

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

**ALISHER NAVOIY NOMLI
SAMARQAND DAVLAT UNVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA TIBBIY-
BIALOGIK ASOSLARI KAFEDRASI**

KURS ISHI

**MAVZU: Qisqa mqsosfaga yuguruvchi yuqori razriyadi
sportchilarning sport mashg'ulotlarining to'zilishi.**

Bajaruvchi: Voxedov X
Tekshiruvchi: Nazarov N.B

SAMARQAND- 2014 y

**MAVZU: QISQA MQSOFAGA YUGURUVCHI YUQORI
RAZIRIYADLI SPORTCHILARNING
SPORT MASHG'ULOTLARINING TO'ZILISHI.**

Mundarija

Kirish

I Bob. Yengil atletikada sport mashg'ulotlarining asoslari.

1.1. Sport mashg'ulotlari tamoyillari.

1.2. Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiylatlari.

1.3. Yengil atletikachilarning asosiy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash.

**II Bob. Qisqa masofaga yuguruvchi yuqori razryadli sportchilarning spor
mashg'ulotlarining tuzilishi, mazmuni va rejalashtirilishi.**

2.1. Sport mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni.

2.2. Yengil atletika sport mashg'ulotlarining rejalashtirilishi.

2.3. Qisqa masofaga yugurish texnikasi va xususiyatlari.

Foydalanilgan adabiyotlar.

**Hech bir soha mamlakatni sportchalil
dunyoga tez tanita olmaydi.**

I.A.Karimov

KIRISH.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportin rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" 2002-yil 24-oktyabrdagi PF-315-sonli farmonida "Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlangan.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishda kuch va tezkorlik mashqlarda mushakdagi kuchni o'zgarib turishi hamda xil yoshdagi va jinsdagi bolalar va kattalarda yengil atletika mashg'ulotlaridagi qatnashish imkonini yaratadi. Bu mashqlarning ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson, ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarish mumkin. Yengil atletika mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab sport to'garagida o'tkaziladi.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash bu sport turi bilan shug'ullanishni rag'batlantirish va musoboqalarni yaxshiroq tashkil etish uchun, razryadlarga bo'lish qabul qilingan. Yengil atletika sport ommaviy rivojlanayotgani, undagi natijalar doimiy oshib borayotgani sababli razryad mezonlari har to'rt yilda o'zgartirilib turadi.

Yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ullanuvchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning gormonik rivojlanish

ta'minlanadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi.

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. Ma'lumki kishi organizmining o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 2: yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga bolaning suyak tizimi ham rivojlanadi. To'qimalardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi.

Turli xil mashqlar ichida yengil atletika mashqlari insonni har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy o'rinni egallaydi. Xususan, turli xil yugurish sakrash, uloqtirishlar har bir jismoniy tarbiya darsining tarkibiy qismiga kiritilgan. Yengil atletika mashqlaridan maktabda sport to'garaklari mashg'ulotlarida shuningdek yozgi dam olish oromgohlarida ham keng qo'llaniladi. Yengil atletika turlaridan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari majmuasiga ko'pgina mashqlar kiritilgan.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushurish uchun uni besh bo'limga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning erkaklar uchun 24 turi ayollar uchun 23 turi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar bolalar uchun qulaydir. Maktab o'quvchilarining yengil atletika mashqlarini bajarishi ularning harakat imkoniyatlarini kengaytirib, boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay sportda texnik mahoratga erishish uchun ham zamin yaratadi.

Yengil atletika to'garagining asosiy vazifasi o'quvchilarni sog'lomlashtirish ma'nadan barkamol yetuk shaxsni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Maktabda:

yengil atletika sportining yurish, yugurish, uloqtirish va sakrash turlariga qiziqishlar va iqtidorini inobatga olgan holda o'quvchilarni jalb qilish zarur.

I Bob. Yengil atletikada sport mashg'ulotlarining asoslari.

Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori harakatning shakli va harakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida sportchi mashg'ulotining xususiyati ham metodikasi ham shu turning o'zigagina xos bo'ladi. Shu bilan birga ayrim metodikalarning sport mashg'ulotiga asos bo'ladigan ko'pgina qoida va qonuniyatlarida o'xshashliklar ham juda ko'p. Xuddi ana shunday umumiy qonuniyatlar yengil atletikada sport mashg'uloti asoslarini tashkil qiladi.

Sport mashg'ulotini faqat jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan va gigiyenik rejimga rioya qilishdangina iborat deb bo'lmaydi. Jismoniy madaniya jamoasida yoki seksiyada sport bilan shug'ullanish jarayonida, shuningdek yan boshqa tadbirlar vositasida sportchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, iroda va xarakterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka va sport mashg'ulotiga ongli munosabatda bo'lishga odatlantirish yuzasidan juda ko'p hildagi ishlar qilinadi. Umumiy madaniyat, sport mashg'uloti, texnika, taktika masalalari sohasida shug'ullanuvchilarning bilim doirasini kengaytira boorish ham nihoyatda muhimdir.

Sport mashg'ulotiga rahbarlik qilish uchun metodikani, yosh va jinsi xususiyatlarni bilishga, mashq qilayotganlardan har qaysisini yaxshi o'rganishga asoslangan pedagogik san'at bo'lmog'i zarur. Bundan tashqari mashg'ulotni to'g'ri uyushtirish uchun shug'ullanuvchilar ish qobiliyati o'zgarishini va sog'liq darajasini o'z vaqtida belgilab turadigan vrach nazoratining ham muhim ahamiyati bor. Shuning uchun vrach bilan murabbiy ishida yaqin hamkorlik bo'lishi kerak. Binobarin, yengil atletikachilar mashg'ulotlaridan maqsad shug'ullanuvchilarni ha tomonlama rivojlantirish, jismoniy kamolotga va mumkin qadar yuqori sport natijalariga erishtirishdir. Bu maqsadga erishish uchun shug'ullanuvchilar ha

tomonlama rivoj topgan va salomat bo'lishi, yengil atletika mashqlari texnikasi va musoboqalarda qatnashish taktikasini bilib olish, axloq va irodaga bog'liq fazilatlarni tarbiyalash, yengil atletikadan tanlab olingan turga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yengil atletika, gigiyena va o'z – o'zini nazorat qilish sohasida amaliy malaka va nazariy bilim olish zarur. Yengil atletikachilar qanday darajada tayyor ekanliklaridan qat'iy nazar, oddiy musoboqalarga tayyorlanayotganda ham, jahon birinchiligi oldidan ham bu shartlarga rioya qilmoq mutloq zarur.

1.1. Sport mashg'ulotlari tamoyillari.

Sport mashg'uloti pedagogik tamoyillar asosida tuziladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning maxsus xususiyatlari bo'lgani uchun (asab va jismoniy kuchning zo'r bo'lishi, sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish kerakligi kabi), pedagogika tamoyillari sport mashg'uloti jarayoniga moslanib rivojlana boradi. Bundan tashqari jismoniy tarbiya jarayonining, shu jumladan, sport mashg'uloti jarayonining xususiyatlarini aks ettiradigan tamoyillar ham paydo bo'ldi. Sport mashg'ulotida quyidagi asosiy tamoyillar tashkil topdi: har tomonlamalik tamoyili, ongillik tamoyili, asta – sekinlik tamoyili, takroriylik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, individuallik tamoyili.

Har tomonlamalik tamoyili.

Yengil atletikachining har tomonlama rivojlangan bo'lishi – yuqori darajada axloqiy va madaniy saviyali bo'lish, har jihatdan irodali bo'lish, muskullari va harakat fazilatlarining mutanosib taraqqiy topgan bo'lishi, yurak qon – tomir, nafas olishi va boshqa sistema va organlar ish qobiliyatining a'lo darajada bo'lishi harakatlarni xilma – xil boshqara olish, umuman, jismoniy kamolotga yetish demakdir.

Yengil atletikadagi ixtisoslashni bir tomonlama tushunish, masalan, sprintda mashq qilish faqat qisqa masofaga yugurishdan iborat, deb bilish yaramaydi. Bu maqsadga erishish uchun turli – tuman jismoniy mashqlar qilish lozim. Ha

tomonlama rivojlanish darajasini oshirish – tanlab olingan turida maxsus jismoniy tayyorgarlikka, texnik mahoratga erishish uchun yanada pishiqroq mashq qilish asosiy shartdir.

Har tomonlamalik tamoyilining yosh yengil atletikachilarni tarbiyalashda ayniqsa muhim ahamiyati bor. Yoshlikda har tomonlama jismoniy rivojlanish - katta bo'lganda sog'lom va ishga yaroqli bo'lish zaminidir.

Har tomonlamalik tamoyili yengil atletikachining butun organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi uchun xilma – xil metodlar ishlatishni va turli – tuman jismoniy mashqlar qilishni talab etadi. Shundagina sportchi jismoniy kamolotga yetadi.

Onglilik tamoyili.

