

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**YENGIL ATLETIKA FANIDAN
MA'RUZALAR TO'PLAMI**

(I – II UMUMIY BOSQICH TALABALARI UCHUN)

TOSHKENT 2015 YIL

Mazkur ma’ruzalar to’plami zamonaviy adabiyotlar, xujjatlar va yengil atletika sohasida amaliy tajribalar asosida tuzilgan. Barcha ma’ruzalar dolzarb hamda nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Ma’ruzalar to’plami O’zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti I – II umumiy bosqich talabalari uchun mo’ljallangan.

Tuzuvchilar:

- | | |
|---------------------------|--|
| Olimov M.S. | – pedagogika fanlar nomzodi, “Yengil atletika, og’ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri |
| G’aniboev I.D. | -“Yengil atletika, og’ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o’qituvchisi |
| Ruzamuxamedov K.F. | - “Yengil atletika, og’ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o’qituvchisi |
| Rasulova T.R. | - “Yengil atletika, og’ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o’qituvchisi |

Taqrizchilar:

**Xalq ta’limi a’lochisi,
yengil atletika bo’yicha Oliy toifali hakam**

X.T. Ortiqov

Ko’pkurash sport turlari dekani dotsent v.b., p.f.n.

N.T. To’xtaboev

Yengil atletika fani bo’yicha I – II bosqich talabalari uchun ma’ruza to’plami “Yengil atletika, og’ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası 2015 yil “___” _____ dagi yig’ilishida maqullangan. (____ -sonli bayonnoma)

**Yengil atletika, og’ir atletika
va velosport nazariyasi va uslubiyati
kafedrası mudiri:**

M.S.Olimov

MA'RUZA I: YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

REJA.

KIRISH

- 1. Yengil atletikaning umumiy ta'rifi va tasnifi.**
- 2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi.**
- 3. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti.**
- 4. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanish tarixi.**
- 5. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti.**

Kirish

Yurtimiz mustaqillikka erishgandan so'ng Prezidentimiz I.A.Karimov va hukumatimiz tomonidan boshqa sohalar qatorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham aloxida e'tibor qaratdi. Bu borada ko'pdan-ko'p qonun va qarorlar chiqarildi juda katta ishlar amalga oshirildi.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish.

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

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

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

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

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi – uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport musobaqalari shakllandi va muntazam o'tkazilmoqda. Bunday sa'y-harakatlar natijasi o'laroq, sportchilarimiz mamlakat miqyosidagi va xalqaro sport maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda Yuksak natijalarga erishmoqdalar.

1.1. Yengil atletikaning umumiy ta'rifi va tasnifi

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

Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan komil kishi-larni atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarni – Yurish, Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlari umumiy omma bajara oladigan, eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha har kungi hayotda har xil turda uchraydi va

me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. SHu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (Yurish, Yugurish, sakrash va uloqtirish) respublika maxsus testlar majmuasi «Alpomish» va «Barchinoy»ni ko'pchilik qismining amaliy mezonlarini tashkil etadi.

Yengil atletikani ko'pincha «sport malikasi» deb atashadi. Bunga sabab, u respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari-hamma dasturlariga kiritiladi, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'pi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning fakultetlari dasturida, yengil atletika asosiy o'quv predmeti bo'lib, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha), sport psixologiyasi yo'nalishlaridagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan xarakterlanadi va ularni bajarishni har xil usullari va variantlari mavjud.

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

1-jadval

Yengil atletikaning asosiy turlari va Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar va masofalarning tasnifi

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Turlari va masofalari	Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar	
				Erkaklar	ayollar
YUurish	Sportcha Yurish	O'yingoh yo'lkasida Yurish	3-50 km 1 soat mobaynida	-	-
		Shosseda	20-30 km	20,50 km	20 km
		Vaqt	1 soat mobaynida	-	-
YUgurish	1. Tekis Yugurish	Qisqa masofaga Yugurish	30-400 m	100, 200, 400 m	100, 200, 400 m
		O'rtacha masofalarga Yugurish	500-2000 m	800, 1500 m	800, 1500 m
		Uzoq masofalarga Yugurish	3000-10000 m	5000, 10000 m	5000, 10000 m
		O'ta uzoq masofalarga Yugurish	20000-30000 m	-	-
		Vaqtbay Yugurish	1, 2 soat mobaynida	-	-
	2. Tabiiy sharoitda Yugurish	Ochiq joylarda Yugurish (kross)	500 m dan 14 km gacha	-	-
		Katta yo'lda Yugurish	15km; 21.0975; 42km.195m ; 100km	42 km 195 m	42 km 195 m
	3. To'siqlar osha Yugurish	YUgurish yo'lkasida g'ovlar osha Yugurish.	100-400 m	110, 400 m	100,400 m
		to'siqlar osha Yugurish	2000,3000 m	3000 m	3000 m
	4. Estafetali Yugurish	Qisqa masofalarga Yugurish	4x50 m 4x100 m	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m

			4x200 m 4x400 m		
		Stadiondan tashqarida, tabiiy sharoitlarda	5x500 m 3x800 m 4x800 m 5x1000 m 10x1000 m 4x1500 m	-	-
		Aralash masofalarga Yugurish	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m shahar bo'y-lab istalgan masofaga, istalgan va-riantda.	-	-
Sakrash	1. YUgurib kelib vertikal to'siq osha	Balandlikka	Har xil usullarda	+	+
		Balandlikka	Langarcho'p bilan	+	+
	2. Gori- zantal to'siq osha sakrash	Uzunlikka	Xar-xil usullarda	+	+
		Uch hatlab sakrash	Umumiy qoida asosida	+	+
	3. Turgan joydan sarash	Balandlikka		-	-
		Uzunlikka		-	-
		Uch hatlab sakrash		-	-
Uloqti- rish	1. Bosh ortidan boshlab uloqti-rish	Granata	500 g (ayollar)	-	-
			700 g (erkak)	-	-
		Nayza	600 g (ayollar)	-	+
			800 g (erkak)	+	-
	2. Ayla-nib uloqti-rish	Disk	2 kg	+	-
			1,5 kg	-	-
			1 kg	-	+
		Bosqon	7, 260kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			4kg		+
			7, 260 kg	+	-
	3. Itqitish	Yadro	6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			4 kg	-	+
			3 kg	-	-
				-	-
Ko'pku- rash		Uch kurash		-	-
		To'rt kurash		-	-
		Olti kurash		-	-
		Etti kurash (2 kun davomida)	100m, 100m g'o, nayza, balandlik, uzunlik, yadro, 800m	-	+
		Sakkiz kurash		-	-
		O'n kurash (2 kun davomida)	100 m, uzunlik, disk, balandlik, 400 m, 110 m g'o, yadro, langarcho'p, nayza, 1500 m	+	-

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

Yengil atletikaning ko'p turlaridan Olimpiya o'yinlari, jahon va Osiyo birinchiligiga faqat «olimpiya» turlari kiritildi.

1.2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi

Yengil atletika sporti turlarini turli xil parametrlar bo'yicha tasniflash mumkin: yengil atletika turlari guruhlar, jinsiy va yoshga xos belgilar, o'tkazilish joylari. Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: Yurish, Yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsiy va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadionda, shosse va kesishgan joyda o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sport turi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazilish joylari bo'yicha amalga oshiriladi: stadionlar, shosse va prosyolka yo'llari, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar.

Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko'ra siklik, asiklik va aralash turlarga qandaydir jismoniy sifatning ko'proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa: tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga erkaklarda yengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 23 turi kiritilgan. Bu sport turida ko'p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo'lib o'tadi.

Yengil atletika bo'limlaridagi turlarni ko'rib chiqamiz.

Yurish - siklik tur bo'lib, maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi.

Ayollarda: stadionda – 3, 5, 10 *km*; manejda – 3, 5 *km*; shosseda – 10, 20 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Erkaklarda: stadionda – 3, 5, 10, 20 *km*; manejda – 3, 5 *km*; shosseda – 15, 50 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Olimpiya (O) turlari: erkaklarda – 20 va 50 *km*, ayollarda – 20 *km*. masofalarda musobaqalar o'tkaziladi

Yugurish quyidagi toifalarga ajratiladi: ravon Yugurish, to'siqlar osha Yugurish, g'ovlar osha Yugurish, estafetali Yugurish, kross Yugurish.

Sprint yoki qisqa masofalarga Yugurish deb ataladigan stadionda va manejda o'tkaziladigan masofalar: 30, 60, 100 *m* (O), 200 *m* (O), erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Uzoqqa sprint stadionda va manejda o'tkaziladi. Masofalar: 300, 400 *m* (O), 600 *m*, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Chidamlilikka Yugurish:

- o'rta masofalar: 800 *m* (O), 1000, 1500 *m* (O), 1 mil – erkaklar va ayollarda stadionda va manejda o'tkaziladi;

- uzoq masofalar: 3000, 5000 *m* (O), 10000 *m* (O) – stadionlarda (manejlarda – faqat 3000 *m*) o'tkaziladi, erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – 15; 21.0975; 42,195 *m* (O); 100 *km* – shosseda o'tkaziladi (start va finish stadionda o'tkazilishi mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- ultra uzoq masofalar – bir kechaYu-kunduz davom etadigan Yugurish stadionda yoki shosseda o'tkaziladi, ham erkaklar, ham ayollar qatnashadi. SHuningdek, 1000 milga (1609 *km*) va 1300 milga (uzluksiz Yugurishning eng uzoq masofasiga) Yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

G'ovlar osha Yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo qiladi. Erkaklarda va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi. Masofalar: 60, 100 *m* (O), 400 *m* (O) ayollarda; 110 *m* (O), 300 *m* va 400 *m* (O) erkaklarda (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

To'siqlar osha Yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollarda stadionda hamda maneжда o'tkaziladi. Ayollarda masofalar – 2000m, 3000m (O), erkaklarda masofa – 2000, 3000 *m* (O).

Estafetali Yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlikka bo'lgan chidamlilik va chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya tur hisoblanadigan 4x100 *m* va 4x400 *m* ga Yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o'tkaziladi. Maneжда 4x200 *m* va 4x400 *m* ga estafetali Yugurish bo'yicha musobaqalar erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham o'tkaziladi. Shuningdek, stadionda 800, 1000, 1500 *m* va har xil masofalarda musobaqalar o'tkazilishi mumkin. SHahar ko'chalari bo'ylab uzunligi, soni va kontingenti har xil bo'lgan erkaklar va ayollar aralash estafetalar o'tkaziladi. Avvallari shved estafetalari deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: 800+400+200+100 *m* – erkaklarda, 400+300+ +200+100 *m* – ayollarda.

Kross Yugurish tabiiy sharoitda, ochiq havoda shahar hiyobonlari, aholi yashash joylaridagi katta yo'llarda o'tkazilib, Yuguruvchilardan maxsus va umumiy chidamlilikni namoyon qilinishini talab etadi. Erkaklarda masofa – 1, 2, 3, 5, 8, 12 *km*, 14km.; ayollarda – 1, 2, 3, 4, 6 *km*.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal va gorizontal to'siqlar osha sakrashlar.

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) Yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- b) Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- b) Yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) Yugurib kelib balandlikka sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi;

b) Yugurib kelib langarcho'p bilan balandlikka sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biridir. Erkaklar va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash (O) – tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va manejda o'tkaziladi;

b) Yugurib kelib uch hatlab sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezkorlik, kuch, tezkor-kuch, va tezkor kuchga bo'lgan chidamlilik sifatlarini hamda egiluvchanlikni, chaqqonlikni talab etuvchi tur. Erkaklar va ayollar o'rtasida stadion va manejlarda o'tkaziladi.

Yengil atletikada uloqtirishlarini quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1) to'g'ridan Yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo'lmagan snaryadlarni uloqtirish;

2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;

3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Yengil atletika snaryadlarini uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil Yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to'pni faqat bosh orqasidan, elka ustidan uloqtirish kerak; diskni va bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sapchib turib, burilib itqitish, yoki aylanma xarakatlar bajarib itqitish mumkin.

Nayza (O) (granata, to'p) uloqtirish – asiklik tur hisoblanib, u sportchidan tezlik, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to'g'ridan Yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadiona o'tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.

Disk va bosqon uloqtirish (O) – asiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadiona bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

Yadro itqitish (O) – asiklik tur, u sportchidan kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, stadiona va manejda bajariladi.

Ko'pkurashlar. Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o'ngkurash (O), ayollarda – ettikurash (O). O'ngkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m. Ayollarda ettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smir o'g'il bolalar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'o, langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda – beshkurash, to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda – to'qqizkurash, ettikurash, oltikurash, beshkurash, to'rtkurash va uchkurash. To'rtkurash, avvallari u “pionerlar” kurashi deb atalar edi, 11-13 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

1.3. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti

Hozirgi zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili bu erda 2 km yaqin masofaga Yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining daslabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shilishdilar. Keyin

musobaqalar dasturiga qisqa masofada Yugurish, to'siqlar osha Yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga Yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi.

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

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

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

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

1880 yil Angliyada havaskorlar yengil atletika assosiasiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ huquqini oladi. U Angliyadagi, uning dominionlari va koloniya-laridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assosiasiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi, angliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70-yillarida, avvalo harbiy va grajdanlar liseylarida rivoj-lana boshlaydi. 80-yildan boshlab liseylarda Yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. 80-yillar oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport fransuz jamiyatlarining assosiasiyasini tuzadi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yildan, NYu-York atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874 yilda Govard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi bo'lgan «Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assosiasiyasi» va mamlakatda yengil atletika rahbar organi – «Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi» vujudga keladi.

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

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda SHvesiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada rasm bo'la boshladi.

Vengriyada, Polshada, CHexoslovakiyada, YUgoslaviyada va boshqa Markaziy Evropa mamlakatlarida yengil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi.

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

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

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

Olimpiya o'yinlarida yengil atletika musobaqalarining programmasi har doim o'zgarib kelgan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkaziladi. SHundan keyingi barcha o'yinlarda ham bu musobaqalarda o'tkazib kelinadi.

Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896 yilda Afinada bo'lgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan edi. Bu o'yinlar ko'pchilik atlet-larning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi.

1912 yilda Stokgolmda (SHvesiya) bo'lib o'tgan V Olimpiya o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan jahon va Olimpiya rekordlari yangilangan edi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan organ – Xalqaro yengil atletika havaskorlari federasiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federasiyaning maqsadi – federasiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

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

Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan va mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq nati-jalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma olimpiyalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Fransiya, Angliya, Germaniya, SHvesiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan tuzukroq natijalar ham ko'rsatar edilar.

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

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xelsinkida o'tkazil-gan XV Olimpiya o'yinlaridagi (1952 yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpiya musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sovet yengil atletikachilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni oldilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari chiqdilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi Yutuqlarga erishdilar: E.Zatopek uzoq masofalarga

Yugurishda uch marta (5000, 10000 m va marafoncha) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordi qo'ydi. Vengriyalik sportchi I.CHermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpiya rekordlari qo'ydi.

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

Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda XVII Olimpiya o'yinlari (1960 yil) kulminasion moment bo'ldi. SSSR va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germa-niya 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 SSSR sportchilar bosh Evropa mamlakat-larning yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb Yurilgan turlarda (100 metrga, 200 metrga va 800 metrga Yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku evropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiya musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan oldingi sovet yengil atletkachilari edilar.

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

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

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

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

1.4. O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li

BuYuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez Yurish, Yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda Yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab Yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916 yilda Farg'ona (Skoblev) shahriga Yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash keladi, u yengil atletikada ishqibozlari to'garaklarini tuzib, ular bilan birgalikda Marg'ilon soy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha

mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib Yugurish uchun moslashtiradi, 280 metrlik Yugurish yo'liga quradi va hatto, sakrash uchun qo'ndoglar o'rnatilgan.

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

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

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uYushgan mashg'ulotlar tashkil topgan. 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 jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasi mazkur jamoasi a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m estafetasida esa Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritilgan g'alabalarining 1-jadvali tuziladi. SHu davrning etuk yengil atletkachilari: N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borishadi.

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

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

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II s'ezdi Qarorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashki-lotlari ustidan otaliqni o'z zimmasiga oldi. Yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlari jalb qilina boshlandi.

1926 yilning 15 iYulida Toshkent SHayxontoxur tumanida eski shahar («Spartak») stadionining tantanali ochilishi bo'ldi. 1927 yildagi I umumo'zbek Spartakiadasi, 1928 yildagi ikkinchi ana shunday spartakiada I Butunittifoq spartakiadasi oldidan o'tkazilgan.

1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyan-nikov Yugurish bo'yicha to'siqlar ora 110 metrni 17.0 sek Yugurib o'tdi, hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm ga sakrab birinchi o'rinni egalladi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha sobiq ittifoq rekordini o'rnatdi. U Vatan yengil atletikachilari orasida birinchi bo'lib «17 sekund» marrani egalladi. Bir yil o'tgach, I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 sek da Yugurib o'tdi. So'ngra u masofani 15.2 sek da

chopib o'tadi. Biroq sportchi Yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun bu natija qayd etilmadi hamda bu marra rekord sifatida qabul qilinmadi.

I Butunittifoq spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilar ishtirok etishdi. N.Ossyannikov 110 metr Yugurish (16.2), YU.Dunaev balandlikka sakrashda (175) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12.75), A. Tikunova lappak otishda ikkinchi o'rin (25, 33 m), Z. L. Rikova ayollar ichida langar cho'p bilan balandlikka sakrashda birinchi o'rinni egalladilar.

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

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

1934 yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etdi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tdi. Erkaklarni musobaqa dasturining 16 turidan o'ntasida o'zbek sportchilari (E.Pusillo – 100, 200 va 400 metrga Yugurish, V.Bezrukov; 500 va 10000 metrga Yugurish, Yu.Dunaev-to'siqlar ora 100 metrga Yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g'alabani qo'lga kiritishadi.

Ayollar dasturi bo'yicha etti tur o'tkazilib ularni barchasida o'zbek sportchilari (L.SHaternikova 100 metrga Yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznesova lappak otish, T.Basharina uzunlikka sakrash, 800 metrga Yugurish) g'alabani qo'lga kiritadi.

1936 yilning sentyabrida IV Umumo'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.SHaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kosarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi. 1936 yili o'zbek yengil atletika-chilari tomonidan 32 rekord o'rnatilgan.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari mavjud bo'lib, birinchi sport maktablari bo'sh ochildi. Bu xayrli ish tezda o'z mevasini berdi. 1938 yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida O'zbekiston yosh yengil atletikachilari jamoasi ikkinchi o'rinni egallashdi. N.SevrYukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, YU.SHolomiskiy, V.Drobchinskiylar Yuqori natijalarni qo'lga kiritishadi.

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

Umumharbiy ta'limda respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o'z sohasi bo'yicha katta ish olib borishdi.

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

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II spartakiadasi 1943 yili Olma-Otada bo'lib o'tadi. Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida o'zbek sportchilar birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 metrga Yugurish, N.Bespakoynov-100 metrga Yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash bo'yicha, ayollar orasida 140 sm balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. III Spartakiada 1944 yilda Toshkentda o'tadi. Unda asosan, erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi.

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

1945 yil sentyabrida O'zbekiston spartakiadasi dasturi bo'yicha «Spartak» stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqalarda quvonchli marralar qo'lga kiritildi. 1946 yilga kelib respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: N.SevrYukova besh hatlab sakrash, to'siq osha Yugurishda F.Xasanova g'olib chiqishdi. 1947 yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning butunittifoq namoyishiga O'zbekistonda «SSSR sport masteri» darajasiga erishgan yengil atletikachilar A.Borisov va F.Xasanova, shuningdek jismoniy tarbiya xodimlari bayram nishonlash musobaqalarida ishtirok etish uchun respublika chempionlari N.SevrYukova, L.Skaskaya, A.Karieeva, Sultanov, T.Ismailov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

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

1949 yildagi ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egallashdi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, YU.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni oldilar.

1949 yilda respublikaning 40 rekordi yangilandi. Terma jamoasiga kirgan YU.Finke, S.Popov, YU.SHolomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar paydo bo'ladi.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va YU.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil sobiq ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpiya o'yinlariga qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m to'siqlar ora Yugurish bo'yicha 1951-1954 yillar mobaynida ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952 yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrga to'siqlar bo'yicha respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Uning safiga L.Sklyarova, 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.Balod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kelib

qo'shiladi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va chempionat g'oliblari bo'lib, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etishgan.

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

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

1956 yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining terma jamoasi 9-o'rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrashda spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib, 1956 yili Melburnda o'tgan XVI Olimpiya o'yinlarida sobiq ittifoqi terma jamoasi tarkibida ishtirok etdi. Sportchining mahorati yildan yil o'sib, mamlakat birin-chiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. U 1960 yili Rimda o'tgan olimpiadada ishtirok etdi, 1961 yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana mamlakat chempioni bo'ldi.

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

Igor Monastirskiy 1958 yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy umumittifoq musobaqasida 100 metrga Yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 sek ga yangilab 10,4 sek da Yugurib o'tdi, hamda sprint guruhi bo'yicha birinchi sport ustasi darajasiga erishdi.

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

Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 m), A.Chexo-nin (800 m), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (olti), V.Lomakin (lappak), I.KlYuev (yadro), T.Bondarenko (80 m t.o.), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab) himoya qildilar.

Ammo respublika terma jamoasi birinchi Spartakiadaga nisbatan yomon qatnashib, 12-o'rinni egalladi.

60-yillarda respublikada sport inshootlarining soni ko'paydi, sportchilarni shakllantirish uslubi yaxshilanadi. V.I. Barishev, N.N. Bikov, A.A. Vink, Yu.T. Zakirov, V.P. Bessekernix, YU.S. SHolomiskiy, V.G. Fedoseev, M.M. Vnuchkova, YU.N. Puzanova, A.V. Borisov, A.A. Osipov, V.I. LYubarskiy, Yu.A. Krasilnikov, V.M. Vardzelov, G.N. Senkin, V.P. Litvinov, T.P. Saliev, V.P. Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilarini safini qobiliyatli yengil atletchilar bilan to'ldirishda faol ishlashdi.

1960 yilda «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz» sharaflı unvoni joriy qilinadi.

Mana shu unvonga birinchi bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kosarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) bu Yuksak unvonga sazovor bo'lishgan.

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

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

1963 yili Toshkent bo'lib o'tgan uchrashuvda respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining ilgari respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metr 11 sm ga ko'tardi. 1969 yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 m 15 sm ga sakrab, XTSU unvoniga sazovor bo'lgan.

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

Viktor Kolmakov to'siqli Yugurishda olimpiya ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini nishonga oldi. U 400 m to'siqli masofani 52,5 sek o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi.

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

1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq spartaki-adasida 15-16 yoshda bo'lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musobaqalarda marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m da Yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqdilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ldi.

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

1968 yili 5000-1000 masofada Yugurish bo'yicha mamlakat chempioni unvonini egalladi. Keyinchalik u uzoq masofaga Yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'p bor chempioni va rekordchisi bo'ldi. U 2002 yilning 1 yanvariga qadar 5000 m ga Yugurish bo'yicha 1975 yilda o'rnatilgan (13.41.0 sek) respublika rekordchisi sanaladi.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta butunittifoq rekordini o'rnatdi. Murabbiy B.A. SHapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy YAkobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m masofaga estafeta tayoqchasini 43.6, so'ng 43.3 sek da olib o'tadi. Aynan shu guruh 15-16 yoshdagi yoshlar

guruhi o'rtasidagi 4x200 m ga Yugurish bo'yicha masofani 1.33.1 sek da o'tib, ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972 yil Kievda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butun-ittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini lappakni 49 m 16 sm (murab-biy S.L. SHklyar) otgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4x100 m Yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana SHishkina, LYudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar egalladi. G'oliblar Tatyana SHishkina 200 m ni o'tib 2-o'rinni, 100 m ni 12.0 da o'tib 3-o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 m 15.03.4 da o'tib 2-o'rinni, 3000 m ni 8.36.0 da o'tib 3-o'rinni, YUriy SHerbiy uch hatlab sakrashda 14.84 ni egallab 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 metrli to'siqli masofani o'tish 55.1 ko'rsatib 3-o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

1973 yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi sakkizinchi o'rinni olishdi. Sovrinli o'rinlarni 200 metrga Yugurish bo'yicha LYudmila Dolgova ikkinchi o'rinni olish sharafiga muyassar bo'lishdi. 4x100 m ga chopish estafetasida YUriy Usikov, YUriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnov bronza medalini olishdi. Sovrindorlardan tashqari jamoasi Yutug'iga to'siqlar ora Yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Pere-sipkina salmoqli ulush qo'shdi. SHuningdek, Evgeniy YAkimenko (uch hatlab 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 m to'siqlar ora 6-o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza 7-o'rin) yaxshi natijalarga erishishdi.

«Gigantlar» bilan yondosh ravishda sobiq ittifoq va AQSH o'rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o'tkaziladi. 1977 yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan sobiq ittifoq va AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin to'siqlar ora (400 m masofani 53.03 sek da o'tib 3-o'rin), Aleksandr Xarlov (to'siqlar ora 110 m masofani 14.3 sek da o'tib 3-o'rin), Nadejda Tupisina (nayzani 49 m 90 sm ga otib 2-o'rin) qatnashadi.

70-yillar chidamlilik Yugurishlari bo'yicha sportchilar tayyorlash borasida andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy R.X. Sayfulining qobiliyatlari yaqqol namoyon bo'ldi. U yosh sportchilar xalqaro toifadagi Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana Ulmasova Jahon Kuboki sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va Sovrindori 3000 m ga Yugurish bo'yicha jahon rekordchisi hamda xizmat ko'rsatgan sportchi darajasiga etdi.

Bu qizlarning ham 1987 yili chop etilgan xalqaro yengil atletika federasiyasi sportchilari jahonning eng yaxshi o'n sportchisi ro'yxati qatoridan o'rin olgan. Undagi IAAF ma'lumoti barcha davrlarga taaluqlidir.

1980 yili Maoskvada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – Aleksandr Xarlov 400 m b.b., Anatoliy Dimov 3000 metrni to'siqli masofani Yugurishda sobiq SSSR rekordini o'rnatdi, Tatyana BirYulina (nayza otish bo'yicha 6-o'rin) ishtirok etdi. Olimpiyada arafasida O'zDJTI yengil atletika kafedrası o'qituvchisi Tatyana BirYulina (murabbiy A.A. Vink) jahonda birinchi bo'lib nayzani 70 metrli masofadan oshirgan holda 70.08 ga irg'itdi va jahon rekordini o'rnatdi.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o'yinlarida qatnashishi yosh yengil atletikachilar uchun Yuqori sport natija-lariga erishishlarida turtki bo'lsa, murabbiylar

uchun bu – zamonaviy talablarga binoan oliy toifali sportchilarni tayyorlash ishiga yanada ishtiyoq bilan kirishishlariga ahamiyat kasb etadi.

1985 yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Evropa Kubogiga O'zbekiston terma jamoa tarkibiga o'zining uch vakili – E.Barbashina, Z.Zaysev, S.Usovlarni berdi. Ular Kubokda sovrin-dorlar qatorida bo'lishdi.

To'siqlar osha 110 metrli masofaga Yugurish bo'yicha favorit fransuz S.Karistan sanalib kelingan bo'lsa, bu masofani 13.56.0 da o'tib, O'zbekistonning yangi rekordini mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.A. Burmatov) o'rnatdi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1975 yili langar cho'p bilan sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishishdi. Ular yaratgan guruhga mamlakat va respublika birinchiligi uchun musobaqalar g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sobiq SSSR sport ustalari bor edi. Guruh boshi Radion Gataulin – XTSU, jahonning eks–rekordchisi va maktab yoshlari o'rtasidagi 1983 yil musobaqalarining Evropa chempioni, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987 yildagi ikkinchi Jahon CHempio-natining sovrindori edi. R.Gataulin langar cho'pni 5 metr 90 *sm* ga ko'tarib respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ldi. 1988 yil Seulda (J. Koreya) Olimpiyadada kumush medal sovrindori.

O'zbekiston yengil atletikachilari 1987 yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuv – birinchi o'rinni egalladilar.

1987 yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarda 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, respublika yengil atletikachilari o'z ishqibozlarini quvontirishdi.

1987 yili o'tgan jahon chempionatida langar cho'p bilan sakrashda R.Gataulin 3-o'rin egallashdan iborat respublika topshirig'ini bajardi.

1987 yilgi mavsumda jahonning 25 eng yaxshi yengil atletlari qatorida R.Gataulin (langar cho'p 3-o'rin), V.Ishutin (langar cho'p 24-o'rin), Usov (110 *m* li masofaga Yugurish 9-o'rin) dek o'zbek yengil atletikachilari bo'lgan.

O'zbekiston yengil atletlari 80-yillar oxiriga kelib Vatan yengil atletikasining 100 yilligini munosib kutish, shuningdek, 88-yilgi Olimpiadaga yo'llanma olish uchun qizg'in tayyorgarlik ishlarini olib borishdi. Bunday qutlug' sanani nishonlash o'zbek yengil atletikachilarining 1923 yildan 1987 yilga qadar bo'lgan vaqt oralig'ida halqaro, Butunittifoq chempionatlarida qo'lga kiritgan Yutuqlari asos bo'ldi.

Hammasi bo'lib sobiq ittifoq chempionatlarida o'zbek yengil atletikachilari 144 ta medalni qo'lga kiritdilar.

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

1.5. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti

1991 yil sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952 yildan 1996 yilgacha 29 o'zbekistonlik yengil atletikachilar olimpiada o'yinlarida qatnashgan. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston yengil atletika federasiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federasiyasi IAAF ga a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yengil atletika assosiasiyasiga qabul qilindi.

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.YArigina nayza otish, R.G'aniev o'ncurash, 2 ta kumush V.Parfenov nayza otish, O.Veretelnikov o'ncurash va 3 ta bronza K.Zaysev nayza otish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

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

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

O'zbekistonlik yengil atletikachilari IV Jahon chempionatida 1993 yil Germaniyaning Shtutgart shahrida 7 ta sportchi, 1993 yili SHvesiyani Geteborg shahrida 8 ta sportchi ishtirok etishdi.

1997 yili Afinada 7 ta sportchi bilan qatnashdilar. Ularga davlatimiz tomonidan medallar bilan taqdirlandilar.

2001-2002 yillarda:

Jizzax shahrida o'tkazilgan «Barkamol avlod» 2001 y.

Farg'ona shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari».

Buxoro shahrida o'tkazilgan «Universiada – 2002»ni dastu-riga kiritilgan yengil atletika turlariga tayyorgarlik olib bordi va bevosita o'tkazishda faol qatnashishdi.

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

2002-2003 yildan boshlab IAAF yangi halqaro qoidalar qabul qilindi.

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

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

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

XIV Osiyo o'yinlarida 4 ta medal L.Perepelova 100 m Yugurishda kumush medalga, Z.Amirova 800 m Yugurishda bronza medalga, nayza uloqtirishda E. Voynov bronza medalga, G.Xubbieva, L.Dmitrova, L.Perepelova – 4x100 m estafetada bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

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

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

Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9-jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3 chempionati (Kanada), Osiyo 15 chempionatida Milan (Fillipin), 5-Markaziy Osiyo o'yinlarida Dushanbe shahrida qatnashdilar.

Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 10 medal (4 ta oltin, 1 ta kumush, 5 ta bronza) medaliga sazovor bo'lishdi va 44 mamlakat o'rtasida 3-o'rinni egallashdi.

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

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

Olimpiada o'yinlari

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

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

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

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

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

O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan yosh avlodni tarbiyasiga hamda ularni sog'lom, baquvvat qilib tarbiyalash kabi vazifalarga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Ularni ma'nan etuk, barkamol bo'lib tarbiya topishda jismoniy tarbiya va sportning roli muhimdir. Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridan sport sohasiga e'tibor qaratilishi, bizning sportchilarimizni halqaro maydonlarda Yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga zamin yaratmoqda. Jumladan 1994 yilda o'smir yoshdagi sportchilarimizdan Sergey Voynov ilk bor Portugaliyaning Lissabon shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida ishtirok etib, nayza

uloqtirishda 72,92 m. natija bilan 30 nafar sportchi ichida 4 o'rinni egallagan bo'lsa, oradan ikki yil o'tib Avstraliyaning Sidney shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida O'zbekiston tarixida birinchi bo'lib nayza uloqtirish bo'yicha 79,78 m. natija bilan jahon chempioni unvoniga sazovar bo'ldi.

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

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

SHuningdek 2009 yilning 8-12 iyul kunlari Italiyaning Sidirol shahrida o'tkazilgan navbatdagi jahon chempionatida yengil atletikachilarimizdan uch hatlab sakrash bo'yicha Valeriya Kanatova, 400 m. masofaga Yugurishda LYudmila Kozlova, uzunlikka sakrashda Nikita Loginov, nayza uloqtirishda Anastasiya Svechnikova va Ekaterina Varonina, balandlikka sakrashda Sergey Timshin hamda Aleksandar Xardinlar ishtirok etadilar.

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

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

Albatta yosh iqtidorli sportchilarimizning bunday natijaga erishishida Yurtimizda o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" sport o'yinlarining o'zni beqiyosdir. Ushbu respublika va halqaro maydonlarda ishtirok etgan yosh sportchilarimizning hozirgi kunda kattalar o'rtasida ham munosib ravishda qatnashib kelishmoqdalar. Bunday sportchilarni tayyorlashda, ularning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishda BO'SM, IBO'OZSMLarning o'qituvchi marabbiylarining o'zni bor. O'zbekiston yengil atletikachilarini jahon arenalarida munosib ishtirok etishlarini nafaqat yoshlar o'rtasida balki, kattalar o'rtasida ham jahon chempioni, Osiyo chempioni va Olimpiyada chempioni degan sharafiga sazovar bo'lib, Yurtimiz bayrog'ini Yuqori ko'tarishida ularning hissalarini beqiyosdir.

2006 yil Doxada bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida esa umumjamoa hisobida Go'zal Xubbieva qisqa masofaga 100 m ga Yugurishda oltin, 200 m ga Yugurishda esa kumush medalga sazovor bo'ldi. A.Juravlyova uch hatlab sakrashda kumush, Z.Amirova 800 m ga Yugurishda bronza medalini qo'lga kiritdi.

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

2012yili Londonda o'tkazilgan XXX Olimpiada o'yinlariga yengil atletika bo'yicha yo'llanma talablarini bajargan sportchilar va ularning Olimpiadada ko'rsatgan natijalari haqida ma'lumot

No	F.I.	Yengil atletika turlari	Bajarilgan talab (guruhi)	Ko'rsatilgan natija
1	Radzivil Svetlana	Balandlikka sakrash	195 sm (A)	196 sm
2	Dusanova Nadiya	Balandlikka sakrash	195 sm (A)	185 sm
3	Kotlyarova Aleksandra	Uch hatlab sakrash	14.35 m (A)	13.55 m
4	Juravlyova Anastasiya	Uch hatlab sakrash	14.32 m (A)	13.54 m
5	Tarasova YUliya	Uzunlikka sakrash	6.72 m (V)	Uch marta urinishi hisoblanmadi
6	Xubbieva Guzel	100 m Yugurish	11.36 sek. (V)	11.22 sek.
7	Zaysev Ivan	Nayza uloqt.	85.03 m (A)	73.94 m

8	Svechnikova Anastasiya	Nayza uloqtirish	61.17 m (V)	51.27 m
9	Asanova Natalya	400 m b/o	56.13 sek. (V)	58.05 sek.
10	Artikov Rifat	O'n kurash	7975 ochko	7003 ochko
11	Xodjaev Suxrob	Bosqon uloq.	74.20 (V)	65.88
12	Smolyanova Elena	YAdro itqit.	17.68 m (V)	14.43 m
13	Dyatlov Artyom	400 m b/o	49.78 sek. (V)	51.55

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng barcha sport turlari bo'yicha xalqaro musobaqalarda mustaqil jamoa sifatida ishtirok etishga imkoniyat yaratildi. Bu ilk davrda sportchilarimizning 1994 y.da Xirosima (YAponiya) shahrida o'tkazilgan XII Osiyo o'yinlari edi.

Mustaqillikning 24 yil ichida (1991-2015) milliy terma jamoalarimiz o'tkazilgan 6 ta Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etdi. Ular – XII o'yin 1994 y. Xirosima, XIII o'yin 1998 y. Bangkok, XIV o'yin 2002 y. Pusan, XV o'yin 2006 y. Doha va XVI o'yin 2010 y. Guanchjouda tashkil etildi. 2014 yil XVII Osiyo o'yinlari Janubiy Koreyaning Incheon shahrida bo'lib o'tdi. Bu Osiyo o'yinlarida bizning yengil atletikachilarimizdan 27 nafari ishtirok etishdi. Ulardan balandlikka sakrashdan Svetlana Radzivil hamda ettikurash turidan Yekaterina Varonina oltin medalni qo'lga kiritishdi. Erkaklar o'rtasida o'ngkurash bo'yicha Leonid Andreev 2-o'rin, nayza uloqtirishdan Ivan Zaytsev 3-o'rin, ayollardan esa Aleksandra Kotlyarova uch xatlab sakrashdan 2-o'rinni, ettikurash bo'yicha Yuliya Tarasova 3-o'rin hamda balandlikka sakrash bo'yicha Nadiya Dusanova 3-o'rinni egalladilar. Shu bilan birga bir qator yengil atletikachilarimiz kuchli o'ntaliklardan joy olishdi va sovrinli o'rinlarni egallashdi. Norasmiy hisoblar bo'yicha mamlakatimiz barcha o'yinlarda 45 ta mamlakat ichida 10-o'rindan pastga tushgan emas. Buni Xirosimada – V, Bangkokda – X, Pusanda – V, Dohada – VII va Guanchjouda – VIII o'rinlarni egallaganliklari misolida isbotlash mumkin.

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

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

Ma'ruza II: Sportcha yurish va yugurish texnikasi asoslari

Reja:

Kirish

- 1. Yurish va yugurish paytidagi xarakat texnikasiga umumiy tavsif.**
- 2. Sportcha yurish texnikasi asoslari.**
- 3. Yugurishning texnikasi asoslari.**
- 4. Sportcha yurish va yugurish texnikasining samaradorligini oshirish.**

Kirish

Yurish va yugurish ommabop va keng tarqalgan jismoniy mashqlar bo'lib ular insonning xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, u inson salomatligini mustahkamlashda, faol dam olishda ajoyib vosita bo'lib xizmat qiladi. Undan ko'pgina sport turlarida foydalaniladi va tezlikni o'zgartirib, shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadli ta'sir ko'rsatib, istalgan natijaga erishiladi.

Yurish insonning joydan-joyga ko'chishini oddiy usuli bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

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

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

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan uzilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchining maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatadilar.

2.1. Yugurish va uning turlari

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

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

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda kross yugurishi va marafon yugurish xillari bo'ladi.

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

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

To'siqlar osha yugurishning ikki xili bor:

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

2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stipl-chez) bunda yugurish yo'lakchasida u erga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

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

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

Etaplar oraliq'i bir xil bo'lishi mumkin.

Estafetali yugurish stadion yo'lkalari bilan ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi.

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

2.2. Yurish va yugurish paytidagi xarakat texnikasiga umumiy tavsif

Yurish va yugurish paytidagi xarakat texnikasida umumiy xamda o'ziga xos xususiyatlar mavjud. Chunonchi, yurish va yugurish texnikasining bosh unsuri-qadamlar xisoblanadi. Ular yordamida inson xarakatlanadi. qadamlar bilan bog'liq xolda, qo'llar va gavda xarakatlari ko'p marta bir tartibda takrorlanadi. Bunday takrorlanadigan xarakatlar "turkum" xarakatlar deyiladi. Kishi ikki qadam davomida (o'ng va chap oyoqda) gavdaning xar bir qismi xarakatining barcha bosqichlarini bajaradi va dastlabki xolatga qaytadi. Bunday qo'shaloq qadam yurish va yugurishning xarakat turkumini tashkil qiladi.

Xar bir oyoq turkum davomida tayanch va siltovchi vazifani o'taydi. Tayanishlar davri oyoqni erga qo'ygandan boshlab, uni erdan uzish bilan tugallanadi. Siltanish davri (yoki olib o'tish) depsinishdan so'ng, erdan oyoq uzilishidan boshlanadi va navbatdagi qadamdan oldin, erga oyoqni qo'yish bilan yakunlanadi.

2.Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish – insonning siljib harakatlanishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishdan farq qiladi.

Sportcha yurish texnikasi tsiklik xususiyatga ega, ya'ni ma'lum bir tsikl butun masofa davomida ko'p marta tkrorlanadi va boshqa tsikli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat'iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bo'lishiga jiddiy ta'sir qilgan. Birinchidan, sportcha yurishda uchish fazasi bo'lmasligi lozim, ya'ni har doim tana bilan aloqa bo'lishi zarur. Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib chiqib, tayanch oyoq tik turgan mahalda tizza bo'g'imidan to'g'rilangan bo'lishi kerak (bir necha yil avval bu cheklanishga qo'shimcha qilingan – tayanch oyoq oyoq tayanchga qo'yilgan zahoti tizzadan to'g'rilanishi lozim). Sportcha yurishning tabiiy (maishiy) yurishdan tashqi ko'rinishiga ko'ra farqi shundan iboratki, tabiiy yurishda yo'lovchi oyoqni muvozanatlab qo'ygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa sportchi tekis oyoqlarda harakatlanadi.

Sportcha yurish texnikasi asosiy bitta tsikldan iborat harakat tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq qadami va o'ng oyoq qadamidan iborat. TSikl quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) bittalik tayanchning ikki davri; b) ikkita tayanchning ikki davri; v) qadam tashlovchi oyoqni o'tkazishning ikki davri.

Sportcha yurish tsiklini sxema tarzida oltita spitsali g'ildirak ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Ikkita qo'shaloq spitsa g'ildirakni ikkita yarimga ajratadi, ikkita tayanch davri, ikkita bittalik spitsalar bu yarim qismlarni choraklarga bo'ladi – bittalik tayanch davri. Bitta oyoqning bittalik tayanch davri boshqa oyoqni o'tkazish davriga mos keladi. Ikkita tayanch davri juda qisqa muddatli bo'lib, ba'zan uni ko'rib ham bo'lmaydi. Bittalik tayanch davri uzoqroq davom etadi va ikkita fazaga bo'linadi: 1) oldindan qattiq tayanish fazasi; 2) depsinish fazasi. Oyoqni o'tkazish davri ham ikkita fazaga ega: 1) orqa qadam fazasi; 2) oldingi qadam fazasi. Bu fazalar ham chap oyoq uchun, ham o'ng oyoq uchun o'tkazish yoki tayanish davrida mavjud bo'ladi.

Fazalar orasida lahzalar bo'ladiki, bunday bir zumlik lahzada harakatlarning o'zgarishi sodir bo'ladi. Agar lahzalar harakatlarning bir yoki bir necha bo'g'inlarda o'zgarish chegaralari hisoblansa, ushbu lahzalardagi holatlar – bu tana bo'g'inlarining OTSMga yoki bir-biriga nisbatan holatlari ta'siridir, ya'ni holatlar harakatlarning almashishi manzarasini ko'z orqali ko'rishga imkon beradi.

O'ng oyoqning oldindan qattiq tayanish fazasi uni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlanadi. Tizza bo'g'imidan to'g'rilangan oyoq tovondan qo'yiladi. Bu faza vertikal lahzasigacha, OTSM tayanch nuqtasi ustida (o'ng oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to o'ng oyoqni erdan uzish lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri tugaydi va o'ng oyoqni o'tkazish davri boshlanadi. U ikkita fazadan iborat: 1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab, to vertikal lahzagacha davom etadi (oyoqni o'tkazishda vertikal lahzasi son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga o'qi tayanch yuzasi maydoniga, ya'ni gorizontalgaga perpendikulyar tarzda turishi lozim); 2) oldingi qadam fazasi – vertikal lahzadan boshlab, to oyoqni tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Keyin qisqa muddatli qo'shaloq (ikkitalik) tayanch davri keladi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri

ketayotgan paytda, chap oyoq o'tkazish davrida bo'ladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. Tsikl tugadi, yangi tsikl boshlanadi va yana hammasi takrorlanadi (1-rasm).

Depsinish fazasi oxirida tosning old yuzasining egilishi birmuncha ortadi, vertikal paytiga kelib, shu oyoqni o'tkazish davrida – bir oz kamayadi. Tosning oldinga-orqaga yo'nalishida bunday tebranishlari tayanchdan depsinayotgan oyoq sonini orqaga samaraliroq uzatishga yordam beradi. Tosning qarama-qarshi o'qining og'ishi ham xuddi shunday o'zgaradi: o'tkazish vaqtida u qadam tashlaydigan (o'tkaziladigan) oyoq tomonga tushiriladi, qo'shaloq tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. Tosning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebrangiya harakati bilan bog'liq, ya'ni oyoq, tebrangich singari, markazdan qochuvchi kuch ta'sirida aylanish o'qidan intiladi. Bu sonni orqaga uzatuvchi mushaklarga yaxshiroq bo'shashishga yordam beradi (2-rasm).

Umurtqa ham qadam tashlayotgan oyoq o'tkazilayotgan davrda u tomonga bukiladi. Umuman, gavda har bir qadamda qator murakkab, deyarli bir vaqtda bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi: bir oz bukiladi va yoziladi, gavdaning yon tomonga og'ishlari va qayrilishlari sodir bo'ladi.

Qo'llar va oyoqlar, elka va tosning qarama-qarshi harakatlari, shuningdek, gavdaning boshqa harakatlari gavdani muvozanatda saqlashga yordam beradi, gavdaning to'liq yon tomonga (yuruvchi boshqacha yurayotgan holat, ya'ni harakatlar qarama-qarshi bo'lmagan paytdan farqli ravishda) burilishini bartaraf etadi, oyoqlarni qo'yish, qadam tashlaydigan oyoqning samarali depsinishi va oqilona o'tkazilishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

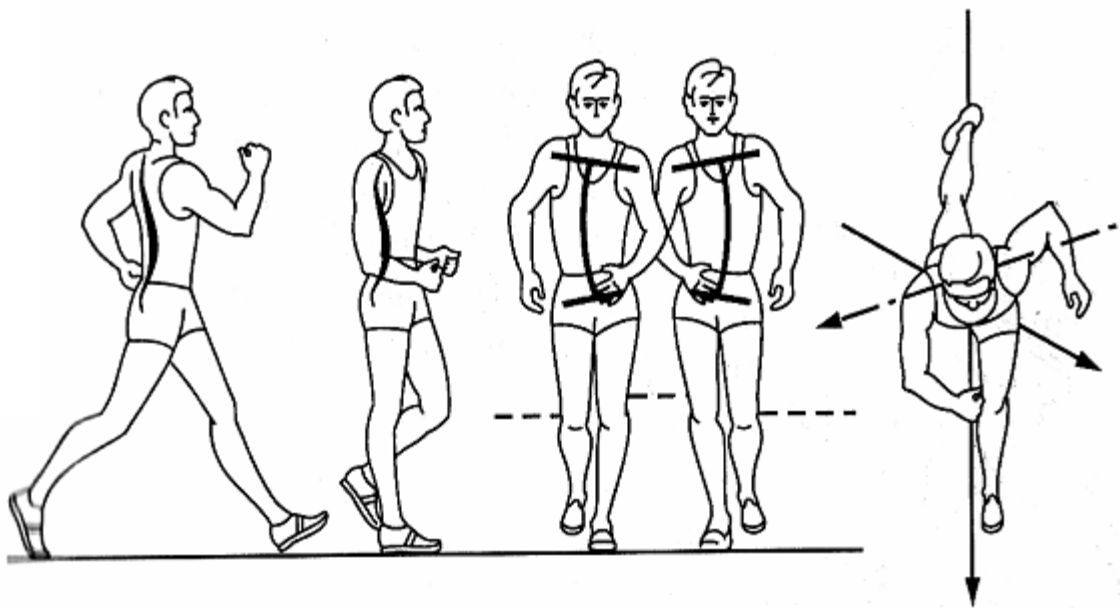
Sportcha yurishda qo'llarning harakatlari qadamlar sur'atini oshirishga yordam beradi, shuning uchun yuqori elka kamari mushaklari kuchli ishlaydi. Ayniqsa masofa oxirida toliqish paydo bo'lganda bunga e'tibor berish lozim. Qo'llarning harakatlari quyidagicha amalga oshiriladi: qo'llar yuruvchining harakat yo'nalishiga nisbatan 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan; qo'llar barmoqlari yarim qisilgan; elka mushaklari bo'shashtirilgan.

