlar tomonidan musobaqa ishtirokchilari uchun katta miqdordagi pul mablag'lari va qimmatbaho sovrinlar qo'yilgan. Shu sababdan qo'yilgan yutuq va sovrinlarni qo'lga kiritish uchun qatnashuvchilar soni ortib, yengil atletika turlari yanada rivojlana borgan. Ushbu musobaqalar va g'oliblar matbuot orqali ommaga keng targ'ib etilishi natijasida rasmiy musobaqalar o'tkazilib, unda ilk rekordlar qayd etila boshlagan.

2.2-jadval.

Yengil atletikaturklarining Olimpiada o'yinlaridasturiga kiritilgan yillarto'g'risidama'lumot (erkaklar).

Bo'limlar	Turlar	1896	1900	1904	1908	1912	1916	1920	1924	1928	1932	1936	1940	1944	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	2000	2004	2008	2012	2016	O'tkazilgan soni
Yurish	20 km													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	50 km									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	19
	3000 m						+																									1
	3500 m				+																											1
	10 km					+	+																									2
	10 milya				+																											1
Yuguri sh	100 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	200 m		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	27
	400 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	800 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	1500 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	5000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	10 000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	110 mg'ovlar osha	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	400 mg'ovlar osha		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	26
3000		+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	25	

mto'siqla rosha																														
4×100 mestafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
4×400 mestafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
60 m		+	+																											2
200 mg'ovlar osha		+	+																											2
3200 mto'siqla rosha				+																										1
4000 mto'siqla rosha		+																												1
Aralashe stafeta				+																										1
3000 mjamoal aro'rtasid a					+	+	+																							3
5000 mjamoal aro'rtasid a		+																												1
3 milyajam oalaro'rta				+																										1

[illegible]

2.3-jadval.

Yengil atletikaturklarining Olimpiada o'yinlarida sturiga kiritilgan yillarning o'g'risidama'lumot (ayollar).

Bo'limlar	Turlar	1928	1932	1936	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	O'tkazilgan soni
Yurish	10 km															+	+						2
	20 km																	+	+	+	+	+	5
Yugurish	100 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	200 m				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	400 m								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
	800 m	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	1500 m										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	3000 m													+	+	+							3
	5000 m																+	+	+	+	+	+	6
	10 000 m														+	+	+	+	+	+	+	+	8
	80 mg'ovlarosh a		+	+	+	+	+	+	+	+													8
	100 mg'ovlarosh a										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	400 mg'ovlarosh a													+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
	3000 mto'siqlarosh a																			+	+	+	3

	4×100 mestafeta	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	4×400 mestafeta											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	Marafon													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Sakras h	Uzunlik				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	Uchhatlab																+	+	+	+	+	+	+	6
	Balandlik	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	Langarcho'p gatayanib																	+	+	+	+	+	+	5
Uloqti rish	Yadro				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	Disk	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	Bosqon																	+	+	+	+	+	+	5
	Nayza		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	20
Ko'pk urash	Yettikurash													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
	Beshkurash								+	+	+	+	+											5
Turlarsoni		5	6	6	9	9	9	10	12	12	14	14	14	17	18	19	20	22	22	23	23	23		

1770 yilda soatbay yugurish bo'yicha birinchi musobaqa tashkil etiladi va unda dastlabki rekord natijasi rasmiy qayd etiladi. Unga ko'ra bir soat davomida atlet 17 km 300 m masofani bosib o'tganligi tarixiy manbaalardan bizga ma'lum. Keyinchalik yengil atletikaning bu turi AQSHda ham rivojlana boshladi. AQSH yengil atletika havaskorlari Angliyadagi kabi musobaqalarda soatbay va ko'pkunlik yugurishlarga e'tibor qaratadi.

Bir vaqtning o'zida yengil atletika sport turi Angliya va AQSHda rivojlanishi bilan birga dunyoning boshqa mamalakatlari ham keng ommalashib bordi. Dastlab Fransiya, keyinchalik Germaniya, Skandinaviya xalqlari, Rossiya, janubiy va markaziy Afrika hamda sharqiy Osiyo mamlakatlarida ham taraqqiy eta boshladi. Shu tariqa XIX asrning oxirlariga kelib, yengil atletika sport turi dunyoning ko'plab mamlakatlarida ommalashib, shug'ullanuvchilar soni orta boshladi.

Quyida keltirilgan jadvaldagi tasnifda berilgan turlar bo'yicha ochiq maydonlarda (stadion) respublika, xalqaro miqyosdagi rasmiy va norasmiy musobaqalar o'tkaziladigan asosiy turlar berilgan.

2.4-jadval.

Hozirgi kunda o'tkazilib kelinayotgan yengil atletika musobaqalarining joriy etilishi to'g'risida ma'lumot.

Turlar	Olimpiada o'yinlari		Jahon chempionati (ochiq)		Jahon chempionati (yopiq)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Yurish						
20 km	1956	2000	1983	2000	-	-
50 km	1932	-	1980	-	-	-
Yugurish						
100 m	1896	1928	1983	1983	-	-
200 m	1900	1948	1983	1983	1985	1985
400 m	1896	1964	1983	1983	1985	1985
800 m	1896	1928	1983	1983	1985	1985
1500 m	1896	1972	1983	1983	1985	1985
5 000 m	1912	1988	1983	1995	-	-
10 000 m	1912	1984	1983	1987	-	-
Marafon	1896	1984	1983	1983	-	-
110 m g'o	1896	-	1983	-	-	-
100 m g'o	-	1932	-	1983	-	-
400 m g'o	1900	1984	1983	1983	-	-
3000 m t/o	1920	2008	1983	2007	-	-
4x100 estafeta	1912	1928	1983	1983	-	-
4x400 estafeta	1912	1972	1983	1983	1991	1991
Sakrash						
Uzunlik	1896	1948	1983	1983	1985	1985
Uch hatlab	1896	1996	1983	1993	1985	1991

Balandlik	1896	1928	1983	1983	1985	1985
Langarcho'pga tayanib	1896	1996	1983	1999	1985	1997
Uloqtirish						
Nayza	1908	1932	1983	1983	-	-
Disk	1896	1928	1983	1983	-	-
Bosqon	1900	2000	1983	1999	-	-
Yadro	1896	1932	1983	1983	1985	1985
Ko'pkurash						
O'ntkurash	1912	-	1983	-	-	-
Yettikurash	-	1984	-	1983	-	-
Olimpiada o'yinlariga kiritilmagan						
60 m	-	-	-	-	1985	1985
60 m g'o	-	-	-	-	1985	1985
3 000 m	-	1984	-	1980	1985	1985
Yettikurash	-	-	-	-	1993	-
Beshkurash	1908	1964	-	-	-	1993

2.5-jadval.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari (stadionda).

№	O'tkazilgan yil	Vaqt	Davlat va shahar	Turlar soni	Ishtirokchilar soni
	1983 yil	7-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	41	1355
	1987 yil	28 avgust 6 sentyabr	Italiya Rim	43	1451
	1991 yil	23 avgust 1 sentyabr	Yaponiya Tokio	43	1517
	1993 yil	13-22 avgust	Germaniya Shtutgart	44	1689
	1995 yil	5-13 avgust	Shvetsiya Gyoteburg	44	1804
	1997 yil	1-10 avgust	Gretsiya Afina	44	1882
	1999 yil	20-29 avgust	Ispaniya Seviliya	46	1821
	2001 yil	3-12 avgust	Kanada Edmonton	47	1677
	2003 yil	23-31 avgust	Fransiya Sen-Deni	47	1679
	2005 yil	6-14 avgust	Finlyandiya	47	1688

			Xelsinki		
	2007 yil	24 avgust 2 sentyabr	Yaponiya Osaka	47	1981
	2009 yil	15-23 avgust	Germaniya Berlin	47	2013
	2011 yil	24 avgust 4 sentyabr	Janubiy Koreya Degu	47	1848
	2013 yil	10-18 avgust	Rossiya Moskva	47	1974
	2015 yil	22-30 avgust	XitoyPekin	47	2000
	2017 yil	5-13 avgust	Buyuk Britaniya London	-	-
	2019 yil	22 sentyabr 6 oktyabr	Qatar Doha	-	-
	2021 yil	14-22 avgust	AQSH Yujin	-	-

2.6-jadval.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari
(yopiq inshootda).

№	O'tkazilgan yil	Vaqt	Davlat va shahar	Ishtirok etgan davlat soni	Ishtirok- chilar soni (dan ortiq)
	1985 yil	18-19 yanvar	Fransiya Parij	69	319
	1987 yil	6-8 mart	AQSH Indianapolis	84	402
	1989 yil	3-5 mart	Vengriya Budapesht	61	378
	1991 yil	8-10 mart	Ispaniya Seviliya	81	521
	1993 yil	12-14 mart	Kanada Toronto	93	537
	1995 yil	10-12 mart	Ispaniya Barselona	130	602
	1997 yil	7-9 mart	Fransiya Parij	118	712
	1999 yil	5-7 mart	YaAponiya Maebasi	115	487
	2001 yil	9-11 mart	Portugaliya Lissabon	136	510

	2003 yil	14-16 mart	Buyuk Britaniya Birmingem	132	589
	2004 yil	5-7 mart	Vengriya Budapesht	139	677
	2006 yil	10-12 mart	Rossiya Moskva	133	635
	2008 yil	7-9 mart	Ispaniya Valensiya	158	646
	2010 yil	12-14 mart	Qatar Doha	150	657
	2012 yil	9-11 mart	Turkiya Istanbul	171	629
	2014 yil	7-9 mart	Polsha Sopot	141	587
	2016 yil	17-20 mart	AQSH Portlend	137	487
	2018 yil	-	Buyuk Britaniya Birmingem	-	-

1.3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.

Hozirga zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili Regbi shahri kollej o'quvchilari o'rtasida daslabki musobaqa o'tkaziladi. Ushbu musobaqa dasturida yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish, to'siqlar osha yugurish, og'ir jismlarni uloqtirish va 2 km masofaga yugurish turlari kiritiladi. Keyinchalik Oksford va Kembrij universitetlarida o'tkazilgan musobaqalar dasturiga yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish, og'irlashtirilgan jismlarni uloqtirish, to'siqlar osha yugurish, kross yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash turlari kiritiladi va musobaqalar o'tkaziladi.

1864 yilda Oksford va Kembrij univerisitetlari talabalari o'rtasida birinchi bor yengil atletika bo'yicha rasmiy musobaqa tashkil etilib, bu musobaqalar har yili o'tkazilgan. Dastlab mazkur musobaqalar dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritiladi. Keyinchalik esa musobaqalar dasturi bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldiriladi.

XIX asrning 60-yillariga kelib, yengil atletika musobaqalariga amaldor shaxslar ham qiziqqa boshlaydilar. Yengil atletika sport turi bilan mansabdorlar ham sport klublarida shug'ullana boshlaydi. Angliya mansabdorlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida "oddiy xalq" bilan birga qo'shib yugurishni istamas edilar. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga muyassar bo'lgan oddiy xalq vakillariga yutqizishdan qo'rqishar edilar.

Shu munosabat bilan keyinchalik 1864 yili Angliya sport klublari "Havaskorlik to'g'risida" nizom qabul qilinadi. Unda yugurish yo'laklarida mansabdorlar bilan oddiy fuqarolar birga musobaqalashishi ta'qiqlab qo'yiladi. Shu nizomga asosan oddiy xalq vakillari professionallar deb ataladi. Ular havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga ruxsat berilmaydi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiliklari tashkil etish va o'tkazishda "Havaskorlik to'g'risida"gi nizomga rioya qilgan holda musobaqalarni nazorat qilib turar edi.

1880 yilda Britaniya Imperiyasi barcha yengil atletika assotsiatsiyalarini birlashtiradi va bu tashkilot "Havaskorlar yengil atletikasi" oliy tashkiloti maqomiga ega bo'ladi. U butun Angliyaga qarashli mustamalaka va koloniyalaridagibarcha yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qilib, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlaydi va doimiy nazoratga oladi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning 70-yillarida, avval harbiy qismlarda va fuqaro litseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yillardan boshlab litseylarda yugurish bo'yicha musobaqalar muntazam tashkil etilib, o'tkazib kelingan. 80-yillar oxirida Fransiya rahbariyati fransuz atletik sport jamiyatlarining

assotsiatsiyasini tuzadi. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'z zimmasiga oladi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yillardan boshlab shakllanadi. Ayniqsa, Nyu-York shahrida atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta rasmiy musobaqa o'tkaziladi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markaziga aylanadi.

1874 yilda Garvard universiteti talabalari o'rtasida yengil atletika bo'yicha birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi tuziladi. "Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsiatsiyasi" va mamlakatda yengil atletikaga rahbarlik qiluvchi - "Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi" tashkil qilinadi.

Germaniyada birinchi rasmiy yengil atletika musobaqalari 1888 yilda Berlindagi kriket va futbol klublari tamonidan tashkil qilingan. Mustaqil yengil atletika klublari esa 1890 yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda yengil atletikaning bosh tashkiloti - Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuzildi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda Shvetsiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada ommalashib, rivojlana boshlaydi.

Vengriya, Polsha, Chexiya, Slovakiya, Yugoslaviya va boshqa markaziy Yevropa mamlakatlarida yengil atletika sporti XIX asrning 90-yillarida rivojlana boshlaydi. Dunyoning ko'plab mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning oxirlariga kelib asos solingan.

Sportning yengil atletika turi taraqqiyoti uchun 1896 yilda Gretsiyaning Afina shahrida zamonaviy Olimpiada o'yinlarining qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Olimpiada o'yinlari orqali yengil atletika sport turi dunyo xalqlari o'rtasida shiddat bilan ommalashib bordi. Bu ommalashuv natijasida shu yili o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida yengil atletikaning 12 ta turidan musobaqalar tashkil etiladi. U vaqtlarda Olimpiada o'yinlarida faqat erkaklar uchun o'tkazilar edi.

Oradan to'rt yil o'tib yengil atletika shunday rivojlanadiki, 1900 yil Parijda tashkil etilgan II Olimpiada o'yinlarida 23 ta turdan baxslar olib borildi. Bu esa mazkur sport turining ommaviyligi ortib, taraqqiy etayotganidan dalolat berar edi.

Olimpiada o'yinlarida yengil atletikaning musobaqalar dasturiga o'zgartirishlar kiritib kelingan. Avvalgi musobaqalar dasturiga kiritilgan turlarning ayrimlari olib tashlangan bo'lsa, o'rniga boshqa yangi turlar joriy etila boshlagan. Masalan, 1896 yilgi birinchi Olimpiada o'yinlarida 12 ta tur, 1900 yili Parijda (Fransiya) 23 ta tur (avvalgisiga 11 ta yangi tur qo'shilgan), 1904 yili Sent-Luisda (AQSH) 25 ta tur (avvalgisidan 2 ta tur olib tashlangan va 4 ta yangi tur qo'shilgan). Olimpiada o'yinlari musobaqalar dasturiga bu kabi o'zgartirishlar kiritilishiga quyidagi omillar sabab bo'lgan:

- yengil atletika turlarining yildan-yilga ommalashuvi;
- yengil atletika turlari texnikasini bajarilishidagi noqulayliklar;

- yengil atletika turlari texnikasini bajarishda sportchining jarohat olish ehtimolining yuqoriligi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan tashkilot – Xalqaro Yengil atletika havaskorlari federatsiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federatsiyaning maqsadi – federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, nizom, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

1912 yilda Stokgolmda (Shvetsiya) o'tkazilgan V Olimpiada o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan Jahon va Olimpiada rekordlari yangilangan.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sportning rivojlanishi va ommaviyligi biroz sust holatga kelib qoladi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida qatnashmaydi. Bu esa avvalgi musobaqalarda o'zlarining natijalari bilan maqtana olmaydigan davlatlar vakillariga qo'l keladi. Aynan shu Olimpiada o'yinlarida urushga qatnashmagan mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishadilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma Olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib kelgan. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ularga jiddiy qarshilik ko'rsatishi natijasida keskin raqobat yuzaga keltirar, ayrim turlarda esa ulardan yaxshiroq natijalar ham ko'rsatganlar.

Zamonaviy Olimpiada o'yinlari tarixiga nazar solsak, 1916 yilgi Berlin, 1940 yilgi Tokio va 1944 yilgi Xelsinkida o'tkazilishi rejalashtirilgan Olimpiada o'yinlari o'sha davrdagi harbiy harakatlar va siyosiy qarama-qarshiliklar tufayli o'tkazilmagan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX Olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletikaning 5 ta turi bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Shundan boshlab, ayollar o'rtasida ham musobaqalar doimiy ravishda o'tkazilib kelinadi.

U paytlarda yengil atletika musobaqalarida atiga 12 mamlakatdan sportchilar qatnashgan edi. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashqlarni bajarish texnikalari ancha past bo'lgan, shu sabab rekordlar kamsonli qayd etilgan.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar kuzatiladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalib, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgaradi. Ayniqsa, Sobiq Ittifoq tarkibidagi ittifoqdosh respublika sportchilari katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida 1952 yili Xelsinkida o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 ta mamlakatdan sportchilar ishtirok etadi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari egallaydi. Olimpiada musobaqalarida birinchi marta qatnashgan Sobiq Ittifoq yengil

atletikachilarining yuqori tayyorgarligi va bahslarda ishonchli harakatlari ularning ikkinchi o'rinni qo'lga kiritishiga asos bo'ldi. Uchinchi o'rinni angliyalik sportchilari egallaydi. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishadi: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 va marafon yugurish) g'alabaga erishadi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordini qo'yadi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirish bo'yicha jahon va Olimpiya rekordlarini yangilaydi.

1956 yili Melburndagi XVI Olimpiada o'yinlarida, ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika turlarida shubhasiz, sport natijalari o'sishi kuzatildi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatadilar. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'rinni Sobiq Ittifoq va uchinchi o'rinni Avstraliya yengil atletikachilari egallaydi.

Yengil atletika taraqqiyotining yorqin ifodasi 1960 yili Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiada o'yinlari bo'ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlardan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960 yilda Sobiq Ittifoq sportchilari boshqa Yevropa mamlakatlari yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb yurgan turlarda (100, 200 va 800 m.ga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiada musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan ko'ra ko'proq g'alaba qozongan Sobiq Ittifoq yengil atletikachilari birinchi o'rinni egallaydi.

1964 yil Tokioda (Yaponiya) o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlaridagi yengil atletika musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqealikka sabab bo'ldi. Unda barcha qit'alarining 93 mamlakatidan 5151 nafar sportchi qatnashadi. Ular orasidan yuzlab yengil atletikachilar o'z mahorati va iqtidorini namoyish etib sport natijalarini yaxshilashga erishdilar. Unda 11 ta Jahon rekordi o'rnatilib, 70 dan ortiq Olimpiada rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritildi.

Yildan yilga yengil atletika sport turi dunyo mamlakatlari orasida ommaviyligi oshgani sari sport natijalari ham o'sib bordi.

1968 yili Mexiko Olimpiadasida 112 ta mamlakat sportchilari endi 20 ta sport turidan medallar uchun kurashadilar. Bu undan avvalgi musobaqalardan bitta sport turi ko'p demakdir. Yengil atletika sport turi esa o'zining rivojlanishida davom etdi. Xususan, shu yili yengil atletika bo'yicha erkaklar 24 ta, ayollar 12 ta turdan musobaqalashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlari ham avvalgilaridan qolishmagan holda Jahon va Olimpiada rekordlariga boy bo'ldi. Xususan, 100, 200 va 400 m., 110 m.ga g'ovlar osha, 4x100, 4x400 estafetali yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho'pga tayanib sakrash, disk uloqtirish, yadro itqitish,

o'ntkurashda erkaklar, 100, 800 m., 4x100 estafetali yugurishda amerikalik ayol atletlar yuqori natija ko'rsatib Jahon va Olimpiada rekordlarini yangiladi. Jumladan, 800 m.ga yugurishda avstraliyalik sportchi, 1500 m.ga yugurishda keniyalik Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga erishdi. Shuningdek, Avstraliya (800 m. erkaklar, JR; 80 m. g'o ayollar JR), Keniya (1500m. erkaklar, OR), Buyuk Britaniya (400 m. g'o erkaklar JR), Sobiq Ittifoq (uchhatlab sakrash, erkaklar, JR; nayza uloqtirish, erkaklar, OR), Vengriya (bosqon uloqtirish, erkaklar, OR), Polsha (200 m., ayollar JR), Germaniya (yadro itqitish, ayollar JR), Ruminiya (uzunlikka sakrash, JR; disk uloqtirish, ayollar OR) kabi davlat vakillari ham Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga muyassar bo'lgan.

Shuni alohida qayd etish joizki, uchhatlab sakrash bo'yicha jahon rekordi bir necha bor yangilangan bo'lsa, uzunlikka sakrashda amerikalik Bob Bimon jahon rekordini birdaniga 55 sm.ga yaxshilashga erishadi. Balandlikka sakrashda ham sensatsion natija qayd etgan yana bir amerikalik atlet Dik Fosberi 2,24 m.lik plankani zabt etishda o'ziga xos yelka bilan sakrash usulini qo'llaydi va Olimpiada rekordini 6 sm.ga yaxshilaydi. Bu usul o'zining qulayligi va sportchining jarohat olish ehtimoli kamligi bilan tez orada butun dunyoga ommalashib ketdi va shundan buyon bu usul uning sharafiga nomlanib, "Fosberi-flop" usuli deya atalib kelinmoqda.

Mexiko Olimpiadasi o'zining sermaxsulligi va yuqori natijalarga boyligi bilan tarixda qoldi va yengil atletika rivojida o'z o'rniga ega bo'ldi.

O'tgan asrning 70-yillarida yengil atletika jahon mamalakatlarida o'ziga xos tarzda rivoj topdi va buni shu yillarda o'tkazilgan turli miqyosdagi musobaqalarda ko'rsatilgan natijalardan bilish mumkin.

80-90-yillar esa mazkur sport turining XX asrdagi rivojlanishning eng yuqori nuqtasi bo'ldi deyishga to'la asos bor. Chunki, bu yillarda dunyoda ilm-fan, texnika va texnologiyalar o'tgan yillardagiga nisbatan jadallik bilan rivojlandi. Shu bois, bu sohalarining rivojlanishi sport natijalarini o'sishiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmadi. Sport tibbiyoti va farmakologiya yo'nalishlari taraqqiy etishi, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimida sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'ldi. Buning natijasida shu yillarda o'tkazilgan Jahon chempionatlari va Olimpiada o'yinlarida sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalarning keskin o'sishi va ko'plab rekordlarning yangilanishiga erishildi.

Tayanch iboralar.

Yengil atletika

Stadion

Sportchi

Murabbiy

Stadionda yurish

Ko'cha yo'llarida yurish

Tabiiy sharoitda yugurish

To'siq osha yugurish

O'rta va uzoq masofaga yugurish Estafeta

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

Atletika tushunchasi ma'nosi nima?

Baquvvat kishilar deb kimlarni aytiladi?

Yengil atletika turi sportni qanaqa sifatlarini rivojlanitiradi?

Yengil atletika qanaqa harakat malakalarini oshiradi?

Yengil atletika mashqlari qachon kelib chiqqan?

Jismoniy tarbiyada, yengil atletika ma'lum darajada qachon mustaqil bo'la boshladi?

Eramizdan avvalgi Olimpia o'yinlari qachon o'tkazilgan?

1952 yili qaysi davlatda Olimpia o'yini o'tkazildi?

O'zbekistonda yengil atletika sport turi qachon paydo bo'lgan?

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.

2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона наشريёти 2005 йил.

3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.

2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.

3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.

4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организасия физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.

5. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.

6. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To’siqlaroshayuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy ta’biyotini oshirish va o’rgatish uslubiyoti. O’quv qo’llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
7. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika bo’yicha fakultativ mashg’ulotlar. /o’quv qo’llanma/ - Т.: 2009
16. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.

2– Ma’ruza. O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi va jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni

Reja:

- 2.1. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.
- 2.2. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari.
- 2.3. O‘rta Osiyo respublikalari va Qozig‘iston spartakiadalari.
- 2.4. Butunittifoq o‘quvchilar Spartakiadalari.
- 2.5. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so‘ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.
- 2.6. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni
- 2.7. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning maqsad va vazifalari

2.1. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.

Yurtimizda yengil atletika hayotiy zarur mashq sifatida o‘ziga xos rivojlanish bosqichlariga va davrlariga ega. Jumladan, tabobat olamining buyuk asoschisi, mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino hasta-bemorlarni dardlariga davo sifatida gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza uloqtirish, turli og‘irliklarni ko‘tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Sohibqiron Amir Temir va Temuriy sarkardalar esa o‘z lashkarlarini jismonan baquvvat, chaqqon, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg‘itish, to‘siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. Bu davrlarda yengil atletika tushunchasi bo‘lmagani bois, umumiy qilib mashg‘ulot deya ta’rif berilgan.

Tarixiy manbaalardan ma’lum bo‘lishicha, barcha davrlarda harbiy yurishlar oldidan askarlar va harbiylar yuqori jismoniy tayyorgarlikdan o‘tganlar. Ular turli og‘irliklar va qiyinlashtirilgan sharoitlarda mashg‘ulotlar o‘tab, o‘zlarini jismoniy jihatdan chiniqtirgan. Shu jumladan, yugurish, nayza uloqtirish, turli xil sakrashlar bilan ham faol mashg‘ulotlar olib borgan. Bu orqali ular kelgusi harbiy yurishlarga tayyorgarlik ko‘rganlar.

Oradan ko‘p yillar va asrlar o‘tib yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari bajarilish jihatdan uslublari o‘zgargan bo‘lsada, lekin o‘z xususiyati va ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Yillar suroni va silsilasi vatanimiz zaminida yashagan ajdodlarimizning taqdiriga turlicha ta’sir etgan bo‘lsada, lekin ular jismoniy mehnat qilishdan, o‘zlarini jismoniy kamolotini saqlashidan hamda salomatliklari haqida qayg‘urishdan to‘xtatmadi.

Dunyo mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida taraqqiy etayotgan davrlarda, bizning yurtimizda ham rivojlanishning dastlabki bosqichlari yuz berayotgan edi.

Sobiq Ittifoq davri. XIX asrning ikkinchi yarimida Chor Rossiyasi o‘lkamizning Farg‘ona (Skobelev) hududini bosib olishi natijasida vodiya harbiy harakatlar avj ola boshlaydi. Shunday harbiy harakatlarga tayyorgarlik ko‘rish maqsadida harbiy

qism va bo'linmalarda sport turlaridan musobaqalar tashkil etib kelinadi va birinchi havaskorlik to'garaklari faoliyat yuritadi.

XX boshlarida aniqrog'i, 1916 yilda yugurish bo'yicha Rossiya Imperiyasida mashhur bo'lgan sportchi Lev Barxash ta'til vaqtida harbiy askar va ofitserlarning farzandlarini shug'ullantirish maqsadida Farg'ona (Skobelev) shahriga keladi. U Farg'ona shahridagi Marg'ilonsoy (hozirgi Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni yugurish uchun moslashtirib, yengil atletika bo'yicha ishqiboz va havaskorlarni yig'ib to'garak tuzadi va ular bilan birgalikda mashg'ulotlar olib boradi. Uning tashabbusi bilan 280 metrlik yugurish yo'lagi quriladi, xatto, u yerga sakrash uchun ustunlar ham o'rnatiladi. U paytlar yengil atletika to'garaklarida yoshlar bilan birga katta yoshdagi kishilar, harbiylar va ofitserlar ham qatnashganlar. To'garakka harbiy va ofitserlardan tashqari sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiylar sport klublari va tashkilotlar a'zolari ham faol qatnashar edi.

Sobiq Oktyabr inqilobidan so'ng Turkiston o'lkasida jismoniy tarbiya va sport turlari harbiy qism askarlari va ofitserlari o'rtasida o'tkazilgan musobaqalar orqali yengil atletika turlari keng ommalashib rivojlana boshlagan. 1919 yilda Turkiston Respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida Sport Kengashi tuziladi. Ushbu Kengash Harbiy ta'lim Bosh Boshqarmasi tomonidan tashkil etiladigan sport musobaqalari va tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek, o'quvchi yoshlar va ishchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'z nazoratiga olgan. Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar doimiy ravishda o'tkazib kelingan.

1920 yilning oktyabrida 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 terma jamoasi birinchi o'rinni qo'lga kiritgan. Musobaqa dasturga kiritilgan 12 turnirning 8 tasida mazkur terma jamoa a'zolari nafaqat bitta, balki G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar ikkitadan turda g'alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritgan natijalari bo'yicha birinchi rasmiy jadval tuziladi. Bu davrning yetuk yengil atletikachilari - N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar xalq orasidan ishchi-yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol targ'ibot ishlarini olib boradi.

1924 yilning mayida Toshkentda birinchi o'yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Keyinchalik uning o'rniga V.S.Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etiladi va bu inshoot uzoq yillar davomida sportchilarga xizmat qiladi. Hozirda uning o'rnida boshqa ta'lim muassasalari va sport majmualari qurilgan. 1924 yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning 9 turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonning davlat tuzilishiga ko'ra, 1924 yilda O'zbekiston SSR tashkil topadi va shu yildan e'tiboran O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshlanadi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II s'ezdi Qarorlarini ijrosini ta'minlashda Respublika Komsomoli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini nazoratga olib, ular ustidan otaliqni o'z zimmasiga oladi. Buning natijasida nafaqat shahar joylarda, qolaversa, respublikaning barcha hududlaridagi yoshlar yengil atletika mashg'ulotlariga keng jalb qilina boshlanadi.

1926 yilning 15 iyulida Toshkentning Shayxontoxur tumanidagi Eski shahar ("Spartak") stadionining tantanali ochilishi bo'ladi. 1927-1928 yillari I va II Umumo'zbek Spartakiadalari o'tkaziladi va sportchilar saralanib, I Butunittifoq Spartakiadasiga tayyorgarlik ko'riladi.

1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov 110 m. g'ovlar osha yugurish bo'yicha 17,0 soniya natija ko'rsatadi, uning o'zi shu musobaqada balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm.ga sakrab birinchi o'rinni egallaydi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki kurash bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi. Bir yil o'tgach, I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov mazkur masofani 16,2 soniyada yugurib o'tadi. So'ngra u 110 m.ga g'ovlar osha yugurishda 15,2 soniya natija ko'rsatadi. Biroq u masofa bo'ylab yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun uning natijasi inobatga olinmadi hamda bu natija rekord sifatida qayd etilmaydi.

I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov bilan birga YU.Dunaev balandlikka sakrashda (175sm) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12,75m), A.Tikunova disk uloqtirishda ikkinchi o'rin (25, 33 m), Z.Rikova ayollar o'rtasida langarcho'pga tayanib sakrashda birinchi o'rinni egallaydilar.

1929 yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda "Pravda Vostoka" gazetasining sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlanadi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi boshqa shaharlarda ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika sport turlarini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati sifatida o'z samarasini ko'rsatgan.

O'ttizinchi yillarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida sezilarli ishlar amalga oshiriladi. Xususan, 1934 yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari o'rtasida o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazila boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etadi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tadi. Musobaqa dasturining erkaklar baxsida 16 turning 10 tasida o'zbek sportchilari (E.Putsillo - 100, 200 va 400 m.ga yugurish, V.Bezrukov - 5000 va 10000 m.ga yugurish, YU.Dunaev - 110 m.ga g'ovlar osha yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g'alaba qozonadilar.

Ayollar o'rtasidagi 7 ta turdan musobaqalar o'tkazilib, unda L.Shaternikova 100 m.ga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova disk uloqtirish, T.Basharina uzunlikka sakrash va 800 m.ga yugurish bo'yicha g'alabalarga erishgan.

1936 yilning sentyabrida IV Umumo'zbek Spartakiadasi o'tkaziladi. Spartakiadaning yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatadilar. Shu yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 ta Respublika rekordlari o'rnatiladi.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va boshqa shaharlarda yengil atletika bo'limlari qoshida birinchi sport maktablari ochiladi. Bu kabi sport maktablarining tashkil etilishi respublikamizda yengil atletika sport turining rivojlanishi va ommalashuvida o'ziga xos o'rin egalladi.

1938 yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida o'zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi faxrli ikkinchi o'rinni egalladi. Mazkur musobaqada N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomitskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritadi.

Ikkinchi Jahon urushining og'ir yillarida ham respublikamizda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishdan to'xtab qolmadi. Shu yillarda asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan o'quv granatini uloqtirish, kross, to'siqlardan osha yugurish bo'yicha musobaqalar 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 sohani rivojlanishida katta hissa qo'shganlar. Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalariga sportchilarni tayyorlaydi va ular bilan yuqori sport natijalariga erishdi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943 yili Olmaotada bo'lib o'tadi. Yengil atletikaning erkaklar dasturining 8 ta turining 4 tasida turida o'zbek sportchilari 1-o'rinni egallaydi. Ular orasida Sadunin - 800 va 1500 m.ga yugurish, N.Bespakoynov - 100 m.ga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi.

1944 yilda III Spartakiada musobaqalari Toshkentda o'tkaziladi. Unda erkaklar o'rtasida sportning 11 ta, ayollar o'rtasida esa 3 ta tur bo'yicha musobaqalar tashkil etiladi. Ushbu Spartakiada musobaqalarida A.Putsillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G.Kotsarev nayza uloqtirish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi.

1945 yilning sentyabrida O'zbekiston Spartakiadasi dasturi bo'yicha "Spartak" stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafardan ziyod sportchilar ishtirok etgan ushbu musobaqada yuqori sport natijalari qo'lga kiritilgan.

1946 yilga kelib Respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: ayollar o'rtasida besh hatlab sakrashda N.Sevryukova, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurishda F.Xasanovalar g'olib chiqqan.

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 Qirg'izistonning Frunze shahrida (hozirgi Bishkek) bo'lib o'tdi. Musobaqaning erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 ta turning 3 tasida g'oliblikni qo'lga kiritdi. Ayollar esa 9 ta turdan 5 tasida g'olib bo'ldi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, Nadejda esa 100 va 80 m.ga g'ovlar osha yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldilar.

1949 yildagi Sobiq Ittifoq Birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egalladi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, Yu.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar.

1949 yilning o'zida respublika bo'yicha 40 ta rekord yangilandi. Terma jamoaga kirgan Yu.Finke, S.Popov, Yu.Sholomitskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar katta maydonga chiqa boshladilar.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va Yu.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Ikkinchi Jahon urushi qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil Sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Olimpiada o'yinlariga birinchilardan bo'lib qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951-1954 yillar mobaynida Sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952 yili sport ustasi S.Popov 110, 200 va 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda Respublika terma jamoasi tarkibiga qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilar jalb etila boshlandi. Terma jamoa safiga L.Sklyapova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, Yu.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Balld, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kabi iqtidorlar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordlarini yangilab, chempionat g'oliblari bo'lib, Butunittifoq miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, yurtimiz sharafiga himoya etdi.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100, 200, 400 m. masofalarga yugurishda yyetakchilik qilgan va u O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954 yillar 200 va 400 m. masofalarga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning kuchli sportchilari Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Balld qatorida tilga olina boshlaydi.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957 yillarda bo'lib o'tgan Butunittifoq Spartakiada musobaqalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni kashf etdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara Press 1955 yili yadro, disk, uchkurash musobaqalari bo'yicha uchta oltin medalni qo'lga kiritgan bo'lsa, Irina Press esa 1957 yili yadro itqitishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o'ringa sazovor bo'ladi.

1956 yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 9-o'rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo'yicha Spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib, 1956 yili Melburnda o'tgan XVI Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilga o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ladi. U 1960 yili Rimda o'tgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etadi. 1961 yili esa balandlikka sakrash bo'yicha navbatdagi mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi.

Yana bir iqtidorli sportchi Oleg Ryaxovskiy 1957 yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar Umumjahon Universiadasida uchhatlab sakrash bahslarida 16,01 m. natija ko'rsatib g'oliblikka erishadi.

Igor Monastirskiy 1958 yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy Butunittifoq musobaqasida 100 m.ga yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 soniyaga yangilab, masofani 10,4 soniyada yugurib o'tadi hamda qisqa masofaga yugurish bo'yicha birinchilardan bo'lib Sobiq Ittifoq Sport Ustasi unvoniga erishadi.

1958 yili Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro "Gigantlar" uchrashuvi bo'lib o'tadi. Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoa tarkibida O'zbekiston vakili 1958-1959 yillar mamlakat chempioni bo'lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16,59 m. natija ko'rsatib, jahon rekordini 3 sm.ga yaxshilaydi va aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijalarni yangilashga erishadi. Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Ryaxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho'p), V.Lomakin (disk), I.Klyuev (yadro), T.Bondarenko (80 m.ga g'ovlar osha yugurish), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab sakrash)lar munosib himoya qiladilar. Ammo Respublika terma jamoasi vakillari birinchi Spartakiadaga nisbatan sust qatnashib, umumjamoa hisobida 12-o'rinni egallaydi.

60-yillarda respublika bo'ylab yangi sport inshootlarining barpo etilishi natijasida shug'ullanuvchilarning soni sezilarli darajada ortadi va sportchilarni tayyorlash uslublari o'zgarib boradi. Xususan, V.Barishev, N.Bikov, A.Vink, Yu.Zakirov, V.Bessekernix, Yu.Sholomitskiy, V.Fedoseev, M.Vnuchkova, Yu.Puzanova, A.Borisov, A.Osipov, V.Lyubarskiy, Yu.Krasilnikov, V.Vardzelov, G.Senkin, V.Litvinov, T.Saliev, V.Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilari safini qobiliyatli yengil atletikachilar bilan to'ldirishda samarali faoliyat olib boradilar.

1960 yilda respublikada ilk bor "Xizmat ko'rsatgan ustoz" unvoni joriy qilinadi. Mana shunday yuksak unvonga birinchilardan bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kotsarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) sazovor bo'lishgan.

1963 yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi ittifoqdosh respublika jamoalari orasida faxrli ikkinchi o'rinni egallaydi. Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi V.Ballod

balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini qo'lga kiritadi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlikka I.Chuvilin – langarcho'pga tayanib sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – 400 m.ga yugurish (6-o'rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza uloqtirish (6-o'rin), T.Nerovnaya 800 m.ga yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o'rin), G.Podlazov – nayza uloqtirish (8-o'rin), E. Skorikov – 200 m.ga yugurish (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon uloqtirish bo'yicha 6-o'rin egallaganlar.

E.Andris 1963 yili bosqonni 67,57 m.ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatadi. Uning bu ko'rsatkichi 19 yil mobaynida saqlanib turadi. 1963 yili u jahonning eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilari sakkizligidan o'rin egallaydi.

1963 yili Toshkentda bo'lib o'tgan musobaqada respublikamiz vakili German Kutyanin balandlikka sakrashda o'zining avvalgi respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 211 sm.ga ko'taradi. 1969 yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 215 sm natija ko'rsatib, XTSU (Xalqaro Toifadagi Sport Ustasi) unvoniga sazovor bo'ladi.

1967 yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan. Jumladan, Viktor Kolmakov g'ovlar osha yugurishda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini yangilashni maqsad qiladi. U 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda mazkur masofani 52,5 soniyada bosib o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yangilashga erishadi. Shuningdek, u birinchilardan bo'lib 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha XTSU me'yorini bajaradi.

1967 yilda Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'nkurash musobaqalarida "Sport ustasi" talab me'yorlarini bajaradi. Ularga qadar O'zbekiston yengil atletikachilari orasida ushbu tur bo'yicha "Sport ustasi" unvoniga hech kim sazovor bo'lmagan.

1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq Spartakiadasida 15-16 yoshli qiz va o'g'il bolalar o'rtasida o'tkazilgan beshkurash musobaqalarida marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m.ga yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqadilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ladi.

Shu yili Ashur Normurodov 3000 m.ga kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 2 marta, 1500 va 5000 m. masofalarda Sobiq Ittifoq chempioni bo'ladi.

A.Normurodov 1968 yili 5000 va 10000 m. masofaga yugurishda ham mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi. Keyinchalik uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'pkarra chempioni va rekordchisi bo'ladi. U 1975 yili 5000 m. masofaga yugurish bo'yicha 13:41,00 natija ko'rsatib O'zbekiston rekorini o'rnatadi. Mazkur rekord xanuzgacha yangilangani yo'q.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatadi. Murabbiy B.Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m. masofaga estafetali yugurishda 43,6 soniya, so'ng 43,3 soniya natijaga erishadi.