Sport mashg'uloti ongli tashkil qilinsa, ongli o'tkazilsa, har bir yengil atletikachi o'zi qilayotgan mashq aynan nima uchun kerakligini biladi. Mashg'ulo maqsadini, vositalarini, metodlarini va hokazolarni aniq tushunish, sport texnikasi va taktikasini muvaffaqiyatli o'rganishga imkon beribgina qolmay, balki kuchni tezkorlikni, chidamlilikni samaraliroq rivojlantirishga, axloq va iroda fazilatlarini tarbiyalashga, musoboqalarda tuzukroq natijalar ko'rsatishga imkon beradi. Yengil atletikachilar o'z tayyorgarligiga faol, ongli munosabatda bo'lsa, sport nazariyasi va metodikasini chuqur o'rgansa, ularning samaraliroq mashq qilishlariga musoboqalarda muvaffaqiyatliroq qatnashishlariga va keyinchalik o'z tajribalarini yoshlarga bera bilishga imkon yaratadigan bilim va tajriba orttirishlarining ahamiyati ham oz muncha emas.

Asta – sekinlik tamoyili.

Bu tamoyil sport mashg'ulotida kuch kelishini asta – sekin lekin muttasi oshira borishni, mashg'ulotda bajariladigan ishning hajmi va intensivligini oshirib borishni, harakat va vazifani asta - sekin qiyinlashtira borishni nazarda tutadi. Bu tamoyil sport mashg'uloti tasirida organlar va sistemalarda uzoq vaqt davomidagi o'zgarish va qayta qurilish yuz berib, ularning funksiyalari yaxshilanadi, degan fiziologik qoidaga asoslanadi. Organ va sistemalarda tuzukroq o'zgarish bo'lish

uchun, bir necha oylar va yillar talab qilinadi. Ayniqsa markaziy asab tizim funksiyalarini ehtiyotlik bilan va asta – sekin takomillashtirish kerak.

Sport mashg'ulotida kuch berishni arifmetik yo'sinda orttirilmaydi, ya'n bugun bir marta takrorlansa, ertaga ikki marta, indinga uch marta, degandek oshil ketavermaydi. Kuch berish yengil atletikachining shu bugungi kayfiyatiga va mashg'ulot sharoitiga qarab o'zgaraveradi: mashg'ulot samaraliroq bo'lishi uchun uning miqdorini kamaytirish yoki ko'paytirish, shuningdek, uni butunlay boshqa xarakterda o'tkazish kerak bo'lib qolishi mumkin. Shunday qilib, asta – sekinlik bi yo'sinda o'zgarib borish bilan bo'lmaydi.

Lekin mashg'ulotni umuman nihoyatda asta – sekin va muttasil oshira borish (asosan intensivlikni va davomiylikni oshira borish hisobiga) saqlanib qolishi kerak.

Amaldagi sportda mashg'ulotda kuch berish ko'pincha narvonsimon bo'ladi ya'ni bir haftalik mashg'ulotlar siklidan ikkinchi hafta sikliga o'tishda oshiriladi. Bu – har qaysi keyingi siklda kuch berish bir muncha ortiqroq demakdir. Bunda ba'zan organ va sistemalarda erishilgan o'zgarishlarni mustahkamlash, sport texnikasi va shu kabilarda turg'unlikka erishish uchun, ko'pincha bir xilda kuch berishni ikki va undan ham ko'proq sikl davomida qaytarishga to'g'ri keladi. Ba'zan esa organizm to'la tiklash uchun, kamroq kuch beriladigan sikllar zarur bo'ladi. Shunday qilib sport mashg'ulotida kuch berishning narvonsimon orta borishi to'lqinsimon han bo'lishi kerak. Mashg'ulotda kuch berishni shunday oshira borish kerakki mashg'ulot kunlari oralig'ida sportchi o'z kuch imkoniyatlarini to'la tiklab oladigan bo'lsin. Bu asosan tayyorlov davriga va musoboqa bo'ladigan kunga bevosita yaqin qolgan kunlarga taalluqlidir.

Takroriylik tamoyili.

Bu – mashg'ulot jarayonidagi hal qiluvchi tamoyillardan biridir. Chidamlilik tezkorlik, kuch va boshqa fazilatlar faqat mashqlarni takrorlashdagina rivojlanish mumkin. Takrorlash sport texnikasini va taktikasini egallashda, irodaviy va boshqa fazilatlarni tarbiyalashda ham zarurdir. Faqat ko'p marta takrorlash sportch organlari va sistemalarida mustahkam o'zgarishlarga erishishga, malaka va

bilimlarni mustahkamlashga, sport natijalarini oshirishga yordam beradi. Mashg'ulo tasirida organlar va sistemalarda tegishli o'zgarishlar paydo bo'lishi uchun, bir – bir bilan reflektor aloqadorlik hosil bo'lishi uchun takror tasir etish kerak, degan qoida bor. Takroriylik tamoyili ana shu juda muhim qoidaga asoslangan. Jismoniy mashqlarni takror – takror bajarmasdan, mashg'ulotlarni muntazam o'tkazil turmasdan, mashg'ulot natijalarini o'stirish, takomillashtirish va mustahkamlash mumkin emas. Demak, bu tamoyil ayrim mashq, vazifa yoki harakatlarni takror - takror bajarishni, sport mashg'ulotlari, sikllari, oylari, yillarini takrorlashni nazarda tutadi. Takrorlash eng yaxshi natija berishi uchun, ishlash va dam olishni, charchash va tiklanishni bir – biriga mutanosib olib borish kerak. Ayrim mashqlarni takrorlash miqdori va ular o'rtasidagi dam olish oralig'i yengil atletikachilarning tayyorlik darajasi, ularning yoshlari, mashqning turi, tashqi muhit va shu kabi boshqa omillarga bog'liqdir. Mashqlarni takrorlash miqdori va dam olish oralig'i mavjud tajribaga asoslanib belgilanadi. Ilmiy ma'lumotlar murabbiyning pedagogik kuzatishlar natijasi va sportchining sub'yektiv his etishiga qarab, takrorlashga muayyan tuzatishlar kiritiladi. Mashq qancha yengil bo'lsa, odatda takrorlash miqdori ko'proq va dam olish oralig'i ozroq bo'ladi. Aksincha mashq qancha qiyin bo'lsa, takrorlash shuncha oz va dam olish oralig'i ko'p bo'ladi. Yengil atletikachining tayyotlik darajasi ortgan sari takrorlanish miqdori ko'payib, dam olish o'ralig'i kamaya boradi.

Charchab qolib ish qobiliyati kamayib qolgan taqdirda, tezkorlik, kuch chaqqonlik, aniq harakat qilish va yuqori jadallik talab qiladigan uzluksiz bajariladigan mashqlarni davom ettirmagan ma'qul. Ozroq vaqt (bir necha daqiqa dam olib olsa, sportchining kuchi tiklanib, u mashqni ikkinchi marta takrorlay oladi keyin yana dam olib, uchinchi marta takrorlashi mumkin va hokazo.

Mashqni takrorlashning optimal miqdori va dam olish oralig'ining cho'zilish o'zgarish bo'lishi mumkin emas. Ular mashq ko'rganlik darajasi ortishiga, doza ko'raytirish yoki kamaytirish ehtiyojiga, gigiyenik va boshqa sharoitlarga mashg'ulot davriga, yengil atletikachining kayfiyatiga va boshqa ko'pgina

sabablarga qarab o'zgarib turadi. O'quv – mashq mashg'ulotlarining takrorlanishin to'g'ri belgilab olish ham muhimdir. Bunda eng avvalo o'tgan mashg'ulotdan keyin kuchni yetarli tiklab olgandagina navbatdagi mashqni boshlashga e'tibor berish kerak. Shuning uchun maksimal kuch keladigan sport mashg'ulotlarni kam kuch keladiganlariga, shuningdek, faol dam olishga almashtirib turish kerak.

Ko'rgazmalilik tamoyili.

Bu tamoyilning hammadan ham o'rgatish paytidagi ahamiyati katta. Harakatlarni, fotosuratlarni, kinogrammalarni, o'quv kinokartinkalarini namoyish qilish o'rgatishni ancha tezlashtiradi, yengil atletika mashqlarining mukammalroq texnikasini bilib olishga yordam beradi. Ko'rgazmalilik sportchilarning ma'naviy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash uchun kerak. Bu ularning funktsional imkoniyatlarini oshirishga ham ta'sir ko'rsatadi. Masalan; uncha yaxshi tayyorlanmagan sportchi, ko'proq tayyorlanganiga qarab mashqni tuzukroq bajarishga harakat qiladi, kuchlilarga tenglashishga intiladi. Ko'proq tayyorlanganlarga qarab, shug'ullanuvchilar qiyinchiliklardan ozroq qo'rqadilar, ko'proq zo'r berishga qodir ekanliklarini ko'rsatadilar, charchoqni osonroq yengadilar. Sportchini tarbiyalashdagi ko'rgazmalilik avvalo namuna kuch demakdir.

Individuallik (uddalay olish) tamoyili.

Bu sportchining shaxsiy xususiyatlarini, uning kuch va imkoniyatlar mashg'ulot paytidagi kuch kelish va talablarga mos bo'lishini hisorga olib mashg'ulot o'tkazishni talab qiladi.