Yurishda mushaklarning tana a'zolari orqali tayanchga o'zaro ta'siri paytida ularning ishlashi harakatlantiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Depsinishni va oyoqlarning optimal uyg'unlikda o'tkazilishini bajara turib, butun tana tayanch joyi tomonga tezlanish oladi. Depsinish vaqtida tayanch reaksiyasi kuchlari gavda harakatiga tezlik beradi, qadam tashlaydigan oyoqning o'tkazilishi esa, inertsia kuchlari natijasida, yuruvchi gavdasiga tezlanish beradi.

Qadam tashlaydigan oyoq bilan oldinga bir vaqtda harakatlanish va depsinadigan oyoqda itarilish tayanchdan depsinishni tashkil qiladi.

Tana a'zolarining hamma harakatlari tezlanish bilan amalga oshiriladi, buning natijasida ayrim a'zolarining inertsia kuchlari yuzaga keladi. Ulardan birlari butun gavdaga tezlik berishda qatnashadi, boshqalari salbiy inertsia kuchlarini (qo'llar harakatlari) bartaraf etadi.

Yurishda hamma siljib harakatlanishlarning mohiyati – bu egri chiziqli yo'nalish bo'yicha yo'naltirilgan teng ta'sir qiluvchi kuchlar hamda tana va tayanch siljishlariga nisbatan burchak ostida yo'naltirilgan kuchlarning yig'indisidir



2-rasm. Sportcha yurishda tos harakati

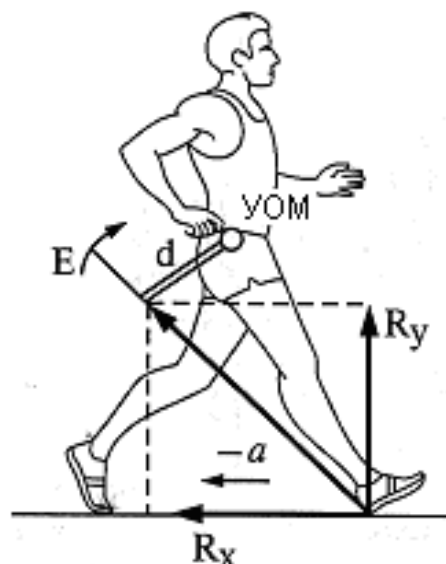
Harakatlantiruvchi inertsia va mushak kuchlari oyoq kafti (oyoq kaftlari) orqali tayanchga ta'sir qiladi. Mexanikaning uchinchi qonunidan kelib chiqib ularga qarshilik qiluvchi kuchlar – tayanch reaksiyasi kuchlari yuzaga keladi. Ularsiz UOM harakatlarining o'zgarishi mumkin emas (3-rasm).

Цикл	Қўшқадам						
Даврлар	Якка таянч		Қўш таянч	Якка таянч		Қўш таянч	
Фазалар	Орқа қадам	Олдинги қадам	Таянчнинг ўтиши	Орқа қадам	Олдинги қадам	Таянчнинг ўтиши	
Лаҳзалар	Таянчдан оёқни узиш	Оёқни олдинга чиқаришнинг бошланиши	Оёқни таянчга қўйиш	Таянчдан оёқни узиш	Оёқни олдинга чиқаришнинг бошланиши	Оёқни таянчга қўйиш	
Хрлатлар							
Схема	Таянч		Ўтиш		Таянч		
	Ўтиш		Таянч				

1-расм. Sportcha yurishda davrlar, fazalar, lahzalar

3-rasm. Tayanch reaksiyasi kuchlarining qarshiligi:

Tormozlovchi (gorizontal tarkib R_x , tayanch reaksiyasi R_y kelib chiqargan salbiy to'g'ri chiziqli tezlanish – a va orqaga tashlovchi (R kuch momenti keltirib chiqargan R_d ga teng burchak tezlanishi E).



Depsinish kuchi deganda tayanchning sportchi tanasiga ta'sirini tushunish kerak. U tayanchga bosim o'tkazish kuchlari ta'siri natijasida yuzaga keladi. **Depsinish** – bu mushaklarning sof ishi natijasi emas, balki mushak kuchlanishlari va tayanchga inertsia kuchlarining o'zaro ta'siri natijasidir. Tayanch qancha qattiqroq bo'lsa, depsinish kattaligi (tayanch reaksiyasi kuchi) shuncha ko'proq bo'ladi. Masalan, ikkita tayanch olamiz: yugurish yo'lkasi va tuproqli qoplama. Yugurish yo'lkasi tuproqli qoplama nisbatan qattiqroq, demak, yugurish yo'lkasida tayanch reaksiyasi kuchlari ko'proq bo'ladi.

Shunday qilib, depsinish kuchi deganda mushak kuchlanishlari va tayanchga inertsia kuchlarining ta'siri ostida yuzaga keladigan tayanch reaksiyasi kuchini tushunish kerak. Depsinish kuchi kattaligi quyidagilarga bog'liq:

- tayanch sifatiga;
- mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- inertsia kuchlari kattaligiga;
- mushak kuchlanishlari va kuchlarining ta'sir qilish yo'nalishiga;
- faol tana og'irligining passiv og'irligiga nisbatlariga (faol tana og'irligi – depsinish uchun mushak kuchlanishlarini yaratishda qatnashuvchi mushaklarning og'irligi; passiv tana og'irligi – sportchining qolgan barcha tana og'irligi).

Sportcha yurishda depsinish kuchining maksimal kattaligi emas, balki uzoq vaqt ishlashga mo'ljallangan optimal kattaligi juda muhimdir. Sportchi tayanchga unga nisbatan burchak ta'sir ko'rsatadi, depsinish kuchi gorizontal tezlik vektoriga nisbatan burchak ostida UOMga ta'sir qiladi. Depsinish kuchi vektori gorizontal tezlik vektoriga qancha yaqin bo'lsa, siljib harakatlanish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Depsinish kuchi vektori va gorizontal tezlik vektori tomonidan hosil qilingan burchak depsinish burchagi deb ataladi. Depsinish burchagi qancha kichik bo'lsa, depsinish kuchi shuncha samarali ta'sir ko'rsatadi va gorizontal tezlik shuncha ko'proq bo'ladi.

Amaliyotda depsinish burchagi depsinadigan oyoqning tayanchdan uzilgan paytdagi uzunasiga o'qi bo'yicha va gorizontal bilan aniqlanadi. Bunday aniqlashda burchak kattaligi aniq emas, balki taxminiy bo'ladi. Depsinish burchagini murakkab texnik qurilmalarni qo'llagan holda aniqroq aniqlash mumkin.

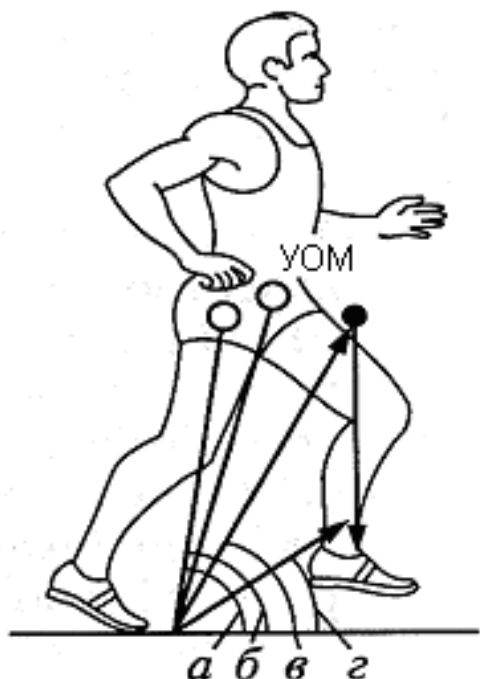
Bir tayanchli holatda, sportchi turgan paytda, faqat og'irlik kuchi perpendikulyar pastga ta'sir qiladi, u og'irlik kuchiga diametral tarzda qarama-qarshi

yo'naltirilgan tanyach reaksiyasi kuchi bilan tenglashadi. Qo'shaloq tanyachli holatda og'irlik kuchi ikkita tanyachga taqsimlanadi (b), bunda tanyachga bosim o'tkazish kuchi yuzaga keladi, u burchak ostida ta'sir qiladi, og'irlik kuchi esa tanyachning ikki nuqtasiga taqsimlanadi va ularning kattaliklari tanyach nuqtalarining UOM proektsiyasidan uzoqlashganligiga bog'liq bo'ladi.

Tanyachga bosim o'tkazish kuchi va og'irlik kuchiga qarshi tanyach reaksiyasi kuchi paydo bo'ladi, u ularga diametral tarzda qarama-qarshi ta'sir qiladi. Tinch holatda oldingi va orqa tanyachning umumiy kuchlari teng. Tanani muvozanatdan chiqarish va unga qandaydir tezlik berish maqsadida bu muvozanatni buzish zarur. Buni orqa tanyachga bosim o'tkazish kuchini oshirish, shu orqali orqa tanyachning reaksiya kuchini ko'paytirish hisobiga bajarish mumkin.

Kuchlar muvozanatini buzishning boshqa omili – bu orqa tanyachga bosim o'tkazish kuchining ta'sir qilish burchagini o'zgartirishdir. Bu UOM proektsiyasini oldingi tanyachga yaqinroq o'tkazish hisobiga bajariladi, shu orqali orqa tanyach bosim kuchining ta'sir qilish burchagi yanada o'tkirroq bo'ladi, oldingi tanyach bosim kuchining ta'sir qilish burchagi esa yanada o'tmasroq bo'ladi. SHunday qilib, bu orqa tanyach reaksiya kuchi ta'sirini gorizontaal tezlik vektoriga yaqinlashtiramiz. Start tezligi shunday yuzaga keladi. U tanani tinch holatdan chiqarishga yordam beradi. Yurishda oyoqni o'tkazish vaqtida qadam tashlash harakatlarining inertsia kuchi ham ishga tushadi. Tananing tinch holatdan chiqish paytidagi (start vaqtidagi) start kuchi harakat vaqtidagi depsinish kuchiga nisbatan ko'proq bo'ladi, chunki sportchi tanasi tezlik olib bo'lgan va unga kuchlanishlarni yoki tezlikni saqlab turishga, yoki uni oshirishga sarflash zarur bo'ladi. 4-rasmida depsinish burchaklari ko'rsatilgan.

Sportcha yurishda oyoqni tayanchga qo'yish burchagi, shuningdek, bunda yuzaga keladigan kuchlar muhim ahamiyatga ega. Qadam tashlaydigan oyoqni qo'yish burchagi oyoq tayanchga tegishi zahoti aniqlanadi va u oyoqning uzunasiga o'qi va gorizont chizig'i yordamida hosil bo'ladi. Bu taxminiy kattalik, burcha tayanch reaksiyasi kuchi tezligi va tayanch chizig'i vektorini bilan yanada aniqroq aniqlanadi.



4-rasm. Depsinish burchaklarini o'lchash.

a – oyoq o'qidan; b – UOM yo'nalishidan; v – tayanchga bo'lgan to'liq reaksiyadan; g – depsinishga bo'lgan reaksiyadan.

Oyoq qo'yilgan paytda tayanchga bosim o'tkazish kuchi ta'sir qila boshlaydi, va, natijada, unga qarama-qarshi bo'lgan tayanch reaksiyasi kuchi hosil bo'ladi, ularning yo'nalishlari diametral tarzda qarama-qarshidir. Bu kuchlar salbiy hisoblanadi, chunki yuruvchining harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Samarali yurish uchun ularni yo'qotish yoki imkon qadar ularning salbiy ta'sirini kamaytirish lozim.

Bunda yuzaga keladigan og'irlik kuchi tezlikning o'zgarishiga ta'sir qilmaydi. Salbiy kuchlarning ta'sirini uchta yo'l bilan qoplash mumkin: 1) oyoq qo'yish burchagini 90° ga yaqinlashtirish, ya'ni oyoq imkoni boricha UOM proektsiyasiga yaqin turishi kerak, lekin bunda qadam uzunligi kamayadi; 2) oyoq qo'yilishini amortizatsiyalash, lekin musobaqa qoidalariga ko'ra oyoq tizza bo'g'imidan tekislangan holda tayanchga qo'yilishi kerak, demak, amortizatsiya istisno qilinadi; 3) depsinish fazasidan keyin oyoq tayanchdan olingandan so'ng sonlarni tez birlashtirish, bu qadam tashlaydigan oyoqning inertsia kuchini oshiradi. Bu kuch tormozlovchi kuchlarning ta'sirini qoplaydi.

Sportcha yurishda UOM harakatlanishi to'g'ri chiziq bo'ylab sodir bo'lmaydi, balki ancha murakkabroq egri chiziqli yo'nalishni bajaradi. UOMning yuqoriga-pastga harakatlanishi o'ngga-chapga harakatlanishlar bilan to'ldiriladi. Oyoq tayanchga qo'yilgan paytdan boshlab UOM yuqoriga va tayanch oyoq tomonga vertikal holatigacha bir oz harakatlanadi, vertikal holatidan so'ng UOM harakat yo'nalishi chizig'iga yaqinlashgan holda pastga, oyoq tayanchga qo'yilguniga qadar harakatlanadi. Keyin hammasi boshqa oyoqda takrorlanadi.

Vertikal tebranishlar kattaligi qancha kam bo'lsa, sportcha yurish texnikasi shuncha samarali bo'ladi. Vertikal tebranishning minimal kattaligini tajriba yo'li orqali aniqlash mumkin. Bu kattalik bir tayanchli va qo'sh tayanchli (uzun qadamda) holatda UOM balandligi o'rtasidagi farqqa teng. SHunday qilib, biz sportcha yurishda siljib harakatlanish tezligiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqladik. Ijобiy omillarga quyidagilar kiradi:

- tayanch sifati;
- depsinish kuchlari kattaligi;
- depsinish burchagi;
- depsinish vaqti;
- qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish vaqti.

Salbiy omillarga quyidagilar kiradi:

- oyoqni qo'yish burchagi;
- oyoqni qo'yishda tayanch reaksiyasining tormozlovchi kuchlari.

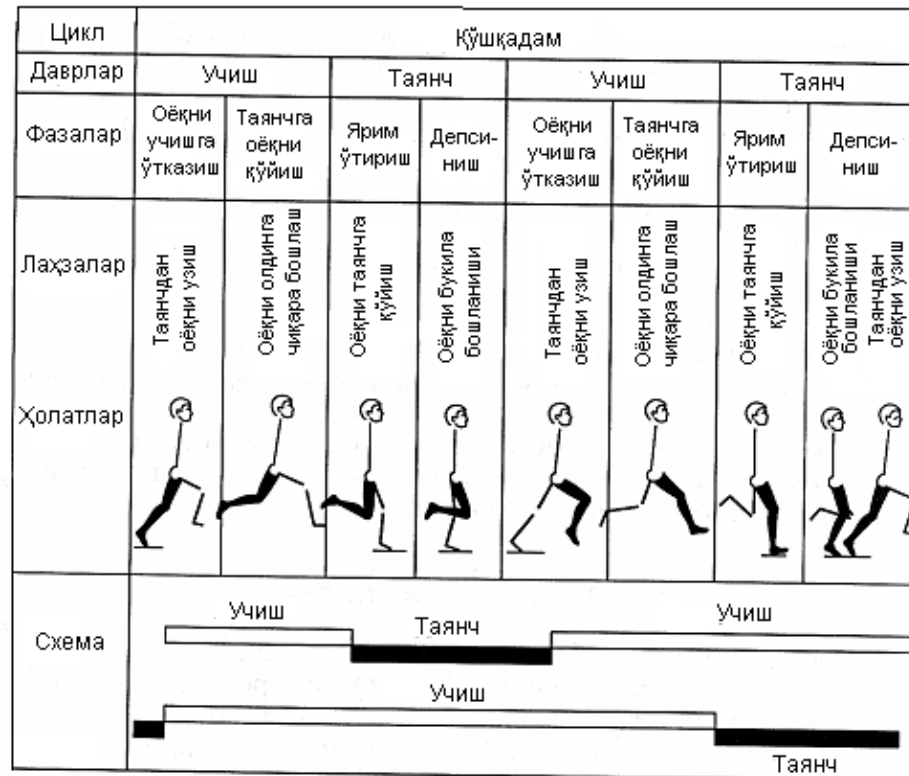
3. Yugurish texnikasi asoslari

Yengil atletikada yugurish turlari ravon yugurish, to'siqlar osha yugurish, kesishgan joy bo'ylab yugurishga bo'linadi va garchi o'zining qirralari bo'lsa-da, umumiy asoslarga ega.

Yugurish, yurish singari, tsiklik harakatlarga kiradi, bu erda harakat tsikli qo'sh qadamni o'z ichiga oladi. Yurishdagi ikkitalik tayanch davri o'rniga yugurishda uchish davri mavjud. Yugurishda quyidagilarni ajratish mumkin: a) bittalik tayanch davri; b) uchish davri; v) qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish davri (u tayanch davriga mos keladi). Yugurishda tezkorlik, harakatlar amplitudasi, katta mushak

kuchlanishlarining nmoyon bo'lishi yurishdagiga qaraganda ko'proq – bu omillar yugurish tezligiga bog'liq (tezlik qancha yuqori bo'lsa, aytib o'tilgan omillarning ahamiyati shuncha yuqori).

Qadam tashlaydigan (chap) oyoqni o'tkazish davri va depsina-digan (o'ng) oyoqning tayanch davri vaqtiga ko'ra mos keladi, keyin uchish davri boshlanadi, so'ngra qadam tashlaydigan (o'ng) oyoqni o'tkazish davri va depsinadigan (chap) oyoqning tayanch davri, keyin yana uchish davri keladi. Yugurishda harakat tsikli shunday ko'ri-nishga ega (5-rasm).



5-rasm. Qo'shqadamning bo'limlari va fazalari

Qo'shloq tayanch davri juda qisqa bo'ladi, lekin u sportcha yurish texnikasida katta ahamiyatga ega. Unga qarab texnikaning musobaqa qoidalariga mosligi aniqlanadi. Agar qo'shloq tayanch davri yo'q bo'lsa, demak, sportchi yurmasdan yugurayotgan bo'ladi va u buning uchun musobaqadan chetlashtiriladi.

Ba'zan katta tajribali hakam ham sportcha yurish uslubiga qarab qo'shloq tayanch davri mavjudligi yoki yo'qligini aniq aniqlay olmaydi. Aniq asboblardan yordamida o'tkazilgan ba'zi biomexanikaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'shloq tayanch davrining davomiyligi yuqori malakali sportchilarda sekundning mingdan bir ulushida kuzatiladi. Bu sportcha yurish bo'yicha musobaqalarda hakamlar qilishda muammo hisoblanadi, zero inson ko'zi bunday lahzani aniqlashga, ajratib olishga qodir emas, shu sababli yurishda uchish qismining mavjudligi yoki yo'qligi hakamlar brigadasining halolligi, vijdonliligi va tajribasi bilan aniqlanadi. Qo'shloq tayanch davrining mavjudligi yoki yo'qligi bilan bog'liq bo'lgan muammoga biz keyinroq yana qaytamiz.

YUqori malakali yuruvchilarda qadamlar sur'ati minutiga 190 dan 230 qadamgacha bo'ladi. Qadam uzunligi 95 dan 130 sm atrofida bo'lib, yuruvchining oyoq uzunligiga va rivojlantiriladigan muo'ak kuchlanishlariga bog'liq.

Qo'llar va oyoqlarning, elka va tosning qarama-qarshi o'qlarining harakatlari kesishuvchandir, ya'ni o'ng oyoq oldinga harakatlanayotgan vaqtda chap qo'l oldinga harakat qiladi va aksincha. Umurtqa va tos murakkab qarama-qarshi harakatlarni bajaradi.

Yugurishda, yurishdagi singari, qo'llar va oyoqlar moslashgan qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Tos va elka o'qlarining qarshidan qarama-qarshi harakatlari muvozanat saqlashga imkon beradi va yuguruvchi gavdasining yonga burilishiga qarshilik qiladi. Yugurishda, yurishdagi kabi, tayanch davri ikkita fazadan iborat: 1) amortizatsiya fazasi; 2) depsinish fazasi. **Amortizatsiya fazasi** oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlanadi va vertikal lahzagacha, OTSM proektsiyasi tayanch nuqtasi ustida turgan paytgacha bu fazada bodir-kaft bo'g'imidan yozilish, tizza bo'g'imidan bukilish va tosning ko'ndalang o'qining qadam tashlovchi oyoq tomonga egilishi hisobiga OTSMning ancha kamayishi sodir bo'ladi. Ayni chog'da keyingi depsinishda qatnashadigan cho'ziluvchan tarkiblar-ning (boylamlar, paylar) cho'zilishi yuzaga keladi. Amortizatsiya fazasida qatnashuvchi shushaklar tayanchga tegib ulgurgunga qadar bir zumda (15-25 millisekund) elektrlangandek faol bo'lib qoladilar, ya'ni qo'zg'altiruvchi impulsar mushakka oldindan, tayanchga qadar etib keladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziladi. **Depsinish fazasi** vertikal lahzadan boshlab to depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzagacha davom etadi. U depsinadigan oyoqning mos-son, tizza bo'g'imlaridan to'g'rilanishi bilan boshlanadi va bodir-kaft bo'g'imidan bukilish bilan yakunlanadi. Amortizatsiya fazasi boshlanishi bilan tayanchga bosim o'tkazish kuchi ortadi, u tos-son va tizza bo'g'imlarini yozuvchi mushak kuchlanishlari hisobiga ma'lum bir lahzagacha vertikalni bosib o'tgandan keyin ham oshib boradi.

Tayanchga bosim o'tkazish kuchi singari, tayanch reaksiyasi kuchi ham oshadi, lekin ular bir-biriga diametral qarama-qarshi ta'sir qiladi. Yuguruvchi gavdasiga va uning OTSMga ma'lum bir tezlik beriladi. Aytish lozimki, depsinish fazasi oxirida tayanchga bosim o'tkazish va tayanch reaksiyasi kuchlari kamayadi (taxminan oyoq tizza bo'g'imidan to'g'rilangandan so'ng) va bodir-kaft bo'g'imining bukilishida qatnashuvchi mushaklar kichik kuchlanishlar, biroq katta tezlik bilan tezlik ishini bajaradilar. Bu shunday ko'rinishga ega: avval ancha kuchliroq, lekin tezligi kam dumba mushaklari harakatga boshlang'ich tezlik beradi, keyin kam kuchga ega, biroq ancha tezkor bo'lgan sonning old yuzasi mushaklari gavdaga tezlanish beradi va oxirida ancha tezkor, lekin nisbatan bo'sh mushaklar (ilik mushaklari) ishga tushadi. Mushak kuchlanishla-rining namoyon bo'lish kuchi va tezligi teskari proportsional, *bir vaqtning o'zida mushak kuchlanishlari kuchini va tezligini oshirib bo'lmaydi*.

Bittalik tayanch davrida qadam tashlaydigan oyoq ham yuguruvchi gavdasiga tezlik berishda qatnashadi. Oyoq tayanchga qo'yilgan lahza-dan boshlab to vertikal lahzagacha qadam tashlaydigan oyoq inertsia kuchlari hisobiga tayanchga bosish kuchini oshiradi. Vertikal lahzadan boshlab to tayanch oyog'ini tayanchdan uzish lahzasigacha qadam tashlaydigan oyoq massasi inertsiasini depsinish fazasida depsinadigan oyoqni tezroq tekislashga va shu tariqa tezlikni oshirishga yordam beradi (tebrangich tamoyili). Depsinish vaqti va tezligi ko'pincha qadam tashlaydigan oyoqni depsinadigan oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlab oldinga olib o'tish tezligiga bog'liq.

Uchish davri depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab qadam tashlanadigan oyoqni tayanchga qo'yishgacha bo'lgan lahzaga qadar davom etadi. Bu erda ham ikkita faza ajratish mumkin: 1) OTSMni OTSM yo'nalishining eng yuqori nuqtasigacha ko'tarish fazasi; 2) OTSMni qadam tashlanadigan oyoqni tayanchga tegkunigacha va uning depsinadigan oyoqqa aylangunicha tushirish fazasi.

Uchish fazasining bunday ikkita fazaga bo'linishi, albatta, shartli ravishdadir. U OTSMning yo'nalish bo'ylab harakatlanish tezligini o'zgartirishda og'irlik kuchi qanday rol o'ynashini bilish uchun kerak. Uchish davrida harakat tezligi oshmaydi, balki, aksincha, bu davr qancha uzoqroq bo'lsa, tezlik yo'qotish shuncha ko'proq bo'ladi. Uchish davri yugurish qadami uzunligini tavsiflaydi.

Depsinish fazasi oxirida OTSM uchib chiqishning ma'lum bir boshlang'ich tezligini oladi, u birmuncha susayadi, chunki OTSM harakati yuqoriga-oldinga yo'nalishning eng yuqori nuqtasigacha sodir bo'ladi, keyin esa yo'nalishning yuqori nuqtasidan keyin uni oshiradi (metrokom tamoyili). Boshqa paytlarda og'irlik kuchi OTSM harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmaydi. Agar yugurish tekis joyda bajarilmayotgan bo'lsa, balki toqqa yoki tog' pastiga amalga oshirilayotgan bo'lsa, og'irlik kuchi harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi: toqqa yugurishda tezlik pasayadi, tog' pastiga yugurishda esa tezlik oshadi.

Oyoqni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlab uni o'tkazish davrida amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch hisobiga UOM harakat tezligining pasayishi sodir bo'ladi. U har doim yuzaga keladi va yuguruvchining vazifasi uning ta'sirini kamaytirishdan iborat. Bir tomondan, uchish fazasidan sshng amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch va inertsia kuchlari harakat tezligiga salbiy ta'sir qiladi, boshqa tomondan, bu vaqtda samarali depsinish uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

Bilamizki, yuguruvchining tana tezligini faqatgina tayanch bilan o'zaro ta'sir natijasida oshirish mumkin. Demak, yugurish tezligini oshirish uchun depsinish vaqtida tayanchgya imkon qadar ko'proq tegib turish zarur bo'ladi. Uchish davri, tayanchsiz davr singari, yugurish tezligini hosil qilmaydi va go'yoki u kerak emasdek. Harakatning eng ideal predmeti qanday? G'ildirak. Tormozlovchi kuchlar yo'q, tayanch bilan doimiy to'qnashuvda va faqat-gina ishqalanish kuchlari hisobiga harakat tezligi hosil bo'ladi.

Hayvonot dunyosi-chi? Qarangki, deyarli barcha hayvonlar to'rtta "oyoqqa" ega, buning hisobiga ularda tayanch bilan to'qnashish soni ortadi, demak, ular insonga nisbatan tezroq yuguradilar (faqat kenguru sakrab harakatlanadi, lekin buning uchun qanday kuchli mushaklarga ega bo'lish kerak). Agar insonda aqalli yana bitta oyoq bo'lganida edi, yugurish tezligi ancha oshgan bo'lardi. Yugurishda uchish tezligi nima uchun kerak? Aynan shu davrda depsinish fazasidan keyin unda ishtirok etadigan mushaklar bo'shashadi va qisqa vaqt dam olishadi. Mushaklar ular doim, hatto qisqa masofaga yugurishda ham qo'zg'aluvchan holatda bo'lishi mumkin emas. Mushaklar tortishishi nima? Bu mushaklarning muntazam qo'zg'aluvchanligi, u ham mushaklar uchun, ham asab tizimi uchun salbiy oqibatlarga ega. Yuguruvchining mushak ishi va mushak qisqarish-larini oqilona almashtirib bajara olish qobiliyati har qanday masofaga yugurishda va nafaqat yugurishda, balki har qanday jismoniy ish bajarishda katta ahamiyatga ega. Mushaklarning ishlashi va dam olishini to'g'ri almashlab turish sportchining mushak koordinatsiyasini tavsiflaydi. Uchish davri (yoki yugurish qadami uzunligi) optimal bo'lishi kerak va

yuguruvchining jismoniy sifatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar kuchiga, oyoqlar uzunligiga, tos-son bo'g'imidagi harakatchanlikka va individual oqilona yugurish texnikasiga bog'liq bo'ladi.

Yugurish tezligi qadam uzunligiga ham, qadamlar sur'atiga ham bog'liq. Bu parametrlarning optimal nisbatlari yugurish maqomini va yuguruvchining to'g'ri texnikasini tavsiflaydi.

Yugurish tezligini oshirish uchun, birinchidan, tayanish vaqti-ni kamaytirish ustida ishlash kerak, ya'ni depsinish kuchi o'shanday bo'lgan holda depsinish vaqtini kamaytirish. Chunki tayanch davri va oyoqni o'tkazish davri bir-biri bilan bog'liq, tayanch vaqtining kamayishi oyoq o'tkazish vaqtining kamayishiga olib keladi va, aksincha, ya'ni sonlarni tez birlashtirish va qadam tashlanadigan oyoq sonini tez oldinga chiqarish oyoq o'tkazish vaqtini qisqartiradi va, demak, kam vaqt ichida depsinishni tezroq bajarishga yordam beradi. Depsingandan so'ng depsinadigan oyoqni tayanchdan tez "olish" ham uni oldinga o'tkazishni tezlashtiradi. Bunda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan sub'ektiv sezgilar shunga o'xshaydiki, go'yo kuyib qolmaslik uchun cho'g' bo'lib yonayotgan qumdan oyoqni tortib olayotganday.

Ikkinchidan, yugurish vaqtining oshishi uchish vaqtining kamayishi hisobiga sodir bo'ladi: 1) UOM vertikal tebranishi-ning kamayishi, ya'ni yo'nalish egri chizig'ining gorizontalgaga yaqinlashish; 2) uchish davrining oxirgi qismida depsinadigan oyoqni faol qo'yish, ya'ni tayanchni kutmasdan unga yaqinlashishga faol borish. Bir vaqtning o'zida oyoqni faol qo'yish amortizatsiya fazasida yuguruvchi gavdasiga zarba bo'lib ta'sir qilishiga sabab bo'lishi mumkin – bu salbiy omildir. SHuning uchun oyoq tez va ayni paytda juda yumshoq, prujinasimon qo'yilishi UOMning kamayi-shiga qarshilik ko'rsatuvchi mushaklar tortishish kuchini ko'payti-rish hisobiga amalga oshirilishi lozim.

Yugurishda qo'l harakatlari texnikasi yugurish tezligiga bog'liq. Yuguruvchining vazifasi maksimal tezlikni rivojlanti-rishdan iborat bo'lgan qisqa masofalarda qo'llarning harakat amplitudasi eng katta bo'ladi, qo'llarning harakat tezligi yugurish qadamlari sur'atiga mos keladi. Oyoqlar va qo'llarning harakat sur'ati bir-biri bilan o'zaro bog'liq. Yugurish qadamlari sur'atini oshirish uchun qo'l harakatlari sur'atini oshirish lozim. 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan qo'llar oldinga va birmuncha ichkariga, keyin orqaga va bir oz tashqariga harakatlanadi. Qisqa masofalarga yugurishda qo'l harakatlari yuguruvchining harakat yo'nalishiga yaqinlashadi. Yugurish tezligi kamayishi bilan qo'l harakatlari amplitudasi kamayadi, shuningdek, yo'nalish ham bir oz o'zgaradi. Qo'l oldinga chiqarilayotganda u o'rta tekislikkacha ko'proq yaqinlashadi, orqaga harakat qilganda esa ko'proq tashqariga chiqariladi.

Gavdani egiltirish ham yugurish tezligiga bog'liq. Qisqa masofalarda maksimal tezlikda gavdaning oldinga egilishi eng katta; uzoq masofalarga yugurishda gavdaning egilishi minimal (5° gacha) bo'ladi. Yodda tutish lozimki, gavdani oldinga ortiqcha egiltirib yuborish, birinchidan, depsinishga yordam beradi, ikkinchidan, qadam uzunligini kamaytirgan holda oyoqning oldinga chiqarilishini qiyinlashtiradi. Gavdanin egiltirish optimal bo'lishi kerak va u yugurish tezligiga, masofaga va masofa qismlariga bog'liq bo'ladi (startdan tezlik olish – egilib yugurish va asta-sekin gavdani to'g'rilash); masofa bo'ylab yugurish – optimal egilish; marraga etib kelish – oxirgi qadamlar masofa bo'ylab yugurishga nisbatan katta egilish bilan

bajariladi. Oyoqlarning harakatlanish texnikasini tahlil qilishda oyoqlar har bir qismlarining harakatlari alohida ko'rib chiqiladi. Son, boldir va kaft og'irliklari massalarining harakat yo'nalishlari murakkab shaklga ega. Agar sonning og'irlik markasi (OM) harakatini oddiy tebrangich harakati sifatida qarash mumkin bo'lsa, boldir OM va kaft OMning harakat yo'nalishlari murakkab ellipssimon shakllarga ega. Oyoq uchta ketma-ket ulangan tebrangichlardan (son, bolir, kaft) iborat tebrangichga o'xshaydi.

Tebrangichning tebranish sur'ati uning uzunligiga bog'liq, katta og'ishlarda, masalan, yurishda yoki yugurishda u oyoqlarning harakatlanish amplitudasiga bog'liq bo'ladi. Tebrangich qancha kalta bo'lsa, u shuncha tezroq harakatlanadi.

Yugurishda UOMning harakat yo'nalishi sportcha yurishdagi UOM harakat yo'nalishini eslatadi, lekin birinchi holda UOMning tebranish kattaligi ancha yuqori va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, tebranish kattaligi shuncha ko'proq bo'ladi. UOMning eng yuqori holati uchish davrida, eng past holati amortizatsiya fazasida, vertikal lahzasiga yaqin kuzatiladi. Bu holatda tayanch oyoqning bo'g'imlardan ko'p bukilishi va tosning tushirilishi sodir bo'ladi. UOMning vertikal tebra-nishlaridan tashqari, tayanch oyoq tomonga ko'ndalang tebranishlar ham mavjud bo'ladi, chunki u tashqariga og'adi. SHunday qilib, UOM tebranishlari ham vertikal, ham ko'ndalang yo'nalishlarda sodir bo'ladi, shu orqali UOMning murakkab harakat yo'nalishini hosil qiladi.

4.Sportcha yurish va yugurish texnikasining samaradorligini oshirish

Yurish va yugurish tezligi qadam uzunligi chastotasiga bog'liq. Agar yurish paytida qadam uzunligi va chastotasi asta-sekin oshirib borilsa, bir ozdan keyin yurishdan beixtiyor yugurishga o'tiladi.

Yurish va yugurish texnikasi faqat tezlik bilan emas, balki xarakat tejamkorligi, ya'ni sarflanadigan energiya miqdori xamda gavdaning eng tejamli to'g'ri chiziq va tekis ko'chishi bilan xam tavsiflanadi. Biroq inson yurish va yugurish paytida xar vaqt oldingi to'g'ri chiziq bo'ylab tekis xarakat qilmaydi. nki xar qadamida gavda vazni og'irlik markazi tikka va yonlama og'ib turadi, natijada, xarakat qilish tezligi depsinish paytida ortadi va uchish xamda o'tirishdan oldin kamayadi. Ko'chishda to'g'ri chiziqli va tekislilik qancha aniq ifodalansa, yurish va yugurish texnikasi shuncha tejamli bo'ladi.

Sportchining nafas olishi-bu sport texnikasining uzviy tarkibiy qismidir. Nafas olish chuqurligi va tezligi, nafas olish va nafas chiqarishning davomiylik bosqichi atletikachining xarakat tezligi, muskul zo'riqishi bilan yaqin aloqadadir.

Nazorat sovellari.

1. Sportcha yurishda qanday fazalar mavjud?
2. Sportcha yurish musobaqalarida sportchini qaysi texnik hatolari uchun musobaqadan chetlashtiradi?
3. Sportcha yurishda qo'sh tayanch fazasiga ta'rif bering.
4. Sportcha yurish va yugurish texnikasidagi farqlar?
5. Yugurish texnikasida qanday fazalar mavjud ?
6. Sportcha yurish va yugurishda umumiy og'irlik markazining harakatlari qanday farqlana

Ma'ruza III: Sakrashlar texnikasi asoslari

REJA:

Kirish.

- 1. Yengil atletikadagi sakrash turlariga tavsif.**
- 2. Yugurib kelib sakrash turlarining fazalari:**
 - yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.**
 - depsinish.**
 - uchish.**
 - qo'nish.**
- 3. Yugurib kelish va depsinishning sakrashdagi ahamiyati.**
- 4. Uchish fazasida sakrovchining xarakati.**
- 5. Sakrash turlarida qo'nishning ahamiyati.**
- 6. Nazorat savollari.**

KIRISH.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasi va O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tomonidan chiqarilayotgan O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga juda katta ahamiyat berib kelmoqda. SHu jumladan 1997 yildagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasi tomonidan "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qonunni, "O'zbekistonda Bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi qarorlari yurtimizda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlanishiga asosiy zamin bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekiston sportchilari xozirgi kunda sakrovchilarimiz Osiyo, Jaxon chempionatlarida yaxshi natijalarga erishib kelishmoqda. Uch xatlab sakrashda Osiyo chempionati sovrindori Anastasiya Juravlyova (Kirbyateva). Erkaklar orasida Dimitriy Mashtakov, Kamoliddin Ruzamuxamedov yoshlar o'rtasida jaxon chempionati ishtirokchisi Artem Lobachev Osiyo jaxon arenalarida yaxshi natijalarga erishib kelishmoqda.

Balandlikka sakrashda Andrey Podurov, Stanislav CHersakov kabi sportchilarimiz ushbu turlarda Osiyo va jaxon chemponatlarida ishtirok etib yaxshi natijalarga erishmoqda.

Sakrash musobaqalari xozirgi kunda "Alpomish va Barchinoy " test sinovlariga kiritilgan.

Mamlakatimizda tashkil etilgan uch tizimli bosqich:

1. "Umid nixollari".
2. "Barkamol avlod".
3. "Unversiada" musobaqalari o'zining samarasini berib kelmoqda.

Biz ushbu musobaqalar orqali Olimpiyada o'yinlariga zamin yaratamiz. Olimpiyada o'yinlarida sakrovchilarimiz o'zlarining yaxshi natijalari bilan ishtirok etishadi.

Sakrash – yengil atletikaning orasida eng ko'p rivojlangan. Sakrash o'zining ko'p yillik tarixida tezda rivojlanib keldi. Sakrash turlarida sport ko'rsatkichlarining o'sishi jaxon miqyosidagi musobaqalardagi konkurensiyalarning ahamiyati juda kattadir. Buning natijasida sakrash texnikasida, trenirovkasi vositalarida yangi formalar paydo bo'la boshladi.

Sakrash – to'siqlaridan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab – muskul kuchiga maksimal zo'r berishdir. Yengil atletik sakrashda sportchilar o'z tanalarini idora qila bilishlari, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi.

Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni xosil qilishi uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga xam, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bo'linadi:

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish – balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.
2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida to'siqlardan o'tish – uzunlikka sakrash va uch xatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrashning uzunlikka va balandlikka sakrash turlari “Alpomish va Barchinoy” testlariga kiritilgan.

Jismoniy tarbiya institutida taxsil olayotgan talabalar uchun tayyorlanayotgan ushbu problematik ma'ruzada talabalarining vazifasi O'zbekiston yengil atletikachi – sakrovchilarni shonli an'analarini davom ettirib, sakrash texnikasini sirlarini puxta egallashlari lozim ekanligini atroflicha o'rganiladi.

1.Yengil atletika sakrash turlariga tavsif.

Yengil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

- 1) vertikal to'siqlarni engib o'tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash)
- 2) gorizontal to'siqlarni engib o'tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- 1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;
- 2) sakrovchi tanasi UOMning uchib chiqish burchagi.

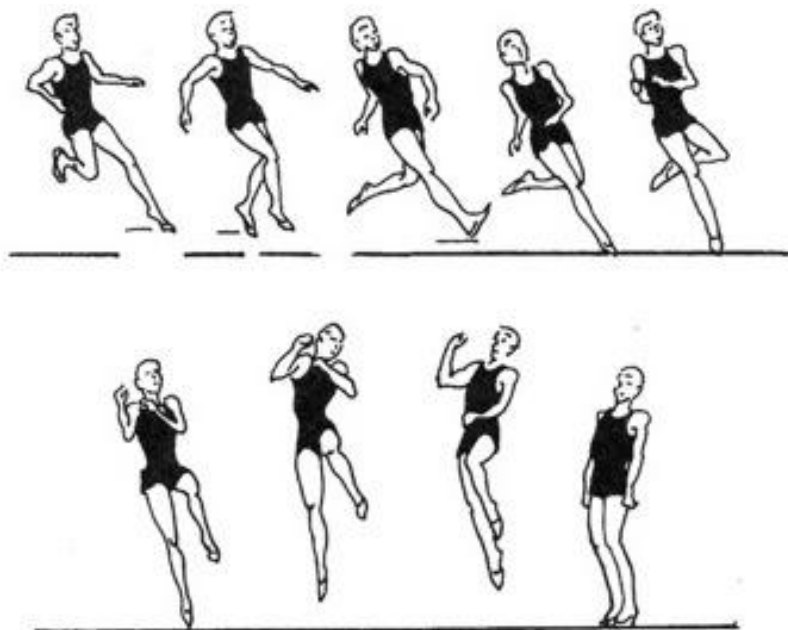
UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Uch hatlab sakrashda uchta uchish fazasiga, langarcho'p bilan sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega.

Yengil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, ya'ni bu erda ham tsiklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

- Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar.
- Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.

- Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki erga tegishiga qadar.
 - Erga tushish – erga tekkan paytdan gavda xarakati to'liq to'xtaguncha.
- Endi yuqoriga qayd etilgan fazalarni navbatma–navbat ko'rib chiqamiz.



Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.

Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e'tiborini bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr–zikrini yig'ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo'lib olish kerak.

Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki xolati xar doim bir xil bo'lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'lishi kerak. Olg'a tomonga qarab xayolni bir joyga to'plab turish sakrovchining dastlabki xolati tqg'riligini ko'rsatadi.

2.Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.

To'rt xil sakrash turlari (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan sakrash) yugurib kelishda o'ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma'lum bir umumiy tomonlari ham bor. Yugurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo'lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarida sakrashlar, “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashdan tashqari, to'g'ri chiziqli shaklga ega. Bunday usulda sakrashda oxirgi qadamlar yoy bo'ylab bajariladi.

Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin tsiklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. **Yugurib kelish maromi** doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan-urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funktsiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o'zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgarmaydi. Bu o'zgarishlar

sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir.

Yugurib kelish boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo'lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go'yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelishi bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi – nafaqat optimal tezlikka erishish, balki itariladigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin: 1) bir xil tezlashgan yugurib kelish va 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish. **Bir xil tezlashgan yugurib kelishda** sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha etkazadi. **Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda** sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardan oq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni bir oz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

Yugurib kelishning oxirgi qismining (itarilishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog'liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati – yugurib kelish va o'u yugurib kelish bo'lagida tana a'zolari harakatlari tezligining oshishidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda va yugurib kelib uch hatlab sakrashda depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi bir oz kamayadi va ularning sur'ati oshadi.

Langarcho'p bilan sakrashda itarilishga tayyorlanishda langarcho'pni oldinga olib o'tish hamda qadamlar sur'atining oshishi va bir vaqtning o'zida qadam uzunligining kamayishi sodir bo'ladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda bu bosqich sakrash usuliga bog'liq bo'ladi. To'g'ri chiziqli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda ("hatlab o'tish", "to'lqin", "yumalab o'tish" (perekat), "perekidnoy") itarilishga (lepsinishga) tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), itariladigan oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi elkasi UOM proektsiyasi ortiga tashlanadi.

"Fosbyuri-flop" usulida sakrashda itarilishga tayyorlanish oxirgi to'rtta qadamlarda boshlanadi. Bu qadamlar tanani to'sindan yon tomonga og'dirish bilan yoy bo'ylab bajariladi. Bunda oxirgi qadam bir oz qisqaroq, qadamlar sur'ati esa oshadi. Yugurib kelishning oxirgi qismida itarilishga tayyorlanish texnikasini samaraliroq bajarish juda muhimdir. Yugurib kelish tezligi va itarilish tezligi bir-biri bilan o'zaro bog'liq.

Oxirgi qadamlar va itarilish orasida hech qanday to'xtalishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo'qotilishi bo'lmasligi kerak.

Yugurib kelishning oxirgi qismi qancha tezroq va samaraliroq bajarilsa, itarilish shuncha sifatliroq bajariladi.

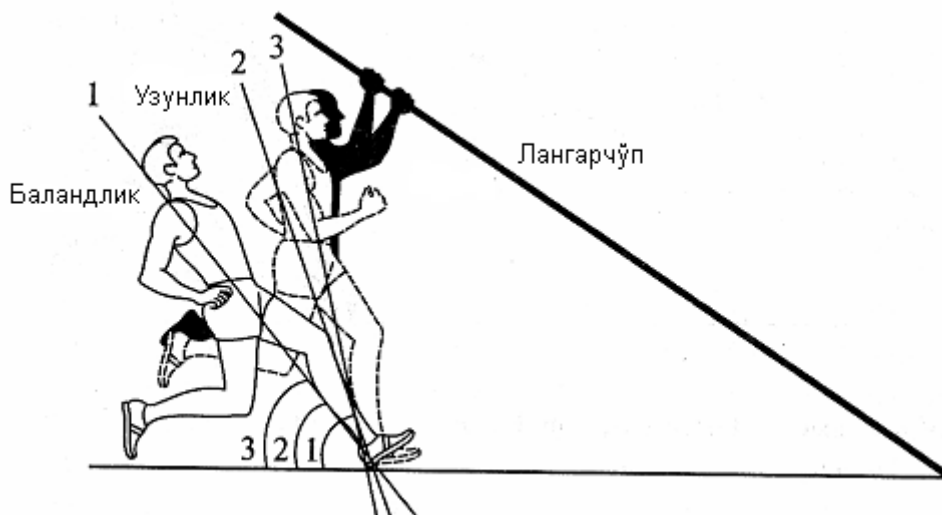
Depsinish

Depsinish – har qanday sakrashning asosiy fazasidir. U itariladigan oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli bo'lib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va

faol o'tadi. Biomexanika nuqtai nazaridan itarilishga ma'lum bir kuchlanishlarning tayanch bilan o'zaro ta'sirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining o'zgarishi sifatida ta'rif berish mumkin. Itarilish fazasini ikki qismga bo'lish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi.

Birinchi qismi tezlik vektorini o'zgartirish uchun sharoitlar yaratadi, ikkinchisi esa bu sharoitlarni amalga oshiradi, ya'ni sakrashning o'zini, uning natijasini yaratadi.

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o'tkazish samarador-ligini belgilab beruvchi omillardan biri **itariladigan oyoqni qo'yish burchagi hisoblanadi**. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo'yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza bo'g'imidan tekislanishi kerak. Itariladigan oyoqni qo'yish burchagi oyoqni qo'yish joyi va UOMni sirt chizig'i bilan bog'lovchi oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlanadi. Balandlikka sakrashda u eng kichik bo'ladi, keyin, o'sib borishiga ko'ra, uch hatlab sakrashlar va uzunlikka sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashlarda uchraydi (1-rasm).



1-rasm. Depsinish joyiga oyoqni qo'yish paytidagi gavda holatini solishtirish tuzilmasi

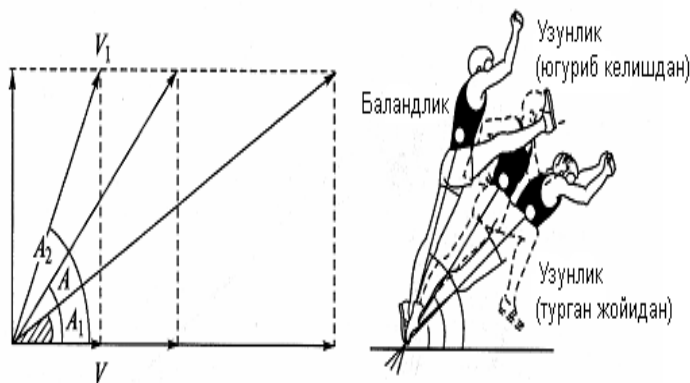
Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proektsiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi. Tekislangan itariladigan oyoqni qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqki, tekis oyoq yuklamani yengilroq ko'taradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir necha marta ortiq bo'ladi. Oyoqni qo'yish paytida oyoq mushaklari zo'riqqan bo'ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho'zilishiga yordam beradi. Anatomiciyadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar ular cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Itarilishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inertsia kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi

kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektori o'zgaradi; itarilish tugashiga yaqin tayanchga bosim o'tkazish kuchlari kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatlarining inertiya kuchlari harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

Sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi vektori va gorizont tufayli hosil bo'ladigan burchak **uchib chiqish burchagi** deb ataladi (2-rasm).