Aynan shu to'rtlik 15-16 yoshlilar o'rtasidagi 4x200 m.ga estafetali yugurish bo'yicha 1:33,1 natija bilan Sobiq Ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972 yil Kievda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi 5-o'rinni egallaydi. Ushbu Spartakiadada disk uloqtirish bo'yicha samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev 49,16 m (murabbiy S.Shklyar), 4x100 m. estafetali yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar g'olib bo'ladilar. Tatyana Shishkina 200 m.ga yugurishda 2-o'rinni, 100 m.ga yugurishda 3-o'rinni (12,0), Anatoliy Dimov 5000 m.ga yugurishda 2-o'rinni (15.03.4), 3000 m.ga yugurishda 3-o'rinni (8:36,0), Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 3-o'rinni (14,84 m), Vyacheslav Bondarenko 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda 3-o'rinni (55,1 soniya) egallashga muvaffaq bo'ladilar.

1973 yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 8-o'rinni egallagan. Vladimir Zdobnov 200 m.ga yugurish bo'yicha, nayza uloqtirish bo'yicha esa Lyudmila Dolgova (2-o'rin) sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan. 4x100 m.ga estafetali yugurishda Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnovlar bronza medaliga sazovor bo'ladi. Sovrindorlardan tashqari 200 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Tatyana Peresipkina 4-o'rinni, uchhatlab sakrashda Evgeniy Yakimenko 5-o'rinni, 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandar Bershteyn 6-o'rinni va nayza uloqtirishda Gennadiy Ribkinlar 7-o'rinni egallab jamoa yutug'iga salmoqli ulush qo'shadilar.

“Gigantlar” musobaqasi bilan bir paytda Sobiq Ittifoq va AQSH yoshlari yengil atletika terma jamoalari o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. 1977 yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin 400 m.ga g'ovlar osha (53.03 soniya – 3-o'rin), 110 m.ga g'ovlar osha yugurishdan Aleksandr Xarlov (14,3 soniya – 3-o'rin), nayza uloqtirishdan Nadejda Tupitsina (49,90 m – 2-o'rin) qatnashadi.

70-yillarda uzoq masofalarga yugurish turlari bo'yicha andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy G.Sayfulin tayyorlagan qobiliyatli sportchilar yorqin natijalar namoyish eta oldilar. U yosh sportchilar Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek iqtidorlarni katta sportda yuqori natijalarga erishishida munosib xissa qo'shadi. Ular malakali va tajribali ustoz qo'lida tarbiyalanib, keyinchalik XTSU unvonlarini egallaydilar. Svetlana Ulmasova Jahon Kubogi sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m.ga yugurish bo'yicha Jahon rekordchisi hamda “Xizmat ko'rsatgan sportchi” darajasiga etadi. Har ikkala malakali sportchilar 1987 yili Xalqaro yengil atletika federatsiyasi tomonidan chop etilgan jahonning barcha davrlaridagi eng yaxshi o'ntalik sportchilar ro'yxatidan o'rin oladilar.

1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandr Xarlov, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurishda Anatoliy Dimov (Sobiq Ittifoq rekordini o'rnatgan), nayza uloqtirishda Tatyana Biryulina (6-o'rin) ishtirok etadi. Moskva

Olimpiadasidan biroz avval (12.07.1980 y.) O'zDJTI yengil atletika kafedrası o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) Podolsk shahrida o'tkazilgan xalqaro musobaqada nayzani 70,08 m.ga uloqtirib jahon rekordini o'rnatadi.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishi yosh yengil atletikachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlari uchun turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu – zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondoshuvni yanada kuchaytirdi.

1985 yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa Kubogi musobaqasida O'zbekiston terma jamoasi yana yosh uch nafar – E.Barbashina, V.Zaysev, S.Usov kabi iqtidorlar bilan ishtirok etib, sovrindorlar qatoridan o'rin egalladi. O'sha vaqtlarda 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha fransuz S.Karistan yetakchi sanalgan bo'lsa, mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.Burmatov) ushbu masofada 13,56 natija bilan O'zbekistonning yangi rekordini o'rnatadi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1985 yili langarcho'pga tayanib sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishadi. Ular tashkil etgan guruhlarda mamlakat va respublika birinchiligi musobaqalari g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustalari bor edi. Ulardan guruh sardori Radion Gataulin – XTSU, jahonning sobiq rekordchisi va maktab o'quvchilari o'rtasidagi 1983 yil Yevropa chempionati g'olibi, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987 yildagi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori bo'lgan. R.Gataulin langarcho'pga tayanib sakrashda 5,90 m. natija ko'rsatib O'zbekiston rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. U 1988 yil Seul Olimpiadasida kumush medal sovrindori bo'ladi. 1989 yil 6,00 m. natija ko'rsatib, Respublika rekordini navbatdagi marotaba yangilaydi va bu natija hozirgacha saqlanib qolmoqda.

1987 yilgi mavsumda O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – 5-o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi bahsda 1-o'rinni egallagan.

1987 yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, o'zbekistonda ushbu sport turi naqadar keng rivojlanganini yana bir bor namoyish etdi.

1987 yilgi mavsumda R.Gataulin (langarcho'p - 3-o'rin), S.Usov (110 m.ga g'ovlar osha yugurish - 9-o'rin), V.Ishutin (langarcho'p - 24-o'rin) jahonning 25 ta eng yaxshi yengil atletlari qatoridan o'rin egalladi.

Quyida taqdim etilayotgan jadvalda O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari keltirilgan:

2.7-jadval.

O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari.

Yozgi Sobiq Ittifoq chempionatlari

Yil	G'olib	Sovrindor
1923	N.Ovsiyannikov	-
1928	N.Ovsiyannikov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish	N.Ovsiyannikov – uch hatlab sakrash – 13,20 – 2-o'rin; YU.Dunaev – balandlik 175 sm - 3-o'rin, uch hatlab sakrash 12,75 m- 3-o'rin; A.Tikunova –disk uloqtirish 25,23 m- 3-o'rin.
1934	M.Toporova nayza uloqtirish - 36,63 m.	-
1937	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 13,92 m - 2-o'rin.
1938	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,39 m- 2-o'rin.
1944	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,28 m- 2-o'rin.
1947	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,25 m - 3-o'rin.
1948	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,22 m - 3-o'rin.
1949	-	V.Gerasimchuk - uch hatlab sakrash - 14,58 – 2-o'rin; Yu.Finke - balandlikka sakrash- 186 sm- 3-o'rin.
1950	-	V.Finke - balandlikka sakrash- 185 sm - 3-o'rin.
1951	-	S.Popov -110 m.ga g'/o yugurish -15,0 soniya - 3-o'rin; Yu.Finke - balandlikka sakrash- 188 sm - 2-o'rin
1952	-	S.Papov -110 m.ga g'/o yugurish - 14,9 soniya - 2-o'rin
1953	-	S.Popov - 110 m.ga g'/o yugurish - 14,7 soniya - 2-o'rin
1954	-	S.Popov -110 m.ga g'/o yugurish - 14,5 soniya - 2-o'rin
1955	-	V.Ballod - balandlikka sakrash- 163 sm- 2-o'rin
1956	V.Ballod - balandlikka sakrash– 168 sm.	-
1957	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash - 16,29 m.	V.Ballod – balandlikka sakrash - 168 - 2-o'rin.
1958	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 15,86	
1959	-	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 16,38 - 2-

		o'rin
1960	-	V. Ballod - balandlik 168 - 2-o'rin V. Ballod - balandlik 173 - 2-o'rin Oleg Ryaxovskiych uch hatlab sakrash 16,14 - 3-o'rin
1961	V.Ballod - baladlikka sakrash - 174 sm	-
1963	-	V.Ballod - balandlikka sakrash 165 sm - 3-o'rin
1964	-	V.Sitnikov –4x400 m.ga estafeta yugurish 3:09,8 - 3-o'rin
1967	A.Normurodov 3000 kross yugurish	R.Babich –200 m.ga yugurish 32,5 soniya- 3-o'rin
1968	R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,5 soniya	A.Normurodov – 3000 m.ga kross yugurish
1970	-	A.Normurodov – 5000 m.ga yugurish – 14:01,00 R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,2 soniya – 2-o'rin V.Chulkova – balandlikka sakrash 177 sm – 3-o'rin
1971	-	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,9 soniya – 2-o'rin
1972	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 179 sm – 2-o'rin
1973	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,7 soniya	A.Polyushkin – 200 m.ga yugurish 23,3 soniya – 2-o'rin
1974	R.Babich – 4x100 estafeta yugurish –44,8 soniya	-
1975	-	S.O'lmasova – 3000 m.ga yugurish 9,03 - 2-o'rin G.Ivanov – 400 m – 46,9 – 3-o'rin
1976	N.Morozova – 4x100 m estafeta yugurish – 3:35,6	S.O'lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:19,4 - 3-o'rin S.Shatalina – 400 m.ga yugurish. S.Shatalina – 4x400 estafeta yugurish 3:36,2 – 2-o'rin
1977	-	S.O'lmasova – 3000 m – 9.12,0 – 3-o'rin
1978	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish– 8:48,4	Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish – 4:05,0 – 3-o'rin A.Dimov – 3000 m.ga yugurish – 8:37,0 – 2-o'rin M.Bobirin, A.Rubinshteyn, V.Zdobnov,

		P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta – 40,72 – 3-o'rin
1979	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:46,0	-
1980	-	P.Vorobev, V.Tabakov, E.Antonenko, A.Xarlov –4x200 m.ga estafeta yugurish 1:25,8 – 3-o'rin
1981	-	Z. Zayseva – 1500 m – 4:03,30 – 2-o'rin L.Kiryuxina, T.Aleksandrova, N.Danilova, Z.Zayseva– 4x800 m.ga estafeta yugurish – 8:20.92 – 3-o'rin YU.Tone, Z.Xuzyaxmetova, V.Tabakov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta yugurish 40,52– 3-o'rin
1982	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:26,78 JAHON REKORDI	Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish 3:56,14 – 2-o'rin G.Kondrina – nayza uloqtirish 57,64 – 3-o'rin A.Xarlov – 400 m.ga yugurish 49,52 – 3-o'rin
1983	A.Xarlov – 400 m.ga yugurish - 48,78 soniya Z.Zayseva - 1500 m.ga yugurish 4:02,61	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 45,71 – 3-o'rin A.Parnov – langarcho'pga tayanib sakrash 5,60 m – 2-o'rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 191 sm – 2-o'rin M.Shmonina, V.Olenchenko, E.Barbashina, T.Vilisova - 4x100 m.ga estafeta yugurish 43,82 – 3-o'rin T.Vilisova - 100 m.ga yugurish 11,59 – 3-o'rin
1984	-	O.Azizmuratov – balandlikka sakrash 224 sm – 2-o'rin R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash 5,65 m – 2-o'rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,19 m – 3-o'rin E.Barbashina – 100 m.ga yugurish 11,61 – 3-o'rin N.Usmonova – marafon yugurish 2:36,03,0 – 3-o'rin G. Kazakova, V.Olenchenko, E. Barbashina, T.Vilisova–4x100 m.ga estafeta yugurish 44,95 - 2-o'rin

1985	S.Usov – 110 m.ga g'ovlar osha yugurish 13,65 E.Barbashina – 4x100m.ga estafeta yugurish - 43,65	Z.Zayseva -3000 m.ga yugurish 8:43,76 - 2 o'rin
1986	S.O'lmasova - 5000 m.ga yugurish -15:26,56 R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash -5,85 m.	V.Ishutin-langarcho'pga tayanib sakrash 5,65 m – 3-o'rin
1987		A.Xarlov –400 m.ga yugurish - 49,65 - 2-o'rin S.Usov – 110 m.ga g' osha yugurish 13,55 –2-o'rin

2.8-jadval.

O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq qishki chempionatlari g'olib va sovrindorlari.

Yil	G'olib	Sovrindor
1974	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 174 sm – 2-o'rin
1972	V.Chulkova – balandlikka sakrash 180 sm.	-
1973	-	R.Babich – 100 m.ga yugurish 12,0 soniya – 2-o'rin
1975	-	R.Ivanov – 400 m.ga yugurish 48,7 soniya – 3-o'rin
1976	L.Storajkova - 60m.ga yugurish 7,1 soniya	R.Ivanov – 300 m.ga yugurish 35,4 soniya – 2-o'rin
1977	-	S.O'lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:14,0 – 3-o'rin
1979	Z.Zayseva - 1500 m.ga yugurish 4:12,1	-
1980	-	Z.Zayseva – 800 m.ga yugurish 2:01,7 – 3-o'rin Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish 4:08,6 – 3-o'rin
1981	-	V.Klimov – 60 m.ga yugurish 7,93 – 2-o'rin V.Shumskix – 600 m – 1.19,9 – 2-o'rin
1982	V.Tabakov - 200 m.ga yugurish 21,29 soniya; A.Safarov - 400 m.ga yugurish 46,88;	-

	S.O'lmasova - 1500 m.ga yugurish 4:10,98; S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish 8:54,19 G.Kondrina – nayza uloqtirish 61,44 m.	
1983	-	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 47,05 – 2-o'rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 188 sm – 3-o'rin
1984	L.Butuzova – balandlikka sakrash 193 sm; V.Podmaryov – 8 boe – 6.539	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 47,24 – 2-o'rin R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash 5,60 m – 3-o'rin
1985	-	S.Usov – 60 m.ga yugurish 7,69 – 2-o'rin
1986	-	R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash 5,70 m – 2-o'rin
1987	R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash 5,75 m.	S.Usov – 60 m.ga yugurish 7,72 – 2-o'rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,35 m – 2-o'rin M.Shmonina – 200 m.ga yugurish 23,97 – 3-o'rin

2.9-jadval.

O'zbekiston yengil atletikachilarining Kross bo'yicha Sobiq Ittifoq g'olib va sovrindorlari.

yil	G'olib	Sovrindor
1975	S.O'lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:21,0	-
1977	-	S.O'lmasov - 2000 m.ga yugurish 5:56,8 – 2-o'rin S.O'lmasov - 3000 m.ga yugurish 9:35,6 – 3-o'rin
1979	S.O'lmasov - 3000 m.ga yugurish– 9:25,0	-
1980	S.O'lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:29,0	-
1982	S.O'lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9.19,6	-
1983	S.O'lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:00,3	-
1984	-	Sh.Matrosova – 2600 m.ga yugurish 7:59,2 –

		2-o'rin S.O'lmasov - 5000 m.ga yugurish 16:44,2 – 2-o'rin R.SHergazina – 3000 m.ga yugurish 9:46,76 – 2-o'rin

2.2. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari.

Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiada musobaqalari an'anaga aylanib qolgan musobaqa hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar har doim va hamma vaqt juda qiziqarli o'tgan. Masalan, Sobiq Ittifoq xalqlari birinchi Spartakiadasida 15 ta respublikadan tashrif buyurgan 1462 nafar sportchilar 9 kun davomida bahs olib borgan.

Spartakiadaning 30 yillik tarixi davomida yengil atletikachilarning musobaqa tizimi 5 marta o'zgartirildi. Masalan, IX Spartakiada qatnashuvchilarning yoshi 23 gacha etib belgalangan edi.

Spartakiadaning yengil atletika bahslari 8 marta Moskva shahrida o'tkazilgan.

Sobiq Ittifoq xalqlarining IX Spartakiadasi birinchi marta Toshkent shahrida o'tkaziladi. Ushbu musobaqalarning ochilish marosimi 1986 yil 16 sentyabr kuni Markaziy "Paxtakor" stadionida juda yorqin, tantanavor ravishda o'tadi. 5 kun davom etgan musobaqalarga ittifoqdosh respublikalardan 1064 nafar yengil atletkachilar tashrif buyuradi. Sportchilar o'z chiqishlari orqali yengil atletika ishqibozlariga ko'plab hayajonli daqiqalarni hadya etadi.

Toshkentda bo'lib o'tgan startlar ko'pchilik qatnashuvchilar uchun omadli keladi.

8 ta sportchi birinchi marta "Xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustasi" va 44 nafar sportchi esa Sobiq Ittifoq sport ustasi talab me'yorlarini bajarishga erishadilar.

Toshkentda bo'lib o'tgan Spartakiadaning esda qolarli voqealaridan biri, bu ayollar o'rtasida 400 m.ga yugurish bo'yicha o'tkazilgan yarim final bahslari hisobalanadi. Unda 36 yoshli Marina Stepanova Jahon rekordini o'tnatadi. U mazkur masofani havo issiq bo'lishiga qaramay, 52,94 soniyada yugurib o'tadi.

O'zbek yengil atletikachilarining hisobida Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida eng yuqori o'rin – to'qqizinchi o'rindir (1956, 1983 va 1986).

O'tkazilgan Spartakiadalarda o'zbekistonlik yengil atletikachilar jami 15 ta medal qo'lga kiritadilar (4 ta-oltin, 3 ta-kumush va 8 ta-bronza).

O'zbekistonlik yengil atletikachilar orasida Spartakiadalarda eng ko'p medallarni qo'lga kiritgan sportchi – Valentina Ballod (Lebedinskaya) bo'lib, u 3 ta medal sohibi bo'lgan (1 ta-oltin va 2 ta-bronza).

1987-1990 yillar O'zbekiston Yengil atletika sportiga nazariy bilim bilan qurollangan yosh murabbiylar kirib keladi, buning natijasi 1988 yil Sobiq Ittifoq o'smirlarining IV sport o'yinlarida yaqqol ko'rinadi. Ukraina Respublikasining

Donetsk shahrida bo'lib o'tgan bellashuvlarda respublikamiz yengil atletikachilari 2 ta oltin 4 ta kumush va 6 ta bronza medallariga sazovor bo'lishadi.

1988-1989 yillar o'zbekistonlik yengil atletikachilari Jahon, Yevropa, Sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarini qo'lga kiritishdi.

1991 yil Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 oltin, 1 kumush, 1 bronza medallariga sazovor bo'lishdi.

1990-1991 yillari O'zbekistonda 18 ta xalqaro toifali sport ustasi, 20 ta sport ustasi tayyorlangan. Binobarin, R.Gataulin, M.Shmonina Yevropa chempioni, V.Rijenkov, M.Shmonina Jahon chempionatida kumush medal sovrindorlari bo'lishgan.

1952-1996 yillar oralig'ida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida jami 29 nafar o'zbekistonlik yengil atletikachilar ishtirok etgan.

O'zbekiston Respublikasi istiqbolga erishganidan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil "O'zbekiston terma jamoasi" sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. Ungacha o'tgan barcha musobaqalarda o'zbek sportchilari ittifoqdosh respublikalar singari Sobiq Ittifoq uchun ishtirok etganlar.

2.3. O'rta Osiyo respublikalari va Qozig'iston spartakiadalari.

1934 yildan 1957 yilgacha O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonda o'tkazilgan yengil atletika bo'yicha musobaqalar juda mashhur va tantanavor ravishda bo'lgan.

Bu musobaqalar, Ittifoqdosh respublikalarning poytaxtida o'tkazilgan. Mazkur Spartakiadaga Toshkent shahri uch marta mezbonlik qilgan.

1934 yilda o'tkazilgan O'rta Osiyo respublikalari I Spartakiadasida, Qozog'iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etadi.

1943 yildan boshlab bu musobaqalar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi deb nomlana boshlandi.

Ushbu Spartakiada musobaqalari yilning kuz oylarida o'tkazilib, bu sportchilarning musobaqalar davrini uzayishiga sabab bo'ladi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalari 9 marta o'tkazilgan bo'lsa, ulardan o'zbek yengil atletikachilarining natijalari to'g'risida ma'lumotlar 8 tasida saqlanib qolingan. Unga ko'ra o'zbekistonliklar 92 marta chempion bo'lgan (56 marta erkaklar va 36 marta ayollar). Spartakiadalarda o'zbek yengil atletikachilaridan eng ko'p chempion nomiga sazovor bo'lganlar:

L.Skatskaya – to'rt g'alaba, E.Putsillo, A.Borisov, A.Kireeva, S.Popov, Yu.Sholomitskiy va Yu.Finkelar uch martadan g'alaba qozonishgan.

2.10-jadval.

O'zbek yengil atletikachilari – O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadalari g'oliblari

№	O'tkazilgan joy va sana	G'olib ismi sharifi	Turi	Natijasi
Erkaklar				

I	Toshkent 1934 yil 5-12 sentyabr	E.Putsillo	100 m	11,1
		E.Putsillo	200 m	23,0
		E.Putsillo	400 m	40,6
		V.Sexmestrenko	800 m	2:02,1
		V.Sexmestrenko	1500 m	4:19,8
		V.Bezrukov	5000 m	16:21,5
		V.Bezrukov	10000 m	33:39,9
		Yu.Dunaev	110 m s/b	17,5
		Ryabushev	balandlik	170
		N.Bespokoynov	uch hatlab sakrash	12,95
Ayollar				
		L.Shaternikova	100 m	13,3
		T.Boltalina	800 m	2:46,0
		T.Boltalina	uzunlik	499,5
		L.Shaternikova	balandlik	145
		M.Toporova	yadro	1,10
		T.Kuznetsova	disk	31,06
	Erkaklar			
II	Olma-ota 1943 yil 26-28 sentyabr	N.Bespokoynov	100 m	11,6
		Sadunin	800 m	2:05,2
		Sadunin	1500 m	
		N.Bespokoynov	uzunlik	6,56
Ayollar				
		L.Kanaki	balandlik	140
Erkaklar				
III	Toshkent 1944 yil 14-17 sentyabr	Kurillo	100 m	11,4
		Kurillo	400 m	54,1
		A.Borisov	balandlik	170
		A.Borisov	uzunlik	6,56
		G.Kotsarev	nayza	50,92
IV	Frunze 1945 yil 14-17 sentyabr	O'zbek yengil atletikachilar haqida ma'lumot yo'q		
V	Dushanbe 1948 yil 10-15 oktyabr	G.Bezrukov	5000 m	16:24,6
		S.Papov	110 m s/b	16,3
		Yu.Finke	balandlik	180
		Yu.Sholomitskiy	uzunlik	6,71
		A.Borisov	uch hatlab sakrash	13,99
		A.Chernov	nayza	56,23
Ayollar				
		A.Kireeva	100 m	13,0
		E.Shulik	800 m	2:31,6
		A.Kireeva	80 m s/b	12,6

		A.Kireeva L.Skatskaya E.Demchenko	uzunlik disk yadro	5,16 37,04 10,95
Erkaklar				
VI	Olma-ota 1950 yil 3-9 oktyabr	Yu.Sholomitsskiy S.Popov YU.Finke V.Gerasimchuk A.Osipov S.Lyaxov S.Lyaxov	100 m 110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash disk yadro	11,1 14,9 185 6,98 14,25 43,64 13,04
Ayollar				
		F.Xasanova F.Xasanova L.Trebuxina L.Skatskaya N.Borisova	400 m 800 m balandlik disk yadro	1:00,7 2:20,1 150 39,30 11,77
Erkaklar				
VII	Ashxobod 1952 yil 19-25 oktyabr	S.Popov Yu.Finke YU.Sholomitskiy V.Gerasimchuk G.Bryushko A.Osipov	110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash disk yadro	14,6 180 6,88 14,28 43,50 13,89
Ayollar				
		B.Lyubomudrova L.Trebuxina L.Skatskaya N.Borisova V.Godenko	80 m s/b balandlik disk nayza yadro	12,1 154 40,68 36,97 12,43
Erkaklar				
VIII	Toshkent 1954 yil 3-7 oktyabr	V.Tushkov G.Senkin A.Chexonin M.Finkelshteyn Yu.Krasilnikov O.Ryaxovskiy I.Chuvilin YU.Krasilnikov A.Osipov	100 m 400 m 1500 m 110 m s/b balandlik uch hatlab sakrash langarcho'p nayza yadro	10,7 49,3 3:56,4 15,5 185 14,50 4,10 64,12 13,72
Ayollar				
		L.Sklyapova V.Balod	100 m balandlik	12,4 150

		A.Minina L.Skatskaya A.Xolmanskaya V.Rodenko	uzunlik lappak nayza yadro	5,49 39,16 42,68 12,66
Erkaklar				
IX	Frunze 1957 yil 4-7 oktyabr	I.Monastirskiy	100 m	10,6
		V.Tushkov	200 m	22,6
		Yu.Xielkov	400 m	49,0
		R.Fazlakbarov	5000 m	15:00,6
		R.Fazlakbarov	10000 m	31:50,8
		N.Xaydarov	400 m g'o	54,5
		O.Sorokin	uch hatlab sakrash	15,06
		L.Maonseenko	shest	4,20
Ayollar				
		S.Gudoshnikova S.Gudoshnikova T.Bondarenko V.Ballod F.To'raxonova A.Xolmanskaya	100 m 200 m 80 m s/b balandlik nayza beshkurash	12,3 25,8 11,4 165 50,80 4,158

2.4. Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalari.

Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalari – bu juda nufuzli musobaqa sanalar edi. 1954 yildan boshlab o'tkazilib kelingan bu musobaqalar yengil atletikachilarni tarbiyalab yetishtirishda sezilarli ravishda o'z samarasini bergan.

Bunday Butunittifoq Spartakiadalari Sobiq Ittifoqining 13 ta shaharlarida, shu jumladan 2 marta Toshkent shahrida (1978 va 1984 yillar) o'tkazilgan.

Dastlabki to'qqizta Spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11-dan 16-gacha bo'lgan o'rinlarni egallab kelishar edi. 1967 yilda jamoamiz birinchi marta kuchli o'ntalikka kiradi. Eng katta yutuq 1972 yilda (Kiev) va 1984 yil Toshkentda bo'lgan musobaqalarda qayd etilgan (5-o'rin).

O'zbek sportchi o'quvchilari 81 ta medalni qo'lga kiritgan: ulardan 29 ta oltin, 24 ta kumush va 37 ta bronza medallaridir.

Jumladan, Tamara Press (Samarqand) uchta oltin medal sohibi bo'lgan. Irina Press (Samarqand), Tatyana Shishkina (Toshkent) va Lyubov Kiryuxinalar (Farg'ona) bittadan oltin, kumush, bronza medallarini qo'lga kiritishga musharraf bo'lgan.

Sakkizta sportchi (A.Malshenko, A.Dimov, N.Danilova, V.Klimov, S.Usov, I.Fokin, L.Frolova, I.Prokudin) 2 tadan medal sohibi bo'lishgan.

Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalarida sovrindor hamda g'olib bo'lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar – Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlangan.

Yettita sportchi (O.Levonenko, L.Storojkova, A.Dimov, V.Isaev, A.Kiryuxina, S.Kot, V.Rijenkov) xalqaro toifadagi sport ustasi talablarini bajargan. 18 ta

qatnashchi (Valentina Ballod, Tatyana Kozlova, Sergey Anikin, Evgeniy Yakimenko, Sergey Jogolov, Olga Iskandarova, Natalya Danilova, Irina Chemina, Valeriya Klimov, Igor Prokudin, Alim Safarov, Vadim Gersov, Viktor Tabakov, Lyudmila Frolova, Valentina Nuritdinova, Nadejda Shaprinskaya, Yuliya Teplyakova, Olga Morugina) sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

2.11-jadval.

Butunittifoq o'quvchilari spartakiadalarida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasining g'oliblari va sovrindorlari.

№	Sana, joy	O'rin	G'olib	Ikkinchi o'rin	Uchinchi o'rin
I	Leningrad , 1954 yil	15	-	-	V.Ballod balandlik – 145
II	Kiev, 1955 yil	11	T.Press - yadro – 13,56 disk – 42,67 uchkurash – 2.552	V.Ballod balandlikka sakrash – 159	V.Ballod uchkurash - 2291 ochko
III	Moskva, 1956 yil	11	-	-	V.SHepilov 400 m – 50,6 I.Press 80 m g'o, beshkurash – 4146 ochko
IV	Riga, 1957 yil	15	I.Press yadro – 12,56	I.Press beshkurash- 3963 ochko	-
V	Tbilisi, 1958 yil	17	O.Levonenko balandlik-155	-	-
VI	Moskva, 1959 yil	15	-	-	-
VII	Baku, 1961 yil	16	-	-	-
VII I	Volgograd , 1963 yil	11	-	-	-
IX	Misk, 1965 yil	12	-	-	-
X	Leningrad , 1967 yil	10	T.Pushkareva uchkurash- 3.284 I.	V.Lobkov balandlik-191	-

			Xavanskaya 400 m – 58,0		
XI	Leningrad , 1969 yil	13	A.Malishenko 400 m g’/o- 55,8	S.Anyakin uzunlik-7,07 T. Koznova lappak-44,58 V.Melixov 110 m g’/o-15,4 E.Yakimenko uch hat.sak. -15,05	A.Malishenko 200 m s/b – 25,2
XII	Kiev, 1972 yil	5	S.Jogolov lappak-49,16 T.Shishkina L.Storjokova N.Inilova . N. Minenko estaf. 4x100-47,1	T.Shishkina 200 m- 25,1 A.Dimov 5000 m-15.03,4	T.Shishkina 100 m-12,0 A.Dimov 3000 m-8.36,0 V.Bondarenko 400 m g’/o-55,1 YU.SHerbiy uch. hat. sak.-14,84
XII I	Olma-ota, 1974 yil	11	-	S.Bezrukov 110 m s/b-14,8	O.Iskandarova beshkurash-3.872 T. Protsenko 400 m-56,0
XI V	Lvov, 1976 yil	8	-	M.Rastripin 400 m g’/o-53,5 N.Tupitsina Nayza-51,94	N.Danilova 800 m-2.10,4 V.Isaev uch. hat. sak.-15,06

Olimpiada o’yinlari. Olimpiada o’yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi dastlab 1952 yilgi Xelsinki Olimpiadasida qatnashgan. Finlandiyaning poytaxtida o’tkazilgan ushbu Olimpiada o’yinlari Sobiq Ittifoq sportchilari uchun birinchi Olimpiada sifatida tarixda qolgan. Unda Sobiq Ittifoq yengil atletika terma jamoasiga respublikamiz vakili toshkentlik Sobiq Ittifoq sport ustasi S.Popov jalb etiladi va u ushbu Olimpiada o’yinlarida qatnashadi.

Keyingi Olimpiada o’yinlarida (Melburn-1956 va Rim-1960 yillar) balandlikka sakrash bo’yicha sport ustasi toshkentlik V.Ballod qatnashadi.

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

2.12-jadval.

O’zbekiston yengil atletikachilari – Olimpiada o’yinlarida.

(Sobiq Ittifoq davrida)

№	Yil	Joyi	Sportchilar	Turi, natija, o’rin
XV	1952	Xelsinki	S.Popov	110 m.ga g’/o-14,7- 4-o’rin

XVI	1956	Melburn	V.Balod	Balandlikka sakrash-160 - 21-o'rin
XVII	1960	Rim	V.Balod	Balandlikka sakrash-165 - 15-o'rin
XXII	1980	Moskva	T.Biryulina	Nayza uloqtirish-65,08 – 6-o'rin
			A.Dimov	3000 m.ga yugurish-8:19,8 – 8-o'rin (Sobiq Ittifoq rekordi)
			A.Xarlov	400m.ga yugurish-50,64 – 5-o'rin

2.5. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.

O'zbekiston Respublikasi istiqlolga erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil ravishda "O'zbekiston terma jamoasi" sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAFga a'zo bo'ldi.

1993 yilda Osiyo yengil atletika Assotsiatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

Olimpiada o'yinlari. 1992 yil Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun sharafl bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashi, bitta oltin medalni qo'lga kiritdi.

1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan XXVI Olimpiadaning 100 yillik yubiley o'yinlarida O'zbekiston mustaqil davlatlar qatorida qatnashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari qatnashib, unda o'zbekistonlik R.G'aniev (8-o'rin) eng yuqori natijani qayd etdi.

2000 yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etgan.

2004 yili Gretsiyaning Afina shahrida o'tkazilgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida 5 nafar sportchilar 3 turdan vatanimiz sharaflini himoya qilgan.

2008 yilgi XXIX Pekin Olimpiadasida esa 12 nafar yengil atletikachilarimiz ishtirok etishdi.

2012 – yil Londonda bo'lib o'tgan XXX Olimpiada o'yinlarida 13 nafar sportchilarimiz 11 turdan ishtirok etdilar.

2016 yil Braziliyaning Rio de Janeyro shahrida o'tkazilgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 16 nafar sportchi 18 ta tur bo'yicha qatnashdilar.

Jahon chempionatlari. O'zbekiston yengil atletikachilari 1993 yil 13-22 avgust kunlari Germaniyaning Shtutgart shahrida o'tkazilgan IV Jahon chempionatida dunyoning 187 mamlakatning 1689 ta sportchilari orasida yurtimizdan 7 ta sportchi ishtirok etadi.

1995 yil 5-13 avgust kunlari Shvetsiyaning Gyoteborg shahrida 191 mamlakatdan tashrif buyurgan 1804 nafar sportchining 8 tasi yurtdoshlarimiz bo'lgan.

1997 yil 1-10 avgust kunlari Afinada (Gretsiya) tashkil etilgan nufuzli musobaqada 198 mamlakatdan 1882 nafar atletlar medallar uchun bahs olib borgan. Unda terma jamoamiz 7 ta sportchi bilan qatnashgan.

1999 yili Ispaniyaning Seviliya shahrida 20-28 avgust kunlari o'tkazilgan Jahon chempionati musobaqasida 201 davlatdan ishtirok etgan 1821 nafar sportchilar orasida bizning mamlakatimizdan ham 5 ta sportchi qatnashgan.

2001 yili Kanadaning Edmonton shahrida 3-12 avgust kunlari o'tkazilgan musobaqalarda 200 ta davlatdan 1766 sportchi qatnashadi. Shundan 4 tasi o'zbekistonlik sportchilarni tashkil etadi.

2003 yil Parijda 23-31 avgust kunlari 198 mamlakatdan kelgan 1679 nafar sportchi shundan, 2 nafar vakillarimiz startga chiqqan.

2005 yil Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida 196 ta davlatdan 1891 nafar sportchi ishtirok etgan musobaqada terma jamoamiz 3 sportchi bilan qainashgan.

2007 yil Jahon chempionati musobaqalari ikkinchi marta Osiyo davlati kunchiqar yurt – Yaponiyaning Osaka shahrida tashkil etilgan. Mazkur musobaqa 24 avgust - 2 sentyabr kunlari o'tkazilgan bo'lib, unda 200 davlatdan 1978 nafar sportchi ishtirok etgan. Shulardan 6nafarini vakllarimiz tashkil etgan.

2009 yil o'zining hayajonli voqealarga boyligi bilan esda qolgan Berlin musobaqalariga 202 davlatdan 2101 ta atlet tashrif buyuradi. 15-23 avgust kunlari o'tkazilgan musobaqalarda 4 ta atletimiz ishtirok etadi.

2011 yil 27 avgust – 4 sentyabr kunlari Janubiy Koreyaning Degu shahri mezbonlik qilgan chempionatda 204 davlatdan 1848 ta sportchi qatnashadi. Unda 6 ta sportchimiz ishtirok etgan.

2013 yil 10-18 avgust kunlari Rossiyaning Moskva shahrida o'tkazilgan musobaqalarda 203 davlatdan 1784 nafar sportchi qatnashadi. Muxdasham Lujniki stadionida o'tgan mazkur musobaqalarda 5 nafar sportchimiz ishtirok etgan.

2015 yil 22-30 avgust kunlari Jahon chempionatlari tarixida ilk bor 205 mamlakat vakillari tashrif buyurgan musobaqa Xitoyning poytaxti Pekin shahri mezbonlik qilgan. Unda 1781 sportchi, shulardan 8 nafari o'zbekistonlik sportchilarni tashkil etgan.

Osiyo o'yinlari. O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin - S.Munkova balandlikka sakrash, O.Yapigina nayza uloqtirish, R.G'aniev o'nkurash, 2 ta kumush - V.Parfenov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'nkurash va 3 ta bronza - V.Zaytsev nayza uloqtirish, K.Sarnatskiy uzunlikka sakrash, V.Popov disk uloqtirish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1998 yil Bankokda (Tayland) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin - S.Voynov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'nkurash, 3 ta kumush - A.Abduvaliev bosqon uloqtirish, R.G'aniev o'nkurash, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi E.Kvyatkovskaya, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar sovrindorlar qatoridan o'rin olgan.

2002 yili Janubiy Koreyaning Pusan shahrida tashkil etilgan XIV Osiyo o'yinlarida hamyurtlarimiz 1 ta kumush – L.Perepelova 100 m.ga yugurish, 3 ta bronza - S.Voynov nayza uloqtirish, Z.Amirova 800 m.ga yugurish, 4x100 m estafeta

yugurishda ayollar jamoasi A.Kazakova, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar medallarni qo'lga kiritgan.

2006 yili Dohada (Qatar) XV Osiyo o'yinlarida vakillarimiz vaziyatni biroz o'zgartirishga erishdi. Unga ko'ra, 1 ta oltin – G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, 4 ta kumush – L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, V.Smironov o'nkurash, G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, A.Juravleva uchhatlab sakrash va 1 ta bronza – Z.Amirova 800 m.ga yugurishdan natija ko'rsatganlar.

2010 yilda Xitoyning Guandjou shahri mezbonlik qilgan XVI Osiyo o'yinlarida yurtdoshlarimiz jami 8 ta medal bilan umumjamoaa hisobida 9 o'rinni qo'lga kiritgan. Undan, 2 ta oltin – S.Radzivil balandlikka sakrash, Yu.Tarasova yettikurash, 3 ta kumush – L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, N.Dusanova balandlikka sakrash, 3 ta bronza – R.Tarzmanov nayza uloqtirish, G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, Yu.Tarasova uzunlikka sakrash bahslarida sorindorlar qatoriga kirgan.

2014 yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida tashkil etilgan XVII Osiyo o'yinlarida vakillarimiz 2 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medallari qo'lga kiritgan. Ulardan, 2 ta oltin – S.Radzivil balandlikka sakrash, O'zDJTI bitiruvchisi E.Voronina yettikurash, 2 kumush – L.Andreev o'nkurash, A.Kotlyapova uch hatlab sakrash, 3 ta bronza – I.Zaysev nayza uloqtirish, N.Dusanova balandlikka sakrash, Yu.Tarasova yettikurash musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lganlar.

Shuningdek, Birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning tashabbuslari bilan dunyoda o'xshashi bo'lmagan uch bosqichli tizim – “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport musobaqalari joriy etilishi bo'lajak yetuk sportchilar uchun tajriba va mahorat maktabi vazifasini o'tamoqda.

Albatta, bugungi kundagi iqtidorli sportchi yoshlardan ertangi nufuzli xalqaro musobaqalarga sport zahirasini tayyorlash, ularning mahorat va tajribalarini tizimli ravishda oshirib borish borasida ushbu uch bosqichli sport musobaqalarining o'rni bekiyosdir.

Uch bosqichli musobaqalarda o'z imkoniyat va mahoratlarini namoyish etgan yetakchi va tajribali sportchilarimiz talaygina. Xususan, ikki karra Olimpiada o'yinari va talabalarning Butunjahon Universiadasi ishtirokchisi Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish), yoshlar o'rtasida Jahon chempioni, 2012 yilgi London Olimpiadasi ishtirokchisi Anastasiya Svychnikova (nayza uloqtirish), Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi, Incheonda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari va O'zbekiston Universiadasi g'olibi Ekaterina Voronina (ko'pkurash), ko'pkarra xalqaro musobaqalar g'olib va sovrindori, Osiyo o'yinlari g'olibi va Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Svetlana Radzivil (balandlikka sakrash), yoshlar o'rtasida Jahon chempionati ishtirokchilari Andrey Retunskiy, G.Komulya, S.Burxanova, E.Kuznetsova (yadro itqitish) va shu kabi iste'dodli sportchilarimiz yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalaridan katta sportga kirib kelgan va u orqali tajriba orttirib, xalqaro maydonlarda mamlakatimiz sharafigini himoya etmoqdalar.

2.6. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rnini

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish metodikasidan iborat darsdir.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan fandır.