Jismoniy mashqlar, ularning shakli, xarakteri, jadalligi va davom etishi shuningdek, bajarish metodlari shug'ullanuvchilarning jinsiga, yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga va sog'ligiga mos bo'lishi kerak. Irodaviy fazilatlarini mehnatsevarlikni va boshqa jihatlarni ham hisobga olmoq darkor. Individua jihatdan yondashish sportchi organlari va sistemalarini mustahkamlash uchun, uning kuchini, tezkorligini, chidamliligi va chaqqonligini oshirish uchun jismoniy

mashqlarni tanlashda va tatbiq etishda nihoyatda muhimdir. Busiz yuqori sport mahoratiga erishib bo'lmaydi.

Sportchining shaxsiy imkoniyatlarini, avvalo vrach nazorati, pedagogik kuzatish, nazorat (kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, texnikani va boshqalarni sinab ko'rishga mo'ljallangan) mashqlar bilan bilib olinadi. Sportchining sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlar, nazorat mashqlar bajarish yo'li bilan muntazam tekshirib borish natijalari, shuningdek, sportda erishilgan yutuqlar sportchining tayyorlik darajasidagi kuchli va bo'sh tomonlarini aniqlab, shunga qarab mashg'ulotlar rejalarini tuzish va ularga tegishli o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

Individuallashtirish tamoyili ko'p jihatdan mashg'ulotning perspektiv, yillik va oylik rejaları yordamida amalga oshiriladi.

Mashg'ulot tamoyillarining o'zaro bog'liqligi.

Sport mashg'uloti yuqorida ko'rsatilgan tamoyillarga amal qilib o'tkaziladi. Ularning hammasi bir – biri bilan o'zaro bog'liq va biri ikkinchisi uchun shart. Har tomonlama jismoniy tarbiyalash asta – sekinliksiz mumkin bo'lmasa, asta – sekinlik takroriyliksiz mumkin emas. Shuning bilan birga individual xususiyatlarni hisobga olmasdan muvaffaqiyat qozonib bo'lmaydi. Ongiliksiz esa hech qanday mashg'ulot bo'lishi mumkin emas. Shunday qilib mashg'ulot jarayonida yengil atletikachini tarbiyalash, o'rgatish va uning funksional imkoniyatlarini oshirishdan iborat yagona jarayonning turli tomonlari sifatida barcha tamoyillar bir – biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir.

1.2. Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiylari.

Sport texnikasini o'rgatish, sport taktikasini o'rgatish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, ma'naviy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va nazariy bilimlarni berishdan iborat besh xil o'zaro uzviy bog'liq jarayon sportchini mashq qilish yagona jarayonning besh tomonini tashkil etadi.

Yengil atletikachining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga, yengil atletika turning xususiyatlariga, mashg'ulotning qaysi davri va bosqichi ekaniga qarab mashg'ulotning ayrim tomonlariga ko'proq, ayrim tomonlariga esa ozroq e'tibor beriladi. Masalan; endi shug'ullanishni boshlayotgan sportchi yengil atletika va boshqa mashqlar texnikasini o'zlashtirishga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilab olishi kerak bo'lsa, sport ustasi ko'proq yuqori taktik mahoratga va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ahamiyat berishi kerak. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus asos hosil qilishga ko'proq vaqt ajratilsa, musoboqalashish davrida maxsus mashg'ulotga ko'proq vaqt beriladi.

Bir xil mashqni bajara turib, tayyorgarlikning turli tomonlarini bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomonini ko'proq bilib olinadi. Masalan; sport texnikasini o'rgatilayotgan jismoniy va irodaviy sifatlar rivojlanadi va tarbiyalanadi. Bu misoldagi mashqdan asosiy maqsad o'rgatish bo'lgani uchun sportchining harakatni boshqara bilish imkoniyatlariga ko'proq talab qo'yiladi. Demak bu mashq ko'proq o'rgatishga qaratilgan ekan.

**11-12 yoshli maktab o'quvchilarini yengil atletika bilan shug'ullanishda
qo'llaniladigan vositalar va ularni me'yorlari.**

№	Mazmuni	Me'yorlas
1	Maxsus yugurish mashqlari. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni orqaga siltab yugurish, oyoqdan- oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish, oyoqdan- oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish, bedana qadam tashlab yugurish, tez yugurish. Bedana qadam tashlab yugurishda qo'llar pastda bo'sh holatda bo'ladi, qolgan barcha mashqlarni bajarishda qo'llar yugurishdagidek holatda bo'ladi.	2 x 30 m bajarish
2	Tezlanish (tez yugurish) – tezlikni asta- sekin oshira borib yugurish.	3 x 50 m
3	Bir me'yorda yugurish.	200 m
4	Oyoq kuchini rivojlantirish uchun – oyoqlarda navbatma-	3 x 40

	navbat deysinib yuqoriga sakrash.	marta
5	Joyda turib tizzalarni baland ko'tarib yugurish	10 sekund davomida
6	Joyida turib har xil og'irliklar bilan tizzalarni baland ko'tarib yugurish.	3 x 10 sekund
7	To'ldirma to'pni sherigi bilan bir- biriga uzatish (bosh ortidan 2-3 kg og'irlikda)	20 marta to'p
8	To'ldirma to'p bilan yuqoriga sakrab to'pni yuqoriga uloqtirish	20 – 30 marta to'p 2-3 kg.
9	To'ldirma to'pni ikki qo'llab ushlab yarim o'tirgan holatdan to'pni oldinga uloqtirish	10-150 marta to'p 2-3 kg
10	Turgan joydan uzunlikka sakrash	10-15 marta
11	Pastki startdan yugurish	3 x 30 m
12	Turgan joydan uch hatlab sakrash	4-5 marta
13	Takroriy yugurish	2 x 40-50-60 m
14	Yadroni ikki qo'llab pastdan oldinga uzoqroqqa uloqtirish (og'irligi 3-4 kg.)	10 marta
15	Arqonga tirmashib chiqish.	2-3 marta

Ma'lumki jismoniy mashqlar sportchining organizmiga ko'p tomonlama ta'siri ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport mashg'ulotida birdaniga bir nechta vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va sistemalarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, qiyinchilikni yengishda irodani tarbiyalaydi, muskullar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurish ko'proq

chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantirib, boshqa fazilatlarni esa kamroq rivojlantiradi. Shunday qilib har qaysi jismoniy mashqu muayyan fazilatlarni boshqa fazilatlarga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli sifatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ula tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim muskul guruhlarini kuchini, u yoki bu bo'g'im harakatchanligini, harakat tezkorligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar yordamida yo'lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini bilib olishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida qo'shimcha jismoniy sifatlari ham rivojlanadi. Maxsus mashqlar odatda mazkur yengil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki "Bog'lovchisi bo'ladi". Ula snaryadlar (to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, qadoqlar, toshlar, blokdaagi yuklar va boshqalar) bilan, ya'ni snaryadlarni qo'lda tutib snaryadlarda, gimnastik g'ovlarda, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadlarsiz ijro etiladi. Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lakda, shamol qarshidan esayotganda yomg'ir yog'ayotganda) va jang maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan tayyorlash, ularda irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy sifatlari darajasini oshirish uchun qo'llaniladi. Mashqlarini qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va sportchiga ta'siri har xil bo'lishi mumkin.

1.3. Yengil atletikachilarning asosiy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'likni mustahkamlash va sportdagi muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy – irodaviy

sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilarning mashg'ulotlarining muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) – eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga ko'ra jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining gormonlari rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqarish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm organlari va sistemalari bilan hamma tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur.

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun qo'shimcha umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomat rasoligi va shunga o'xshashlardagi kamchiliklarni yo'qotish uchun aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xudda shu sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ishlash qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Kuchni rivojlantirish. Kuch ko'paymasa sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. Harakat tezligi, chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan muskullar kuchiga bog'liq. Muskullar kuchi bosh miya faoliyatiga mos keladigan markaziy asab sistemasining ahvoliga, muskullarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, muskullarda bo'ladigan bioximik jarayonlarga, muskullar qo'zg'aluvchanligining o'zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi.

Ayniqsa yangi boshlovchi yengil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o'z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish (nerv – muskul koordinatsiyasini yaxshilash) hisobig bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda katta iroda kuchi ko'rsata bilishni o'rgata borilgan ham muhimdir. Bundan tashqari muskul kuchini namoyon qila olish asal to'qimalarining funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi.

Har qanday yengil atletikachi mashg'ulotida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bo'lgan muskullar guruhini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Anchagina ko'p muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (maksimaldan 75-100 %) takror – takror bajarish demakdir. Bunday mashqlarda yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rganib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementining koordinatsion struktura yaxlitligi dinamik harakatlarda ham ko'proq kuchlanish sarflash imkoniyatini beradi.

Katta va maksimal statik kuchlanishli har qaysi mashq bir mashg'ulot mobaynida 5-6 sekunddan 2-3 martadan takrorlanadi. Bu metod faqat kattalarga va jismoniy tomondan yaxshi tayyorlangan yengil atletikachilarga tavsiya qilinadi.