$V=V_1$ ga bo'lgan holatda UOM balandligi (A), $V>V_1$ da uchib chiqish burchagi kichik (A_1), $V<V_1$ da uchib chiqish burchagi kata (A_2)

2-rasm. Depsinish burchagi va UOMning uchib chiqish burchagi yugurib kelishning gorizont tezligi va depsinishning vertikal tezligi

U depsinadigan oyoq i tarilish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi. Uchib chiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi itariladigan oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblari qo'llaniladi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar – sakrovchi UOMning boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOM ining boshlang'ich tezligi itariladigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizont tezligiga;
- gorizont tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- itariladigan oyoqni qo'yish burchagiga.

Gorizont tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

SHunday qilib, sakrashlarda natijani ko'tarish uchun oyoq mushaklarining faqat kuchini emas, balki kuch impulsi bilan tavisflanuvchi portlovchan kuchni rivojlantirish zarur. Bu xususiyat "ag'darilib (to'ntarilib)" va "fosbyuri-flop" usullarida balandlikka sakrashlarda depsinish vaqti taqqoslanganda aniq ko'zga tashlanadi. Birinchi usulda depsinish vaqti ikkinchisiga qaraganda ancha ko'p, ya'ni birinchi holda kuch bilan depsinish (itarilish), ikkinchisida esa tezkor (portlovchan) depsinish kuzatiladi. Ikkinchi holda balandlikka sakrash natijalari yuqoriroq. Bu farqlarning anatomik belgilarini qarab chiqadigan bo'lsak, shuni ko'ramizki, "to'ntarilib" usulida sakrovchilar "fosbyuri-flop" usulida sakrovchilarga nisbatan ancha gavdaliroq, oyoqlarining mushak massasi ko'proq bo'ladi. "Fosbyuri-flop" usulida sakrovchilar, odatda, ozg'in va oyoq mushak massasi ularda kamroq bo'ladi. Uchib chiqish burchagi itariladigan oyoqni qo'yish burchagiga va tezlik o'tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligiga bog'liq bo'ladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta 60-65 gradus bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45° dan ancha kichik 20-29 gradus bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan 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 yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal va gorizontal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

bunda g - og'irlik kuchining tezlanishi; N —uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni "sakrovchanlik" o'lchamlari shuni ko'rsatadiki, ularning u.o.m. uchish fazasida 105-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi, vertikal tezlik esa 4.65 m/sek.ni tashkil etadi. $V_2 = 2g N$ bo'ladi. Depsinish vaqtida xosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda xam 3-4 m. sek. dan oshmaydi. Masalan, uch xatlab sakrashdagi "sapchish" da ko'taruvchi tezlik 2,5–3,0 sm. sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sek.gacha etadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch xatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, xatto undan xam yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchiing u.o.m. xarakatini, ufqqa nisbatan burchak xosil qilib xarakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inertsia va og'irlik kuchi ta'sirida xarakat qiladi. Sakrovchi erdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) xarakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon xarakat qiladi.

Uchish.

Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Bundan dangarcho'p bilan sakrash mustasno bo'lib, bu erda uchio' ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

SHuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech qason o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javob shu sakrash fazasining maqsadida yotadi. Balandlikka sakrashda sportchi o'z harakatlari bilan to'sinni engib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratadi. Langarcho'p bilan sakrashda birinchi tayanch qismida – bu langarcho'pning bukilishi va yozilishi uchun (uning cho'ziluvchan xususiyatlaridan samaraliroq foydalanish uchun) optimal sharoitlar yaratishdir. Ikkinchi tayanchsiz fazada – to'sinni oshib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratishdir. Uzunlikka sakrashlarda – uchishda muvozanatni saqlash va erga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish. Uch hatlab sakrashda – muvozanatni saqlash va keyingi depsinish uchun optimal sharoitlar yaratish, oxirgi sakrashda esa uzunlikka sakrashdagi maqsad ko'zlanadi.

Uchish paytida UOMning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin emas, lekin UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi. Sport biomexanikasidan ma'lumki, sakrovchining biron-bir tana a'zolari holatni o'zgarishi boshqa distal a'zolarining diametral qarama-qarshi o'zgarishlarini keltirib chiqaradi. Masalan, “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashda to'sindan oshib o'tayotganda qo'llar, bosh va elka tushirib yuborilsa, bu oyoqlarning ko'tarilishini yengillashtiradi; agar uzunlikka sakrashda qo'llar yuqoriga ko'tarilsa, bunday harakat oyoqlarning qisqarishini keltirib chiqaradi, bu orqali sakrash uzunligi qisqaradi.

Demak, uchish paytida gavda a'zolarini harakatlantirish orqali biz yoki optimal uchish sharoitlarini yaratishimiz, yoki ularni buzishimiz va shu orqali sakrash natijasini pasaytirib yuborishimiz mumkin. Sakrashlarda g'olib va sovrindorlarni 1-2 sm ajratib turgan paytlarda uchishda oqilona va samarali harakatlanish texnikasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta 60-65 gradus bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45* dan ancha kichik 20-29 gradus bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan 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 yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal va gorizontal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

bunda g - og'irlik kuchining tezlanishi; N –uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni “sakrovchanlik” o’lchamlari shuni ko’rsatadiki, ularning u.o.m. uchish fazasida 105-125 sm balandga ko’tarilishini ko’rsatadi, vertikal tezlik esa 4.65 m/sek.ni tashkil etadi. V2 – 2g N bo’ladi. Depsinish vaqtida xosil bo’lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda xam 3-4 m. sek. dan oshmaydi. Masalan, uch xatlab sakrashdagi “sapchish” da ko’taruvchi tezlik 2,5–3,0 sm. sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sek.gacha etadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch xatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, xatto undan xam yuqori bo’lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo’ladi. Uchish fazasida sakrovchiing u.o.m. xarakatini, ufqqa nisbatan burchak xosil qilib xarakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inertsia va og’irlik kuchi ta’sirida xarakat qiladi. Sakrovchi erdan ajralgandan so’ng u to’g’ri chiziq bo’ylab (ufqqa nisbatan) xarakat qilishi kerak, lekin og’irlik kuchining ta’sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon xarakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko’tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang’ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog’liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo’lganida sakrovchi o’z tanasining 45 gradus burchak xosil qilib uchib chiqishni ta’minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 54 gradus burchak xosil qilib chiqish uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo’lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligini xar doim uning vertikal tezligidan ortiq. U xar qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek. tezlik bilan ko’tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo’lganida, sakrovchi xech vaqtda 45 gradus burchak xosil qilib uchib chiqa olmaydi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch xatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, xatto undan xam yuqori bo’lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo’ladi. Uchish fazasida sakrovchiing u.o.m. xarakatini, ufqqa nisbatan burchak xosil qilib xarakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inertsia va og’irlik kuchi ta’sirida xarakat qiladi. Sakrovchi erdan ajralgandan so’ng u to’g’ri chiziq bo’ylab (ufqqa nisbatan) xarakat qilishi kerak, lekin og’irlik kuchining ta’sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon xarakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko’tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang’ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog’liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo’lganida sakrovchi o’z tanasining 45* burchak xosil qilib uchib chiqishni ta’minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 54* burchak xosil qilib chiqish uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo’lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligini xar doim uning vertikal tezligidan ortiq. U xar qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek. tezlik bilan ko’tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo’lganida, sakrovchi xech vaqtda 45* burchak xosil qilib uchib chiqa olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining xar qanday ichki kuchi u.o.m. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi xavoda xar qanday xarakat qilmasin, u.o.m. xarakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi xarakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini u.o.m.ga nisbatan qaerda bo'lishini o'zgartirish mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishini tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan xarakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator xarakati quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$X - \frac{m \cdot l}{M - m}$$

Bunda, M —sakrovchining massasi; m —o'rin o'zgarayotgan tana qismining massasi; l —o'rni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan, sakrovchining qo'llarini tik ko'tarib vertikal xolatida 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 xarakati quyidagi bo'ladi.

Qo'nish.

Har bir sakrash erga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday erga tushishning maqsadi — sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

Erga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat er bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolariga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta'siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Bu erda ikkita yo'l bor: birinchisi — erga tushish joyini yaxshilash; ikkinchisi — erga tushish texnikasini optimal darajada o'zlashtirib olish. Birinchi yo'li balandlikka sakrashda va langarcho'p bilan sakrashda o'zining akini topgan. Avval sportchilar qumga tushar edilar, bu qumning sathi itarilish yuzasidan bir oz ko'tarilib turardi, biroq baribir erga tushish qattiq bo'lib, sportchilar xavfsizroq erga tushish texnikasini o'rganishga ko'p vaqt ajratar edilar. Keyin porolon asri boshlandi va erga tushish joyi ancha yumshoqroq bo'ldi, natijalar o'sdi, balandlika sakrashda yangi turi ("fosbyuri-flop") yuzaga keldi, fiberglassli langarcho'plar paydo bo'ldi. Erga tushishni o'ylamasdan sakrashning o'ziga ko'proq vaqt ajratish imkoni vujudga keldi.

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda erga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu erda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, hozir ham shunday sakrashni javom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi, ikkinchi yo'l — erga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda erga tushishning optimal texnikasi.

Nima sababdan erga tushish yumshoq bajarilmoqda? Birinchidan, tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib erga tushish hisobiga sodir bo'lmoqda. Sportchi yumshoq qumni asta-sekin qattiqlashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, erga tushish shuncha yumshoqroq bo'ladi. Ikkinchidan, og'irlik kuchi va tana tezligi ta'siriga asta-sekin yon bergan holda zo'riqqan mushaklarni amortizatsiyalovchi cho'ziltirish

hisobiga. Bunda tezlik keskin emas, balki sekin-asta kamayib boradi. Jamoat transportini esga oling: haydovchi keskin tormoz berdi – hamma darrov oldinga surilib ketadi, sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hech qanday qiyinchilik sezmaymiz

3. Yugurib kelishni va depsinishni sakrashdagi axamiyati.

Yugurib kelishning asosiy elementlari xarakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib ular balandlikka sakrashni xammasida bor.

Depsinish xarakati oxirgi qadamiga, silkinch oyoqda olg'a siljish tezligi qanday bo'lishiga bog'liq. Sakrovchi silkinch olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun, sakrovchi uni erga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez erdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. SHunday vaqtda sakrovchining gavdasi vertikal tezlikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday xarakat qiladi.

Uzunlikka sakrovchilarni muvaffaqiyatli depsinishi uchun sakrovchini gavda xolati va depsinuvchi oyoq yog'och taxtaga qanday qo'yilgani katta axamiyatga ega.

Tizzasi 170-172 gacha to'g'irlangan depsinuvchi oyoq yuqoridan pastlab orqaga tortib tez xarakat bilan u.o.m. proektsiyasiga yaqinlashib, taxtaga qo'yiladi. Oyoq taxtaga qo'yilganida, gorizental chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28 dan 54 gacha oshadi. Erga nisbatan esa xar doim pastlab oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldir o'rtasidagi burchak 141 dan 170 gacha oshadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegishi paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor berishi kerak. SHunday qilinsa gorizental xarakatdan tushadigan nagruzka yaxshi bardosh beradi. Dinamograf ko'rsatishiga tayanch oyoqqa tushadigan yuk 600 kg va undan ortiq bo'lishi mumkin. Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq quyidan depsinish tamom bo'lishigacha xammasi bo'lib 0.1-0.13 sek. vaqt sarflanadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3.0-3.2 m. sek.ga etishi mumkin.

Uch xatlab sakrovchilarning gorizental tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizental tezlik qancha ko'p tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi.

«qadam» va «sakrash» uzoqroq bo'lsin uchun, uchib chiqish burchagi «qadamda» – 11-14 ga «sapchishda» – 14 – 16 va «sakrashda» – 18 – 22 ga teng (YU.V. Verxoshanskiy) uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi traektoriya balandlashadi. «Sapchish», «qadam» va «sakrash» traektoriyalarning balandligi gorizental tezlik darajasiga bog'liq tezlik yuqori bo'lib, uchib chiqish burchagi katta bo'lsagina, uch xatlab sakrashda yuqori natija ko'rsatish mumkin.

Uch xatlab sakrashda eng uzog'i – «sapchish», «sakrash» esa kattaroq va eng qisqasi – «qadam» bo'ladi .

35-36%
sapchish

29-30%
qadam

33-34%
sakrash.

YU.V.Veroxshanskiy fikricha sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o'rtasidagi nisbatan quyidagicha proporsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan 1-36.5% 2-29.0%, 3-34.5% tashkil qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun mana bunday nisbat optimaldir: 1- (6.38 – 0.16) – 2 - * (5.16 – 0.16) – 3 (5.96-0.13).

Langarcho'p bilan sakrashning boshqa sakrashlardan farqi ko'chma tayanch langarcho'p bilan bajarilishdir. U yugurib kelishdan, langcho'pni erga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishida, plankani aylanib o'tish va erga tushishdan iborat. Bu fazalar xammasi bir biri bilan bog'liqdir.

Xozirgi vaqtida plastik massalardan yasalgan langarcho'plar bilan sakrash keng qqllanilmoqda. Bunday langarcho'plar juda egiluvchan va juda tarang bo'ladi. Plastik egiluvchan langarcho'plar ishlatilishi sifatini langarcho'pni yuqoriroqdan 4 m 80 sm gacha, ushlash imkonini beradi, shuning uchun xozirgi vaqtda jaxon rekord 6 m dan oshib ketdi. Usta sakrovchilardan plastik egiluvchan langarcho'plarning egilishi o'qi sakrash vaqtida 125-130 sm.gacha etadi, eng yuqori nuqtasi xorda bo'ylab 90-100 sm kamayadi.

4.Uchish fazasida sakrovchining xarakati.

Sakrashning «perekidnoy» usulida sakrovchi depsingan zaxoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtiradi. SHuning uchun u depsinuvchi oyoqni bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan elkasini planka tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchining bir qism gavdasi va qo'li planka orqali o'tkaziladi. Buning natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi gorizontal xolatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab almanishini tezlashtirish muximdir. Sakrovchi silkinch oyog'i tos-son bo'g'inini gavda bilan bir chiziqda bo'lishi darajasigacha to'g'irlab, planka bo'ylab siljitadi. SHu paytda depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi. Gavdaning bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchining planka tepasida ko'ragini erga burgan xolatda bo'la olishiga imkon bo'ladi. So'ngra sakrovchi planka ustidan o'tkazishga qaratadi. Depsinuvchi oyoqni tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tosni esa tos-son bo'g'inidan tez planka tomon buradi. "Fosbyuri-flop" usulida planka ustidan o'tish 3 fazaga bo'linadi.

1. Plankaga chiqish;
2. Planka ustidan o'tish;
3. Plankadan uzoqlashish.

Plankaga chiqish bosh va elkani yuqori traektoriyasi bilan oyoqni o'tkazish bilan bog'liq. Elka va oyoqni planka ustidan o'tkazish paytida u.o.m. plankadan pastda bo'ladi. Birinchi navbatda planka ustidan elka olib o'tiladi, u.o.m. plankaga tanglashganida oyoq o'tkazila boshlaydi. Sakrovchining tosi ko'tarilishi yuqori tochkasiga etkazilganida bajariladi.

Uzunlikka sakrashda uchish fazasi katta ahamiyatga ega. Sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. traektoriyasini xosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontal

tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi 45* bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Kuchli sportchilarda bu burchak 25-27*gacha etadi.

Xozirgi vaqtda uzunlikka sakrashning "qaychi" usuli eng qulay xisoblanadi. Sportchilar xavoda 2,5-3,5 qadam qilishadi. Uzunlikka sakrashni uchish fazasida effektiv texnikasi quyidagichadir: xavoda yugurish davom ettirishdan iboratdir. "+aychi" usulida 8-8,5 m ga sakralsa 3,5 marta odimlab bo'lmaydi. Ko'pincha qaychi usulida sakraganda, gavdaning oldingi aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Uch xatlab sakrashda «**sapchish**» kuchi oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida **60-68* depsinish** bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib, (sapchish) uzunligini oshirsa bo'ladiyu, lekin bunday qilish kerak emas: baland "sapchishdan" keyingi erga tushgandagi nagruzka katta bo'lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko'proq cho'zilishi "qadam" uchun samarali depsinishga yo'l qo'ymaydi. "Sapchish" maksimaldan xar doim qisqaroq bo'lishi maqsadga muvofiqdir, chunki "qadam" ni bajarilishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. "Sapchish" da uchib chiqish burchagi 14-18* ga tengdir.

Sakrovchi depsinuvchi oyoq sonini «silkish» vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon bir oz engashadi. Ammo oyoqni erga qo'yayotganda bu engashuv 3-4* ga kamayadi. "Sapchish" dagi qo'l xarakatlari yugurishdagidek xarakat qiladi. Depsinuvchi oyoq erga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon xarakat boshlagan bo'ladi.

«+adam» erga tushgandan keyin oyoq tagi to'liq tegib turishi lozim. Qadamda depsinish paytida u.o.m.ning uchib **chiqish burchagi 11-14*** ga teng. Depsinish oxirida gavdani engashishi 5-6*ga tengdir.

Sakrovchi «qadam» xolatida sonning pastga tushishini sun'iy ravishda to'xtatib turadi va ko'proq ushlab turishiga xarakat qilib, uchib o'tishiga xarakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq bukiladi: oldindagi oyoq son bilan yuqori ko'tarila turib bukiladi. Son ko'tarilgan sari, gavda xam ko'proq engashadi.

Sakrovchi «qadamlab» uchayotganda, yarim bukilgan qo'llarini yoysimon xarakat bilan orqaga sal vaqt to'xtatib turadi.

Uchishning oxirgi uchdan bir qismida gavdaning engashishi chegarasiga etadi, bukik silkinch oyoq soni yana xam keskin yuqori ko'tariladi, qo'llarning orqaga xarakati xam chegarasiga etadi.

SHu xolatda oyoq, xuddi "sapchish" oxirida erga qo'yilganidagi kabi, sindiruvchi xarakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. "Sapchish" dagi kabi bunda xam oyoq yo'lkaga tegishi paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zaxoti gavdaning engashishi xam kamayadi, shu bilan boshlaydi. Sakrovchilar ko'pincha "qadam" qismini uzaytirish xisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar. Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish xosil bo'lib, gorizontal tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

«Sakrash» mumkin qadar balandroq ijro etiladigan uchinchi sakrashga tez va shiddatli depsinish uchun «sapchish» dan keyin erga tushganlagi kabi bunda xam "qadam" qismi bajarilgandan keyingi amortizatsiyada tayanch oyoq unchalik ko'p bukilmaligi kerak.

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan «sapchishda»gi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq – **18 – 22*** bo'ladi. Sakrovchi depsinishdan keyingi «qadam» xolatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldingi tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi, oyoqlarni bukkan xolatga keladi.

Bu paytda oldinga aylanib ketmasligi uchun sakrovchi qo'llarni ko'tarib, umurtqa pog'onasining to'g'irlashi kerak. Keyingi xarakatlar, ya'ni gavdani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, erga tushish oldindan oyoqlarni to'g'irlash va erga tushishning o'zi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni sakrashni «ko'krak kerish» usulida bajaradilar, bu samaraliroq. Erga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish – yugurib kelib zunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.

Langarcho'pni erga tirash va depsinish langarcho'p bilan sakrash texnikasining muxim elementidir. Depsinish yaxshi bajarilishi osilish, gavdani ko'tarish, tortilish va planka ustidan o'tishda o'tishga ta'sir qiladi.

Osilish sakrovchi erdan uzilgandan to gavdani cho'pdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilishning asosiy maqsadi – gavdani yuqoriga ko'tara boshlash uchun etarli tezlikka, sakrovchi langar sistemasi vositasiga erishishdir. SHu paytda qo'llarni barvaqt tortila boshlash-jiddiy xatodir. Langarcho'p to'g'rilana boshlashi bilan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, gavdani esa og'irlik markazi traektoriyasi bo'ylab xarakatlantirib, langarcho'p to'g'irlanayotganda bo'ladi. Sakrovchi langarcho'pning to'g'irlanishini qattiq tayanch paydo bo'lib qolgandek xis qilib, uni maxkam tutgan xolda, oyoqlarni yanada yuqoriroq ko'tarib, rostlanayotgan langarcho'p uchiga yaqinlashtirishga xarakat qiladi.

Langarcho'pni irg'itib yuborishdan to'g'ri foydalanish uchun sakrovchi uzoqlashishi paytida bukilgan gavadasini to'g'irlab olib, oyog'ini langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirish kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo'g'imi to'g'irlanishidan boshlanadi. To'g'irlanganidan keyin sakrovchi tosni langarcho'p bo'ylab mumkin qadar yuqori ko'tarishga xarakat qilib tos – son bo'g'imini yozadi.

Sakrovchi tos va oyoqlarini yuqoriga siljitib, o'ng qo'lini bukmaslikka xarakat qiladi va tosni qo'l panjasigacha ko'tarib, qo'l bilan gavda o'rtasidagi burchakni kamaytirishga xarakat qiladi. Uzoqlashishda bukilgan chap qo'l, u.o.m. yuqorilashgan sari, tobora ko'proq bukila boradi, sportchi bilagini langarcho'pga tirab oladi langarcho'pda tortila boshlab, shu chap qo'lli panjasini ko'kraging chap tomoniga yaqinlashtiradi.

Tortilish – o'ng qo'lda tortila boshlangandan to o'ng elkani o'ng qo'l panjasigacha ko'targuncha davom etgan xarakatdir. Langarcho'p tutgan qo'llar orasi keng bo'lgani uchun ikkala qo'lda barobar emas, balki galma-gal tortiladi, langarcho'pning ko'tarib tashlovchi xarakati esa sakrovchining aktiv kuchlanishini yengillashtiradi.

CHap qo'lda tortilib o'ng qo'lning to'g'irlangan xolatiga to'g'ri keladi, o'ng qo'lda tortilish esa chap qo'lda tayanchga o'tish va shu qo'l kuchi bilan ko'trilish vaqtida bo'ladi.

Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish – uzluksiz yagona kuch berishdir.

Langarcho'pdan turtinish uning erga nisbat qiyalik burchagi 85-90*ga teng bo'lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugatgandan so'ng qo'l panjalarini

oxirgi kuchi bilan langarcho'pni planka tomonga og'maydigan qilib ortiqcha kuch sarflamay orqaga turtib yuborish lozim. Sakrovchi avvalgi xarakatlarni to'g'ri bajargan bo'lsa, sakrovchi ko'p kuch sarflamay, planka ustidan «ko'tarilish» deyiladigan eng samarali usulga o'tadi. Bu usul quyidagilardan iborat: sakrovchi langardan tortinishni tugayotganda oyog'i yuqorida ekanidayoq plankadan yuqori ko'tariladi. Xavoda oyog'ini tez planka orqasiga tushiradi. Gavda sal bukilib yoysimonroq shaklga kiradi. Bosh pastda, o'ng qo'l turtishni davom ettirayotganda pastga cho'zilgan chap qo'l qattiq bukilgan bo'lib, tirsagi yon tomonga qaragan bo'ladi. Sportchi inertsiya bilan uchini davom ettirib, planka ustidan aylanib o'tadi.

5. Sakrash turlarida erga tushishning ahamiyati.

Sakrashni balandlikka sakrash turlarida gavdaning xamma qismlari planka ustidan o'tgandan keyin erga yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavdasining bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofida aylanish tezligini yo'qotishga intiladi. Agar plankadan gavdani bo'ylama o'qi atrofida aylantirib uzoqlashadigan bo'lsa, sportchi odatda ikki qo'li va silkinch oyog'i bilan erga tushadi.

Sakrovchi gavda erga tushishini qo'lni tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

Balandlikka «fosbyuri-flop» erga qo'nishda avvalo boshni oldinga olib elka bilan qo'nib, so'ngra boshdan orqaga aylanib ketish kerak. Uzunlikka va uch xatlab sakrashda erga tushish katta ahamiyatga ega. Erga tushish yaxshi bo'lmasa yaxshi natijaga erishish juda qiyindir.

Xar qanday usulda sakraganda xam, erga tushish sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon «uloqtirib» yuborib tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak. Gavda juda oldinga bukilmaligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.

Uzunlikka sakrashning erga tushishni ikki usuli bor:

1. Erga «cho'qqayib» qo'nish.
2. Erga «g'ujanak» bo'lib qo'nish.

Erga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor:

1. Juda xam past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan xarakatlantirish.
2. Oyoqlarni elka kengligida kerib erga tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapgga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish xisobiga u.o.m. ni yana pastroq tushirishga engashish xosil bo'ladi.
3. Bu usulda 1-usuldagidek, lekin bunda erga tushgandan so'ng to'sni ilgariyatib va biron yonga yiqiltirib tayanch ustidan o'tadi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullar ichida eng mukammalidir.

NAZORAT SAVOLLAR.

1. Sakrashni qanday turlari va usullari bor?
2. Sakrashlar qanday fazalardan iborat?

3. Yugurishning sakrashdagi ahamiyati qanday?
4. Depsinishni ahamiyati nimada?
5. Uchish fazasini yaxshi bo'lishi nimalarga bog'liq?
6. Xar bir fazaning natijaga ta'siri qanday bo'lishini ayta olasizmi?
7. Depsinishdan so'ng uchib chiqish burchaklari xaqida nimalar ayta olasiz?
8. Uchish traektoriyasi nimaga bog'liq?
9. Uzunlikka sakrashda erga tushishning ahamiyati nimadan iborat?
10. Sakrash turlaridan rekordlarni bilasizmi?

Ma'ruza IV: Uloqtirishlar texnikasi asoslari

Reja

Kirish

- 1. Uloqtirishlar texnikasida mexanikaning umumiy qonuniyatlarini qo'llash.**
- 2. Snaryadni tutish.**
- 3. Yugurib kelishga tayyorlanish va Yugurib kelish.**
- 4. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish va oxirgi kuch berish .**
- 5. Snayardning uchib chiqishi va uchishi.**

KIRISH.

Yengil atletikada sport snaryadlarini uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi xarakatini chegaralovchi ma'lum musoboqa qoidalariga rioya qilgan holda , uloqtirish snaryadlari :nayza, bosqon , disk (lappak),kichik to`p va granatalarni yanada uzoqroqqa uloqtirishdir.

Yengil atletikadagi sport snaryadlarini uloqtirish mashqlari atsiklik mashq hisoblanadi. Uloqtirishlar natijasi, ko'proq, sportchi egallagan ko'nikmaga ya'ni uning texnik mahoratiga, jismoniy tayyorgarligiga, asab-muskul kuchi va uning xarakter tezkorligiga bog'liq.

Snaryadlarningi uzoqqa uchishiga quyidagi omillar:

- asbobning boshlang'ich uchib chiqish tezligi; uchib chiqish burchagi;
- asbob qo'ldan chiqayotganda nuqtaning balandligiga;
- havoning qarshiligi omillari ta'sir ko'rsatadi.

Uloqtirish xar xil usullarda bajariladi:

- 1- bosh orqasidan - koptok, granata, va nayza;
- 2- burilish bilan - disk (lappak), bosqon ,
- 3 - Yadro esa itqitish orqali .

Uloqtirish sport snaryadlari belgilangan maqsadga ko'ra, turli og'irlik va shaklga ega bo'lib, bunda shug'ullanuvchilarning jinsi va yoshi xisobga olinadi.

1. Uloqtirishlar texnikasida mexanikaning umumiy qonuniyatlarini qo'llash.

Xar qanday snaryadning uchishi masofaning uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va xavo bosiminig qarshiligiga bog'liqdir. Bizga mexanikadan ma'lumki xavosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezligi miqdori kvadratini

ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytirib, buni og'irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo'lganiga teng, ya'ni:

Ushbu keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, barcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishida asosiy omil snaryadning boshlang'ich uchib chiqishi tezligi xisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir. 9,8 m/s uchib chiqish burchagiga oshirishning esa foydali chegarasi 45 gradusga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak xosil qilib uchib chiqishi bilan (ortiq) uning uchish traektoriyasini xam o'zgartiradi. SHuning uchun snaryadni optimal burchak xosil qilib otganda uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish mumkin.

Gorizontga nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jism uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi.

Snaryadni to'g'ri ushlash.

Snaryadni qo'lda to'g'ri va uni uloqtirish paytida olib borish snaryadning tuzilishiga va uloqtirishning texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha turlarida barcha xarakatlarni yaxshi bajarishga xizmat qiladi, ayniqsa oxirgi kuch berishda kuch qo'l barmoqlari sal bo'shashgan bo'limida to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida to'g'ri bajarishga yordam berishi kerak. Shularni xisobga olgan xolda snaryadlarni tutish inobatga olinadi.

Yadroni to'g'ri ushlash. Itqitish oldidan o'ng (Chap) qo'l barmoqlarini to'g'rilab turib, Yadroni qo'l ustiga qo'yiladi. O'ng qo'l panjasi Yadro og'irligi ta'sirida yoyiladi (1-rasm). Bilak vertikal holatda saqlanadi, ko'rsatkich, o'rta va yon barmoqlar oralari sal ochiq; jimjiloq esa bukilgan bo'lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida Yadroni ushlab turadilar.

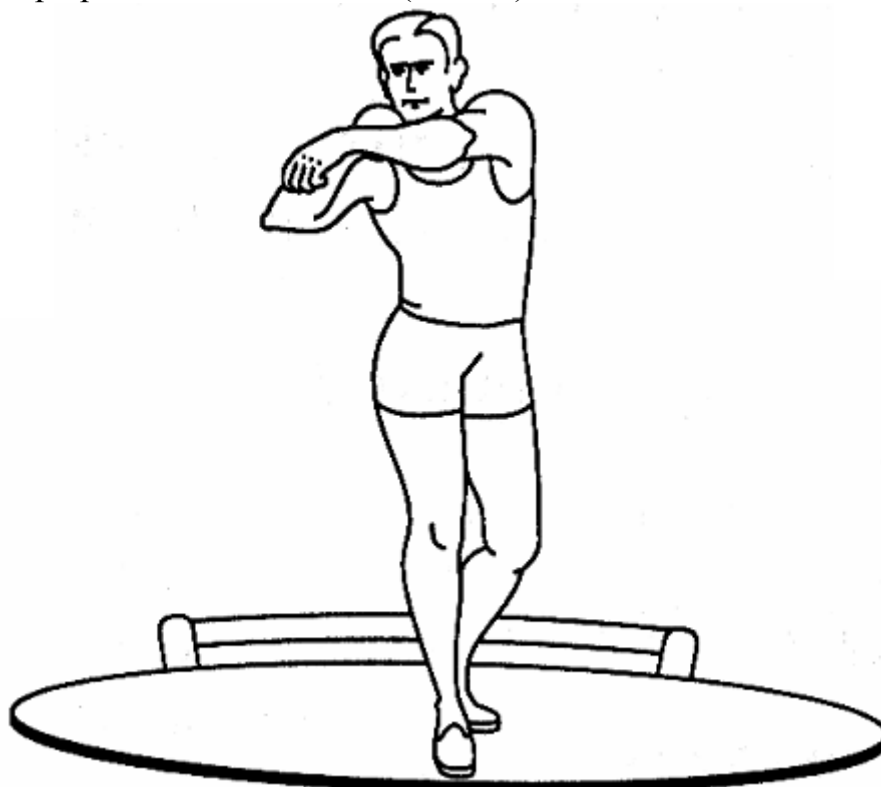


1-rasm. Yadroni ushlash

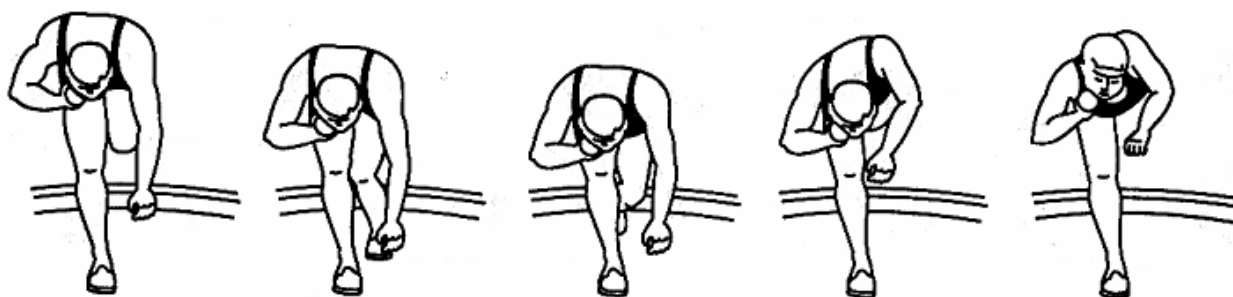
Yadro erkin barmoqlar ustida bo'ishi kerak. Agarda yosh sportchining barmoqlari itqitish vaqtida Yadroning og'irligi ta'sirida bukilsa, u paytda muskullarni taranglab, uning ortiqcha bukilishiga qarshilik ko'rsatish kerak. Bunday holda shug'ullanuvchiga, to muskullarni mustahkamlab olguncha, Yadroni kaftga yaqinroq tutish tavsiya etiladi.

Sapchish oldidan Yadroni bo'yin yonida tutiladi (2-rasm). Tirsak gavdadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuchlanish boshlanadigan yo'nalimida bo'ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o'girib turganida, tirsak

oldinga-o'ngga ko'tariladi. Albatta elka va bilak uzunligiga, muskullar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo'lishi mumkin. Yadroni osig'li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi (3-rasm).



2-rasm. Itqitishdan oldingi dastlabki holat



3-rasm. Yadro itqitishda sapchish

Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yo'nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi. Uloqtiruvchining sapchish oldidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin bo'ladigan keyingi holat o'xshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq o'sha holatga yaxshi tayyorlanib olishni ta'minlaydi. SHu bilan birga, orqa o'girib turgan holatda, sapchishni gavdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.

Itqitish tomoniga orqa qilib turgan holatdan sapchish boshlashdan oldin, o'ng oyoq doira chambaragiga juda yaqin joylashtirilib, Chap oyoq esa uchi bilan orqaroqda yoki o'ng oyoq yonida turadi. Ko'zlar itqitish tomoniga – qarama-qarshi tomonga qaragan bo'ladi. Chap qo'l oldinga-Yuqoriga erkin ko'tariladi.

Yadro itqitishda sapchishni bajarish vaqtida sportchi oldida quyidagi vazifalar turadi: Yadro bilan gavdaning gorizontal tezligini oshirish; oxirgi kuch berish uchun

qulay vaziyatga ega bo'lish va sapchishdvn oxirgi kuch berishga ravon o'tish uchun qulay sharoit hosil qilish.

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, o'ng oyog'ining uchiga ko'tariladi va gavda og'irligini unga o'tkazib, Chap oyog'ini itqitish tomoniga Yuqorilatib, orqaga uzatadi. Keyin oldinga engashib, o'ng oyoqda cho'nqayadi-da, Chap oyoqni bukib pastga tushiradi yoki o'ng oyoqqa yaqinlashtiradi. SHundan keyin, Chap oyoqni itqitish yo'nalishida silkib turib, o'ng oyoqda depsinib sapchiladi. Chap oyoqni orqaga silkitayotganda itqituvchining og'irligi o'ng oyoqda bo'ladi. Chap oyoqni orqaga uzatish bilan birga, itqituvchi ham o'ng oyoqda turganicha shu tomonga siljiy boshlaydi. Sonlarning bir-biridan uzoqlashuvi maksimalgacha (120° va ko'proq) etadi. Uloqtiruvchi bu paytdayoq oxirgi kuchlanishni boshlash uchun xarakterli bo'lgan holatda bo'ladi. Faqat o'ng oyoqda depsinib, uning iligini Chap oyoq tomon tortish, ya'ni sapchishni tugatishgina qoladi.

Sapchish vaqtida o'ng oyoq bilan depsinishni tovonga yumalatib o'tib bajarish ham mumkin; bu paytda tizzani bukuvchi mushaklar tarang bo'lib, oyoq to'liq to'g'rilanmaydi.

Sapchiganda oyoqni xuddi erga ilinib qolgandan keyin chiqib ketgandagi kabi tez olg'a tortiladi. Bu tizzani bukish paytida muskullarning elastiklik xususiyatlaridan yaxshi foydalanishga yordam beradi va shu sababli harakat Yuqori tezlikda bajariladi. Ammo faqat antagonist-mushaklar kerakligicha bo'shashgandagina, muskullar qisqarishi mumkin.

Oyoqni kuch bilan erga bosish zarur samaraga erishishga xalaqit berishi mumkin. Depsinishning oxirida son unchalik ko'tarilmasa, tizzani tezroq bukib, oxirti kuchlanishning boshlanishi oldidan yaxshiroq g'ujanak bo'lib olinadi.

Tizzaning tez va mumkin qadar to'liqroq yaqinlashtirilishi oxirgi kuchlanishni o'z vaqtida boshlash va oyoq muskullarining kuchidan yaxshiroq foydalanish uchun zarur shartdir.

Sapchish Chap oyoqni dastlab orqaga ko'tarmasdan ham bajarilishi mumkin. Bunday holda sapchish uchun Chap oyoqni silkish, o'ng oyoqda cho'nqayish va gavdani engashtirish bilan birgalikda boshlanadi. Ammo sapchishning bunday boshlanishi to'sni oldinroq bura boshlashga olib keladi, bu esa Yadro itqituvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

Chap oyoqni tezroq silkish, yengil atletikachining doirada tez siljishini ta'minlash bilan birgalikda, Chap oyoqning tezroq erga qo'yilishiga ham yordam beradi, bu esa o'z vaqtida oxirgi kuchlanishni tezroq bajarish uchun ayniqsa muhim.

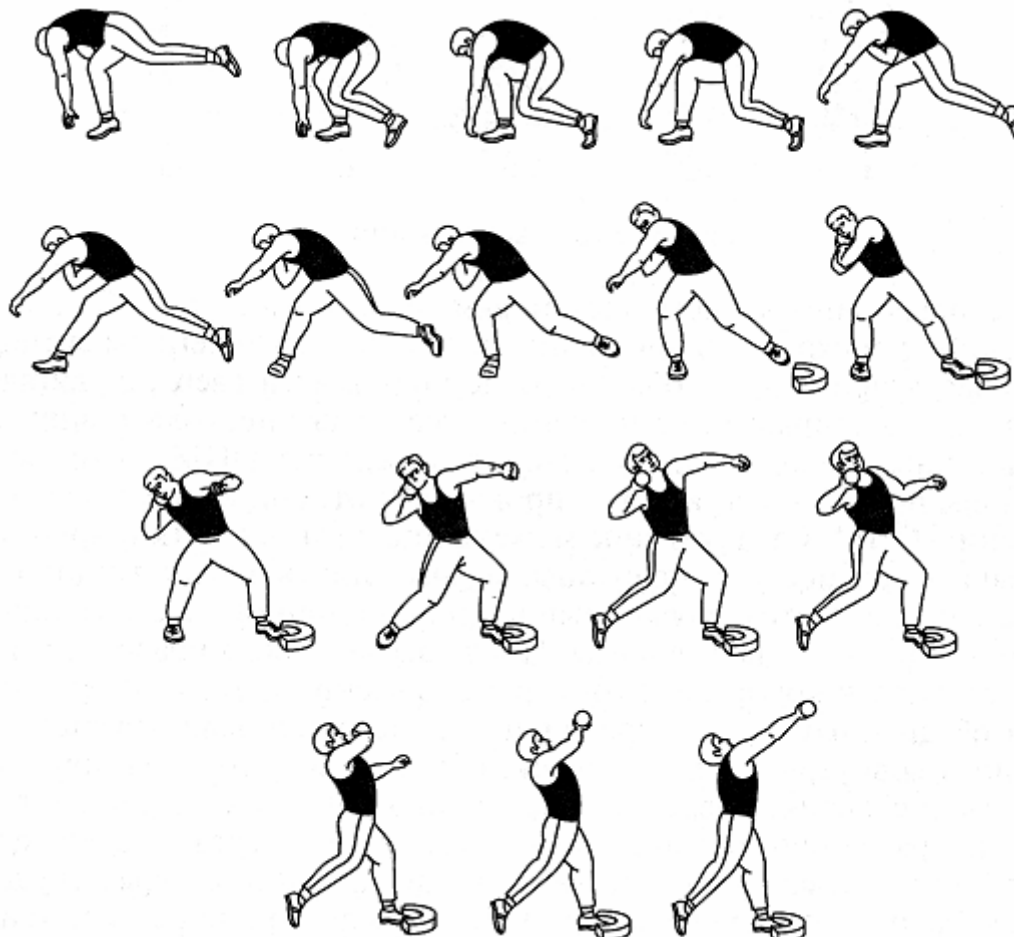
Sapchib, yana o'ng oyoq uchiga tushiladi; oyoq tagi dastlabki holatida qoladi yoki sal ichkariga buriladi. Bu ichkari burilish ko'payib ketsa, ayniqsa kam egiluvchan sportchilarda, gavdaning o'sha tomonga barvaqtroq burilishiga va erta to'g'rilana boshlashiga sabab bo'ladi.

Sportchi sapchigandan keyin, shunday bir oraliq holatdan o'tishi kerakki, bu holat oxirgi kuch berish davom etib boradigan masofa eng uzoq bo'lsin. Bunday holat gavdani itqitish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga keragicha engashtirganda va gavda og'irligini bukik o'ng oyoqqa tushirganda paydo bo'ladi; shunda Yadro mo'ljalidagi uchib chiqish joyidan eng ko'p uoqlashgan bo'ladi.

Salchiganda o'ng oyoq erdan uzilgandan to ikkala oyoqda erga tushguncha gavdaning holati bir qancha o'zgaradi – Chap oyoqni silkigan paytdan boshlab sal

to'g'rilana boradi. Ammo faqat oyoq tagini erga sal ichkari burib qo'ygandagina, gavdani mana shunday to'g'rilasa bo'ladi.

Sapchimdan keyin, Chap oyoq uchidan boshlab, segment yaqiniga, doira diametridan taxminan $\frac{1}{2}$ oyoq tagi masofisicha Chaproqqa qo'yiladi; bunda itqitish yo'nalishidan o'ng tomonda o'tkir burchak hosil bo'lishi kerak. Oyoq taginiig bunday yo'nalishi oyoq bilan depsinish oxirigacha saqlanadi (4-rasm).



4-rasm. Sapchish bilan Yadro itqitish (yon tomondan ko'rinishi)

Oxirgi kuch berish. Ma'lumki, Yadroning uchib chiqish tezligi sportchi kuchiniig unga ta'sir etib borish yo'li (masofasi)ning uzunligiga to'g'ri, sportchi kuchining ta'sir etish vaqti miqdoriga esa teskari mutanosibdir. SHuning uchun sportchi eng uzun yo'lda eng katga tezlanish bilan itqitishga butun iroda kuchini jalb etishi kerak. Bunday shaylanish musobaqada Yuqori natija ko'rsatish uchun zarurdir.

Yakunlovchi fazani bajarishda, kuchni yadroga ko'proq yo'l bo'ylab o'tkazish uchun oxirgi kuch berishni mumkin qadar erta boshlash zarur. Shu sababli Chap oyoqni tezroq erga qo'yish kerak, chunki oxirgi kuch berish faqat qo'sh tayanch fazasidagina aktiv bajarilishi mumkin.

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo'l davomida optimal burchak ostida, muskullarning itqitish vaqtidagi elastiklik xususiyatlaridan foydalanib, aktiv ta'sir qilish kerak. Yadroning itqitib yuborilishi go'yo sapchishning davomidek bo'lib chiqishi kerak. Chap oyoq erga tayanib turganda, o'ng oyoqni erga bosib, uloqtiruvchi tosini sal olg'a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik muskul gruppalari cho'ziladi-da, potentsial

energiya hosil bo'ladi. Muskullar cho'ziltandan keyin, ularning elastikligidan foydalanib, Yadro itqituvchi tezda elka kamarini buradi va qo'lini to'g'rilab turib, Yadroney kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.

Bir uloqtiruvchining o'zida, oxirgi kuch berish vaqtida, oyoqlarning to'g'rilanish tezligi ko'p omillarga bog'liq bo'lib, birinchi navbatda ma'lum burchak ostida engish kerak bo'lgan inertsia kuchiga hamda gavda va qo'lni to'g'rilanish kuchiga bog'liqdir. Gavdani Yadro bilan birga to'g'rilash va burish uchun (ta'sir aks ta'sirga tengdir, degan qonunga binoan) oyoqlarga bosim ortib, bu ularning to'g'rilanish tezligi o'zgarishiga ta'sir etadi.

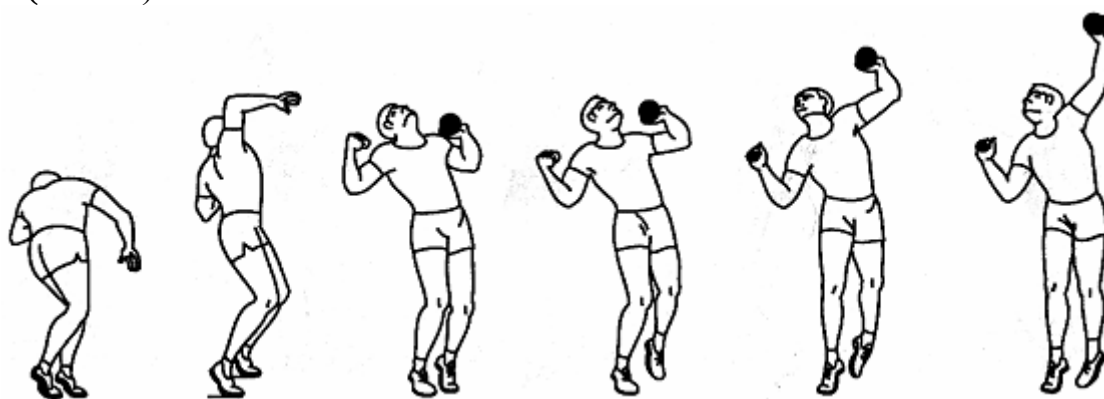
Oxirgi kuch berishni oxirgi qismida oyoqlar, gavda va qo'l harakatlarining bir vaqtda bo'lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to'g'rilanishi sabab bo'ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to'g'rilanishiga qarab emas, balki avvalo ish quvvati va harakatning yo'nalishiga qarab baho berish kerak.

Yangi boshlaganlar Yadroney itqitib yuborayotganda, tirsak bo'g'imining to'g'rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e'tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo'lni tezroq yozilishiga va Yadroney barmoqlardan sirg'anib ketmasligiga yordam beradi. Elka kamarini qo'l bilan birga burish qo'lni tirsak bo'g'imini to'g'rilashdan oldin boshlangani sababli, ko'pincha tirsakni oldinga chiqarib yuborib, xato qilinadi.

Yadro uchib chiqishidan oldin, o'ng oyoqda deysinish tugagandan keyin, sakrab oyoqlar almashtiriladi.

Oxirgi kuch berishidan oldin erga tarang qo'yilgan Chap oyoq harakatda tana massasi bosimi ta'sirida sal bukiladi va shu zahoti tezda to'g'rilana boshlaydi.

Yadroney uchib chiqish vaqtida o'ng qo'l va Chap oyoq Yadroney uchish yo'nalishidagi bitta vertikal tekislikda bo'ladi. Itqitish oxirida o'ng elka odatda Chap elkadan Yuqori turadi, lekin bu Chap elkani maxsus pasaytirish kerak degan so'z emas, albatta. Yadroney itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun, uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim (5-rasm).