Yugurish: insonning joydan joyga kuchishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning kuprok tarkalgan turi bo'lib juda kup sport turlari (futbol, basketbol, kul tupi va boshkalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organik kismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, tusiklar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy 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 tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini 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 mashqlarda biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandrok sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish-balandlikga sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish-uzunlikga sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzokliqqa irgitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan xarakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi:

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata).

2. Aylanib uloqtirish (disk bosqon)

3. Itkitish (yadro)

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og'irligiga bog'likdir. Yengil ushlar kulay bulgan snaryadlarni tugridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutkich bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itkitish qulayrok.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning xar xil turlarini uz ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to'rtkurash, beshkurash. oltikurash, sakkizkurash, o'ntukurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o'ntukurash va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqa esa ikki kunda o'tkaziladi. Yengil atletika

bash bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo'linadi.

2.7. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning maqsad va vazifalari

Pedagogika va jismoniy tarbiya institutlari o'quv rejalarida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash uchun 4 xil sikldan foydalaniladi.

O'quv sikl predmetlari aniq ko'rsatilmagan: ijtimoiy, umumiy, nazariy, medik-biologik, sport pedagogik fanlaridir.

O'quv fanlarini o'kitish 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, chakkonlik, chidamlilik, tezkorlik va epchillik kabi jismoniy sifatlarni egallashdir;
- turli iklim sharoitlarida xar xil zallar va sport maydonlarida yuqori saviyada o'quv-mashg'ulot mashqlarini o'tkazish;
- yengil atletika mashqlari bo'yicha mashqlarni namunali 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;
- shikastlinishni oldini olish, birinchi yordam kursatish, 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 mutaxassislarni tayyorlashni amalga oshiradi.

Tayanch iboralar.

Olimpiada

Musobaqa

Atletika klubi

Assotsiatsiya

Mahorat

Federatsiya

NAAF

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

Yengil atletika sport turining tasniflanishi.
 Yengil atletika sport turining jahonda rivojlanish tarixi.
 Yengil atletika turlarining rivojlanishi.
 Qadimgi Yunonistonda yengil atletika musobaqalari.
 Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.
 O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.
 Olimpiyada o'yinlari dasturidagi yengil atletika turlari.
 O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng Olimpiyada o'yinlaridagi ishtiroki.
 O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng Jahon chempionatlaridagi natijalari.
 Osiyo o'yinlari va chempionatlaridagi ishtiroki.

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организасия физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. "Durdona" – 2015 yil.
5. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" To'siqlaroshayuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy ta'yyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
7. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по

специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.

9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.

10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002

11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.

12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.

13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.

14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - Т.: 2009

3– Ma’ruza. Yengil atletika bo’limlari va ularning turkumlanishi

Reja:

3.1. Yurish

3.2. Yugurish

3.3. Sakrash

3.4. Uloqtirish

3.5. Ko’pkurash

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

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

1-jadval

Yengil atletikaning Olimpia o’yinlari dasturiga kiritilgan turlari

Bo’limlar	Turi	O’tkazilish joylari	Variantlar, usullar va masofalar	
			Erkaklar	Ayollar
YURISH	Sportcha yurish	O’yingoh yo’lkalarida va shosselarda	20, 50 km.	20 km.
YUGURISH	Qisqa masofalarga yugurish	O’yingoh yo’lkalarida	100, 200, 400 m.	100, 200, 400 m.
	O’rta masofalarga yugurish	O’yingoh yo’lkalarida	800, 1500 m	800, 1500 m
	Uzoq va o’ta uzoq masofalarga yugurish	O’yingoh yo’lkalarida	5000 m, 10 000 m	5000 m, 10 000 m
	Marafon yugurish	O’yingoh yo’lkalarida va shosselarda	42 195 m	42 195 m
	Sun’iy to’siqlardan	O’yingoh yo’lkalarida	110 m g’/o, 400 m g’/o	100 m g’/o, 400 m g’/o

	osha yugurish			
	Tabiiy sharoitlarda yugurish	O'yingoh yo'lkasida to'siqlari osha yugurish	3000 m to'siqlar o/yu	3000 m to'siqlar o/yu
	Estafetali yugurish	O'yingoh yo'lklarida	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m
SAKRASH	Yugurib kelib vertikal to'siqlardan sakrash	O'yingoh sektorida	Yugurib kelib balandlikkasakrash	Yugurib kelib balandlikkasakrash
			Yugurib kelib balandlikka Langarcho'p bilan sakrash	Yugurib kelib balandlikka Langarcho'p bilan sakrash
	Yugurib kelib gorizontali to'siqlardan sakrash	O'yingoh sektorida	Yugurib kelib Uzunlikka sakrash,	Yugurib kelib Uzunlikka sakrash,
			Yugurib kelib Uzunlikka uch hatlab sakrash	Yugurib kelib Uzunlikka uch hatlab sakrash
ULOQTIRISH	Bosh ortidan boshlab uloqtirish	O'yingoh sektorida	Nayza	Nayza
	Aylanib uloqtirish	O'yingoh sektorida	Bosqon uloqtirish,	Bosqon uloqtirish,
			Disk uloqtirish	Disk uloqtirish
	Itqitish	O'yingoh sektorida	Yadro itqitish	Yadro itqitish

KO'PKURASH	O'yingoh yo'lkalarida va sektorlarida	O'yingoh sektorida	O'nkurash (100 m, uzunlikkasakrash, disk uloqtirish, balandlikka sakrash, 400 m yugurish, 110 m g'/o yugurish, yadro itqitish, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish va 1500 m yugurish (2 kunda).	Ettikurash (100 m, uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, balandlikka sakrash, 100 m g'/o, yadro, nayza uloqtirish va 800 m yugurish (2 kunda).

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

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

3.1. Yurish

Insonning joydan–joyga ko'chishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda tananing qariyb barcha mushaklari ishlaydi, organizmdagi yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlari faoliyati kuchayadi. Natijada, modda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida oddiy yurish avvalo, sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega.

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham mavjud: sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadal ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi organizmiga ijobiy tasir ko'rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Eng asosiysi bir lahzaga bo'lsa ham ikkala oyoqning bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Oyoqlardan birortasi erga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishda yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchi hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

3.2. Yugurish

Yugurish joydan joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurish quyidagi turlarga bo'linadi.

Tekis yugurish;

Estafetali yugurish;

To'siqlar osha yugurish;

Tabiiy sharoitda yugurish.

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

To'siqlar osha yugurishning ikki xili mavjud:

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

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

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

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

Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin.

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

3.3. Sakrash

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

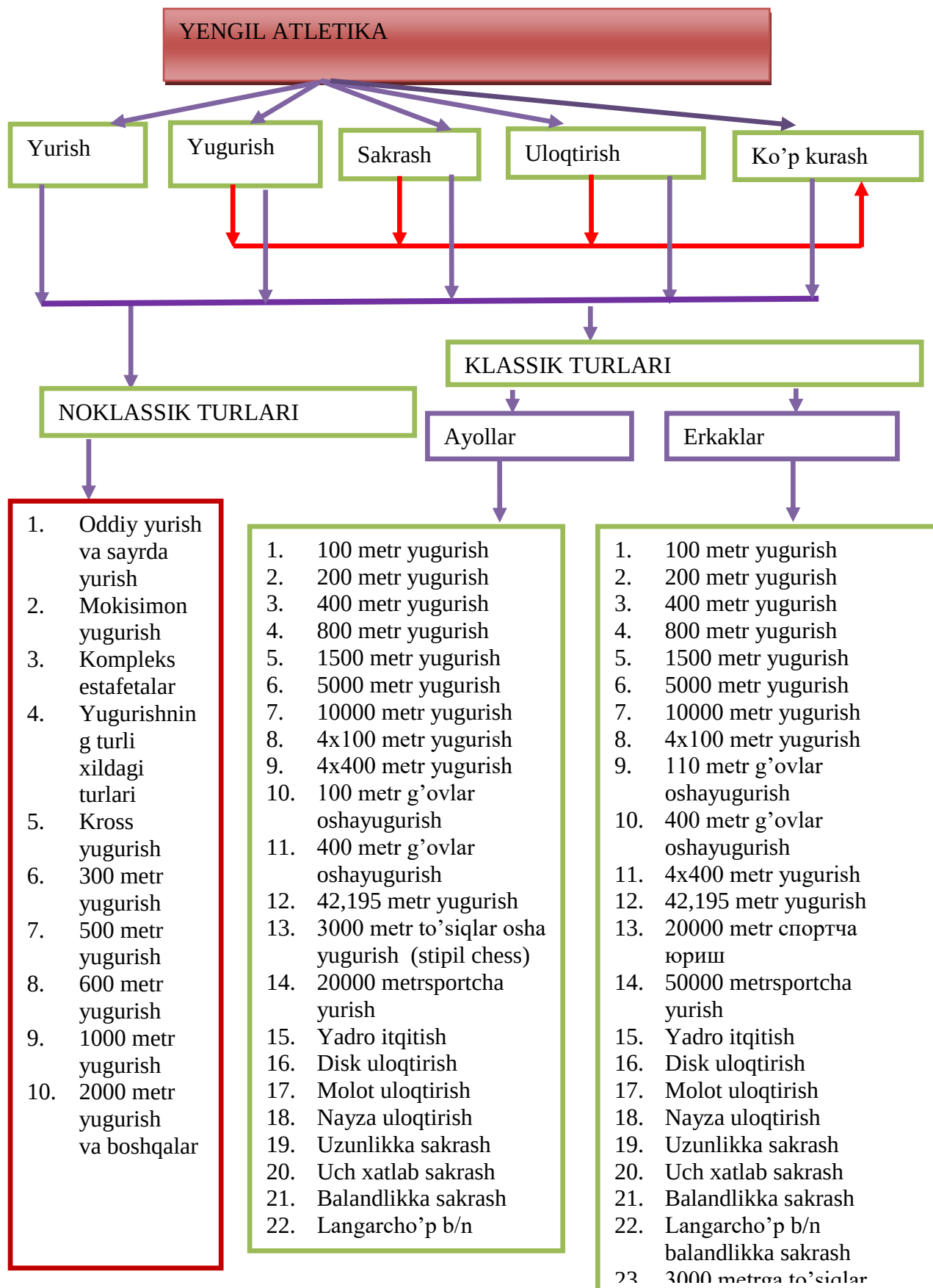
Sakrash ikki turga bo'linadi:

Imkon 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'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organizmini holatiga salbiy tasir ko'rsatishi mumkin.

1-rasm



3.4. Uloqtirish

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

Uloqtirish asab–mushak kuchlanishining qisqa vaqt ichida maksimal bo'lishi bilan tavsflanadi. Bunda qo'l, elka 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.

1. Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).

2. Aylanib uloqtirish (disk, bosqon).

3. Itqitish (yadro).

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

3.5. Ko'pkurash

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining har xil turlari 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 ettikurash va o'spirinlar uchun beshkurash, oltikurash, sakkizkurash. 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 tasir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turli maxsus mashqlarini qilish 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.

Tayanch iboralar.
Yengil atletika
Yurish
Yugurish
Sakrash
Uloqtirish
Ko'pkurash
Stadion
Sportchi
Stadionda yurish
Ko'cha yo'llarida yurish

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.
Yengil atletika qanaqa harakat malakalarini oshiradi?
Yurishning qanaqa turlari bor?
Yugurishning nechta turi bor?
Sakrashturlari nechaga bo'linadi?
Qanaqa uloqtirish turlari bor?
Qanaqa ko'pkurash turlari bor?

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услубий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организасия физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. "Durdona" – 2015 yil.

5. Abdullayev M.J. “YENGILATLETIKA” O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O’quvqo’llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. “YENGILATLETIKA” To’siqlaroshayuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o’rgatish uslubiyoti. O’quvqo’llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
7. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

4-Ma'ruza.Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish

4.1. Yengil atletikada sport texnikasi.

Yengil atletikaning ko'pchilik turlari (yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, o'quv granatini uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki, ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham texnikani qiyinchiliksiz bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan vazifalar ketma-ketligi asosida texnikani shug'ullanuvchilarga o'rgatish birmuncha oson kyechedi. Avvalo, "Sport texnikasi deganda nima tushuniladi?", "Texnikaning o'zi nima?", degan savolga javob berish o'rinli.

"Texnika" – grekcha so'zdan olingan bo'lib, sportda ma'lum bir harakatni "bajara olish san'ati" deb tushuniladi. Jismoniy mashq texnikasi doimiy ravishda o'zgarib turadi va takomillashib boradi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish imkonini beradi. Unda sportchining mashg'ulotlarda uzluksiz ishtirok etishi natijasida jismoniy tayyorgarligi ortishi, uning tana tuzilishida o'zgarishlar sodir bo'lishi, mushak guruhlarining shakllanishi ifodalanadi.

Sport texnikasi bu – biror bir sport mashqini sportchi tomonidan o'zining psixofunksional imkoniyatidan kelib chiqib samarali tarzda bajarish qobiliyati deb tushuniladi.

Sport texnikasi – muayyan harakatni tejamli va samarali ravishda ma'lum qoidalarga rioya etish orqali bajarish demakdir.

Takomillashgan texnika deganda, eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan, sport mashqlarini bajarishning eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi har bir sport turida turlichadir. Yengil atletika mashqlari qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning jismoniy imkoniyatlari va irodaviy fazilatlariga, ma'lum ko'nikma malakalariga, organizmning funksional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ta'siriga va harakat faoliyatiga bog'liqdir. Har bir yengil atletika mashqi o'z shakli va mazmuniga ega.

Yengil atletika mashqlari shakli – harakatlar yo'nalishlari, amplitudalari, harakat tezligi, sur'ati, bajarilish ritmi, yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir.

Yengil atletika mashqlari mazmuni – avvalo, harakat malakasining tuzilishi, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko'rsatish va asab jarayonlari tizimi, mushaklar kuchlanishi va qisqarishi bilan tezlik, kuch, chidamlilikning optimal daraja ko'rsatish bilan tavsiflanadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanik nuqtai nazaridan ratsional bo'lishi kerak.

Harakat yoki ishni erkin, yengil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo'lish juda muhim. Hatto maksimal kuch sarflash zarur bo'lganda ham ishlamay turgan mushaklarni ma'lum vaqt ichida bo'shashtira olish lozim. Eng yuqori tezkor va chidamli bo'lish uchun maksimal kuch ko'rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish ahamiyatlidir. Mushaklarning ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli va samarali bajarish imkonini beradi. Ayniqsa, bu o'rta, uzoq,

o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun muhimdir. Harakatlarni tejimli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi.

Sportchining nafas olishi – sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish va chiqarish fazalarining davomiyligi va tanaffuslar harakat amalining hajmi, amplitudasi va sur'ati bilan chambarchas bog'liqdir.

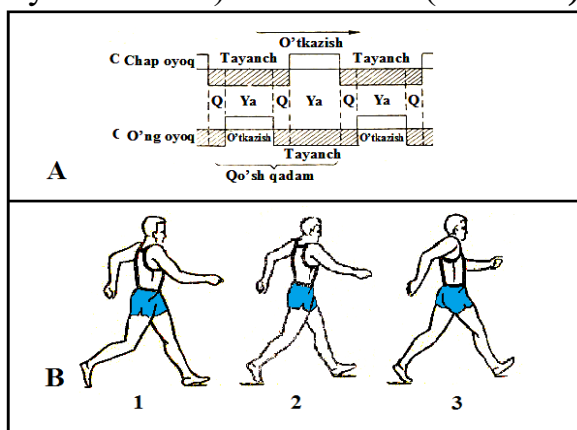
Demak, sport mashqlari texnikasini ma'lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb bilmoq kerak. Shuning uchun ham yengil atletikachi harakatlarini boshqarish to'g'risida emas, balki aniq sharoitda uning hamma psixik va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo'ladi.

Sport texnikasini o'rgatish va uni tahlil qilishni yengillashtirish uchun yaxlit harakatlarni – yugurish, sakrash, uloqtirishni qismlar va fazalarga bo'lib, vazifalar ketma-ketligi asosida o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

4.2. . Sportcha yurish texnikasi asoslari.

Yurish – insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishida tabiiy ravishda qo'llaniladigan usuldir. Buning asosini qadam (odim)lar tashkil etadi. Qadam vositasida odam oyoq mushaklaridan foydalanib, erdan deysinib oldinga siljiydi. Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir tartibda ko'p marta takrorlanadi. Bunday takrorlanuvchi harakatlar siklik harakatlar deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoqda bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir qadam siklini tashkil etadi.

Yurib ketayotgan odam harakatning bir sikli davomida yerga bir oyog'ida tayangan payti (yakka tayanch fazasi), yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (qo'sh tayanch fazasi) ham bo'ladi (3.2-rasm).

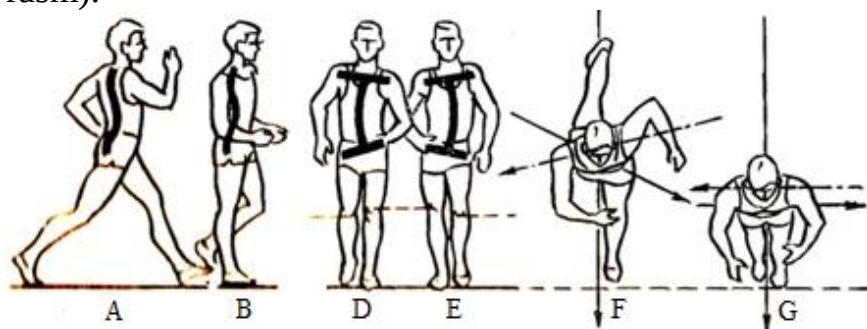


3.2-rasm. A. Yurayotganda qo'sh tayanch (Q) bilan yakka tayanch (YA) almashinishi.

V. 1 va 3 kadrlar – yakkatayanch, 2 qo'shtayanch holati.

Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tishi uchun xizmat qiladi (silkinch oyoq). Tayanch paytida oyoq tana og'irligini ko'tarib turadi, uni muvozanatda tutib

turadi va oldinga siljishini ta'minlaydi. Yurganda oyoq va qo'l bir-biri bilan kesishib o'tadigan yo'nalishda harakat qiladi. Yelka kamari bilan tos bir-biriga intilib, murakkab harakat hosil qiladi. Oyoq oldinga siljishi (depsinish) oxirida tosning oldinga og'ishi sal ko'payadi, shu oyoqni oldinga o'tkazish o'rtasida esa og'ish kamayadi. Yakka tayanch paytida tosning silkinch oyoq tomoni pasayadi, qo'sh tayanch paytida yana ko'tariladi. Oyoq bilan depsinish paytida, tayanch oyoq bilan tos ulangan bo'g'in harakatlanib, tos shu oyoq tomon buriladi. Qaysi oyoqqa tayanilsa, shu oyoq tosga ulangan bo'g'inda shu tartibda harakat sodir bo'ladi (3.3-rasm).

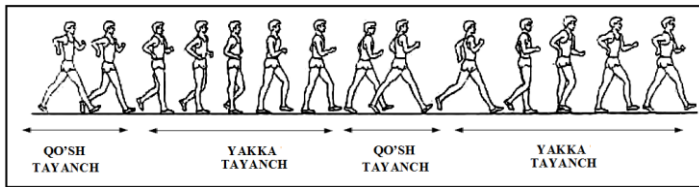


3.3-rasm. Yurayotganda tos harakati: engashish ortish (A) va kamayishi (B), silkinch oyoq tomoni pasayishi (D,E), depsinuvchi oyoq tomon burilishi (F,G).

Shuningdek, tana ham har qadamda harakat qiladi: u sal bukiladi va to'g'rilanadi, yon tomonlarga engashadi va buraladi. Qadamlar sikli davomida har qaysi oyoqning bitta tayanch davri bitta o'tkazish davri bo'ladi. Bunda bir oyoq tayanch, boshqasi esa silkinch oyoq vazifasini bajaradi. Bir oyoq erdan uzilib ulgurmasdan ikkinchisi tana og'irligini o'ziga oladi. Shuning uchun goh yakka tayanch, goh qo'sh tayanch holati yuzaga kelib turadi. Shunday qilib, bir sikl yakka tayanchning ikki davri va qo'sh tayanchning ikki davridan iborat bo'ladi (3.4-rasm).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldingi tayanch fazasidan va keyingi tayanch (depsinish) fazasidan iborat. Ularni tayanch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu payt tayanch oyoqning tos-son bo'g'imi shu oyoq to'piq bo'g'imi ustida turadi. O'tkazish davri, oldingi qadam fazasi va keyingi qadam fazasini o'z ichiga oladi. Ularni silkinch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu paytda oyoqning og'irlik markazi shu oyoqning tos-son bo'g'imi ostida bo'ladi.

		Qo'sh qadam				Sikl		
		Qo'sh tayanch	Yakka tayanch	Qo'sh tayanch	Yakka tayanch		Davrlar	
Chap oyoq	Tayanch			O'tkazish			Fazalar	
	Oldingi depsinish	Keyingi depsinish	Keyingi qadam	Oldingi qadam				
O'ng oyoq	Tayanch	O'tkazish			Tayanch			
	Keyingi depsinish	Keyingi qadam	Oldingi qadam	Oldingi depsinish	Keyingi depsinish			



3.4-rasm. Yurishdagi harakat va fazalari.

Shunday qilib, oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagicha bo'ladi:

Oyoqni qo'yish payti.

1. Oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti.

Tayanch davri.

2. Keyingi tayanch fazasi (turtish). Oyoqni erdan uzish payti.

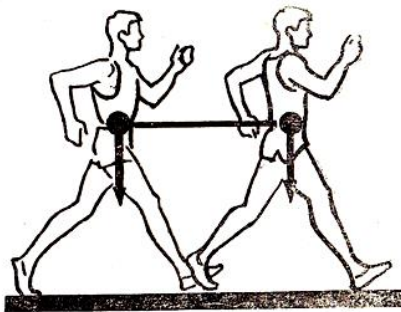
3. Keyingi qadam fazasi. Silkinch oyoqning vertikal payti.

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

O'tkazish davri.

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo'ladi, keyin esa oldinga ko'chadi (3.5-rasm).

Yurish paytida mushaklar harakatga keltiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Lekin inson tanasidagi ichki kuchlar, mushaklarning tortish kuchi o'z-o'zicha odamni joydan-joyga o'tkaza olmaydi. Buning uchun tashqi kuchlar ham – og'irlik kuchi, muhitning qarshiligi va tayanch reaksiyasi bo'lishi zarur.



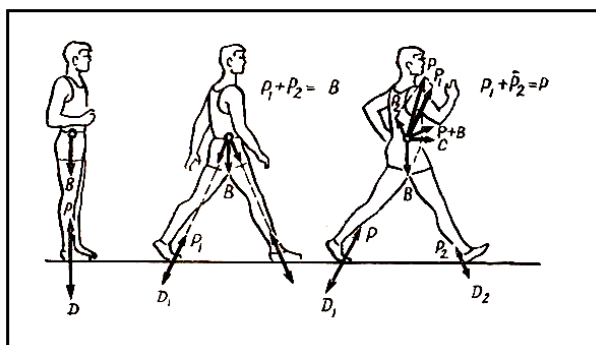
3.5-rasm. Chap oyoqning tayanch holatidagi vaqtida gavdaning siljishi.

Umumiy og'irlik markazi harakat davomida vertikal tarzda pastga og'adi. Bu og'ish natijasida silkinch oyoq tayanch holatiga o'tganida qo'shtayanch fazasi yuzaga keladi. Qadam tashlash jarayonida gorizontalg qarab harakatlanadi. Bu esa gorizontel kuchni vertikalga aylantiradi va uni qadamlar harakati yo'nalishi yakka va qo'shtayanch fazalarini yuzaga keltiradi.

Insonning tana a'zolari bilan tayanchning o'zaro ta'siri (tayanch reaksiyasi) natijasida hosil bo'ladigan tashqi kuchlar harakatni hosil qiladi. Bu kuchlar inson tanasining tayanchga ko'rsatayotgan ta'siriga javoban vujudga keladi. Ular miqdor jihatidan yerga ko'rsatilayotgan ta'sir kuchiga teng, yo'nalish jihatidan esa ta'sir kuchiga qarama-qarshidir.

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi – V) teng. Tayanch reaksiyasining (R) yo'nalishi tana og'ir-ligi yo'nalishiga

qarama-qarshi, miqdori esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (U.O.M.)dan o'tadi (3.6-rasm).



3.6-rasm. Yurishda start kuchi (S) hosil bo'lishi.

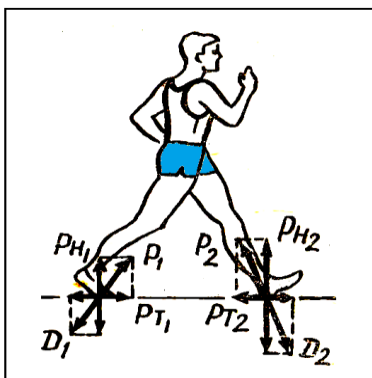
Statik holatdagi qo'sh tayanch paytida har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya (R_1 , R_2) bo'ladi. Ular jamlanib, vertikal teng ta'sir etuvchi kuch hosil qiladi. Buning miqdori esa tana og'irligiga teng bo'ladi. Bunday holda ikkala tayanch reaksiyasi ham u.o.m.dan o'tadi.

Agarda qo'sh tayanch paytida, mushaklarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq tayanch reaksiyasi ham ortadi. Ayni vaqtda oldingi oyoq tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi kuchi (R) oldinga qiyalama yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irlik kuchining teng ta'sir etuvchisi ($R+V$) ham oldinga yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Buning gorizontall kuchini tashkil etuvchi (S) start kuchi yuzaga keladi. Bu kuch yuruvchining tanasini oldinga siljishida tezlanishga sabab bo'ladi.

Lekin yuruvchining gavdasini start kuchi emas, balki mushaklarning ishi oldinga harakatlantiradi. Yurayotganda yuruvchining tanasini tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga va mushaklar ishiga bog'liqdir. Oyoqlar yerda qo'yilganda mushaklar o'z ta'sirini ko'rsatib, bu ta'sir faqat u.o.m. bilan tayanchni birlashtiradigan chiziq bo'ylab ta'sir etavermaydi. Shuning uchun yurish paytida tayanch reaksiyasi kuchi u.o.m.dan o'tmasligi ham mumkin.

Oldinga deysinayotgan oyoq tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi (3.7-rasm). Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi D_1 o'ziga teng va qarama-qarshi R_1 hosil qiladi. Uning vertikal holatini tashkil etuvchisi R_{n1} gavda og'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizontall tashkil etuvchisi (R_{t1}) esa yuruvchi gavdasini oldinga harakat qilishiga sabab bo'ladi.

Oldingi tayanch fazasidagi R_2 tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Uning me'yoriy tashkil etuvchisi R_{n2} gavda og'irligiga qarshi ta'sir ko'rsatadi, gorizontall harakatni tashkil etuvchi kuch (R_{t2}) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi. Depsinishning gorizontall harakatini tashkil etuvchi kuchini kattalashtirish uchun depsinish kuchini ko'paytirish va o'tkirroq burchak hosil qilib depsinish kerak. Oldingi tayanch vaqtida tayanch reaksiyasining gorizontall harakatni tashkil etuvchi kuchini kamaytirish uchun oyoqni to'g'ri burchakka yaqinroq burchak hosil qilib yerda qo'yish kerak.



3.7-rasm. Qo'sh tayanch vaqtidagi tayanch reaksiyalari.

Tayanchning birinchi fazasi oyoqni qo'yish bilan boshlanib, vertikal paytda tamom bo'ladi. Bu fazada yurib ketayotgan kishining gavdasi gavda og'irligi chizig'idan oldinda yerda tayanadi; gavda oldinga va pastga harakatlanayotganda, tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Og'irlik kuchi ta'sirida gavdaning pastga tushishi asta-sekin yo'qoladi, shu bilan birga gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashadi. Oldingi tayanch fazasidagi sekinlashish to'xtagandan keyin, shu oyoqning o'zining keyingi fazasida depsinish hosil qiladi. Natijada gavdaning oldinga siljish tezligi oshadi. Keyin gavdaning asosiy og'irligi, qo'zg'almay turgan tovonga nisbatan siljib, tayanch ustidan oldinga harakatni ta'minlaydi. Oyoq keyingi tayanch fazasida erdan depsinib bo'lgandan keyin gavda kinetik energiya hisobiga inersiya bilan oldinga harakat qilishda davom etadi va bunda sust harakat namoyon bo'ladi.

Oyoqni orqadan oldinga harakatlantirib, yerda qo'yish paytida oldingi tayanchdagi tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri oshadi. Agarda oyoqni tanaga nisbatan orqaga sidirayotganday faol harakat bilan qo'yilsa, tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri nisbatan kam bo'ladi. Bu ta'sirni batamom yo'qotib bo'lmaydi, chunki oldinga siljiyotgan oyoq yerda tekkanda har doim harakat yo'nalishiga qarama-qarshi bo'lgan qarshilikka uchraydi.

Lekin sportchi, tayanch oyog'ining tos-son bo'g'imidagi bukib-yozuvchi mushaklarini faol qisqartirsa, oyoqni yer bilan yaxshi tutashtirsa, tayanchning sekinlashtirish ta'sirini bir qadar kamaytira olishi kuzatiladi. Shunday qilib, oyoq yerda bir xil burchak hosil qilib qo'yilganda ham, tayanch reaksiyasi burchagi, binobarin, tayanch reaksiyasining sekinlashtirish ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin.

Oddiy yurish paytida tayanch oyoq oldingi tayanch vaqtida tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi. Sondagi to'rt boshli mushakning oyoqni tizza bo'g'imini bukib-yozuvchi mushak faoliyati to'sqinlik qilishi, oldingi tayanch vaqtidagi to'xtash ta'sirini yumshatadi (amortizatsiya qiladi). Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo'g'imi to'g'ri bo'ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida, to oyoq tagi yerda tekkungacha bo'lgan vaqt oralig'ida, oyoq tagi orqa bukuvchi mushaklarining (oldingi katta boldirning, barmoqlarni yozadigan umumiy uzun mushakning va bosh barmoqni yozadigan uzun mushakning)

harakati orqali qisman amortizatsiya holati yuzaga keladi. Asosan esa tayanch oyoqning tos-son bo'g'imidagi ortga tortuvchi mushaklarning yo'l berishi vaqtida tos suyagi pastga tushishi hisobiga amortizatsiya bo'ladi.

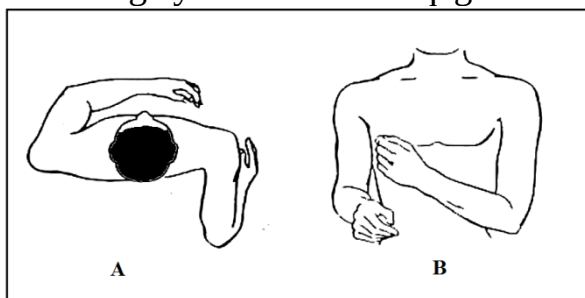
Depsinish fazasi oyoqning vertikal vaqtdan oyoq tagi erdan uzilgunga qadar davom etadi. Oddiy yurishda shu payt tos-son va tizza bo'g'imlaridagi oyoqni yozuvchi mushaklari va to'piq bo'g'imining oyoq tagi bukuvchi mushaklarining harakati hisobiga oyoq depsinadi.

Sportcha yurishdagi depsinish fazasida tizza bo'g'imi mushaklari dinamik ish bajarmaydi. Buning evaziga tos-son va to'piq bo'g'imlari mushaklarining roli ortadi. Oyoq erdan uzilgandan keyin o'tkazish davrining birinchi fazasi – keyingi fadam fazasi – boshlanib, u oyoq vertikal holatga kelgunigacha davom etadi. Silkinch oyoq tayanch ustidan oldinga o'tkaziladi. Natijada boshqa oyoqning tayanchga bosimi kuchayadi, tayanch reaksiyasi ortib, uning oldinga qiyalik burchagi kamayadi.

Vertikal holatdan keyin oldingi qadam fazasi boshlanib, silkinch oyoqning oldinga harakati davom etadi va u yerda tushadi.

Keyingi va oldingi qadam fazalari davomida belning yonbosh mushaklari, sonning to'g'ri mushaklari va boshqalardagi sonni bukuvchi mushaklarning tortishi hisobiga oyoqning tos-son bo'g'imi faol bukiladi. Ikki bo'g'imli “mushakning boshqarish” xususiyati natijasida silkinch oyoq tizza bo'g'imidan sust bukiladi. Bunga son oldinga harakat qilayotganida boldirning inersiya bilan orqaga aylanishi yordam beradi.

Qo'llarning yelka bo'g'imida oldinga va orqaga harakatini ularni bukuvchi va yozuvchi mushaklar hosil qiladi. Oldinga harakat qilganda ko'krakning katta mushaki ishtirok etadi, shuning uchun qo'l oldinga ko'tarilganda bir oz ichkariga buriladi. Qo'lni yozishda deltasimon mushak ko'proq qatnashadi, u qo'lni yozish bilan birga yelkani bir oz orqaga tortadi.



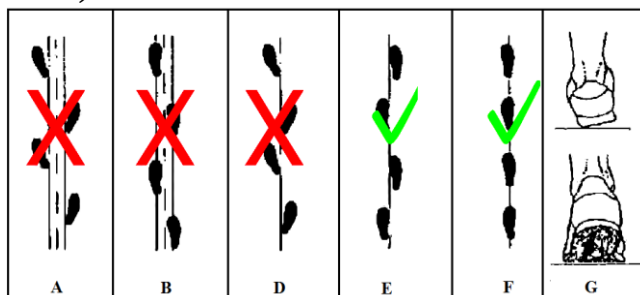
3.8-rasm. Yurish paytida qo'l va yelkaning harakatlanishi.

Odatdagi yurish vaqtida qo'llarning harakati biroz sustroq harakat qiladi. Tez yurganda, ayniqsa sportcha yurish vaqtida, qo'lning faol harakati mushaklardan yuqori sur'atda harakat qilishni talab qiladi. Qo'llarni tezroq harakatlantirish kesishma innervatsiya natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligining ortishiga sabab bo'ladi (3.8-rasm).

Gavdaning (umurtqaning) tos bilan yelka kamari bir-biri tomon harakat qilishiga sabab bo'ladigan harakati gavda mushaklarining ishi o'zaro mos bo'lishiga bog'liq. Bunda qorinning tashqi va ichki qiyshiq mushaklar eng ko'p rol o'ynaydi. Mushaklar faol ishlashi natijasida yuruvchining gavdasi bilan tayanch o'rtasida o'zaro ta'sir hosil bo'ladi. Umuman olganda, yuruvchi gavdasi va uning u.o.m.ning harakat yo'li qanday bo'lishi bilan bog'liq. Depsinish paytida u.o.m.ning traektoriyasi yuqoriga ko'tariladi va yuruvchini tezroq oldinga harakat qilishini ta'minlaydi. Tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda butun tana ko'ndalang yo'nalishda harakatlanadi. Qo'sh tayanch paytida og'irlik kuchi ta'sirida u.o.m. pasayadi, u.o.m. vertikal bo'ylab 4-6 sm.ga ko'chadi. Oldingi tayanch oldinga siljishga to'sqinlik qiladi. Natijada u.o.m. yuqoriga va pastga, o'ngga va chapga siljib, oldinga gorizontaal bo'ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab egri chiziqdan iborat harakatni hosil qiladi. U.O.M. traektoriyasining egriligi haddan ortiq bo'lishi foydasizdir. Chunki bunda mushaklar ortiqcha kuch sarflab, yuruvchining energiyasini yo'qotishga sabab bo'ladi. Ammo u.o.m.ning bunday egri chiziq bo'ylab harakat qilishini butkul yo'qotishning iloji yo'q.

Yurishning hamma turlarida ham u.o.m. traektoriyasi xuddi shunday xaraktyerga ega bo'lavermaydi. Sportcha yurishda u.o.m. eng pastki holati yakka tayanch paytidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa – qo'sh tayanch fazasida bo'ladi.

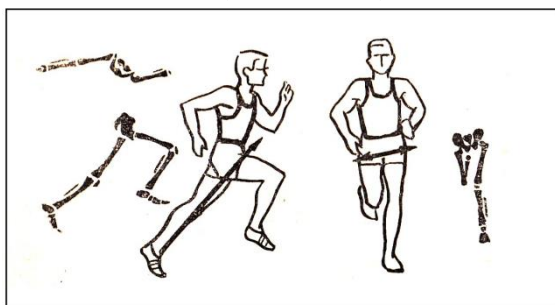
Qadamlarning uzunligi va tezligi depsinish kuchi va silkinch oyoqning o'tkazishga ketgan vaqtiga bog'liqdir. Yurib ketayotganda qadamlar tezligi ortishi bilan ularning uzunligi ham ortadi. Lekin tezlik haddan ortib ketsa, qadam uzunligi qisqaradi. Natijada yuruvchi tezligi bilan qadamlar uzunligi o'rtasidagi mutanosiblik yo'qoladi. Bu esa yuruvchining tezligiga salbiy ta'sir etadi. Yurish paytida depsinish uchun ortiqcha kuch sarflansa yoki bor e'tibor depsinish uchun qaratilsa, yuruvchi oyoqlari yo'lakdan uziladi va yurishdan yugurishga o'tilgan hisoblanadi. Bunday holat yuzaga kelmasligi uchun yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berishi lozim. Agarda yurayotgan paytda yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'ymasdan yon tomonlarga tashlasa, bunda ortiqcha energiya sarflanadi va yurish texnikasi buziladi. Oqibatda sportchining natijasi qoniqarli bo'lmaydi (3.9-rasm).



3.9-rasm. A, B, D kadrlar xato, E, F kadrlar esa to'g'ri hisoblanadi. G kadr oyoq tagining yo'lakka qo'yilish holati.

4.3. Yugurish texnikasi asoslari.

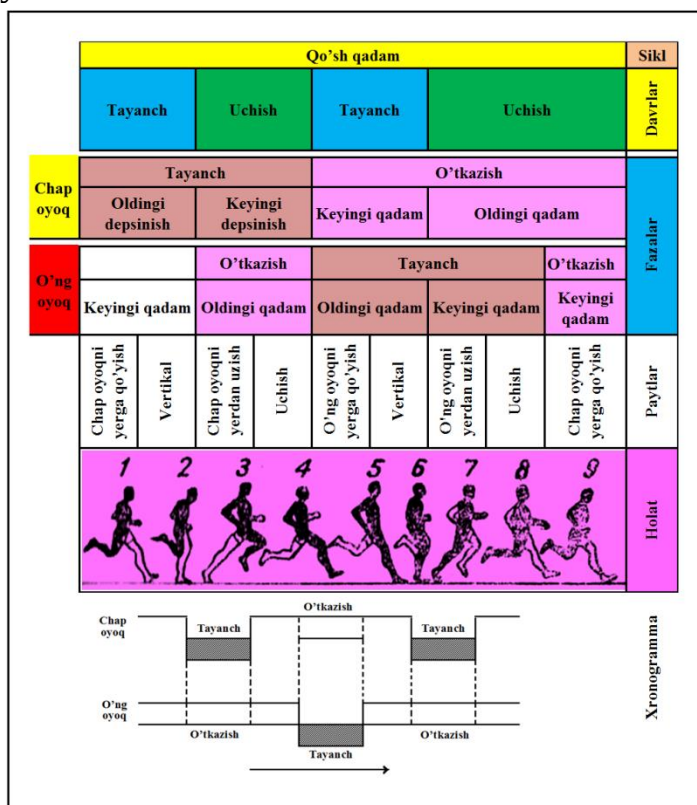
Yugurishda ham, yurishdagidek, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakat qiladi (kesishma koordinatsiya). Yelka kamari bilan tosning qarama-qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida tosning pasayishi, deysinish moyilligini yaxshilaydi va mushaklar yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi (3.13-rasm).



Mushaklarning kuchliroq ishlashi natijasida qo'l va oyoqlarning hamma harakatlari yurishdagiga nisbatan kattaroq amplitudada bajariladi. Bu yerda tashqi kuchlar

(tayanch reaksiyalari) ham kattaroq bo'lgani uchun siljish tezligi ham yuqori bo'la oladi.

Yugurishda tananing vertikal bo'ylab siljish amplitudasi yurishdagidan anchagina ortiq. yerda bo'lgan bosimning ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham orta boradi. Yengil atletika yo'lkasida yugurayotganda, shipovkaning temir tishlari yulkaga yanada mahkamroq yopishishini ta'minlaydi. Bu esa kuchliroq depsinishga va oyoqni yerda ertaroq kuyish bilan birga imkon boricha, yugurish tezligini oshirishga yordamlashadi.