Kuch ko'paytiradigan mashqlar mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq musoboqa davrida esa kamroq qo'llaniladi. Lekin musoboqa davrida ham kuch talab maxsus mashqlar yetarli darajada qildiriladi.

Katta kuchlanish va zo'r kelish talab qiladigan, kuch rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarning asosiylari sport mashqi mashg'ulotlariga haftada 3 marta, ozroq zo'r keladigan mashqlar esa har mashg'ulotga qo'shiladi. Bunda tashqari kuch o'stiradigan ayrim mashqlarni har kuni (uyda) bajarish kerak. Lekin shuni esda tutish kerakki, qaysi mashqda muskul guruhlari kam qatnashsa shu mashqni ko'proq bajarish kerak.

Og'irliklardan eng kattasi odatda shtanga hisoblanadi. Uning vaznini mashg'ulot turiga va mashg'ulot qiluvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab o'zgartirilishi boriladi.

Chidamlilikni rivojlantirish. Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musoboqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi mashg'ulot ishin bajarish uchun ham kerak. Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy asab tizimidagi, yurak – qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Yengil atletika ayrim turlarining xususiyatiga qarab sportchiga maxsus chidamlilik kerak. Ma'lumki qisqa masofaga yuguruvchi marafoncha yugurishga, marafonchi esa 400 metrga tey yugurishda chidamsizdir. Yengil atletikaning har bir turidagi maxsus chidamlilikning o'ziga xosligi shu qadar zo'rki, uning har biri uchun o'z metodikasi bo'lishi kerak. Umumiy chidamlilik yillik mashg'ulotga kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli hammasi vositasida hosil qilinadi. Lekin umumiy chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi unchalik jadallamay uzoq vaqt yugurish (ayniqsa kross).

Albatta, umumiy chidamlilikni oshirishda “Yugurish vositalari” bir me'yordagi yugurishdangina iborat emas, lekin bu hamma vaqt, ayniqsa yangi boshlayotgan yoki tayyorgarligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun asosiy vosita bo'lib qoladi. Yangi boshlovchilar bir me'yorda yugurishni bilib olishlarini yengillashtirish uchun bir necha vaqt aralash mashq (yurish + shoshilmasdan yugurish + yurish -

shoshilmasdan yugurish va hokazo) qilishlari kerak. Keyinchalik bir me'yordagi yugurishga o'tib, davom etish vaqtini asta – sekin ko'paytiraveradilar.

Tayyorliklari tuzukroq yengil atletikachilar o'zgaruvchan suratli yugurish qo'llab umumiy chidamliliklarini oshirishlari mumkin (masalan, o'rtacha tezlik bilan 200-400 m.ga yugurish, keyin 100-200 m sekin, keyin yana o'rtacha tezlik bilan yugurish va hokazo).bunday yugurishga qisqa muhlatli yugurishlarni ham kiritish mumkin.

Maxsus chidamlilik yengil atletikaning hamma turida sportchi organ va sistemalarining maxsus tayyorlik darajasi bilan, uning fiziologik va psixik imkoniyatlari qanchalik yuqori ekanligi bilan aniqlanadi.

100-200 m ga yuguruvchi maxsus chidamliligining o'ziga xos tomonlari ko'p. Bu masofalarda yugurish jadalligi maksimal jismoniy mashqlar qatoriga kiradi. Bunday masofalarni eng yuqori tezlikda bosib o'tish uchun, yuguruvchi maksimal darajada zo'r berishi kerak. Ma'lumki bunda sportchining kislorod singdirish qobiliyati yuqori emas. Buning sababi shundaki, 100-200 m ga yugurish vaqtida nafas olish va yurak-qon tomir sistemalari o'z faoliyatlarini ishlayotgan muskullarga keragicha kislorod yetkazib berish darajasiga ko'tarib ulgurmaydilar. Kislorod qarz juda ko'payib ketib, muskullarda modda almashinish mahsulotlari tez yig'ilib boshlaydi. Natijada muskullar charchashi jadal o'rta boradida yugurish tezligi pasayib ketadi.

Tezkorlikni rivojlantirish. Harakatlarni tez bajarish yengil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining deqsinishi, uloqtiruvchining siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarur bo'libgina qolmay, balki tezkotlik boshlang'ich sifat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Sportchining harakat tezligini uning muskul kuchini oshirish yo'li bilan ancha yaxshilash mumkin. Ma'lumki atlet harakatlariga tashqi qarshilik qancha oz bo'lsa, bu harakatlar shuncha tez bajariladi. Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni – yugurish, sakrashning mukammal texnikasini egallashdir. Bunga faqat o'rgatish jarayonidagina erishilishi bo'lmaydi. Mashqlarni ko'p marta takrorlayverish, hatto mashq texnikasini to'liq

o'zlashtirib olgandan keyin ham takrorlayverish zarur. Takrorlash maksimalda pastroq kuchlanishda bajarilishi kerak.

Qisqa masofaga yuguruvchining harakat tezligini oshirish uchun birinchi navbatda guruh usulida mashg'ulot o'tkazish qo'llaniladi. Birgalikda start olgan tezlashish mashqi qilayotgan, yugurayotgan paytida maksimal tezlikdagi harakatni bajarishga intilib, sprinterlar katta kuch sarflaydilar. Gandikap (imtiyozli yugurish ham shu maqsadga xizmat qiladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Chaqqon harakat qilish, harakat vazifalarini teva to'g'ri yecha olish uchun kuchli, tezkor, chidamli bo'lish va mustahkam irodal bo'lish kerak. Chaqqonlikni rivojlantirishga mashg'ulotning tayyorlov davrida eng ko'p e'tibor berish kerak. Qishda gimnastik snaryadlarda turli mashqlar, to'siqlarni oshib o'tish estafetalari, sakrash o'yinlari va boshqa chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish kerak. Asosan kross yugurish va ochiq joylardagi mashqlardan iborat bahorgi mashg'ulot ham chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi. Yozda va musoboqa davrida, chaqqonlikka qaratilgan maxsus mashqlarga vaqt qolmaydi. Bu vaqtda chaqqonlik yengil atletikaning ixtisoslanayotgan turi bilan birga yo'l – yo'lakay takomillashtiriladi.

Nazariy tayyorgarlik.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida ularning nazariy tayyorgarligi nihoyatda muhim rol o'ynaydi. Nazariy tayyorgarlik vazifalari quyidagilardan iborat: 1) vatanparvarlik axloqi tarbiyasi masalalarini o'rganish; 2) sport nazariyasi va metodikasi sohasida, shu jumladan sport ixtisosi sohasida bilim olish; 3) sportchining gigiyenasi, o'z – o'zini nazorat va vrach nazorati masalalarini o'rganish.

Tabiiyki, nazariy tayyorgarlik dasturida tanlangan yengil atletika turidagi mashg'ulot metodikasiga keng o'rin berilgan bo'lishi kerak. Quyidagi masalalarga to'xtalib o'tish juda muhim: a) kuchni, tezkorlikni chidamlilikni, chaqqonlikni sifatlarini rivojlantirish va irodaviy sifatlarni tarbiyalash vazifalari, vositalari va metodlari; b) sport mashg'ulotlarining shakllari va ularni siklli rejalashtirish; d) yil bo'yi mashg'ulot qilish (mashg'ulot mazmunini davrlar va bosqichlar bo'yicha

davrlashtirish va rejalashtirish); e) ko'p yillik perspektiv mashg'ulotni rejalashtirish
f) sport musoboqalarining roli va ularga bevosita tayyorlanishning xususiyatlari
musoboqalarda qatnashish; g) mashg'ulotlarni hisobga olib borish; nazorat mashqla
va musoboqa natijalari; sportchi ko'rsatkichlarini analiz qilish; mashg'ulo
kundaligi.

Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik.

Psixologik tayyorgarlikni asosiy yo'nalishlari:

- sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiya tashkil topish.
- iroda tayyorgarligi;
- idiamator mashg'ulot;
- tez reaksiya berishni takomillashtirish;
- ixtisoslashgan malakalarni takomillashtirish;
- psixologik kuchlanishni boshqarish;
- emotsional stress uchun toleryantlik ustida ishlash.
- sportchilarni start xolatini boshqarish.

Sportchining iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan spor
faoliyati sharoitga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodan
tarbiyalash jarayonidir.

Sportchining iroda tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan vazifalar, avvali
faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushinishdan iboratdir. Bund
tanlangan sport bilan muntazam shug'ullanish, bu yo'lda mumkin qadar ko'prol
faollik natijalarga erishish istagini shakllantirish va rivojlantirish zarur.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik.

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyat
hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular yengil atletikachilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarin
muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va
shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Yengil atletikachining “ruhiy tayyorgarligi” tushunchasi ikkita tushunchani o’z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o’ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Yengil atletikachining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg’ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaq va makonni his qilish” kabi ilg’ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda birida ikkinchisiga o’tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O’z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti do’stona munosabatlar, jamoa a’zolarining birdamligi - trenirovka mashg’ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda ya’ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat’i e’tiqodlari hamda ahloqiy ko’rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo’ladi. Katta iroda talab qilinadigan o’ta og’ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashg yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko’zlab yo’naltirish muhimdir.

Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;

3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengil o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovk mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportch tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;

- yengil atletikachilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiq qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va ruhiy boshqarish trenirovkasi vositlari hamda uslublaridan foydalanish;

Ma'naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida ularning ma'naviy va irodaviy sifatlari tarbiyalanadi. Sportchilarni vatanparvarlik ruhida, kuchli iroda va mustahkam xarakterli qilib tarbiyalashning ahamiyati bebahodir. 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'qish bilan ham qiziqishi kerak. Murabbiy o'z o'quvchilarining irodaviy sifatlari qanday ekanligini bilib olishi shart, chunki ayni shu sifatlarni tarbiyalash uchun individual yondashish ayniqsa zarur bo'ladi.

Axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashning asosiy metodi – ishontirish tushuntirish metodlaridir. Faqat so'z bilan emas, balki ko'rgazmali misollar bilan ham tushuntirish mumkin. Namuna ko'rsatish ayniqsa irodaviy sifatlarni tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Sportchini tarbiyalashda har doim talabchan bo'lish kerak. Zarurat bo'lganda majbur etish metodini ham qo'llash kerak. Sportchiga turli choralar bilan ta'sir etish mumkin: nasihat qilish, jamoa, jamoatchilik tanbehi berish, sport mashg'ulotlari va musoboqalardan chetlatish va hokazolar.

II Bob. Qisqa masofaga yuguruvchi yuqori razryadli sportchilarning sport mashg'ulotlarining tuzilishi, mazmuni va rejalashtirilishi.

Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli – guruh bo'lib yoki individual 2 soat yoki undan ko'proq vaqt davon etadigan sport mashqi mashg'uloti (darsi) o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kucl kelmaydigan ertalabki mashg'ulot bilan to'ldirib turish mumkin. Asosiy sport mashg'ulotlari to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Yengil atletikachilar yengil atletika mashq mashg'ulot darslaridan tashqari kross, basketbol va shunga o'xshash mashg'ulotlar o'tkazadilar. Nihoyat sport musoboqalari ham mashg'ulot shakllaridan biri hisoblanadi. Mashg'ulotning hammasi shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak: mashg'ulotni asta – sekin boshlab keyin asosiy ish o'tkaziladi (Bu qismda kuch berish mashq turiga, kucl berish xarakteriga va hokazolarga qarab har xil, lekin mashg'ulot boshidagig nisbatan ancha yuqori bo'ladi).

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishini bu tarzda o'zgartira borish mashg'ulot qaysi shaklda o'tkazilishidan qat'iy nazar har qanday sport mashg'uloti uchun shartdir.

Sport mashg'ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib, to'rt (kirish, tayyorlov, asosiy yakunlovchi) qismdan yoki uch (razminka, asosiy yakunlovchi) qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga mashg'ulotning davriga va yengil atletikachilarning tayyorlik darajalariga qaral birinchi yoki ikkinchi variant qo'llaniladi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida o'tkaziladigan guruh mashg'ulotlari odatda to'rt qismdan iborat bo'ladi. Uchl qismdan iborat variant ko'pincha yuqori razryadli yegil atletikachilar uchun, ayniqsa mashg'ulotning musoboqalashuv davrida qo'llanadi. Sport mashg'ulotining mazmuni ko'p jihatdan yengil atletikachilarning tayyorlik darajasiga bog'liq bo'ladi

2.1. Sport mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni.

O'quv – mashg'ulot ayrim qismlarining vazifasi va mazmuni.

Mashg'ulotning kirish qismi.

Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni uyushtirishdan, ya'ni guruhni saflash hisobot qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish guruhni mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Shuningdek, saf mashqlari burilishlar, yurish va boshqalar ham kirish qismiga qo'shiladi, chunki uyushtirish va intizom o'rnatishda bularning ham ahamiyati bor.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi.

Tayyorlov qismining vazifasi: shug'ullanuvchilarda umumiy badanni qizdiril olish va ularni bo'ladigan kuch kelishiga tayyorlash – razminka, muskul kuchini va egiluvchanlikni rivojlantirish, bo'g'inlarda harakatchanlikni oshirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletik turlar, texnika elementlar bilan tanishtirish. Umumiy badan qizdirishi tezlanishli yoki sportcha yurish (200 400 m) dan boshlanib, sekin yugurishga (400-800 m) o'tadi. Tayyorlov qismning boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryadlar bilan va ularsiz bajariladigan umumiy

rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bilan hal etiladi. Yana basketbol voleybol elementlari kabi mashqlarni ham qo'llash mumkin. Bu mashqlar vositasid ham yanada jadalroq keyingi ishga tayyorlansa bo'ladi.

Yangi boshlovchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tayyorlov qismig oddiy umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Yengil atletikachilarning tayyorlik darajalari o'sgan sari bu mashqlar murakkablasha boradi. Mashg'ulotning tayyorlov qismida umumrivojlantiruvchi mashqlar va maxsus mashqlar bajarilib umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Buyumlarsiz mashq bajarish.

Bo'yin va yelka kamari muskullari uchun mashqlar:

Boshni oldinga, yonga, orqaga egish va aylantirish. (Boshni yon tomonlarga burish va egish qo'shimcha tarzda mashqlarni turish, o'tirish va tizzalarga o'tirish holatida amalga oshiriladi).

Gavda muskullari uchun mashqlar:

Turli turish (turish, tizzalarda turish, o'tirish) holatlarida – oldinga, orqaga va yon tomonlarga engashish. Qo'llar va oyoqlarni turli harakatlanish holatlarida: gavdani burish va aylantirish. Turli holatlarda o'tirish. Qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish. Qo'llarni polga tayanib oldinga, orqaga va yon tomonlarga yurish. Gimnastika o'rindig'ida va gimnastik narvonda mashq bajarish.

Buyumlarsiz (kuchga, egiluvchanlikka, qayishqoqlikka) mo'ljallangan mashqlar: Prujinasimon harakatlar bilan turli yon tomonlarga engashish (yurish bilan va joyida turib). Turgan holatdan yarim o'tirish va o'tirish hamda dastlabki holatga qaytish (bir va ikki oyoqlarda pol va gimnastika o'rindig'larida bajariladi). Bir, ikki (almashtirib) va juft oyoqlarda joyida turib sakrash. Prujinasimon harakatlanib sakrash (yarim o'tirgan holatda), joyida turib va harakatlanib sakral tizzalarni ko'krakka tekkazish, o'tirgan va yarim o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash.

Akrobatik mashqlar. Turgan joyda va yugurib kelib oldinga va orqaga qisq. va uzun umbaloq oshish. Juft- juft bo'lib oldinga va orqaga umbaloq oshish. Sherigining ustidan va to'siqlar ustidan umbaloq oshish. Chalqancha yotgan holatda boshga tayanib turib "Ko'prik" turish, oyoqlar yelka kengligida. Gavdani sherig yordamida orqaga engashtirgan holatda qo'llar yordamida "Ko'prik" turish "Ko'prik" turish holatida turli mashqlar bajarish. Yelkada tik turish. Boshda til turish. Joyida turib hamda yugurib kelib yon tomonlarga qo'llarga tayanib aylanish (perevarot). Batutda turli xil burilish va sakrashlarni bajarish.

Buyumlar bilan mashqlar bajarish.

Arg'amchida bajariladigan mashqlar. Turgan joyda ikki oyoqda qo'llarni muayyan dastlabki holatda turib sakrash. Avval bir oyoqda so'ng ikkinchi oyoqda sakrash. Oldinga va orqaga bir oz siljib bir oyoqda sakrash. Arg'amchida sakral turgan holatda sekin yon tomonlarga burilish.

To'ldirma to'plarda bajariladigan mashqlar. To'pni ushlagan holatda gavdani oldinga, orqaga engashish va burilish. To'pni pastdan ikki qo'llab yuqoriga otish. To'pni ko'krakda ushlab yarim o'tirib turish. To'pni sherigiga orqaga o'zida oshirib otish. To'pni ikki qo'llab ko'krakdan otish. Oyoqlar yelka kengligi holatida turib to'pni bir qo'llab yelkadan oshirib otish. To'pni bosh orqasidan oshirib otish.

Turli og'irlikdagi toshlarda bajariladigan mashqlar. Qo'llarni oldinga yon tomonlarga, yuqoriga, pastga tushirish. Turli dastlabki holatlarga ketma ketlikda turish. Gavdani yon tomonlarga (qo'llar yon tomonga cho'zilib) burilish. Qo'llar to'g'ri yon tomonda oldinga va orqaga aylantirish. O'tirgan holatda mashq bajarish. Gimnastika o'rindig'ida o'tirib mashq bajarish. Shtangani yelkaga qo'yil o'tirib turish, yengil sakrash, oyoq uchida yurish.