5-rasm. Yadro itqitishda oxirgi kuch berish (oldindan ko'rinish)

Chap qo'l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o'ng oyoq erga qo'yilgandan so'ng, oxirgi kuchlanishdan oldin Chap qo'l yon tomondan aylantirib, orqaga aktiv tortiladi. Uloqtiruvchi bu bilan muskullarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavdani to'g'rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

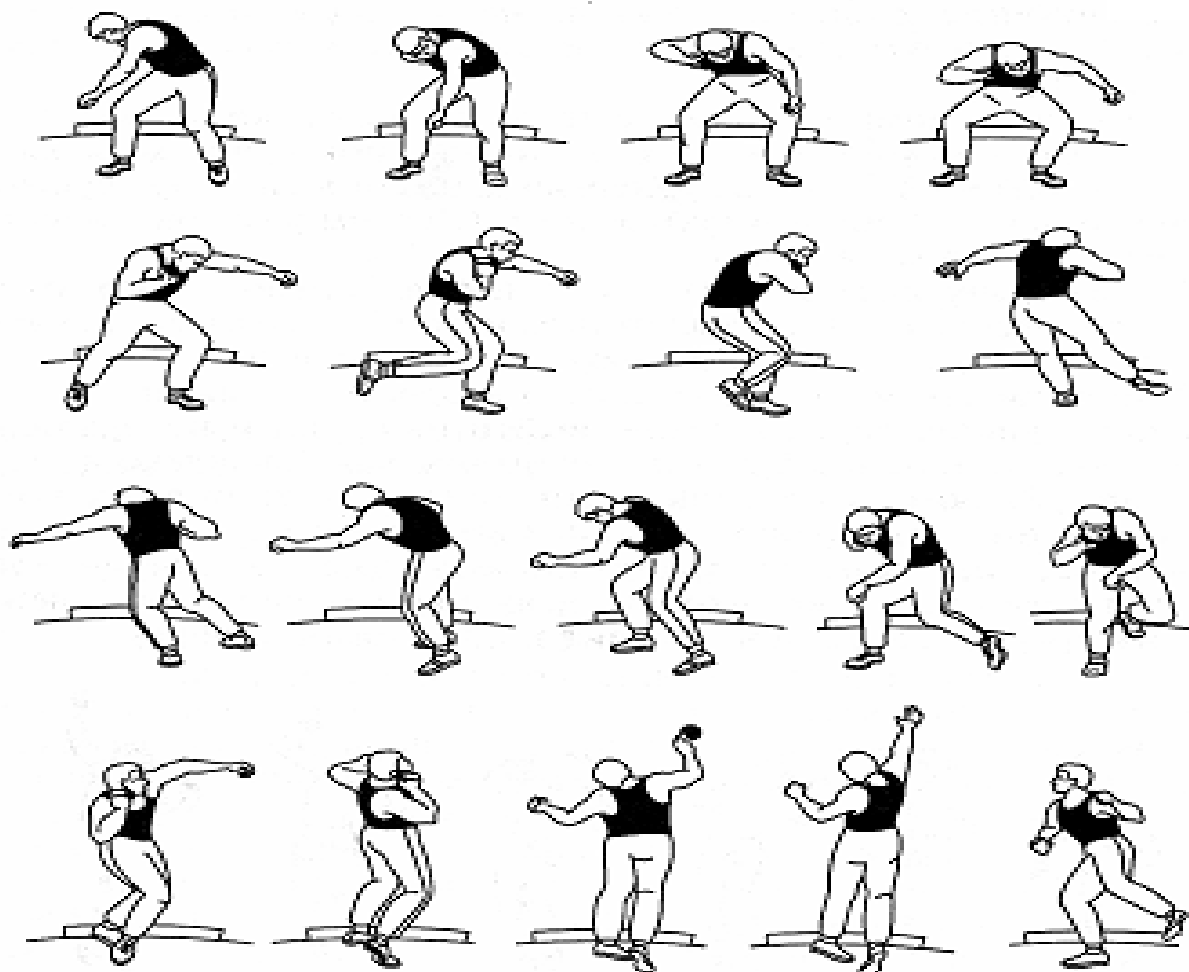
Uloqtiruvchi boshining holati uning oldinga qarashiga mos bo'ladi. Eng usta itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol o'zgartiradilar va o'ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini to'xtatadilar. Oyoqlar holatini faol va o'z vaqtida o'zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos deysinmoq kerak.

Yadro itqitish ritmi, uloqtiruvchi harakatlarning sapchishdan boshlab, Yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi.

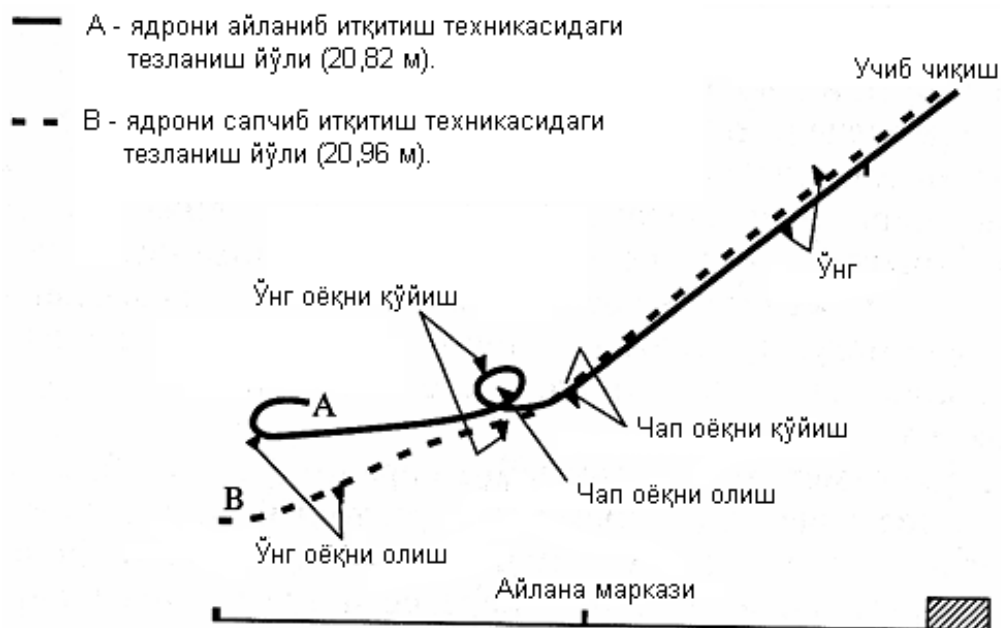
Eng kuchli itqituvchilar ritmini Yadro itqitishning ayrim fazalarining quyidagi vaqtincha nisbati bilan aniqlash mumkin: 4-5; 2-3; 1,3-4.

O'ng oyoq erga tushgandan keyin, Chap oyoqni erga qo'yishgacha o'tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida – oyoqni faol silkish fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganini birlikka nisbatini raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari o'ng oyoqda sapchish vaqtini – o'ng oyoq tagi ko'cha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtni yana o'sha raqam (1) ga nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa, oxirgi kuch berishning eng aktiv qismini – Chap oyoq erga tushgan paytdan Yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish ritmi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

Yadroni aylanib itqitish kinokadrlari 6-rasmda ko'rsatilgan. Yadroni sapchish yoki aylanib itqitishning tuzilmasi 7-rasmda ko'rsatilgan.



5-rasm. Yadroni aylanib itqitish



6-rasm. Yadroni sapchib va aylanib itqitishda Yadro harakatining solishtirma tuzilmasi

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish.

Yuguribi kelish deganda aylanma xarakatlar uloqtirishning barcha turlarida ya'ni Yadro, disk bosqon uloqtirishlarda aylanma xarakatlarni amalga oshirib uloqtirishlar Yugurib kelishga yoki Yugurib kelish deb tushuniladi.

Yugurib kelish yoki xarakatlar uloqtiruvchilarning tezligini yanada oshiradi. Bundan asosiy maqsad - butun e'tiborini bo'lajak uloqtirishga Yugurib kelishni tiyg'ri bajarishga zarur bo'lgan xolatda tura bilishga jalb qilib, keyingi xarakatlarni boshlaguncha ayniqsa bosqon sharini katta tezlik bajarilishiga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda uloqtiruvchi snaryadning tiyg'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday vaqtda markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikni to'g'ri, chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib uloqtiruvchining xarakatlarini qiyinlashtiradi.

Bosqon uloqtiruvda markazdan qochuvchi kuch 270 xatto undan xam ortiq kilogramm bo'lishi mumkin. Markazdan qochuvchi kuch xam oshishi bilan unga qarama-qarshi bo'lgan kuch xam ortib boradi. Asbobni tutib qolish uchun uloqtiruvchining sarflangan kuchning xuddi aniqlashning o'zidir.

Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasining to'g'ri chiziqli tezlik kvadratiga ko'paytirib, aylanish radiusiga bo'lganiga teng.

Aylanish bilan Yugurib kelish qaytadan snaryadning uchib chiqish qo'lining markaziga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurish vaqtida snaryaning aylanish radiusiga uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat sistemaning aylanishi o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining tezligi ortib snaryadning (bosqon, disk) aylanishi radiusi kamayib snaryadning xarakati tezligi, pasayishi mumkin.

Shuning uchun bosqonning dastlabki silkitishi aylanishning va oxirgi kuch berishining bosqon shari aylanishi o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir.

Snaryad bilan xarakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining orqa siljishi oxirgi kuchlanish oldidan keskinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi, shu bilan birgalikda uning uzoqqa borishi xam taxminan joyidan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi. Yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Misol uchun joydan turib Yadroni irg'itishda aylanma xarakatlar qilib uloqtirishga nisbatan farqi 1,5–2 metrga etadi. Disk uloqtirishda 6–8 metr. Nayza uloqtirishda 20–25 metrgacha farqlanadi.

Yugurib kelish xaddan tashqari tez bo'lganda xarakatini nazorat qilish va oxirgi kuch berishini tiyg'ri bajarishi mumkin bo'lmay qolishi va oxirgi kuch berishni to'g'ri Yugurib kelib uloqtirganda xam snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat Yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish xisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi.

Yugurib kelishdan uloqtirishga iytish juda murakkabdir: uloqtiruvchilarning Yugurib kelishi tezligi qanchalik Yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda oxirgi kuch berishga o'tishda Yugurib kelish tezligidan etarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyatlarini beradi.

Yugurib kelish tezligidan effektiv foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muximdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtatish fazasi.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi, ammo barcha xollarda uloqtirish oxirida snaryad xarakati tezligini oshirish katta ahamiyatga ega. SHu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday xolatda turishi kerakki, u xolat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishga tayyorlanishda Yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi xarakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlashning eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish vaqtida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljish tezligining o'zgarish xarakteri umumiydir. Buni G.V.Vasilev fikriga ko'ra sxematik tasavvur etsa bo'ladi.

1. Uloqtiruvchining snaryad bilan dastlabki tezligi Yugurib kelish va Yugurib kelishga tayyorlanish.
2. Tezlikni umumiy oshirilishi. Tezlanib Yugurib kelish.
3. Uloqtiruvchi gavdasining Yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshirish (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).
4. Uloqtirish xolatiga o'tish va oyoqlarni keskin to'g'irlab uloqtirish.
5. Olg'a intiluvchi va aylanma xarakatlarni to'liq to'xtatilishi.

Misol uchun: nayza uloqtirishda sportchiga iloji boricha tananing bukilish xolati ancha yaxshi ish berishi mumkin.

Oxirgi kuch berishda to'la foydalanish uchun u gavdasini elastik xususiyatini xam nazarda tutish kerak.

Uloqtiruvchi ish bajarayotganda muskullar elastligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida xam snaryadga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi.

Muskullarning elastlik xususiyatidan foydalanish, ayniqsa yakunlovchi fazada muximdir.

Ma'lumki muskullar cho'zilganidan keyin o'z uzunliklarini tiklash xususiyatiga ega.

Yadroni irg'itish vaqtida barmoqlarga juda zo'r keladi. Bunda panja va barmoqlarni bukuvchi muskullar cho'ziladi. Xarakat oxirida snaryadning siljish tezligi ortib, uning xarakatini barmoqlarga bosimi kamayadi bukuvchi muskullar qisqarib, o'zgarishning qisqarishi kuchlarini barmoqlar orqali Yadroga o'tkazadilar. Cho'zilayotganda muskullar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsalar, ular ya'ni barmoqlar qisqarishi uchun shunchalik kuch potentsial kuchga ega bo'ladilar, ya'ni Yadroni irg'itish yaxshi bo'ladi.

Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib shu oyoqni tezroq qo'yish degani emas. Bu ikkinchi oyoqni erga qo'yish va snaryadga aktiv ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'ydi. Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch xolatda ekanagina eng zo'r bo'lishi mumkin. Chap oyoqni erga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa xam bukiladi oyoqning bukilishi miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi xarakatining tezligiga va uning muskullar ichiga bog'liq.

Uloqtirish vaqtida avval yirik muskul guruxlari ishga tushsagina gavgdani eng tez to'g'irlash mumkin. Bu xarakat uloqtiruvchi gavgdasining uloqtirish tomoniga yo'nalgan va asosan oyoqlarini tiyg'irlash bilan kuchaya boradigan olg'a intiluvchi va aylanma xarakatlarga mos bo'lishi kerak.

Oxirgi kuch berishda xamma vaqt olg'a tomon Yuqorilab yo'nalgan eng tez xarakat bilan bir paytda ko'krak xam uloqtirish tomoniga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab elka kamari bilan tos xarakatidagi munosabatda ba'zi bir farqlar bo'ladi.

Yakunlovchi kuch berishni erga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarini aktiv almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz xolatda xam snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir ettirish mumkin. Masalan, panjani yozish bilan snaryadga ta'sir etish.

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

Uloqtirish turiga va texnikasiga xamda musobaqa qoidalariga belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi xarakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda sakrab oyoqlarini aktiv almashtirish qo'llaniladi. Bu snaryad uchib chiqqandan so'ng gavgda xarakatini keskin to'xtatib qolishga imkon yaratadi.

Snaryadning uchib chiqishi va uchishi.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasiga balandligi va uning uloqtiruvchisiga nisbatan qaysi joyda bo'lishi turli xil uloqtirishda turlichadir. Yadro, nayza va

granataning uchib chiqishi qo'lining eng Yuqori ko'tarilgan nuqtasiga to'g'ri keladi. Aylanib uloqtirishda snaryadni elka bo'g'iniga yaqin balandlikdan, ya'ni qo'l gorizontol xolatga yaqinlashayotganida chiqarib yuborish va uning uchish yo'nalishini o'zgartiradi va odatda snaryad borib tushadigan masofani kamaytiradi.

Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchning snaryadga ta'siri snaryadning uzoq uchishini ta'minlashi kerak. Ufqqa nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jismning eng afzalligini xisobga olganda 46 xisoblanadi. Ammo sport snaryadning uloqtirishda optimal uchib chiqish burchagi 45 dan kamroqdir.

Sport snaryadining uchib chiqish nuqtasidan uning erga tushish nuqtasidan 170-200 sm va undan xam balandroq bo'ladi.

Joy burchagi erga tushish nuqtasini uchib chiqish nuqtasiga tutashtirgan chiziq bilan erga tushish nuqtasidan o'tgan gorizontol chiziq orasidagina xosil bo'ladi.

Snaryadning erga tushish nuqtasi uning uchib chiqish burchagini bir qancha kamaytirish foydalidir, bu Yadro irg'itishda ayniqsa muxim, chunki bunda joy burchagi eng katta bo'ladi. Masalan, Yadro 10-11 m ga irg'itilsa va burchak 10 gacha oshadi. Masalan, Yadro masofasi ortgan sari joy burchagi taxminan 6,5-7 bo'ladi. Disk, nayza, granata va bosqon uloqtirishda joy burchagi taxminan 2 ga teng. Sport snaryadining optimal uchib chiqish burchagi xar qaysi oqimining yo'nalishi va kuchiga bog'liqdir. Nayza uloqtirganda eng kuchli sportchilarda V.Kuznetsov Delinson, Sadlo Kapito, S.Voyinov, R.Tarzumanov nayza uloqtirganda nayzaning ufqqa nisbatan xosil bo'lgan burchagi 36-37 gacha etadi.

Snaryadning aylanishida ayniqsa disk va nayza uloqtirishda muxim axamiyatga ega.

Disk va nayzaning aylanishida ularning to'g'ri va uzoq uchishiga ta'sir etadigan qonuniyat kuzatiladi. Uning asosiy xususiyatlaridan biri bo'shliqda o'zining aylanish o'qi xolatini doimiy saqlab qolishiga qarshilik ko'rsatishdir, ikkinchidan tashqi kuch ta'siri ostida aylanish o'qi xolatini o'zgarishiga, shu kuch ta'siri ostida aylanish o'qi xolatini o'zgarishiga, shu kuch o'qining oldingi xolatiga nisbatan 90 ga burish bilan javob berishdir. Uchish mobaynida diskning o'z simmetriya o'qi atrofida tez aylanib borishdagi tezlik unchalik kamaymasligi snaryadga berilgan xolatini saqlab berishga yordam qiladi.

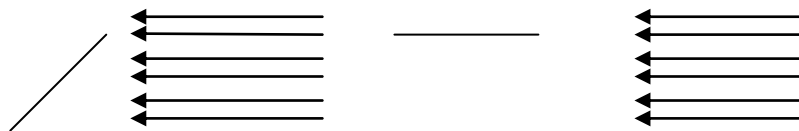
Nayzaning shakli boshqacha bo'lishiga qaramasdan uchish vaqtida turg'unlikni saqlab qolish uchun uning aylanib borishining axamiyati xam muximdir. Oxirgi siltashning tezligi juda katta va nayza og'irligi kam bo'lgani uchun nayzaning aylanma xarakati juda tez bo'ladi. Nayzaning aylanishi uning uchirilgandagi xolatini ko'proq vaqt saqlab borishga va egiluvchanligi sababli xosil bo'ladigan tebranma xarakatini kamaytiradi.

Ataka burchagi - snaryad tekisligi bilan qarshidan kelayotgan xavo oqimi (yoki uchish tezligi yo'nalishi) orasidagi burchakdir.

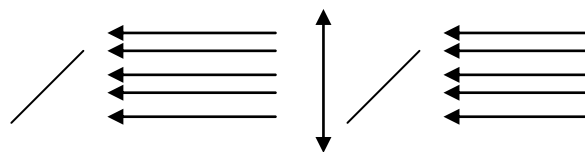
Agar qarshidan kelayotgan xavo oqimi jismning (disk nayzaning) ostki satxiga tegayotgan bo'lsa, ataka burchagi musbat deyiladi, bordi-yu, oqim jismnig ustki satxiga tegayotgan bo'lsa ataka burchagi manfiy deyiladi.

Nayzaning, diskning boshlang'ich uchish tezligi katta bo'lsa ularning shakli tufayli, uchishga xalaqit beradigan xavoning ro'para qarshilik kuchi xosil qilsa, xavo uni aylanib o'tishi nosimmetrik bo'ladi.

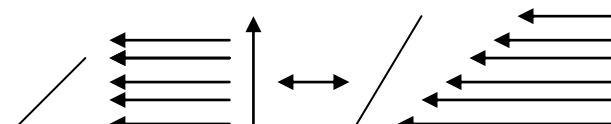
To'ppa to'g'ri urilish.



Disk normal xolatdan og'ib urilish.



Xujm burchagi ortiq ekanligidan og'ib urilish.



Yuqori tomon yo'nalgan bosim pastga tomon yo'nalgan bosim o'rtasidagi tafovut paydo bo'lishi jismni ko'tarishga intiluvchi ko'taruv kuchi vujudga kelishiga asosiy sababdir. Disk va nayza uloqtirishda shunday bo'ladi.

Ro'para qarshilik o'qchi qarshidan kelayotgan oqimga paralel jism xarakatiga qarama-qarshi yo'nalgan kuch. Bosim to'g'ri keladigan markaz-to'liq aerodinamik kuchning ta'sir etadigan nuqtasi; bu nuqta shu kuch ta'sir etayotgan chiziq bilan nayza uning kesishgan joyida deb shartli xisoblanadi.

Nayza konstruktsiyasini o'zgartirayotganda shuni nazarda tutish kerakki, bosim markazini oldingi siljishi maqsadida nayzaning oldi qismini yo'g'onlashtirish, og'irlik markazining xam oldingi nayza uchi tomoniga surilishiga sabab bo'ladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun nayzaning qoplama uchini yengil narsadan qilinadi.

NAZORAT SAVOLLARI.

1. Uloqtirish sport turlarida snaryadni tutish qanday?
2. Yugurib kelish qaysi uloqtirish turlarida mavjud?
3. Yugurib kelish aylanma xarakatlar bilan uloqtirish qaysi sport turlarida mavjud?
4. Oxirgi kuch berish uloqtirish turlarida (disk, nayza, Yadro, granata va bosqon) qanday?
5. Sportchi uloqtirayotganda nimalarga e'tibor berishi kerak?
6. Snaryadning uchib chiqishi nimalarga bog'liq?
7. Jaxonda, Osiyoda O'zbekistonlik sportchilarning o'rni qanday va rekordlar kim tomonidan o'rnatilgan?

Ma'ruza V: BOLALAR VA O'SMIRLAR BILAN O'TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING O'TKAZISH USLUBIYATI

Reja.

Kirish.

- 1. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi.**
- 2. Yengil atletikada mashg'ulot asoslari.**
- 3. Yengil atletikachining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish.**
- 4. Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulotni rejalashtirish.**
- 5. Musobaqaga tayyorlanish va unda qatnashish.**
- 6. Bolalar va o'smirlarni IAAF ni bolalar yengil atletikasi dasturidagi o'yinlar orqali yengil atletika sport turlariga saralash**
- 7. Yengil atletikada saralash uslubi**

KIRISH

Yurtimiz o'z istiqboliga erishgandan so'ng Prezidentimiz I.A.Karimov va hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e'tibor qaratdi.

Prezidentimiz aytganlaridek "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga tanita olmaydi" deb bejiz aytmaganlar. Sportchilarimiz Osiyo va jaxon arenalarida yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarib kelmoqdalar. Yurtimizda har bir sohada tub islohotlarni amalga oshirilib kelinayotganligi sohani rivojlantirishda muhim o'rin egallaydi. Prezidentimiz I.A.Karimov va Hukumatimizning 1997 yil 29 avgustda chiqargan "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da kelajak avlodni har tomonlama baquvvat, kuchli va aqilli qilib tayyorlash, zamon talabi darajasida tarbiyalash, yoshlar orasidan iqtidorli borlarni izlab topish hamda jahon miqyosidagi raqobatbardosh kadrlarni tarbiyalashning ustivor yo'nalishlariga e'tibor qaratilgan. Jumladan yurtboshimizning tashabbusi bilan "Bolalar sporti rivojlantirish jamg'armasini" tuzish to'g'risidagi Farmoni, 2013 yil 25 fevraldagi PQ-1923 sonli O'zbekiston sportchilarni 2016 yilda Rio de Janeyro (Braziliya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risidagi Qarorida sportning Olimpiya turlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, tadqiqotchilarga yillik, ko'p yillik sikllarga tayyorlashga doir ko'rsatmalari hamda yo'l-yo'riqlari ko'rsatib o'tilgan. Qarordagi eng asosiy yo'nalishlardan yana bir yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, seleksiya ishlarini olib borish va qishloq joylaridan yosh iqtidorlarni izlab topishga qaratilgan. Albatta ushbu Farmon va Qarorlarni ijrosini ta'minlash zamirida, joylarda aholini sport turlariga jalb etish, iqtidorli, istiqboli bor sportchilarni izlab topish va yillik, ko'p yillik sikllarga tayyorlash muammolarini hal etishda xizmat qiladi.

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 uslubiylari takomillashmoqda. Yengil atletikachilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligiga va ayniqsa texnik 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.

Hozirgi kunda dolzarb muammolardan biri– bu o'sib kelayotgan avlodni to'g'ri tarbiyalab, katta sportga zahira tayyorlashdir. Yengil atletika sport turi sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish hamda shu turlarni o'zida mujassam-lashtirgan ko'pkurash turlaridan tashkil topgan. Bu esa ushbu turlar texnikasiga yosh sportchilarni o'rgatishda zamonaviy vosita va uslublardan foydalanishni taqozo qiladi.

Har bir yosh mutaxassis yengil atletika mashg'ulotlarini olib borish uchun uni asosiy fan sifatida o'rganishi va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bilishi shart:

- Engil atletikani nazariy asoslarini;
- Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni normativlar darajasida o'zlashtirish;
- Engil atletikani o'rgatish uchun kerak bo'ladigan, amaliy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlilik qilish.

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

Hozirgi vaqtda o'zbek halqini o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosobati bilan jismoniy tarbiyaga xususan yengil atletikaga zamon talabi va milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashishni talab qiladi. Chunki, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmon, jismoniy va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga etkazish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutdi.

Zamonaviy vosita va uslublarni qo'llash orqali yosh yengil atletikachilarni yengil atletika turlari texnikasiga o'rgatish hamda ularni mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

Asosiy jismoniy 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 sakrov-chining, disk, nayza, bosqon uloqtiruvchining, yadro itqituvchining qaysi sifatlarni rivojlantirish lozimligini yaxshi farqlab olishi kerak.

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'nal-tirilgan mashqlarni qo'llashga qaratish lozim. Yengil atletika sport turining har bir turlariga bolalar va

o'smirlarni saralashga hamda ularni to'g'ri tarbiyalab ularning asosiy va zarur bo'lgan sifatlarini rivojlantirish, texnikani o'rgatish va takomillashtirishdan iborat.

Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi.

8-11 yosh.

Bu yoshdagi bolalar bilan chuqurlashtirilgan mashg'ulot jarayoniga tayyorgarlik olib borish asosiy vazifasi;

1. Jismoniy sifatlarni faollashtirish.
2. Kengroq tartibda o'quv malakasini oshirish.
3. Sog'lig'ini mustaxkamlash.
4. Qiziqish va mexnatga, sportga bo'lgan layoqatini oshirish.

Boshlang'ich mutaxassislik 12-15 yosh.

Bu yoshda har tomonlamalik tamoilini rivojlantiriladi, tanlangan tur bo'yicha;

1. Tanlangan turdan texnikani egallash va aralash turlardan yengil atletikani.
2. Har tomonlamalik jismoniy tayyorgarlik va tezkorlikni oshirishga e'tibor.
3. Musobaqa va mashg'ulotlarga yaxshi muomalada bo'lishlik.

Chuqurlashtirilgan mutaxassislik 16-18 yosh.

Sportga bo'lgan layoqatini oshirishlik;

1. Kuchga ishlash va MJT oshirishga qaratiladi.
2. Tanlangan turdan texnikani egallash va aralash turlardan yengil atletikani texnikalarini egallashga qaratiladi.

Tanlangan turni takomillashtirish 19 yosh va kattalar.

1. Mashg'ulotni samaradorligini oshirish.
2. Mashg'ulotni o'tkazish vositasi.
3. Texnikani rivojlantirish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish o'z ichiga bir qancha majburiyatlarni oladi;

1. Sportchining belgilangan imkoniyatlarini inobatga olish.
2. Bir maqsadga yo'naltirilgan yo'nalish va ko'rsatkichlari.
3. Maqsadga erishish yo'li o'qishning jismoniy va funktsional imkoniyatlarini oshirish.
4. Uslub va vositalarni tanlash tayyorgarlik vaqtida.
5. Nazorat va musobaqa yuklamalarini xisobga olish.

Tibbiy ko'rikdan o'tish.

SHug'ullanayotgan va yangi shug'ullanishni boshlagan sportchilar uchun ularga, albatta vrach nazoratidan o'tish tavsiya etiladi. Bu vrach nazorati 2 ta vazifani xal qiladi. 1-chisi mashg'ulot jarayoniga qo'yish qo'yilmasligini xal qilsa, undan tashqari, yurak-qon nafas olish organlarining ishini va qaysi usul va vositalardan foydalanishni xal qiladi.

Yengil atletikada mashg'ulot asoslari.

Yengil atletika turlari bilan shug'ullanuvchilarning mashqlari, harakatlari, kuch kelish miqdori har xil bo'ladi. SHuning uchun yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulot va metodikalari har xil bo'ladi, o'sha sport turiga qarab belgilanadi. Sport mashg'ulotsi deganda, bir necha yillar davomida yil bo'yi

to'xtab qolmaydigan sistematik jarayon tushuniladi. Bu jarayon sportchining funksional imkoniyatlarini parvarishlab ish qobiliyatini yanada oshirishga qaratilgan bo'ladi. Bu jarayon gigiena jixatidan to'g'ri rejim, tibbiy va pedagogik raxbarlik va nazorat mavjud sharoitdagina xosil bo'ladi. Yillik mashg'ulot uch davrga bo'linadi; tayyorlov davri 5-6 haftalik, oylik, yillik, ko'p yillik.

Sportda mashg'ulotdan maqsad – tanlab olgan sport turida eng yuqori natijalarga erishishdir. Bu mashg'ulotning juda muxim xususiyatidir, shunday maqsad bo'lganda texnikani chuqur o'rganishga, qunt bilan mashg'ulot qilishga, sport maxoratini oshirishga intilish kuchayadi. Bularga erishishning birdan-bir yo'li jismoniy mashqlar bilan dam olishning bir-biriga nisbati to'g'ri bo'lib, texnika va taktikani egallash, kuchni, chidamlilikni, tezkorlikni, tirishqoqlikni, g'alabaga intiladigan irodani va boshqa fazilatlarni oshirish yo'li bilan bir necha yillar davomida yil bo'yi doimiy mashg'ulot qilish jarayonidir.

Sportchilarning ma'naviy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash.

Yengil atletikachilarning tayyorlash jarayonida ularning irodaviy va ma'naviy fazilatlarini tarbiyalana boriladi. Tarbiyaviy ishlar birinchi qadamdan to sport ustasi, Jaxon va Osiyo chempioni bo'lgunga qadar xam rejali davom etaveradi. Jismoniy tarbiya kollektivlarida, yengil atletika sektsiyalarida, yengil atletika terma jamoalarida tarbiyaviy ishlar murabbiy va o'qituvchilar tomonidan olib boriladi. Murabbiy o'z o'quvchilarini muvaffaqiyatli tarbiyalashi uchun ularni yaxshi bilish, faqat ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan emas, balki oiladagi xayoti, ishi va o'qishi bilan xam qiziqishi kerak. Murabbiy o'z shogirdlarini irodaviy fazilatlarini bilishi shart. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashning asosiy metodi – ishontirish, tushuntirish metodidir. Faqat so'z bilan emas, balki ko'rgazmali misollar bilan xam tushuntirish mumkin. Murabbiy sportchini tarbiyalashda talabchan bo'lishi kerak. Lekin vaqtida shogirdlarni rag'batlantirish kerak bo'ladi. O'qituvchi va murabbiy kuchli ta'sir etadigan usul va metodlardan oqilona foydalanishi kerak bo'ladi. Irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda sportchilarning mashg'ulotlarda va musobaqalarda uchraydigan kamchiliklarini asta-sekin bartaraf etish taqozo qilinadi.

Yengil atletikachi o'z kuchiga ishonchi muxim ahamiyatga ega. Bu unga musobaqalarda yuqori natijaga erishishga va raqiblarni engishga yordam beradi. Jismoniy mashg'ulot ko'rgan sportchi o'z kuchiga ishongan paytda yuqori natijaga erisha olishi mumkin.

Mashg'ulot tamoillari

Sport mashg'uloti pedagogik tamoillar asosida tuziladi. Pedagogika tamoillari sport mashg'uloti jarayoniga moslashib rivojlana boradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya jarayonining, shu jumladan, sport mashg'ulot jarayonining xususiyatlarini aks ettiradigan tamoillar xam paydo bo'ladi. Sport mashg'ulotsi quyidagi asosiy tamoillardan tashkil topadi;

1. Har tomonlamalik tamoili.
2. Ongliylik tamoili.
3. Asta-sekinlik tamoili.
4. Takroriylik tamoili.
5. Ko'rgazmalik tamoili.

6. Individuallik tamoili.

Har tomonlilik tamoili. Sportchilarni har tomonlama rivojlantirishda sportchini etuk har tomonlama jismonan va aqliy sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir. Yengil atletikada har tomonlama rivojlangan bo'lishi – yuqori daraja axloqiy va madaniy saviyali bo'lishi har jixatdan irodali bo'lish, muskullari va harakat fazilatlarining munosib taraqqiy topgan bo'lishi, yurak-qon tomiri, nafas olish va boshqa sistemalar ish qobiliyatini yaxshiligi, harakatlar xilma-xilligi, umuman olganda kamolotga etishlikdir. Yengil atletikachilarni organizmiga ta'sir ko'rsatilishi har xil jismoniy mashqlar, metodlar ishlatish va turli tuman jismoniy mashqlar qilishni talab etadi.

Ongliylilik tamoili. Mashg'ulot ongli tashkil qilinsa, ongli o'tkazilsa, har bir yengil atletikachi o'z qilayotgan mashqi aynan nima uchun kerakligini biladi. Mashg'ulot maqsadini, vositalarini, metodlarini aniq tushunish, sport texnikasi va taktikasini yaxshi darajada o'rgatishga imkon beradi. SHu bilan bir qatorda tezkorlikni, kuchni, chidamlilikni, axloq va iroda fazilatlarini tarbiyalashga, musobaqalarda yaxshi natija ko'rsatishga yordam beradi.

Asta-sekinlik tamoili. Asta-sekinlik tamoili yengil atletikaning istalgan turida qanday metodika bo'lishini xam aniqlab beradi. Bu metodika ko'proq pedagogikadagi “oddiydan murakkabga”, “yengildan qiyinga”, “ma'lumdan noma'lumga” qoidalariga asoslangan bo'ladi. “Oddiydan murakkabga” qoidasi mashqlarni asta-sekin oshira borishni, murakkablashtirishni ko'rsatadi. “Yengildan qiyinga” qoidasi esa o'rgatish vaqtida jismoniy kuch kelishni asta-sekin oshira borishni ko'rsatadi. “Ma'lumdan noma'lum” qoidasi jismoniy mashqlarni o'rganishda “o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga” qoidasi oldin bilib olingan harakat malakasini yangi mashqni o'rgatishga tadbiq qilish tabiiydir. Bu qoida odatda, o'rgatish metodikasida ketma-ketlik bo'lishini aniqlab beradi.

Mashg'ulot mashg'ulotlarining xam, har qaysi mashg'ulotning xam kuch kelishi va murakkabligi bir tekisda ortib boradi. Mashg'ulotlar murabbiylarlar tomonidan ishlab chiqiladi. Ko'p yillik, yillik, oylik, xaftalik perspektiv rejalari tuzilib mashg'ulotlar shu asosda tuziladi. Asta-sekinlik sportchining kuchi va imkoniyatiga ega bo'lishi mashqlar ko'rganlik darajasi va sport natijalari uzluksiz o'sib borishini ta'minlamog'i zarur. Asta-sekinlik shunday bo'lsinki, 12-14 yoshida mashq boshlagan bolalar o'rta xisobida bir razryad ildamlab, 9-10 yilda xalqaro sport ustaligigacha etib borishi mumkin.

Takroriylik tamoili. Bu mashg'ulot jarayonidagi xal qiluvchi tamoillardan biridir. CHidamkorlik, tezkorlik, kuch va boshqa fazilatlar faqat mashqlarni takrorlash mobaynida rivojlanish mumkin. Takrorlanish 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 sharoit va shu kabi boshqa omillarga bog'liqdir. Mashqlar qancha yengil bo'lsa, odatda takrorlash miqdori ko'proq va dam olish oralig'i ozroq bo'ladi. Agarda mashq qancha qiyin bo'lsa, takrorlash shuncha oz va dam olish oralig'i ko'p bo'ladi. Takroriylik tamoili sportchilardan ko'proq musobaqalashni talab qiladi. Musobaqada qayta-qayta qatnashish sport texnika va taktikasini, jismoniy va irodaviy fazilatlarini shakllantiradi.

Ko'rgazmalik tamoili. Bu tamoilning xammadan xam o'rgatish paytidagi ahamiyati juda katta ahamiyatga ega. Har bitta harakatni fotosuratlar, kinogrammalar va o'quv kinokartinalar juda katta rol o'ynaydi. SHu bilan birga kinogrammalarni ko'rish yosh sportchilarni mashqlarini yanada tezroq o'rganishni tezlashtiriladi. Sportchini tarbiyalashdagi ko'rgazmalik avvalo namuna kuchi demakdir.

Individuallik (uddalay olish) tamoili. Bu sportchining shaxsiy xususiyatlarini, uning kuch va imkoniyatlarini mashg'ulot vaqtidagi kuch kelish va talablarga mos bo'lishini xisobga olib mashg'ulot o'tkazishni talab qiladi. Jismoniy mashqlar, ularning shakli, karakteri jadalligi va davom etishi, shuningdek bajarish metodlari shug'ullanuvchilarning jinsiga, yoshiga, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga mos bo'lishi kerak. Individual jixatdan yondoshish sportchi organlari va sistemalarni mustaxkamlash uchun uning kuchini, tezkorligini, chidamliligini va chaqqonligini oshirish uchun jismoniy mashqlarni tanlashda tadbiiq etishda nixoyatda muximdir. Sportchining shaxsiy imkoniyatlarini avvalo vrach nazorati, pedagogik kuzatish nazorat, mashqlar bilan bilib olinadi. Sportchining sog'ligi to'g'risida ma'lumotlar nazorat mashqlar bajarish yo'li muntazam tekshirish natijalari, shuningdek sportda erishilgan yutuqlar sportchining tayyorlik darajasidagi kuchli va bo'sh tomonlarini aniqlab shunga qarab mashqlarni mashg'ulotlarni tuzish ko'p yillik, yillik, oylik, xaftalik mashg'ulotlar tuziladi.

Mashg'ulot tamoillarining o'zaro bir-biriga bog'liqligi sport mashg'ulotsi yuqorida keltirilgan tamoillar asosida olib boriladi.

Mashg'ulotning asosiy vositalari va metodlari.

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

Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning faqat asosiy ta'sirini emas, balki qo'shimcha ta'sirlarni xam nazarda tutish kerak. Texnikani va taktikani jismoniy va irodaviy fazilatlarni takomillashtirishga mashg'ulotni bosh vositalari bo'lib xizmat qiladigan jismoniy mashqlarni sistematik bajarib turish yo'li bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar uchta asosiy gruppaga bo'linadi;

1. Sportchi yengil atletikaning qaysi turidan ixtisos olayotgan bo'lsa, shu turga va elementlariga mos mashqlar, masalan, qisqa masofaga yugurish, estafeta, tezlanib yugurish.

2. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar, bular 2 ta kichik gruppaga bo'linadi; a) boshqa sport turlaridan olinib (gimnastikadan, og'ir atletikadan, sport o'yinlaridan) umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan mashqlar. Umumiy chidamlilik va sog'liqni yaxshilash uchun yozda kross chopiladi va qishda chang'ida yuriladi. Muskullarni rivojlantirish va mustaxkamlash uchun og'irliklar bilan mashq qilinadi. Tezkorlik xosil qilish uchun qisqa masofaga yuguriladi. CHaqqonlik va harakatni boshqara bilishni o'stirish uchun basketbol o'ynaladi va gimnastika snaryadlarida mashq qilinadi. b) turli buyumlar inventarlar, skagalka, gantel, tayoqlar bilan yoki buyumsiz umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan tayyorlov mashqlari. Bunga engashish, burilish, tebranish, oyoq-qo'lni bukish, sakrash kabi harakatlar kiradi.

3. Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy fazilatlarni rivojlanishga, shuningdek texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, bularga o'rta va uzoq masofalarga yugurishda, shuningdek sportchi yurishda chidamlilikni rivojlantirishda asosiy vosita – yengil atletikaning shu turini takrorlashdir.

Ma'lumki jismoniy mashqlar sportchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu ko'pincha sportda birdaniga bir necha vazifani xal qiladi. Masalan, kross yugurish ichki organlar va sistemalarni mustaxkamlaydi, tirishqoqlik qiyinchilikni engishda muskullar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda xal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan shug'ullanuvchilarda ko'proq kuchni oshiruvchi mashqlar beriladi. Akrobatlarda sakrash chaqqonlikni, uzoq masofaga yuguruvchilarda chidamkorlik sifat fazilatlarini tarbiyalaydi. Sport mashg'ulotsining asosiy metodi mashq qilish metodidir, ya'ni harakat faoliyatini takror bajarish usullaridir. Sport texnikasi va taktikasini o'rgatishda va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda bu metodning juda katta ahamiyati bor. Sport mashg'ulotsi vositalari tomonlari qanday ekaniga qarab mashq qilish metodlarining shakllari har xil bo'ladi. Yengil atletikachilar metodlari va vositalari bir-biri bilan organik bog'liqdir. Muayyan doimiy metod bilan bajarilayotgan har qaysi vosita ma'lum muxlat davom etadi va sportchi organizmiga kuch keladigan ta'sir ko'rsatadi.

Yengil atletikachining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustaxkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chaqqonlikni, chidamkorlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarini tuzatish nazarda tutiladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni rivojlantirishni mashqlar asosiy rol o'ynaydi.

Kuchni rivojlantirish. Kuch ko'paymasa, sport maxoratiga etishib bo'lmaydi. Harakat tezligi, xamda chidamlilik va chaqqoniylik ko'p jixatdan muskullar kuchiga bog'liq. Muskul kuchi kuchini fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi xam ko'paya boradi, shu bilan birga muskullarda aylanish kuchayadi modda aylanishi yaxshilanadi. Yengil atletikachini tanasidagi xamma muskullar kuchli garmonik rivojlangan bo'lishi kerak.

Har qanday yengil atletikachining mashg'ulotsida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muxim bo'lgan muskullar gruppasini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Ko'pincha muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan xam izometrik usulda foydalaniladi. Kuch ko'paytiradigan mashqlar mashg'ulotni tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida kamroq qo'llaniladi.

Og'irliklardan eng kattasi, odatda shtanga xisoblanadi. Uning vaznini mashqni turiga va mashg'ulot qiluvchilarning tayyorlik darajasiga qarab o'zgartirib boriladi. Katta va o'rtacha zo'r berish talab qiluvchi dinamik mashqlarning ko'p qismini dozalashini umumiy qoidasi mashqni davom ettirish qiyinlashib qolguncha bajarishdan iborat.

Chidamlilikni rivojlantirish.

Chidamkor bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta xajmdagi mashg'ulot ishini bajarish uchun xam kerak. Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik- har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemadagi o'zgarish natijasidir. Umumiy chidamlilik yillik mashg'ulotga kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli xammasi vositasida xosil qilinadi. Yengil atletikachilar maxsus turidagina maxsus chidamlilik oshiriladi.

Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yuguruvchilar va tez yuruvchilarning umumiy chidamlilik oshirish uchun yugurish masofalari 20-30 km gacha etishi mumkin. Bunda tezlik katta bo'lmasligi kerak. Umumiy chidamlilik asosan tayyorlov davrida rivojlantiriladi. Musobaqa davrida esa faqat saqlab boriladi. Maxsus chidamlilik yengil atletikaning xamma turida sportchi organ va sistemalarining maxsus tayyorlik darajasi bilan uning fiziologik va psixologik imkoniyatlari qanchalik yuqori ekanligi bilan aniqlanadi.

Maxsus chidamlilik rivojlantirish. Intervalli, o'zgaruvchan, nazorat taktik, standart, musobaqa sport turida yuqori natija ko'rsatadi. Interval. Umumiy yig'indisi musobaqadagi to'liq masofani tashkil qiladigan masofa usullar qo'llaniladi. Tezkorlikni rivojlantirish. Yengil atletikachilar harakatini tez bajarish muxim ahamiyatlardan biridir.

Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulotni rejalashtirish.

Xamma yengil atletika sektsiyalarida, gruppalar va maktablarda mashg'ulotlarni yil davomida muntazam o'tkazib turish kerak. Mashg'ulotning yillik tsikli, uning davrlari va bosqichlari mamlakatimizning o'rta mintaqasi sharoitiga moslab yozilgan. Yillik mashg'ulot tsikli 1 noyabrda boshlansa xam, yengil atletika sektsiyasiga yilning istalgan boshqa vaqtida kelganlarni doim aloxida nazarda tutmoq kerak.

Yillik mashg'ulot uch davrga bo'linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr-aprel), musobaqa davri 5 oy (may-sentyabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktyabr) davom etadi.

Ko'rsatilgan davrlash yil fasllariga, musobaqa kalendariga, tayyorgarlik vazifalari va buning uchun kerakli vaqtga asoslangan. YOz payti yengil atletika mashg'ulotlari uchun va yuqori sport natijalariga erishish uchun qulayroq. Sport musobaqalari kalendari xam shunga qarab rejalashtiriladi. Davrlarning davom etish vaqti xam asosiy musobaqalar mavsumiga to'liq tayyorlanish uchun bimalol etarli.

Iqlim sharoiti xilma-xil bepoyon mamlakatimiz turli rayonlaridagi yengil atletikachilarning mashg'ulot davrlarining davom etish vaqti bir-biriga to'la to'g'ri kelmaydi. Ular maxalliy sharoitga moslashgan bo'lishi kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitiga quyidagicha moslashtirish mumkin: tayyorlov davri (15 dekabr-aprel), musobaqa davri (15 may-15 noyabr), yakunlovchi davr (15 noyabr-15 dekabr).

Mamlakatimiz birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi razryadli sportchilar va sport masterlarining yillik mashg'ulot rejalari, ular mashg'ulot qiladigan joy sharoitidan qat'iy nazar, bir xil bo'lishi kerak. Bunday

yengil atletikachilar odatda iyundan sentyabr-oktyabrgacha sport formasida, ya'ni eng yuqori natija ko'rsata oladigan bo'lishlari kerak.

Tayyorlov davrida mashg'ulot.

Tayyorlov davrida tayyorligi bor yengil atletikachilar bilan xaftada 5-6 mashg'ulot mashg'uloti va yangi boshlayotganlar bilan 3-4 mashg'ulot o'tkaziladi. Bu vaqtdagi mashg'ulotlarning musobaqalashuv davridagi sport muvaffaqiyatlari uchun ahamiyati juda katta. Tayyorlov davri uch bosqichga bo'linadi: kuzgi-qishki (noyabr-fevral) tayyorlov bosqichi, qishki (mart) musobaqalashuv bosqichi va baxorgi (aprel) tayyorlov bosqichi. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnika asoslarini egallashga, qolgan bosqichlarda esa ixtisoslashgan tayyorgarlikka ko'proq e'tibor beriladi.

Kuzgi-qishki tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab kuch tezkorlik va boshqa jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. 3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashni davom ettirish. 4. Texnikani bilib olish va uni takomillashtirish. 5. I va II bosqich qishki turlarini topshirishga "Alpomish va Barchinoy" testlariga tayyorlash. 6. Tanlangan yengil atletika turi, shuningdek, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish nazariyasi va metodikasi sohasida bilim olish va uni oshirish.

Bu vazifalar bino ichida va ochiq xavoda o'tkaziladigan gruppaviy va yakka mashg'ulotlarda xal etiladi. Tajriba qishda $-22-25^{\circ}$ gacha sovuqda xam ochiq xavoda shug'ullanish mumkin ekanini ko'rsatadi. Ammo sovuq xavoda mashg'ulotni zichroq o'tkazish, mashg'ulot joyini shamoldan to'sishi lozim. Ko'proq ikki kishilik mashqlar qilish, biri ketidan ikkinchisi ketma-ket bajaradigan mashqlar o'tkazish, o'yin va estafetalardan ko'proq foydalanish kerak. Tushuntirishning bir qismini mashg'ulot oldidan bino ichida o'tkazilsa, bu xam dars zichligini oshirish imkonini beradi.

Agarda qor unchalik qalin bo'lmasa, yengil atletika mashg'uloti o'tkaziladigan odatdagi joylarni qordan tozalab, mashg'ulot qilaversa bo'ladi. Bunday paytlarda tagi rezina yoki kigiz tuflari kiygan ma'qul. qor tozalanmaydigan bo'lsa, unda yengil yog'och katok bilan qorni shibbalab, ustiga kul yoki g'isht qumoq sepish kerak. Bunda tishi qisqa yengil atletik tuflida shug'ullangan yaxshi. Uzoq davom etadigan yugurishlarni qori bosilgan so'qmoqlarda o'tkazish lozim.

Yengil atletika mashg'uloti o'tkaziladigan bino mumkin qadar maxsus jixozlangan bo'lishi kerak. Agar zalda g'ishtqumoq yo'lka bo'lmasa, uning o'rniga taxta, rezina, to'qima arqon yo'lkalar xam yarayveradi. Sakrash uchun qum to'ldirilgan chuqur yoki gimnastik to'shaklar bo'lishi kerak. Snaryadlarni arqon yoki sim to'rga uloqtirish ma'qul.

Mashg'ulotning kuzgi-qishki tayyorlov bosqichida texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga ko'proq vaqt ajratish kerak.