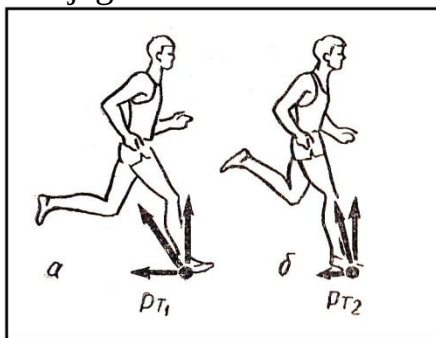


3.14-rasm. Yugurishda harakat davrlari va fazalari.

Yugurishda tayanch reaksiyasi yo'nalishini belgilovchi depsinish burchagi yugurish tezligiga qarab o'zgaradi. Tez yugurish vaqtida sekin yugurishdagiga qaraganda depsinish fazasidagi tayanch reaksiyasi kuchliroq bo'libgina qolmay, balki yo'lkaga nisbatan ancha o'tkir burchak hosil qilib, oldinga tomon yotiqroq bo'ladi. Bu ikki hol baravariga tayanch reaksiyasining gorizontaal xarakatni tashkil qiluvchisi kuchini oshiradi. Depsinish paytida yuguruvchi tanasining tezlanishi esa ana shu gorizontaal xarakatni tashkil etuvchi kuchining miqdoriga bog'liqdir.

Yugurish tezligi orta borishi bilan oldingi tayanch fazasidagi tayanch reaksiyasi ham osha boradi. Uning miqdori va yo'nalishi qanday bo'lishi oyoqni yerda qo'ygandan keyingi amortizatsiyaga bog'liq. Tayanch reaksiyasining tormozlanish kuchini pasaytirish uchun uning gorizontaal harakatini tashkil etuvchi kuchini kamaytirish kerak. Buning asosan ikki yo'li bor: birinchisi – oldingi tayanch vaqtida mushaklar ishlayotganda, ularning cho'zilishi hisobiga hosil bo'ladigan

amortizatsiya; ikkinchisi – oyoqni yerda qo'yish davridagi burchagini oshirish. Yuguruvchi oyog'i u.o.m.ning yo'lakdagi proeksiyasiga yaqinroq qo'yish oyoqni yerda qo'yish burchagini oshiradi, tormozlanish kuchini esa kamaytiradi va bu kuchning ta'sir vaqtini qisqartiradi (3.15-rasm). Buning uchun oyoqni oldindan orqaga olish vaqtida faol harakat bilan yerda qo'yiladi. Lekin bunda ham tormozlanish kuchi to'liq yo'qolmaydi. Biroq yuguruvchi faqat uni minimal darajaga keltirishi mumkin.



3.15-rasm. Oyoqni tikroq qo'yganda (b) tormozlash kuchining (RT_2) kamayishi.

Past startdan keyingi birinchi qadamlarda tana oldinga ko'proq egilganligi bois, oyoq u.o.m. proeksiyasidan orqaroqda qo'yiladi. Yugurishning shu paytidagina yerda tushish vaqtida gorizontall tormozlanish kuchi bo'lmasligi mumkin.

Yugurishga oldingi tayanch vaqtidagi reaksiya, og'irlik kuchi ta'siri ostida tananing yuqori nuqtasida boshlangan pasayishi davom etishiga to'sqinlik qiladi. Bu fazada oldinga intiluvchi harakat tezligi pasayadi. Tayanch oyoq mushaklarining yo'l berish ishi (asosan tizza bo'g'imidagi oyoqni yozuvchi mushaklari) gavdaning pasayish tezligini kamaytiradi. Mushaklar cho'zilganda taranglasha borib, depsinish fazasidagi qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq tagining old qismi yoki tashqi qirrasi yerda qo'yilganda, oyoq tagi ostki bukuvchilari ham cho'zilib, oyoqni yerda qo'yayotgandagi kuchni bir qancha yumshatadi va depsinish vaqtida bo'ladigan qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq qo'yish to'vondan boshlansa, bunda mushaklar amortizator vazifasini o'tamaydi va tayanchning boshlang'ich davrida depsinishga unchalik tayyor bo'lmaydi, bu esa yuguruvchining sport natijasini pasayishiga hamda ortiqcha energiya sarflashiga sabab bo'ladi.

Depsinish – yugurishning asosiy fazasi bo'lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozlanishidan keyin tezlikni oshiradi. Depsinish vaqtida tos-son sohasidagi bukib-yozuvchi mushaklar, tizza bo'g'imidagi yozuvchi va to'piq bo'g'imidagi bukuvchi mushaklarning harakati kuchi qanchalik ko'p bo'lsa, yugurish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Yugurishda depsinish muddati kamaygan sari, mushaklarning taranglashuvi shuncha ko'p bo'ladi. Depsinish burchagining o'tkirroq bo'lishi tayanch reaksiyasining gorizontall holatini oshiradi. Bunga erishish uchun tayanch oyoqni tos-son bo'g'imida ancha ko'proq yozish va ayniqsa tosni oldinga ko'proq og'dirish kerak. Keyingi qadam avval orqaga (tanaga nisbatan) va yuqoriga depsingandan keyingi oyoqning to'la harakatini (uning

og'irlik markazi harakatini), keyin esa oyoqni oldinga o'tkazish boshlanishini, ya'ni uning vertikal vaqtga etguncha harakatini o'z ichiga oladi. Oyoqning orqaga va yuqoriga harakati gavdaning oldinga harakat qilish tezligi oyoqning deysinish vaqtidagi tezligidan yuqori ekanidan hosil bo'ladi. Natijada gavda oyoqni tortadi, oyoq oldinga ketayotgan tos orqasidan sal cho'zilib, orqaga va yuqoriga ko'tariladi. Bunga, oyoqni erdan uzayotgan paytda tayanchini yo'qotgan oyoq mushaklaridagi taranglik biroz yordam beradi. Keyingi qadam boshlanishi bilan tos-son bo'g'imining oldingi mushaklari anchagina cho'zilib taranglashadi, oyoqning orqaga harakatini to'xtatadi va tos-son bo'g'imini buka boshlaydi. Sonning oldinga harakati boshlanishi bilan boldirning yuqori qismida oldinga tezlanish hosil bo'ladi, uning pastki qismi esa, oyoq tagi bilan birga inersiya sababli yuqori ko'tarila borib, tizza bo'g'imida oyoqni yozuvchi mushaklarni ko'proq cho'zadi. Harakat yana davom etishi natijasida oyoq tizza bo'g'imidan bukilib, butun oyoqning og'irlik markazi tos-son bo'g'imiga yaqinlashadi. Bu oyoqning inersiya vaqtini kamaytiradi va uni oldinga uzatishni yengillashtiradi.

Silkinch oyoq vertikal holatdan o'tganidan keyin, oldingi qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo'g'imida bukilishi sekinlashgan sari boldir o'z inersiyasi bilan sondan o'zib ketadi. Sonning orqa mushaklari cho'zilib taranglashadi va sonni yanada oldinga chiqishiga xalaqit beradi. Harakatdagi oyoqning energiyasi shu mushaklar orqali gavdaning qolgan og'irligiga o'tadi. Oyoq o'zining oldinga o'tish tezligining bir qismini yo'qotadi, gavdaning qolgan og'irligi esa, shuning evaziga o'z tezligini bir oz oshiradi. Tezlikning qayta taqsimlanishiga o'xshash hol ro'y beradi. Bu uchishda butun gavda tezligini va kinetik energiyasini oshirmaydi. Lekin tayanch vaqtida oyoqni tez uzatish kinetik energiyani qisman oshiradi.

Tez yugurish paytida oyoq oldinga ko'proq uzatiladi, uchishda sonlar orasidagi burchak ham ko'payadi. Natijada bukuvchi-yozuvchi (antagonist mushaklar) mushaklar cho'zilib, keyin sonlar tezroq birlashishiga yordam beradi. Harakat shunday bo'lsa, oldinga qadam tashlovchi oyoq tezroq tayanchga qo'yiladi, keyingi qadamdagi oyoq esa oldinga shiddat bilan uzatiladi. Bularning birinchisi tayanchda tanani faolroq oldinga harakatlantiradi, ikkinchisi esa oyoqni shiddat bilan oldinga uzatishni ta'minlaydi.

Qisqa masofalarga yugurishda qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan bo'lib, yelka bo'g'imida oldinga-orqaga keng harakat qiladi. Yugurish tezligining pasayishi bilan qo'llarning harakat kengligi kamayadi va ularning yo'nalishi ham bir qancha o'zgaradi. Qo'l oldinga chiqarilganda u o'rtacha holatga yaqinlashadi, orqaga ketganda esa tashqari tomon buriladi. Buning sababi gavdaning burilishidir. Bunda, xuddi yurishdagi kabi qo'l harakatini oldinga orqa tekislikdan chiqaradigan katta ko'krak mushak bilan deltasimon mushakning ham ahamiyati kattadir.

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

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

Shuningdek, yugurishning barcha turlarida harakat amallarining o'ziga xos fazalari mavjud bo'lib, u muayyan masofani yugurib o'tish vaqtida bevosita qo'llaniladi. Yengil atletikaning yugurish turlarida fazalar deyarli bir xil bo'ladi. Ular – start va startdan chiqish, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish va marraga tashlanishdan iborat.

Yugurishda depsinish kuchli bo'lgani natijasida u.o.m. vertikal tebranishi 10 va undan ortiq sm.ga etadi. U.o.m.ning eng yuqori holati uchish fazasida, eng pastki holati esa – tayanch fazasida vertikalga yaqin paytda bo'ladi. Shu vaqtning o'zida tos eng pastga tushib, u.o.m. ko'ndalangiga tayanch oyoqqa tushadi. Depsinishdan so'ng esa u.o.m. yana vertikalga qarab ko'tariladi. Shu tarzda yugurish vaqtida u.o.m.ning holati o'zgarib boradi.

4.4. Sakrash turlari texnikasi asoslari

Sakrash - ma'lum bir ko'rinishdagi to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, unda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Yengil atletikaning sakrash turlarida sportchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchilar ushbu tur bilan shug'ullanishi orqali o'z tana xarakatini boshqara olish qobiliyatlarini ham takomillashtirib boradi.

Yengil atletikada sakrashlar ikki xil ko'rinishga ega:

1. Imkon qadar balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish - balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashlar.

2. Gorizontal to'siqlardan o'tib sakrash - uzunlikka va uch hatlab sakrashlar.

Sakrash musobaqalari stadionda belgilangan sakrash sektorlarida o'tkaziladi. Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrash sektori - porolon yoki shunga o'xshash yumshoq ashyodan tayyorlangan qo'nish joyi, ustun va planka kabi jihozlardan iborat bo'ladi.

Uzunlikka va uzunlikka uch hatlab sakrash sektori 2.75-3x8 m., chuqurligi 50 sm.ga teng to'rtburchak shakldagi qum to'ldirilgan chuqur va yugurib kelish yo'lagidan iborat.

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

Sakrash bu nima?

Sakrash bu bir yoki ikki oyoqning egiluvchan mushak bo'g'imlarining qisqarilgani va bundan so'ng uchishdan qo'nishgacha bo'lgan natijasini anglatadi bunda tana yerdan vaqtinchalik uzilganligi uchun mushaklarning turtki kuchi tananing og'irligidan ustin kelishi kerak. Volleybol bo'limidagi balandlikka sakrash va qadam tashlab balandlikka – uzunlikka sakrash kabi yoki havoda yerda aylanib ijodiy sakrash kabilarni hisobga olmaganda uchish umuman har xil turda talqin qilinishi mumkin.



3.63-rasm. Joydan turib ikki oyoqda yuqoriga sakrash.

Sakrovchi bir vaqtning o'zida turtki kuchining ham kuch beruvchi ham obyekt bo'ladi, u o'zini tezlashtirishi kerak bo'ladi. Qanchalik kuchliroq depsinsa va qanchalik sakrovchi yengil bo'lsa, shuncha uchish fazasi balandroq bo'ladi. Kimki bir hil sakrash impulsida balandroq sakrasa, u kamroq vaznga ega bo'ladi. Shu sababdan sakrovchi mashg'ulotlar paytida kuch va vazn o'sishi orasida optimizatsiya jarayonini bog'lashi kerak.

Sakrashning bazasi bu tezkor-kuchning eng yuqori darajada rivojlanganlik darajasidir. Tez yugurib kelib bir oyoqda depsinish orqali sakrash yengil atletikaning barcha turlariga talluqli bo'lib, ularni depsinish joyiga qadam qo'yish uslubi bilan sakrash yoki yerdan uzilish deb aytiladi.

Sakrashda depsinish joyiga oyoq qo'yish uslubi bilan sakrashning mazmuni shundaki, u yugurib kelib rivojlangan gorizontal tezlikni sakrash usulida vertikal tezlikka o'zgartirishdadir va shu bilan sakrashning natijasini yorqin ko'tarishdadir.

Tezkor sakrash:

- mushaklar qisqa tartibda birinchi ekssentrik, undan so'ng to'plangan holda;
- cho'zilish hisobiga faollashgan mushaklar muskullarning o'q refleksi faollashadi, shunday qilib mushaklar kuchliroq va tezroq bog'lanadi
- bu faol holatda parallel ravishda harakat apparatlarining elastik qismlari, asosan mushaklar , paylar , kapsulalar va shuningdek suyaklar birinchi o'rinda quvvatni saqlaydi va masofa fazasini takrorlaydi.
- qo'llarning oldingi - balanddagi qanotlari va ko'tariladigan oyoq sakraydigan oyoqqa bosimni ko'taradi.
- faol oyoq va oyoq yuzi orqali va shuningdek pasayish tezligi bevosita sakrashdan oldin bu effektlarni ko'taradi.



3.64-rasm. Bir oyoqda depsinish

Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, birinchi navbatda, sakrovchining depsinishdan keyingi boshlang'ich uchish chiqish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi balandlikka yoki uzunlikka sakrashda natijani yaxshilashga qaratilgan vositalardan unumli foydalana olishi muhim ahamiyatga ega. Bu sakrovchining samarali natija ko'rsatishiga yordam beradi.

Har qaysi sakrash turi yaxlit bir harakatdir. Lekin tahlil qilish va texnikani o'rgatishda shug'ullanuvchilarga qulaylik yaratish maqsadida uni quyidagi fazalarga ajratamiz:

1. Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar davom etadi;
2. Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugab oyoq erdan uzilgunicha davom etadi;
3. Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan to tana yerda tegishiga qadar davom etadi;
4. yerda qo'nish – sakrovchining tanasi yerda tekkan paytdan to'liq harakatdan to'xtagunicha bo'lgan harakat amallari sakrash fazalarining davomiyligini belgilaydi. Bu davomiylilik vaqti sportchining sakrash uchun ajratilgan urinish vaqti bilan ifodalanadi.

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

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

Sakrovchining yugurib kelishni boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil va odatiy bo'lishi kerak. Bunda odatda gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'ladi. Bu holat umuman yugurishdagi yuqori start holatida turishga o'xshab ketadi. Maqsadga intilib, xayolni bir joyga to'plab, faqat oldinga qarab turish sakrovchining dastlabki holati to'g'riligini ko'rsatadi. Dastlabki holatda bir necha sekund qo'zg'almay turish, odatda,

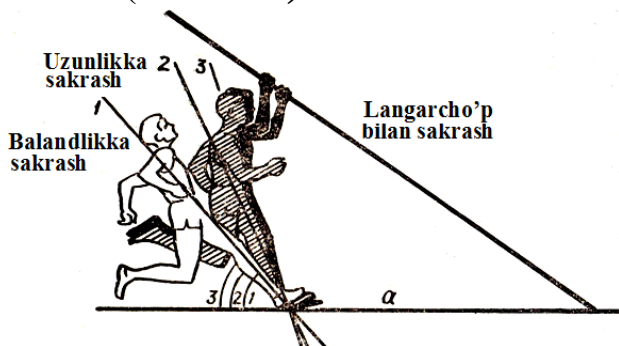
e'tiborni bir yerda yig'ib sakrashga muvaffaqiyatli tayyorlanib olishga yordam beradi.

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

Yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan qo'shilib, tananing boshlang'ich uchish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inersiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida oldinga-yuqoriga siljishiga imkon beradi.

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o'zaro bog'liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari tezligi depsinishga o'tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez amalga oshiriladi.

Yugurib kelib sakrashning hamma turlarida oyoq depsinish joyiga tez va shiddat bilan qo'yiladi. Oyoqning yerda qo'yish paytida esa oyoq deyarli to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda tos-son, tizza va to'piq bo'g'imlarining tayanch fazasida yuzaga keladigan katta kuch kelishi natijasida jarohat olish ehtimoli kamayadi, oyoq bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq va oyoq yozilganda uning 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 eng ko'p, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi (3.65-rasm).



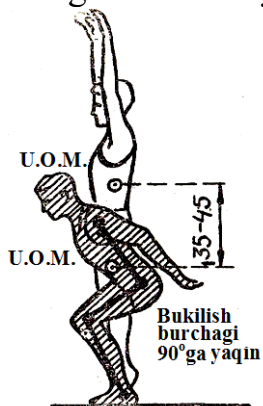
3.65-rasm. Oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytida gavda holatining solishtirma sxemasi.

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

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

fazasida tezlik bilan yuqoriga siljiy boshlaydi. Bu bilan vertikal tezlik hosil bo'ladi.

Bu, turgan joydan balandlikka sakrash paytida anchagina sodda shaklda ko'rinadi (21-rasm). Bunday holatda tana to'g'rilanishi bilan tana og'irligining tezlanuvchan harakati hosil bo'lib, u depsinish oxirida sakrovchining boshlang'ich ko'tarilish tezligini ta'minlaydi.



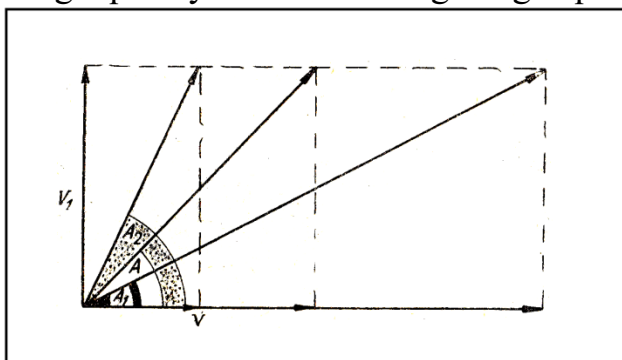
3.66-rasm. Turgan joydan balandlikka sakragandagi tayanch fazasida sakrovchi gavdasi U.O.M.ning ko'chishi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldin tayanch oyoq tizza bo'g'imida 135-1400 gacha bukiladi. Oyoq bundan ortiq bukilsa, depsinish unchalik samara bermaydi. Chunki, bir tomondan, tayanch oyoq juda ko'p bukilganda yozuvchi mushaklarning depsinish paytida oyoqni to'g'rilab olishi qiyinroq bo'lsa, ikkinchi tomondan, tayanch oyoq kamroq bukilganda, depsinish fazasidagi katta kuchlanish yengillashadi va gavdani tezroq to'g'rilab olish mumkin bo'ladi. Gap shundaki, tayanch oyoq yerda tegayotganda, unga nihoyatda katta yuk tushadi. Bu yuk gavda og'irligining bosimi bilan oyoqni oldinga uzatishga javoban hosil bo'lgan qarshilikdan iborat. Buni oyoqni anchagina bukib yumshatsa bo'ladi (sakrab yerda tushayotgan paytdagi kabi), lekin bundan keyin keskin va kuchli depsinib bo'lmaydi. Bordi-yu, sakrovchi depsinadigan oyog'ining yozuvchi mushaklarini taranglashtirib, qisqa vaqt ichida tana og'irligini yumshatsa, ya'ni oyoqni ko'p bukmasdan tezroq yumshatsa, depsinish samarali bo'ladi. Chunki bunda mushaklarning qayishqoqligi va ularda hosil bo'ladigan reflektor kuchlanish ish beradi. Masalan, turgan joyda balandlikka sakrash uchun engashishdan ilgari bir hatlab, keyin engashsa, depsinish kuchliroq va erdan ko'tarilish esa yuqoriroq bo'lishi mumkin.

Uchish. Depsinishdan keyingi harakat uchish fazasidir. Uchish fazasi oyoq erdan uzilgandan boshlab to tana yerda tekkungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Depsinishdan so'ng oyoq erdan uzilib, uning u.o.m. sakrash turlari va usullariga qarab harakat traektoriya turlicha yo'naladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich uchish tezligiga va havoning qarshiligiga bog'liqdir. Sakrashning uchish fazasida havoning qarshiligi uncha katta bo'lmaydi, biroq musobaqlashish jarayonida uni e'tiborga olish zarur.

Uchib chiqish burchagining yakuniy tezligi (sakrovchi yugurib kelayotganda hosil bo'lgan gorizontaal tezlik bilan depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikning

yakuniy tezligi) yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Demak, bu burchak depsinish oxiridan sakrovchining gorizont va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.



3.67-rasm. Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida tana u.o.m.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizont tezlik (V) bilan depsinishdagi vertikal tezlikning (V1) nisbatiga bog'liq.

Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizont tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (o'rtacha 60-650) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizont tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 450 dan ancha kichik (odatda 20-260) bo'ladi. Barcha sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan sal ortiqroq bo'ladi. Sakrovchi tanasi u.o.m.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal va gorizont tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$v_2 = 2gH,$$

bunda g – og'irlik kuchining tezlanishi.

H – uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

“Sakrovchanlikni” o'lchashlar (yugurib kelib bir oyoqda depsinish) yaxshi tayyorlangan balandlikka sakrovchilar tanasining u.o.m. uchish fazasida 100-115 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatdi. Yugurib kelib balandlikka sakrashdan jahon rekordi (Xavyer Sotomayor, 2m 45sm) o'rnatilgan vaqtda sakrovchining u.o.m. 110 sm ko'tarilgan desak, u holda vertikal tezlik 4,65 m/sek ($v=\sqrt{2gH}$) bo'lib chiqadi. Bu haqiqatga yaqin miqdor. Odatda, depsinishdan hosil bo'lgan boshlang'ich vertikal tezlik balandlikka sakrashda ham, uzunlikka sakrashda ham 3-4 m/sek.dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi “sapchish”da ko'taruvchi tezlik 2,5-2,6 m/sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-3,5 m/sek.gacha etadi.

Gorizont tezlik uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun yugurganda eng katta (10 m/sek.gacha, hatto bundan sal ortiqroq ham) bo'ladi. Lekin oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytida, undan keyin oyoqni bukish paytida gorizont tezlik kamayishini nazarda tutish kerak. Masalan, uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda tezlik 0,8-1,0 m/sek.gacha miqdorda kamayishi mumkin.

Binobarin, sakrovchining uchib chiqishidagi yakuniy tezligini deysinish tugayotgan paytda u.o.m.ning gorizontaal va vertikal tezligi qanday ekaniga qarab aniqlash kerak ekan.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchining u.o.m. harakatini, ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib ulotirilgan jism harakati, deb qarash kerak. Sakrovchi uchish fazasida inersiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi erdan ajragandan keyin to'g'ri chiziqli bo'ylab (ufqqa nisbatan burchak hosil qilib) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u $9,8 \text{ m/s}^2$ tezlanish bilan pastga tomon tekis tezlanuvchan harakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchishning birinchi yarimida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarimida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi. Sakrovchi u.o.m.ning ko'tarila boshlash nuqtasi uning yerda tushish nuqtasidan balandda bo'lgani uchun u.o.m.ning pastga tushish masofasi uning yuqoriga ko'tarilish balandligidan ko'proq bo'ladi. Shuning uchun traektoriya ning pasayish qismi tikroq bo'ladi. Tayanchsiz fazada sakrovchi u.o.m.ning parabola shaklidagi traektoriyasi balandlikka sakrashda, uzunlikka sakrashda, joydan va yugurib kelib sakrashda har xil bo'ladi. Bunday farqning sababi asosan uchib chiqish burchagi ham, uchishning boshlang'ich tezligi ham turli ekanidadir.

Traektoriya ning balandligi deysinish tugash paytida sakrovchining u.o.m.dan xayolan o'tkazilgan gorizontaal chiziqdan traektoriya ning eng baland nuqtasigacha bo'lgan perpendikulyar masofa bilan o'lchanadi. U deysingandagi vertikal tezlikka bog'liq.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Ma'lumki, biron boshlang'ich tezlik bilan ulotirilgan jismning uchib chiqish burchagi 45° bo'lganda, u eng uzoqqa borib tushadi. Sakrovchining u.o.m. uchib chiqish paytida uning yerda tushish paytidagi u.o.m.dan (maydon burchagidan) yuqorida bo'lganidan, bu burchak sal kamayadi.

Ammo amalda, uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi maksimal ($9-10 \text{ m/s}$.) bo'lganda sakrovchi o'z tanasining 45° burchak hosil qilib uchib chiqishini ta'minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 45° burchak hosil qilib uchib chiqishi uchun gorizontaal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Bu esa faqat gorizontaal tezlik vertikal tezlikdan oshmagan taqdirdagina mumkin. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontaal tezligi har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday deysinmasin, uning gavgdasi $9-10 \text{ m/s}$. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontaal tezlik maksimal bo'lganda, sakrovchi hech vaqtda 45° burchak hosil qilib uchib chiqa olmaydi. Ko'pi bilan bundan ikki baravar kichik burchak hosil qila oladi xolos. Uzunlikka yoki uch hatlab sakrovchining yugurib kelish tezligi qancha ko'p bo'lsa, uning uchish traektoriyasi shuncha past bo'ladi.

Uchish fazasida sakrovchining hech qanday ichki kuchi u.o.m. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi havoda qanday harakatlar 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 qaerda

bo'lishini o'zgartirishi mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishi tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan (kompensator) harakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$x = m \cdot l$$

$$m - m$$

bunda: M – sakrovchining massasi;

m – o'rni o'zgarayotgan tana qismining massasi;

l – o'rni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan (F.Gubin keltirgan misol), qo'llarini tik ko'tarib vertikal holatda 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 harakat quyidagicha bo'ladi:

$$x = m \cdot l = 8 \cdot 60 = 6,6 \text{ cm.}$$

$$m - m$$

Boshqacha qilib aytganda, sakrovchining qo'llaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm.ga ko'tarildi, ammo tananing og'irlik markazi oldingi traektoriya bo'ylab siljishni davom ettiraveradi. Agarda sakrovchi uchayotgan paytida qo'llarini yuqoriga ko'tarsa, yuqoridagining aksi bo'lib, uning oyoqlari gavdaning u.o.m.ga nisbatan 6,6 sm pastga tushib, uchish oxirida ertaroq yerda tegadi.

Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilishlar, salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi. Bunday hollarda og'irlik markazi aylanish markazi bo'lib qoladi.

Jumladan, balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda planka ustidagi tayanchsiz fazada barcha harakatlar 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 holatni saqlab qolishga qulayroq qo'nish uchun kerak holatda yerda tushishga yordam beradi.

Yerga tushish (qo'nish). yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlanishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga yuqori darajada zo'r keladi.

Sakrashning barcha turlaridagi qo'nish paytida uchish tezligi tos-son, tizza, to'piq bo'g'imlarni bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi mushaklar u.o.m. harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

Yer bilan kesishgandan so'ng u.o.m. harakati oyoq tagining elastikligi va qo'nish joyining deformatsiya bo'lishi hisobiga ham kamayadi.

Qo'nish paytida zo'r kelishni yumshatishda amortizatsiya masofasining, ya'ni yerda birinchi bor tekkan paytdan to harakat to'la to'xtaguncha u.o.m. bosib o'tgan

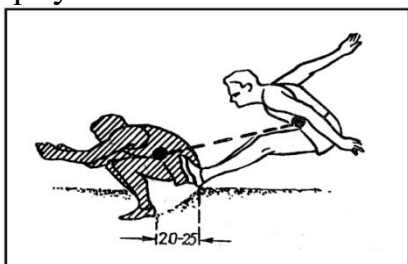
masofaning uzunligi katta rol o'ynaydi. Bu masofa qancha qisqa bo'lsa, harakat shuncha tez to'xtaydi, gavda shuncha keskin va shuncha qattiq larza eydi. Masalan, sakrovchi 2 m balandlikdan tushayotganda qo'nishdagi zo'r kelishni bor-yo'g'i 10 sm masofada amortizatsiya qilmoqchi bo'lsa, bundagi ortiqcha zo'r kelish sportchining o'z og'irligidan yigirma marta ortiq bo'lardi (qo'nish vaqtidagi yuklama (f) mana bunday aniqlanadi: amortizatsiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (N) qancha marta kam bo'lsa, amortizatsiya paytidagi yuklama (f) sakrovchi og'irligidan shuncha marta katta bo'ladi:

$(R)-f=H=P (D.A.Semenov)). /S$

Pay va bo'g'inlarga ortiqcha zo'r kelishi, organizm qattiq larzaga kelishi jiddiy lat yetkazishi mumkin. Shuning uchun to'xtash yo'lini mumkin qadar uzaytirish kerak (ko'proq cho'nqayish, qo'nish joyidagi tegishli materialdan foydalana bilish kerak).

Hozirgi sakrash joylarining jihozlanishi balandlikka va ayniqsa langarcho'pga tayanib sakrashda qo'nishni ancha yengillashtiradi. Qum bilan to'ldirilgan oddiy chuqurlarga sakraganda juda ko'p zo'r keladi. Masalan, langarcho'pga tayanib sakrab 4 m balandlikdan tushayotganda oyoq mushaklariga tushadigan o'rtacha yuk sakrovchining og'irligidan 5-6 barobar ko'p bo'ladi (D.A.Semenov). Xuddi mana shu sababdan 4-6 marta to'liq yugurib kelib sakragandan so'ng langarcho'pga tayanib sakrovchining ish qobiliyati pasayap edi. Qo'nish uchun yangi yaratilgan jixozlar ko'proq marta sakrashga va mushaklar og'rishi va lat yeyish oldini olishga imkon beradi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtidagi qo'nishda ham anchagina ortiqcha zo'r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda zarar yetmashi uchun qum sathiga ma'lum burchak hosil qilib tushiladi. Sakrovchining og'irligi ostida qumning shibbalanishi zarbani yumshatish bilan birgalikda harakatni gorizontal harakatga aylantiradi. Harakatni to'xtatish masofasi anchagina (20-25 sm gacha) ortib, qo'nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni chuqurroq yumshatib qo'yish zarur.



3.68-rasm. yerda tushish (qo'nish) vaqtida burchak hosil qilish.

4.5. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari.

Sportcha uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga rioya qilib, asbobini mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirishdan – g'ayritsiklik mashq bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab – mushak kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Sport snaryadlarining uzoqroqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga anchagina bog'liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexanikaning umumiy qonunlariga bo'ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruksiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab, uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi.

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

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'linganiga teng, ya'ni:

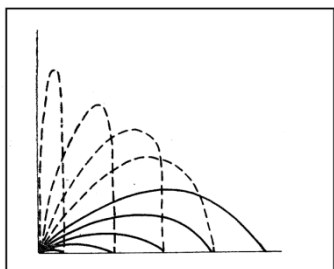
$$S = \frac{v^2 \sin 2a}{g}$$

bunda: v – jismning boshlang'ich uchish tezligi,

a – uchib chiqish burchagi,

g – og'irlik kuchining tezlanishi.

Bu qonuniyatlar sportcha uloqtirish uchun ham taalluqlidir. Ammo bunda havo qarshiligini, snaryadning uchib chiqish joyi bilan yerda tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.



3.104-rasm. Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib uloqtirilgan jism uchish uzoqligining uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi.

Keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, burcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishini oshirishning asosiy omili bo'lib boshlang'ich uchib chiqish tezligi hisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir (9,81 m/sek.). Uchib chiqish burchagini oshirishning esa foydali chegarasi bo'lib, u 450 ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan uning uchish traektoriyasi ham o'zgaradi: traektoriya tikroq va balandroq bo'lib, gorizont masofa kamayadi 33-rasm. Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib otganda, uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish juda muhim. Disk va nayza uloqtirish, qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikasida snaryadni tutish va uloqtirishning barcha fazalarining muhim ahamiyati bor. Har xil snaryadlarni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarni aniqlash mumkin.

Uloqtirish snaryadni ushlash.

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

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish fazalari.

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

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda, uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday paytda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning katta-kichikligiga bog'liq. Markazdan qochuvchi kuch snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyinlashtiradi. Bosqon uloqtirishda markazdan qochuvchi kuch 270 va undan ortiq kg.gacha etishi mumkin (P.L.Limar).

Markazdan qochuvchi kuch oshishi bilan unga teng bo'lgan (lekin qarama-qarshi yo'nalgan) markazga intiluvchi kuch ham oshadi. Asbobni tutib qolish uchun uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori xuddi ana shuning o'zidir. Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasini to'g'ri chiziqli tezlik kvadratiga ko'paytirib, aylanish radiusiga bo'linganiga teng:

$$F_{m.i} = mv^2$$

r

Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadning uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish vaqtida snaryadga beriladigan tezlik (to'g'ri chiziqli) o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanish radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat tizimning aylanish o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liqdir (yugurib kelishda uloqtiruvchi snaryad bilan yagona tizim xosil qiladida, uloqtiruvchiga ta'sir etayotgan tezlanish snaryadga ham ozmi-ko'pmi o'tadi).

Bir xil 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, snaryadni aylanish markazidan uzoqlashtirish hisobiga harakat miqdorini oshirishi mumkin. Bunday imkoniyatni to'liq ishga solib bo'lgandan keyin, burchak tezligini oshirishga intilish mumkin. Bunday xulosaga kelish sababi – gavdaning aylanish tezligi maksimalga yaqinlashuvi bilan harakatni nazorat qilish juda qiyinligidadir. Shuning uchun uloqtiruvchi o'zining vestibulyap apparatini juda ham yaxshi chiniqtirgan bo'lishi va mushaklarini bo'shashtirishni boshqara bilishi zarur.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib, snaryadning (bosqon, disk) aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin. Shuning uchun ham bosqonni dastlabki silkitishni, aylanishni va oxirgi kuch berishni bosqon sharini aylanish o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Garchi disk uloqtirishda ilgarilab boruvchi harakatning aylanma harakatga nisbati bosqon uloqtirishdagidan katta bo'lishiga qaramay, bunda ham xuddi shunday qilaverish kerak.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat 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 kelish mobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi (yakka tayanch, qo'sh tayanch va tayanchsiz fazalar). Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anchagina farq qiladi, ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha etishi kerak.

Snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining olg'a siljishi oxirgi kuchlanish oldidan sekinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi (shu bilan birgalikda uning uzoqqa borishi ham) taxminan joydan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi, ya'ni oxirgi kuch berish qanchalik mukammal bajarilmasin, yuqori natijaga erishib bo'lmaydi (masalan, joydan turib itqitish bilan yugurib kelib (irg'ib) itqitishda yadroning uzoqqa borishidagi farq o'rta hisobda 1-1,5 m ga, disk uloqtirishda – 6-8 m ga, nayza uloqtirishda – 20-25 m ga etadi).

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

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lganda harakatni nazorat qilish va oxirgi kuch berishni to'g'ri bajarish mumkin bo'lmay qolishi to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda ham snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish hisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi. Uloqtirishda maksimal uzoqlikka erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi, uning tezlik va kuch qobiliyatiga (uning mazkur bosqichdagi tayyorlik darajasiga) va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak. Yugurib kelish tezligi

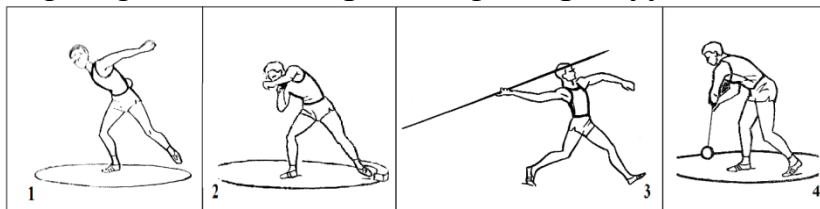
uloqtiruvchi yugurib kelayotganda o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishiga bog'liq (jismning ilgari boradigan harakatining kinetik energiyasi jism massasi bilan uning tezligi kvadrati ko'paytmasining yarimiga tengdir). Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir: uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda, oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan yetarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. Yugurib kelib uloqtirishda, eng yuqori yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtash fazalari.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanishturli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryad harakati tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadni ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlarining umumiy jihatlari ko'p. Bu oraliq holatlar uchun uloqtirayotganda gavda, oyoq mushaklaridan to'liq foydalanish maqsadida u.o.m. bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. U.o.m. oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bukib qo'yilishi hisobida pasayadi. Bu paytda snaryad mo'ljaldagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo'lishi (uning harakat yo'li bo'ylab) juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan va oldindagi tayanch nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo'l bilan birga gavdani uloqtirish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi (3.105-rasmlar). Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchining snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkon beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni snaryadga nisbatan sezilarli ildamlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.



3.105-rasm. Snaryadni uloqtirishdan oldingi holat.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda; 4-Bosqon uloqtirishda

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljish tezligining o'zgarish xarakteri umumiydir. Bu G.V.Vasilev fikricha quyidagicha bo'ladi:

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

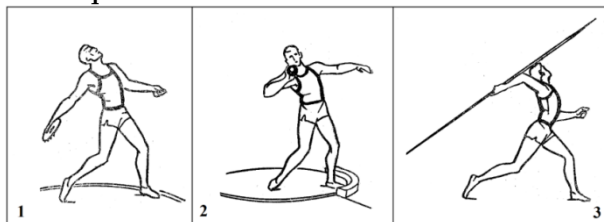
Tezlikning umumiy oshirilishi (tezlanib yugurib kelish).

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

Gavdaning pastki qismlari siljishini sekinlatib, gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish (uloqtirish holatiga o'tish va oyoqlarni keskin to'g'rilab uloqtirish).

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 holatdan ikkinchi holatga oddiygina o'tishi deb bo'lmaydi. Bunda oyoqlar, gavda, uloqtiruvchi va bo'sh qo'l qanday holatda ekanining barcha detallari bir-biriga aloqador bo'lib, buning muhim ahamiyati bor. Masalan, har qanday uloqtirish turida ham snaryadni "tortish" jarayonida (37-rasm), uloqtiruvchi bukilgan holatdagidan ko'ra kuchliroq ish bajarishi uchun u gavdasini tezroq tiklashi muhim.



3.106-rasm. Uloqtirishdan oldin gavdani rostlash.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda.

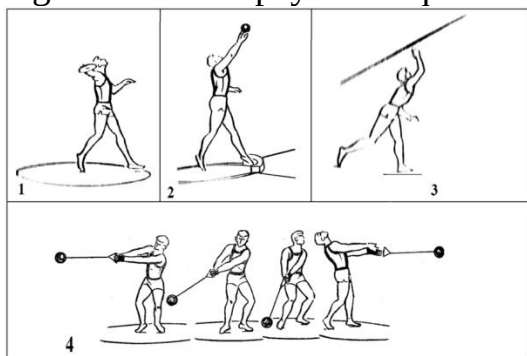
Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda mushaklar elastikligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham snaryadga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish ayniqsa yakunlovchi fazada muhimdir. Ma'lumki, mushaklar cho'zilgandan keyin o'z uzunliklarini tiklash (qisqarish) xususiyatiga ega. Mushaklarni cho'zish uchun qanchalik kuch sarflangan bo'lsa (ma'lum chegaragacha), ular qisqarayotganda shunchalik ko'p ish bajaradilar. Mushak cho'zadigan kuchni ko'paytirish, uning qisqarayotganda shunga yapasha ko'p ish bajarishiga, ya'ni uning qisqarish tezligi shunchalik ortishiga imkon beradi. Shunday qilib, mushaklar elastikligidan foydalanishda ham uloqtiruvchilarning potensial imkoniyatlari bor ekan. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan mohirlik bilan foydalanishni, masalan, yadro itqituvchilar panja bilan yakunlovchi harakat bajargan paytda kuzatish mumkin. Yadroni itqitish vaqtida barmoqlarga juda zo'r kelib, panja va barmoqlarni bukuvchi mushaklar cho'ziladi. Harakat oxirida snaryadning siljish tezligi ortib, uning harakatining barmoqlarga bosimi kamayadi-da, bukuvchi

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

Barcha uloqtirish turlarida (bosqon uloqtirishdan tashqari, chunki bunda chap oyoq har doim yerda turishi kerak) oxirgi kuch berish chap oyoqni yerda qo'ygunga qadar boshlanadi. Chap oyoqni yerda qo'ygunga qadar oxirgi kuch berish uloqtiruvchi gavdasini silkish tezligini saqlab boradigan sezilar-sezilmas harakatlardan iborat bo'ladi. Nisbatan yengilroq snaryadlarni (nayza, o'quv granati) uloqtirishda, tezlik kattaroq bo'lgani uchun bunday harakatlar ancha sezilarli bo'ladi. Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib, shu oyoqni tezroq to'g'rilashga intilish degan so'z emas. Bunday harakat qilish ikkinchi oyoqni yerda qo'yish va snaryadga faol ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'yadi.

Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch holatda ekanidagina eng zo'r bo'lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak. Chap oyoqni yerda qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi. Oyoqning bukilish miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning mushaklaridagi kuchga bog'liq.

Uloqtirishda sportchi oyoqlarining qanchalik tez va kuchli to'g'rilanishi hamda buni gavda va qo'l harakatlari bilan moslay bilish katta ahamiyatga ega. Uloqtirish vaqtida, avval yirik mushak guruhlari, keyin esa tez qisqarish qobiliyatiga ega bo'lgan kichik mushak guruhlari ishga tushsagina gavdani eng tez to'g'rilash mumkin. Bu harakat uloqtiruvchi gavdasining uloqtirish tomoniga yo'nalgan va asosan oyoqlarni to'g'rilash bilan kuchaya boradigan olg'a intiluvchi va aylanma harakatlariga mos bo'lishi kerak. Shuning uchun barcha uloqtirish turlarida oxirgi kuch berish to'g'ri bajarilganda oyoqlar va uloqtiruvchi qo'lning to'g'rilanishi tugashi bilan bir paytda uloqtirish ham tugaydi (40-rasmlar).



3.107-rasm. Uloqtirishlarda oxirgi kuch berish holati.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda; 4-Bosqon uloqtirishda.

Oxirgi kuch berishda qariyb hamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'krak ham uloqtirish tomoniga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari bilan tos harakatidagi munosabatda ba'zan bir farqlar bo'ladi.

Yakunlovchi kuch berishni yerda tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir yettirish (masalan, panjani yozish bilan snaryadga ta'sir etish) mumkin.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasi yuqoriroq ko'tarilishi zarur bo'lgani va shu nuqtada, ya'ni jism massasi hali "tayanib" turgan, lekin tayanchdan ajralayotgan paytda snaryadga biron miqdor kuch ta'sir yettirib qolish ehtimoli bo'lgani uchun shunday qilinadi.

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

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda (har bir uloqtiruvchi shunga intilishi kerak) sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llanadi. Bu snaryad uchib chiqqandan keyin gavda harakatini keskin to'xtatib qolishga imkon beradi.

Tayanch iboralar.

1. Depsinish
3. Gorizontal tezlik
4. Vertikal tezlik
5. Bosqon uloqtirish
6. Olimpiada
7. Snaryad
8. Ruletka
10. Tezlik
11. Sektor
12. Snaryadni ushlash
13. Final kuchlanishi

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Bosqon uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Bosqon uloqtirish bo'yicha dastlabki musobaqalar nechinchi yilda o'tkazilgan.
3. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
4. Bosqon uloqtirish nechta ketma – ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?

Agar, bosqon uloqtirushchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda uloqtirishga urinish hisobga olinmaydi?
Bosqon uloqtirish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
Yadro itqitish tezligi qanday bo'lishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar.

- Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й
- Будущее молодежной легкой атлетики. Международный семинар Международного легкоатлетического фонда. Терра-спорт. Москва, 2004 г.
- Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений\.. Москва - Асадема, 2003 г.
- Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора, Терра-спорт, Москва, 2000 г.
- Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 1995 г.
- Легкая атлетика /А.Н.Макаров, В.З.Сирис, В.П.Теннов\.. – М.,1987 г.
- Легкая атлетика. Учебник для студентов физической культуры /под общей редакцией. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М: ФиС 1989 г.
- Легкая атлетика: Организация и проведение однодневных соревнований. ИААФ, Москва – 2001 г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., 2002 г.

5– Ma’ruza.YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG‘ULLANTIRISHDA UMUMIY RIVOJLANTIRUVCHI HAMDA MAXSUS MASHQLARINI BAJARISHNI O‘RGATISH

Reja:

- 5.1. Sportcha yuruvchilarning mashqlari
- 5.2. Yuguruvchilarning mashqlari.
 - 5.2.1. G’ovlar osha yuguruvchilarning mashqlari.
 - 5.2.2. G’ovlar osha yugurish texnikasini o’rgatish mashqlari.
- 5.3. Sakrovchilarning maxsus mashqlari
 - 5.3.1. Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrovchilarning mashqlari.
 - 5.3.2. Langarcho’p bilan sakrovchilarning mashqlari.
 - 5.3.3. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari
 - 5.3.4. Yugurib kelib “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish mashqlari.
- 5.4. Disk uloqtirish texnikasini o’rgatish mashqlari.
 - 5.4.1. Yadro itqituvchilarning mashqlari.
 - 5.4.2. Yadro itqituvchilarning kuch sifatini rivojlantirish mashqlari.
 - 5.4.3. Yadro itqituvchilar texnikasini rivojlantirish mashqlari.
 - 5.4.4. Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.

Yildan - yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko’plab ilmiy tadqiqot ishlari o’tkazilmoqda. Sport turlari bo’yicha o’quv mashg’ulotlari va texnikasi hamda o’rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda. Yengil atletikachilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e’tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib barcha murabbiylarga, o’qituvchilarga, sportchilarga ma’lum bo’lishi kerakki, yengil atletikaning turlarini o’rgatishda va o’quv mashg’ulotlarida maxsus tayyorlov mashqlarining ahamiyati juda katta.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo’g’imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

Asosiy sifatlarni rivojlantirishda yengil atletika turlarining mashqlarini e’tiborga olish lozim. Xususan, bosqon uloqtiruvchining katta kuchi va yadro itqituvchining kuchi uzoq masofalarga yugurishda yaxshi natijalar ko’rsatishda xalaqit berishi yoki yuguruvchining yengil vazni uloqtirishda snaryadlarni (yadro, bosqonni) uzoqqa uloqtira olmasligi bizga ma’lumdir. Mashg’ulot vositalarini tanlashda to’g’ri yo’l tutish uchun murabbiy yoki o’qituvchi qisqa masofa yoki o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchining, balandlikka, uzunlikka yoki langarcho’p bilan sakrovchining, disk, nayza, bosqon uloqtiruvchining, yadro itqituvchining qaysi sifatlarini rivojlantirish lozimligini yaxshi farqlab olishi kerak.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun maxsus va tayyorlov mashqlarini yil davomida bajarish lozim. Bu sport texnikasi mahorati o’sishida yordam beradi.

Maxsus mashqlarni mashg’ulotning tayyorlov qismida qo’llash sportchilarga (shug’ullanuvchilarga) asosiy qismni yaxshi tayyorgarlik bilan boshlashga, xususan, ixtisoslashayotgan sport turida yengil atletika texnikasini yaxshi

o'zlashtirishga hamda yaxshi sport formasiga ega bo'lishga, shu bilan birga, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Maxsus mashqlarni qo'llash ularning me'yorlanishiga, shu bilan birga, quyidagilarga bog'liq:

Shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsi.

Salomatlik darajasi, jismoniy va texnik tayyorgarligi.

Yil fasli va mashg'ulot o'tkazish sharoiti.

Yengil atletika turi.

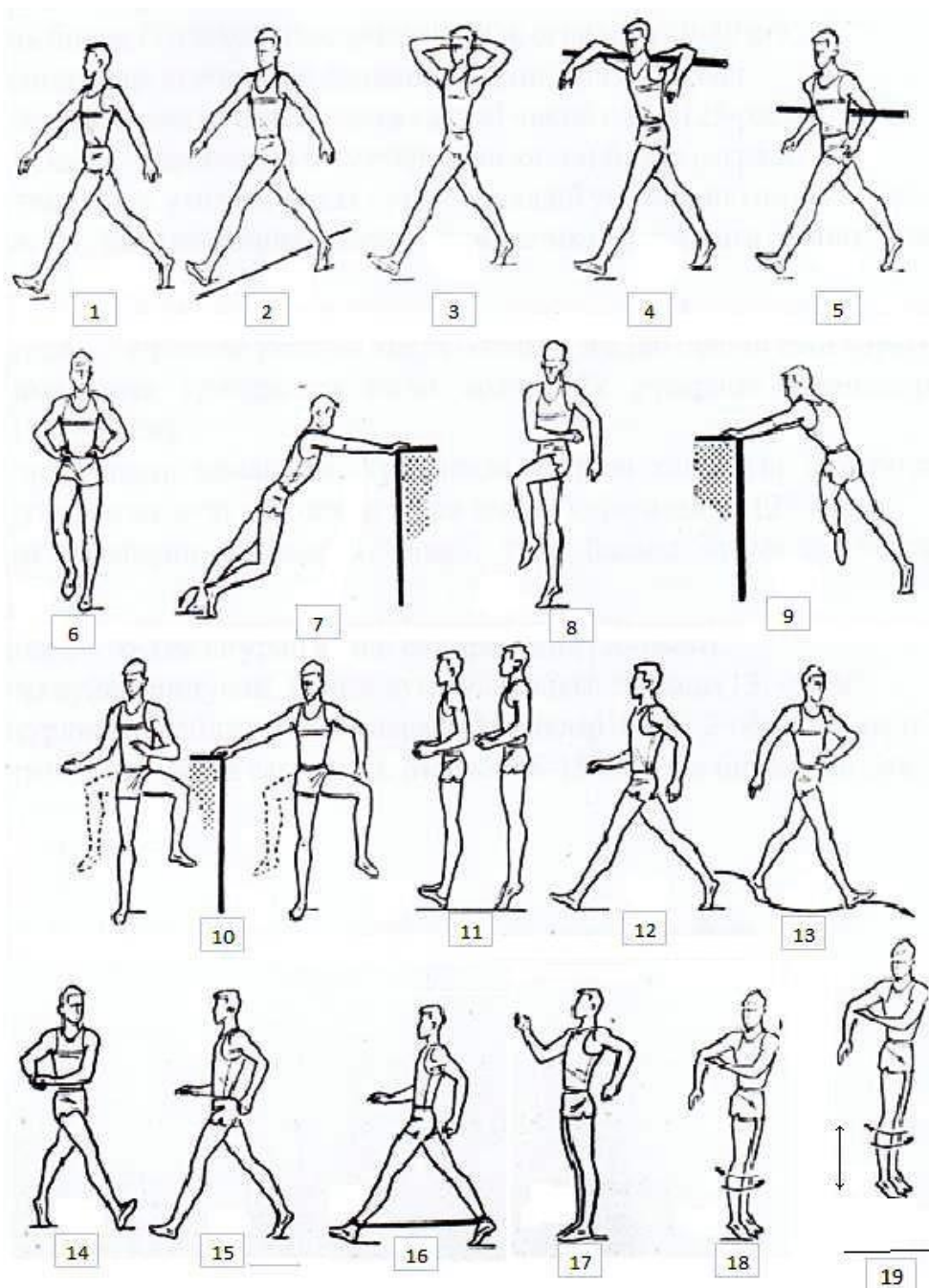
O'qituvchi - murabbiyning malakasi va bilim darajasi.

Yengil atletika sport turida yuqori sport texnikasiga har tomonlama maqsadli jismoniy tayyorgarlik asosida erishiladi. Shu sababli tayyorgarlik davrida asosiy e'tiborni yaxshi o'ylab chiqilgan, xususan, maqsadga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llashga qaratish lozim. Yengil atletika sport turining har bir turlarida maxsus mashqlarni qo'llashdan asosiy maqsad shug'ullanuvchilarning asosiy va zarur bo'lgan sifatlarini rivojlantirish, texnikani o'rgatish va takomillashtirishdan iborat.

5.1. SPORTCHA YURUVCHILARNING MASHQLARI

1. Gavdani to'g'ri tutib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan, qadam bosishni tovondan boshlab, oyoq kaftini erga to'liq qo'yish va oyoq uchida bir oz depsinib yurish. Qo'l oyoq harakatiga teskari proportsional tarzda harakat qilishi kerak (1-rasm).
2. Yo'lkaning to'g'ri chizig'i bo'ylab oyoqlarni goh chap tomonga, goh o'ng tomonga bosib, ilonizi yo'nalishda yurish. YUrayotganda tos va yelka harakati oyoq harakatiga qarama - qarshi bo'lishiga e'tibor berish kerak (2-rasm).
3. Shu mashqning o'zi, faqat qo'llar boshning orqasida, harakatlar bemalol va erkin bo'lishi kerak (3-rasm).
4. Gimnastika tayoqchasini yelkaga qo'yib, qo'llarni tayoq ustidan o'tkazgan holda keng qadam tashlab yurish va tosni harakatga keltirish (4-rasm).
5. Shu mashqning o'zi, faqat endi tayoqcha yelkada emas, belda (5-rasm).
6. Gavdani to'g'ri tutgan holda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazib, tos mushaklarini maksimal darajada bo'shatgan xolda bajarish (6-rasm).
7. O'sha mashq, faqat biror narsaga tayanib, oyoq shu to'siqdan 140-150 sm uzoqroqqa qo'yiladi (7-rasm).
8. Oyoqning soni oldinga-ichkariga harakatlantiriladi, qo'llar bukilgan (9-rasm).
9. O'sha mashq, biror bir to'siqqa yoki gimnastika devoriga tayangan holda bajariladi (9-rasm).
10. Gavdani tik tutgan holda bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, yonga-yuqoriga ko'tarib, doirasimon aylantirish. Bukilgan oyoqni yondan erkin aylantirish kerak va oyoqlar holatini almashtirib bajarish lozim (10-rasm).
11. Gavdani tik tutib, goh tovondan oyoq uchiga tomon ko'tarilish va aksincha, oyoq uchidan tovonga tomon ko'tarilish mashqi (11-rasm).

12. Keng qadamlar bilan yerga oyoqning tovon qismini qo'yib, tizza bo'g'imlarini imkon qadar bukmasdan yurish. Yurayotganda qo'l va yelka kamari bimalol harakat qilishi kerak (12-rasm).
13. Ilonizi yurish va diametri 8-10 metr bo'lgan aylanada sportcha yurish. 5-6 qadam o'ngga, 5-6 qadam chapga (13-rasm).
14. Yon bilan o'ngga va chapga harakat. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq tos sohasi maksimal holatda yonga burilgan. Qo'llarni zanjir qilib ushlab olish va yelka kamarining tos harakatiga qarama-qarshi tarzda harakat qilishiga e'tibor berish (14-rasm).
15. Yumshoq yerda, qum yoki qorda avval sekin kichik qadam, so'ngra tez va katta qadam bosib yurish (15-rasm).
16. Oyoqqa rezina amortizator kiyib sportcha yurish. Bunda oyoq mushaklarining kuchi rivojlantiriladi (16-rasm).
17. Turgan joyda sportcha yuruvchining qo'l harakatini taqlid qilish. Bunda gavda to'g'ri tutiladi va qo'llar jadal harakat qiladi (17-rasm).
18. Joyida turgan holda tizza bo'g'imlarini bukmasdan oyoq uchiga ko'tarilib, tos sohasini bir tomonga va yelka kamarini boshqa tomonga burish. Mashqning tez-tez va aniq bajarilishiga ahamiyat berish kerak (18-rasm).
19. Shu mashqning o'zi, faqat yuqoriga sakrab bajariladi (19-rasm).



5.2. YUGURUVCHILARNING MASHQLARI.

1. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Tayanch oyoq deysingandan so'ng silkinch oyoqning soni gorizontal holatgacha va undan yuqori ko'tariladi, yelka bo'shashtiriladi, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurishdagidek, tayanch oyoq va tana bir chiziqni tashkil etadi. Bu mashq harakatda (yugurishda) o'rtacha va tez sur'atda, stadionning yugurish yo'lkasida hamda zinapoyalarida bajariladi. Ushbu mashqni masofa bo'laklarida va o'zgaruvchan sur'atda tizzalarni asta baland ko'tarib yugurishdan oddiy yugurishga o'tib bajarish ham mumkin. Qo'llarning holati har xil bo'lishi mumkin: qo'llar bo'shashtirilgan holatda pastda yoki bel

orqasida turishi mumkin. Bu mashqni arg'amchida sakrab ham bajarish mumkin. Mashqni bajarishda tovonni yerdan depsinishidan to tayanch oyoqning oxirigacha to'g'rilanishiga e'tibor berish zarur. Tizzalarning yon tomonlarga ketishiga, tananing orqaga egilmasligiga va yelkalarining ko'tarilib ketmasligiga e'tibor qilish lozim.

2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Navbatma-navbat oyoqlar tizza bo'g'imida bukilib, orqaga tashlanib tez-tez harakatda bajariladi va bunda tos ozgina oldinga chiqarilib, oyoq erkin pastga tushirilib, tananing umumiy markaziy og'irligi (UOM) proyeksiyasiga yaqin bo'lgan joyga qo'yiladi. Qo'llar esa tirsakdan bukilib, yugurishdagidek harakatlantiriladi (2-rasm).

3. Oyoqdan - oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish. Bu mashq ham tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek bajarilib, bunda depsinuvchi oyoq depsingandan so'ng gavda bir oz oldinga engashadi, silkinch oyoq bukilgan holatda oldinga chiqariladi va shu payt depsinuvchi oyoq to'g'irlanib, uchish fazasi sodir bo'ladi. Mashqni bajarishda depsinishga va qo'llar harakatiga e'tibor berish kerak. Chunki qo'llarning faol harakati mashqning to'g'ri bajarilishiga xizmat qiladi (3-rasm).

4. Oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish. Bunda qo'llar yugurishdagidek harakatda faol yordam beradi, oyoqlarning navbatma-navbat tizza bo'g'imidan va oyoq uchidan bukilib va depsinish natijasida to'g'rilanish kuchi hisobiga yuqoriga sakraladi. Mashq kuchli depsinib oldinga-yuqoriga, har xil tezlikda harakatlanib, depsinish burchagi va tezligi hisobiga bajariladi. Bunda mashqning bajarilishiga va depsinuvchi oyoqning to'liq bukilishiga alohida e'tibor berish zarur (4-rasm).

5. Turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib, yugurishdagidek harakat qilish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (5-rasm).

6. Bedana qadamlab, ya'ni mayda qadam bilan yugurish. Oldinda turgan oyoq navbatma-navbat oyoq uchida yugurib, tayanch holatidagi oyoq tana bilan bir chiziqni tashkil qilgan holda to'la to'g'rilanadi. Yelka kamari bo'shashtiriladi. Qo'llar bo'shashtirilgan holda pastda. Mashq stadionning yo'lkasida, zinapoyalarda, tepalikdan pastga o'rtacha va tez sur'atda bajariladi. Mashqni har xil bo'laklarda o'zgaruvchan sur'atda bedana qadamlab yugurishdan asta oddiy yugurishga o'tish yoki tez yugurishga o'tish bilan ham bajarish mumkin. Bunda oyoqlar oyoq tagi uzunligida oldinga qo'yiladi va asta-sekin qadam uzunligi oshiriladi. Bunda tayanch oyoqning to'la to'g'rilanishiga, tizza bo'g'imidan yozilishiga e'tibor berish shart. Shu bilan birga, to'sni orqaga chiqarib yubormaslik zarur. Tovonlar parallel holda qo'yiladi (6-rasm).

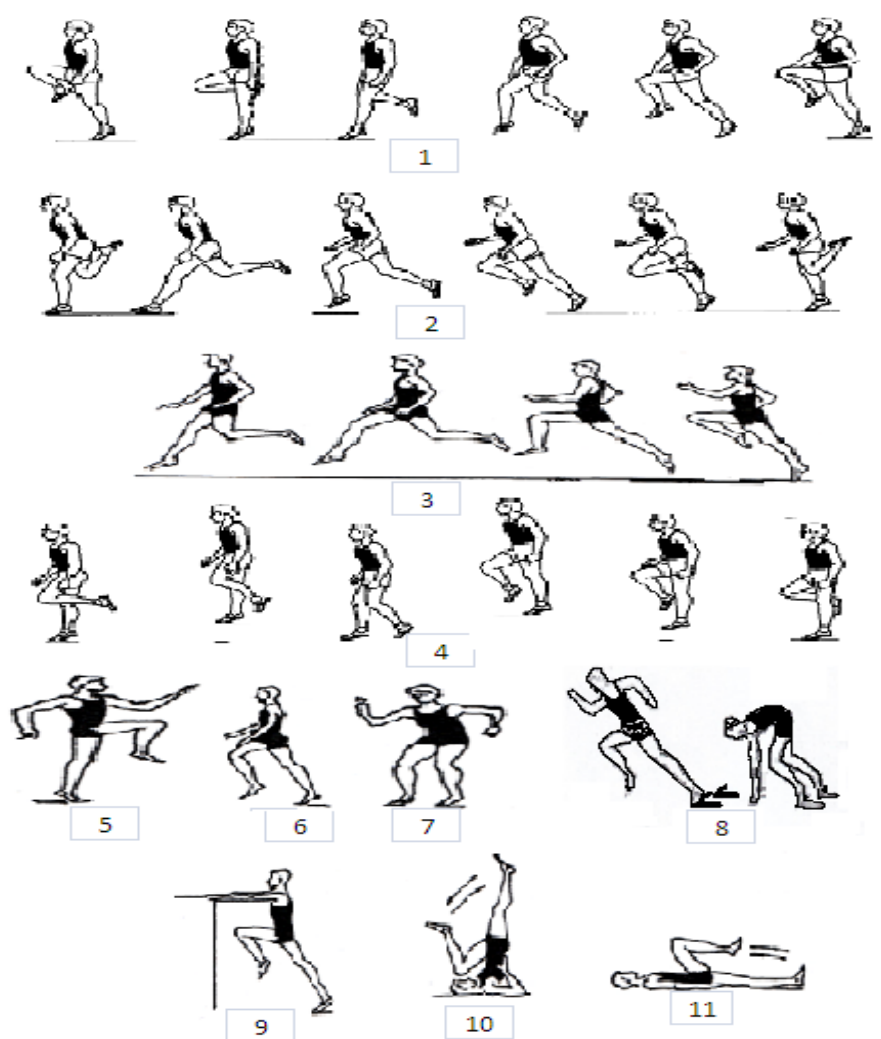
7. Yugurishdagidek qo'llarni harakatlantirish, dastlabki holatdan oyoqlar yelka kengligida, tana ozroq oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan. To'g'ri burchak ostida qo'llar bilan harakatni bajarish, o'rtacha va tez sur'atda 10-20 sek. seriyalar bilan bajariladi. Bunda qo'llarning keng amplitudada harakat qilishiga va yelka bo'g'imidan bo'shashganligiga e'tibor berish kerak (7-rasm).

8. Past yoki yuqori startdan tezlanish olib tezlik uchun yugurish (8-rasm).

9. Biror bir devorga yoki shved gimnastika devoriga tayangan holda turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Gavda 45-500 burchak ostida bo'lishi kerak, oyoqlarda navbatma-navbat yerdan qattiq deysinib tizzalarni gorizontol holatdan ham yuqoriroq ko'tarish. Mashqni 10-20 sek.li seriyalar davomida o'rtacha va tez sur'atda bajarish kerak va bunda tayanch holatidagi oyoqning to'g'rilanishiga e'tibor berish zarur (9-rasm).

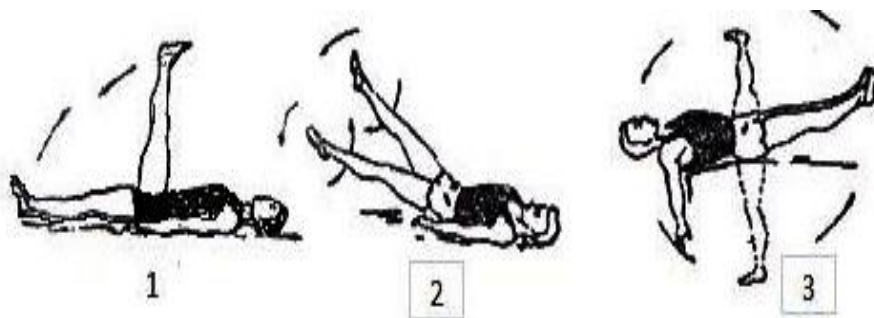
10. Yotgan holda va kuraklarga tayangan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish, oyoqlar harakati o'rtacha va tez sur'atda 10-30 sek.li seriyalarda bajariladi. Oyoqlarning erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (10-rasm).

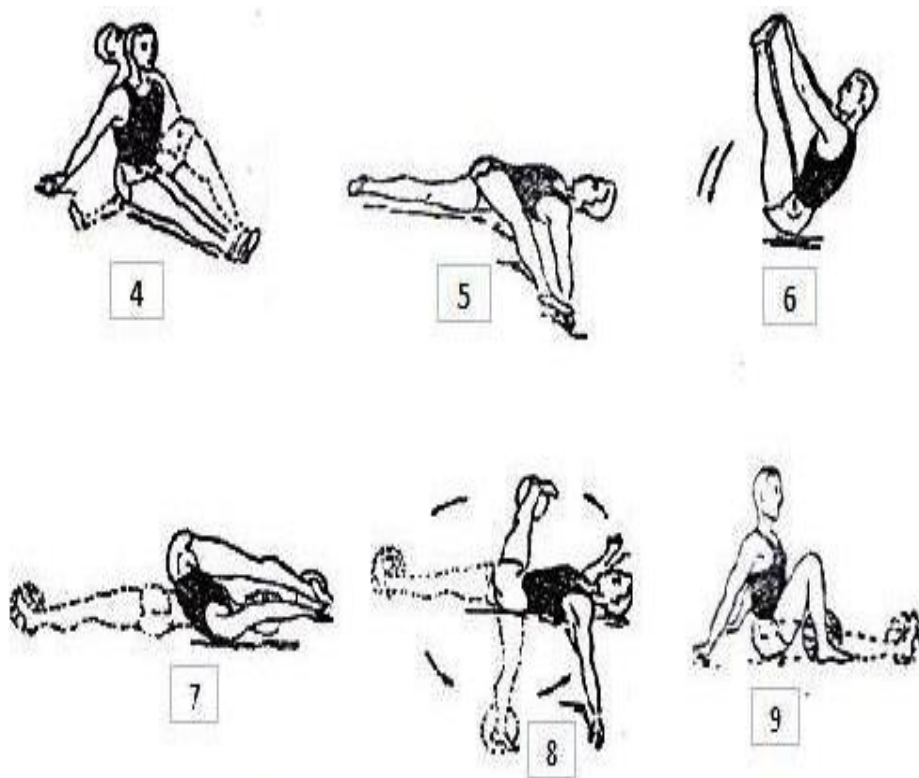
11. Chalqancha yotgan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish, oyoqlar harakati o'rtacha va tez sur'atda 10-30 sek.li seriyalarda bajariladi. Oyoqlarning erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (11-rasm).



5.2.1. G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNING MASHQLARI.

1. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib tushurish; sur'ati – sust (1-rasm).
2. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan 40-50 sm. ko'tarib, doirasimon aylantirish; sur'ati – o'rtacha (2-rasm).
3. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan ko'tarib, o'ng va chap tomonga oyoqlar bilan katta amplitudada o'ng va chap tomonlarga aylanma harakatlar bajariladi; sur'ati — sust (3-rasm).
4. O'tirib, qo'lni orqaga tiragan dastlabki holatdan oyoqlarni yon tomonga uzatish. O'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib, ayni vaqtda bel bukiladi va oyoq o'ng tomonga qo'yiladi; dastlabki holatga qaytiladi. Xuddi shu harakat chap oyoq bilan bajariladi. Katta amplituda bilan bajariladi, gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi, sur'ati — sust (4-rasm).
5. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan o'ng oyoq uchini o'ng qo'l panjasiga tegizish, qo'llar yon tomonda, oyoqlar birga qo'yiladi. Bosh, qo'llar va gavda polga qattiq bosiladi; sur'ati - o'rtacha (5-rasm).
6. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlar va gavdani tez ko'tarish, ko'llar bosh orqasida, oyoqlar birga qo'yiladi. Ko'tarilish tez, dastlabki holatga qaytish sust sur'atda bajariladi (6-rasm).
7. Chalqancha yotgan holatda to'ldirma to'p tutgan oyoqlarni ko'tarish. To'p oyoqlar orasiga olinib, rostlangan oyoqlar ko'tariladi va bosh orqasiga tushiriladi; dastlabki holatga sust sur'atda qaytiladi (7-rasm).
8. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoq kaftlari orasiga qisilgan to'p bilan oyoqlarni aylantirish, qo'llar yon tomonga. To'p tutgan oyoqlar bir oz ko'tariladi va ular yon tomonga uzatilib, aylana “chiziladi”. Mashq kichik va katta amplituda bilan bajariladi, bosh va yelkalar tayanchga tegib turadi; qo'llar joyidan qo'zg'almaydi; sur'ati - sust va o'rtacha (8-rasm).
9. Polda o'tirgan holda to'p tutgan oyoqlarni bukish va yozish. Gavda orqaga engashtirilgan, qo'llarni orqaga tiragan holda to'p tutgan oyoqlar polga parallel holda unga tegizmay harakatlantiriladi, qo'llar bukilmaydi, gavda to'g'ri tutiladi; sur'at - o'rtacha yoki tez (9-rasm).





10. Sherik yordamida to'p bilan orqaga engashish. Mashq bajaruvchi polda o'tirgan holatda yuqoriga uzatilgan qo'llarda to'pni ushlab turadi. Sherigi uning oyoq kaftlarini polga bosadi. Mashq bajaruvchi asta-sekin polga yotib, keyin tez dastlabki holatga qaytadi (10-rasm).

11. Sakrab turib, oyoqlar bilan to'pni uloqtirish; mashq bajaruvchi to'pni oyoq kaftlari bilan siqib ushlab, yuqoriga sakraydi va ayni vaqtda uni oldinga-yuqoriga irg'itadi. Yaxshisi, mashqni to'pni ilib oladigan sherik bilan bajarish kerak; sur'ati - o'rtacha (11-rasm).

12. Gimnastika otida yon tomonga engashishlarni bajarish, qo'llar bosh orqasida, sherik boldir-kaft bo'g'imlaridan ushlab turadi. Engashishlar sust sur'atda bajariladi, dastlabki holatga esa tez qaytiladi (12-rasm).

13. Gimnastika otida o'tirgan holatda gavda bilan har ikki tomonga aylanma harakatlarni bajarish, oyoqlar oldinga uzatilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Sherik bajaruvchining boldir-kaft bo'g'imlaridan qo'li bilan ushlab turadi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi, gavda va qo'llar rostlangan; sur'ati - o'rtacha (13-rasm).

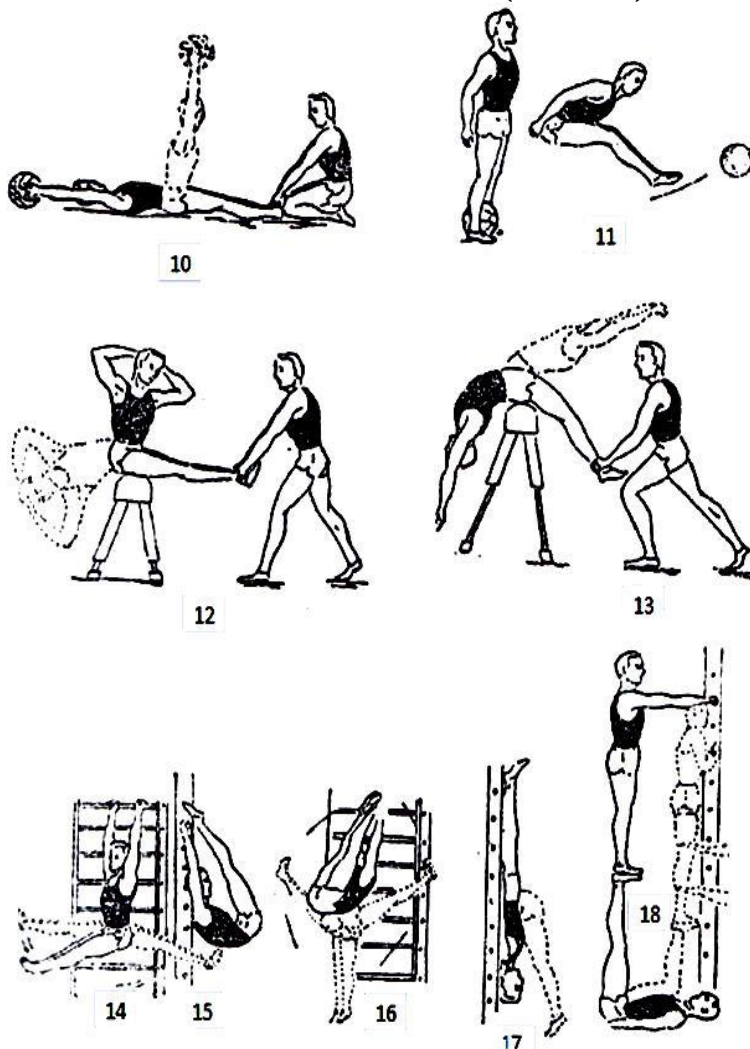
14. Gimnastika devorida oyoqlarni juftlab osilib turgan holda ularni ikki tomonga siltab ko'tarib-tushirish. Mashq katta amplituda bilan bajariladi; sur'ati - o'rtacha (14-rasm).

15. Gimnastika devorida osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish. Rostlangan oyoqlar qo'l bilan ushlab turilgan poyadan yuqorirog'idagi poyaga tez tegiziladi, keyin asta-sekin tushiriladi; sur'ati - o'rtacha (15-rasm).

16. Gimnastika devoridan oyoqlarni ikki tomonga aylantirish. Aylanalar rostlangan oyoqlar bilan bajariladi; sur'ati-sust (16-rasm).

17. Gimnastika devorida bukilib osilgan holatda oyoqlarni ko'tarib-tushirish. Rostlangan oyoqlar tez yuqoriga ko'tariladi va asta-sekin dastlabki holatga qaytariladi; sur'ati – o'rtacha (17-rasm).

18. Sherik chiqib olgan oyoqlar chalqancha yotgan holatda bukib-yoziladi. SHERIK gimnastika devori poyasini qo'llari bilan ushlagancha mashq qiluvchining oyoq kaftlarida tik turadi; sur'ati - sust (18-rasm).



19. Tayanchga yon tomon bilan turgancha, rostlangan oyoqni yon tomonga uzatish; sur'ati – sust (19-rasm).

20. Gimnastika devorida yon bilan turib o'ng va chap tomonga egilish, kaftlar yuqoriga ko'tarilgan, o'ng oyoq rostlanib, uchi bilan gimnastika devori poyasi ilib olinadi. Egilishlar vaqtida gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha va sust (20-rasm).

21. Tayanch yoki gimnastika devori yonida bukilgan oyoqlar yon tomonga galma-galdan uzatiladi. Oyoq ko'tarilganda son, boldir va boldir-kaft bo'g'imi poyaga parallel holatda turishiga e'tibor berish kerak; tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha (21-rasm).

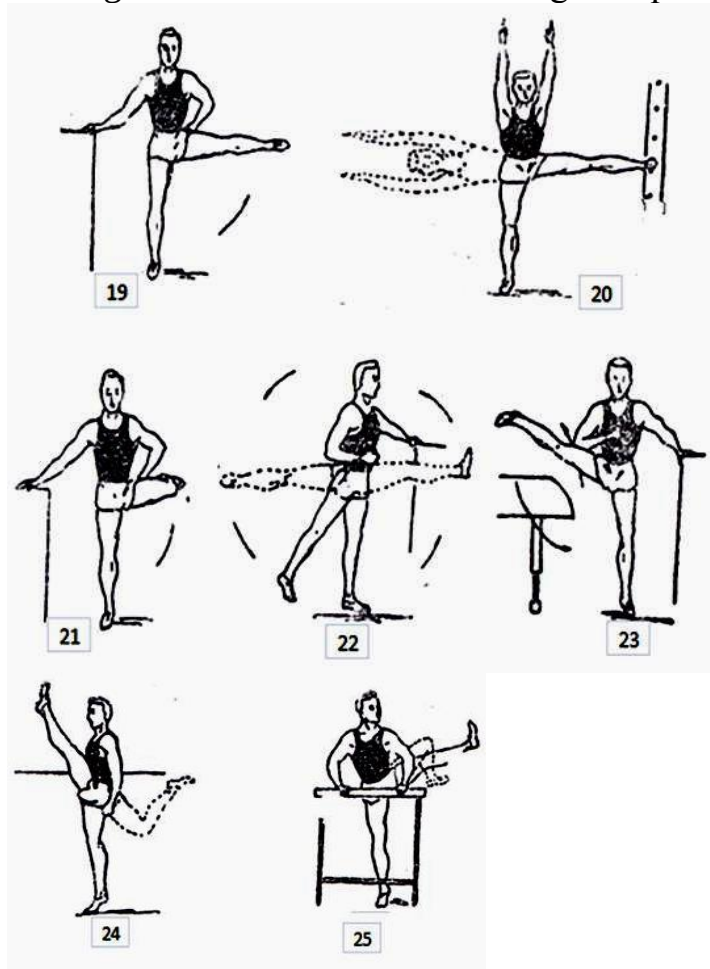
22. Tayanchga yon tomon bilan turib, tayanch tomondagi yon tekislik bo'ylab oyoqlar bilan aylanma harakatlar qilish. Qo'l bilan tayanch ushlanadi. Rostlangan

oyoq yonga olib boriladi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi. Gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha (22-rasm).

23. Gimnastika otiga yon bilan turib, tayanchni qo'l bilan ushlagan holatda rostlangan oyoqni otning ustidan oshib tushirish. Rostlangan oyoq orqaga uzatiladi, ot ustidan o'tkazib, oldinga cho'ziladi; gavda va tayanch oyoq to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha (23-rasm).

24. G'ov yoki gimnastika devoriga yon tomon bilan turib, qo'l bilan ushlagancha, o'ng yoki chap oyoqni oldinga yoki orqaga galma-galdan siltash. Oldinga siltaganda oyoq to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, orqaga siltanganda oyoq bo'shashtirilib, tizza bo'g'imidan bukildi. Tizzani yon tomonga uzoqlashtirmaslik kerak. Tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha – tez (24-rasm).

25. O'ng va chap oyoqni gavdaga ko'ndalang ravishda galma-galdan siltash. Qo'llar bilan g'ov yoki gimnastika devorini ushlab turish mumkin. Siltashlar vaqtida oyoqlar to'g'ri tutiladi, gavdani tos-son bo'g'imidan siltov bajariladigan tomonga burmaslik kerak. Tos oldinga chiqariladi; sur'ati - o'rtacha (25-rasm).



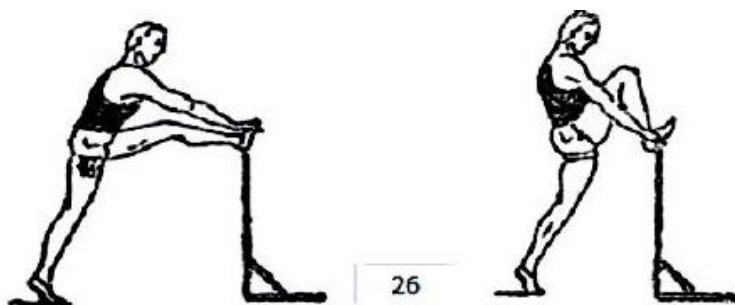
26. Rostlangan tayanch oyoq g'ovdan 100-200 sm uzoqlikda. Tosni oldinga harakatlantirish va ayni vaqtda gavdani tayanch oyoqning uchiga ko'tarish. Tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, oyoq balandlikda - g'ov ustida joylashadi. Tayanch oyoq uchiga ko'tarilish va tosni oldinga harakatlantirish vaqtida tayanch ustida bo'lgan oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukiladi, yelkalar bir oz orqaga olinadi; sur'ati - o'rtacha (26-rasm).