Gimnastika anjomlarida (gimnastika devor, arqon, xalqa, turnik qo'shpoya, "ot", "xari", gimnastika o'rindiq) bajariladigan mashqlar
Gimnastika o'rindig'iga oyoqlarni qo'yib tizzalarga engashish. gimnastika

o'rindig'iga oyoqlarni qo'yib yuqoriga sakrash. O'rindiqa o'tirgan holatda gavdan burish. O'rindiqa o'tirgan holatda gavdani oldinga engashtirish. O'rindiqa chalqancha yotgan holatda "Ko'prik" hosil qilish. O'rindiqa qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukib yozish. Gimnastika devoriga belgilangan balandlikkacha tirmashib chiqish va tushish. Gimnastika devori har bir ushlagichiga bir oyoqni qo'yib, pastga qaramasdan yuqoriga tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga yon tomon bilan tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga orqa bilan tirmashib chiqish. Arqonga osilib turish, siltanish, tirmashib chiqish. Oddiy va tayanib sakrashlar. Anjomlar ustidan bir va ikki oyoqlarda sakrab tushish. Turli to'siqlardan oshib o'tish estafetalar.

Razminkada badan qizdirish atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch keladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Qizdirish mashqlarining davomiyligi atletning tayyorlik darajasiga ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Yengil atletikada maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi alohida yengil atletika turlari bo'yicha jismoniy (harakat) sifatlarni rivojlantirish, isloqobiliyatini oshirishdan iboratdir.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Bu qismning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va maxsus tayyorlik darajasini oshirishdan, ularga sport texnikasi va taktikasini o'rgatishdan, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashdan, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni bo'g'implardagi harakatchanlikni va chaqqonlikni rivojlantirishdan iboratdir. Asosiy qism mazmuni shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasiga, ularning yoshiga va jinsiga, mashg'ulot davriga, yengil atletik ixtisosiga va boshqa sabablarga qarab o'zgaradi. Asosiy qism jismoniy mashqlarni qariyb hamma vaqt ularning nimagimmo'ljallanganiga qarab, muayyan tartibda bajarish kerak.

Sport mashg'ulotining yakunlovchi qismi.

Sport mashg'ulotining yakunlovchi qismi har bir sport mashg'ulotida kucl kelishini asta – sekin pasaytirib, organizmni normaga yaqin holatga keltirish uchun zarurdir.

Yengil atletika mashqlarida, ayniqsa yugurishda, yurak – qon tomir sistemasig ko'pincha juda katta talablar qo'yiladi. Masalan, atlet qisqa masofaga juda katt tezlikda yugurgandan keyin, shu zahoti tik turib yoki o'tirib dam olsa, uning maksimal qon bosimi juda tez pasayib ketadi. Yuguruvchi, ayniqsa mashg'ulo ko'rmagan yuguruvchi, hatto hushidan ketib qolishi (gravitatsion shok) ham mumkin. Huddi mana shuning uchun qattiq ishlagandan keyin, birdaniga dam olishga o'tish tavsiya qilinmaydi. Tajribali yuguruvchilar hatto juda og'ir yugurishdan keyin ham birdaniga to'xtamaydilar. Jo'shqin holatdan tinch holatga o'tishni, ular oldin sekin yugurib yurib, keyin yurish bilan yumshatadilar. Sport mashg'ulotidan birdaniga tinch holatga o'tish ko'pincha mashg'ulotdan ko'ngil to'lmaganlik hissini tug'diradi.

Agarda kuch kelish asta – sekin kamaytirilsa, u vaqtda sub'yektiv salbiy hissiyatlar hosil bo'lmaydi.

Ohista bir xil suratda yugurib yurib, keyin yurishga o'tish mashg'ulotning yakunlovchi qismida eng yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi. Yugurish 3-6 minut (100 m. 30-40 sekunda), keying sayr suratida yurish esa 2-4 minut davom etadi. Shuningdek, yakunlovchi qismda bo'shashtiradigan va yanada chuqurroq nafa olishga yordam beradigan mashqlar bajarish tavsiya qilinadi.

2.2. Yengil atletika sport mashg'ulotlarining rejalashtirilishi.

Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulotni rejalashtirish.

Hamma yengil atletika seksiyalari, guruhlar va maktablarda sport mashg'ulotlarini yil davomida muntazam o'tkazib turish kerak. Yillik mashg'ulot uch davrga bo'linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy, musoboqa davri 5 oy, yakunlovchi davr 1 oy davom etadi.

Ko'rsatilgan davrlash yil fasllariga, musoboqa kalendariga, tayyorlik vazifalari va buning uchun kerakli vaqtga asoslangan.

Tayyorlov davrida mashg'ulot. Tayyorlov davrida tayyorligi bor yengil atletikachilar haftada 5 – 6 sport mashg'uloti va yangi boshlayotganlar bilan 3 – 4 mashg'ulot o'tkaziladi. Bu vaqtdagi mashg'ulotlarning musoboqalashuv davridagi sport muvaffaqiyatlari uchun ahamiyati juda katta. Tayyorlov davri uch qismga bo'linadi: kuzgi – qishki tayyorlov bosqichi, qishki musoboqalashuv bosqichi va bahorgi tayyorlov bosqichi. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnika asoslarini egallashga, qolgan bosqichlarda esa – ixtisoslashgan tayyorgarlikka ko'proq e'tibor beriladi. Bulardan tashqari tayyorlov davri mashg'ulotlarida shug'ullanish vaqtidagi texnika xavfsizligi, jarohatlanishni oldini olish va nohush holatlarda birinchi yordam ko'rsatish; yengil atletika bo'yicha talab me'yorlari va razryadlar mazmuni bilan tanishtirish; musoboqa qoidalari, musoboqa o'tkazish joyini tayyorlash shuningdek ko'rgazmali qurollardan foydalanish, o'quv - o'rganish filmlarini ko'rish, kinogramma va kinokalsovkalar bilan yengil atletika turlari texnikasini namoyish qilishlar ham o'rgatilib boradi.

Ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish.

Ko'p yillik mashg'ulot rejasi mashg'ulotning umumiy ko'rinishini hosi qilish, har qaysi yildagi mashg'ulotning maqsadi, vazifalari va asosiy vositalarin belgilab olish uchun tuziladi. Bu rejani tuzayotganda yuqori sport mahoratig; erishmoq uchun o'rta hisobda necha yil mashq qilish kerakligini bilish muhimdir.

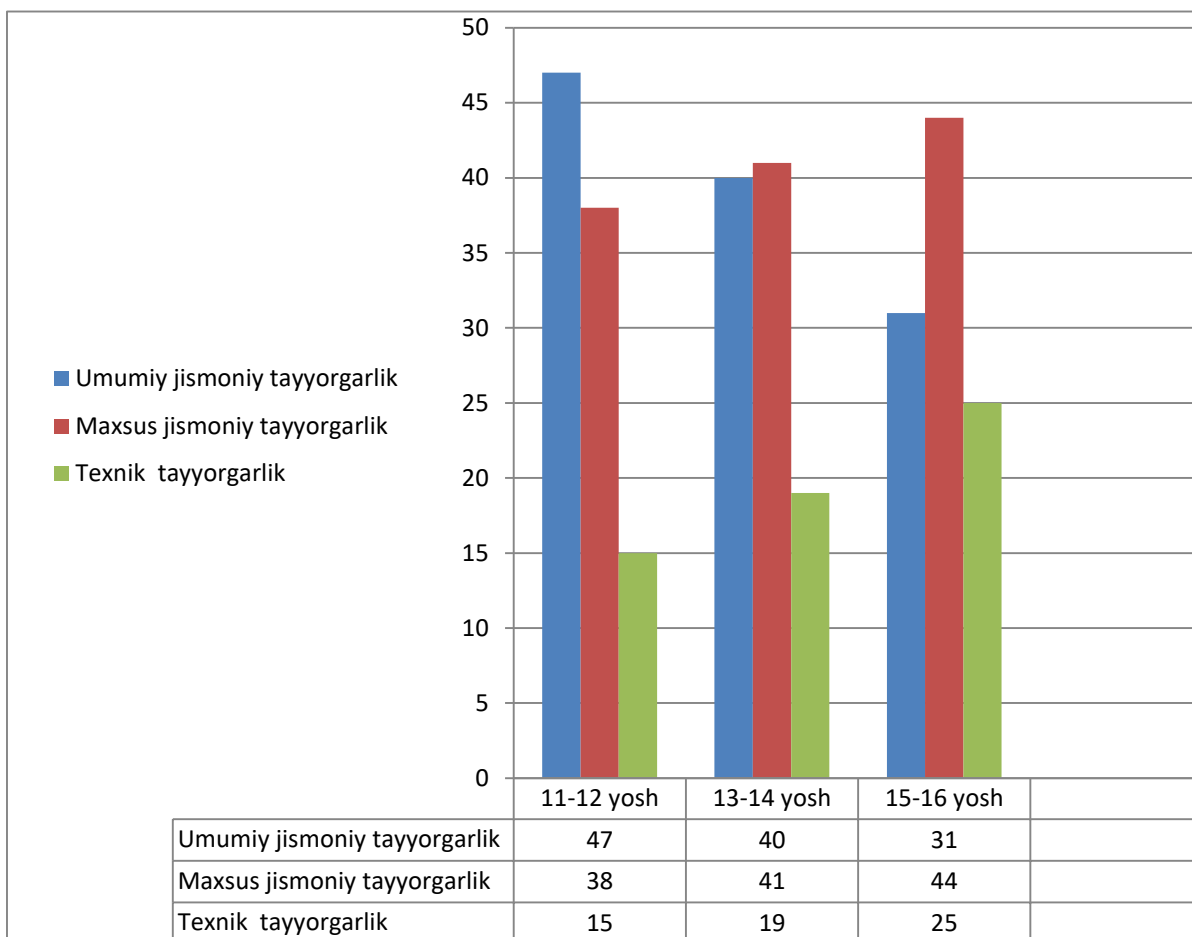
Agarda yosh yengil atletikachilarning yangi boshlab, I o'smirlar razryadig; erishishi uchun ketgan vaqtni ham hisobga olsak, oliy sport mahoratiga erishis uchun hammasi bo'lib 9 – 10 yil kerakligini ko'ramiz.