Qishk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab, kuchni, tezkorlikni, egiluvchanlikni va chaqqonlikni yanada rivojlantirish. 3. Texnikani takomillashtirish. 4. Irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. 5. Jismoniy

tayyorgarlikda va maxsus mashg'ulotlarda erishilgan yutuqlarni tekshirish (musobaqalar).

Qishki musobaqalashuv bosqichida yengil atletikachilar mashg'ulotlar sonini kamaytirmasdan va mashg'ulot xajmini unchalik pasaytirmasdan, ochiq xavoda yoki yopiq binoda 3-4 musobaqada qatnashadilar. Bu musobaqalarda mashg'ulot darajasi ortadi, irodaviy fazilatlar tarbiyalanadi va erishilgan yutuqlar tekshiriladi. Sportchilarning yutuqlarini, faqat tanlangan yengil atletika turida emas, balki jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini ko'rsatadigan boshqa turlarda xam tekshirib ko'rish muxim. SHuning uchun musobaqalar programmasiga, tanlangan yengil atletika turidan tashqari, jismoniy tayyorgarlikni aniqlaydigan mashqlar xam kiritiladi.

Sportchilar tayyorlov davrining birinchi bosqichida o'tkaziladigan musobaqalarga xam qatnasha oladilar, ammo ularga aloxida tayyorgarliksiz, faqat mashg'ulot maqsadida ishtirok qilish mumkin.

Baxorgi tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni, ayniqsa yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalarning ish qobiliyatini yanada oshirish. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. 3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni yaxshilash. 4. Tanlangan yengil atletika turining texnika elementlarini va texnikani yaxlit takomillashtirish. 5. Tanlangan yengil atletika turi, gigiena va o'z-o'zini nazorat nazariyasi va metodikasi soxasidagi bilim darajasini oshirish.

Baxorgi tayyorlov bosqichida ko'p mashg'ulotlar ochiq xavoda, odatda yomon erda o'tkaziladi. Mashqlar xam shunga moslangan bo'ladi: kross, uloqtirish, qum to'ldirilgan xalta bilan mashq va boshqalar. Baxorda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. SHu bilan birga tezlikni rivojlantirishga va tez harakatlarda yuqori kuch sarflay olishni tarbiyalashga mo'ljallangan mashqlar ko'paytiriladi. Buning uchun qisqa masofaga yugurishning har xil turlari, sakrash, uloqtirish va ko'p maxsus mashqlar qo'llaniladi. Bunday mashqlarni shug'ullanuvchilarning yengil atletik ixtisosi va u yoki bu fazilatni rivojlantirish kerakligiga qarab tanlanadi.

Baxorda, shuningdek, texnikani takomillashtirish xam kerak. Bu fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan xam anchagina amalga oshiriladi. Masalan, uzoq davom etadigan krosslarda yengil atletikachilar faqat chidamlilikni rivojlantiribgina qolmay, balki yugurish texnikasini takomillashtiradilar xam.

Baxordagi mashg'ulotlar ochiq joylarda (bog'larda, o'rmonlarda), agarda etarli darajada quruq bo'lsa, stadionda o'tkaziladi. Lekin shunda xam, xaftada bir marta ochiq joyda mashg'ulot qilib turgan ma'quldir.

Yengil atletikachilar mashg'ulotning tayyorlov davrida musobaqalar davriga yaxshi tayyorlanib olishlari, uni texnika, jismoniy va irodaviy fazilatlar nuqtai nazaridan o'tgan yilga nisbatan yuqoriroq darajada boshlashlari kerak.

Mashg'ulotning musobaqa davri.

Mashg'ulotning musobaqa davri-stadion va maydonchalarda yengil atletika mashg'ulotlari o'tkaziladigan yoz paytidir.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Tanlangan ixtisosga muvofiq jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarni yanada rivojlantirish. 2.

Sport texnikasini takomillashtirish va uni mustaxkamlash. 3. Taktikani bilib olish va musobaqa tajribasi xosil qilish. 4. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab turish.

Bu davrda yuqoriroq sport natijalariga erishishga, sport formasini uzoq saqlab qolishga intilib, mashg'ulot ko'rganlik darajasini uzluksiz oshira borish kerak.

Musobaqalashuv davri ikki bosqichga bo'linadi: ilk musobaqalashuv bosqichi-1 oy (may) va asosiy musobaqalar bosqichi-4 oy (iyun-sentyabr).

Birinchi bosqichda yengil atletikachilar zo'r berib mashg'ulot qilishlari, musobaqalarga kam qatnashishlari kerak. Bu oydagi mashg'ulotlar, ularga tayyorlov davrida nimalar yig'ilgan bo'lsa, shularni stadiondagi yozgi musobaqalarda ishlatish uchun kerak. Xatto tayyorlov davrida jadal mashg'ulot qilgan yengil atletikachilar xam yoz sharoitidagi mashg'ulotlarning birinchi kunlarida yuqori sport natijalarini ko'rsata olmaydilar.

Birinchi bosqichdagi musobaqalarga qatnashgan bilan mashg'ulot rejai unchalik o'zgarmasligi kerak: musobaqa oldidan dam olish kunlarini ko'paytirish yoki kuch kelishni kamaytirish yaramaydi. Yengil atletikachilar musobaqalarga qatnashish bilan yangi sharoitga o'rganadilar, o'z imkoniyatlarini tekshiradilar, mashq ko'rganlik darajasini oshiradilar, o'z mashg'ulotlarining samaradorligini baxolaydilar. Odatda dastlabki musobaqalardan keyinroq mashg'ulot jarayoniga o'zgartishlar kiritib, keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarsa bo'ladi.

Umuman, ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotni, ayniqsa tayyorlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar uchun, keyinroq o'tkaziladigan mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanish, deb qarash kerak.

Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotlarning asosiy vazifalari: 1. YOzgi sharoitdagi sport texnikasini bilib olish va uni malaka sifatida mustaxkamlash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga muvofiq fazilatlarni yanada rivojlantirish. 3. Tayyorligi bor yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini erishilgan darajada saqlash va tayyorligi etarli bo'lmaganlarda shu fazilat darajasini yanada oshirish. I va II bosqich "Alpomish va Barchinoy" testlariga tayyorlanish. 4. Musobaqada qatnashish tajribasini orttirish. 5. Ta'lim va tarbiya vazifalarini xal etishni davom ettirish.

Yangi boshlayotganlar va tayyorligi bo'sh yengil atletikachilar bilan yoz boshi va o'rtasidagi mashg'ulotlarning mazmuni deyarli bir xildir. Lekin yengil atletikachilar tayyorligi qancha yuqori bo'lsa, mazmundagi farq xam shunchalik ko'p bo'ladi.

Musobaqalashuv davri ikkinchi bosqichidagi mashg'ulot qo'yilgan maqsadga-bu vaqtga o'zi uchun eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan bo'ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Sport texnikasini takomillashtirish va uning turg'unligiga erishish. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab, atletning irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirish. 3. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni (ayniqsa jismoniy tayyorgarligi etarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun) erishilgan darajada saqlab qolish. 4. Ta'lim va tarbiyaviy ishlarni davom ettirish.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotda qo'llaniladigan mashqlar baxordagichalik ko'p turli emas. Endi yengil atletikaning o'zigagina xos va tanlab

olingan mashqlar ko'proq bo'ladi. Xilma-xillik faqat bajarish metodlari va usullarini o'zgartirish bilan xosil qilinadi. Snaryadlar bilan va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantirishga mo'ljallangan tayyorlov mashqlarini endi yangi boshlayotgan va tayyorligi kam yengil atletikachilar ko'proq bajaradilar. Tayyorligi yaxshi sportchilar bunday (snaryadsiz) mashqlarni faqat razminkada bajaradilar. Bu vaqtda xamma yengil atletikachilarga tanlangan yengil atletika turiga mos texnikani va fazilatlarni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlari zarur bo'ladi. Faol dam olish va mashg'ulot ko'rganlikni saqlab qolish uchun, ochiq joylarda turli mashqlar va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylardagi mashqlar musobaqadan oldin va ko'p kuch keladigan mashg'ulotdan keyingi kuni ayniqsa foydalidir.

Musobaqalashuv davrining birinchi bosqichida razryadli yengil atletikachilar mashg'uloti quyidagicha tuziladi: razminkadan keyin xamma ixtisosdagi yengil atletikachilar qisqa masofaga yugurishga (tezlanish bilan yugurish, start tezlanishlari, yurib kelib yugurishga o'tish, chamalashlar, avvalo tezkorlikni rivojlantirish uchun takror yugurishlar) o'tishlari kerak. Sprinterlar uchun bu mashqlar asosiy xisoblanadi, shuning uchun ular bu mashqlarga boshqa yengil atletikachilarga nisbatan ko'proq vaqt ajratishlari kerak. Bunda anchagina qisqa, taxminan 60 m gacha masofalarga yugurish kerak. Sprintdan keyin, kerak bo'lsa, yengil atletikachilar texnikani yaxshilashga yordam beradigan maxsus mashqlarga o'tadilar. Bu, masalan, g'ov osharlarga va langarcho'p bilan sakrovchilarga juda zarur.

Keyin sportchi o'zi ixtisos olayotgan yengil atletika turiga o'tadi. Bu asosiy mashg'ulot mashqlari vazifalar qandayligiga qarab har xil bajariladi. Masalan, texnikani takomillashtirish uchun-to'la zo'r bermay, lekin ko'p marta, uzoq vaqt bajarilsa, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va texnikani mustaxkamlash uchun – maksimal kuch berib, lekin kam takrorlab bajariladi. Ko'pincha asosiy mashg'ulot mashqlari bilan bir necha vazifa baravariga xal etiladi.

Agarda yengil atletikachiga ayrim muskul gruppalari kuchini ko'paytirish yoki sakrovchanlikni oshirish kerak bo'lsa, u tanlangan yengil atletika turidan mashg'ulot qilib bo'lgandan keyin maxsus mashqlarni anchagina ko'p kuch sarflab bajarishi kerak. Masalan, uzunlikka, balandlikka va uch xatlab sakrovchilar oyoq muskullari kuchini, ko'p martalab sakrash (bir oyoqda irg'ish, sakrama qadamlar) vositasida oshiradilar. Uloqtiruvchilar va ayniqsa yuguruvchilar anchagina uzoq vaqt davomida prujinasimon sakrab-sakrab bajariladigan mashqlar qiladilar. Nixoyat, mashg'ulot oxirida xamma yengil atletikachilar asta-sekin yugurishga o'tadigan yakunlovchi yugurishda ishtirok etadilar.

Mashg'ulot mashg'ulotlariga faol dam olishga mo'ljallangan mashqlar kiritish foydalidir. Masalan, sakrovchi sakrash mashqlaridan keyin yadro itqitishdan yoki uloqtirishning boshqa turidan, uloqtiruvchi esa yugurish yoki sakrashning biror turidan ozroq mashq qilishi mumkin.

Musobaqalashuv davrining ikkinchi bosqichida xam mashg'ulotlar xuddi shunday tuziladi. Lekin endi jismoniy tayyorligi etarli bo'lgan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlardagi kuch kelishni kamaytirish mumkin. Texnikani yaxshilash, uni mustaxkamroq malaka darajasiga etkazish lozim. Bunga erishmoq uchun, avvalo, tanlangan yengil atletika turi ko'p marta takrorlanadi, musobaqadagi maksimal jadallikning 9g'10 qismicha jadallik bilan bajariladi.

Malakani mustaxkamlash uchun, sportchi harakatni soddalashtirmay, yaxlit takrorlashi kerak. Masalan, 3 qadamdan yugurib kelib sakrash mashqi, sakrovchanlikni yaxshilaydigan mashq bo'lsa xam, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar musobaqalashuv davrida unga berilib ketmasliklari kerak. SHuningdek, agar unchalik extiyoj bo'lmasa, joydan turib uloqtirishni yoki pasaytirilgan g'ovlar osha yugurishni ko'p takrorlayvermagan ma'qul.

Texnikani mustaxkamlash va uni takomillashtirish to'g'risidagi bu gaplar texnikani o'rganib olganlargagina taalluqlidir. Texnikasi kamroq sportchilar esa, oldingidek uni o'rganib olishga ko'proq vaqt ajratishlari, uni o'rganib olishlari kerak. Masalan, musobaqa bo'lar ekan deb, takomil topmagan texnikani mustaxkamlashga urinish yaramaydi. *Texnikadagi kamchiliklar sababli ko'p yillar davomida arzimagan natija ko'rsatib yurgandan ko'ra, bir-ikki yil sabr qilib, keyin zo'r muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritgan yaxshiroq.*

Musobaqalashuv davrida mashg'ulot ko'rganlik darajasini oshirish uchun katta kuch keladigan musobaqalar, chamalashlar va mashg'ulot mashg'ulotlari katta rol o'ynaydi. Bu mashg'ulot davrning ikkinchi bosqichida mashg'ulot mashqlarining xajmini kamaytirib, mashg'ulot ishining jadalligini oshirish kerak. Mashg'ulotning xajmini kamaytirish evaziga jadalligina asta-sekin oshira borish va optimal miqdorda musobaqalarda qatnashish-sportda katta-katta muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

Mashg'ulotning yakunlovchi davri.

Bu davrdagi mashg'ulotdan maqsad – sportchini yangi yillik tsiklda mashg'ulotlar boshlanishiga to'la dam oldirib, biron-yarim jaroxati bo'lsa davolab, jismoniy fazilatlari va texnika malakalari darajasini pasaytirmasdan etkazib borishdir. Uzoq davom etgan og'ir mashg'ulotlar va ko'p musobaqalarda qatnashish davridan keyin yengil atletikachilar dam olishlari zarur. Lekin dam olish faol bo'lishi, ya'ni asabga dam berib, muskullarni ishlataverish kerak. Buning uchun mashg'ulot mashqlarining shakli, vositalari va metodlari o'zgaradi, mashg'ulotlar bog'larda va o'rmonda o'tkaziladi.

Yengil atletika turiga, sportchilarning tayyorlik darajasiga, yoshlariga va yil davomida qancha musobaqalarda qatnashganlariga qarab, mashg'ulot yakunlovchi davrining yo'nalishi har xil bo'lishi mumkin. Endi boshlayotganlar va yosh yengil atletikachilarning mashg'ulotsi yakunlovchi davrda deyarli o'zgarmaydi. Ular mas'uliyatli va qizg'in musobaqalarda ko'p qatnashmaganlari uchun, bu davrgacha qanday bo'lsa o'shanday kuch keladigan mashg'ulot qilaverishlari mumkin. Ular kuzgi sharoitda imkoni boricha umumiy va maxsus jismoniy tayyorlikni oshirishlari, texnikani o'rganishlari va uni yaxshilashlari, shuningdek, mashg'ulotning tayyorlov davri uchun ko'rsatilgan boshqa vazifalarni xal etishlari kerak. SHuningdek, faqat faol dam olish xizmatini o'tashdan ko'ra ko'proq mashg'ulotlarga qiziqishni orttiradigan yangi-yangi mashqlar qo'shish zarur.

YUqori razryadli yengil atletikachilar (1-razryaddan boshlab) mashg'ulotning yakunlovchi davrida kelgusi yilga tayyorlanishni davom ettiraveradilar. Ular yil davomida mashg'ulotlarda ancha ko'p kuch sarflagan, ko'proq musobaqalarda qatnashgan bo'lsalar xam, jismoniy tayyorlikka, ayniqsa umumiy jismoniy tayyorlikni oshirishga aloxida e'tibor berib, mashg'ulot qilishni davom ettirishlari

kerak. O'tgan sport mavsumidan keyin dam olish uchun esa, ular maxsus (texnik va jismoniy) tayyorgarlikni kamaytirib, boshqa xilma-xil mashqlardan foydalanadilar.

Yengil atletikachi masterlar erishilgan jismoniy (umumiy va maxsus) tayyorlikni saqlab qolib, faol dam olishlari kerak. Buning uchun mashg'ulot mashg'ulotlarida kuch kelishni, mashg'ulotlar sonini kamaytirish, asosan esa, boshqa xil mashqlarga o'tish lozim. Yengil atletika turi xususiyatlarini xam nazarda tutish kerak. Mashg'ulotning yakunlovchi davrida sprinterlar, g'ovoshlar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar (ayniqsa masterlar) mashg'ulotlarga o'zlarining yengil atletik turlarini qo'shmasalar xam bo'ladi. Lekin o'rtacha, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar kuch kelishni sal kamaytirib, yugurishni davom ettirishlari kerak. Tez yurarlar xam shunday qiladilar.

Mashg'ulotning yakunlovchi davrida yengil atletikachilar jir boylash xisobiga vaznlarini oshirmasliklari kerak. YOsh sportchilarning vaznlari tabiiy me'yorda ortishi, kattalar vazni esa deyarli turg'un bo'lishi (semirish 1-2 kg dan ortmasligi) kerak.

Mashg'ulotning bir yillik rejaini tuzayotganda *davrlar va bosqichlar muddati maxalliy sharoitga va yengil atletikachilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin* ekanini unutmaslik kerak.

Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulot mazmunini belgilashda razryadliklar va masterlarning tayyorlik darajalari ortgan sari, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishlari turli xil mashqlarning sal kamaytirilgan kompleksi bilan oshiriladi. Lekin bu mashqlarni yengil atletika ixtisosiga moslab tanlash kerak.

Musobaqaga tayyorlanish va unda qatnashish.

Musobaqa – mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, eng yuqori kuch kelishlar xosil qilishga, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga, sport kurashiga o'rgatishga va mashg'ulotning borishini nazorat qilishga xizmat qiladi.

Qishki musobaqalar programmasiga yengil atletika turlaridan tashqari, sportchining umumiy jismoniy tayyorlik darajasini baxolaydigan, xamma bajarishi shart mashqlar qo'shilishini xam xisobga olish kerak bo'ladi.

Musobaqalashuv davrida kunning qay paytida mashg'ulot o'tkazilishining xam katta ahamiyati bor. Akademik I.P.Pavlov va uning o'quvchilarining takrorlayverish natijasida shartli reflektor aloqalar xosil bo'lishi asosida odat bo'lib qoladigan sutkalik tartib xosil bo'lishi to'g'risidagi fikrlari sport tajribasida keng tasdiqlanayotibdi. Odat bo'lgan sutkalik tartib, faqat uyquni, ovqat xazmini yaxshilabgina qolmay, balki har gal organizmdan yuqori ish qobiliyati talab qilinadigan bir vaqtning xuddi o'zida ish qobiliyatini oshiradi xam.

Shuning uchun mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanishda undan 3-4 hafta ilgaridan boshlab mashg'ulot va chamalashlarni xuddi musobaqa vaqtida o'tkazish kerak. Ko'pincha klassifikatsion musobaqalar ertalab, asosiy musobaqalar esa shu kun kechqurun yoki ertasiga o'tkaziladi. Bunda yengil atletikachi xam ertalabki mashg'ulotdan keyin shu kuni kechqurun yoki ertasiga musobaqa programmasida nazarda tutilgan vaqtda yana mashg'ulot qilishga ko'nika borishi kerak.

Boshqa paytlarda xam bu tamoilga amal qilish kerak. Masalan, sprinter musobaqada bir kunda ikki yoki uch marta oldindan belgilangan vaqtda yuguradigan bo'lsa, bunga xam mashg'ulotda ko'nika borish lozim.

SHuningdek, mashg'ulot joyi va bo'ladigan yirik musobaqa joyi vaqti o'rtasidagi farqni xam xisobga olish kerak. Agarda, ob-xavoga ko'nikish va yangi rejimga o'rganish uchun musobaqaga oldinroq (8-12 kun oldin) kelish imkoniyati bo'lmasa, bunday vaqtda yengil atletikachi musobaqa bo'ladigan joyda qanday yashaydigan bo'lsa, o'z rejimini xam shunday tuzishi kerak. Masalan, musobaqa soat 17 da belgilangan bo'lib, bu vaqt yengil atlet yashaydigan joyda soat 19 ga to'g'ri bo'lsa, demak, u xuddi soat 19 da mashg'ulot qilishi kerak.

Bunda, albatta, ovqatlanish, uyqudan turish, uxlash vaqtlari xam o'zgaradi.

Albatta, vaqt o'rtasidagi farq ko'p bo'lmasa (2-3 soatdan ortmasa), bunday qilish mumkin. Aks xolda, musobaqa joyida qanday bo'lsa, mashg'ulot qilish xam, sutkali tartib tuzilishi xam maxalliy vaqt bilan xuddi o'shanga moslangan bo'lishi kerak.

Odatda musobaqalar kechqurunlari, goxo esa soat 11-13 da o'tkaziladi. Agarda muayyan musobaqaga maxsus tayyorgarlik ko'rilmasa, u paytda gox kunduzi, gox kechqurun mashg'ulot qilib turish kerak. Bu kunning turli vaqtlarida yuqori sport natija ko'rsatishga yordam beradi.

Mashg'ulotning musobaqa davridagi xaftalik tsiklida yakshanba kuniga odatda chamalash yoki musobaqa rejalashtiriladi, shanba kuni esa dam olinadi. Juda mas'uliyatli musobaqaga tayyorlanish vaqtida, 1-11g'2 oy oldin xaftalik tsiklni bo'ladigan musobaqaga moslab rejalashtirib olish kerak.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, bir xil xaftalik tsiklni takrorlash, sportchilarni ma'lum kunda yuqori ish qobiliyatli bo'lishga odatlantiradi. Extimol bir xil sutkalik tartibni takrorlayverishdagi singari, bunda xam ma'lum kunlarda bajariladigan mashqlar, dam olish kunlaridagi tiklanish va musobaqa yoki chamalash kunlari maksimal zo'r berish o'rtasida mustaxkam shartli reflektor aloqa xosil bo'lsa kerak. SHunga qarab, kuni oldindan ma'lum bo'lgan eng mas'uliyatli musobaqaga ancha ilgari aniq tayyorlanib olish mumkin.

Mashg'ulotsi yaxshi sportchi qanday tartibga odatlanganiga qaramay, istalgan vaqtda va istalgan kunda yaxshi natija ko'rsata olishi kerak. Kerak bo'lgan ish qobiliyatni ta'minlovchi markaziy asab tizimi nixoyatda harakatchan bo'lgani sababli shunday bo'lishi mumkin. Tashqi muxitning kuchli ta'siri xam (xalqaro musobaqalardagi murakkab sharoitda mamlakatimiz sportchisining axloqiy fazilatlari namoyon bo'lishi, stadiondagi yorqin vaziyat, jiddiy konkurentsia va boshqalar) bunda katta rol o'ynaydi. Ammo ma'lum kunga, joyga va soatga maxsus tayyorlik ko'rilsa, o'sha vaqtda sport natijalari yuqori va doimiy bo'ladi.

Mas'uliyatli musobaqalardan 7-10 kun oldin xamma yengil atletikachilar mashg'ulot ishlarining xajmini kamaytirishlari kerak, sprintchilar, g'ovoshlar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar esa, mashg'ulot jadalligini xam kamaytirishlari zarur.

Uloqtiruvchilar va sakrovchilar mas'uliyatli musobaqaga 5-8 kun qolganda o'zlari tanlab olgan yengil atletika turida to'liq kuch bilan mashg'ulot qilishlari mumkin. Keyingi kunlarda uloqtiruvchilar snaryadni qo'llariga olmasliklari, sakrovchilar esa tanlangan sakrash turlarini bajarmasliklari mumkin. Ularning mashg'ulotsiga odatdagi mashqlarni kiritish mumkin (yengilgina sprint, maxsus mashqlar, shu jumladan o'rtacha jadallik bilan sakrash, o'rtacha og'irlikdagi shtanga bilan mashqlar, bog'larda sekin kross va boshqalar). 400 m va undan uzoq masofaga yuguruvchilarda jadallik kamaymaydi. Ular uchun xatto mashg'ulot ishining

jadalligini oshirish anchagina foydalidir. Ularga, masalan, takror yoki o'zgaruvchan yugurish tezligining musobaqadagidan yuqori bo'lishini taklif qilish kerak. Startga uch kun qolganda ular oxirgi marta "keskin" mashg'ulot qilishlari kerak (musobaqadagiga nisbatan yuqoriroq tezlikda yugurish, musobaqadagidan qisqaroq masofaga takror va o'zgaruvchan yugurish). Umumiy ish xajmi – odatdagining yarmidan oshmaydi, ko'pincha $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ qismiga teng bo'ladi. Bunday mashg'ulot kishi asab tizimining "chidamliligini" oshiradi. Musobaqagacha qolgan keyingi kunlarda bu "chidamlilik" (boshqa organ va sistemalar funktsiyalari singari), ish xajmini juda kamaytirib, musobaqadagidan past yoki unga teng tezlikda yugurish bilan saqlab boriladi. SHu maqsadda o'rmonda uzoq vaqt yugurib borish xam qo'llaniladi.

Musobaqaga 24 soat qolganda (mashg'ulot mashg'ulotidan oldin bajariladigan razminkaning ikkinchi qismini kamaytirib yoki butunlay chiqarib tashlab) razminka qilish tavsiya qilinadi. Xamma vaqt xam razminka unchalik og'ir bo'lmasligi, lekin albatta ter chiqishi kerak. YAshisi mashg'ulot kostyumida razminka qilish kerak. Bir kun oldin bajariladigan bunday razminka ertasi kuni musobaqada sportchining ish qobiliyatini oshiradi. Razminka o'rniga xajmi kamaytirilgan mashg'ulot o'tkazish xam mumkin.

Musobaqa oldidan 1-2 kun faqat odatdagi ertalabki gimnastikani bajarish, sayr qilish kerak. qisqa vaqt mobaynida dam olish bilan, sportchida ish qobiliyatini keskin kamaytirib yuboradigan, tormozlanish deyiladigan xolatga aylanib ketishi mumkin bo'lgan va boshqarish jarayonini buzib qo'yadigan start oldi xayajoni rivojlanib ulgurmaydi. Bunda yoshga xam qarash kerak. O'smirlarda va yoshi o'tib qolgan sportchilarda mashg'ulot xajmini kamaytirish xisobiga dam olish, kattalarga nisbatan ko'proq davom etishi kerak.

Musobaqa boshlanguncha qolgan oxirgi kunlarda odatdagi yashash tarzini xech narsa bilan buzmaslik juda muxim. Bu ayniqsa kun tartibiga taalluqlidir. Musobaqa bo'lar ekan, deb odatda eb yurgan taomlarni o'zgartirish (miqdorini xam, sifatini xam) yaramaydi, chunki bunda oshqozon-ichak yo'li faoliyati buzilib, sportchining ish qobiliyati susayib ketishi mumkin. Sportchining vazni ortib ketishi xam mumkin.

Muntazam massaj qilib yurganlarga musobaqa boshlanishi oldidan massaj qilish tavsiya qilinadi. Odatdagidan ko'proq yotib dam olmaslik kerak, aks xolda atlet lanj tortib, ishtaxasi bo'g'iladi. Musobaqa arafasida "kuch yig'ish" uchun, odatdagidan erta uyquga yotib bo'lmaydi. CHunki bunda sportchi 2-3 soat uxlay olmay yotib, bo'ladigan musobaqa, raqiblar, sport texnikasi va shu kabilar to'g'risida o'ylaydi. Bu esa uni xayajonga soladi, natijada u yomon uxlaydi.

Musobaqa qanchalik qiziq bo'lmasin, sportchi o'zi qatnashadigan paytdan oldin stadionga kelmasligi kerak. Lekin bir necha kunlik yirik musobaqalarda birinchi marta qatnashayotgan yosh yengil atletikachilarga bunday maslaxat berib bo'lmaydi. Nima bo'layotganidan bexabar bir necha kun kutish, sportchini ortiq xayajonga solishi, asab tizimi tonusini pasaytirib yuborishi mumkin. Bunday yengil atletikachilar musobaqaning birinchi kunini ko'rib, sharoit bilan tanishib, o'z raqiblarini bilib, ma'lum daraja tinchlanganlari, shundan keyin o'z navbatlari kelmaguncha, musobaqalarni kuzatmaganlari ma'qul. Albatta, eng yaxshi yengil atletikachi masterlarni ko'rib, ular texnikasi va tajribasini qabul qilib olishlari kerak bo'lgan qatnashchilar musobaqalarni kuzatib turishlari kerak.

Uydan musobaqaga jo'nash oldidan o'z anjomlarini, kiyimlarini tayyorlab, tekshirib chiqish (oyoq kiyim bog'ichlari, kostyum rezinkasi va boshqalar mustaxkam ekanini ko'rib chiqish) zarur. Musobaqaga o'z chiqishidan 60-80 minut oldin kelish tavsiya qilinadi. Bu shoshilmasdan kiyinib, razminka qilib olish imkonini beradi. Razminkani musobaqaga qatnashishdan sal oldin tugatish kerak.

Yengil atletikachi birinchi musobaqalarda, o'zining shaxsiy xususiyatlariga qarab, razminkasining mazmunini, dozasini va qancha davom etishi kerakligini aniqlab olishi kerak. Tabiiyki, yengil atletikachiga razminka og'irlik qilmasligi kerak. Buning uchun esa razminka sportchining o'zi juda yaxshi mashg'ulot qilib yurgan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Musobaqadan oldingi razminka startdan 40-70 minut oldin boshlanadi. Odatda u to'rt qismdan iborat bo'ladi: badan qizdirish; tanlangan yengil atletika turini bajarishga moyillik xosil qilish (razminka qiladigan joyda o'tkaziladi); dam olish uchun tanaffus va musobaqa joyiga chiqishga tayyorlanish; musobaqa joyida qat'iy jazm qilish. Musobaqada ko'pincha qo'shimcha razminka xam qilishga to'g'ri keladi.

Razminkaning birinchi qismi mashg'ulot mashg'ulotlarida qanday bo'lsa, bu erda xam shunday bo'ladi: oxista sur'atda yugurish va boshqa mashqlar bilan badan qizdirish xamda bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydigan mashqlar qilish.

Bo'lajak ishga sportchi oldin razminka uchun maxsus ajratilgan joyda "moyillasha" boshlaydi. Bunday "moyillashish" (yengil atletik poyabzal kiyish, sport inventarini olib chiqish, musobaqa joyiga o'tish va xokazolar) munosabati bilan ozroq (2-5 minut) tanaffus bo'lishi mumkin.

SHulardan keyin yengil atletikachilar razminkaning ikkinchi qismini boshlaydilar. Mashg'ulotlardagidek, bu erda xam "moyillashish" bo'laklab va yaxlit bajariladigan mashqlar vositasida amalga oshiriladi. Lekin bunda mashqlar jadalligi mashg'ulotdagiga nisbatan asta sekinroq orta borishi kerak.

Musobaqadagi razminkaning ikkinchi qismi sakrovchilar, sprintchilar, g'ov osharlar va uloqtiruvchilar uchun uch bo'limdan iborat: mazkur sport texnikasining ayrim elementlarini, ularning bir-biriga "bog'lanishini" takror bajarish, tezlikni asta-sekin oshira borib texnikani yaxlit takror bajarish va mashqni to'la yoki qisqartirib, sinamoqlikka bajarib ko'rish.

Bunday qilish bo'lajak musobaqaga moyillashib olish, aniq harakat qiladigan bo'lib olish va ishonch xosil qilib olish imkonini beradi. Ammo sinamoqlik uchun maksimal kuch sarflamaslik kerak, chunki bu musobaqada ish qobiliyati keskin pasayishiga olib kelishi mumkin.

Musobaqadan oldingi razminkaning birinchi va ikkinchi qismi 20-60 minut davom etadi.

Razminkaning ikkinchi qismidan keyin qatnashuvchilar dam oladilar va musobaqa joyiga chiqishga tayyorlanadilar (quruq kiyim kiyib, yengil massaj qabul qiladilar, undan keyin yotib dam oladilar). Dam olish paytida ayrim sportchilar asosan muskullar elastikligini va bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradigan bir necha mashq bajaradilar.

Odatda startda 5-15 minut oldin qatnashuvchilarni musobaqa joyiga chiqaradilar. Musobaqa joyiga chiqqan yengil atletikachilar sharoit (er qanday ekani, snaryadlar va boshqalar) bilan tanishib, tegishli tayyorgarlik ko'rishlari (yugurib kelishni belgilashlari, kontrol belgilar qo'yishlari va xokazolar), sekin-asta yugurib va

egiluvchanlikka mo'ljallangan mashqlar bilan badanlarini qizitishlari va muskullari egiluvchanligini yaxshilashlari kerak. Lekin razminkaning oxirgi qismidagi asosiy maqsad-o'z yengil atletika turini sinamoqlikka bajarish bilan bo'lajak ishga uzil-kesil moyillashib olishdir.

SHundan keyin sportchi 2-3 minut harakatda (sayr qadam bilan yurish, sekin yugurish, nafas olish tipidagi va bo'shashish mashqlari qilib) dam oladi va musobaqani boshlaydi.

O'rtacha, uzoq va o'rta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilarning musobaqa oldi razminkasi xususiyatlarini ko'rsatib o'tish zarur. Ular razminkasining birinchi qismida mashqlar soni ancha kamayadi, ikkinchi qismida esa faqat o'rtacha sur'atda davomli yugurib yurish (tez yuruvchilar uchun-yurish) kiritiladi.

Ko'pincha razminkaning ikkala qismini birlashtirib, unchalik yuqori bo'lmagan jadallikda yugurib yuriladi.

Takroriy razminka.

Musobaqada qatnashayotgan yengil atletikachilar ko'pincha 20-60 minut tanaffus bilan ikki, uch marta, ba'zan esa undan xam ko'proq startga chiqadilar. Bunda bir startdan ikkinchi startgacha ish qobiliyatini va, avvalo, razminka natijasida ko'tarilgan tana haroratini saqlab qolish zarur. Issiqlikni saqlab qolishga mashg'ulot kostyumi yordam beradi. Lekin shunga qaramay tana harorati asta-sekin pasayadi. Bu bilan birga markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi va modda almashinish bir qancha pasayadi, bo'lajak ishga moyillik yomonlashadi. SHuning uchun har qaysi start oldidan 10-15 minut davomida qo'shimcha razminka kerak. Bu odatda sekin yugurish (razminkaning birinchi qismidagidek-5-8 minut) vositasida badan qizitish va qiqqa vaqt ichida xech qanday og'irlik tushirmasdan bo'lajak ishga moyillik xosil qilishdan iborat bo'ladi.

Musobaqada birinchi marta chiqqandan keyin ishga kirishish davri qisqaradi va ikkinchi ishga tayyor bo'lishga tezroq erishiladi.

Takror startlar yoki sakrash va uloqtirishlardagi urinishlar o'rtasidagi vaqt qisqa (5-10 minut) bo'lsa, musobaqani davom ettirish uchun, iana harorati saqlab qolinsa bas.

Bir qator yengil atletika turlarida musobaqalar ko'pincha bir necha soatlab davom etadi. Masalan, XVIII Olimpiya o'yinlarida balandlikka sakrash musobaqasi 5 soat, langarcho'p bilan sakrash musobaqasi esa 9 soat davom etgan edi. Uning ustiga bunday paytlarda musobaqa oxirida eng katta talab qo'yiladi. Bunday vaqtlarda yengil atletikachilar birinchi sakrash oldidan yengilroq razminka qilishlari, keyin vaziyatga qarab, tanaffuslarda sakrab ko'rish va razminka mashqlari qilish yo'li bilan asta-sekin musobaqaga kirisha borishlari kerak.

Kvalifikatsion musobaqa oldidan razminka.

Asosiy musobaqaga qatnashish xuquqini olish uchun, ko'pincha yengil atletikachilar bir kun oldin yoki o'sha kuni ertalab kvalifikatsiya normasini bajarishlari kerak bo'ladi.

Bunday paytda razminkaning ikki varianti bo'lishi mumkin. Kvalifikatsiya normasini qiyinchilik bilan bajaruvchi yengil atletikachilar razminkani to'liq xajmda bajarishlari kerak. Normani yengil bajara oladigan yengil atletikachilar razminka jadalligini va davom etish vaqtini ancha kamaytiradilar. Bunday razminka ularga muskul va paylarni lat eyish extimolidan saqlash uchun xizmat qiladi. Bunday yengil

razminka energiyani tejashga yordam beradi, asosiy musobaqalardan ancha oldin sportchida ortiqcha qo'zg'aluvchanlik xosil qilmaydi. Lekin razminka 20-30 minutdan kam bo'lmasligi kerak. Yengil atletikachi o'rtacha jadallikda mashqlar qilib, etarli darajada qiziqishi juda muxim. Yengil razminkada xam ter chiqishi shart.

Agarda kvalifikatsion musobaqalar asosiy musobaqalardan bir kun oldin o'tkazilsa, unda razminka to'liq bajariladi. Bu xolda energiyani saqlash zarur bo'lmay qoladi. Aksincha, bunday musobaqa oldidan yaxshi razminka qilish yengil atletikachining ortiqcha xayajonlanishini kamaytiradi va keyingi kuni yanada tuzukroq natija ko'rsatishiga yordam beradi.

Musobaqaga qadar qolgan oxirgi kunlarda, uni o'ylamaslik uchun, diqqatni chetga tortish kerak bo'lsa, razminka va musobaqa vaqtida esa butun diqqat-e'tibor yaxshi natija ko'rsatishga qaratilgan bo'lishi kerak. Eng yuqori natijaga erishishga intilish aniq taktik reja bilan bog'liq bo'lishi kerak; ayrim paytda asosiy e'tibor texnikaning ba'zi detallariga qaratilishi lozim.

Sportchilar xech vaqtda o'z raqiblari past natija ko'rsatishiga ishonmasliklari kerak. Aksincha musobaqadan ancha oldin, raqiblari juda yuqori sport natijasi ko'rsata olishiga ularni ishontirish kerak. Sportchilar birinchi urinishdayoq raqiblaridan yuqori natija kutishlari juda muxim.

Sport formasini saqlash.

Yuqori sport natijasiga erishish-sistematik mashg'ulot, musobaqalarda muntazam qatnashish va gigienik rejimga qat'iy rioya qilish natijasidir. Ayni kerak paytda eng yuqori natija ko'rsata olish, ayni musobaqa kuni yengil atletikachi sport formasida bo'lishining katta ahamiyati bor. Sport formasida bo'lish degani-tayyorlik darajasining shunday xolati tushuniladi, unda sportchi mashg'ulot jarayonida xosil qilgan kuch va imkoniyatlarini to'la namoyish qila oladigan bo'ladi. Bu birinchi navbatda markaziy asab tizimining xolatiga bog'liq bo'ladi.

Markaziy asab tizimi tonusining yuqori bo'lishi, ish qobiliyatining yaxshi bo'lishi yengil atletikachi o'z kuchini, tezkorligini, chidamliligini, texnikasini, irodaviy va boshqa fazilatlarini samaraliroq ko'rsata olishiga imkon beradi.

Ma'lumki, sport tayyorgarligi ta'sirida yengil atletikachi organizmining organ va sistemalarida yuz bergan o'zgarishlar va ular ish qobiliyatining ortganligi etarli darajada mustaxkam, ikki hafta mashg'ulot qilmay qo'ygan taqdirda xam kamaymaydigan bo'ladi. Lekin markaziy asab tizimining ish qobiliyati juda tez o'zgaradi.

Ish qobiliyatining o'zgarishi avvalo bosh miya qobig'idagi harakat markazi asab to'qimalarining ta'sirlanish darajasi kamaygani yoki kuchayganiga bog'liq bo'ladi.

Ta'sirchanlik ayniqsa musobaqa yaqin qolgan kunlarda kuchayadi. Uning musobaqa kunida optimal yuqori darajaga etishi juda muximdir. Ta'sirchanlik yuqori bo'lsa, asab markazlari qo'zg'atuvchilarga tezroq javob qaytaradi, boshqa organ va sistemalarga, ularda bo'layotgan jarayonlarga kuchliroq ta'sir qiladi. Musobaqadagi sharoit, raqobat, bo'lajak start to'g'risidagi fikr, g'alaba qilish mumkin ekanligi va xokazolar ta'sirida xosil bo'lgan emotsional ruxlanish natijasida sportchining kuchiga kuch qo'shilishi xam ana shundan. Tabiiyki, musobaqadan keyingi kunlarda ta'sirchanlik odatdagi darajaga qaytishi, uning musobaqa kunidagi eng yuqori nuqtasiga nisbatan to'liqinsimon o'zgarishiga olib keladi.

Bunday to'liqning yuqori nuqtasi sport formasi qanday ekanini ko'rsatadi (albatta, texnika, taktika, jismoniy va irodaviy tayyorlik turg'un bo'lsa). Bunday to'liqsimonlik sportchi bir necha oy davomida ko'p musobaqalarda sport formasida bo'lishiga imkon beradi. Bu fursatda tobora yuqori sport natijalariga erisha borish esa sport va funktsional tayyorlik darajasi yaxshilanishi natijasi bo'ladi. Asab tizimining umuman mustaxkamlanishi optimal yuqori darajada ta'sirchanlikni xam ta'minlaydi.

Musobaqadan oldingi kunlarda ta'sirchanlik xaddan tashqari yuqori bo'lsa, sport formasi kerakli darajada bo'lmay qoladi (bu ayniqsa musobaqa arafasida bo'lishi mumkin). Bunday xollarda asab to'qimalari, xoldan toyish extimoliga qarshi, tormozlanish xolatiga (I.P.Pavlov ta'biricha "muxofaza tormozlanish" xolatiga) o'tishi mumkin. Bunda sportchining ish qobiliyati keskin kamayib ketadi.

Odatda ta'sirchanlikni oshirish uchun xech qanday chora ko'rish kerak bo'lmaydi. Ta'sirchanlik barvaqt ortib ketib, "muxofaza tormozlanishi" paydo bo'lishi oldi olinsa bas. Buning uchun oldingi kunlarda mashg'ulotni davom ettirish, dam olishni 1-2 kunga tushirish, bu kunlarda sayr qilish, bog'larda sekin yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qilish, musobaqalardan bir kun oldin razminka qilish kerak. Bundan tashqari, sportchi fikrini bo'lajak musobaqadan chalg'itadigan boshqa ish bilan band bo'lish xam ta'sirchanlik barvaqt ortib ketishiga yo'l qo'ymaydi.

O'ta mashg'ulot (markaziy asab tizimining charchashi) sababi tez-tez takrorlanadigan mas'uliyatli musobaqalarda qatnashishdangina emasligini unutmaslik kerak. Bir yoqlama mashg'ulot qilish, tanlangan yengil atletika turini yuqori jadallikda takrorlayverish, uni kam jadal mashqlar va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan almashtirib turmaslik natijasida xam shunday bo'lishi mumkin.

Xaftalik tsiklda zo'r berish bilan dam olishni galma-gal almashtirib turishda quyidagilarga rioya qilish zarur: kechasidagi uyqu, tayyorgarlik davrdagi kundalik mashg'ulotdagi kuch kelishdan keyin sportchi kuchini to'liq tiklashi kerak; musobaqalashuv davridagi mashg'ulot haftalik tsiklining har birini sportchi kuchi to'liq tiklangandagina boshlash kerak; musobaqada qatnashgandan keyin, bir hafta davomida tanlangan yengil atletika turi xajmini xam, jadalligini xam kamaytirish, lekin mashg'ulotda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan qo'shimcha foydalanish kerak. mashg'ulot qilishdan har oyning oxirida 2-3 kun surunkasiga profilaktik faol dam olish foydalidir.

6. Bolalar va o'smirlarni "IAAFning Bolalar yengil atletikasi dasturi" dagi o'yinlar orqali yengil atletika turlariga saralash

O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tomonidan ushbu sport turini o'g'il-qizlar o'rtasida keng ommalashtirish va shu orqali ularni sog'lom turmush tarziga jalb etish borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, Federatsiya bo'limlarining samarali faoliyat yuritayotgani joylarda yengil atletikani rivojlantirish, turli musobaqalar o'tkazish, iqtidorli yoshlarni saralash va terma jamoalar talabiga javob beradigan sportchilar qilib tayyorlash borasidagi ishlarni yanada jadallashtirish imkonini bermiqda.

Bugungi kunda yurtimizdagi o'ttizdan ziyod bolalar va o'smirlar sport maktablarining yengil atletika seksiyalarida, respublika va viloyatlardagi oliy

sport mahorati maktablari, olimpiya zaxiralari kollejlari, Toshkent shahri, Toshkent, Farg'ona, Namangan, Samarqand, Qashqadaryo viloyatlarida tashkil etilgan ixtisoslashtirilgan sport maktablarida yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar ellik ming nafardan oshdi. Ularga 400 nafarga yaqin yuqori malakali murabbiy yengil atletika sirlarini puxta o'rgatmoqda 2013 yil noyabr oyida O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi bilan Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi (IAAF) o'rtasida tuzilgan hamkorlik memorandumiga asosan 2014-2016 yillarda mamlakatimizda yengil atletikani bolalar o'rtasida rivojlantirishga qaratilgan o'quv-seminarlari va musobaqalar dasturi ishlab chiqildi. Dasturga muvofiq, yurtimizning barcha hududlarida tashkil etiladigan mazkur tadbirlarga o'n ming nafarga yaqin o'qituvchi-murabbiy, 400 ming nafarga yaqin maktab o'quvchisi jalb etiladi. Bu tadbirlarni o'tkazish uchun IAAF tomonidan 20 turdagi yengil atletika inventarlarini o'z ichiga olgan ko'chma uskunalar jamlanmalari ajratildi.

Bolalar juda yoshligidan boshlab bir-biri bilan musobaqalashishni va o'zlarini bir-biri bilan tenglashtirish imkoniyatlarini izlab topishga harakat qilishadi. Yengil atletikaning har xil turlari bolalar ya'ni o'z tengdoshlari o'rtasidagi solishtirish imkoniyatlarini a'lo darajada ochib berish uchun harakat qiladi. Demak, agar yengil atletika – bolalar uchun yoqimli sport turi bo'lsa, murabbiylar bu sport turi bo'yicha bolalarga to'la mos keladigan dastur yaratishlari zarur.

Bolalar musobaqalari dasturining ko'p qismi katta yengil atletikasining qisqartirilgan va yengillashtirishgan tur sifatida qabul qilingan. Ayrim sport turlarida bolalarni erta ixtisosliklarga bo'lish bir muncha noto'g'ri, chunki, hammaga ma'lumki, ularning garmonik rivojlanish talabiga qarama-qarshi kechadi. Shuningdek ularda erta zo'riqish paydo bo'lishi ko'plab bolalar uchun zarurdir.

Ko'plab tadqiqotlardan keyin, izlanish va o'rganishlarda shu narsa ma'lum bo'ldiki, IAAFda bevosita yengil atletikada yangi konsepsiya yaratishni undadi, ya'ni bolalar uchun va ularning jismoniy rivojlanishiga to'la mos keladigan. Konsepsiya doirasidagi har qanday takliflar (turi, tashkilotchilik va hokozolar...) quyidagi talablarga javob berish kerak:

- bolalarga yengil atletikani fayzli bo'lishiga undash;
- bolalarga yengil atletikani ommabop bo'lishiga undash;
- bolalarga yengil atletikani ibratli bo'lishiga undash.

Bu talablardan tashqari, IAAFning dasturi to'laligicha tashkilotchilarning talabalarini bajarishi, ya'ni tavsiya etilgan musobaqa shakllarini muntazam amalga oshirish tizimini yaratish.

Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar xajmi, me'yori, bajarilish surati albatta tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, rivojlanganlik darajasi, funksional holati hamda yosh jixatlariga mos bo'lishi kerak.

YOSH GURUHLARI VA MUSOBAQA DASTURI

“IAAFning bolalar yengil atletika dasturi” uchta yosh guruhi bo'yicha rivojlantiriladi:

- I guruh: 7 va 8 yoshli bolalar;
- II guruh: 9 va 10 yoshli bolalar;
- III guruh: 11 va 12 yoshli bolalar;

I va II guruhlar uchun barcha musobaqalar jamoaviy o'tkaziladi. III guruh uchun musobaqalar estafetali shaklda yoki shaxsiy shaklda, ya'ni ikki jamoaning ham yarmidan tashkil topgan bo'lishi kerak.

Musobaqada qatnashish uchun jamoalarni quyidagicha shakllantiriladi, ya'ni ikki jamoa vakillaridan tarkib topadi. Jamoaviy tizimdan shaxsiy birinchilikka o'smirlar musobaqasiga mos ravishda ishtirok etish uchun o'tish. Tashkilotchilik bu zaruriy va oddiy o'zgarishdir.

- Musobaqada barcha bolalar bir necha bora o'z guruhlarida ishtirok etishlari shart.