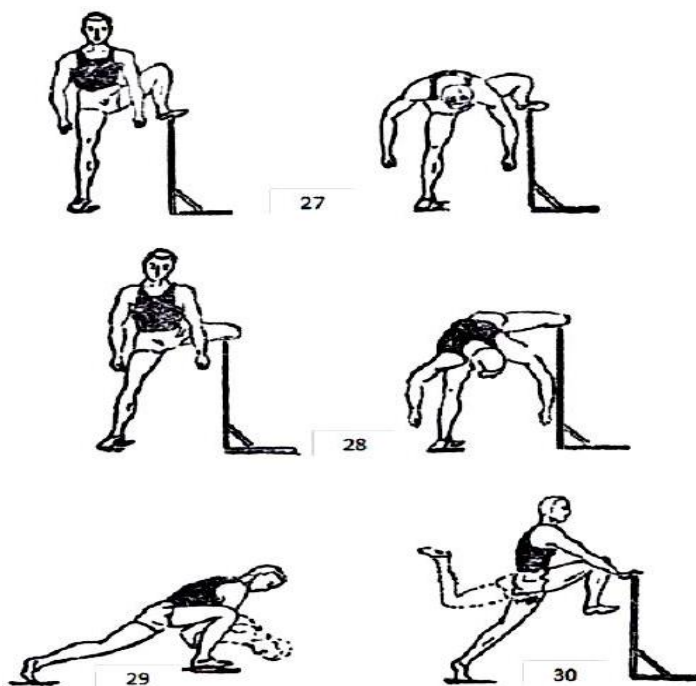
27. Bir oyoq tovonini tayanchga tegizib, ikkinchi oyoqni yerga qo'ygan holatda gavda bilan tayanch oyoqqa tomon prujinasimon egilishlarni bajarish. Tayanch ustidan turgan oyoq uchi tashqi tomonga burilgan, boldir tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda; sur'ati - o'rtacha va tez (27-rasm).

28. Gavda bilan tayanch oyoqqa prujinasimon egilishlarni bajarish, boshqa oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukilib, boldiri g'ov ustida joylashadi. Egilishlar vaqtida tayanch oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaydi. 3-4 marta egilishdan so'ng gavdani tayanch oyoq bilan bir to'g'ri chiziqda joylashguniga qadar rostlanadi; sur'ati - o'rtacha va tez (28-rasm).

29. Chap oyoq bilan oldinga katta qadam tashlab bukib, o'ngini orqada bir oz bukkan holatda tosni oldinga chiqarib, ikki oyoqda prujinasimon tebranishlarni bajarish. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdaning tebranishi oldindagi oyoqni tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukish va yozishlar hisobiga yuz beradi. Gavda rostlangan holatda qo'llar bilan yerga tayanib muvozanatni saqlash mumkin; sur'ati - o'rtacha (29-rasmlar).

30. G'ovga (yoki gimnastika devoriga) qarab turgan holatda uni ushlab chap va o'ng oyoq bilan galma-galdan oldinga va orqaga siltashlarni bajarish. Oldinga siltash vaqtida tizza bo'g'imidan bukilgan oyoq ko'krakka yetguncha yuqoriga ko'tariladi. Orqaga siltash vaqtida tovon dumbaga yetkaziladi, tizza yon tomonga uzoqlashmasligi kerak; sur'ati - o'rtacha (30-rasm).





31. Oldindagi oyoqni bukkan holda prujinasimon harakat qilish. Oyoqlarni galma-gal almashlab bajarish; sur'ati – tez (31-rasm).

32. Oyoqlarni oldinga-orqaga kerib, prujinasimon tebrangan holda uzunasiga shpagat holatigacha tushish. Oyoqlar holati o'zgartiriladi. Prujinasimon tebranishlarni bajarganda gavda to'g'ri tutiladi (32-rasm).

33. O'tirgan holatda gavdani oldinga engashtirish. Chap oyoq oldinga rostlangan holatda, uchi o'ziga tortilgan, o'ng oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holati almashtiriladi. Gavda oldinga engashtirilganida, oldindagi oyoq bukilmaydi, bukilgan oyoqning esa tizzasi yuqoriga bir oz ko'tariladi, sur'ati - o'rtacha va tez (33-rasm).

34. Gavdani o'ng va chap tomonga burish, oyoqlar ikki tomonga keng kerilgan, shuningdek, tos ham buriladi; sur'ati-o'rtacha (34-rasm).

35. Gavdani oldinga engashtirib, tirsak bo'g'imlarini keyin esa boshni yerga tegizish. Oyoqlar yon tomonga imkon qadar keng keriladi. Gavda engashtirilganda oyoqlar to'g'ri tutiladi. 3-4 marta engashgandan so'ng gavda rostlanadi; sur'ati - o'rtacha (35-rasm).

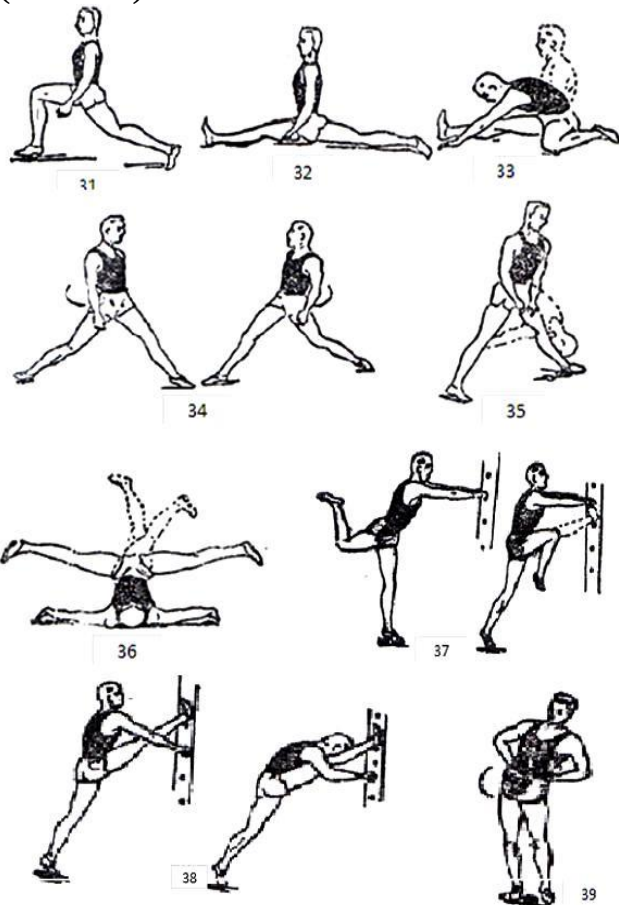
36. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, orasini ochish va yana birlashtirish, qo'llar yon tomonda yoki belda; sur'ati - o'rtacha yoki tez (36-rasm).

37. Gimnastika devorini ushlab, undan 100-110 sm uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqni oldinga va orqaga siltash kerak. Galma-gal oyoq harakatini almashtirib bajarish; sur'ati – o'rtacha – tez (37-rasm).

38. G'ov yoki gimnastika devoridan 100-120 sm uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqqa gavdani engashtirishlarni bajarish. Silkinch oyoq g'ovga tovon bilan tayanadi. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdani oldinga siltab engashtirish kerak. Buning uchun avval u dastlabki holatdan keskin orqaga harakatlantiriladi. Gavda

oldinga engashtirilganda, tayanch oyoq to'g'ri tutiladi va uchiga ko'tariladi, sur'ati - o'rtacha va tez (38-rasm).

39. Qo'llarni belga qo'yib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochgan holatda tos bilan chap va o'ngga aylanma harakatlarni bajarish. Harakatlar shunday bajariladiki, oyoqlar va bosh bitta chiziqda bo'lishi kerak; sur'ati - o'rtacha va tez (39-rasm).



5.2.2. G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH MASHQLARI.

40. Balandlik ustiga qo'yilgan oyoqqa tomon gavdani engashtirishlarni bajarish. Tayanchga qarab, undan 100-120 sm masofada turiladi. Mashqni bajarish vaqtida tayanch oyoq to'g'ri tutiladi. Gavda engashtirilgan vaqtda tayanch oyoq uchiga ko'tariladi; sur'ati - o'rtacha (40-rasm).

41. O'tirgan dastlabki holatdan gavda orqaga engashtiriladi, bunda o'ng oyoq oldinda, to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, chap oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukilib, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holatini o'zgartirish. Gavdani orqaga engashtirish vaqtida o'ng oyoqni bukmaslik kerak, bukilgan chap oyoq tizzasi yuqoriga qilib ko'tarilmaydi; sur'ati - o'rtacha (41 -rasm).

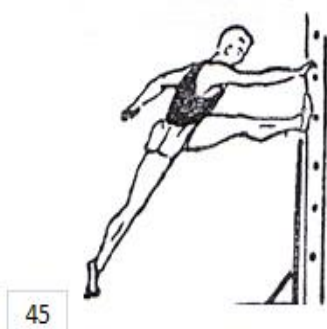
42. Bir oyoqni baland tayanchga qo'yib, oyoqlar orasini old-orqaga aylanishida uzunasiga shpagat holatiga ochish. Oyoqlar almashtiriladi. Tayanchdagi oyoq uchi o'ziga qarata tortiladi. Tayanch oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaydi, aksincha, oyoq uchiga ko'tarilishi zarur (42-rasm).

43. Oyoqlar orasini yelka kengligida ochib, cho'qqayib o'tirganda qo'llar yordamida tizzalarni yon tomonga kerish, gavda to'g'ri tutiladi. Tizzalarni kerish vaqtida gavda oldinga engashtirilmaydi. Oyoqlar uchiga tayanish kerak; sur'ati - sust (43-rasm).

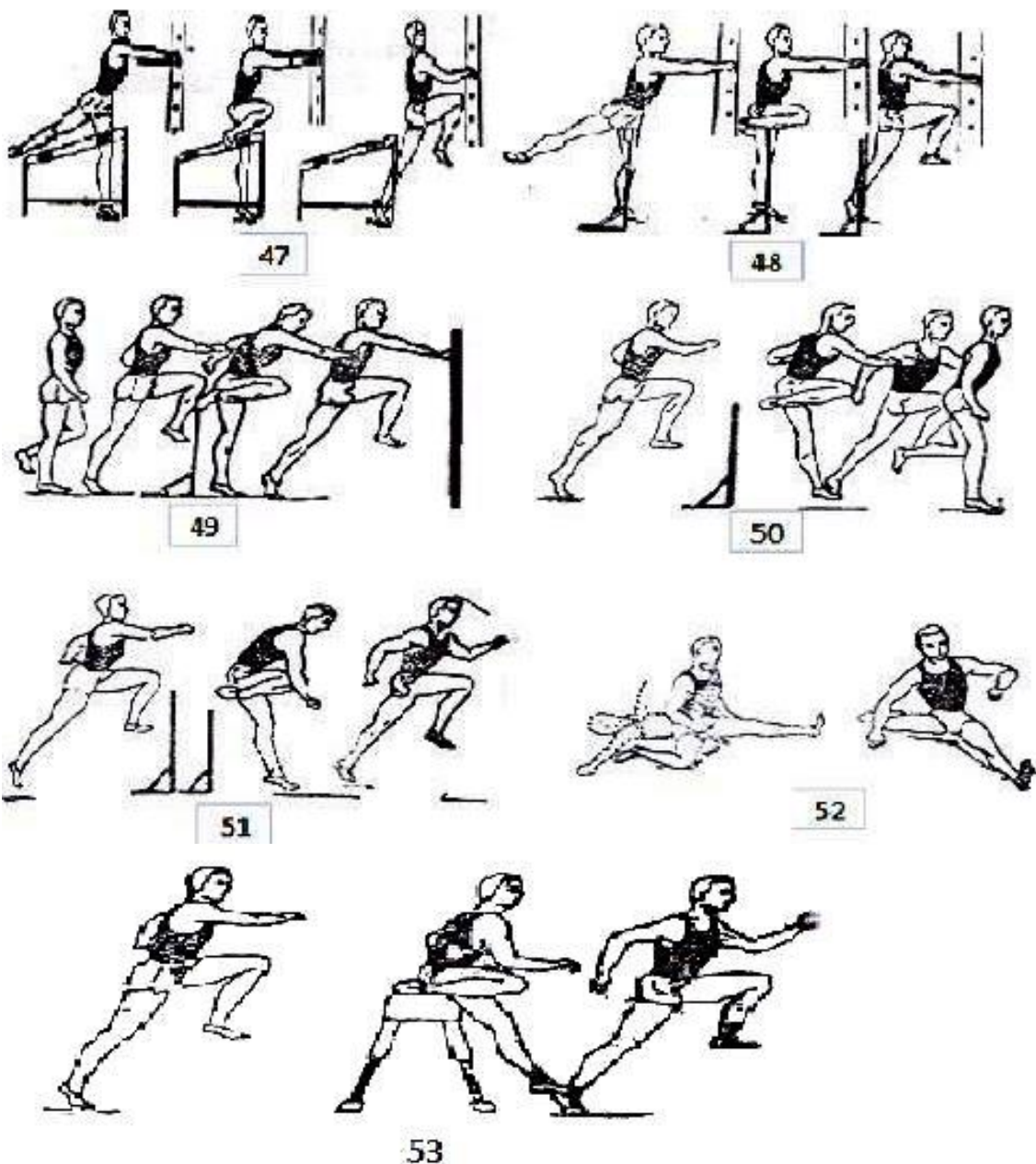
44. G'ov oldida turgan dastlabki holatdan depsinuvchi oyoq tizzasini qo'l yordamida yon tomonga uloqtirish. Oyoq kafti bilan 70-100 sm. g'ov ustiga qo'yiladi. Tizza yon tomonga uzoqlashtirilganda tos oldinga chiqariladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Sur'ati - o'rtacha (44- rasm).

45. Devor oldida turgan g'ovdan 120 - 140 sm masofada depsinuvchi oyoqda turgan dastlabki holatdan silkinch oyoq sonini tos bilan oldinga-yuqoriga faol ko'tarish, keyin esa boldirni keskin oldinga chiqarib, tovonni devorga tirash. Depsinuvchi oyoq va gavda to'g'ri tutiladi (45-rasm).

46. Juftlangan g'ovlar osha yugurishlar, juft g'ovlar orasidagi masofa 8-12 sm, uni 3-5 yugurish kadamida oshib o'tish kerak. Birinchi g'ov ikkinchisidan 15-20 sm pastroq. Juftlangan g'ovlar orasidagi masofa 50-80 sm. Oldinda turgan g'ov unga to'g'ri oyoqni siltash yoki boldirni vaqtdan ilgari oldinga chiqarish imkonini bermaydi, balki g'ov uzra birinchi harakatni tizza bilan bajarishga undaydi (46-rasm).



47. G'ov yonida turib, qo'llar bilan tayanchni ushlagancha har xil balandlikdagi g'ov plankasi bo'ylab oyoq kaftini sirg'altirish. G'ov tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda, uning baland tomoni g'ov yaqinida. Depsinuvchi oyoqni orqaga olib, uning kafti bilan g'ov plankasi bo'ylab sirg'algancha, oyoqning tizzasini oldinga qilib qat'iy o'z ro'parasida ko'tarish (47-rasm).
48. G'ov yonida 15-20 sm, xuddi shunday masofada old tomonida turib, tayanchni qo'llar bilan tutgan dastlabki holatdan tizzasi bukilgan depsinuvchi oyoqni yon tomondan g'ov uzra olib o'tish. Depsinuvchi oyoq qat'iy ravishda orqaga olinadi va avval sekinroq, keyin, tobora tezroq bukilgan oyoq g'ov ustidan oshiriladi (48-rasm).
49. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat 2-4 qadamdan g'ovga yon tomondan yaqinlashib, silkinch oyoq tizzasini oldinga-yuqoriga qilib ko'tariladi va keskin g'ov orqasiga tushiriladi. Silkinch oyoq tushirilgan zahoti depsinuvchi oyoq g'ov ustidan sakrovchining oldida tutilgan holda o'tkaziladi. Qo'llar bir vaqtda tayanchga tegiziladi (49-rasm).
50. Depsinuvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib g'ov yonidan yugurish. 5-6 ta uncha baland bo'lmagan g'ovlarni 8-11 m. masofada qo'yib chiqiladi. G'ov yonidan 3-5 qadam yugurayotib, depsinuvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib o'tish kerak. G'ovgacha va g'ovlar orasida sonlar baland ko'tarib yuguriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (50-rasm).
51. G'ovlar yonidan yuqori startdan yugurish. Tizza bo'g'imidan bukilgan depsinuvchi oyoqni juftlangan g'ovlar ustidan oshirib o'tish kerak. G'ovlar 8-11 m. masofada qo'yiladi. G'ovlardan biri 15-20 sm pastroq. Yonma-yon g'ovlar orasidagi masofa - 60-80 sm (51-rasm).
52. G'ov ustidan oshib o'tayotgandek holatda o'tirib engashishlarni bajarish. Silkinch oyoq to'g'ri tutiladi, depsinuvchi oyoq bukilgan va yon tomonga uzoqlashtirilgan. Engashganda ko'krak songa tegishi kerak; depsinuvchi oyoq tizzasini poldan uzmay chalqancha yotiladi. Yarim aylanaga burilib, xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi (52-rasm).
53. Pasaytirilgan gimnastika oti ustidan g'ov qadami bilan oshib o'tish. Qadam tashlab bajariladigan harakat davomida oyoq uchida gimnastika oti yoniga kelib, silkinch oyoq tizzasi oldinga-yuqoriga ko'tariladi va uning tovonini pastga qaratib, snaryad ortiga keskin tushirish vaqtida depsinuvchi oyoq bilan itarilib, shu oyoq tez old tomonga chiqariladi. Mashq bajarilayotganda oyoqlarning snaryad ustidagi bir-biri tomon qiladigan harakatlari uzluksizligiga ahamiyat berish kerak (53-rasm).

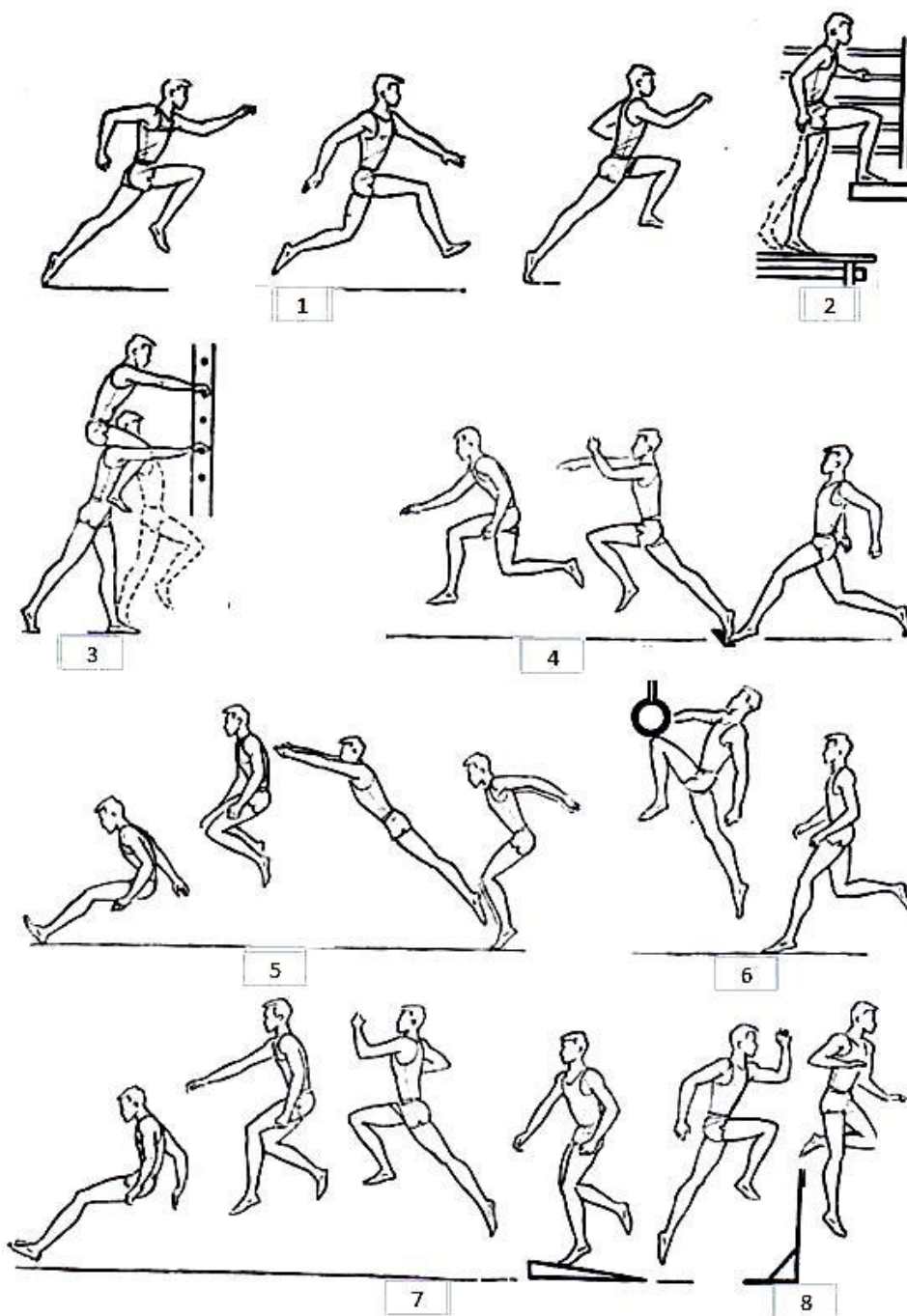


5.3. SAKROVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

5.3.1. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA VA UCH HATLAB SAKROVCHILARNING MASHQLARI.

1. Oyoqdan-oyoqqa sakrashlar. Bu mashqni bajarayotganda oyoq tizza bo'g'imlaridan bukilmasdan, faqat oyoqlarning kafti bilan depsinish kerak (1-rasm).
2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60sm bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib – tushish (2-rasm).

3. Gimnastika davorini ikki qo'lda ushlab, undan 70-80 sm orqaroq turgan holda yelkaga sherikni chiqarib olib, goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, tos sohasini oldinga chiqarish (3-rasm).
4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka har xil usulda sakrashlar. YUgurib kelish oxirida qadamlar tezligini oshirib, depsinish joyiga oyoq kaftlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berish kerak (4-rasm).
5. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib, bir vaqtning o'zida oldinga sakrash (5-rasm).
6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 sm balandlikda osilgan to'pni tizza bilan tepish (6-rasm).
7. 20-25 sm.li balandlikdan bir oyoqda oldinga yuqoriga depsinib ikkala oyoqda yerga tushish. Mashqni depsinuvchi va silkinch oyoqni almashtirib ham bajarish mumkin (7-rasm).
8. Yugurib kelib bir oyoqda depsinib, g'ov ustidan sakrab, silkinch oyoqda yerga tushish. Mashq 5-6 ta g'ovni 8-8,5 m masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi (8-rasm).



9. Joyida turib qo'l va oyoqlar bilan yugurayotgandek tez-tez harakat qilish (9-rasm).

10. Chalgancha yotgan holatda bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni yuqoriga ko'tarib, oyoqlar uchini ushlash. Mashqni bajarayotganda tirsak va tizza bo'g'imlari bukilmasligi kerak; sur'ati- o'rtacha (10-rasm).

11. Har qadamda tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. Qo'llar yonda, oyoqqa munosib ravishda tez harakat qilishi kerak; sur'ati – o'rtacha-tez (102-rasm).

12. Yugura kelib, depsinuvchi kuchli oyoqda yuqoriga depsinib, silkinch oyoqda yerga tushish va yugurishni asta –sekin to'xtatish. Mashqni o'rtacha tezlikda yugurib kelib bajarsa ham bo'ladi (12-rasm).

13. 60-70 sm balandlikdagi to'siq oldida turib, bir vaqtning o'zida bir oyoqda yuqoriga sakrash va ikkinchi oyoqni shu to'siq ustidan o'ng – chap tomonga oshirib o'tkazish; sur'ati – o'rtacha – tez (13-rasm).

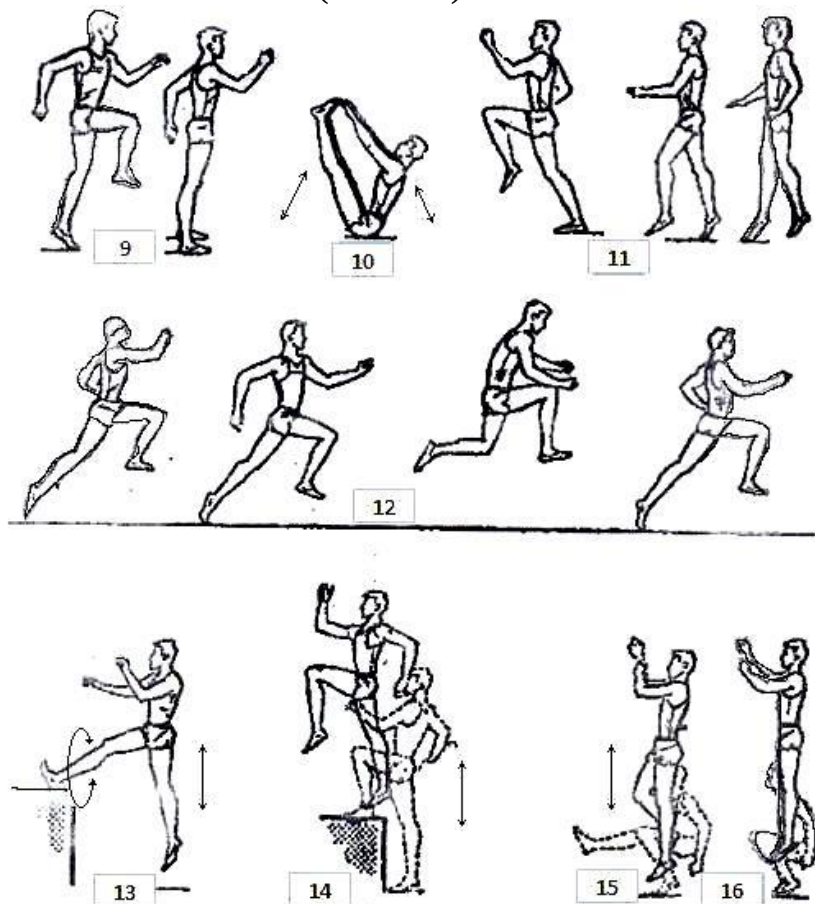
14. 50-60 sm balandlikdagi buyum oldida turib, uning ustiga bir oyoqda sakrab chiqish va shu oyoqning o'zida yana yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez (14-rasm).

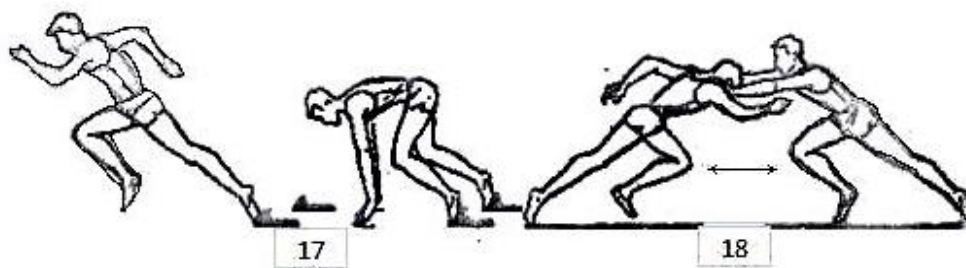
15. Bir oyoqda muvozanatni saqlagan holda o'tirish va shu holatdan o'sha oyoqda birdaniga yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez (15-rasm).

16. SHuning o'zi, faqat o'tirish va sakrash juft oyoqda amalga oshiriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (16-rasm).

17. Pastki start holatidan signal bilan 8-10 qadam tez yugurish. Startdan deysinuvchi oyoqqa ko'proq e'tibor berib chiqiladi; sur'ati – o'rtacha-tez (17-rasm).

18. Bu mashqda sherikning yelkalaridan ikki qo'llab ushlab, oldinga bir oz engashgan holatda oldinga xuddi yugurayotgandek harakat qilinadi. Harakat qilayotgan sherikni imkon qadar masofada saqlab unga qarshilik ko'rsatib turish kerak. O'z navbatida, imkon boricha kuch bilan qarshilikni engishga intilish lozim; sur'ati – o'rtacha-tez (18-rasm).





19. Yelkada 16-24 kg yukni olib, gimnastika o'rindig'ining ikki tomoniga oyoqlarni kergan holatda turiladi va sakrab o'rindiq ustiga chiqib, bir oyoqda muvozanat saqlab turiladi. Mashq oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (19-rasm).

20. Ikkita gimnastika o'rindig'i ustiga oyoqlarni kerib chiqib, qo'lda 16-24 kg.li toshni ushlab o'tiriladi va signal bilan yuqoriga sakrab yana joyiga tushiriladi; sur'ati – o'rtacha (20-rasm).

21. Yelkaga 16-24 kg yukni olib, har qadamda yuqoriga sakrab yurish. Sakrashlar imkon qadar yuqoriroq bo'lishiga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (21-rasm).

22. Joyida turib bitta oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, uni oldinga - yuqoriga irg'itish. Mashqni bajarayotganda gavdaning oldinga juda egilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Irg'itayotgan oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaligiga ham ahamiyat berish lozim; sur'ati – o'rtacha (22-rasm).

23. Tik turgan holatda oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, orqaga ko'tarish. Mashq gavdani to'g'ri tutgan holatda bajariladi; sur'ati – o'rtacha (23-rasm).

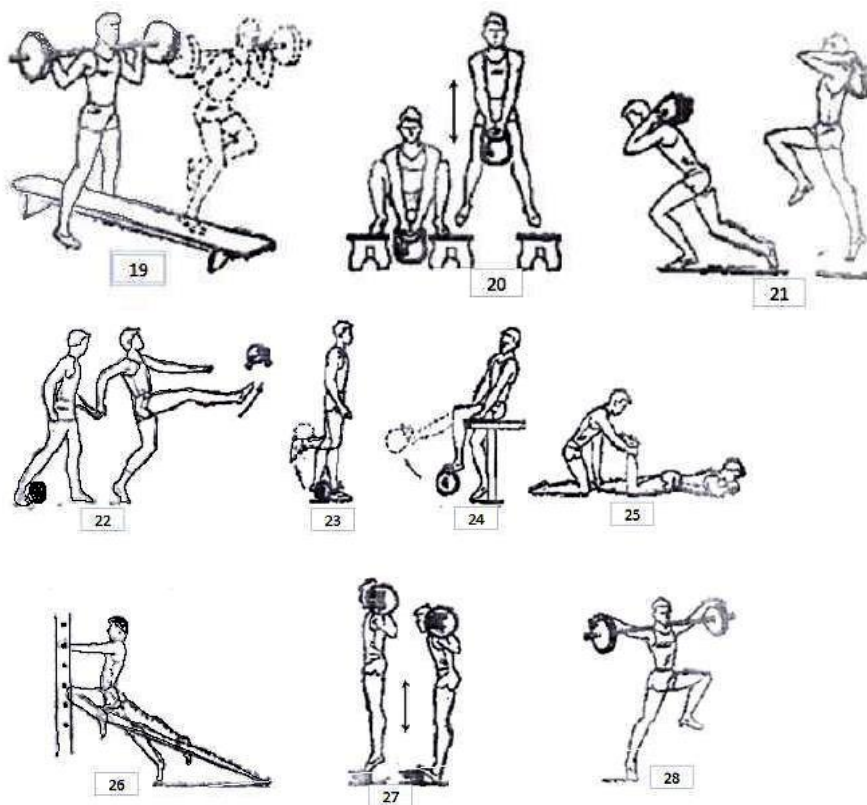
24. Stolga o'tirgan holda bitta oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Mashq bajarilayotganda tizza bo'g'imi bukilmaligi kerak. Mashq oyoqlarning holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (24-rasm).

25. Pastga qarab yotgan holda bitta oyoq tizza bo'g'imidan orqaga bukiladi. Sherik esa to'g'ri turgan oyoqni bir qo'li bilan bosib, ikkinchi qo'li bilan bukilgan oyoqni kuchli og'riq paydo bo'lgunicha orqaga tortadi. Keyin oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati - sust (25-rasm).

26. Egik gimnastika o'rindig'iga bitta oyoqni tizza bo'g'imidan bukkani holda chiqarib, ikki qo'l bilan gimnastika devori ushlab yotiladi. Bitta oyoq esa yerga tayanib turadi. Ikkala qo'l bilan gavdani oldinga tortiladi va gavda tekislanadi. Mashq oyoqlar holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – sust (26-rasm).

27. 10-15 sm.li tepalikka oyoq uchini qo'yib, yelkaga 30-35 kg og'irlikdagi shtanga olib turiladi. Sekin-asta oyoqlar uchiga ko'tariladi. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha (27-rasm).

28. 25-30 kg.li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, yonga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (28-rasm).



29. 25-30 kg.li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, to'g'riga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (29-rasm).

30. 40-45 kg.li shtangani orqa tomondan qo'tarib gavdani rostlab, oyoqlar uchiga ko'tarilish (30-rasm).

31. 25-30 kg.li shtangani yelkaga qo'yib, gimnastika o'rindig'iga yondan bir oyoqda sakrab chiqish. Gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (31-rasm).

32. Chalqancha yotgan holda 30-35 kg.li shtangani oyoq kaftlariga qo'yib, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilgan bo'ladi, asta-sekin oyoqlarni to'g'rilab, shtangani yuqoriga ko'tarish kerak. Sherikning xavfsizligini ta'minlash maqsadida shtangani bir kishi nazorat qilib turadi; sur'ati – sust (32-rasm).

33. 45-50 sm.li balandlikka oyoqlarni chiqarib, qo'llar yerga tayangan holda chalqancha yotiladi. Bir vaqtning o'zida qo'llarga tayanib gavdani yuqoriga ko'tarish. Navbati bilan goh chap oyoq, goh o'ng oyoq yuqoriga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (33-rasm).

34. Xalqalarga osilib, tebranib siltanish. Mashq yerga tushish vaqtida oyoqlarni oldinga tashlashni o'rganishga yordam beradi (34-rasm).

35. Uch hatlab sakrash. Birinchi depsinish 50 dan 100 sm.gacha bo'lgan balandlikdan bajariladi, ikkinchi depsinish depsinuvchi oyoq bilan, uchinchi 50 sm balandlikdan silkinch oyoq bilan bajariladi. Bir yoki ikki oyoqda qumli chuqurga tushiladi. Ikkinchi depsinishni yumshoq tuproqda (gimnastika to'shamasi, qumda) bajarish tavsiya etiladi (35-rasm).

36. Qisqa masofadan tez yugurib kelib, ikki hatlab sakrash (qadam tashlash, sakrash). Ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimn

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
SEMINAR MASHG'ULOT
ISHLANMASI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
AMALIY MASHG'ULOTLAR
ISHLANMASI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

5-SEMESTR UCHUN AMALIY MASHG'ULOTNING TA'LIM TEKNOLOGIYASI

1	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish
2	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish
3	Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari
4	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish

1-4.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 6 soat	Talabalar soni
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli
Amaliy mashg'ulot rejasi	1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning vazifasi. 2. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish. 3. Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish. 4. Sportcha yurishda to'sni harakatga o'rgatish. 5. Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish. 6. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati hamda oddiy va sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.	
Pedagogik vazifalar: • Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish, amaliy ko'rsatib berish hamda o'rgatish. • 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	O'quv faoliyati natijalari: • Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar. • Oddiy yurish texnikasi, vazifasilari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar. • Sportcha yurish texnikasi bilan

bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga tengashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.	tanishtirish, vazifasilari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar.
•Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni to'vondan 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 qiyinalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.	•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'tkazsalar
•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'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.	(chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerakligi haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar.
•Birinci mashqda ko'ndalang harakatdarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.	•Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning harakati; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga; v) qadam yyetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak); g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan ko'tarish;
•Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning harakati; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga; v) qadam yyetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);	kerakligi haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi, amaliy ko'nikma hosil qiladilar.

g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan ko'tarishga;	
Ta'lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta'lim berish metodlari	Tushuntirish, ko'rgazmalilik, musobaqa
Ta'lim berish vositalari	Sport turiga oid sport anjomlari dars konspekt va ishlanmasi
Ta'lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

1-12.2. Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 3. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.
1. Mavzuga kirish (5 daqiqa)	1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. 1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi. 1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonini bilan tanishtiriladi.	Tinglaydilar Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglaydilar
(20 daqiqa)	1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.
2. Asosiy bosqich (50 daqiqa)	2.1. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish, amaliy ko'rsatib berish hamda o'rgatish. 2.2. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish, vazifasilari haqida ma'lumotlar berish, amaliy ko'rsatib berish hamda o'rgatish. 2.3. Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning harakati; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga; v) qadam yyetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar.

	g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan ko'tarishga;	
3. Yakuniy bosqich (5 daqiqa)	3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish. 3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan harakatlarni takrorlash	Bajaradilar Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
MUSTAQIL TA'LIM VA
KURS ISHI MAVZULARI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

Mustaqil ta'lim

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy (seminar yoki loybaratoriya) mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim talabalarning nazariy bilimlarini mustaxkamlashga, mavzularni tushunish qobiliyatini maksimal darajada rivojlanishga, umumiy dunyo qarashini kengaytirishga yordam beradi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan bajaradilar (referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish).

TAVSIYA ETILADIGAN MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI

5. Mustaqil ta'lim

1	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.
2	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.
3	O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.
4	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.
5	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.
6	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish
7	Qisqa masofaga va kross yugurishlarda hakamlik qilish
8	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda hakamlik qilish
9	Uloqtirishda hakamlik qilish
10	Ko'p kurash musobaqalarida hakamlik qilish
11	Yugurish va URM
12	Sportcha yurish texnikasi
13	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi
14	Qisqa masofaga yugurish
15	200 va 400 m ga yugurish texnika asoslari
16	Sakrash mashqlari
17	O'qitish va takomillashtirish metodlari
18	Uloqtirish mashqlari
19	Umumiy jismoniy tayyorgarlik
20	Kross tayyorgarligi
21	Kross
22	Estafetalar bajarish

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy va seminar mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

Fan bo'yicha kurs ishi. O'quv rejada mazkur fandan kurs ishi yozish rejalashtirilganmagan.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan

GLOSSARIY



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)

Apellyatsion hakamlar hay'ati –yengil atletika bo'yicha ma'lum bir aniq musobaqalarda 3 – 5 – 7 kishidan tashkil topgan mutaxassislar guruhi bo'lib (ushbu musobaqa hakamlar kollegiyasi tarkibida ishirok etmaydigan kishilardan tashkil topgan bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi), ularning asosiy vazifasi tarkibiga musobaqa davomida vujudga keluvchi masalalarni hal qilish, barcha norozilik arizalari va baxsli masalalarni echish kabilar kiritiladi. Hakamlar hay'atining qarori yakuniy, hal qiluvchi o'ringa ega hisoblanadi.

Bosqon uloqtirish – maxsus sport anjomini (snaryad) – bosqonni 2,135 diametr o'lchamdagi doira ko'rinishidagi sohadan turib, uloqtirishdan tashkil topgan yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.

Bosqon –yengil atlektikada uloqtirishning maxsus snaryadi hisoblanib, sharsimon yadro va unga mahkamlangan po'lat sim (tros) va snaryadni ulash uchun dastakka ega bo'lgan anjom hisoblanadi. Bosqonning og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,26 kg ga teng hisoblanadi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).

Boshlang'ich yugurish –yengil atlektikaning yugurishga oid turlarida eng yaxshi sportchilarni ushbu sport turi bo'yicha final yoki yarim final bellashuvlari uchun saralab olish maqsadidagi birinchi bosqich hisoblanadi.

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.

BREAF – Butun Rossiya yengil atletika federatsiyasi, ya'ni Rossiyada yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va uni rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi.

Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning tiralib itarilishga tayyorlanishi, tiralib itarilish va plankani zabt etish uchun sakrashning uchish fazasi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Yugurib kelib, balandlikka sakrashda nisbatan samarali sakrash usullari sifatida «fosbyuri-flop» usuli (hozirgi kunda balandlikka sakrash bo'yicha ta'lim oluvchi deyarli barcha sportchilar foydalanuvchi usul), «hatlab o'tish» usuli (balandlikka sakrashda boshlang'ich o'rganish davrida foydalaniluvchi, nisbatan oddiy usul) va «oshib o'tish» usuli (XX asrning 1980 – yillarida foydalanilgan usul) kabilar ko'rsatib o'tiladi.

Bosqichlar – taxminan 192 metrga teng bo'lgan yugurish uzunligi masofasini anglatadi. Masofaga yugurish bosqichi – bu eramizgacha 776 yilda Qadimiy Gretsiyada bosqichlar bo'yicha yugurish yengil atlektikaning turlaridan biri hisoblangan. Ushbu atama (stadiya) asosida «stadion» so'zi kelib chiqqan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi –yengil atlektikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi tarkibida boshlang'ich bosqichdan tashkil topgan bo'lib, uning maqsadi – bolalarning yengil atletika sport turi bo'yicha har tomonlama jismoniy va texnik jihatdan tayyorgarligidan tashkil topadi, shundan keyingina tur guruhlari bo'yicha saralash ixtisoslashtirilishini amalga oshirish mumkin. Mashq

qiluvchilarning yoshi 10 – 14 yosh oralig'ini tashkil qiladi. Bu bosqichda sportchilar o'smirlik razryadiga ega bo'lishlari mumkin.

Boshlang'ich ixtisoslashtirilish bosqichi –yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligida bosqichlardan biri bo'lib, uning maqsadi – yengil atletika tur guruhlarida sportchilarning har tomonlama tayyorlanishi va asta – sekin alohida turlar bo'yicha nisbatan tor doiradagi ixtisoslashtirishga o'tkazilishi bilan belgilanadi. Bunda mashq qiluvchilarning yoshi 13 – 15 yoshni tashkil qiladi. Bu bosqichda sportchilar III, II, I razryadlar uchun belgilangan me'yorlarni (normativ) bajarishadi.

G'ov – har bir yo'lakda o'rtantiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.

G'ovlar osha yugurish – sportchilar masofani yugurib o'tish davomida g'ovlarni oshib o'tishi belgilangan, guruh holatidagi yugurishdan tashkil topgan yengil atletika turi hisoblanadi. Qisqa masofali g'ovlar osha yugurishda masofa ayollar uchun 100 metrni tashkil qilib, erkaklar uchun esa – 110 metr qilib belgilanadi (inshoot ichida to'siqlar bilan 60 metr masofa belgilanadi), uzoq masofaga yugurishda g'ovlar bilan birgalikdagi masofa 400 metr sifatida belgilanadi.

G'ovlardan oshuvchi (Barerist) – to'siqlar osha yugurishni amalga oshiruvchi yengil atletika sportchisi hisoblanadi.

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

Uzoq masofaga yugurish – 3000 metr va 10 000 metr masofaga yugurishni o'z ichiga oluvchi, guruh holatida yugurish bellashuvidan iborat yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Qisqa masofaga yugurish (sprinter yugurish) – 400 metr masofaga yugurishni o'z ichiga oluvchi, guruh holida amalga oshiriluvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Chegaraviy darajada uzoq masofaga yugurish – 10000 metrdan ortiq bo'lgan masofaga guruh holida yugurishdan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.

O'rta masofaga yugurish – 500 metr va 2000 metr masofaga guruh holida yugurish dasturidan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.

To'siqlar osha yugurish (stiplchez) – 3000 metr masofaga yugurishda sportchi qo'shimcha holatda to'siqlarni oshib o'tishi belgilanuvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

«Javohir (Brilliant) liga» («Oltin liga») – IAAF tomonidan o'tkaziluvchi, yengil atletika bo'yicha tijorat maqsadlaridagi musobaqalar seriyasi.

Itarilish uchun brusok –joyidan turib gorizontal holatda sakrash uchun sportchining itarilishi sohasi hisoblanadi.

Fahriylar (Veteran) – yengil atletikada 35 yoshdan katta bo'lgan sportchilar (erkak va ayollar) hisoblanadi.

Yuqori start – o'rta va uzoq masofaga yugurishda yugurish masofasining boshlanishi usuli, bunda ikkita tayanch nuqtasining mavjudligi (yo'lakka ikkala oyoq bilan tegib turish, qo'llar erkin holatda) va quyidagi buyruqlardan foydalanish: «Startga», «Qadam bos» («Marsh») bilan tavsiflanadi.

Musobaqaning bosh kotibi – musobaqaning barcha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish uchun, ishtirokchilardan arizalarni qabul qilish, musobaqa yakunlarini amalga oshirish javobgar bo'lgan hakam hisoblanadi.

Musobaqaning bosh hakami – musobaqaning tayyorlanishi, tashkil qilinishi va to'g'ri tartibda o'tkazilishi uchun javobgar bo'lgan, hakamlar guruhi faoliyatini nazorat qiluvchi, musobaqaning yakunlarini amalga oshiruvchi hakam hisoblanadi.

Disk – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 220 mm ga teng bo'lgan (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi.

EEA – Evropa Yengil atletika Assotsiatsiyasi – Yevropada yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi.

O'tib tushish (zastup)– gorizontal holatda sakrash davomida itarilishda plankaning chekka sohasi bo'ylab oshib o'tish. O'tib tushish holatida sportchining urinishi hisobga olinmaydi.

Estafetani uzatish zonasi – estafetali yugurish davomida 20 metr masofa bo'ylab belgilangan soha bo'lib, bu sohada estafeta tayoqchasining uzatilishi amalga oshiriladi. Bu zonadan tashqarida estafeta tayoqchasining uzatilishi musobaqa tartibining buzilishi hisoblanadi va jamoa diskvalifikatsiya qilinadi.

Estafetali yugurishda yugurish zonasi – alohida yugurish yo'lagida 200 metrlik bosqichda estafetali yugurish bo'yicha, estafeta tayoqchasini uzatish zonasi oldida joylashgan 10 metrga teng bo'lgan masofa sohasi bo'lib, estafeta tayoqchasini qabul qilgunga qadar bu sohada start olishga ruxsat etiladi.

IAAF – Angil atlektika bo'yicha Xalqaro assotsiatsiya (IAAF) – dunyo miqyosida yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va uni rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi. IAAF 6 ta mintaqaviy yengil atletika assotsiatsiyalarini o'z tarkibiga birlashtiradi. IAAF a'zolari sifatida 213 ta mamlakat qayd qilib o'tiladi.

Yakuniy bayonnoma – sportchilarning yengil atletika musobaqalari bo'yicha egallagan o'rni, eng yaxshi natijalari qayd qilingan hujjat hisoblanadi.

Kvalifikatsion musobaqa – final musobaqasida ishtirok etish uchun eng yaxshi sportchilarni saralab olishda ulotqirish va sakrash yengil atletika sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqa turi hisoblanadi.

Nayza – yengil atletika sport turida ulotqirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Dasta qismi butun yoki ichi bo'sh holatda ishlangan bo'lib, metaldan yasaladi va metal uchlikka mahkamlanadi, metal uchlik o'tkir oxirgi qism bilan tugallanadi. 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).

Kross – kesishuvchi joy bo'ylab o'rta va uzoq masofaga yugurish hisoblanadi. Bu sport turi Olimpia o'yinlari turi sifatida qayd qilinmagan.

Krossovka –chigil yozdi yugurish mashqlari va kross masobaqalarda yugurish maqsadlarida mo'ljallangan, maxsus yengil atletika sport oyoq kiyimi hisoblanadi.

Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyliги ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.

Yengil atletika uloqtirish mashqlari – sportchining vazifasi sport anjomini (snaryad) iloji boricha maksimal uzunlik masofasiga uloqtirishdan tashkil topgan, bunda albatta, uloqtirishning ma'lum bir aniq turi bo'yicha belgilangan texnika tartib va qoidalariga amal qilinishi talab etiluvchi, guruh holida bajariluvchi yengil atletika turi hisoblanadi. Yengil atletika uloqtirish mashqlari 4 ta turni o'z ichiga oladi: jumladan, disk uloqtirish, nayza uloqtirish, bosqon uloqtirish va yadro uloqtirish.

Yengil atletika ko'pkurashi – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'ngkurash bahslari va ayollar uchun yettikurash bellashuvlari amalga oshiriladi.

Yengil atletika sakrashi – sportchining vazifasi gorizonal tekislik bo'ylab (gorizontal holatda sakrash – uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash) maksimal masofa asosidagi natijani zabt etishi bilan belgilanuvchi yoki maksimal balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish (vertikal sakrash – balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash) bilan belgilanuvchi, guruh holidagi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Makrosikl – yengil atletikachining yillik tayyorgarligi davomida yarim yillik va yillik mashg'ulotlar siklidan tashkil topgan bo'lib, tayyorgarlik va musobaqa mashg'ulotlari davrlaridan iborat hisoblanadi.

Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi.

Marafonchi –marafon yugurish musobaqasida ishtirok etuvchi yengil atletikasi sportchi hisoblanadi.

Mezosikl (bosqich) – yengil atletikachining yillik tayyorgarligi davomida 4 – 8 haftadan tashkil topgan (mikrosikllar) mashg'ulotlar sikli bo'lib, uning asosiy vazifasi – sportchilarda bitta yoki ikkita aralash holatdagi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan tashkil topadi.

Yerga tushish joyi – gorizontal holatdagi yengil atletika sakrash turida ichi qum bilan to'ldirilgan handaq (qazilgan soha), vertikal holatda sakrashda esa – maxsus parolondan tayyorlangan gilam (mat) hisoblanadi.

Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi).

Disk uloqtirish –maxsus sport anjomini (snaryad) – diskni aylana diametri 2,5 metr bo'lgan sohadan turib uloqtirishdan tashkil topgan, yengil atletika uloqtirish

mashqi turidan iborat hisoblanadi.

Nayza uloqtirish – maxsus sport anjomini (snaryad) – nayzani belgilangan masofa bo'ylab to'g'ri yo'nalishda yugurishdan keyin uloqtirishdan tashkil topgan yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.

Mikrosikl – yengil atletikasining kichik mashg'ulotlar siklidan tashkil topgan bo'lib, tarkibi 5 – 10 ta mashg'ulotlar mashqlaridan iborat hisoblanadi. O'z navbatida, mikrosiklni rejalashtirishda haftalik oraliq davrdan foydalaniladi.

Yoshlik yosh davri (yoshlik) – yengil atletikada bu yosh davri sportchilarning 20 – 22 yoshi bilan belgilanadi (musobaqani o'tkazish yilining 31 – dekabr sanasi bo'yicha hisoblaniladi).

Ko'pkurash – sportchilarning bir nechta sport turlari (zamonaviy beshkurash, triatlon, poliatlon va hakozo) bo'yicha bellashuvlari amalga oshiriluvchi musobaqa hisoblanadi.

Ko'pkurashchi – yengil atletikada ko'pkurash bellashuvlarida ishtirok etuvchi yengil atletikachi sportchi hisoblanadi.

Quyi 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.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, sportchining har tomonlama va uyg'un holatda rivojlanishiga qaratiladi: jumladan, organ va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshirilishi, koordinatsion qobiliyatlarning yaxshilanishi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikning yaxshilanishi nazarda tutiladi.

Yengil atletikaning Olimpia turlari – Olimpia o'yinlari tarkibiga kiritilgan yengil atletikaning turlari hozirgi kunda 47 ta turni tashkil qilib, ulardan 24 tasi erkaklar va 23 tasi ayollar uchun mo'ljallangan. Faqatgina 50 km ga yurish yengil atletikada sof holatda erkaklar uchun mo'ljallangan sport turi sifatida qolgan.

O'tish davri –yengil atletikachining umumiy yillik tayyorgarligi tarkibida mashg'ulotlar davri sifatida o'rin tutib, musobaqalar davridan keyin tayyorgarlik davri oldidan 2 – 4 haftalik davomiylikdagi davr sifatida rejalashtiriladi. O'tish davrining asosiy vazifasi – bu faol holatda dam olish, jismoniy va ma'naviy kuchni qayta tiklash, musobaqa faoliyatidan keyin jarohatlarni davolash va profilaktika maqsadlarini ko'zda tutadi.

Planka – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turida maxsus moslama bo'lib, shishatoladan (fiberglass) tayyorlanadi yoki boshqa ushbu maqsad uchun yaroqli materiallardan ishlanishi mumkin, biroq metaldan yasalmaydi, planka ma'lum bir aniqlikdagi ustunga o'rnatiladi. Balandlikkaa sakrashda plankaning umumiy o'rnatilish balandligi 4 metrni tashkil qiladi, langarcho'p bilan sakrashda esa uning o'rnatilish balandligi 4,5 metrni tashkil qiladi. Plankaning dumaloq shakldagi qismining diametr o'lchami 30 mm ni tashkil qiladi.

Tayyorgarlik davri –yengil atletikachining yillik tayyorgarlik davrida

mashg'ulotlar sikli bo'lib, 3 – 4 ta bosqichdan (makrosikllar) tashkil topadi va sportchida maxsus jismoniy sifatlar rivojlantirilishi va uning sport formasiga kirishiga yo'naltiriladi.

Psixologik tayyorgarlik –yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, sportchida ma'naviy – azloqiy – iroda sifatlarining rivojlantirilishiga yo'naltiriladi, shuningdek uning muvozanatlashgan holatda bo'lishni o'zlashtirishi, sport janglarini sovuqqonlik bilan o'tkazishi, o'quv – mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatida qiyinchiliklarni yengib o'tishiga qaratiladi.

To'siq – stiplchez, to'siqlar osha yugurish bellashuvlarida sportchilar tomonidan oshib o'tish talab qilinuvchi moslama bo'lib, uni sakrab oshib o'tish yoki eng yuqorigi to'sini ustidan o'tish talab qilinadi. Uning ko'rsatkichlari: balandligi erkaklar uchun – 91,4 sm va ayollar uchun 76,2 sm, kengligi 3,94 metrni tashkil qiladi. To'siqning yuqorigi to'sini kesimi maydoni $12,7 \times 12,7$ sm va og'irligi qiymati 80 – 100 kg ni tashkil qiladi.

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

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.

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.

Dastur turi bo'yicha Referi (katta hakam) – yengil atletika guruhi turlarida musobaqani o'tkazish uchun ma'sul bo'lgan hakam bo'lib, ushbu sport turida hakamlar guruhsini (yugurish turlari bo'yicha referi, sakrash bo'yicha referi, uloqtirish bo'yicha referi va hakoza) boshqaradi.

Dasturlar turlari bo'yicha kotib – yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish bo'yicha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish, musobaqaning navbatdagi bosqichiga chiqish uchun eng yaxshi sportchilarni aniqlash, ushbu tur bo'yicha musobaqa yakunlarini chiqarish uchun javobgar bo'lgan hakam hisoblanadi.

Musobaqa davri –yengil atletikachiningmashg'ulotlar davri bo'lib, 3 – 4 haftadan 2 – 3 oygacha davomiylikda qayd qilinadi, uning asosiy vazifasi – sportchining sport formasini ro'yobga oshirish va maksimal qiymatdagi sport natijalariga erishishdan iborat hisoblanadi.

Maxsus yengil atletika mashqlari –tanlangan yengil atletika turi bo'yicha maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantish, harakatlar texnikasini takomillashtirish va mustahkamlash, shuningdek o'zlashtirish maqsadlarida foydalaniluvchi mashqlardan tashkil topadi (maxsus yugurish mashqlari, maxsus sakrash mashqlari va hakoza).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) –yengil atletikachining sport tayyorgarligining jihatlaridan biri bo'lib, tanlangan yengil atletika sport turi

bo'yicha yuksak natijalarga erishish imkonini beruvchi, sportchining funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Sport formasi –bu sportchining berilgan vaqt davri bo'yicha imkoni mavjud bo'lgan maksimal qiymatdagi sport natijalariga erishish uchun sportchining har tomonlama sport tayyorgarligi holatini anglatadi.

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

Estafeta tayoqchasini uzatish usullari – estafeta tayoqchasini uzatuvchi va qabul qilib oluvchi sprintchilarning birgalikdagi harakatidan tashkil topadi: ya'ni, «yuqoridan – pastga» va «pastdan – yuqoriga», estafetaning vizual (ko'z bilan ko'rib turgan holatda) holatda uzatilishi, estafetaning vizual bo'lmagan holatda uzatilishi.

Uzunlikka sakrash usullari – sportchilarning eng yaxshi natijani qo'lga kiritish maqsadida uzunlik bo'ylab sakrashning uchish fazasida o'zaro farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Hozirgi vaqtda yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha quyidagi usullar mavjud hisoblanadi: jumladan, «oyoqlarni bukish», «bukilish», «qaychi» usullaridan foydalaniladi.

Sprinter –yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Startyor (start beruvchi) – yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.

Start bayonnomasi – musobaqaning alohida bosqichlarida sportchilarning urinishlarni bajarishi yoki yo'lak bo'ylab joylashish tartibi ketma – ketligini aks ettiruvchi hujjat hisoblanadi.

Start dastgohi (start kolodkasi) – sprinterlik yoki to'siqlar osha yugurish musobaqasini amalga oshirishda quyi start olish uchun moslama bo'lib, har ikkala oyoq bilan tirilib turiladi.

Start yugurishi –20 – 50 metrlik yugurish kesimi bo'lib, sportchi start olganidan keyin navbatdagi masofa bo'ylab yugurish uchun tegishli tezlik oladi.

Marra hakami – yengil atletikada bitta yoki bir necha sportchining marrada o'rin egallashini aniqlashtiruvchi hakam hisoblanadi.

Xronometrist hakam – an'gil atletikada marrada bitta yoki bir necha sportchining ko'rsatgan vaqtini qayd qiluvchi hakam hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik –yengil atletikachining sport tayyorgarligi jihatlaridan biri bo'lib, sportchining raqib bilan kontakt holatida sport kurashini olib borishni o'zlashtirishi va egallashi, kuchni musobaqaning turli xil bosqichlari uchun taqsimlay olishni o'rganishi, marraning turli xil kesimlarida yugurish tezligi va tempini to'g'ri tanlay olishiga yo'naltiriladi.

Nazariy tayyorgarlik –yengil atletikasi sportchining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, o'z tarkibiga sportchining mashqni bajarish texnikasi haqida bilimlarni

egallash darajasining oshirilishi, mashg'ulotlar uslubiyoti, mashg'ulotlar rejiminng xususiyatlari va qayta tiklanish tavsiflari, yengil atletika sport turlari va hakoza bilimlar haqida yetarli ma'lumotlarga ega bo'lishni nazarda tutadi.

Texnik tayyorgarlik –yengil atletikachining umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni bajarishida yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zlashtirilishi, mustahkamlanishi va takomillashtirilishiga yo'naltiriladi.

Soqqani irg'itish –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.

Uch hatlab sakrash –gorizontal holatdagi yengil atlektika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.

Yengil atletikada uloqtirish fazalari –yengil atlektikada uloqtirishni amalga oshirish ketma – ketligidan tashkil topgan bo'lib, o'z tarkibiga harakatlarning quyidagi tarkibiy qismlarini qamrab oladi: jumladan snaryadni tutib turish va tezlik olishga tayyorlanish; zarb olish (snaryadning tezlik olishi); marra holatidagi kuchlanish va tormozlanish; snaryadning qo'yib yuborilishi va uchish.

Yengil atletikada sakrash fazalari – yengil atlektikada sakrashning bajarilish ketma – ketligi bo'lib, o'z tarkibiga yugurish va itarilib sakrashga tayyorlanish (yugurishda harakatlarning boshlanishidan tiralish orqali itarilishda oyoqning tiralish sohasiga qo'yilishigacha), tiralib itarilish (tiralish oyog'ining tegishli joyga qo'yilishi lahzasidan yerdan tiralib itarilish va uzilish lahzasigacha), uchish (tiralib itarilish oyog'ining yerdan uzilishi lahzasidan yerga tushish sohasiga tegish lahzasigacha) va yerga tushish (yerga tushish sohasiga tegish lahzasidan tananing harakatlanishining to'liq holatda tugallanishigacha) fazalarni qamrab oladi.

Spriterlik yugurish fazalari – yugurishning boshlanishi (start), start yugurishi, masofa bo'ylab yugurish, marrani kesib o'tishdan tashkil topadi.

Falstart –yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarining 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.

Marra – yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi bo'yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi.

Marra yugurishi –yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi.

Marrani fototasvirga olish (Fotofinish) – yugurish musobaqa turlarida sportchilarning marrani kesib o'tishlari va vaqtini 1/1000 sekund darajasida aniqlikda qayd qilish imkonini beruvchi maxsus qurilmalar hisoblanadi. Bayonnomaga sportchilar ko'rsatgan 1/100 sekund darajasida butun songa, natijaning oshirilishi tomoniga butun qiymatga keltirilgan natijalar qayd qilinadi (masalan, 10,113 sekund = 10,12 sekund).

Qadam tashlovchi (tez yuruvchi) – sportcha yurishda ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Yurish (qadam tashlash) – bitta yoki ikkita oyoq bilan doimiy holatda yer bilan tegish holati mavjud bo'lgan, odamning yurish usulini ifodalaydi.

Tayoq – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turida shishatoladan (fiberglass) yoki boshqa materialdan tayyorlangan maxsus moslamani ifodalaydi, bu moslama yordamida tayoq bilan sakrash davomida planka balandligi zabt etiladi.

Tag charmi sohasi tishli oyoq kiyimi (shipovka) – yugurish va 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).

Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning 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.

Estafeta tayoqchasi – estafetali yugurish davomida sportchilarning bir – biriga bosqichdan – bosqichga o'tishi davomida uzatishi belgilangan, usti silliq holatdagi, ichi bo'sh quvur ko'rinishida ishlangan predmet bo'lib, aylana kesimi diametri 3 – 4 sm bo'lgan yog'och materialdan, metal yoki boshqa qattiq materialdan yasalishi mumkin. Tayoqchanning uzunligi 28 – 30 sm, og'irligi esa – 50 gramni tashkil qilishi belgilanadi.

Olimpiada estafetasi – Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan estafeta turi bo'lib, shuningdek yengil atletika turining boshqa rasmiy musobaqalarida – jumladan, 4 × 100 metr va 4 × 400 metr masofalarga yugurish musobaqalarida qayd qilinuvchi sport turi hisoblanadi.

«Shved» estafetasi – 800 + 400 + 200 + 100 metr, 400 + 300 + 200 + 100 metr va boshqa turli xil uzunlik masofalarida amalga oshiriluvchi estafeta turi hisoblanadi.

Sport yo'nalishida takomillashtirilish bosqichi (chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish) – yengil atletikada ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi bo'lib, uning asosiy maqsadi – yengil atletikaning 1 – 2 ta turi bo'yicha chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirishdan tashkil topadi va bunda mashg'ulotlar va vositalarning barcha umumiyliklaridan foydalaniladi, shuningdek tanlangan yengil atletika sport turi bo'yicha sport ustasi va sport ustaligiga nomzod darajasidagi natijalarga erishish amalga oshiriladi. Bu vaqtda mashq qiluvchilarning yoshi 15 – 19 yoshni tashkil qiladi.

Sportda ko'p yillik bosqich – yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik

tayyorgarligi bosqichi bo'lib, uning o'ziga xos farqlanuvchi jihati – yuksak sport formasini ushlab turish va uzoq vaqt davomiyligida chiqishlarda yuksak sport natijalariga erishishdan tashkil topadi. O'z navbatida, bu bosqich sportchilarda 28 – 30 yoshdan boshlanib, ularning sport yo'nalishidagi faoliyatlari (karyera) yakunlanishi bilan tugallanadi.

O'smirlik yosh davri (yigit va qizlar) – yengil atletikada bu yosh davri 16 – 17 yoshni tashkil qiladi (musobaqa yilining 31 – dekabr sanasi holati bo'yicha hisobga olinadi).

Soqqa (yadro) – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,257 ($\pm 5g$) kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.

Suv to'ldirilgan handaq (qazilgan joy yoki o'ra) – stiplichez yugurish turida ichi suv bilan to'ldirilgan qo'shimcha to'siq hisoblanib, uzunligi 3,66 metr va kengligi 3,66 metrga teng bo'lgan, chuqurligi 0,7 metrga teng va yo'lak darajasigacha nishab holatida qazilgan va yuqori sathigacha suv to'ldirilgan handaqdan tashkil topadi.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
ILOVALAR



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

**TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

“TASDIQLANDI”

O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor
_____ I.Q.Haydarov

2019-yil “_____” _____

YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

FANINING

ISHCHI O‘QUV DASTURI

2-kurs uchun

Bilim sohasi: 100000 – gumanitar
Ta’lim sohasi: 110000 – pedagogika
Ta’lim yo‘nalishi: 5112000 – jismoniy madaniyat

№	Mashg‘ulot turi	Jami soat	Semestrlarga ajratilgan soat			
			4- semestr	5- semestr	6- semestr	7- semestr
1	Nazariy (ma’ruza)	32	10	8	6	8
2	Amaliy	200	68	58	14	60
3	Seminar	36	12	10	6	8
4	Mustaqil ta’lim	242	82	68	24	68
5	Kurs ishi (loyihasi)	-	-	-		
	Jami auditoriya soatlari	268	90	76	26	76
	Umumiy o‘quv soati	510	172	144	50	144

Chirchiq – 2019

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2018-yil "25" avgustdagi 744-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fani dasturi asosida tayyorlangan.

Tuzuvchilar:

- Nurmatov F.A. - Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsent v/b.
Shadiyev A.Ya. Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi.
Sultonov A.I. Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Sotvoldiyev A.Yu. - Nizomiy nomidagi TDPU "Harbiy ta'lim" fakulteti dotsenti.
Achilov T.S. - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri, dotsent.

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
"Pedagogika" fakulteti dekani: _____ Sh.Q.Mardonov
(imzo)

2019 yil "_____" _____

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
"Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri: _____ T.S.Achilov
(imzo)

2019 yil "_____" _____

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Kengashining 2019 yil "____" _____dagi "____" -sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

1. O'quv fani o'qitilishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Ushbu ishchi dastur jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, yengil atletik mashqlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; -O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; -yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi **haqida bilimlarga ega bo'lishi;**

- yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; -yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; -ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; -sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; -yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish;

- yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish **to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

2. Ma'ruza mashg'ulotlari.

		1-jadval
№	Ma'ruzalar mavzulari	Dars soatlari hajmi
4-semestr		
1-modul. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanishi, maqsadi hamda vazifalari		
1	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi	2
2	O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni	2
3	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi	2
2-modul. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish		

4	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish	2
5	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish	2
	4-semestr bo'yicha jami	10

Ma'ruza mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Ma'ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

3. Amaliy mashg'ulotlar

2-jadval

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
4-semestr		
1	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish	20
2	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish	16
3	Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari	14
4	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish	18
	4-semestr bo'yicha jami	68

Amaliy mashg'ulotlar fan bo'yicha egallagan maxsus bilimlari va ko'nikmalarini amlda qo'llab o'tkazadi. Amaliy mashg'ulotlar asosan mashq, aylanma trenirovka, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda olib boriladi.

4. Seminar mashg'ulotlari

3-jadval

№	Seminar mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
4-semestr		
1-modul. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanishi, maqsadi hamda vazifalari		
1	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi	2
2	O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni	2
3	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi	4
2-modul. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish		
4	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish	2
5	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish	2

	4-semestr bo'yicha jami	12

Seminar mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Seminar mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

5. Mustaqil ta'lim

4-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
4-semestr		
1	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.	4
2	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.	4
3	O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.	4
4	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.	4
5	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.	4
6	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish	4
7	Qisqa masofaga va kross yugurishlarda hakamlik qilish	4
8	Yugurib kelib uzunlikka sakrashda hakamlik qilish	4
9	Uloqtirishda hakamlik qilish	4
10	Ko'p kurash musobaqalarida hakamlik qilish	4
11	Yugurish va URM	4
12	Sportcha yurish texnikasi	4
13	Start va start oldi tezlanish olish texnikasi	4
14	Qisqa masofaga yugurish	4
15	200 va 400 m ga yugurish texnika asoslari	4
16	Sakrash mashqlari	4
17	O'qitish va takomillashtirish metodlari	4
18	Uloqtirish mashqlari	4
19	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	4
20	Kross tayyorgarligi	2
21	Kross	2
22	Estafetalar bajarish	2
	4-semestr bo'yicha jami	82

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy va seminar mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

Fan bo'yicha kurs ishi. O'quv rejada mazkur fandan kurs ishi yozish rejalashtirilganmagan.

6. Oraliq va yakuniy nazorat savollari

1. Qisqa masofaga yugurishda hakamlilik qilish.
2. Yengil atletika turlari(bo'limlari) past startdan yugurish texnikasi.
3. Chidamlilikni tarbiyalash metodlari.
4. Kross yugurishda hakamlilik qilish
5. Yugurish turlari burilishlar bo'ylab yugurish texnikasi.
6. Balandlikka sakrashda hakamlilik qilish.
7. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda hakamlilik qilish.
8. Masofa bo'ylab yugurish texnikasi.
9. Sakrash turlari.
10. Uloqtirish.
11. Qadimgi vaqtda yengil atletikaning rivojlanish tarixi.
12. O'rgatish metodlari (misol keltirish).
13. Qadimgi vaqtda yengil atletikaning rivojlanish tarixi.
14. Yengil atletikada o'qitishning na'munaviy tizimi.
15. Shug'ullantirish tamoyillari.
16. Ko'p kurash musobaqalarida hakamlilik qilish.
17. Yengil atletika mashqlarining turlari.
18. Texnik va taktik tayyorgarliklar asoslari .
19. Uloqtirishda hakamlilik qilish.
20. Past start va start tezlanishi texnikasi.
21. Takomillashtirish metodlari (misol keltirish).
22. Marraga kirib kelish texnikasini o'rgatish metodikasi.
23. O'quvchilarni darsga tashkillashtirish metodlari (mashqlar misolida).
24. Mashqlar bajarishda xatolarni aniqlash va bartaraf qilish.
25. Qadimgi Gretsiyada yugurish turlari.
26. Ko'p kurash musobaqalarida hakamlilik qilish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.
27. Yengil atletning umumiy jismoniy tayyorgarligi.
28. O'qitish va takomillashtirish metodlari. Mashqlarni tushuntirish va ko'rsatish usullari.
29. Past startdan yugurish texnikasini o'rgatish metodlari..
30. Shug'ullantirish tamoyillari.
31. Yugurib kelib uzoqlikka sakrashda hakamlilik qilish. Hakamlarning vazifalari.
32. Stadionda yo'lakning eni. Standart stadion yo'lkasining uzunligi.
33. Yengil atletikaning turlari.
34. Qisqa masofaga yugurish.
35. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.
36. Turgan joyda uzunlikka sakrash.
37. Uch hatlab sakrash.
38. Uloqtirish va uloqtirshda hakamlilik qilish
39. Ko'p kurash musobaqalarida hakamlilik qilish
40. Yugurish va URM
41. Sportcha yurish texnikasi
42. Start va start oldi tezlanish olish texnikasi
43. 60 metrga yugurish.
44. 100 metrga yugurish.
45. 200 metrga yugurish.
46. 400 metrga yugurish.
47. 500 metrga yugurish.
48. 1000 metrga yugurish.
49. 1500 metrga yugurish.

50. 2000-3000 metrga yugurish.
51. 200 va 400 m ga yugurish texnika asoslari.
52. Sakrash mashqlari.
53. Uloqtirish mashqlari.
54. O'qitish va takomillashtirish metodlari.
55. Hakamlilik qoidalari.
56. Uloqtirish mashqlar.i
57. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
58. Kross tayyorgarligi.
59. Kross.
60. Estafetalar bajarish.

7. Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018 sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligidan 2018 yil 26 sentyabrdagi 3069 - son bilan ro'yxatdan o'tkazilgan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi" nizomga muvofiq ishlab chiqildi.

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentasiya, nazariy va amaliy mashg'ulotlar va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	5 baho "a'lo" -Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; - O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; -yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; -yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;-ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakraash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; - yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	4 baho "yaxshi" -Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; - O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; -yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; -yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;-ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakraash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va

	hisobini yuritish <i>to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i>
	3 baho “qoniqarli” -Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; - O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; -yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; -yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;-ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -savrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.
	2 baho “qoniqarsiz” Belgilangan talablarni umuman bajarmasa, aniq tasavvurga ega bo'lmaslik va ularni amalada bajarib bilmaslik.

	Reyting baholash turlari	Eng yuqori baho	O'tkazish vaqti
	Oraliq nazorat:	5	
	Seminar mashg'ulotlarda faolligi, savollarga to'g'ri javob berganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
	Amaliy mashg'ulotlarda faolligi, sport turining amaliy mashqlar yuzasidan topshiriqlarni bajarganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
	Mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida sifatli va bajarilishi	5	Semestrlar davomida yakuniy nazoratgacha
	Oraliq nazorat:	5	
	-ma'ruza o'qituvchisi tomonidan qabul qilinadi; -oraliq nazorat yozma ish shaklida olinadi; -oraliq nazorat mavzulari kafedraning etakchi professor-o'qituvchilari tomonidan ishlab chiqiladi va kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi; -yozma shaklda olingan oraliq nazorat javobi 3 kun ichida jurnal va elektron tizimda aks ettilishi hamda talabalarga yetkazilishi shart. -talabaga oraliq nazorat turidan “2” (qoniqarsiz) baho olsa, unga 2 (ikki) martagacha qayta topshirishga imkoniyat beriladi. - oraliq nazorat turini topshira olmagan, shuningdek ushbu nazorat turi bo'yicha “2” baho bilan baholangan talaba yakuniy nazorat turiga kiritilmaydi. - Oraliq nazoratni o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartibi buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi	5	Semestrlar davomida fan ma'ruzalari tugagandan so'ng

	hamda oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.		
	Yakuniy nazorat	5	
	-yakuniy nazorat turi otkaziladigan kuniga qadar talabalar joriy va oraliq ballari yig'indisidan habardor bo'lishi shart. - tuzilgan va tasdiqlangan komissiya a'zolari tomonidan qabul qilinadi. - mazkur fan bo'yicha yakuniy nazorat semestrning oxirgi haftasi mobaynida o'quv-uslubiy boshqarma tomonidan tuzilgan qat'iy jadval asosida belgilangan sport maydoni yoki sport zalda "amaliy va og'zaki" shaklida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat amaliy va og'zaki shaklda o'tilgan mavzularga oid amaliy mashqlar hamda og'zaki savol javob tarzida o'tkaziladi. Bunda talabalar 2 ta amaliy mashq bajarib, fanga oid savollarga javob beradi.	5	Semestrlar davomida ajratilgan soatlar to'liq bajarilgandan so'ng
	Jami	5	

9. Asosiy adabiyotlar, darslik va o'quv qo'llanmalar.

No	Muallif	Adabiyot nomi	Adabiyot turi	Nashr yili	Adabiyotning ARM dagi shifri	Adabiyotning ARM dagi inventar raqami	Adabiyotning ARM dagi soni
1	Нормуродов А.Н.	Енгил атлетика	Ўқув қўлланма	Тошкент 2002 йил	75.711 Н833	924560	1
2	Ниязов И	Енгил атлетика	Ўқув қўлланма	Фарғона 2005 й	75.711Н60	924561	1
3	R.Qudratov	Yengil atletika	O'quv qo'llanma	Toshkent 2012 yil	75.711Q-36	U-7351	5

10. Qo'shimcha adabiyotlar

1. Смирнова Л.С., Усмонов Х.А., Азизов С.В., Тожимирзаев Г.С. "Спортивно-педагогическое совершенствование по легкой атлетике", (методическая разработка). Наманган, 1991 г.
2. Синякина О.Ф. "Тренировка в беге на 400 метров с барьерами" (Методическая указание). Ташкент, 2005г.
3. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemsteva L.A., "Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi". o'quv qo'llanma Toshkent, 2005 g.

Internet saytlari

1. www.cspi.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz
5. www.sport.uz

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan TARQATMA MATERIALLAR



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

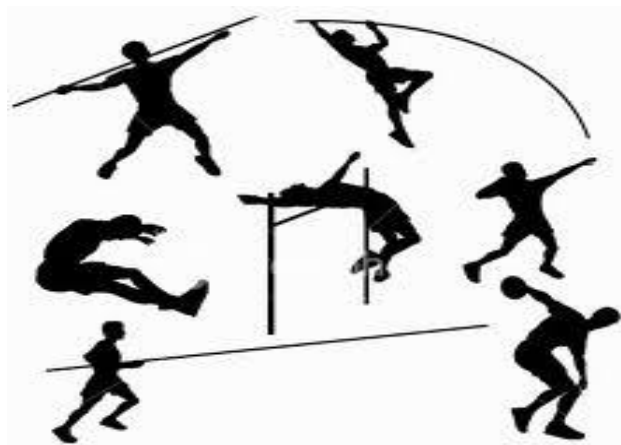
УШБУ СУРАТЛАРНИ ИЗОХЛАБ БЕРИНГ

Выберите размер...





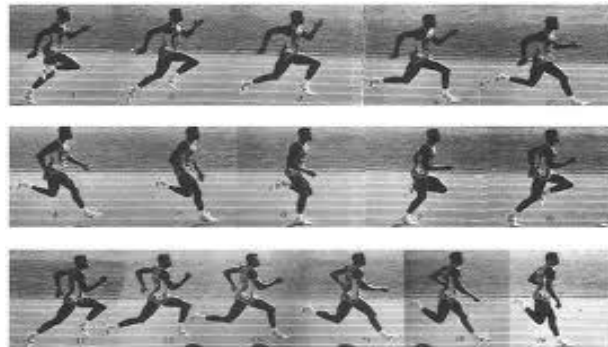












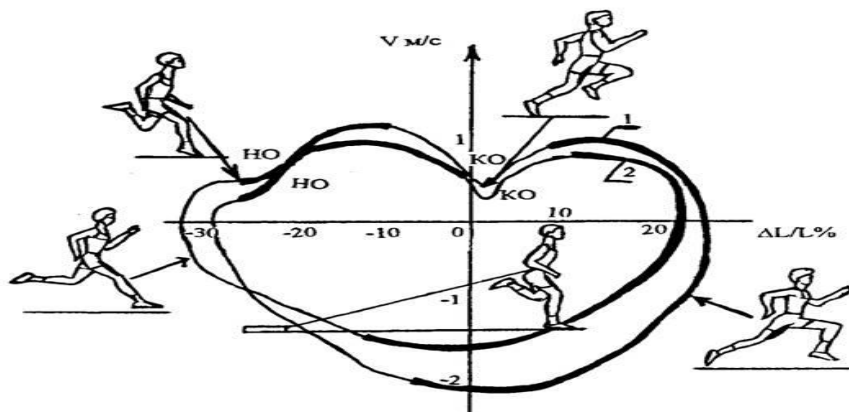


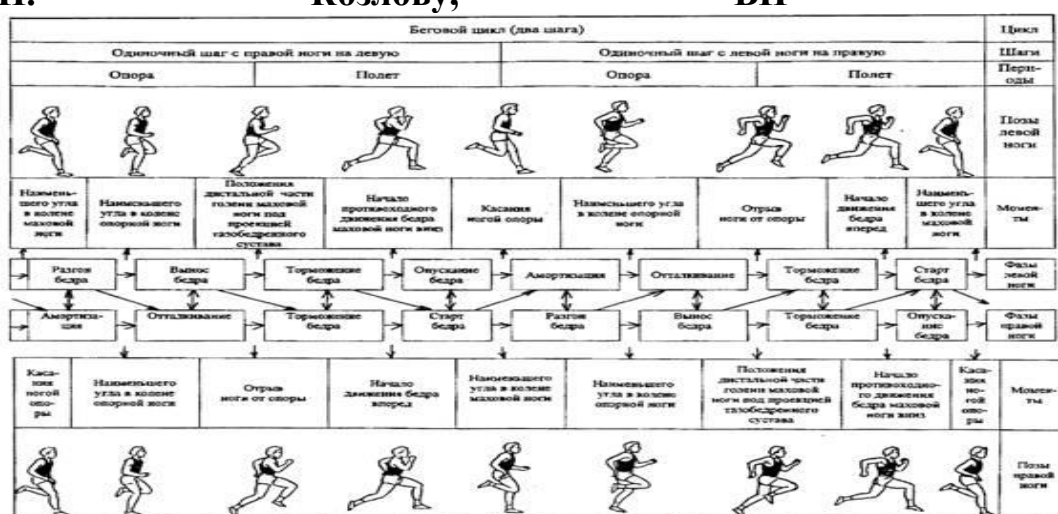
Рис. 1.