Yuqorida ko'rsatilgandek ko'p yillik mashg'ulotni "yilda bir razryad" formasiga binoan rejalashtirish kerak. Lekin yosh qobiliyatli yengil atletikachila mahoratga tezroq erishadilar.

Ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzishda sportchining yoshi va u ixtiso olayotgan yengil atletika turida necha yilda voyaga yetishni nazarda tutish kerak

Uch yilga mo'ljallab rejalashtirilgan sport mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikning o'sish su'rati

JADVAL



2.3. Qisqa masofaga yugurish texnikasi va xususiyatlari.

Hamma yugurish turlarining texnika asoslari birdir. 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. Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi. Bu yugurish tezligi bog'liq: qisqa masofaga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta bo'ladi. Yugurishda ham yurishdagidek, qo'l va oyoqlar bir – biriga moslashib harakat qiladi (kesishma koordinatsiya): yelka kamari bilan toshning qarama – qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida toshning pasayishi deqsinish moyilligini yaxshilaydi va muskullar yaxshi bo'shashganidan dalola beradi.

Muskullarning kuchliroq ishlashi natijasida qo'l va oyoqlarning hammasi harakatlari yurishdagiga nisbatan kattaroq amplitudada bajariladi. Bu yerda tashq

kuchlar (tayanch reaksiyalari) ham kattaroq bo'lgani uchun, siljish tezligi ham yuqori bo'la oladi. Yugurishda tananing vertical bo'ylab siljish amplitudas yurishdagidan anchagina ortiq. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham ortib boradi.

Quyida yugurish texnikasini rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi maxsus mashqlar ko'rsatilgan:

Qisqa va o'rta masofalarga yugurish: tizzalarni baland ko'tarib yugurish sakrab - sakrab yugurish, turgan joyda qo'llarni g'ovlarga tiragan holda tizzan yuqori ko'tarib yugurish, chalqancha yotib, oyoqlarni yuqori ko'targan holatda yugurishga o'xshatib harakat qilish, prujinasimon harakatlanib oyoqlarni keng tashlab yurish, shtangani yelkaga ko'tarib yurish (oyoqlarni bukkani holatda), turli balandliklarga yugurish va tushish, zinapoyalar bo'ylab yugurish, turli to'siqlar ustidan oyoqlarni almashtirib sakrab yugurish, o'tirgan va chalqancha yotgan holatlardan turib yugurishga o'tish, oyoq barmoqlari orqali yuqoriga g'aydan ko'tarish (oyoq uchida turish), joyidan turib yuqoriga sakrab oyoqlarni almashtirib tushish, 30 x 4, 40 x 4, 60 x 4, 100 x 3 m.g'a takroriy yugurish (yurish bilan almashlab), oyoqlarni almashtirib yugurish, startdan tezkor yugurib chiqish yo'lakchada qo'llarga tayangan holatdan tezkor yugurishga o'tish, tekis va o'zgaruvchan kross, gimnastika va akrobatika mashqlari, sport o'yinlari, turli xil sakrashlar va sakrash mashqlari, to'ldirma to'plar yoki qum to'ldirilgan xalta bilan mashq bajarish, 8-12 kg tosh ko'tarib yengil sakrashlar, shug'ullanuvchi vaznining 70-80% teng shtanga ko'tarib mashq qilish, o'tirib – turish va boshqa mashqlarni sherigi bilan birga bajarish, arqonga tirmashib chiqish, h.k.

Yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Vazifalar	Vositalari	Uslubiy ko'rsatmalar
1. Shug'ullanuvchilarni yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish	1. Yugurish texnikasi to'g'risidagi tushunchasini aniqlash maqsadida, shug'ullanuvchilar bilan suhbat o'tkazish. 2. Musoboqa o'tkazish joyi va uning qoidalari bilan tanishtirish. 3. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib, yugurish texnikasini tushuntirish. 4. Maxsus mashqlarni ko'rsatish va tasavvur hosil qilish.	Yugurish mashqlari o'rgatishda shug'ullanuvchilarga bajarib ko'rishlari imkoniyatini yaratish zarur
2. Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tushuncha hosil qildirish.	1. Yugurish masofasining qisqa, o'rta va uzoq turkumlarga bo'linishi to'g'risida so'zlab berish. 2. Yugurish texnikasi asosida elementlari to'g'risida so'zlab berish. 3. Yugurish texnikasini ko'rsatish. 4. Yugurishni rivojlantirish yo'li to'g'risida gapirib berish. 5. Kuchli yuguruvchilar va rekordlar to'g'risida suhbatlashish. 6. Shug'ullanuvchilarni razryad nomlari bilan tanishtirish.	Oyoq chiziqqa parall ravishda qo'yiladi. Sonni chaqqon ko'tarilishi diqqatni qaratish (tiz oldinga - yuqoriga).
3. To'g'ri masofada yugurish texnikasiga o'rgatish.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Tezlashish bilan 50-80 m yugurish. 3. Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni "Eshkak eshgandek" yo'lakka qo'yish.	Yelka oldinga og' ketmasligi kuchlanmasligi (qo'llar belda ushlash mumkin

	4. Sonni orqaga olib yugurish va boldirni siltab yugurish. 5. Sakrash qadamlari bilan yugurish – deysinayotgan oyoq to'g'rilanadi, siltanayotgan oyoq tizzadan bukilib, oldinga va yuqoriga qarab faol harakatlanadi. 6. Sonni yuqoriga ko'tarib yugurish va boldirni orqaga siltab (koleso) yugurish. 7. Asosan qo'llar harakati (joyda yugurgandek) d.h.. Tirsakdan bukilgan qo'llar bilan yugurishdagidek harakat qilish. 8. Predmetdan oshib yugurish (to'plar, skameykalar va h.k.). 9. Masofaning yaqin uzoqligiga qarab sonni balandga ko'tarilishi, qadamlarning uzunligi va chastotasi o'zgartiriladi. 10. Depsinishni siltab yugurish: bunda son, boldir, oyoq to'g'ri chiziq hosil qiladi. 50-60 m tezlanish biln yugurish: bunda bajarayotgan mashq texnika elementlarini "koleso" va sonni yuqori ko'tarib yugurish.	Son gorizontal holgach ko'tariladi, tayanch oyoq to'liqligicha to'g'rilanadi. Bir oyoq tayanch holida turganda, siltanadigan oyoqni son harakati oldinga – yuqoriga bo'lib to'liqligicha to'g'rilanadi, son to's oldinga tushadi.
4. Burilishda texnikaga o'rgatish.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Yo'lakni qayrilishida tezlanish bilan takroran yugurish, oldingidan boshlab, keyinchalik radiusi kichik yo'lakka o'tib yugurish. 3. To'g'ri yo'lakda tezlanish bilan yugurib har xil tezlikda qayrilishga kirish. 10 - 20 m radiusdagi doirada har xil tezlik bilan yugurish.	Tirsaklar oxirigacha orqaga chaqqon qo'yiladi, bunda yelka va bo'yin kuchlanmasligi zarur.