- Musobaqani tashkil qilishda “burilish” tamoyiliga asosan ish tutiladi ya'ni har bir stansiyada jamoalar burilish qilishlari uchun. Har bir stansiyada ishtirok etish uchun jamoa a'zolarining har biriga 1 daqiqadan vaqt beriladi (10 ishtirokchi = 10 daqiqa). Undan keyin har xil turlar bo'yicha musobaqa quyidagicha o'tkaziladi (sprint/yugurish/g'ovlar osha yugurish, uloqtirish va sakrashlar), jamoaning barcha a'zolari chidamlilik turlari bo'yicha musobaqada ishtirok etadi – ya'ni yakuniy bellashuv bo'lgani uchun hamma birgalikda qatnashishadi.

Yangi turlarni qo'shish uchchala guruh barchasi uchun tavsiya etiladi ya'ni 7/8, 9/10 va 11/21 yoshlar uchun.

Bu tavsiyalar har bir yosh guruhlar uchun moslashtiriladi. Bolalar har xil guruhlariga o'tishlarda qatnashishlari mumkin (qisman, kichik yosh toifasida, yoki yangi boshlovchilar uchun). Musobaqa barcha turlarini qamrab olishi, ya'ni bolalarga tavsiya etilgan barcha turlarni. Musobaqaning qo'shimcha dasturlarida bolalar yengil atletikaning turlari texnikasini elementlarini egallashi va bular orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga qaratiladi.

Yengil atletikada saralash uslubiyati

Ko'p yillik tayyorgarlik va yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish tizimida iste'dodli yosh yengil atletikachilarni saralashga alohida rol tegishli bo'ladi. YOsh yengil atletikachilarni saralash va sportga yo'naltirish murakkab va uzoq davom etadigan jarayondan iborat bo'lib, unda quyidagi to'rtta bosqichni ajratish mumkin:

- BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralash;
- shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulot: sprinter, to'siqlar osha yugurish, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yugurish, sportcha yurish, sakrashlar, uloqtirish va ko'pkurashlar guruhlariga tanlab olish;
- tanlangan yengil atletika turida chuqurlatirilgan ixtisoslashtirish uchun tanlab olish;
- terma jamoalar tarkibiga tanlab olish.

Sport amaliyotida yengil atletikaning hamma turlarida foydalaniladigan quyidagi tanlab olish me'zonlari bir-biridan ajratiladi:

- morfofunktsional ko'rsatkichlar (antropometrik alomatlar, biologik yosh);
- jismoniy ko'rsatkichlarni: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlanganlik darajasi;
- koordinasion qobiliyatlar va murakkab mashqlarni o'rganuvchanlik qobiliyati;
- axloqiy - irodaviy (psixologik) sifatlar darajasi;
- etakchi funksional tizimlarning holati;
- genetik omillar.

YUqorida zikr etib o'tilgan bosqichlarning har biri o'zining alohida xususiyatlariga va davomiyligiga ega.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridagi mashg'ulotlar uchun, odatda, hamma xohlovchilar taklif etiladi. Tajriba va amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadi-ki, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlab olishni amalga oshirish, shuningdek hatto bir yillik mashg'ulotlardan keyin ham kerakli samarani bermaydi. Faqat 1,5–2 yillik hartomonlama boshlang'ich tayyorgarlikdan keyin tanlash samaradorligi orta boshlaydi. SHuning uchun BO'SM o'quv – mashg'ulot guruhlarida mashg'ulotlar uchun tanlab olish va yosh sportchilarni boshlang'ich tayyorgarligi yaxlit, o'zaro bir – biri bilan bog'liq jarayondan tashkil topgan bo'ladi.

SHu bilan bir vaqtda, sportchini 10 – 12 yoshida yengil atletikaning alohida turlarida yutuqlarga erishish uchun muhim bo'lgan katta yoshdagi inson gavdasining uzunligi (bo'yi) va uning jismoniy ishlash qobiliyati singari ko'rsatkichlarni etarlicha muvaffaqiyat bilan istiqbollash (bashorat qilish) mumkin. Keyingi puberant davrda ushbu ko'rsatkichlar o'rtasida korrelyasiya sezilarli darajada kamayadi, istiqbollash samaradorligi pasayadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik davri davomida yilik 2 – 4 marotaba hamma shug'ullanuvchilar quyidagi testlardan: 60 va 800 metr masofaga yugurish, joyidan uchhatlab sakrash, ikki qo'llab yadroni orqaga uloqtirish, tennis koptogini uloqtirish testlarida o'tishi kerak. Ayrim sportchilar, ekspertlar baholariga ko'ra, o'qishning birinchi yoki ikkinchi yilidayoq yengil atletikaning ma'lum turiga yo'naltirilishi aniq bo'lib qolishiga qaramay ushbu testlar o'tkazilishi kerak. SHu bilan birga, tanlangan holda bobning keyingi bo'limlarida tavsiflangan boshqa nazorat mashqlari ham qo'llanishi mumkin.

YOsh yengil atletikachilar sport maktabida shug'ullanishning birinchi oylaridayoq musobaqalarda ishtirok etadilar. Biroq, shuni inobatga olish kerak - ki, ushbu yosh davrida shug'ullanuvchilarning faqat sport natijalari bo'yicha ularning istiqbollarini aniqlash etarlicha samaraga olib kelmaydi, chunki yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha 13 va 18 yoshda ko'rsatgan sport natijalar o'rtasidagi korrelyasiya koeffisienti 0,2 dan 0,4 gacha oraliqda yotadi, bu davr davomida esa 0,5 – 0,8 gacha ortadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (11 – 12 yosh) oxiriga borib shug'ullanuvchilarni boshlang'ich ixtisoslashtirishning o'quv – mashg'ulot guruhiga o'tkazishda majburiy testlar bo'yicha ko'rsatkichlar quyidagicha bo'lishi kerak.

Sprinterlar, to'siqlar oshi yuguruvchilar uchun. Startdan 60 metr masofaga yugurish: o'g'il bolalar – 8,0 s., qizlar – 8,4 s.; joydan uchhatlab sakrash: o'g'il bolalar – 6,7 – 6,9 m., qizlar – 6,1 – 6,3 m.

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun. 800 m. masofaga yugurish: o'g'il bolalar – 2:14,0 qizlar – 2:40,0; startdan 60 metr masofaga yugurish: o'g'il bolalar – 8,2 – 8,4, qizlar – 8,6 – 8,8; joydan uchhatlab sakrash: o'g'il bolalar – 6,5 – 6,8 m., qizlar – 6 – 6,2 m..

Balandlikka sakrovchilar uchun. Startdan 60 metr masofaga yugurish: o'g'il bolalar – 8,2 s., qizlar – 8,6 s.; uchhatlab sakrash: o'g'il bolalar – 6,8 – 7 m., qizlar – 6,4 – 6,5 m..

Uzunlikka, uchhatlab va langarcho'p bilan sakrovchilar uchun. Startdan 60 metr masofaga yugurish: o'g'il bolalar – 8,0 – 8,2 s., qizlar – 8,4 – 8,5 s.; joydan uchhatlab sakrash: o'g'il bolalar – 6,8 – 7 m., qizlar – 6,2 – 6,3 m..

Buyumni uloqtiruvchilar uchun. Bosh uzra yadroni uloqtirish: o'g'il bolalar (6 kg.) – 12 – 14 m., qizlar (4 kg.) – 10 – 11 m.; uchhatlab sakrash: o'g'il bolalar – 6,6 – 6,8 m., qizlar – 5,8 – 6,0 m.; startdan 60 metr masofaga yugurish: o'g'il bolalar – 8,2 – 8,5 s., qizlar – 8,7 – 9,0 s..

Nayza uloqtiruvchilar uchun. Kichik koptogini uloqtirish (150 g.): o'g'il bolalar – 80 m., qizlar – 60 m..

11 – 12 yoshda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi tugaydi va shu vaqtda murabbiyning o'qituvchi bilan birgalikda eng muhim va bosh vazifasi yengil atletikachilar uchun istiqbolli sprinter yoki to'siqlar oshi yugurish, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yugurish yoki sportcha yurish, sakrashlar, langarcho'p bilan sakrash, (buyum) uloqtirishlar, nayza uloqtirish, ko'pkurashlar yo'nalishlardan birini aniqlash hisoblanadi. Hartomonlama jismoniy tayyorlanganlikni xarakterlovchi testlar va nazorat mashqlari ko'rsatkichlarini tahlil qilish, shug'ullanuvchilarning ko'pkurashlardagi va alohida turardagi sport natijalari, ularning 2 – 3 yil davomida o'sish templari, tibbiy – pedagogik sinovlar ma'lumotlari bo'yicha morfologik va funksional ko'rsatkichlarning o'zgarish dinamikasi murabbiyning intuisiyasi bilan birgalikda yosh yengil atletikachilarni boshlang'ich ixtisoslashtirish yo'nalishini to'g'ri istiqbollash imkoniyatini beradi.

Boshlang'ich ixtisoslashtirish bosqichida tanlangan yengil atletika turlari guruhi bilan bohliq bo'lgan va ixtisoslashtirilgan nazorat mashqlaridan tashkil topgan ayrim umumiy testlar saqlab qolnadi. Ushbu bosqichning tugashiga murabbiy – o'qituvchi yengil atletikachining kelgusi ixtisoslashtirilganligini aniq aniqlashi kerak. Sport natijalari, sportchining o'zini moyilligi, shuningdek uni testlarda, nazorat mashqlarida ko'rsatgan natijalari, morfologik va funksional ko'rsatkichlari o'sishining dinamikasi buning uchun muhim me'zonlar bo'lib xizmat qiladilar. Ushbu bosqichning oxiriga kelib eng iqtidorli shug'ullanuvchilar I – sport razryadi normativini bajargan bo'ladilar.

12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan yengil atletikachilar uchun jismoniy sifatlar darajasini xarakterlaydigan nazorat mashqlarida quyidagi natijalar: sprinterli (30 – 60 m.) yugurish – 9,5 – 11 %, sakrash testlarida - 18 – 20 %, uloqtirish testlarida – 22,5 – 25 %, kuch (yotgan holda qomatni ko'tarib – tushirish, jim va o'tirib - turish) testlarida - 45 – 47 %, 300 metr masofaga yugurishda – 10,5 – 12 % yaxshi o'sish templari hisoblanadi.

CHuqurlashgan ixtisoslashganlik bosqichida yengil atletikaning alohida turlarida yanada takomillashishlari, sport maktablarining, shahar va viloyatlarning turli terma jamoalarini shakllantirish uchun istiqbolli yengil atletikachilarni tanlab olish davom

etadi. Respublika, ko'ngilli sport jamiyatlari (KSJ), vazirlik, mamlakat terma jamoalari tarkibiga sportchilarni tanlab olishning so'nggi bosqichida yosh yengil atletikachilarning sport natijalari darajasi va ularni stabiligi tanlab olishning bosh me'zoni bo'lib xizmat qiladi.

Engil atletikaning alohida turlariga tanlab olish va sport yo'naltirish usullari o'z ixtisoslatirish xususiyatlariga ega. Boshlang'ich sport ixtisoslashganligi oxiri uchun xarakterli bo'lgan nazorat mashqlari ko'rsatkichlari 20-24 - mashqlarda keltirilgan.

Tizza va tos suyagi-son bo'g'inlarida harakatchanlikni rivojlantirish ko'rsatkichlari bo'lg'uvchi to'siqdan osha yuguruvchilar uchun katta ahamiyatga ega: 13-14 yoshda gavdaning egilish maksimal amplitudasi taxminan 180^0 ni tashkil etishi hamda startdan 150 metrga yugurish vaqti (13 yoshlilar uchun) o'g'il bolalar – 18,6-19,0 s., qizlar – 19,6-20,0 s. bo'lishi kerak.

Tez yuruvchilar uchun 400 metr masofaga bor kuchi bilan yurishdagi hamda 3 va 5 km. masofaga yurish sport natijalaridan foydalaniladi. Bunday yurishda 13 yoshli o'g'il bolalar uchun nazorat mashqlari ko'rsatkichlari, mos ravishda, 1 daq. 50 s., 16 daq. 20 s. va 28 daq. bo'lishi lozim.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish uchun iste'dodli yuguruvchilarni saralash uchun bosib o'tilgan masofani hisobga olgan holda 35 daqiqa davomida bir tekis yugurishdan foydalanish mumkin. Bunda 12-13 yoshli o'g'il bolalar uchun natija – 7 km., 16-17 yoshli o'smirlar uchun – 8 km., 12-13 yoshli qizlar uchun – 6,5 km., 16-17 yoshli qizlar uchun esa – 7,5 km. uo'rsatishlari talab qilinadi.

Shuningdek, tredbanda standart usul bilan o'lchangan maksimal kislorod iste'moli (MKI) ko'rsatkichi ham yuqori informativli hisoblanadi. Istiqbolli yuguruvchilar uchun u quyidagilarga teng bo'ladi: 13-15 yoshli o'g'il bolalar uchun – 63 – 68 ml/daq/kg, 13-15 yoshli qizlar uchun – 55 - 60 ml/daq/kg. Bolalarda bu ko'rsatkich yoshi ulg'ayib borgan sayin ahamiyatli darajada o'zgarmaydi, gavdani uzunligi (bo'y) va vazniga bog'liq holda esa ml/daq.larda ifodalangan absolyut MKI ko'rsatkichi ancha ahamiyatli darajada o'zgaradi.

Uzoq masofaga yuguruvchilarning funksional imkoniyatlari to'g'risida yugurishda o'lchangan (MKIga erishish tezligi) yoki ergometrik usul bilan hisoblangan kritik tezlik ko'rsatkichlari asosida xulosa chiqarish mumkin. U 13-14 yoshli o'g'il bolalar uchun 4,3 – 4,7 m/s ga, 16-7 yoshlilar uchun – 5,2 – 5,5 m/s ga; qizlar uchun, mos ravishda, 3,8 – 4,0 m/s ga va 4,5 – 4,8 m/s ga teng.

Sakrovchilarni saralashda model xarakteristikalaridan tashqari, shuningdek boshqa nazorat mashqlaridan, ayniqsa sakrovchanlik chaqqonligini xarakterlaydigan - tayanchsiz fazada harakatlarni koordinasiyalash ko'nikmalari, shuningdek birdaniga 30 m. masofaga yugurish (13 yosh: o'g'il bolalar – 3,5 – 3,6 s., qizlar – 3,7 – 3,8 s.), joydan uzunlikka sakrash (13 yoshli o'g'il bolalar - 230 – 240 sm., qizlar - 210 – 229 sm.) mashqlaridan ham foydalanish mumkin.

Balandlikka sakrovchilar uchun (V.M.Abalakov bo'yicha) joyidan balandlikka sakrashdan foydalaniladi: 13 yoshli o'g'il bolalar – 65 sm., qizlar – 45 sm. Uzunlikka sakrovchilar «hatlab o'tish» usuli bilan balandlikka sakrashni (13 yosh: o'g'il bolalar - 135 – 140 sm., qizlar - 130 – 135 smyu) qo'llashadi. Langarcho'p bilan sakrovchilar startdan langarcho'p bilan 40 m. masofaga yugurishdan (13 yoshli o'g'il bolalar – 5,8 – 6,0 s.) foydalanadilar.

Itqitishlar ham o'zi alohida xususiyatlariga ega. Nayza uloqtiruvchilarni saralash uchun boshlang'ich tayyorgarlik uch bosqichida quyidagi mashqlardan foydalaniladi: tayoq ushlagan qo'lni panjalarni 45 ± 10 sm. masofada ushlagan holda yonda aylantirish (bu mashq murabbiyga elka bo'g'inlari harakatchanligi to'g'risida tasavvur hosil qilish imkonini beradi); ancha yengil va og'ir nayzani uloqtirish; yadroni boshi uzra ikki qo'llab uloqtirish: 12 yosh – o'g'il bolalar (4 kg.li yadro) - 11-12 m., qizlar (3 kg.li yadro) - 10-11 m.

YAdro itqituvchilar, gardish va bosqon uloqtiruvchilar uloqtirishda asosiy snaryadga nisbatan ancha yengil va ancha og'ir snaryaddan; yotgan holda shtangani ko'tarib – tushirishdan (jimdan): (12 yosh: o'g'il bolalar - 50 – 60 kg, qizlar - 50 – 55 kg); gardishli usul bilan yadroni itqitish (13 yosh: o'g'il bolalar – 6 kg, qizlar – 4 kg. - 12-13 m.) foydalanishadi.

Ushbu nazorat mashqlar natijalarining hamda bo'y va vazn ko'rsatkichlarining individual o'zgarish dinamikasi murabbiy uchun istiqbolli uloqtiruvchilarni saralashda yaxshi tayanch (ko'makchi) hisoblanadi.

Xalqaro darajadagi yuqori natijalarga asta – sekinlik bilan erisha oladigan ko'pkurashchilarni saralash butun ko'pyillik tayyorgarlik sikli davomida amalga oshirib borilishi kerak. Va bu erda ko'pkurashning alohida turlarida sport yutuqlarini o'zgarish dinamikasi, jismoniy sifatlarning o'sishi va bir qator tibbiy – biologik va psixologik xarakteristikalar asosiy me'zon bo'lib qoladi.

Ko'pkurashlarda sport yutuqlari darajasining alohida turlari natijaviyligiga bog'liqligidan foydalanish hanuzgacha eng katta yutuqlar sakrovchan va yugurish turlarida eng katta ballar to'plagan sportchilarga tegishli bo'lib qolayotganligini ko'rsatadi. Tizimli ravishda o'zgarib boradiga ochkolar jadvallari ko'pkurashning alohida bir turida ham yuqori natijalarni rag'batlantirishi mumkin. Ko'pkurashchi o'g'il bolalar va qizlarni saralashda hamda ko'pkurash turini tanlashda bu hol inobatga olinishi kerak. Shu munosabat bilan bir – ikkita kuchli turlari mavjud bo'lgan hollarda ko'pkurashning barcha turlari bo'yicha teng natijalar ko'rsatadigan sportchilarga ustivorlik berilishi kerak.

Har xil sport turlarida amalga oshirilgan ko'p yillik kuzatishlar materiallari sportchi shaxsining integral namoyon bo'lishi sifatidagi qobiliyati dialektik yakdillikda namoyon bo'ladigan morfofunktsional, harakatlanish va psixologik xususiyatlari majmuasi bilan xarakterlanishini ko'rsatadi. Bu qobiliyatlar irsiy omillar, tarbiya ta'siri va tashqi muhit shartlari bilan belgilanadi. Buni yosh yengil atletikachilarni saralash o'tkazadigan murabbiy hisobga olishi kerak. Shunday qilib, saralash tizimi butunlay tayyorgarlik tuzilmasi bilan birga qo'shilib ketadi.

MA'RUZA VI: "YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH"

Reja:

Kirish.

- 1.Yengil atletika bo'yicha musobaqalarning turlari va ularning tavsifi.**
- 2.Xakamlar xayati tarkibi va ularning vazifalari.**
- 3.Musobaqa nizomi va uning bandlari.**
- 4. Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari.**
- 5.Musobaqa xujjatlari.**

Kirish

O'zbekiston Respublikasi mustaqillika erishgandan so'ng barcha soxalar kabi jismoniy tarbiya va sport soxasini rivojlanishiga xam katta etibor qaratildi. Har qanday davlatning ertangi kuni, uning yanada gullab yashnashi va rivojlanib kelayotgan davlatlar qatoridan o'rin egallab borishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan yosh avlodlarning jismonan sog'lom va aqlan etuk bo'lishiga bog'liq. SHunday ekan, yurtimizda yoshlarni nafaqat ruhiy barkamol avlod qilib tarbiyalashga, balki jismonan sog'lom bo'lib o'sishiga ham aloxida etibor qaratilmoqda.

SHu o'rinda mamlakatimizda sport-sog'lomlashtirish ustuvor masala sifatida etirof etilib, qisqa fursat ichida uning xuquqiy asosi yaratildi.

Mustaqilik yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sport soxalariga etarlicha shart-sharoitlar yaratish borasida qaror, farmoish va qonunlar qabul qilindi. Xozirgi kunga kelib jismoniy tarbiya va sport soxasida juda katta ishlar amalga oshirildi. Ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan mingdan ortiq sport majmualari barpo etildi.

Respublikamizda boshqa sport turlari bilan birgalikda yengil atletika sport turi ancha rivojlanishga ega bo'ldi. Bunda uch bosqichli maktab o'quvchilari uchun "Umid nixollari", akedemik litsey va kasb xunar kolejlari talabalari o'rtasida "Barkamol avlod", oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida "Universiada" sport musobaqalarini tashkil qilinganligi va o'tkazilishini o'rni beqiyosdir.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish juda murakkabdir chunki yengil atletikada turlar ko'p bo'lib musobaqalar 2-3 kun davom etadi va bunda xakamlar xayatini tarkibini tuzish, musobaqa xujjatlarini rasmiylashtirish yaniy musobaqa ishtirokchilarini talabnomalarini qabul qilish, ularni kelib ketishini nozorat qilish kerakdir.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda bosh xakam va bosh kotib tayinlanadi. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil

qilish va o'tkazishda kotibiyat ishlarini tashkillashtirish va o'tkazish ko'p vaqt, kuch va muayyan harakatlarni talab qiladi.

O'zbekistonda yengil atletika bo'yicha katta musobaqalarni o'tkazilishini va uning taqvim rejasini O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi tuzadi va nazorat qiladi.

Oddiy musobaqalarni yangi maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabiylari tashkilashtiradi bunda ular musobaqalarda hakamlilik qilish uchun yuqari sinf o'quvchilarini va boshqa fan o'qituvchilarini jalb qilishi lozimdir va ularga xakamlilik bo'yicha malumotlarni berishi kerakdir.

1.Yengil atletika bo'yicha musobaqalarning turlari va ularning tavsifi.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar ochiq xovoda(stadion,katta yo'l trassalarida, shaxar xiyobonlarida) va yopiq inshootlarida (sport manejarida, zallarida) o'tkaziladi. Stadionda o'tkaziladigan musobaqa dasturidan yengil atletikaning barcha turlari o'rin olishi mumkin; katta yo'l trassalarida esa 10 km va undan ortiq masofalarga sportcha yurish va yugurish turlari bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi; shaxar xiyobonlarida va axoli yashash joylari bilan kesishkan yularda kross yugurishlari o'tkaziladi.Yopiq inshootlarda esa sharoitiga qarab yengil atletikaning ayrim turlari o'tkaziladi.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar quyidagi guruxlarga bo'linadi.

1.Shaxsiy birinchiliklar. 2.Jamoaviy. 3.Shaxsiy va jamoaviy.

Shaxsiy birinchilik musobaqalarida g'oliblar olgan o'rinlari bo'yicha aniqlanadi . Jamoaviy musobaqalarda esa jamoalar o'rtasida o'rni aniqlanadi. Shaxsiy va jamoaviy musobaqalarda esa xam shaxsiy o'rinlar xam jamoaviy o'rinlar aniqlanadi.

Musobaqalar quyidagi turlarga bo'linadi kubok musobaqalari, birinchiliklar va chempionatlarga. Kubok musobaqalarida g'oliblarga ko'chma kubok topshiriladi bu musobaqalar xar yili yoki ikki yilda bir marotaba o'tkaziladi. Birinchiliklar esa xar yili 1-2-3 chi va xakozo o'rinlarni aniqlash uchun o'tkaziladi. Chempionatlarda esa faqatgina g'oliblar aniqlanmay chempion unvoni berish uchun xar yili yoki ikki yilda bir marotaba musobaqalar o'tkaziladi. Chempion unvonini xar bir sport turida olish uchun taqvim rejaga kiritilgan musobaqlarda ishtirok etish kerak.Yengil atletika musobaqa maqomlarini 4 darajaga ajratish mumkin: Oliy, birinchi, ikkinchi va uchinchi.

Oliy darajadagi musobaqalarga jaxon va qitalararo musobaqalar kiradi, bular Olimpiada o'yinlari, Jaxon chempianati va kubuklari Osiyo kubogi va chempionatlari, osiyo o'yinlari hamda qitalar, qitalar birinchiliklari.

Birinchi darajali musobaqalarga: davlat miqyosidaga musobaqalar kiradi. Bular O'zbekiston Respublikasi yengil atletika federatsiyasi tomonidan o'tkaziladi. Unda Respublika kubogi va chempionatlari.

Ikkinchi darajali musobaqalarga: shaxarlar va Qoraqalpog'iston Respublikasi miqyosidagi musobaqalar.

Uchinchi darajali musobaqalarga: bular viloyat, tuman,

2.Xakamlar xayati tarkibi va ularning vazifalari.

I. Vazifalar

- Musobaqalarni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha materiallar va hujjatlarni tayyorlash;
- Musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarga tezkor ravishda ishlov berish, ularni tizimlashtirish va shaxsiy hamda jamoa birinchiliklarida g'oliblarni aniqlash;
- Natijalar va jamoaviy bellashuvlarning borishi to'g'risidagi ma'lumotlarni ishtirokchilar, jamoalarning vakillari, matbuot hamda tomoshabinlar e'tiboriga o'z vaqtida etkazish;
- Rasmiy materiallarni bosib chiqarish (texnik hisobot).

II. Tuzilishi

Kotibiyat ishiga bosh kotib rahbarlik qiladi. U kotibiyat hakamlarining o'zaro, shuningdek, kotibiyat hamda hakamlar hay'atlari va xizmatlari orasidagi hujjatlar aylanishi bilan bog'liq barcha hatti-harakatlari izchilligini belgilaydi, o'tkazilayotgan muayyan bir musobaqada hujjatlar aylanishining axborotlar oqimi umumiy sxemasi asosidagi sxemasini ishlab chiqadi.

Kotibiyat faoliyati sxemasini ishlab chiqishda hujjatlar ro'yxati va axborot turlarini belgilab olish ularni turli toifadagi foydalanuvchilarga etkazib berish usullari va vositalarini aniqlash zarur.

- | | |
|-----------------------|--|
| - ishtirokchilarga | – jamoa vakillari orqali; |
| - hakamlar hay'atiga | – bevosita kotibiyat orqali; |
| - matbuot vakillariga | – matbuot markazi yoki kotibiyat orqali; |
| - tomoshabinlarga | – axborot xizmati orqali. |

Har bir musobaqada kotibiyat faoliyatining tuzilishi va texnologiyasi uning darajasi hamda texnik jihozlanganligiga ko'ra aniqlanadi.

Kotibiyat faoliyati shartli ravishda uch asosiy bosqichga bo'linadi:

- musobaqalarga tayyorlanish;
- bevosita musobaqalarni o'tkazish;
- texnik hisobotni rasmiylashtirib, topshirish.

Musobaqalarga tayyorlanish

Kotibiyatning musobaqalarga qadar bajaradigan ishlari.

Tayyorgarlik davrida (musobaqalar boshlanguniga qadar) Bosh kotib katta ishlarni amalga oshirishi kerakki, ular musobaqa jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan qator anglashilmovchilik va xatolarning oldini oladi.

I. Nizomni o'rganish:

1. Musobaqalar dasturi, jamoalar tarkibini, kotibiyatning miqdoriy tarkibi (s) hamda blanklar, qog'oz va boshqa moddiy ta'minot ashyolarining zarur miqdorini aniqlash uchun jamoaviy hisob turlarini tahlil qilish.

2. Nizomning quyidagilarga nisbatan turlicha talqin etilishi mumkin bo'lgan bandlarini aniqlash:

- jamoalar joyini belgilash tartibi;
- ishtirokchilarning navbatdagi musobaqa davrasiga o'tishi tartibi;
- ishtirokchilarning shaxsiy joylarini belgilash tartibi;
- parallel hisob imkoniyatlari;
- ishtirokchilarni joylarga, seriyalarga taqsimlash yo'li;
- shaxsiy birinchilik va v/k ga qo'yish;
- qur'a tashlash yo'li va h.k.

Mazkur masalalar bo'yicha qabul qilingan qarorlar va kiritilgan aniqliklar jamoa vakillariga etkazilishi shart.

3. Nizomda texnik tur bo'yicha malakaviy me'yorlar, sakrash turida plankani ko'tarish tartibi to'g'risidagi ko'rsatmalarning mavjudligi.

II. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan ishlash.

Musobaqalar talab darajasida o'tkazilishi uchun ularni o'tkazayotgan tashkilot oldiga bir qator masalalar qo'yilishi va ijobiy hal etilishi zarur:

1. Oddiy va namoyish etiluvchi qaydnomalar, rekordlarni qayd etish dalolatnomalari blanklarining mavjudligi.

2. Nusxa ko'chirish uskunalari, qog'oz, devonxona ashyolari bilan ta'minlash imkoniyatlari.

3. Malakali kompyuterchilar (mashinistkalar), rassomlar, nusxa ko'chirish uskunalarida ishlovchi xodimlarning mavjudligi.

4. Musobaqa o'tkazish uchun sarflanadigan harajatlar smetasi, kotiblar va texnik xodimlarga haq to'lash toifalari va tartibi.

5. Hakamlar hay'ati va kotibiyatning miqdoriy tarkibi.

6. Taklif etiladigan hakamlar tarkibi ro'yxati. Boshqa shaharlik hakamlar ro'yxati, zarur kishilarni chaqirish imkoniyatlari.

7. Rekordlar ro'yxatini olish.

8. Ishtirokchilarni shaxsiy birinchilik va j/b.ga kiritish tartibi, kim va qancha muddatda kiritadi.

9. Ko'krak raqamlarining zarur miqdordagi to'plamlari mavjudligi.

10. Talabnomalarni qabul qilish joyi va vaqti.

11. YAkuniy materiallarning zarur miqdori.

12. Musobaqa to'g'risida taqdim etiladigan hisobot shakli.

13. Qur'a tashlash kimga topshiriladi.

14. Uzoqda joylashgan sport inshootlaridan musobaqa natijalarini etkazish vositalari.

15. ABT mavjudligi (avtomatik boshqaruv tizimi).

16. Kotibiyat materiallari kimga beriladi.

17. Uzoqda joylashgan startlardan (mas., krossda) start qaydnomalarini etkazish uchun aloqachilarni harakat vositalari bilan ta'minlash.

18. Xalqaro musobaqa va uchrashuvlar o'tkazilganda:

- materiallar nashr etiladigan tillar;
- kotibiyat uchun tarjimonlar;
- chet tillaridagi atamalarni aniqlashtirish;
- kotibiyatning jamoa vakillari bilan aloqasi.

III. Bosh kotib bilan muvofiqlashtiriladigan masalalar.

1. Nizomning barcha bandlari talqini hamda musobaqalar reglamentini muvofiqlashtirish.

2. Kotibiyat va nusxa ko'chirish uskunalari imkon qadar bir me'yorda ishlashi, shuningdek, jamoaviy natijalarning tez hisob-kitob qilinishi va musobaqalarning so'nggi kunida natijalarni zudlik bilan bosmadan chiqarish uchun imkon yaratish nuqtai nazaridan dasturning barcha tur va bosqichlarini o'tkazish jadvali loyihasini tahlil etish.

3. Musobaqalar boshlanguniga qadar jamoa vakillariga e'lon qilish zarur bo'lgan masalalar ro'yxatini tayyorlash.

4. Jamoa vakillari kengashini o'tkazish muddatlari va joyi.

5. Jamoa vakillarining qur'a tashlashda qatnashishiga ruxsat berish to'g'risida.

6. Kotibiyat tarkibini (miqdoriy jihatdan va nommanom) muvofiqlashtirish.

7. Shaxsiy va jamoaviy natijalarni tasdiqlash tartibi.

8. Kotibiyatning Bosh hakam, uning muovnlari va referi bilan tezkor aloqa qilish yo'llari.

9. Disptcherlik jadvalini tayyorlash muddati.

10. Musobaqalarga qadar va ular o'tkazilayotgan davrda hakamlar hay'ati materiallarini kompyuterchilar (mashinistkalar) va nusxa ko'chirish uskunalari zimmasiga yuklash.

11. Talabnomalar, qayta talabnomalar berish, shikoyatnomalarni taqdim etish va ko'rib chiqish muddatlari.

12. Bosh hakam, uning muovnlari, referi orasida vazifalarning taqsimlanishi.

13. ABT bilan o'zaro munosabatlar.

14. Bosh hakam, uning muovnlari, referi, apellyatsiyasi hay'ati, marradagi katta hakam, katta vaqt o'lchovchi hakam, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakilining imzo namunalari.

15. Start bayonnomalari va yakuniy materiallarni jamoa vakillariga topshirish vaqti va tartibi.

16. Ishtirokchilarning yig'ilish va badan qizdirish mashqlarini o'tkazish joylari (qaydnomalar va oraliq natijalar namoyish etiladigan taxtalar miqdori).

17. Kotibiyat tomonidan musobaqalar to'g'risidagi hisobot uchun tayyorlanadigan masalalar ro'yxati.

IV. Mandat hay'ati.

1. Kotibiyat va ishtirokchilar hamda jamoalarni musobaqalarga kiritish bo'yicha hay'atning ish vaqti va joyini muvofiqlashtirish.

2. Mandat hay'ati xodimlarining imzo namunalari hamda ishtirokchilar va jamoalarni musobaqalarga kiritish bo'yicha qarorlarning turlari.

3. Jamoalar va ishtirokchilarni qo'shimcha talabnomalar bo'yicha qo'shimcha ravishda musobaqalarga kiritish tartibi.

4. Mandat hay'atining musobaqalar to'g'risidagi hisobotga taqdim etadigan ma'lumotlari ro'yxati.

V. Matbuot markazi.

1. Kotibiyat matbuot markaziga taqdim etadigan hujjatlarning turlari, miqdori va taqdim etish vaqti.

2. Nusxa ko'chirish uskunalaridan hamkorlikda oqilona foydalanish imkoniyatlari.

3. Axborot almashish uchun tezkor aloqa shakllari (ishtirokchilar va jamoalar tarkibidagi o'zgarishlar, jadvalning o'zgarishi; natijalarni aniqlashtirish, ishtirokchilar raqamining o'zgarishi, rekord natijalar va h.k.).

VI. Tibbiy ta'minot bo'yicha bosh kotib muovini.

1. Taqdim etilgan jamoaviy talabnomalarni nazorat qilish vaqti va joyi.
2. Musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda tibbiyot xodimlarining sport inshootlarida joylashuvi. Sportchilarni tibbiy ko'rsatkichlari bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishdan ozod qiluvchi hujjatlarning namunalari.
3. Musobaqalarda ishtirok etishdan ozod qilingan sportchilar to'g'risida xabar berish uchun tibbiy xizmatning kotibiyat bilan tezkor aloqasini ta'minlash yo'llari.

VII. Stadion ma'muriyati.

1. Kotibiyat faoliyat ko'rsatadigan joy.
2. Kotibiyat faoliyati uchun zarur bo'lgan asbob-anjomlarning mavjudligi.
3. YOrug'lik manbalarining yaroqliligi, nusxa ko'chirish uskunalari uchun razetkalarning mavjudligi.
4. Namoyish taxtalari uchun joylar va ularni jihozlash.
5. Kotibiyat xonalarida hujjatlar va jihozlarning dahlsizligini ta'minlash.
6. Stadion uchun zarur bo'lgan hisobot berish turlari.

VIII. Axborot xizmati.

1. Axborot xizmatining kotibiyatdan olingan dastlabki materiallar (taqdimnomalar, poyga va seriyalar tarkibi va h.k.) bilan ishlash vaqti hamda joyi.
2. Kotibiyatning ishchi hujjatlari (ishchi qaydnomalar, yakuniy materiallar va h.k.) shaklini muvofiqlashtirish.
3. Axborot xizmatiga poygalar tarkibidagi o'zgarishlar, ko'krak raqamlarining almashtirilganligi, natijalar, rekordlar, jadvallarning o'zgarishi va b. haqida xabar berish uchun tezkor aloqa shakllari.
4. Axborot xizmati faoliyati uchun zarur bo'lgan kotibiyat hamda matbuot markazi materiallari miqdori (start qaydnomalari, oraliq va final natijalari, jamoaviy kurashning borishi va h.k.).

5. Axborot xizmati tomonidan kotibiyat materiallarini qabul qilib olish shartlari.

6. Rekordlar ro'yxatini tekshirish.

IX. Kotibiyat xodimlari (kotiblar).

1. Musobaqalar Nizomi hamda reglamenti bilan tanishuv:
 - bosh hakamlar hay'ati tarkibi;
 - jamoalar tarkibi;
 - musobaqa dasturi;
 - jamoa hisobi turlari;
 - ishtirokchilarning musobaqa davralari bo'ylab harakatlanishi tartibi;
 - shaxsiy o'rinlarni aniqlash tartibi;
 - kotibiyat tomonidan chiqariladigan hujjatlar turlari va miqdori;
 - yakuniy materiallarni berish muddatlari;
 - qayta talabnoma va qo'shimcha talabnoma qabul qilish muddatlari hamda tartibi;
 - hakamlar hay'atining asosiy xizmatlari bilan o'zaro munosabat shakllari;
 - boshqa xizmat bilan tezkor aloqa shakllari;
 - hakamlar guruhlariga qo'yiladigan talablar;

- boshqa xizmatlarga kotibiyat materiallarini etkazish tartibi.

2. Ish vaqti tartibi va uni hisobga olish.

3. Kotibiyat xodimlarini bir-biri bilan tanishtirish.

4. Vazifalarni taqsimlash.

5. Sport inshootlariga kirish ruxsatnomalarini berish.

6. Jamoa vakillari bilan ishlash tartibi.

X. Materiallarni taqdim etish tartibi va quyidagilar bilan tezkor aloqa shakllari:

- dispatcher bilan;

- ishtirokchilarni tayyorlash xizmati bilan;

- start guruhi bilan;

- marra guruhi bilan;

- nazoratchi bilan;

- apellyatsiya hay'ati bilan;

- ABT bilan;

- tashkilot rahbariyati bilan;

- **maydondagi hakamlar;**

- tablo xizmati bilan;

Kotibiyatning tuzilishi

Bosh kotib uning muovnlari	Dispatcher
----------------------------	------------

Hujjatlarni berish guruhi	Hakamlar hujjatlarini qabul qilish guruhi	Statistika va rekordlar guruhi	Varaqalarga ishlov berish guruhi	Jamoaviy natijalar guruhi
---------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------

Ma'lumot berish guruhi

Materiallarning nusxasini ko'paytirish guruhi

Turli toifali musobaqalarda guruhlar va ulardagi kotiblar miqdori o'zgarishi mumkin. Barcha hollarda kotibiyatning o'ziga xos tuzilishini hamda ish tartibini ishlab chiqish lozim.

Bosh kotibning faoliyati

Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunadi. Bosh kotibning majburiyalari:

- bosh kotibiyat a'zolari orasida vazifalarni taqsimlash va ularning ishini tashkil etish;

- shaxsiy va texnik talabnomalarning qabul qilinishini tashkil etish (ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish hay'ati bilan hamkorlikda);

- qaydnomalarni tayyorlash va ularni barcha xizmatlarga tarqatish;

- alohida sport turlari bo'yicha kotiblar guruhlariga ko'rsatmalar berish va ular faoliyatini nazorat qilish;

- shaxsiy va jamoaviy musobaqalar, shuningdek, ko'pkurashlar natijalarini chiqarish;

- rekord dalolatnomalari tuzilishining to'g'riligini ta'minlash va nazorat qilish;

- natijalar to'g'risidagi ma'lumotlarni bosib chiqarish va nusxasini ko'paytirishga rahbarlik qilish;

Startyor va uning yordamchilari

1. Startyorlar hay'ati tarkibiga kiradigan hakamlar startyor etib tayinlanishi mumkin.

Asosiy startyorning eng muhim vazifasi – ishtirokchilarning ham start signaligacha yugurishni boshlab yubormaydigan tarzda start berishdan iborat, qo'shimcha startyorlarning vazifasi – agar ishtirokchilar start qoidasini buzgan bo'lsalar va asosiy startyor ularni qaytarmagan bo'lsa, to'xtash va joylariga qaytish uchun signal berishdan iborat.

Startyorning majburiyatlari:

- ishtirokchilarning kelganligini tekshirish, start bayonnomasiga qayd etish, keyin marradagi kotibga topshirish;
- startda mavjud jihozlarni tekshirish;
- startda ishtirokchilar egallagan holatning to'g'riligini tekshirish;
- agar oldinroq qur'a tashlanmagan bo'lsa, uni amalga oshirish.

Marradagi hakamlar

Marradagi hakamlar to'g'ridan-to'g'ri kuzatib yoki maxsus asbob-uskunalar yordamida ishtirokchilarning marraga etib kelish tartibini (ketma-ketligini) aniqlaydilar, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda davralar hisobini olib boradilar.

Qisqa masofalarga yugurishda (400 m.gacha) hakamlar marraga etib kelgan poyganing alohida qatnashchilariga orasidagi masofani marra chizig'i oldidagi 5 metrlik belgi chegarasida aniqlaydilar, hakamlar varaqasini to'ldirib, uni katta hakamga beradilar.

Vaqt o'lchovchi hakamlar

Vaqt o'lchovchi hakamlar hay'ati tarkibidan vaqt o'lchovchi hakamlar tayinlanadi. Ular yugurish va yurish bo'yicha musobaqa ishtirokchilarining masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydilar. Masofani birinchi bo'lib yakunlagan ishtirokchi ko'rsatgan vaqtni qo'l sekundomerlaridan foydalangan holda uch nafar vaqt o'lchovchi hakam qayd etishi kerak.

Fotomarradagi hakamlar

Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga biriktirilgan maxsus uskunalar yordamida yugurish hamda yurish bo'yicha natijalarni: ishtirokchilarning marraga etib kelish tartibi va ularning masofani o'tgan vaqtini aniqlaydilar.

Masofadagi hakamlar

Masofa hamda to'siqlar oldidagi hakamlar:

- masofa bosib o'tilishi, estafeta tayoqchasining uzatilishi va barerlardan oshib o'tish to'g'ri bajarilayotganligini kuzatadilar, qulagan barerlar o'z vaqtida joyiga qo'yilishini nazorat qiladilar.

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar 200 m.gacha masofalarga yugurish hamda uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda maxsus uskunalar yordamida yugurish yo'nalishidagi shamolning o'rtacha tezligi kattaligini aniqlaydilar.

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar

Sakrash va uloqtirishlarning har bir turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun katta hakam, o'lchovchi hakamlar hamda kotibdan iborat hakamlar guruhi tayinlanadi.

Musobaqa o'tkaziladigan joylar, jihozlar va asbob-uskunalarini tayyorlash xizmati hakamlari

Jihozlar va asbob-uskunalar bo'yicha hakamlar:

- yugurish yo'lakchasi, sakrash va uloqtirishlar bo'yicha musobaqalar badan qizdirish mashqlari o'tkaziladigan joylarda belgi chiziqlari to'g'ri chizilganligini tekshiradilar;

- jihozlar markirovkasini tekshiradilar;
- musobaqalar o'tkaziladigan joylarga jihozlar va asbob-uskunalarini etkazib berish hamda ularni yig'ib olish ishlarining reja-jadvalini tuzadilar.

Statistika va rekordlar guruhi

- turli statistik ma'lumotlarning hisob-kitobi bilan shug'ullanadi;
- yangi rekordlar, sport ustasi va halqaro toifadagi sport ustasi unvonlari uchun me'yorlarning bajarilishini kuzatadi;

- rekord natijalar uchun dalolatnoma tayyorlab, rasmiylashtiradi;
- rekordlar tekshirilganidan keyin hakamlar hujjatlarini qabul qilib olish guruhidan olingan ishtirokchilar varaqlarini ularga ishlov beruvchi guruhga jo'natadi;

- materiallardan nusxa ko'chirish guruhidan yakuniy qaydnomalar nusxasini oladi;

- musobaqalar davomida tegishli qaydlarni kirita borib, bosh hakam hisobotini tayyorlaydi.

Ishtirokchilarning varaqlariga ishlov berish guruhi

- yakuniy qaydnomalarni bosmadan chiqarish uchun olingan varaqlarga to'la ishlov berish bilan shug'ullanadi;

- ishchi qaydnomalardagi natijalarni ishtirokchilarning shaxsiy varaqlariga ko'chirishni amalga oshiradi;

- ko'rsatilgan natija qaysi razryadga muvofiqligini belgilaydi;

- dasturning ushbu turida ishtirokchi egallagan o'rinni belgilaydi;

- natijani ochkolarda baholaydi (jumladan, rag'batlantiruvchi ochkolarni);

- shamol tezligini ko'rsatadi;

- ishtirokchilarning varaqlarini jamoaviy natijalar guruhiga etkazadi.

Har bir guruhning ish tartibi

1. Hujjatlarni beruvchi guruh;

- barcha axborot iste'molchilarini bosmadan chiqarilgan materiallar bilan ta'minlaydi;

- start qaydnomalarini musobaqalardan kamida 1 soat 30 daqiqa oldin osib qo'yadi;

- start, oraliq va yakuniy qaydnomalarni quyidagi ro'yxat asosida taqdim etadi:

Start qaydnomalari

BHH – GSK

Nazoratchi

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot

Oraliq (davralar bo'yicha) va yakuniy

Nazoratchi

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot

Tablo

Ishtirokchilar yig'iladigan punkti	Axborot
Peshlavha (namoyish taxtasi)	Matbuot markazi
Start	Jamoalar vakillari
Dispetcher	Vakillar uchun peshlavha (namoyish taxtasi)
Tablo	Ma'lumotlar markazi
Axborot	Kotibiyatning statistika guruhi
Ma'lumotlar markazi	
Jamoalar vakillari	
Matbuot markazi	
Hakamlar guruhi	
Mukofotlash	
Doping-nazorat	
Masofa	
Fotomarra	

2. Hakamlar hujjatlarini qabul qilib olish guruhi:

- ishtirokchilarni musobaqalarga qo'yish hay'atidan talabnoma hamda varaqalarni oladi, ularni tekshiradi va qur'a o'tkazish, start hamda ishchi qaydnomalarini bosib chiqarish uchun taxlaydi;

- hakamlar hujjatlarini qabul qilib oladi va ularning to'g'ri to'ldirilganligini tekshiradi.

Kotibiyatga tushgan hujjatlar ushbu jihatlardan tekshiriladi:

A) hakamlar guruhidagi rasiy shaxslar hamda bosh hakamning ish bo'limlari bo'yicha muovini yoki referi imzolari qo'yilganligi;

B) dasturdagi yugurish turlari bo'yicha start qaydnomalarining mavjudligi;

- namoyish taxtasiga o'tkazilgan musobaqa davralari qaydnomalarining nusxalarini osib qo'yadi.

Kotibiyatning namoyish taxtasi: "musobaqalarning start qaydnomalari", "musobaqa natijalari qaydnomalari", "erkaklar", "ayollar" ko'rsatkichlariga ega bo'lishi lozim. Unda: afisha, musobaqalar o'tkazilayotgan joylar hamda xizmatlarning manzili, musobaqalar jadvali va shartlari, ishtirokchi jamoalar tarkibi, jamoaviy musobaqalarning borishi jadvalini joylashtirish maqsadga muvofiq.

Axborot materiallari osilgan peshlavhalar sportchilar, vakillar hamda tomoshabinlarning tanishishi uchun qulay joylarda tashkil etiladi.

Musobaqalarning navbatdagi davrasi tarkibi musobaqalar o'tkazilayotgan kunlarda tuzilib, ularning start qaydnomalari musobaqa turi boshlanishidan kamida 1 soat avval osib qo'yiladi.

YAkuniy natijalar (ishchi qaydnoma nusxalari) mazkur tur bo'yicha musobaqalar tugagan zahoti osiladi.

Musobaqa rahbariyatining ishtirokchilarga beradigan xabarlar axborot taxtasiga darhol osib qo'yiladi:

- sport turi bo'yicha musobaqalar tugaganda, ishtirokchilarning varaqalarini statistika va rekordlar guruhiga jo'natadi;

- musobaqalarning navbatdagi davrasi o'tkazilgan hollarda qur'a tashlashga tayyorlanadi va varaqalarni nusxa ko'chirish guruhiga jo'natadi;

- qaydnomalar va boshqa hakamlar hujjatlarini arxivda to'playdi, yakuniy qaydnoma bosib chiqarilganidan so'ng varaqalar ham nusxa ko'chirish guruhidan shu erga qaytariladi;

- mazkur tur bo'yicha barcha guruh va davralarning materiallarini (qaydnomalar, varaqalar) bir to'pga (podborga) yig'adi.