Фазовые траектории активности прямой мышцы бедра:

1 — при беге максимальной скоростью,

2 — при беге блином, НО — начало опоры, КО — конец опоры (по Я.

П. Козлову, ВП Муравьеву)



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan

TESTLAR TO'PLAMI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim	yo'nalishi
(mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

TESTLAR

Yengilatletika o'z tarkibiga nechta mashqturini oladi?
A) *5
B) 2
D) 7
E) 4

Ayollar ko'p kurashi nechta turdan iborat?
*7
5
3
8

Erkaklar ko'p kurashi nechta turdan iborat?
*10
7
8
6

Bir stadiyga yugurish qanchaga teng?
*192.27 m
190.27 m
192.25 m
193.27 m

«Pentatlon» nechta turdan iborat?
*5
10
3
8

Qanday masofa sprinter masofasi hisoblanadi?
*100
800
3000
5000

Past startdan yugurishda orqa start tirgagining burchak balandligi qancha?

*60-70
40-50
35-50
45-70

Start chizig'idan qancha masofa orqada birinchi tirgak o'rnatiladi?
*1,5 oyoq izi masofada
0,5 oyoq izi masofada
oyoq izi masofada
chizig'ning ustida

Start tezlanishi qancha vaqtga cho'ziladi?
*4-5 sek
7-8 sek
10-10 sek
2-3 sek

Yugurish yo'lagining eni qanchaga teng?
*1 m 25 sm,
1 m 15 sm,
1 m 50 sm,
1 m 100 sm

Marafon yugurish masofasi qancha?
*42 km 195 m
42 km 190 m
43 km 235 m
42 km 185 m

100 metrga yugurishda birinchi qanday komanda beriladi?
*Startga!
Marsh!
Diqqat!
Yugurdik!

Maktabda kichik sinflarga yengil atletikaning qaysi turi o'tilmaydi?
*sportcha yurish
yugurish

sakrashlar
uloqtirish

Kichik sinflar bilan mashg'ulot olib borishda qanday snaryadlardan foydalanilmaydi?
*yadro
gardish
koptok
arqoncha

Uloqtirishda jarohatlanishni oldini olish uchun qanday jixozdan foydalaniladi?
*ichi yumshoq material bilan tuldirilgan koptokcha
yadro
nayza
tosh

Kichik sinf o'quvchilari qanday snaryadlarni uloqtirishadi?
*kotokcha
nayza
yadro
toshlar

Tezkorlikni tarbiyalash uchun qanday mashqlar zarur?
*mokkisimon yugurish
kross yugurish
spotcha yurish
turnikda osilib turish

Kichik sinf o'quvchilari yugurishning qaysi turi bilan shug'ullanmaydilar?
*marafon yugurish
sekin yugurish
mokkisimon yugurish
estafetali yugurish

Qanday komandadan keyin yuguriladi?
*Marsh!
Diqqat!

Startga!
Tekislan!

Yugurish, sakrash, uloqtirish elementlari bilan estafetalar bajarishda qanday inventardan foydalanilmaydi?
*yadro
koptok
arqoncha
sharchalar

Yengil atletikaga nima taluqli emas?
*boks
yugurish
sakrashlar
uloqtirish

Yugurish sportning qaysi turiga taaluqli?
*Yengil atletika
suzish
boks
kurash

Past start holatida turgan yuguruvchining nigohlari qaerga yunaltirilgan bo'ladi?
*pastdan oldinga
yuqoriga
yon tomonga
start beruvchiga

Uch hatlab sakrashning ketma ketligini ko'rsating.
*sapchish, qadam tashlash sakrash
sakrash, sapchish, qadam tashlash
qadam tashlash, sakrash, sapchish
qadamlash, sapchish, sakrash

Marraga yaqin kelganda yuguruvchi nima qilishi kerak?
*oyoqlari erda bo'lga bir vaqtda ko'krakni shiddat bilan oldinga egishi
boshini oldinga egishi

orqaga egilishi
yugurishni sekinlatishi

Qanday snaryad uloqtirilmaydi, itqitiladi?
*yadro
granata
disk
bosqon

Darsning qaysi qismida yugurish mashqlari bajartiriladi?
*tayyorlov
asosiy
yakuniy
har qaysi qismida

Kross yengil atletikaning qaysi mashq turiga taluqli?
*yugurish
sakrash
uloqtirish
ko'p kurash

«Stipil – chez» nima degani?
*to'siqlar osha yugurish
uloqtirish uchun snaryad
har xil sakrashlar
sportcha yurish

«Dromos» nima?
*yugurish
sakrash
yurish
uloqtirish uchun snaryad

Yugurishga qo'llar harakatining ta'siri bo'ladimi?
*ha
birozgina
qo'llar qarakati mustaqildir
yo'q

Yengil atletika sport turining asosini nima tashkil qiladi?
*yugurish, sakrash, uloqtirish
sakrash, kurash, yugurish
suzish, yugurish, boks
uloqtirish, yurish, boks

Yengil atletika sportining vatani qayer?
*Qadimgi Gretsiya
Italiya
Afrika
Angliya

192 m 27 sm masofaga yugurish nima deb ataladi?
*dromos
diaulos
dolixos
pentatlon

Sakrashning qaysi turi «Pentatlon» tarkibiga kiritilgan?
*yugurib kelib uzunlikka sakrash
turgan joyidan balandlikka sakrash
turgan joydan sakrash
yugurib kelib balandlikka sakrash

O'rta va uzoq masofalarga yugurishlar qaysi sifatni rivojlantiradi?
*chidamlilik
kuch
epchillik
egiluvchanlik

G'ovlar osha yugurish qaysi sifatni rivojlantiradi?
*epchillik, egiluvchanlik
chidamlilik
kuchni
sakrovchanlikni

Mashqlarni takrorlash metodi bu...?

*mashqlarni ko'p bora takrorlash
sportchining tayyorgarligini tekshirish
yuklamani almashlab mashq bajarish
mashqlar guruhli metodda bajarish

Yugurish yo'lakchasini ajratib turuvchi oq chiziqning eni qancha?
*5 sm
7 sm
10 sm
1sm

Standart stadionda 400 metr masofani bosib o'tish uchun sportchi stadionni necha marta aylanishi kerak?
*1
2
4
3

4x100 metrlik estafeta yugurishda jamoa tarkibida nechta sportchi bo'ladi?
*4
5
6
2

Maktabda yengil atletikaning nechta turi o'rgatiladi?
*3
4
2
5

Marrada turganda hakamning qo'lida nima bo'ladi?
*sekundomer
soat
bayroqcha
yech narsa bo'lmaydi

«Pentatlon» nimani bildiradi?
*besh kurashni

yugurishni
uch kurashni
yurishni

Stadionda yugurish yo'lagini ajratib turuvchi chiziq qanday rangda bo'yaladi?
*oq
qizil
qora
mavoy
«Balbis» nima degani?
*Oyoqni tayash uchun maxsus plita (Qadimgi Gretsiya)
yugurish
sakrash
uloqtirish

Marrani bosib o'tgandan keyin qanday to'xtash kerak?
*chiziqdan keyin yana 5 – 10 metr yugurish kerak
tez to'xtash kerak
marra chizig'ini sakrab o'tish kerak
marraga kirish bilan to'xtash

Sekin yugurish nimani bildiradi?
*sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega
tezkorlikni rivojlantiradi
kuchni rivojlantiradi
egiluvchanlikni rivojlantiradi

Yugurish, sakrash va uloqtirish elementlari bilan estafeta bajarishda qanday inventardan foydalanish mumkin emas?
*tayoqlardan
arqonchalardan
kubiklardan
koptoklardan

Yengil atletikaning qaysi turida harakatlanuvchi tayanch - langardan foydalaniladi?
*sakrashlarda

yugurishda
sportcha yurishda
uloqtirishda

Yugurib kelib uzoqlikka sakrashda fazalar ketma ketligini aniqlang.
*yugurish, depsinish, uchish, erga tushish
erga tushish, yugurish, uchish, depsinish
depsinish, yugurish, uchish, erga tushish
uchish, yugurish, depsinish, erga tushish

1-Olimpiadaning mezboni qaysi davlat edi?
*Gretsiya
Indiya
Angliya
Amerika

42 km 195 metrga yugurishni nimaligini aniqlang?
*marafon yugurish
kross
stadionning uzunligi
24 stadiyga yugurish

Yugurishda yuqori texnikani ko'rsatishning omillaridan biriga nima kiradi?
*yugurishning to'g'ri chiziqligi
zigzag ko'rinishli yugurish
kichik qadamlar bilan yugurish
tempni almashtirib yugurish

Mushaklarning faoliroq samarada ishlashi uchun nima yaxshiroq sharoit yaratadi?
*erkin yugurishni bilish, zaruratlarsiz
kuchli xayajoanganda
bosim ostida yugurish
tishlanib olib yugurish

Yugurish fazalarini aniqlang.
*start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish, marra
marra, start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish

start, marra, masofa bo'ylab yugurish, start tezlanishi
start tezlanishi, marra, masofa bo'ylab yugurish, start

Uloqtirishning qaysi turida to'g'ri chiziqli yugurib kelishda bajariladi?
*nayza
disk
bosqon
yadro

Start chiziqidan birinchi tirgak qancha masofada o'rnatilishi zarur?
*chiziqdan 1,5 oyoq izi masofa orqada
Chiziq ustida
xech qanday ahamiyati yo'q
chiziqdan 0,5 oyoq izi orqada

Yengil atletikaning qaysi turida gavda «tarang tortilgan kamon» xolatida bo'lashi zarur?
*uloqtirishda
yurishda
yugurishda
sakrashda

Uloqtirishda snaryadni uzoqroq uchishi nimaga bog'liq bo'ladi?
*snaryadni uchish burchagi va so'nggi kuchlanishga
sportchining dastlabki xolatiga
urinishlar soniga
snaryadaning vazniga

Estafet tayoqchasining og'irligi qanchaga teng?
*50g dan kam emas
30g
10g
25g

Estafeta tayoqchasini berish usullari qanday bo'ladi?
*«yuqoridan», «pastdan»
to'g'ridan

yon tomondan
qo'layligiga qarab

Estafeta tayoqchasini uzunligi qanchaga teng?
*30sm
20sm
15 sm
10 sm

Mashg'ulotning nechta tamoyili bor?
*5
2
7
4

200 metrga yugurishni 100 metrga yugurishdan farqini nimada?
*masofaning birinchi yarmi burilish o'tishi bilan
birxil texnikada
hech qanday farqi yo'q
yuqori startdan boshlanishi bilan

110 metrga g'ovlar osha yugurishda nechta g'ov o'rnatiladi?
*10
12
8
6

Start tezlanishi vaqtini aniqlang.
*4-5sek
6-7 sek
3sek
1-2 sek

Qanday komandadan keyin yugurish boshlanadi?
*«marsh!»
«startga!»
«yugurdik!»
«diqqat!»

Marafon yugurish masofasini aniqlang?
*42km195m
42km192m
41km 195m
45km 192m

Yengil atletning yugurish mashqlariga nima kirishini aniqlang.
*100 metrga yugurish
tizzalarni baland ko'tarib yugurishlar
oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish
aralash yugurishlar

4x100 metrga estafeta yugurayotganda sportchi virajda (burilishda) tayog'ni qaysi qo'lida tutadi?
*o'ng qo'lida
chap qo'lida
ahamiyat kasb etmaydi
ishtirokchining fahmiga bog'liq

4x100 metrga estafeta yugurishda startda turganda tayoqcha qaysi qo'lda tutib turiladi?
*o'ng qo'lda
chap qo'lda
qatnashchiga qo'layida
ahamiyat kasb etmaydi

4x100 metrga estafeta yugurishning 2 va 4 bosqichlarida ishtirokchi tayoqchani qaysi qo'lida ushlaydi?
*chap qo'lida
qatnashchiga qo'layida
o'ng qo'lida
ahamiyat kasb etmaydi

4x100 metrga estafeta yugurayotganda yuguruvchi qaysi bosqichda yo'lakchani ichki qirg'og'iga yaqin yuguradi?
*1 va 3
2 va 4
1 va 2

2 va 3

4x100 metrda estafeta yugurayotganda yuguruvchi qaysi bosqichda yo'lakchani tashqi qirg'og'iga yaqin yuguradi?
*2 va 4
3 va 1
2 va 1
1 va 3

Sportchilardan kim birinchi bo'lib past startni qabul qilgan, keyinchalik bu start xolati sprinterlar uchun ommalashgan?
*amerikalik Tomas Berk
Vladimir Kuts
Valeriy Brumel
Faina Melnik

Sakrashning qaysi turida sportchi planka ustidan chalgancha xolatda oshib o'tadi?
*«fosberi - flop»
«perekidnoy»
«Qadamlab sakrash»
«qaychi usuli»

Qiz bolalar uchun granatani og'irligi qancha?
*500 gr
700 gr
400 gr
300 gr

O'g'il bolalar uchun granatani og'irligi qancha?
*700 gr
400 gr
800 gr
500 gr

Yengil atletika bo'yicha musobaqa dasturining nechta turida sportchi ishtirok etishi mumkin?
*2
3

1
4

Qanday stadionda rekordlar qayd qilinadi?
*400 m
200 m
ahamiyati yo'q
har qanday stadionda

Qanday stadionda yutuqlar inobatga olinadi?
*200 m
42km 195 m
ahamiyati yo'q
har qanday stadionda

Maktab o'quvchilari qanday snaryadlarni uloqtirishadilar?
*granata, koptokcha
disk, yadro
bosqon, disk
nayza, yadro

Qaysi yosh yengil atletika bilan shug'ullanish uchun maqulliroq xisoblanadi?
*15 – 16 yosh
10 – 11 yosh
13 – 14 yosh
11 – 12 yosh

Yugurishdan keyin nima qilish zarur?
*15-20 metrga sekin yugurish, qo'llarni pastga tushirib bir necha marta chuqur nafas chiqarish
stulda o'tirish
joyida turish
qiyin mashq bajarishga kirishish

«Stadiodrom» so'zi nima ma'noni bildiradi?
*yugurish

uloqtirish
sakrashlar
yurish

Uzoqlikka sakrashda sportchi nechta urinish qilishi mumkin?
*3
1
2
4

Sportchi balandlikka sakrashni qanday bajarishi kerak?
*bir oyoqda depsinish bilan
ikki oyoqda depsinish bilan
unga qanday qo'lay bo'lsa shunday
planka ustidan oshib o'tish bilan

O'smirlar qanday masofaga g'ovlar osha yugurishadilar?
*110
30
100
50

Agar ichki qismi devorcha bilan o'ralgan bo'lsa, qanday oraliqda stadion uzunligi o'lchanadi?
*30 sm
10 sm
15 sm
25 sm

Devor bo'lmay stadion yo'lakchasini ichki qismini ajratib turuvchi chiziq bo'lganida stadionning masofa oralig'i qanday o'lchanadi?
*20 sm
30 sm
15 sm
10 sm

Yo'lakning qaysi tomonidagi chiziq o'sha yo'lakcha eniga qo'shib xisoblanadi?

*o'ng tomonidagi
chap tomonidagi
buning ahamiyati bo'lmayda
yo'lakcha eniga chiziqlar qo'shilmaydi

Start bildiruvchi oq chiziqni eni qancha?
*5 sm
7 sm
10 sm
3 sm

Marrani bildiruvchi chiziq eni qanchaga teng?
*5 sm
8 sm
10 sm
4 sm

Yugurib kelib uzunlikka sakrashni sportchi to'g'ri amalga oshirganda hakamqanday rangli bayroqni ko'taradi?
*oq
moviy
qizil
sariq

Muvoffaqiyatli urinishdan keyin hakam bayroqchani ko'tarish bilan birga qanday signal beradi?
*bor
yo'q
signal berilmaydi
urinish amalga oshirildi

Uzunlikka sakrash va uloqtirishda muvoffaqiyatsiz urinishdan keyin qaydnomaga qanday belgi qo'yiladi?
*x
-
0
ochiq qoldiradi

Balandlikka sakrashda muvoffaqiyatli urinishdan keyin qaydnomaga qanday belgi qo'yiladi?
*__
0
x
ochiq qoldiriladi

Sportcha yurishning bosh qoidasini aniqlang
*yo'lak bilan doimiy bog'liqlikda bo'lish
tayachsiz turish
uchish fazasi
siltanish

Uloqtirish mashqlari qanday bajariladi?
*tezkor
sekin
o'rta me'yorda
lahzada

Qadimgi Gretsiyada yugurib kelib uzunlikka sakrash qanday o'tkazilgan?
*qo'llariga gantel ushlab ko'prikchadan sakragan
sakragan yumshoq
beligqo'shimchyuk bog'lasakragan
zamonaviy sakrash texnikasigasoslanisakragan

Qanday masofa sprinter masofasi hisoblanadi?
*100
800
3000
5000

O'g'il bolalar uchun granataning og'irligi qanchagteng?
700 gr
450 gr

600 gr
750 gr

Qisqa masofaga yugurish uchun necha marta urinish beriladi?
*Bir marta
To'rt marta
Berilmaydi
Ikki marta

Qanday sakrash turi musobaqaga kiritilmagan ammo jismoniy vosita sifatida foydalaniladi?
*turgan joyidan uzunlikka sakrash
yugurikelisakrash
yugurikelibalandlikksakrash
tayanisakrash

Balandlikka sakrashning nomini topin
*fosberi-flop
«qaychi»
oyoqni buki
kukrak kerib

Qiz bolalarga mo'ljallangan granataning og'irligini aniqlan
*500 gr
360 gr
450 gr
550 gr

Yangi o'rganayotgan harakatni qanday ko'rsatish kerak?
*sekin barcha diqqatni elementni qiyin nuqtasiga qaratib
tez qisqa vaqtda
o'rtacha tezlikda
ko'rsatmasa ham bo'ladi

Koptokcha qanday traektoriyada uloqtiriladi?
*vertikal tepaga

Aniqlikka nishonga
sherigiga
uzoqlikka

Qanday mashqlar bolalar faolligini oshiradi?
*harakatli o'yinlar
saflanishlar
qo'llarni bukib yozishlar
uy vazifa berish

Qanday komandadan keyin yugurish boshlanadi?
*marsh!
diqqat!
startga!
tekislan!

Falstart nima?
*signaldan oldinyugurishni boshlash
signal bilan bir vaqtda yugurish
marsh komandasidan keyin yugurish
to'xtab qolganda

Darsnina qaysi qismida yugurish mashqlari bajariladi?
*tayyorlov qismida
asosiy qismida
yakuniy qismida
har bir qismida

Kross yugurish yengil atletikaning qaysi turiga bog'liq?
*yugurish
sakrash
uloqtirish
ko'p kurash

Agar sportchi qoidani 2 marta buzsa hakam uni...?
*musobaqadan chiqarib yuboradi
ogohlantirish beradi
e'tibor bermaydi

uni harakatni davom ettirishga ro'xsat beradi

100 metrga yugurishni natijasini o'lchashda hakam qaerda turadi?
*marrada
startda
masofaning o'rtasida
yugurish yo'lagida

100 metrga yugurishda bir vaqtda yo'lakchada nechta kishi yugurishi mumkin?
*1
5
3
6

Stadion atrofidagi yugurish yo'lakchasi nima deb ataladi?
*viraj
yo'lakcha
maydon
barer

Yengil atletikaning ma'nosi nimani anglatadi?
*kurashish
yugurish
sakrash
uloqtirish

Yurish necha turga bo'linadi?
*2
3
4
1

Yengil atletika sporti tarkibga nimalar kiradi
*Yurish, Yugurish,*Sakrash, Uloqtirish, Ko'p kurash
Yugurish, Kurash, Sakrash, Osilish, Irg'itish
Yurish, Sakrash, Suzish, Ko'p kurash, Xarakatliy o'yinlar
Yugurish Kurash, Sakrash, Osilish, Uloqtirish

Kross yugurish deganda qanday yugurish tushiniladi?
*Past baland o'nqir chunqir joylarda yugurish
tekis joyda yugurish
Stadion aylanasi bo'ylab yugurish
Ikki qator bo'lib yugurish

To'siqlar osha yuurishni masofasi qanchaga teng?
*3000 m
3500m
4000m
5000m

Estafetaliyugurishda nechta sportchi ishtirok e'tadi?
*4
3
2
1

Estafetaliyugurishda nimadan foydalaniladi?
*Tayoqchadan
Bayroqchadan
Kaptokchadan
Granatadan

Sprint yuguruvchilarning standart oyoq kiyimi nima deyiladi?
*Shipovka
Keta
Krasovka
Barsovka

Qisqa masofaga yugurish nechta fazadan iborat?
*To'rtta
Ikkita
Uchta
Oltita

Kross yugurishning masofasi qanchaga teng?

*500-14000
25000-30000
40000-50000
42195

Qisqa masofa bilan uzoq masofaga yugurishning farqi nimada?
*Start xolatida
yugurishda
Sportchi kiyimida
Yugurish xolatida

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda nechta imkoniyat beriladi?
*Oltita
To'rtta
Beshta
Uchta

Yengil atletika qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?
*Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik
Ko'nikma, malaka
Yugurish, sakrash, uloqtirish
Iroda, malaka, tezkorlik

Qaysi yoshda egiluvchanlik maksimal xolatda bo'ladi?
*11-12 yoshda
10-13 yoshda
14-15 yoshda
18-20 yoshda

Qisqa masofaga yugurishga qaysi masofalar kiradi?
*60,100, 200, 400 m
30, 150, 500 m
400,250, 500 m
500, 100,200,400 m

Epchillik qanday aniqlanadi?
*Mokisimon yugurish bilan
6 daqiqali yugurish bilan

30 metrgyugurish bilan
100 metrgyugurish bilan

Chidamlilik qanday aniqlanadi?
*uzoq masofa yugurishda
30 metrgyugurish bilan
100 metrgyugurish bilan
200 metrgyugurish bilan

Egiluvchanlik nima bilan ulchanadi?
*Chizg'ich
Dinomometr
Sekundomer
Kilogramm

Qaysi sport turida chidamlilik ko'proq namoyon bo'ladi?
*Marofon yugurishda
Disk uloqtirishda
Voleybolda
Futbolda

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning boshlang'ich fazasini aniqlayg.
*Yugurish
Uchish
Depsinish
Qo'nish

Qaysi sport turida ko'proq kuch namoyon bo'ladi?
*Atletik gimnastika
Yengil atletika
Futbol
Voleybol

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning eng samarali usuli qaysi?
*Qaychi usuli
Perekid usuli
Oyoqni bukisakrash
kerishisakrash

Kuch sifati qanday aniqlanadi?
*Turnikda tortilishda
Yugurishda
Yuk tashishda
Uloqtirishda

O'rta masofaga yugurishga qaysi masofalar kiradi?
*800-1500metr
1500-2000 metr
300-600 metr
2000-2500 metr

Yengil atletikada chigal yozdi mashqlari necha qismdan iborat bo'ladi?
*2 ta
4 ta
5 ta
3 ta

O'g'il bolalar uloqtiradigan nayzaning uzunligi qanchaga teng?
*2 m 60 sm
3 m 20 sm
2 m 50 sm
2 m 10 sm

Qiz bolalar uloqtiradigan nayzaning uzunligi qanchaga teng?
*2 m 37 sm
3 m 20 sm
2 m 50 sm
2 m 10 sm

Yengil atletikamusobaqa necha qismdan iborat?
*3 qismdan
2 qismdan
4 qismdan
5 qismdan

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning qum to'ldirilgan chuqurchasini o'lchamini aniqlan.

*4 x 6 metr

3 x 5 metr

2 x 4 metr

5 x 6 metr

Erkaklar itqitadigan yadroning vazni qanchaga teng?

*7 k257gr

6 k500gr

4 k520 gr

7 k500 gr

Ayollar itqitadigan yadroning vazni qanchaga teng?

*4 kg

3 kg

4 kg

6 kg

O'smirlar itqitadigan yadroning vazni qanchaga teng?

*6 kg

5 kg

4 kg

7 kg

Qiz bolalar itqitadigan yadroning vazni qanchaga teng?

*3 kg

2 kg

4 kg

6 kg

Erkaklar uloqtiradigan nayzaning vazni qanchaga teng?

*800 gr

750 gr

600 gr

900 gr

Ayollar uloqtiradigan nayzaning vazni qanchaga teng?

*600 gr
400 gr
350 gr
450 gr

Erkaklar ko'p kurashi necha kun davom etadi?
*2 kun
3 Kun
4 kun
5 kun

Ayollar ko'p kurashi necha kun davom etadi?
*2 kun
3 kun
1 kun
4 kun

110 metrga g'ovlar osha yugurishda g'ovlarning soni qancha bo'ladi?
*10 ta
12 ta
8 ta
6 ta

100 metrga g'ovlar osha yugurishda g'ovlarning soni qancha bo'ladi?
*10 ta
12 ta
8 ta
6 ta

400 metrga g'ovlar osha yugurishda g'ovlarning soni qancha bo'ladi?
*10 ta
12 ta
8 ta
6 ta

Fosberi-flop usuli nechanchi yili kimning nomiga qo'yilgan?
*1968 yil Amerikalik sportchi Fosberi nomiga
1896 yil Frantsuz sportchisi nomiga

1972 yil O'zbek sportchisi nomiga
1980 yil rus sportchisi nomiga

O'zbekistonning qaysi viloyatida birinchi bo'lib yengil atletika to'garagi tuzulgan?
*1916 yil Farg'onada
1924 yil Toshkentda
1931 yil Samarqandda
1914 yil Namanganda

Birinchi yengil atletika bo'yichTurkiston olimpiadasi nechinchi yil qaysi shaharda o'tkazilgan?
*1920 yil Toshkentda
1916 yil Farg'onada
1924 yil Samarqandda
1925 yil Namanganda

Toshken shahrida yengil atletika bo'yicha birinchi o'yingoh nechinchi ochilgan?
*1924 yilmay oyida
B119 yil oktyabr oyida
1926 yil noyabr oyida
1918 yil dekabr oyida

Toshkent shahridagi Spartak stadioni nechinchi yil ochilgan?
*1926 yil 15 iyul
1925 yil 14 oktyabr
1919 yil 12 may
1940 24 noyabr

I - umum o'zbek spartakiadasi nechinchi yil o'tkazilgan?
*1936 sentyabr
1935 yil may
1936 yil iyun
1925 yil mart

O'rta osiyo va Qozog'iston respublikalari II - spartakiadasi nechinchi yili qaysi shaharda bo'lib o'tgan?
*1943 yil Olmaotada

1938 yil Ostonada
1944 yil Toshkentda
1938 yil Samarqandda

O'zbekiston III - spartakiadasi nechinchi yil qaysi shaharda bo'lib o'tgan?
*1944 yil Toshkentda
1951 yil Samarqandda
1948 yil Farg'onada
1952 yil Nukusda

Nechinchi yildan boshlab Respublika terma jamoasi yengil atletikachilari kuchli sportchilar bilan to'la boshlagan?
*1950 yil
1951 yil
1968 yil
1982 yil

“Mashq” so'zi qanday so'zdan olingan?
*Inglizch“Trenirovka” so'zidan olingan.
Ingilische «Alpinist» so'zidan.
Umumiy vmaxsus tayyorgarlik so'zidan olingan.
Yunoncha “Gyresio” so'zidan olingan.

Uzoqmasofagaqandaystartdanyuguriladi?
*Yuqori start
Past start
Tumbadagi start
Orqa bilan

O'rta masofaga yugurishdaqaysistartdanfodalaniladi?
*Yuqori
Pastgi
Yuqori vpastki
Tezlashuvpastlashuvdan

Nayza, granata, lappak yengil atletikani qaysi turining snariyadilari?

*Uloqtirish
Sakrash
Yurish
Yugurish

Sportcha yurishda jarima ochkosi qanday vaqtda beriladi?
*Uchish fazasi bulganda
Starttan chiqish harakatida
Sportchi toqtaqolganda
Tezlik passayganda

Sportcha yurishning yugurishdan farqini ko'rsating
*Uchish fazasi bilan
Tezligi kuchi jixatidan
Depsinish fazasi
Kunish tezligi

400 mertga yugurishda qanday starttan foydalaniladi?
*Pastki
Yuqori
Startsiz
Tezlik bilan yugurishdan

Qisqamasofalargayuguruvchilarda qaysi sifatlarini rivojlantirish kerak?
*Tezkorlik kuch
Kuch chidamlilik
Chidamlilik chaqqonlik
Egiluvchanlik kuchlilik

Qisqa masofaga yugurishning ketma-ketlik bosqichlarini ko'rsating.
*Start, start oldi tezlanish, masofada yugurish, marra
Start, marra, start oldi tezlanish masofa yugurish
Marra, start oldi tezlanish, masofa yugurish
Start, marra

“Marofon” yugurish – bu...
*chidamlilik
Umuiy tayyorgarlik

Organizmninaeroimkoniyatlari
Irodali bo'lish

Marafon musoboqalarida qancha sportchi yuguradi?
*sheksiz
30
40
100

Yengil atletikaning qaysi turda tirgak (kolotk) dan foydalaniladi?
*Qisqa masofaga yugurganda
Uzunlikka sakraganda
Marafon yugurganda
uch hatlab sakraganda

Yengil atletikada start turlari nechta bo'ladi?
*pastki va yuqori
Pastki, yuqoriva uzoq
Pastki, o`rta va yuqori
Pastki, uzoqva o`rta

Qisqa masofaga qaday startdan yuguriladi?
*Past start
Yukori start
Tumbadagi start
Orqbilan turish orqali

Yurish bilan yugurishning farqi nimada?
*Belgili vaqt uchish fazasi
Oyoq erdan uzilish holatida
erkin yugurish
hatlash

Chidamlilikni rivojlantirishda qaysi mashqlardan foydalanimiz?
*Kross tayyorgarligi
Starttan chiqish
Startda turish
Komanda berish

Uzunlikka sakrash usuli.
*kaychiusulibilansakrash
ush hatlab sakrash
perekat usuli bilan sakrash
chalqancha yotib sakrash

To'siqlaroshayugurishningnechtaturibor?
*Ikki
To'rt
Uch
Olti

Yuguruvchistartdan necha marta qoidanibuzganidankeyinmusobaqadanchetlashtiriladi?
*Birinchi falstartdan keyin
Ikkinchi falstartdan keyin
Uchunchi falstartdan keyin
To'rtinchi falstartdan keyin

Marafonoralig'iga yugurishqachonpaydobo'ldi?
*490 y
776 y
476 y
977 y

Qisqa masofagayugurishda finalga necha sportchi chiqadi?
*8
9
10
11

Marafonga yurishning masofasi qancha?
*42195 m
42192 m
42196 m
43195 m

Yengilatletikadarslarinechaqismdaniborat?
*3 qism tayyorlov,asosiy yakunlov
4 qismkirishtayyorloasosiyyakunlovchi.
3 qismdanmashqqilish, tayyorloasosiy
4 qismdantayyorlov, kirish mashg'ulotgtayyorlash, yakunlash

100 m g'ovlar osha yugurishda g'ov balandligini aniqlang
*84,sm
105sm
101sm
91,4sm

Yengil atletika qisqa masofaga yugurish turlari.
*100m, 200m. 400m
800 m, 400 m, 200m, 100m
Uzunlika ksakrash, 100m, 200m, 400m
kross

Yugurish yo'lagining eni qanchaga teng?
*1,25
1,35
1,45
1,00

100 m g'ovlar osha yugurishda g'ov balandligini aniqlang
*84,sm
105sm
101sm
91,4sm

110 m g'ovlar osha yugurishda g'ov balandligini aniqlang
*106,7 sm
105sm
101sm
91,4sm

400 m g'ovlar osha yugurishda ayollar g'ovining balandligini aniqlang
*76,2 sm

105sm
101sm
91,4sm

400 m g'ovlar osha yugurishda erkaklar g'ovining balandligini aniqlang
*91,4 sm
105sm
101sm
91,4sm

Yugurish necha turdan iborat
*5 turdan
4 turdan
3 turdan
6 turdan

Sakrash necha turdan iborat
*xammasi tugri
uzunlikka
Uch xatlab
balandlikka

Ko'p kurash necha turdan iborat
*2 va 4 javoblar tugri
etti kurash
Tugri javob yuk
O'n kurash

Yurish necha turdan iborat
*xammasi tugri
sportcha
paxodda
oddiy

Engil atletikada nechta yosh guruxlar belgilangan.
*xamma javob tugri
kichik uspirinlik guruxi 13-14 yosh
Urta usmirlik guruxi 15-16 yosh,katta uspirinlik guruxi 17-18 yosh

tayyorlov gurux 11-12 yosh

Kiska masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.
*30 m
60 m
40 m
80 m

O'rta masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi
*500 m
200 m
90 m
400 m

Uzoq masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.
*3000 m
2000 m
1500 m
1000 m

Yengil atletika fani nimani urgatadi.
*Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloktirish mashklaridan iborat
Yengil atletika sakrash, uloktirish mashklaridan iborat.
Yengil atletika mashklarining ogir atletika mashklariga nisbatdan engil tayyorlashga asoslangan.
Yengil atletika fani yurish, uloktirishni urgatadi.

Yengil atletika necha bulimdan iborat.
Yengil atletika besh bulimdan iborat.
Yengil atletika yurish, sakrash, yugurishdan iborat
Yengil atletika besh bulimdan iborat: yurish, yugurish, sakrash, uloktirish.
Barcha javoblar tugri.

Sportcha yurish buyicha musobakalar kanday masofada utkaziladi.
*Sportcha yurish 5 km, 10 km, 20 km, 50 km
Stadion yulkasida yurish 5 km, 10 km bir soat mobaynida
Yurish, sportcha yurish 3 km, 5 km, 10 km bir soat mobaynida
Yurish turlari sportcha stadion yulkasida 3 km, 5 km. 10 km, 20 km, 50 km.

Uzoq masofalarga kaysi masofa kiradi.
*uzok masofalarga yugurish 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km, 30 km bir soat mobaynida
yugurish 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km, 30 km, 20000 m
uzok masofaga 20 km 30000 m.
uzok masofaga 15 km, 25 km, 50 km.

Tabiiy sharoitda yugurish (kross) ga kaysi masofalar kiradi.
*500 m 800 m, 1000 m, 2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 14 km.
800 m, 1 km, 2 km, 3 km.
500 m 800 m, 1 km, 2 km.
800 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m.

Estafetali yugurishga kaysi masofalar kiradi.
*4x50, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m.
4x500 m, 3x800 m, 4x800 m, 5x1000 m, 4x1500 m, 10x1000 m.
Shaxar buylab istalgan variantda.
Tugri javob berilmagan.

Sakrash turlari va xillari, usullarini aniklang.
*Yugurib kelib sakrash, balandlikka 4 xil usulda sakrash, turgan joyda sakrash.
Vertikal tusik osha, langar chupi bilan.
Gorizonta tusik osha sakrash, turgan joyda uzunlikka 2 xil usulda uch xatlab sakrash.
Balandlikka 5 xil, langar chup bilan uzunlikka 3 xil, uch xatlab sakrash, turgan joydan balandlikka, uzunlikka uch xatlab sakrash.

Uloktirishning kaysi turlari mavjud.
*Granata nayza, diska, boskon uloktirish.
Yadro, granata, nayza.
Yadro, boskon, nayza.
Granata, boskon, yadro.

Ko'p kurash turlarini aniklang.
*Uch kurash, besh kurash, sakkiz kurash.
turt kurash, olti kurash, un kurash.
3 kurash, 4 kurash, 5 kurash, 6 kurash, 8 kurash, 10 kurash.

4 kurash, 7 kurash, 09 kurash, 10 kurash.

Nayza uloktirish texnikasiga nechta faza kiradi.
*Nayza ushlar, yugurib kelish, nayza uloktirishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va tuxtalish.
6 ta faza.
7 ta faza
5 ta faza

Granata uloktirish texnikasi va fazalar.
*Granata ushlar, yugurib kelish, grunatani orkaga olib borish, uloktirish.
5 ta faza
6 ta faza
4 ta faza

Usmirlar uchun boskonning ogirligi
*6 kg
5 kg
4 kg
7 kg

Aylanib uloktirish turiga nimalar kiradi.
*yadro
nayza
granata
tugri javob yuk

Necha xil yurish bor
*2 xil
3 xil
5 xil
4 xil

Nayzaning ogirligi ugil bolalar uchun
700 gr
600 gr
*800 gr
400 gr

Diskning ogirligi kiz bolalar uchun
*1 kg
3 kg
4 kg
5 kg

Diskning ogirligi ugil bolalar uchun
*2 kg
3 kg
1 kg
4 kg

Engil atletika mashklarini aniklang.
*Yurish, yugurish, sakrash, uloktirish, ko'p kurash.
Yugurish, ko'p kurash, uloktirish, itkitish, balandlikka, uzunlikka uch xatlab sakrash.
Yugurish, sakrash, uloktirish.
Yurish, yugurish, tekis yugurish, tusiklar osha yugurish, sakrash, uloktirish.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT” KAFEDRASI

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
BAHOLASH MEZONI



Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

Fan bo'yicha talabalar bilimini baholash va nazorat qilish mezonlari.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018 sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligidan 2018 yil 26 sentyabrdagi 3069 - son bilan ro'yxatdan o'tkazilgan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi" nizomga muvofiq ishlab chiqildi.

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentasiya, nazariy va amaliy mashg'ulotlar va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	5 baho "a'lo" -Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; - O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; -yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; -yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;-ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakraash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; - yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	4 baho "yaxshi" -Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; - O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; -yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; -yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;-ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakraash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	3 baho "qoniqarli" -Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; - O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; -yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; -yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;-ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -sakraash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; -uloqtirish

	turlari texnikasini o'rgatish metodikasi <i>haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.</i>
	2 baho “qoniqarsiz” Belgilangan talablarni umuman bajarmasa, aniq tasavvurga ega bo'lmalik va ularni amalada bajarib bilmaslik.

	Reyting baholash turlari	Eng yuqori baho	O'tkazish vaqti
	Oraliq nazorat:	5	
	Seminar mashg'ulotlarda faolligi, savollarga to'g'ri javob berganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
	Amaliy mashg'ulotlarda faolligi, sport turining amaliy mashqlar yuzasidan topshiriqlarni bajarganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
	Mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida sifatli va bajarilishi	5	Semestrlar davomida yakuniy nazoratgacha
	Oraliq nazorat:	5	
	-ma'ruza o'qituvchisi tomonidan qabul qilinadi; -oraliq nazorat yozma ish shaklida olinadi; -oraliq nazorat mavzulari kafedraning etakchi professor-o'qituvchilari tomonidan ishlab chiqiladi va kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi; -yozma shaklda olingan oraliq nazorat javobi 3 kun ichida jurnal va elektron tizimda aks ettilishi hamda talabalarga yetkazilishi shart. -talabaga oraliq nazorat turidan “2” (qoniqarsiz) baho olsa, unga 2 (ikki) martagacha qayta topshirishga imkoniyat beriladi. - oraliq nazorat turini topshira olmagan, shuningdek ushbu nazorat turi bo'yicha “2” baho bilan baholangan talaba yakuniy nazorat turiga kiritilmaydi. - Oraliq nazoratni o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartibi buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi hamda oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.	5	Semestrlar davomida fan ma'ruzalari tugagandan so'ng
	Yakuniy nazorat	5	
	-yakuniy nazorat turi otkaziladigan kuniga qadar talabalar joriy va oraliq ballari yig'indisidan habardor bo'lishi shart. - tuzilgan va tasdiqlangan komissiya a'zolari tomonidan qabul qilinadi. - mazkur fan bo'yicha yakuniy nazorat semestrning oxirgi haftasi mobaynida o'quv-uslubiy boshqarma tomonidan tuzilgan qat'iy jadval asosida belgilangan sport maydoni yoki sport zalda “amaliy va og'zaki” shaklida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat amaliy va og'zaki shaklda o'tilgan mavzularga oid amaliy mashqlar hamda og'zaki savol javob tarzida o'tkaziladi. Bunda talabalar 2 ta amaliy	5	Semestrlar davomida ajratilgan soatlar to'liq bajarilgandan so'ng

	mashq bajarib, fanga oid savollarga javob beradi.		
	Jami	5	