5. yuqori start va start tezlanishining texnikasiga o'rgatish.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. "Start" komandasini bajarish. 3. "Diqqat" komandasini bajarish. 4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz bajarish. 5. Yugurish signal bilan bajarilib, start tezlanishi ko'proq engashgan holda va sonni oldinga – yuqoriga chaqqon ko'tarish bilan amalga oshiriladi. 6. Yugurishni signalsiz, gavdani yanada engashtirgan holda boshlash.	Chap oyoq to'g'ri qo'yili o'ng oyoq chapga buriladi. O'ng qo'l harakati ichkarig yo'naltiriladi (tirsak o'ngg - tashqariga). Gavdaning engashishi. Chapdan oldinga, doiranir markaziga qaratiladi. D. dan oldinga qo'yilgan oyo bilan yelka va qo'l olding chiqariladi.
6. Past startga o'rgatish. To'g'ri qayrilish va start tezlanishi.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. "Startga" komandasini bajarish: yuguruvchi kolodkani oldida qo'lini tushurgan holda oldingi kolodkaga kuchli tayanadi, ikkinchi oyog'ini orqadagi kolodkaga qo'yadi. Keyin orqa oyoq tizzasini yerga qo'yib, qo'l panjalarini start chizig'iga qo'yadi. 3. "Diqqat" komandasini bajarish. 4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz boshlash – harakat qo'llarni yerdan	Yelka start chizig'I ustic joylashgan bo'lib, ozrc dumaloqlangan, pastda oldinga ko'tarilgan. Tos yelkadan ko'ra ozrc balandroq bo'ladi. Gavo

	uzish bilan boshlanib, oyoqlar bilan tez deysiniladi, orqa tos – son oldinga chiqarilib, oyoq yer ustidan olinadi, oldingi oyoq chaqqon to'g'rilanadi. 5. Yugurish signal bilan (pistoletdan otish) boshlanadi. 6. Kolodkalarni qayrilish starti uchun o'rnatish – burilishning chetki yo'lkasining tashqi tomoniga o'rnatiladi. 7. Burilishda past startdan yugurish. Pastki startdan boshlang'ich 3-4 qadam belgilar bo'yicha yugurish. Oldinga harakat qilishda qarshiliklarni yengish. Ikki oyoq bilan qadam qo'ymasdan gimnastika mati ustiga tushish.	og'irligi qo'llarda oldingi oyoqqa tushadi.
7. Start tezlanishidan masofadagi yugurishga o'tishni o'rgatish.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Ma'lum bir bo'lakni to'liq tezlikda yugurib o'tgandan keyin inertsia bilan yugurish. 3. Past startdan tezlanish bilan chiqqandan keyin, inertsia bilan erkin yugurishdan so'ng tezlikni kuchaytirish. 4. O'zgaruvchan yugurish (5-6 maksimal kuchlanishdan keyin, inertsia bo'yicha erkin yugurishga o'tish).	“Erkin” yugurishniir ahamiyatini tushuntirish.

8. Qayrilishdan keyin yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqishga, to'g'ri yugurishga o'rgatish.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Burilishlarning oxirgi choragida tezlanish bilan, to'g'ri yo'lakka chiqishdagi yugurish inertsiasini almashtirib yugurish. 3. Inertsia bilan yugurishdan keyin tezlikni oshirish. 4. Burilishdan keyin yo'lakning to'g'ri qismiga o'tishda (yo'lakdagi hamma burilishini katta tezlikda o'tgandan keyin) erkin yugurish.	Yugurish texnikasining asosiy elementlari o'zlashtirishdan keyin doimiy ravishda uning unsurlarini aniqlash uchun ishlash va malakani to'g'ri takomillashtirish.
9. Finish lentasini kesib o'tishni o'rgatish.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Yurish va yugurishda qo'llarni orqaga olib, oldinga engashishga o'rgatish. 3. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga olib, lentaga qarab oldinga engashishni bajarish. 4. Sekin, tez yugurishda yelkani lentaga qarab burish orqali oldinga engashishni bajarish.	Shu bilan birga yuguruvchi mutaxassisligiga qarab (sprinter, o'rta masofa stayer) jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash ustidagi ishlash, texnikani mukammallashtirish to'liq shiddatda bo'lmagan yugurishlarni olib boriladi. Yugurish erkin va kuchlanishni bajarish kerak.

10. Yugurish texnikasini umumiy takomillashtirish.	1. O'rgatishda qo'llangan hamma mashqlar bajariladi. 2. Egilgan yo'lakchadan gorizontal va teskarisiga chiqish bilan yugurish. 3. Trenajor qurilmalardan foydalanish: tortilish va tormozlaydigan qurilmalar. 4. To'liq masofani yugurib o'tish.	Yugurish texnikasi takomillashtirishda er yaxshi yo'l – bir xil suratl yugurish. Startdan tui jadallikda chiqish tezlanishni maksim darajaga erishib uni ko'prc ushlab turish zarur.
--	---	--

XULOSA

Xulosa qilib aytganda kurs ishinining kirish qismida asosiy maqsad mamlakatimizda sport ommaviyligini oshirish, yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, iqtidorlilarni kashf etishda muhim omil bo'lib xizmat qilishir yoshlar o'rtasida kuchaytirish .

I.BOB da Yengil atletikada sport mashg'ulotlarining asoslari. 1.1. Sport mashg'ulotlari tamoyillari. 1.2. Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari. 1.3. Yengil atletikachilarning asosiy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash. Bu boblarda hozirgi kunda yengil atletika sport turlari oldida qanday vazifalar turganligi sport mashg'ulotlarini tashkillashtirishning samarali yo'llari to'g'risida, yengil atletika sport mashg'ulotlarini qanday tamoillar asosida, qaysi uslub va vositalardan foydalani rejalashtirish va tashkil etish, yengil atletikachilarning asosiy va qo'shimcha sifatlarini qaysi yo'llar bilan rivojlantirish va tarbiyalash to'g'risida kengroq yoritilgan. Bu bobda umumiy jismoniy tayyorgarlikning, maxsus jismoniy tayyorgarlikning, nazariy psixologik, irodaviy va ma'naviy tayyorgarlikning ahamiyati qay darajada muhim ekanligi to'g'risida ham ma'lumotlar berilgan.

II. Bobda esa . Qisqa masofaga yuguruvchi yuqori raziriyadli sportchilarning sport mashg'ulotlarining to'zish. 2.1. Sport mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni. 2.2. Yengil atletika sport mashg'ulotlarining rejalashtirilishi. 2.3. Qisqa masofaga yugurish texnikasi va xususiyatlari haqida yoritilgan. Ikkinchi bobda qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning sport mashg'ulotlarini tuzish va rejalashtirishda nimalar talab qilinadi va qaysi talablarga javob berish kerakligi to'g'risida ma'lumotlar, shuningdek, qisqa masofaga yugurish texnikasining xususiyatlari, uni o'rgatish vosita va uslubiyatlari o'z aksini topadi.

Sportchilarning barcha asosiy va qo'shimcha sifatlarini rivojlantirish, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish sport mashg'ulotlarini boshlash va yillar davomida mashg'ulotlarni tashlamasdan shug'ullanib borishda shug'ullanuvchi, ya'ni sportchi oldida turgan eng asosiy masalalardan biri.

hisoblanadi. Zero jismoniy sifatlarni rivojlantirmasdan turib hech qanday natijaga erishishga umid qilmasa ham bo'ladi. Chunki jismoniy sifatlarni mashg'ulot va musobaqa jarayonida bir – biri bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Sportchida tezkorlik jismoniy sifati yaxshi rivojlangan bo'lsa ham unda kuch yaxshi takomillashtirilmagan bo'lsa, u natijaga ko'rsata olmaydi. Kuch ham yetarli darajada rivojlangan bo'lib chidamlilik yaxshi bo'lmasa masofani oxirigacha bosib o'tishga yoki mashg'ulotning oxirigacha uning bardoshi yetishmaydi. Shunga ko'ra sportchining barcha jismoniy sifatlari bir xild yaxshi tarbiyalanib borishi kerak.

Sport mashg'ulotlariga shug'ullanuvchilarni (shogirdlarini) qiziqitira olishi va mashg'ulotda shug'ullanuvchilarda o'zgarishlar yaxshi tomonga ketayotganligini sezilishi uchun murabbiy sport mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtira olishi va har bir shug'ullanuvchining individual xususiyatlarini bilgan holda ularga yuklamalarni to'g'ri taqsimlay olishi lozim, chunki har qanday buyuk sportchini ham mashg'ulotda noto'g'ri yuklamalar berib uning sog'ligini buzishi va sportga bo'lgan qiziqishini so'ndirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni. 2002 yil 24 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi 374-son Qarori. 2002-yil 31-oktyabr.
3. Karimov I.A. Bunyodkorlik yo'lidan. 4-jild. T., O'zbekiston, 1996. 394 b.
4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. 7-jild. T., O'zbekiston, 1999. 40 b.
5. Karimov I.A. Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot — pirovard maqsadimiz. 8-jild. T., O'zbekiston, 2000. 528 b.
6. Yengil atletika. Andris E.R., Kudratov R. O'quv qo'llanma. - T.: UzDJTI. 1998 y.
7. Kudratov R.K., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. (o'quv qo'llanma). Toshkent. "O'qituvchi". 2005 y. 352 bet.
8. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. "Lider press". - T.: 2007 y. — 350 bet.
9. Jilkin A. I., Kuzmin V. S, Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii. -M.: Izdat-kiy sentr «Akademiya», 2009. - 64 s.
10. Малыгина Л.А., Арзуманов Г.Г. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе. Tashkent, 1990 g.
11. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma - T.: 2008. - 72 b.
12. P. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009. - 58 b.
13. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. - T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. - 72 b.

Internet manbaalar

1. Halkaro Yengil atletika Federasiyasi tarmog'i, www.IAAF.org,
2. Rossiya Yengil atletika Federasiyasi tarmog'i www.rusathletics.ru.
3. O'zbekiston Yengil Atletika Federasiyasi tarmog'i www.uzathletics.org.
4. www.trackandfield.ru
5. www.legcoatlet.ru