Guruhlarning kotiblaridan olingan qaydnomalarga ishlov berishda quyidagi talablarga rioya qilish lozim:

- dasturdagi yugurish turlarida ishtirokchilarning varaqalariga faqat katta hakam va katta vaqt o'lchovchi hakamning marra varaqalaridan yoki fotomarra qaydnomalaridan olingan natijalargina qayd etiladi. Ayni vaqtda ular tomonidan musobaqalarning ishchi qaydnomasida natijalar va ishtirokchilarning etib kelish tartibi to'g'ri qayd etilganligi tekshiriladi;

- sakrash va uloqtirishlarda – ishchi qaydnomadan natijalarni shaxsiy varaqalarga ko'chirish vaqtida qaydnomaga tegishli belgi qo'yiladi;

- ishtirokchilarning shaxsiy varaqalarini natijalariga ko'ra egallagan o'rinlariga qarab taxlagan vaqtda masofadan chiqib ketgan, diskvalifikatsiya qilingan, musobaqaga kelmagan hamda tanlovdan tashqari ishtirok etganlarning varaqalari oxiriga joylashtiriladi. Masofadan chiqib ketgan, diskvalifikatsiya qilingan, musobaqaga kelmagan hamda tanlovdan tashqari hisoblangan ishtirokchilar jamlovchi qaydnomaga tartib raqami ko'rsatilmagan holda kiritiladi;

- musobaqalarda keyingi davralarning ishtirokchilari yugurish dasturining har bir turida keyingi davraga chiqish shartlariga muvofiq ravishda aniqlanadi. YArim final va finalda poygalar bo'yicha va yo'lkacha uchun qur'a tashlash albatta o'tkazilishi shart;

- sakrash va uloqtirishlarda malakaviy me'yorlarini bajargan yoki malakaviy musobaqalarda eng yaxshi natija ko'rsatgan 12 nafar sportchi asosiy musobaqalarga qo'yiladi. Asosiy musobaqalarda qur'a tashlashni o'tkazish majburiy hisoblanadi;

- sportchi ko'rsatgan razryad ishtirokchining varaqasida musobaqalarning eng yaxshi natijasi tartibiga ko'ra (musobaqalarning qaysi davrasi ekanligidan qat'i nazar) qayd etiladi;

- sportchi ko'rsatgan natijani jamoa hisobiga kiritish uchun baholash asosiy musobaqalar bo'yicha o'tkaziladi.

I. Dasturdagi yugurish turlarida ishtirokchilarning egallagan o'rinlarni aniqlash

1. Bir davra musobaqasi o'tkazilganda, egallagan o'rin eng yaxshi natijaga ko'ra aniqlanadi.

2. Bir necha davrali musobaqa o'tkazilganda, mazkur masofada g'olibni hamda sportchilar egallagan o'rinlarni aniqlash, ishtirokchilar musobaqaning dastlabki davralarida ko'rsatgan vaqtdan qat'i nazar, final natijalariga ko'ra amalga oshiriladi. Finalga chiqmagan ishtirokchilar orasida o'rinlar finaldan avvalgi davralarda ko'rsatilgan natijalar bo'yicha taqsimlanadi.

3. Qo'shimcha finallar o'tkazilganida, sportchilarga o'rinlar "A" final natijalari, keyin "B", "V" finali, keyin esa finalchilar tarkibiga kirmagan ishtirokchilar ko'rsatgan natijalarga ko'ra taqsimlanadi.

4. Musobaqaning biror bosqichiga uzrsiz sabab bilan kelmagan sportchi diskvalifikatsiya qilinadi, uning natijasi esa bekor qilinadi. U, shuningdek, boshqa turlar (jumladan, estafetali yugurish) bo'yicha musobaqalarda qatnashishga ham qo'yilmaydi.

5. Uzrli sabab bilan kelmagan sportchi musobaqaning mazkur davrasida oxirgi o'rinni egallaydi.

II. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashlarda

1. O'rinlar asosiy musobaqalarda ko'rsatilgan natijalarga muvofiq taqsimlanadi.

2. Agar balandlikni bir necha sportchi egallagan bo'lsa, u holda bunga eng kam urinish sarflagan sportchiga ustunlik beriladi.

3. Bu ko'rsatkichlar ham bir xil bo'lsa, mazkur musobaqada barcha balandliklarda (so'nggi egallangan balandlikni ham hisobga olganda) muvaffaqiyatsiz urinishlari miqdori eng kam bo'lgan sportchiga ustunlik beriladi.

4. YUqorida keltirilgan ko'rsatkichlar bo'yicha g'olibni aniqlash mumkin bo'lmasa, unda qayta sakrash o'tkaziladi.

5. Qayta sakrash musobaqalarning davomi hisoblanib, qaydnomaga kiritiladi, muayyan shaxsni aniqlash uchun xizmat qiladigan natijalar rekord sifatida tasdiqlanishi va razryad me'yorlarini bajarish deb inobatga olinishi mumkin. Sakrashlar eng oxirgi (egallanmagan) balandlikdan boshlanadi, bittadan urinish imkoni beriladi. Qaydnomadagi yozuvlarga muvofiq balandliklar ko'tariladi yoki pasaytiriladi. Ishtirokchi asosiy musobaqalarda o'tkazib yuborgan balandliklariga ham sakrashi shart. Boshqa sportchilar egallagan balandlikni ololmagan ishtirokchilar qayta sakrashdan chiqib ketadi. Boshqa sportchilar ololmagan balandlikni egallagan ishtirokchiga birinchi o'rin beriladi. G'olib aniqlanganidan so'ng, qayta sakrash to'xtatiladi va unda ishtirok etgan boshqa sakrovchilarning o'rinlari taqsimlanadi. Birinchi o'ringa da'vo qilmagan ishtirokchilarning ko'rsatkichlari teng bo'lsa ham o'rinlar taqsimlanadi.

III. Uloqtirishlar, yadro itqitish, uzunlikka va uch hatlab sakrashlarda

1. Dasturdagi mazkur turlarning birortasida maydonga chiqadigan sportchilar orasida o'rinlarning taqsimlanishi asosiy hamda final musobaqalarda 6 ta urinishning barchasida ko'rsatilgan natijalarning eng yuqorisi bo'yicha final ishtirokchilari uchun o'tkaziladi. Qolgan barcha ishtirokchilar uchun asosiy musobaqalardagi uch urinishning eng yaxshi natijasi bo'yicha o'tkaziladi. Agar ikki yoki bir necha ishtirokchi bir xil natija ko'rsatgan bo'lsa, u holda o'rinlar bu ishtirokchilarning (asosiy va final musobaqalarda) qolgan urinishlardagi eng yaxshi natijalari bo'yicha taqsimlanadi.

Malakaviy musobaqalarning natijalari asosiy musobaqalarda shaxsiy birinchilikni aniqlashda hisobga olinmaydi. Zaruriyat tug'ilganda, asosiy musobaqalarga qo'yilmagan ishtirokchilar orasida o'rinlar malakaviy musobaqa natijalari bo'yicha taqsimlanadi.

IV. Ko'pkurashlarda

1. Har bir tur bo'yicha ko'rsatilgan natijalar maxsus jadval asosida ochkolarda baholanadi. YAkuniy natijalar mazkur ko'pkurash tarkibiga kiruvchi barcha turlar uchun olingan ochkolar yig'indisiga ko'ra aniqlanadi.

2. YUgurish bo'yicha barcha natijalar yo 0,01 sek aniqlikkacha, yoki (agar fotomarra bo'lmasa) 0,1 sek. aniqlikkacha olinadi.

3. Agar bir necha ko'pkurashchida ochkolar yig'indisi bir xil bo'lsa, ko'pkurashning ko'proq turlari bo'yicha raqibidan oldinda bo'lgan sportchiga ustunlik beriladi. Bu ko'rsatkich ham bir xil bo'lsa, ko'pkurashning biror turi uchun ochkolarda eng yuqori baho olgan sportchi ustunlikka ega bo'ladi.

4. Ko'pkurashning bir turi bo'yicha musobaqaga kelmagan (uzrsiz sabab bilan) ishtirokchi musobaqalardan chiqarib yuboriladi.

5. Nol baho olish ishtirokchini musobaqadan chiqarib yuborish uchun sabab bo'la olmaydi.

IV. Jamoaviy natijalar guruhi

- jamoaviy hisob natijalarini umumlashtirish bilan shug'ullanadi;
- vakillar uchun peshlavhadagi jamoaviy bellashuvlarning borishi jadvalini to'ldirib boradi;
- o'tgan turlardan so'ng jamoalarning holati to'g'risida ma'lumotlar markazi, axborot va tabloga xabar beradi;
- varaqalarni materiallardan nusxa ko'chirish guruhiga etkazib beradi.

VI. Materiallardan nusxa ko'chirish guruhi

- musobaqaning barcha davralariga oid start, ishchi, oraliq va yakuniy bayonnomalarini bosib chiqaradi hamda tekshiradi.

Musobaqalarning ishchi bayonnomalari: dasturning yugurish turlari uchun 10 nusxada, sakrash va uloqtirishlar uchun 9 nusxada bosib chiqariladi.

Musobaqa bayonnomalarida quyidagilar ko'rsatiladi:

- musobaqalarning to'liq nomi (nizomga muvofiq);
- o'tkazilish joyi va vaqti, stadionning nomi;
- har bir ishtirokchining to'liq familiyasi va ismi, raqami, qaysi jamoaga mansubligi;
- mazkur tur bo'yicha erishgan rekord natijalari;
- boshlang'ich va keyingi olgan balandliklari (balandlikka hamda langarcho'p bilan sakrash);
- shaxsiy (sh) yoki tanlovdan tashqari (tt) ishtiroki to'g'risidagi belgi.

Musobaqa bayonnomalari papkalarga quyidagi tartibda joylashtiriladi:

- 1 va 2-nusxalar nusxa ko'chiruvchi qog'oz bilan – marraga yoki polevoy hakamlar guruhiga;
- 3-nusxa – axborot uchun;
- 4-nusxa – e'lonlar taxtasiga;
- 5-nusxa – ishtirokchilar qoshidagi hakamlar uchun;
- 6-nusxa – start guruhiga;
- 7-nusxa – stadion tablosi xizmatiga;
- 8-nusxa – shamol tezligini aniqlash xizmatiga;
- 9-nusxa – fotomarraga;
- 10-nusxa – kotibiyatning nazorat papkasiga.

Marraga va sakrash hamda uloqtirishlarning har bir turiga oid papkalarga final musobaqalari blankining 2 nusxasi, nusxa ko'chiruvchi qog'oz, shuningdek, mukofotlash blankining 2 nusxasi solinadi.

Ishchi papkada dastur turi hamda musobaqalarning boshlanish vaqti ko'rsatiladi. Materiallar yo'qotilishining oldini olish va mas'uliyatni oshirish maqsadida

materiallarning kimga berilayotganligi, vaqti, hakamlar guruhlaridan kotibiyatga ishchi qaydnomalarning kelib tushish vaqti yozib boriladi.

Materiallardan nusxa ko'chirish guruhi:

- turli xil hakamlik hujjatlarini bosib chiqaradi;
- yakuniy hujjatlarni zarur miqdorda ko'paytiradi (yakuniy qaydnomalar shakli ilovada keltirilgan);

- hujjatlarni taqdim etish guruhiga materiallarni etkazib beradi;

- ishlov berilgan varaqalarni arxivga jo'natadi.

Materiallardan nusxa ko'chirishda quyidagilarni ko'rsatish zarur:

- 1) Yengil atletikaning ushbu turi stadionda yoki undan tashqarida o'tkazilgani;
- 2) Yigitlar va qizlar guruhlar uchun snaryadlarning og'irligi;
- 3) Barerlarning balandligi va ular orasidagi masofa;
- 4) Musobaqalar boshlanadigan sana, vaqt, havo namligi, poyganing boshlanishi, final natijalari;

- 5) Sport jamiyatlarining qisqacha belgisi:

- DFSOP – P;
- “Dinamo” – D;
- (“Mehnat rezervlari” - MR);
- markaziy harbiy sport klubi – MXSK.

Ma'lumotlar xizmati

- kotibiyatda mavjud barcha axborotni jamlaydi;
- kotibiyatning matbuot markazi hamda hakamlar hay'atining boshqa xizmatlari bilan aloqasini amalga oshiradi;
- olingan axborotni manfaatdor xizmatlarga etkazib beradi (axborot xizmati, tablo, mukofotlash guruhi va b.);
- manfaatdor tomonlarning so'rovlariga kotibiyat vakolatiga oid bo'lgan masalalar bo'yicha javob beradi:

- a) dasturning har bir turida musobaqa natijalari;

- b) shikoyatnomalar va ularni ko'rib chiqish natijalari;

- v) musobaqa rahbariyatining farmoyish va axborotlari va h.k.

Kotibiyat dispetcheri

- kotibiyat ichida hujjatlarning ishlanishi va harakatini nazorat qilib boradi;
- materiallarni chiqarish xizmatiga rahbarlik qiladi.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar kotibiyati faoliyati uchun zarur bo'lgan kantselyariya mollarining taxminiy ro'yxati

1. Karton teztikkichlar.

2. Devonxona plastik papkalari.

3. Devonxona karton papkalari.

4. Yakuniy qaydnomalar uchun sifatli papkalar.

5. Kartondan yasalgan jamlovchi qaydlov papkalari (registratura).

6. Katta xatjildlar (1/2).

7. V-5 xatjildlar (1/4).

8. Kattalashtirilgan xatjildlar (1/4).

9. Kichik bloknotlar.

10. Qora qalamlar.

11. Rangli qalamlar.
12. SHarikli ruchkalar.
13. SHarikli ruchkalar sterjenlari: qora, ko'k, qizil, yashil.
14. Flomasterlar: qora, ko'k, qizil, yashil.
15. Flomasterlar to'plami.
16. Har xil tushlar.
17. Muhr bo'yog'i.
18. Muhr yostiqchasi.
19. 0 dan 9 gacha raqamlarning shtamp to'plamlari.
20. Flyuid.
21. Flyuid uchun eritma.
22. Avtoruchkalar.
23. Avtoruchka uchun siyoh.
24. Qog'oz tikkich.
25. Qog'oz tikish uchun qistirgich.
26. Qog'oz teshish moslamasi.
27. Qalam ochish uchun mexanik moslama.
28. Devonxona qisqichi (№3).
29. Katta devonxona qisqichi.
30. Knopkalar.
31. Kichik to'g'nog'ichlar.
32. Mikroalkulyatorlar.
33. Qaychi.
34. Qog'oz elimi.
35. Elim uchun mo'yqalam.
36. Elimli qalamlar.
37. YO'pishqoq tasmalar: - shaffof; - rangli.
38. CHizg'ich: - 30 sm; - 50 sm; - 100 sm.
39. Burchak chizg'ichlar.
40. Devonxona gubkasi.
41. Oddiy o'chirg'ichlar.
42. Plakat perolari.
43. Mumqog'oz.
44. Qog'oz keskich.
45. Raqam uruvchi mashina.
46. Rotoprint bo'yog'i.
47. Rassomchilik guashi.
48. Bo'r.
49. Magnitli mixcha.
50. Xato to'g'rilovchi "shtrix".
51. Rezinali naplechnik.
52. Piska.
53. YUqori sifatli yozuv qog'ozi.
54. Nusxa ko'chirish texnikasi uchun qog'oz.
55. Vatman qog'ozi.
56. E'lonlar uchun plakat qog'ozi.

57. Nusxa ko'chirish uchun qog'oz.

58. YUpqa qog'oz.

Hakamlilik hujjatlari blankalari

Yengil atletika musobaqalarida 50 turga yaqin blanklardan foydalaniladi, lekin buncha miqdordagi blanklar faqat eng yuqori darajadagi musobaqalar uchun kerak.

Hakamlilik blanklari o'z vazifasiga ko'ra guruhlariga bo'linadi.

Talabnoma hujjatlar:

- talabnoma (erkaklar va ayollar uchun alohida);
- ishtirokchi varaqasi (umumiy, o'z kurash uchun, ettikurash uchun, estafeta jamoasi uchun);

- ishtirokchi so'rovnomasi, jamoa tarkibi haqida so'rovnoma – ma'lumotnoma.

YUgurish va sportcha yurish uchun hujjatlar:

- umumiy qaydnoma;
- final qaydnomasi;
- marra qaydnomasi;
- vaqt o'lchovchi qaydnomasi;
- fotomarra qaydnomasi;
- oraliq vaqt qaydnomasi;
- davralar bo'ylab yugurish qaydnomasi;
- masofadagi hakam qaydnomasi;
- sportcha yurish bo'yicha qaydnoma (hakamlilik yozuvlari, jamlovchi qaydnoma, uslub bo'yicha hakam qaydnomasi);
- marafoncha yugurish va sportcha yurish trassasida ovqatlanish joyini tashkil etish uchun talabnoma.

Sakrash va uloqtirishlar uchun hujjatlar:

- uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha 6 ta urinishga, shuningdek, uloqtirishlar uchun musobaqa qaydnomalari;
- balandlikka va langarcho'p bilan sakrashlar bo'yicha musobaqa qaydnomasi;

YOrdamchi hujjatlar:

- qo'shimcha talabnoma – qayta talabnoma blanklari;
- boshlang'ich balandliklar haqida ma'lumotlar;
- shamol tezligini o'lchash qaydnomasi;
- hakamlarning tayinlanish qog'ozi;
- musobaqa g'oliblari va sovrindorlari to'g'risida ma'lumotlar;
- rekordlarni qayd etish dalolatnomalari blanklari;
- sportchilar uchun ko'rsatilgan natijalar haqida ma'lumotlar.

Ishtirokchilarning raqamlari

Raqam berishning bir necha tizimi mavjud:

- raqam ketma-ket beriladi;
- raqamlar dasturdagi alohida turlar yoki turlarning guruhlari bo'yicha berilib, bu turlarning qo'shilishi amalda hech qachon yuz bermaydi;
- raqamlar ishtirokchilar guruhlari bo'yicha beriladi (masalan, ommaviy krosslarda – poygalar bo'yicha).

Ayrim tashkilotlarda ishtirokchilarga (yoki jamoalarga) butun mavsum uchun o'zgarmas raqamlar beriladi.

Kotibiyat uchun xonalar va ularning jihozlanishi

Kotibiyat uchun yorug' va etarlicha keng xona ajratilishi zarur, u marraga hamda musobaqa o'tkazilayotgan boshqa joylarga yaqin bo'lgani ma'qul.

Mebellarni shunday joylashtirish kerakki, kotib-hakamlarning har biri uchun alohida hududlar ajratilsin. Kompyuterlar va nusxa ko'chirish texnikasi alohida yoki natijalarga ishlov berayotgan hakamlardan chekkaroqqa o'rnatiladi.

Imkon bo'lsa, bosh kotibga ayrim xona beriladi yoki umumiy xonadan alohida joy ajratiladi, chunki u boshqa kotiblarga halal bermagan holda jamoalar vakillari bilan ishlay olishi lozim. Hujjatlarning harakatini kamaytirish, keragidan ortiq yurishlarga yo'l qo'ymaslik uchun kotiblar ish sxemasiga muvofiq o'rinlarni egallashi zarur. Kotibiyatni uning ishiga aloqador bo'lmagan shaxslar va hakamlardan chegaralab qo'yish kerak, buning uchun boshqa xizmatlarni ham xonalar bilan ta'minlash lozim. Kotibiyat xonasiga kirish joyi ikkita bo'lgani ma'qul (ba'zan bu sun'iy ravishda amalga oshiriladi): hakamlar guruhlariga kotiblari uchun – kirish oldida hakamlar hujjatlarini beruvchi yoki qabul qilib oluvchi kotib o'tiradi (uning o'zi ma'lumotlar bo'yicha kotib vazifasini bajarida) hamda jamoalarning vakillari uchun – kirish oldida bosh kotib yoki uning muovini joylashadi.

Talabnomalarni qabul qilish va ularga ishlov berish

Musobaqaoldi davrida butun dastlabki tayyorgarlik ishlari tugab, bevosita mazkur musobaqa hujjatlari bilan ishlash boshlanadi.

Bosh kotib ish tartibini tuzib, talabnomalarni qabul qilishdan to musobaqa haqida hisobotni chiqarguncha bo'lgan davrda kotibiyatda ishlash uchun ajratilgan har bir hakamga ish joyini belgilab beradi.

Kotib hakamlarni ikkita asosiy ish uchastkasiga taqsimlash zarur: talabnomalarni qabul qilish va musobaqaning ishchi hujjatlarini tayyorlash.

Tayyorgarlik ishlari musobaqaning barcha kotib hakamlariga ko'rsatmalar berish, ularga kotibiyat tanlagan ish tartibining xususiyatlarini, shuningdek, butun hakamlar hay'atining ishlash texnologiyasini tushuntirishni o'z ichiga oladi. Bunda har bir hakam o'z vazifasi hamda hujjatlar almashinuvi sxemasini – kimdan qanday hujjatlar olishini, ular bilan nima qilishini, kimga etkazib berishini, qanday yangi hujjatlar tayyorlashi va h.k.ni bilishiga ishonch hosil qilish kerak.

Talabnomalarni qabul qilish va ularga ishlov berish – kotibiyatning kelajak faoliyatidagi eng mas'uliyatli amallardan biri. Bu vaqtda ishning xususiyati uni amalga oshirish sxemasiga mos bo'lishi lozim.

Uning o'ziga xos jihati – ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish uchun mas'ul bo'lgan hay'at, kotibiyat hamda xo'jalik ta'minoti xizmati faoliyatining bir vaqtda olib borilishidir.

Barcha guruhlarining bir xonada joylashuvi jamoalar vakillariga o'z jamoalarining mazkur bellashuvda ishtirok etishini tez rasmiylashtirish imkonini beradi.

Eslatma: Xalqaro musobaqalar o'tkazilganda, talabnomalar faks orqali yuboriladi. Bunda kotibiyat talabnomani vakil bilan tekshiradi, zarur bo'lsa, unga o'zgarish kiritadi va ishtirokchilarga raqamlarini beradi. Barcha jamoalarning talabnomalari sharti bilan kechki kengashga butun dastur bo'yicha start qaydnomalari tayyorlanadi.

Bosh kotib talabnomani qabul qilayotganda uning musobaqalar Nizomiga muvofiq rasmiylashtirilishini talab qilishi shart. Ayni vaqtda kotibiyatga

ishtirokchilarning to'ldirilgan varaqalari topshiriladi. Har bir varaqadagi "Zayavlennyy natija" ustunida sportchining dasturda mavjud muayyan nomerda shu mavsumda ko'rsatgan eng yaxshi natijasi qayd etiladi (ayniqsa, yugurishda mazkur natijaning qayd etilmaganligi qur'a ta'sir o'tkazishi mumkin).

Talabnomalarga ishlov berilgach, ular papkaga tikiladi, varaqalar dastur nomerlari bo'yicha taxlanadi va musobaqaning ishchi hujjatlarini tayyorlash uchun taqdim etiladi.

Ishtirokchilar chiqishlarining ketma-ketltgt yengil atletika bo'yicha musobaqa o'tkazish xalqaro qoidalariga muvofiq aniqlanadi (Qoidalar q.).

Musobaqa hujjatlarini tayyorlash va nashr etish

Musobaqaning barcha hujjatlari shartli ravishda uch guruhga bo'linadi:

- musobaqalarga qadar;
- musobaqalar vaqtida;
- musobaqalardan keyin bosib chiqariladigan hujjatlar.

Ko'pgina hujjatlarni tayyorlash uchun ishtirokchining varaqasi asosiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Ishda qulaylik yaratish uchun varaqalar dastur nomerlariga qarab xatjildlarga joylanadi va har birining ustiga dastur turi, jinsi, rekordlari, razryad me'yorlari, keyingi davraga chiqish shartlari; mazkur turda ishtirokchilar soni, start vaqti yozib qo'yiladi.

Ishchi qaydnomalar hakamlik blanklariga bosib chiqariladi va ularda mazkur davra to'g'risidagi ma'lumotlar – musobaqalarning nomi va dastur nomeri, musobaqaning boshlanish vaqti, o'tkazilish joyi, rekordlar, malakaviy me'yorlar hamda sportchilarning poyga (guruhlar, seriyalar, joylar) bo'yicha ro'yxatlari albatta ularning qur'a bo'yicha chiqish ketma-ketligiga ko'ra yoziladi.

Ishchi qaydnomalarining nusxasi start qaydnomalari o'rnida ishlatilishi mumkin.

Kotibiyat tomonidan chiqariladigan start qaydnomalari miqdori (adadi) quyidagicha aniqlanadi:

Ma'muriyat	– rasmiy shaxslar va mehmonlar soniga ko'ra;
Ishtirokchi jamoalarga	– vakillar orqali bir nusxadan chiqarilib, umumiy foydalanish uchun e'lonlar taxtasiga osib qo'yiladi;
Matbuot uchun	– matbuot markaziga barcha hujjatlar 1-2 nusxadan jo'natiladi;
Hakamlar hay'atiga	– papkalarga joylanib, guruh va xizmatlarning nomi yozib qo'yiladi.

Ishchi hujjatlarning to'plamlari:

- musobaqa Reglamenti;
- musobaqa Jadvali;
- toza qog'oz varaqlari;
- ishchi qaydnomalar (taxminiy miqdori – yugurish turlariga – 9, texnik turlar – 7).

Ishchi qaydnomalardan tashqari hakamlar guruhlar papkalariga hakamlik blanklari ham joylanadiki, ular musobaqa o'tkazish uchun zarur hisoblanadi.

Masalan, marradagi hakamlar guruhi uchun:

- marradagi katta hakam qaydnomalari;
- katta vaqt o'lchovchi qaydnomalari;

- davralar bo'yicha yugurish va oraliq vaqt hakamlari qaydnomalari;
- masofadagi hakamlarning yozuvlari blanklari joylanadi.

Sportcha yurish bo'yicha hakamlar uchun – yurish bo'yicha hakamlar yozuvlari, jamlovchi qaydnoma, uslub bo'yicha hakam qaydnomasi va h.k. blanklar taxlanadi.

Agar ishtirokchilarning varaqalariga natijalar hakamlar guruhlariga kotiblari tomonidan yozilsa, u holda papkalarga varaqali xatjildlar ham joylanadi, bunda guruhdagi kotiblar soni bir nafar hakamga ko'paytiriladi.

Papkalarning taxminiy miqdori va ularning kimlar uchun tayyorlanishi:

- ishtirokchilar qoshidagi hakam;
- startyor;
- marra;
- axborot;
- fotomarra;
- tablo;
- shamol tezligini o'lchash;
- sakrashlar: uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan, balandlikka;
- uloqtirishlar: yadro, disk, nayza, bosqon.

Har qanday darajadagi musobaqada kotibiyat e'lonlar taxtasini o'rnatishi lozim.

E'lonlar taxtasi vakillar va sportchilar ko'rishi mumkin bo'lgan joylarda (masalan, ishtirokchilar yig'iladigan joyda va kotibiyat yaqinida) o'rnatiladi.

Start qaydnomalari va natijalarni alohida joylashtirish maqsadga muvofiq. Jamoalarga oid ma'lumotlarni Nizom, Reglament, jadval bilan bir taxtaga joylashtirgan ma'qul.

Musobaqalarni o'tkazish

Hakamlar guruhlariga kotiblarining vazifa majburiyatlari

Hakamlar guruhlarining barcha kotiblari kotibiyat tarkibiga kiradilar, lekin o'z hakamlar guruhi ishlayotgan vaqtda guruhning bosh hakamiga bo'ysunadilar. Ularning vazifasi rasmiy ish qaydnomasini to'g'ri va to'la shakllantirish, ishchi va boshqa materiallarni kotibiyatga va boshqa xizmatlarga bosh kotib ko'rsatmalariga muvofiq ravishda o'z vaqtida etkazishdan iborat.

Qaydnomalarni sharikli ruchka bilan aniq, ravon yozuvda to'ldirish zarur. Barcha holatlarda hisobga olinmagan urinish "X" belgisi bilan ko'rsatiladi;

- urinish o'tkazib yuborilsa, chiziq "_____";
- ishtirokchi startga kelmasa "kelmadi";
- balandlik egallansa, "O" belgisi qo'yiladi.

Qaydnomada natijalar quyidagi tartibda yoziladi:

- yugurish natijasi (10000 m masofagacha) avtomatlashtirilgan elektron apparatlarida foydalanilganda, 0.01 sek.gacha aniqlashtiriladi: 10.14, 20.02, 48.11, 4:9.18;

- 10.000 m.dan yuqori masofalarda 0.1 sek.gacha yaxlitlanadi. Masalan: 59:26.32 – 59:26.4 deb yoziladi.

To'laligicha yoki qisman stadiondan tashqarida o'tkaziladigan 5000 m va undan yuqori masofalarga yugurish musobaqalarida vaqt keyingi katta to'la sekundgacha aniqlikda qayd qilinadi. Masalan: 2:09:44.32 – 2:09:45.

Uloqtirishlarda natija kamaytirish tomon 1 sm.gacha yaxshilab yoziladi – 60.23.

Sakrashlarda yozuv quyidagicha amalga oshiriladi: 7,63; 2.23; 5.55.

Agar ishtirokchi natijasi qaydnomaga yozilganidek keyin diskvalifikatsiya qilinsa (masalan, yugurishda – yo'lkachadan chiqib ketganligi, estafetani noto'g'ri uzatganligi uchun), u holda uning natijasi qaydnomadan o'chiriladi, yoniga dasturning mazkur nomeri bosh hakami imzo qo'yadi va diskvalifikatsiya qilish sababi yoziladi. Ishchi qaydnomada tuzatishga imkon qadar yo'l qo'yilmaydi, lekin zarurat tug'ilganda, ilgarigi natija o'chirilib, yangisini qayd etish orqali o'zgarish kiritish mumkin (u kotib imzosi bilan tasdiqlanadi).

Dasturning mazkur nomeri tugagach, ishchi qaydnoma bosh hakam, kotib va guruhning boshqa hakamlari, referi tomonidan imzolanadi.

Rekord natija ko'rsatilganida, hakamlar guruhi kotibi rekord blankining to'g'ri to'ldirilishini va uning mazkur musobaqani o'tkazgan guruhning barcha hakamlari tomonidan imzolanishini ta'minlashi lozim.

Musobaqa (yoki navbatdagi davra) tugagach, marradagi kotiblar hakamlarning barcha hujjatlarini kotibiyatga etkazadilar. Bular:

- hakamlarning yozuvlari;
- masofadagi katta hakamning qaydnomalari;
- shamol tezligini o'lchash qaydnomalari (keyin ishchi qaydnomaga har bir poygada shamol tezligining qiymati kiritib boriladi);
- oraliq marrani qayd etish va h.k.

Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazayotgan guruh kotiblari o'z musobaqalari tugaganidan so'ng kotibiyatga shamol tezligini o'lchash qaydnomalarini topshirishlari shart.

Ko'pkurashlar bo'yicha kotiblar o'z ko'pkurashchilari guruhini musobaqa o'tkazilayotgan joylarning hammmasiga kuzatib boradilar, har bir tur yakunlanganidan so'ng bellashuvlarning borishi to'g'risidagi ma'lumotlarni axborot guruhiga jo'natadilar.

Musobaqalar davomida kotibiyatning ish tartibi

Musobaqalar boshlanishidan avval har kuni e'lonlar taxtasiga mazkur smena uchun qaydnomalar va jadval osiladi.

Qur'a tashlash boshlanguniga qadar vakillar tomonidan talabnomalarga kiritilgan o'zgarishlar aniqlik kiritish deb qaralishi lozim.

Agar Nizom talablari buzilmagan bo'lsa, u holda qo'shimcha talabnomalar “qayta” talabnomalar qabul qilinadi, ishchi qaydnomalarga o'zgarishlar kiritiladi.

3. Musobaqa nizomi va uning bandlari.

O'zbekiston Respublikasi
Madaniyat va sport ishlari
vazirining birinchi o'rinbosari
« ____ » _____ 200 ____ y.

1987-1988 yillarda tug'ilgan o'smirlar o'rtasida yopiq binoda yengil atletika bo'yicha O'zbekiston Kubogi va O'zbekiston Respublikasi birinchiligi to'g'risida

NIZOM

I. Maqsad va vazifalari.

- O'zbekiston Respublikasi xududlarida yengil atletika xolatini aniqlash.
- Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O'zbekiston Respublikasi terma jamoasini shakllantirishga kuchli sportchilarni saralab olish.

II. O'tkaziladigan joyi va vaqti.

Musobaqa 2006 yil 3-4 fevral kunlari Toshkent shaxridagi Olimpiya zaxiralari kollejining majmuasida o'tkaziladi. Etib kelish kuni – 2 fevral.

III. Musobaqani o'tkazishga raxbarlik.

Musobaqaga tayyorgarlik va o'tkazishga raxbarlik O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Olimpiya va sport zaxiralari Boshqarmasi, O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqani o'tkazish bevosita Respublika xakamlar xay'ati zimmasidadir.

IV. Musobaqa qatnashchilari va ishtirok etuvchi tashkilotlar.

Musobaqada Qoraqalpog'iston Respublikasi, O'zbekiston Respublikasi viloyatlari va Toshkent shaxri terma jamoalari qatnashadi. Birinchi gurux jamoalari tarkibi (Toshkent shaxridan 2 jamoa, Toshkent, Samarqand, Andijon, Farg'ona viloyati) – 20 kishi, shu jumladan, 17 nafar sportchi, vakil, 2 nafar murabbiy (trener); ikkinchi gurux (Qoraqalpog'iston Respublikasi, Surxondaryo, Buxoro, Sirdaryo, Namangan, Jizzax, Qashqadaryo, Navoiy, Xorazm viloyatlari) – 12 kishi, shu jumladan, 10 nafar sportchi, vakil va murabbiy. Toshkent shaxri jamoa birinchiligisiz (sportchilar shaxsiy birinchilikda qatnashadi) uchinchi jamoani tashkil etadi. Qatnashchilar 1988 yilda tug'ilganlar va undan kattalardir.

Shaxsiy birinchilikka O'zbekiston terma jamoasi a'zolari (asosiy tarkib, stajyorlar), shuningdek, 1-razryaddan kam bo'lmagan sport tayyorgarligiga ega bo'lgan sportchilar kiritiladi. Sportchilarga shaxsiy birinchilikda qatnashish ruxsatnomasi O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tomonidan xal etiladi.

Olimpiya zaxiralari kolleji o'quvchilari o'zlari kelagn xududdan ishtirok etishadi.

V. Musobaqa dasturi.

Erkaklar va o'smirlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (barerlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash, yadro uloqtirish, 5 km.ga yugurish.

Ayollar va o'smir qizlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (barerlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash.

VI. Shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi.

Dasturning xar bir turiga ikki sportchi tavsiya etilishi mumkin. Xar bir sportchi dasturning ikki turi bo'yicha qatnashishi mumkin. O'zbekiston Kubogi dasturida shaxsiy birinchilik xar bir turdagi yuqori sport natijalariga ko'ra aniqlanadi.

O'smirlar ichida shaxsiy birinchilik 1987-1988 yillarda tug'ilgan sportchilar orasida o'ynaladi. O'smirlar o'rtasida o'rinlar musobaqaning barcha ishtirokchilari orasida egallagan yuqori joyiga qarab aniqlanadi.

Jamoa birinchiligi qatnashchilar jamlagan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. Jamoa birinchiligi xisobiga quyidagilar kiradi:

Birinchi gurux bo'yicha – 22 yaxshi natija;

Ikkinchi gurux bo'yicha – 10 yaxshi natija.

Ochkolar xisobi IAAFning yopiq inshootlar uchun 2003 yildagi natijalar jadvali bo'yicha amalga oshiriladi.

Rag'batlantiruvchi ochkolar jamoaga XTSU me'yorini bajargani uchun 500, SU uchun 300 ochko tarzida qo'yiladi.

VII. Mukofotlash.

O'zbekiston Kubogi dasturining barcha turlari va o'smirlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi g'oliblari O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining sovg'a va birinchi darajali diplomi bilan taqdirlanadi. O'smirlar o'rtasida O'zbekiston birinchiligi g'oliblariga O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining birinchi darajali diplomi beriladi. 2 va 3 o'rinni egallagan sportchilar Vazirlikning muayyan darajadagi diplomi bilan taqdirlanadi.

VIII. Ishtirokchilar va tashkilotlarni qabul qilish shartlari.

O'zbekiston Kubogi va 1987-1988 yillarda tug'ilgan yigitlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi qatnashchilari, jamoa vakillari va trenerlarning (murabbiy) safar bo'yicha xarajatlari (yo'l xaqi, kunlik to'lov, maoshni saqlash, ovqatlanish) safarga jo'natgan tashkilot xisobidan qoplanadi.

Musobaqani tashkil etish va o'tkazish bo'yicha xarajatlarni (musobaqaga xakamlarni chaqirish va jo'natish, ovqatlantirish, xakamlilik uchun to'lov, sport baza ijarasi, mukofotlash) O'zbekiston Madaniyat va sport vazirligi zimmasiga oladi. Malakasini oshirishga da'vogar xakamlar safarga jo'natayotgan tashkilot tomonidan musobaqa xakamligiga yuborilishi mumkin.

IX. Talabnomalarni etkazish vaqti va sharti.

Musobaqa qatnashchilariga ruxsatnoma berish bo'yicha mandat xay'ati

(qaerda, qachon, manzili va telefonlari)

o'tkaziladi.

Jamoa vakillari mandat xay'atiga quyidagi xujjatlar taqdim etadi:

- tegishli sport qo'mitasi raxbari va shifokori (shaxsiy birinchilikda qatnashayotgan sportchilarga xam) tomonidan tasdiqlangan ariza (zayavka);

- muayyan tur bo'yicha qatnashayotgan sportchiga kartochna (belgilangan o'lchov va barcha jadvalni to'ldirish asnosida);

- jamoa qatnashchilari, shu jumladan, shaxsiy birinchilikdagi sportchilarning pasportlarini ko'rsatish (xarbiy xizmatchilar mustasno).

Shaxsiy birinchilikda qatnashuvchi sportchilarning arizasi ishtirokchi rasmiy vakillari tomonidan beriladi.

Ishtirokchilar, shu jumladan shaxsiy birinchilikdagilar 2001 yilda O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi tashkilotlariga biriktirilgan raqamlarda qatnashadi.

Namuna

“Tasdiqlayman”

**O‘zbekiston Respublikasi
Madaniyat va sport ishlari
bo‘yicha vazirining birinchi
o‘rinbosari
«___» _____ 200__ yil.**

1989-1990 yillarda tug‘ilgan yigit-qizlar orasida yengil atletika bo‘yicha binoda
O‘zbekiston birinchiligini o‘tkazish

N I Z O M I

Toshkent shaxri, 16-19 fevral, ROZK manaji.

I. Maqsad va vazifalari.

- Yigit-qizlar orasida binoda o‘tkaziladigan Markaziy Osiyo davlatlari xalqaro musobaqalarida qatnashish uchun O‘zbekiston Respublikasi terma jamoasining shakllanishida eng kuchli sportchilarni aniqlash;
- O‘zbekiston terma jamoasi zaxirasini saralash;
- O‘zbekiston Respublikasi xududida yengil atletika bo‘yicha zaxira tayyorgarligini taxlil qilish.

II. O‘tkazish joyi va vaqti.

Musobaqa 2006 yil 17-18 fevral kunlari Toshkent shaxridagi Respublika Olimpiya zaxiralari kolleji manajida o‘tkaziladi. Etib kelish kuni – 16 fevral.

III. Musobaqalar o‘tkazishga raxbarlik qilish.

Musobaqalarni o‘tkazishga raxbarlik O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining Olimpiya va sport zaxiralari boshqarmasi va O‘zbekiston Yengil atletika federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi.

Musaobaqani o‘tkazish bevosita Respublika xakamlar kollegiyasi zimmasidadir.

IV. Musobaqa qatnashchilari va ishtirok etuvchi tashkilotlar.

Musobaqada Qoraqalpog‘iston Respublikasi, O‘zbekiston Respublikasi viloyatlarining terma jamoalari xamda Toshkent shaxrining 2 ta jamoasi ishtirok etadi.

Birinchi gurux tarkibi (Toshkent shaxri – 2 ta jamoa, Toshkent, Andijon, Farg‘ona, Samarqand viloyatlari) – 18 kishi; shu jumladan, 15 ta sportchi, vakil, 2 ta trener.

Ikkinchi gurux tarkibi (Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Surxondaryo, Buxoro, Sirdaryo, Namangan, Jizzax, Qashqadaryo, Navoiy, Xorazm viloyatlari) – 10 kishi, shu jumladan, 18 ta sportchi, vakil, trener.

Musobaqalarda 1989-1990 yillarda tug‘ilgan yigit-qizlar ishtirok etadi.

V. Musobaqa dasturi.

Yigitlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000 m.ga yugurish; 60 m.ga to‘siqlar osha yugurish (balandligi 91,4 sm, kengligi 9.14), 1000 m.ga to‘siq osha yugurish, estafeta 4x200 m, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, yadro uloqtirish.

Qizlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siq osha yugurish, estafeta 4x200 m, balandlikka, uzunlikka, uch xatlab sakrash, yadro uloqtirish.

VI. Shaxsiy va jamoa birinchiligining aniqlash tartibi va shartlari.

Dasturning xar bir turiga ikkitadan, estafetaga 1 tadan sportchi tavsiya etiladi. Xar bir sportchi estafeta va dasturning ikki turida ishtirok etishi mumkin.

Jamoa birinchiligi xisobiga 3-razryaddan past bo'lmagan natijalar kiradi.

Birinchi gurux – 20 ta natija, ikkinchi gurux uchun – 10 ta natija.

Jamoa birinchiligi dasturning xar bir turida 1 dan 12 gacha o'rinni egallagan 3 razryadni bajargan jamoa ishtirokchilari tomonidan eng ko'p ochko to'plagani bo'yicha aniqlanadi.

I o'rin uchun – 15 ochko, 2 – 12, 3 – 10, 4 – 9 va x.k. xamda 12 o'ringa – 1 ochko beriladi.

Agar ikki va undan ortiq jamoa bir xil ochko to'plasa, eng ko'p birinchi o'rinni egallagan jamoaga ustunlik beriladi. Agar ular orasida tenglik yuzaga kelsa, unda eng ko'p II o'rinni egallagan jamoaga beriladi va x.k.

Rag'batlantirish ochkolari: XTSU normativini bajarganligi uchun jamoaga qo'shimcha 40 ochko, SU – 20 ochko, SUN – 15 ochko va 1 razryadga – 5 ochko.

VII. Mukofotlash.

Dasturning xar bir turida g'olib bo'lgan yigit-qizlar O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining sovrini va birinchi darajali diplom bilan mukofotlanadi.

Birinchi va ikkinchi guruxlar bo'yicha 1-2-3 o'rinlarni egallagan jamoalar O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining muvofiq darajali diplomlari bilan mukofotlanadi.

VIII. Tashkilot va ishtirokchilarni qabul qilish.

Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish xarajatlari Madaniyat va sport ishlari vazirligi zimmasiga yuklanadi. Ishtirokchi, vakil va jamoa trenerlarining xizmat safari xarajatlari (yo'lkira, bir kunlik xarajatlar, ovqatlanish, musobaqa kunlarida joylashtirish) xizmat safariga yuborgan tashkilot xisobidan amalga oshiriladi. Jamoa birinchiligini aniqlamagan xolda sport tayyorligi 1-o'smirlar razryadidan past bo'lmagan sportchilar orasidan xech bir jamoa saralash musobaqalarini o'tkazgan xolda Toshkent shahri 3 jamoani, Toshkent viloyati 2 jamoani taqdim etishi mumkin.

Olimpiya zaxiralari kollejlari, BO'OZSM, BO'SM shaxsiy birinchiligida ishtirok etish uchun o'z hisobidan (musobaqa kunlarida ovqatlanish va yashashni hisoblaganda) sport tayyorgarligi I o'smirlar razryadidan past bo'lmagan 6 ta kishini yuborishi mumkin.

IX. Talabnomalarni taqdim etish muddati va shartlari.

Musobaqa ishtirokchilariga ruxsat berish mandat xay'ati _____

(qaerda, qachon, manzili va telefonlari)

Bosh xay'at kollegiya va jamoa vakillarining kengashi _____

(qaerda, qachon, manzili va telefonlari)

Jamoa vakillari mandat hay'atiga:

- madaniyat va sport ishlari boshqarmasi boshlig'i va shifokor tomonidan tasdiqlangan talabnomani, shu jumladan, shaxsiy birinchilikda ishtirok etadigan sportchilarga;

- dasturda ishtirok etadigan sportchining tug'ilgan kuni, oyi, yili, sport maktabi, olimpiya zaxiralari kolleji, sport tashkilotiga tegishliligi, murabbiyning ismi sharifi, otasining ismi (to'la) ko'rsatilgan kartochkasini taqdim etadi.

Ishtirokchilar, shu jumladan, shaxsiy birinchilik ishtirokchilari O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi tashkilotlari tomonidan belgilangan raqamlari bilan ishtirok etadilar.

5. Musobaqa xujjatlari.

Xakamlik xujjatlari, shakllari
(barcha xujjatlar va bayonnomalar varaqning
faqat bir tomoniga yozib to'ldiriladi)

(musobaqa nomi)

(jamoa indeksi)

tashkilot nomi
uchun

Yengil atletika musobaqalarida qatnashish

TALABNOMA

F.I.O.	Ishtirokchi №	Tug'ilgan yili	Toifa	SHahar, KSJ	Yugurish, m					Yurish, km		Sakrashlar				Uloqtirishlar				Ko'pkurash	SHifokor ruxsati va
					60	100	200	400	va x.k.	30	50	balandlikka	uzoqlikka	langarcho'p b-n	uch xatlab	vadro	disk	nayza	bosqon		

Eslatma: barcha yugurish turlari Tashkilot vakili _____ ()
Musobaqaga _____

bo'yicha musobaqalarda qatnashchi-
qatnashchi qo'yildi.

Jamoa sardori _____ ()

ning eng yaxshi ko'rsatkichlari

Barcha qatnashgchilar tayyorgarlik

Mandat xay'ati raisi _____

ko'rsatilishi kerak.

ko'rganlar va salomatliklari bo'yicha

Tashkilotning M.O'.

musoboqada qatnashishlari mumkin.

«_____» _____ 200__ y.

Shifokorning M.O'.

Tashkilot raxbari _____ ()

Shifokor _____ ()

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI ISHTIROKCHI VARAQASI

Yengil atletika turi	Jinsi	Ishtirokchi №
Ismi, sharifi tur bo'yicha razryadi	tug'ilgan sana, yil	bo'yi, vazni
ko'rsatilgan		
Mamlakat, shaxar OO'BO'SM, OSMM, OK	JTSJ	BO'SM,
Eng yuqori natija	Murabbiyning ismi, sharifi	

Sana	Musobaqa turi	Natija	Razryad	O'rin	Ochko

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI JAMOAVIY XISOBNING BAYONNOMASI

Musobaqaning turi, o'tkazilish sanasi

Jamoa

Qatnashchining ismi, sharifi	Tur	Natija	Razryad	O'rin	Ochko

Jami ochkolar _____ egallagan o'rni _____

Kotib _____ (_____)
(imzo) (ismi, sharifi)

Musobaqa natijalari bilan roziman, jamoa vakili _____

(ismi, sharifi) (imzo)

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

Jamoalar qatnashchilarini musobaqaga qo'yish bo'yicha mandat xay'atining
BAYONNOMASI

nomi jamoaning nomi musobaqaning

	Qatnashchining ismi, sharifi	Tug'ilgan sanasi, pasporti, (metrikasi), seriyasi va raqami	Sport unvoni	Viloyat, shaxar, sport tashkiloti	Uy manzili	O'qis h joyi	Sport maktabi	Murabbiyning ismi, sharifi

Jamoa vakili _____

(imzo) (ismi, sharifi)

Musobaqaga _____ odam qo'yildi

Mandat xay'atining raisi _____

Mandat xay'atining a'zolari _____

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
Yengil atletika bo'yicha musobaqalar
BAYONNOMASI

Yengil atletika turi _____
 Stadion, manej _____ o'tkazish sanasi _____ boshlanishi _____
 Tur _____ uchun

№	Ismi, sharifi (to'liq)	Tug'ilgan yili	Jamoa	Ishtirokchi №	natija		Eng yaxshi natija	O'rin
					1	2		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Marradagi katta xakam _____

Katta vaqt o'lchovchi _____

Kotib _____

FOTOMARRA BAYONNOMASI

Plenka shifri _____

Oraliq _____

Yosh guruxi _____

Poyga _____

Varaq _____

Marra tartibi	Yo'lkacha raqami	Ishtirokchi raqami	Natija
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Katta xakam _____

Kotib _____

SHamol yo'nalishi va tezligini o'lchash BAYONNOMASI

Oraliq _____

Aylana _____

Yosh guruxi _____

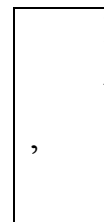
Varaq _____

Poyga raqami	YUgurish bo'yicha tezligining ko'rsatkichi, m/s	yo'nalishi shamol o'rtacha	SHamol yo'nalishining yo'lkachaga nisbatan burchagi, daraja

Xakam imzosi _____

«_____» _____ 200__ y.

BAYONNOMA



Marradagi katta xakam
Katta vaqt o'lchovchi xakam

Oraliq _____ m

Poyga № _____

Kelish tartibi	Ishtirokchi №	Sekundomer ko'rsatkichi	Izoh
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Katta xakam _____

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

BAYONNOMA

Musobaqaning nomi _____

Shaxar _____ Stadion (manej) _____ Sana «_____» _____ 200__y.

Tur _____ Boshlanishi _____

№	Ismi, sharifi	Tug'ilgan yili	Ishtirokchi №	SHaxar, JTJ	1-urinish	2-urinish	3-urinish	3 urinish- ning eng yaxshi natijasi	4-urinish	5-urinish	6-urinish	6 urinish- ning eng yaxshi natijasi	E gal- lagan o'rni

Katta xakam _____ () Kotib _____ () Referi _____ ()

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI BAYONNOMA

Musobaqaning nomi _____

Shaxar _____ Stadion (manej) _____ Sana «_____» _____ 200__y.

Tur _____ Boshlanishi _____

	Ismi, sharifi	Tug'ilgan yili	Ishtirokchisi №	SHaxar, JTJ (jamo)										Natija	O'rin

Katta xakam _____ () Kotib _____ () Referi _____ ()

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

Mukofot topshiruvchining ismi, sharifi, lavozimi, unvoni

MUSOBAQA G'OLIBLARI VA SOVRINDORLARINI MUKOFOTLAYDI

Tur	O'rin	Nima bilan mukofotlanadi	Ismi, sharifi	Natija	SHaxar, viloyat	JTJ	Murabbiyning ismi, sharifi va unvoni
	1						
	2						
	3						
	1						
	2						
	3						
	1						
	2						
	3						

Mukofotlash bo'yicha katta xakam _____ (_____)
imzo ismi, sharifi

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

Musobaqa bayonnomalaridan
KO'CHIRMA

O'tkazilgan sanasi _____ musobaqaning nomi _____
O'tkazilgan joyi _____

	Ismi, sharifi	Turi	Natija	Egallagan o'rni
.k.				

Musobaqa menejeri:

_____ toifali xakam

ismi, sharifi

Musobaqaning bosh kotibi

_____ toifali xakam

ismi, sharifi

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

MA'LUMOTNOMA

Ushbu ma'lumotnoma _____ ga
shu xaqda berildiki, u «_____» _____ 200__ yilda _____ shaxrida
o'tkazilgan musobaqada _____

_____ (musobaqaning nomi)

xaqiqatan xam _____ natijani

ko'rsatdi va mazkur natija

O'zbekiston Respublikasi sport klassifikatsiyasi me'yorlariga mos keladi.

Ma'lumotnoma talab qilingan joyga ko'rsatish uchun berildi.

Musobaqa menejeri,

_____ toifadagi xakam

Musobaqaning bosh kotibi,

_____ toifadagi xakam

**G'olibni aniqlash va qayta sakrashlar bayonnomasini
yozib borish namunasi**

Ishtirokchilar	Musobaqalarning borishi						Xisobga olinmagan urinishlar	Qayta sakrash			O'rin
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94		1,91	1,89	1,91	
A		x0	0	x0	xxx		2	x	0	x	2
B	0	x0	0	x0	-	xxx	2	x	0	0	1
V	-	x0	x0	x0	xxx		3	ishtirok etmaydi			3
G	0	x0	x0	x0	xxx			ishtirok etmaydi			3

MA'RUZA VII: IAAFning «BOLALAR YENGIL ATLETIKASI» DASTURI

Reja:

- 1. Kirish**
- 2. “IAAFning bolalar yengil atletika” musobaqalari dasturining konsepsiyasi**
- 3. Turlari**
- 4. Hisoblash**
- 5. Tashkiliy ishlar**
- 6. Jadvallar va formalar**

KIRISH

Bolalar juda yoshligidan boshlab bir biri bilan musobaqalashishni va o'zlarini bir biri bilan tenglashtirish imkoniyatlarini izlab topishga harakat qilishadi. Yengil atletikaning har xil turlari bolalar ya'ni o'z tengdoshlari o'rtasidagi solishtirish imkoniyatlarni a'lo darajada ochib berish uchun harakat qiladi. Demak, agar yengil atletika –bolalar uchun yoqimli sport turi bo'lsa, murabbiylar bu sport turi bo'yicha bolalarga to'la mos keladigan dastur yaratishlari zarur.

Bolalar musobaqalari dasturining ko'p qismi katta yengil atletikasining qisqartirilgan va yengillashtirishgan tur sifatida qabul qilingan. Ayrim sport turlarida bolalarni erta ixtisosliklarga bo'lish bir muncha noto'g'ri, chunki, hammaga ma'lumki, ularning garmonik rivojlanish talabiga qarama-qarshi kechadi. SHuningdek ularda erta zo'riqish paydo bo'lishi ko'plab bolalar uchun zarurdir.

Ko'plab tadqiqotlardan keyin, izlanish va o'rganishlarda shu narsa ma'lum bo'ldiki, IAAFDa bevosita yengil atletikada yangi konsepsiya yaratishni undadi, ya'ni bolalar uchun va ularning jismoniy rivojlanishiga to'la mos keladigan. Konsepsiya doirasidagi har qanday takliflar (turi, tashkilotchilik va hakoza...) quyidagi talablarga javob berish kerak:

- bolalarga yengil atletikani fayzli bo'lishiga undash;
- bolalarga yengil atletikani ommabop bo'lishiga undash;
- bolalarga yengil atletikani ibratli bo'lishiga undash.

Bu talablardan tashqari, IAAFning dasturi to'laligicha tashkilotchilarning talabalarini bajarishi, ya'ni tavsiya etilgan musobaqa shakllarini muntazam amalga oshirish tizimini yaratish.

2001 yil bahorida IAAFning ishchi guruhi bolalar uchun yengil atletika dasturini yaratish tashabbusi va tamoyillarini ishlab chiqish, kattalar yengil atletikasi modelidan osonlashtirilgan va qisqartirilgan shakliga asoslangan. Ushbu

dastur keyinchalik “IAAFning bolalar yengil atletikasi” deb nomlanadigan va kelgusida bu dastur hujjatlarda shunday yuritilishi e’tirof etildi.

Keyinchalik IAAF butunjahon bolalar siyosatini 7 dan 15 yoshgacha ko’rsatildi. Ushbu siyosat quyidagi ikki maqsad:

- yengil atletikani butun jahon bo’ylab maktablarda individual tarzda amaliyotini ko’proq targ’ib qilish;

- bolalarga imkon berish, buni tashkil qilishni yengil atletika federasiyasi shug’ullanishadi, yoki boshqacha aytganda yengil atletika o’z kelajagi uchun samarali tayyorgarlik ko’rishdan iborat bo’ladi.

Bu yondoshuv musobaqa shakliga bog’liq bo’lib, ya’ni barcha yosh guruhlari uchun mos keladigan va bu dasturni amalga oshirishda foydalaniladi. Bu musobaqalar tizimi yengil atletika bilan shug’ullanuvchi bolalar organizmiga yaxshi ta’sir etadi, ya’ni sportchilar mashg’ulotlarida, murabbiylar tayyorlashda, hamkamlarni tayyorlashda va hak...larni o’qitishda.

2. “IAAFNING BOLALAR YENGIL ATLETIKASI” KONSEPSIYASI

“IAAFning bolalar yengil atletikasi” dasturi yengil atletikani qiziqarli “o’yinli” turi sifatida qo’llashga yo’naltirilgan. Yengil atletikani yangi turlari va yangilik yaratuvchi tashkilotchilar bolalarga yangi faoliyat turlari – qisqa masofaga yugurish, chidamlilikka yugurish, sakrash va ulotqirishlar bilan bir joyda birgalikda (stadionda, maydonchalarda, yopiq inshootlarda, har qanday sport majmualarida va hok...) olib borish.

Yengil atletika o’yinlaribolalarga foydali bo’lib, yengil atletika amaliyotida bolalar sog’ligini mustahkamlashga, ularni ta’lim olishida etarli darajada imkoniyatlar beradi.

MAQSAD

“IAAFning bolalar yengil atletikasi”ning konsepsiyasi tashkiliy maqsadi quyidagicha tuzilgan:

- Ko’p sonli bolalar bir vaqtda mashg’ulotlarda qatnashishi;
- Yengil atletikaning asosiy mashqlarini va turli harakatlarini bajarishi;
- Jamoaning muvofaqiyatiga nafaqat kuchli yoki tezkor bolalar yaxshi natijalari orqali o’z hissalarini qo’shishi;
- Talablar quyidagicha: ko’rsatilayotgan mashqlarni bajarish, chaqqonlilik imkoniyatlari va bolalarni yoshlari turlicha bo’lishi;
- Dasturda sarguzashtli elementlar bo’lishi, yangicha yondoshuv, bolalarda taassurot uyg’otadigan bo’lishi;
- Baholash tizimi tartibi oson bo’lishi, asosiy va jamoa natijalar;
- Musobaqada kamroq hakamlar va yordamchilari talab qilinadi;
- Yengil atletika aralash jamoaviy sport turi sifatida bo’lishi (o’g’il bolalar va qiz bolalar);

“IAAFning bolalar yengil atletikasi” dasturi **maqsadining mazmuni:**

Sogʻlikni yaxshilashga koʻmaklashish – bu barcha sport mashgʻulotlarining asosiy vazifasi hisoblanadi. U bolalarda oʻynash xoxishini kengaytirishga, yaʼni sogʻlik darajasini uzoqroq ushlab turishga qaratiladi.

Ushbu vazifalarni bajarishda yengil atletika qulay yaratilgan boʻlib, yaʼni turli xarakterdagi oʻyin faoliyati va zarur boʻlgan jismoniy sifatlar talab qiladi. Oʻyinga boʻlgan talablarni oʻsib borishi va uning turli xildagi shakllari bolalarning garmonik rivojlanishiga oʻz hissasini qoʻshadi.

Ijtimoiy faollik – bu qimmatli omil bolalar hayotida qiziqishini uygʻotadi. Jamoaviy turlarning har biri kishi oʻyinlar orqali oʻz hissasini qoʻshishadi, bolalar oʻz imkoniyatlarini bilishi va bir birlari bilan farqini tushunish. musobaqani oddiyligi va havfsiz oʻtkazishda bolalarga taklif qilingan musobaqalar umumiy holda hakamlar va jamoa murabbiylari muhim rol oʻynaydi. Bu vazifalar, yaʼni ular bajarayotgan vazifalar oʻz vaqtida muhim boʻlib, ishtirokchilar oʻzini sportchi sifatida his qilishini bilish.

Sarguzasht xarakteri – mativasion kuch boʻlishi, bolalar xis hayajonlarini sinab koʻrishi, shu holatda musobaqani yutishi, yaʼni oʻzlari qatnashayotgan musobaqada. Tanlangan yoʻl (jamoaviy musobaqa, tashkilotchilik) musobaqa yakunlangunga qadar katta taʼsurot beradi. Bu harakat elimentlari bolalarga motivatiya berib turadi.

JAMOA TAMOYILLARI

Jamoaviy hamjihatlik – bu “IAAFning bolalar yengil atletika”sini asosiy tamoyili hisoblanadi. Jamoaning barcha ishtirokchilari yugurish turlarida (estafetalar) oʻz natijalari bilan yoki individual bahslarda umumiy jamoa natijalariga (har bir turda) oʻz hissalarini qoʻshadi. Individual tarzda ishtiroki jamoaviy natijalarga yordam beradi va har bir bolaning qimmatini oshiradi. Har bir bola barcha turlarda qatnashishi kerak, yaʼni ularda ertaroq ixtisosliklarni his qilishlari uchun. Jamoalar aralash tarkibda (qoida boʻyicha 5 nafar oʻgʻil bola va 5 nafar qiz bolalar) boʻladi.

YOSH GURUHLARI VA MUSOBAQA DASTURI

“IAAFning bolalar yengil atletika dasturi” uchta yosh guruhi boʻyicha rivojlantiriladi:

- I guruh: 7 va 8 yoshli bolalar;
- II guruh: 9 va 10 yoshli bolalar;
- III guruh: 11 va 12 yoshli bolalar;

I va II guruhlar uchun barcha musobaqalar jamoaviy oʻtkaziladi. III guruh uchun musobaqalar estaftali shaklda yoki shaxsiy shaklda, yaʼni ikki jamoaning ham yarmidan tashkil topgan boʻlishi kerak.

musobaqada qatnashish uchun jamoalarni quyidagicha shakllantiriladi, yaʼni ikki jamoa vakillaridan tarkib topadi. Jamoaviy tizimdan shaxsiy

birinchilikka o‘smirlar musobaqasiga mos ravishda ishtirok etish uchun o‘tish. Tashkilotchilik bu zaruriy va oddiy o‘zgarishdir.

- musobaqada barcha bolalar bir necha bora o‘z guruhlarida ishtirok etishlari shart.

- musobaqani tashkil qilishda “burilish” tamoyiliga asosan ish tutiladi ya’ni har bir stansiyada jamoalar burilish qilishlari uchun. Har bir stansiyada ishtirok etish uchun jamoa a’zolarining har biriga 1 daqiqadan vaqt beriladi (10 ishtirokchi = 10 daqiqa). Undan keyin har xil turlar bo‘yicha musobaqa quyidagicha o‘tkaziladi (sprint/yugurish/g‘ovlar osha yugurish, uloqtirish va sakrashlar), jamoaning barcha a’zolari chidamlilik turlari bo‘yicha musobaqada ishtirok etadi – ya’ni yakuniy bellashuv bo‘lgani uchun hamma birgalikda qatnashishadi.

Yangi turlarni qo‘shish uchchala guruh barchasi uchun tavsiya etiladi ya’ni 7/8, 9/10 va 11/21 yoshlar uchun.

Bu tavsiyalar har bir yosh guruhlar uchun moslashtiriladi. Bolalar har xil guruhlariga o‘tishlarda qatnashishlari mumkin (qisman, kichik yosh toifasida, yoki yangi boshlovchilar uchun). musobaqa barcha turlarini qamrab olishi, ya’ni bolalarga tavsiya etilgan barcha turlarni. musobaqaning qo‘shimcha dasturlarida bolalar yengil atletikaning turlari texnikasini elementlarini egallashi va bular orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga qaratiladi.

№	Musobaqa dasturi	I	II	III
	Yosh toifalari	7-8	9-10	11-12
	Sprint va yugurish turlari guruhi			
1	Sprint/moksimon yugurish	x	x	
2	“Burilishdagi formula”: sprint/g‘ovlar osha yugurish			x
3	“Burilishdagi formula”: sprint yugurish			x
4	Sprint/ “Slalomli” yugurish		x	x
5	G‘ovlar osha yugurish			x
6	“Formula-1” (sprint, g‘ovlar osha yugurish, “slalomli”-yugurish)	x	X	
7	8 daqiqali yugurish	x	x	
	Chidamlilikka yugurishlar			
8	“O‘sib boruvchi” chidamlilikka yugurish		x	x
9	Chidamlilikka yugurish 1000 m			x
	Sakrash turlari guruhi			
10	Langarcho‘p bilan sakrash		x	x
11	Langarcho‘pda sakrash yamasi orqali qumga sakrash			x
12	Arg‘amchida sakrash	x		
13	“Qisqacha” uch hatlab sakrash			x
14	O‘tirgan holda oldinga sakrash	x	x	
15	“Qisqacha” uzunlikka sakrash	x	x	x

	Sapchishlar			
16	Chegaralangan uch hatlab sakrash	x	x	x
17	Uzunlikka sakrash diqqatga		x	x
	Uloqtirish guruhlar			
18	mo'ljalga uloqtirish	x	x	
19	O'smirlar nayzasini uloqtirish			x
20	Bolalar nayzasini uloqtirish	x	x	x
21	Cho'kkalab uloqtirish	x	x	x
22	Bosh ustidan orqaga uloqtirish		x	x
23	O'smirlar diskini uloqtirish			x
24	"Aylantirib uloqtirish"		x	x
Umumiy turlari soni		8	9	10

JIHOZLAR VA KERAKLI ASBOBLAR

"IAAFning bolalar yengil atletika"si dasturini turli hollarda o'tkazish uchun maxsus ishlab chiqilgan jixozlar va asboblari talab qilinadi. Bu jihozlari yengil yig'ilishi, muammasiz va tezda maydonchaga qo'yilishi yoki ko'chirishga qulay bo'lishi kerak. Agar qandaydir holatlarda – maxsus jihozlarni olish imkoniyati bo'lmasa yoki mavjud bo'lmasa, qo'l bola yasalgan jihozlardan foydalanish mumkin.

Eng asosiysi me'zonlar shundaki, "IAAFning bolalar yengil atletika"si dasturini o'tkazish uchun zarur bo'lgan jihozlarning sifatiga va ularning qandayligiga e'tibor qaratish kerak.

O'TKAZISH JOYI VA DAVOMIYLIGI

"IAAFning bolalar yengil atletika"si dasturining yana bir asosiy talabalaridan bu oddiygina bo'lib bolalar hayotida o'zgarishga sabab bo'ladi.

maydon tekis joyda bo'lishi, uning o'lchami 60x40 m. (masalan: chimli, toza maydon, **garevoy kort** yoki asfalt) bo'lishi kerak. musobaqalar aniq ko'rsatilgan vaqtda va belgilangan joyda jadval asosida o'tkaziladi. "IAAFning bolalar yengil atletika"sining to'liq musobaqa dasturi (9 jamoa har biri 10 kishidan) taxminan 2 soat davom etishi kerak, rasmiy natijalarni e'lon qilish bilan birgalikda. Ushbu doiradagi yirik musobaqalarni qisqaroq o'tkazish – masalan 6 jamoa va 7 tur (3ta yugurish, 2 ta sakrash va 2 ta uloqtirish). Bu holatda barcha musobaqalar 1 soat 15 daqiqadan uzoq davom etmasligi, taqdirlash bilan birgalikda.

Foydalanishda havfsizlik masalalarini qo'llash

Turli xildagi turlar uchun aniq yosh toifalariga moljallangan. Ular yuqoridagi ko'rsatilgan yosh guruhlariga mos keladi ya'ni istiqbolli turlari. Biroq tashkilotchilar va yoshlar etakchilari bolalar uchun mavjud standartlardan inobatga olishi va ularga ko'proq mujassamlashgan tarbirlarni taklif etishni bilish. Birinchi

o'tkazilgan musobaqalar 9-10 yoshli yangi boshlovchilar diqqatini oshirishga xizmat qiladi (7-8 yosh).

Bu tavsiyalar hamma yosh toifalari uchun birgalikda.

Har qanday holatlarda musobaqa turlari sonini yosh toifalari uchun ko'paytirishni qat'iy taklif qilish, ko'proq o'smir yoshdagi guruhga mo'ljallangan. masalan: "Formula-1", har tomonga sapchish, cho'kkalab o'tirgan holda uloqtirishlarni 9-10 yoshdagilarga va hakoazolarga tavsiya etish mumkin

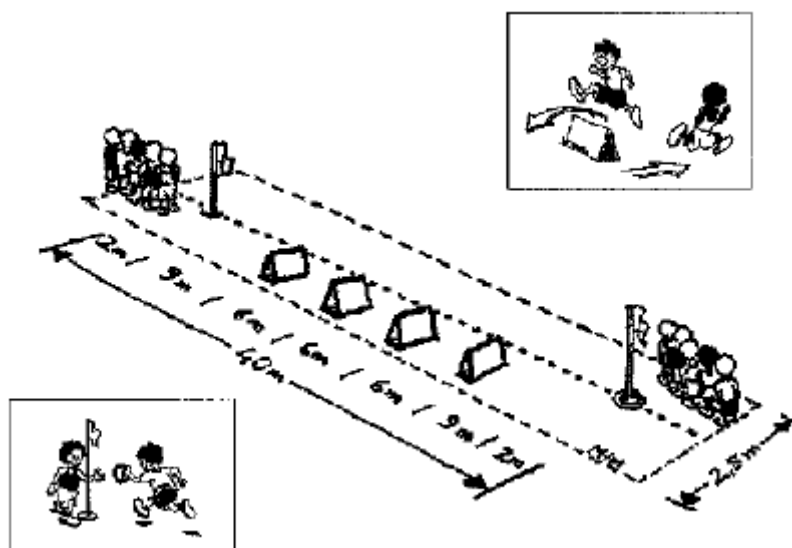
3. TURLAR

7-8 yoshdagi bolalar uchun turlar

1. Sprint/g'ovlar osha moksimon yugurish

Qisqacha sharhi: majmual "moksimon" estafeta yugurish, bu sprint va g'ovlar osha yugurishdan tashkil topadi.

1-rasm



Amalga oshirish tartibi

Jihozlar yuqoridagi 1-rasmda ko'rsatilgan holda qo'yiladi.

Har bir jamoa uchun ikkita yo'lakcha bo'lishi zarur – bitta yo'lakcha g'ovlar osha yugurish uchun, ikkinchi yo'lakcha g'ovlarsi bo'lishi kerak. Birinchi masofa – g'ovlar osha yugurish, keyin jamoaning boshqa vakili qisqa masofaga yuguradi, ya'ni estafeta yugurish singari (ularning qo'lida halqacha bo'ladi)¹

musobaqa har bir jamoa a'zolari sprint va g'ovlar osha yugurish masofalarini yugurib bo'lgandan keyin tugatiladi. Ushbu estafetada estafeta tayoqchasi faqat chap qo'lda olib yurilishi kerak bo'ladi.

Hisoblash

Natijalar vaqtga nisbatan aniqlanadi: eng yaxshi natijaga ega bo'lgan jamoa g'alaba qozonadi. Keyingi jamoalar o'zlari ko'rsatilgan natijalarga asosan aniqlanadi.

Yordamchilar

musobaqani samarali tashkil qilish uchun har bir jamoaga bir nafardan yordamchi bo'lishi kerak va ular quyidagi vazifalarni bajaradi:

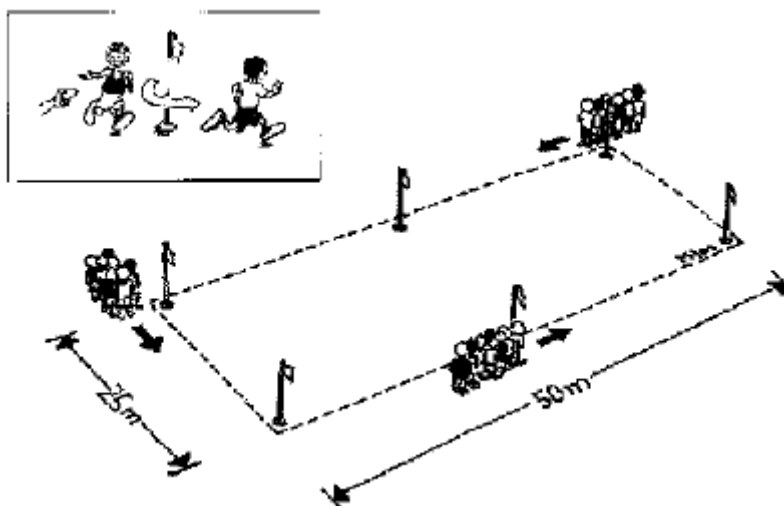
- musobaqa borishini nazorat qilish;
- Xronometraj yuritadi;
- Hisobni aniqlaydi va natijalarni bayonnomaga qayd qiladi.

2. Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurish

Qisqacha sharhi

Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurish aylanasi 150 metrdan kam bo'lmagan maydonda o'tkaziladi.

2-rasm



Amalga oshirish tartibi

Har bir jamoa a'zolari start bilan birgalikda 150 m.li maydon bo'ylab yugurishi kerak (yuqoridagi 2-rasmga qaralsin). Har bir jamoa a'zolari sakkiz daqiqa davomida imkon darajasida ko'proq masofa bo'ylab yugurib g'alaba qozonishlari shart. Start barcha jamoalar uchun bir vaqtda beriladi (hushtak chalish yoki start toppanchasi orqali va hokazo).

Jamoaning barcha vakillari qo'llarida bittadan kartochka ushlab yugurishadi (kichik to'pchalar, qog'oz bo'laki, jamoalar uchun bir xil shaklda bo'lgan po'kaklar va boshqalar), ya'ni bolalar har bir aylana yakunida o'z jamoasi qutisiga yoki belgilangan narsaga yig'iladi. Yugurishdan oldin jamoa vakillari qo'liga yangi kartochka yoki biror predmet ushlab yugurishadi. 7 daqiqa yugurgandan so'ng 1 daqiqa qolganligi haqida e'lon qilinadi (qandaydir bir belgi, xushtak yoki topponchani uzish orqali). 8 daqiqadan keyin musobaqa yakunlanganligi haqida e'lon qilinadi.

Hisoblash

musobaqa yakunida barcha ishtirokchi jamoalar to‘plagan kartochkalarini yordamchilarga topshirishadi va ular kartochkalarni hisoblash va natijani hisoblaydi. Faqat aylanani yakunlagan kartochkalarni hisoblaydi. Aylanani yakunlamagan yoki yarmida qolgan ishtirokchilarning kartochkalari inobatga olinmaydi.

Yordamchilar

musobaqa samarali o‘tishi uchun har bir jamoaga kamida ikki yordamchi talab qilinadi. Ular maydon o‘lchamiga javobgar va kartochkalarni hisoblash, sanash va boshqa ishlarni bajarishadi. Shuningdek ular natijalarni qayd qilishi va ayni tur bo‘yicha kartochkalarni sanaydi. Bundan tashqari start beruvchi hakam vaqtni nazorat qilishi va boshqa belgilarni beradi (oxirgi daqiqa qolganligi va yakuniy signalni).

3. “Formula-1”

Qisqacha sharhi

“Formula-1” – bu estafeta bo‘lib, tekis yo‘llalarda yugurish, g‘ovlar osha yugurish va “slalom” sprint.

3-rasm



Amalga oshirish tartibi

masofa 60m yoki 80m atrofida bo‘lishi va bular tekis sprint yugurish uchun, qisqacha g‘ovlar osha yugurish uchun va qo‘yilgan ustinlar orasidan slalom yuugrish uchun (3-rasmga qaratilsin). Estafeta tayoqchasining o‘rniga yumshoq halqacha ishlatiladi. Har bir ishtirokchi musobaqani oldinga matda ombaloq oshib boshlaydi. “Formula-1” – bu jamoaviy musobaqa bo‘lib, jamoaning barcha ishtirokchilari trassani yugurib o‘tishi shart. Birdaniga trassada 6 ta jamoa qatnashishi mumkin.

Hisoblash

Natijalar vaqt bo‘yicha aniqlanadi: eng yaxshi natijaga erishgan jamoalar g‘alaba qozonadi. Jamoalarning ketma-ketligi o‘zlarining ko‘rsatgan natijalari bo‘yicha aniqlanadi.

Yordamchilar

Har bir zonada (g'ovlar osha yugurish, slalom) ikki kishidan kam bo'lmagan yordamchilar bo'lishi va ular jihozlarni qo'yilish oralig'ini nazorat qilib turishi talab qilinadi. Bu yordamchidardan tashqari, yana ikki yordamchi zarur bo'ladi. Ya'ni bu hakamlar zonalarda estafeta tayoqchasini to'g'ri uzatilishini nazorat qilib boradi.

Bir kishi start beruvchi hakam vazifasini bajarish lozim bo'ladi. bir vaqtning o'zida necha jamoa qatnashgan bo'lsa shuncha hakam xronometrist kerak bo'ladi. Xronometrist natijalarni maxsus bayonnomalarga qayd qilish uchun javobgar hisoblanadi.

4. Joydan turib uzunlikka sakrash

Qisqacha sharhi: Joydan turib ikki oyoqda uzunlikka sakrash

4 -rasm



Amalga oshirish tartibi

Chiziqdan navbatma-navbat ishtirokchilar “qurbaqasimon” (“Qurbaqasimon” – ikki oyoqda yarim o'tirgan holda joydan turib sakrash) sakrashadi. Jamoaning birinchi ishtirokchi start chizig'iga turadi. Keyin u joydan turib yarim o'tirgan holda imkon darajasida uzoqroq oldinga sakraydi va ikki oyoqda qo'nishni amalga oshiradi. Yordamchilar qo'nish joyini aniqlashadi va start chizig'iga eng yaqin nuqtani belgilab qo'yadi (oyoqning tovonidan hisoblanadi). Agar ishtirokchi sakragandan keyin orqaga yiqiladigan bo'lsa, erga tekkan joyidan hisoblanadi. O'z o'rnida bu nuqta navbatdagi ishtirokchi uchun start joyi bo'lib qoladi. Jamoaning uchunchi ishtirokchisi ikkinchi ishtirokchini sakrashgan natijasidan davom ettiradi va shu tariqa davom ettiriladi. musobaqa oxirgi ishtirokchi sakragandan keyin natija belgilanadi va yakunlanadi.

SHu holat yana bir bora qaytariladi (ikkinchi urinish).

Hisoblash:

Jamoaning barcha a'zolari ishtirok etadilar. Sakrashning umumiy uzunligi jamoaning natijasini tashkil etadi. Jamoaning ikki urinishdan yaxshi natijasi olinadi. Natijani qayd qilish vaqtida 1 sm aniqlikda o'lchash lozim.

Yordamchilar

Bu musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga 1 nafardan yordamchi bo'lishi lozim. Ular quyidagi vazifalarni bajarishi kerak:

- barcha ishlarni nazorat va boshqarib turish kerak (sakrashda start chizig'i va qo'nish joyini);
- jamoa har bir urinishni yakunlagandan keyin o'lchash kerak;
- natijani bayonnomaga qayd qiladi.

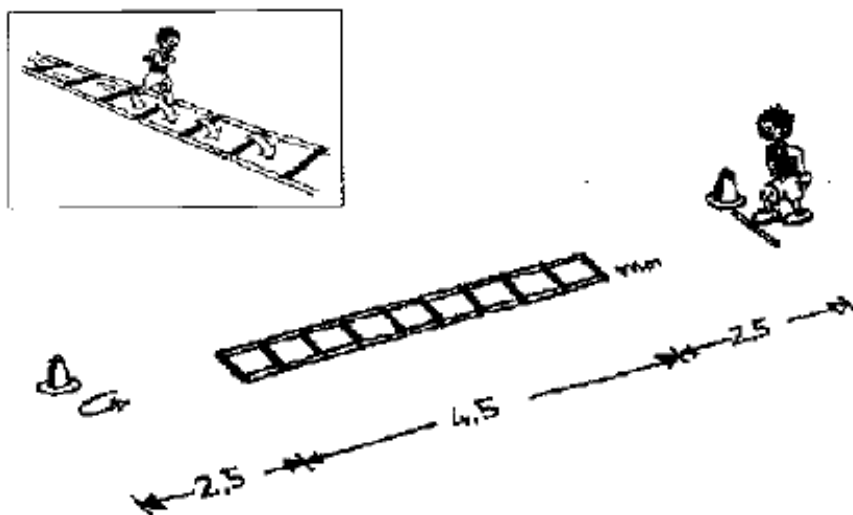
5. Narvon zinalari orasidan sakrab yugurish.

Qisqacha sharhi: Narvon zinalari orasidan sakrab yugurib borib qaytishda ham sakrab yugurib kelish.

Amalga oshirish tartibi

masofani starti va aylanib kelishda ikkita prizma qo'yiladi ular bir biridan oraliq masofasi 9,5 m bo'lishi kerak. Narvon erga ikki prizmani o'rtasiga bir xil uzoqlikda yotqiziladi (ikki tomondan ham 2,5 m masofa oralig'ida qo'yiladi). Ishtirokchi start holatini qabul qiladi ("start joyidan"), start chizig'ini bilan oyoq bir xil tekislikda turidi. Start beruvchi hakamning signalidan keyin ishtirokchi narvon zinalari orasidan yuradi yoki yuguradi, qaytishda ham shu holatda davom etadi (zinalarining orasi 50 sm.dan). Ikkichi prizmagacha tez yugurib borib uni qo'l bilan ushlaydi. Prizmaga tekkandan keyin ishtirokchi burilib orqaga yana narvon zinalari orasidan yuguradi va birinchi prizmagacha tegishi bilan vaqt o'lchovchi hakam vaqtni to'xtatadi.

5-rasm



Agar ishtirokchi belgilangan joydan chiqib ketsa yoki noto'g'ri sakrashni amalga oshirsa, yordamchilar prizmani 1 m uzoqlashtirib qo'yishadi (yordamchilar har bir prizma yonida turishadi). Shu tariqa, ishtirokchi jazolanib uzaytirilgan masofada yuguradi. Agar ishtirokchi ikkita xato qilsa masofa 2 m.ga uzaytiriladi va shu tariqa davom eradi.

Hisoblash

Ikki urinishda eng yaxshi natija olinadi.

Yordamchilar

Bu musobaqani samarali o'tkazish uchun ikki nafar yordamchi bo'lishi talab qilinadi. Ular quyidagi vazifalarni bajarishadi:

- Start buyrug'ini beradi;
- musobaqani nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtni o'lchashadi;
- Natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

6. Har tomonga sakrash

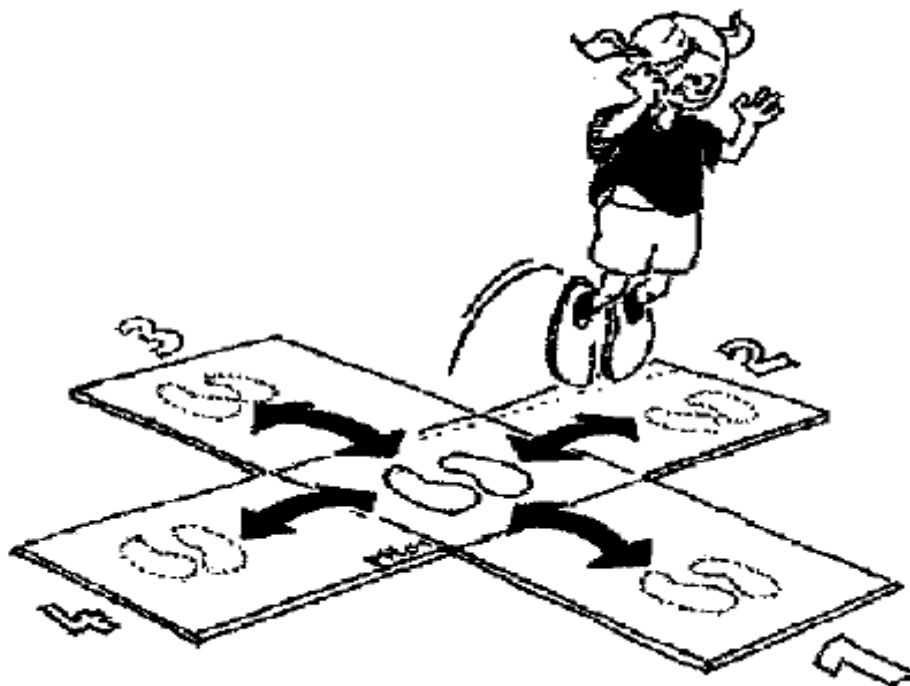
Qisqacha sharhi

Juft oyoqda har tomonga sakrash

Amalga oshirish tartibi

Aylana markazdan ishtirokchi oldinga, orqaga va ikki yonga navbatma-navbat sakraydi. markazdan oldinga sakrashni bajaradi, keyin markazga qaytadi, orqaga sakraydi yana markazga, chap tomonga yana markazga va o'ng tomonga yana markazga sakraydi.

6-rasm.



Hisoblash

Jamoaning har bir ishtirokchiga urinishni amalga oshirish uchun 15 soniyadan vaqt beriladi, shu vaqt davomida ikki oyoqda imkon darajasida ko'proq sakrash zarur. Har bir "kvadrat"ga sakrashni (oldinga, markazga, ikki yon tomonga, orqaga) bajarsa 1 ochko beriladi, bir aylanada maksimal 8 ochko yig'ish imkoni mavjud bo'ladi. Ikki urinishdan eng yaxshi natija qayd qilinadi.

Yordamchilar

Bu musobaqani samarali o'tkazish uchun har bir jamoaga 1 nafardan yordamchilar zarur bo'ladi. Ular quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Start buyrug'ini beradi;
- Sakrashni amalga oshirishni nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtni o'lchashadi va sakrashlar sonini hisoblab boradi;
- Natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

7. Arg'amchida sakrash

Qisqacha sharhi: Arg'amchida sakrash (15 daqiqa).

Amalga oshirish tartibi

Ishtirokchi holatni qabul qiladi, uning oyog'i start holati bilan paralell turadi, arg'amchini ikki qo'li bilan ushlab turadi. Arg'amchini bosh uzra aylantirib juft oyoqlab sakrashni boshlaydi. Bu siklik jarayon 15 soniya davomida sakraydi. Bu tur birinchi yosh guruhlar uchun belgilab qo'yilgan. Bolalar ikki oyog'ida sakrash shart. Har bir bolaga 2 martadan urinish beriladi.

7-rasm



Hisoblash

Jamoaning barcha ishtirokchilari qatnashadi. Arg'amchi har erga tekkani hisobga olinadi. Birinchi yosh guruhida eng yaxshi natijalarni jamoaning umumiy natijasi uchun hisoblanadi.

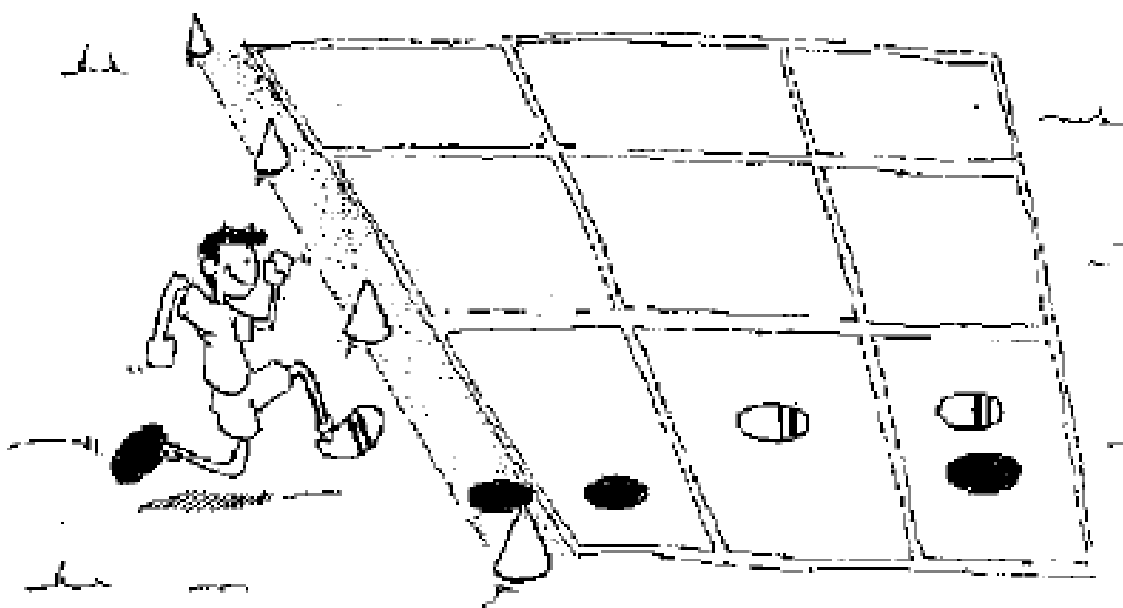
Yordamchilar

musobaqani samarali o'tkazish uchun bir nafar yordamchi talab qilinadi. U quyidagi vazifalarni bajarishi lozim:

- Start buyrug'ini beradi;
- Arg'amchidan tug'ri sakrashni bajarishini nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtga qarab turadi;
- Sakrashlarni sanaydi va natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

8. CHeklangan joyda uch hatlab sakrash

Qisqacha sharhi: uch hatlab sakrash, mashq cheklangan joyda bajariladi.
8-rasm



Panjaraning oʻrniga obruch qoʻyish mumkin: hisob har bir chegaralangan zonada yoki har bir obruch markaziga tushganligi bilan oʻlchanadi.

Amalga oshirish tartibi:

Sportchi oʻziga uch hatlab sakrash zonasini tanlaydi, yaʼni zona muvozanati bilan bir xil boʻlishi uchun. 5 metrdan kam boʻlmagan joydan yugurib kelib sapchish, qadam va sakrashni amalga oshiradi. Ikki urinishdan yaxshisi olinadi. Har bir natija qayd qilib qilinadi va eng yaxshi natija jamoaning hisobi uchun saqlanadi.

7-8 yoshli bolalar uchun musobaqa 2 ta yoʻlkagacha oʻtkziladi. Sakrash joyi (hisoblash jadvali): 1 m. = 1 ochko; 1,25 m. = 2 ochko; 1,50 m. = 3 ochko; 9-10 yoshli bolalar uchun 1 ta yoʻlka ajratilsa etarli boʻladi. Sakrash joyi (hisoblash jadvali) 1,50 m = 1 ochko; 1,80 m. = 2 ochko; 2,15 m. = 3 ochko

Hisoblash

Reyting jamoaning natijasiga asoslanadi: eng yaxshi natija koʻrsatgan jamoa gʻolib hisoblanadi. Qolgan jamoalar reyting koʻrsatkichlari boʻyicha tartiblanadi. Ochkolar oddiy hisoblanadi (9 jamoa: 1-jamoaga 9 ochko, 2 jamoaga 8 ochko va hakoza...).

Yordamchilar

Ushbu turni samarali tashkil qilish uchun va oʻtkazish uchun 1 nafar yordamchi kerak boʻladi. U quyidagi vazifalarni bajaradi.

- musobaqadagi vaziyatlarni kuzatib boradi.
- Natijalarni qayd qilib boradi.
- Hisobni aniqlaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

9. Bolalar nayzasini uloqtirish

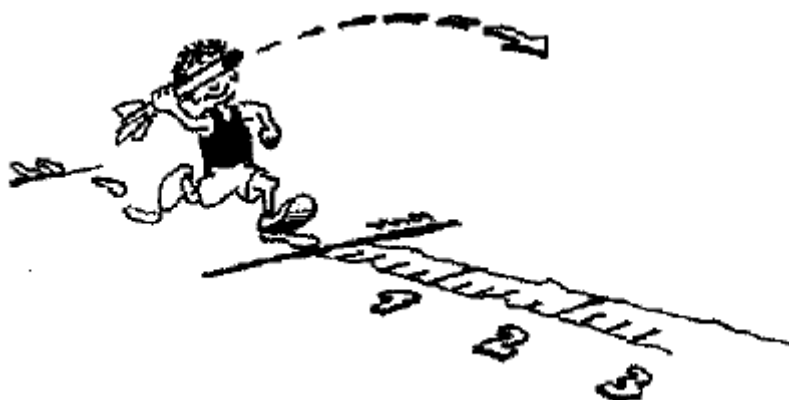
Qisqacha sharhi: Bolalar nayzasini bir qo‘lda uzoqqa uloqtirish

Amalga oshirish tartibi:

Bolalar nayzasini 5-metrlik yugurib kelish bilan uloqtiriladi. Qisqa yugurib kelishdan keyin sportchi uloqtirish zonasiga bolalar nayzasini o‘lchash joyidan uloqtiradi (birinchi va ikkinchi yosh guruhlar uchun yumshoq nayza qo‘llanadi, uchunchi guruh uchun –maxsus nayza). Ishtirokchilarning har biriga ikki martadan urinish beriladi.

Xavfsizlik choralari: Xavfsizlik choralari nayza uloqtirish bo‘yicha musobaqalarida muhim rol o‘ynaydi. Nayza tushish joyida faqat yordamchilar yurish mumkin. Nayzani ortga qaytarib otish mumkin emas.

9-rasm



Hisoblash

Har bir urinish hisoblab boriladi (90° burchak ostida) va o‘lchash chizig‘ida 20 sm aniqlikda yoziladi (agar nayza chiziqchalar orasiga tushsa unda ko‘proq yaxshi natijalar olinadi). Ikki urinishdan eng yaxshi natija umumiy jamoa natijasiga hisoblanadi.

Yordamchilar

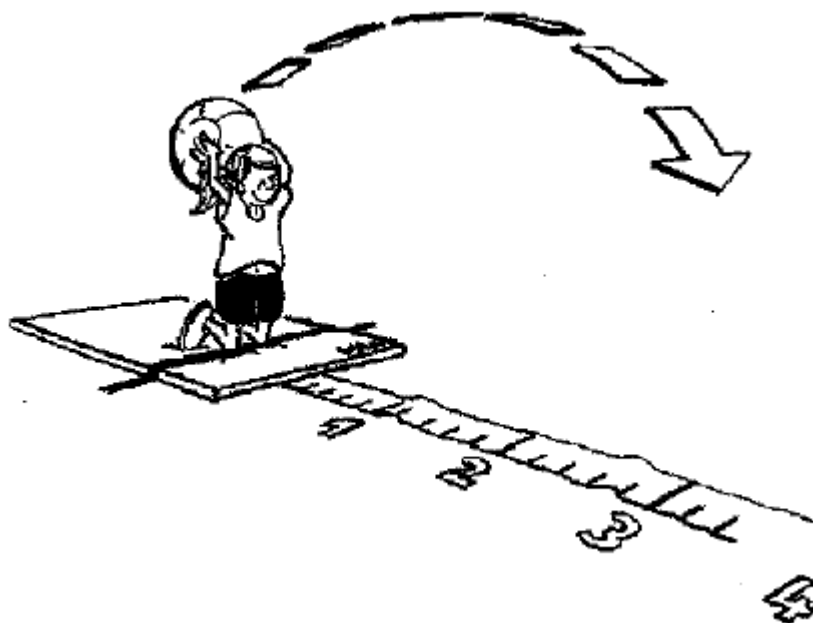
Bu musobaqada jamoalarning har biriga bir nafardan yordamchi kerak bo‘ladi. Yordamchilar quyidagi vazifalarni bajarishadi.

- musobaqa borishini nazorat qiladi va boshqarib boradi;
- Nayza tushish sektorida bo‘lishi kerak (o‘lchash chizig‘idan to‘g‘ri burchak ostida o‘lchanadi);
- Nayzani o‘lchash chizig‘iga olib borib o‘lchaydi;
- O‘rinishlarni o‘lchaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

10. Tizzada o‘tirgan holda uloqtirish.

Qisqacha sharhi: To‘ldirma to‘pni “tizzalarga o‘tirgan holda” ikki qo‘llab uzoqlikka uloqtirish.

10-rasm



Amalga oshirish tartibi

Ishtirokchi tizzada gilamga (yoki boshqa yumshoq qoplamalarga) o'tiradi, ya'ni oldinga tortilgan yumshoq qoplamaga (masalan yumshoq yoki parolonli gilamchaga). Keyin ishtirokchi 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni bosh ustidan orqaga tortilgan holda ikki qo'ldan foydalanib maksimal darajada uzoqqa uloqtiradi. Uloqtirgandan keyin ishtirokchi oldinga yumshoq qoplama ustiga yiqilishi mumkin, ya'ni o'zini oldida joylashgan qoplamaga.

Xavfsizlik choralari: to'ldirma to'pni hech qachon ishtirokchilar tomonga uloqtirmaslik kerak. To'ldirma to'pni olib kelib qo'yish yoki o'lchash chizig'i bo'ylab navbatdagi ishtirokchiga yumalatib berish tavsiya qilinadi.

Hisobash

Har bir ishtirokchiga 2 tadan urinish beriladi. O'lchangan natijalar 20 sm aniqlikda yoziladi (agar chiziqchalar orasiga to'p tushsa yaxshi natija yoziladi) va to'g'ri burchak (90°) ostida o'lchash chizig'i bo'ylab o'lchanadi. Ikki urinishdan eng yaxshisi jamoaning umumiy natijasi uchun hisoblanadi.

Yordamchilar

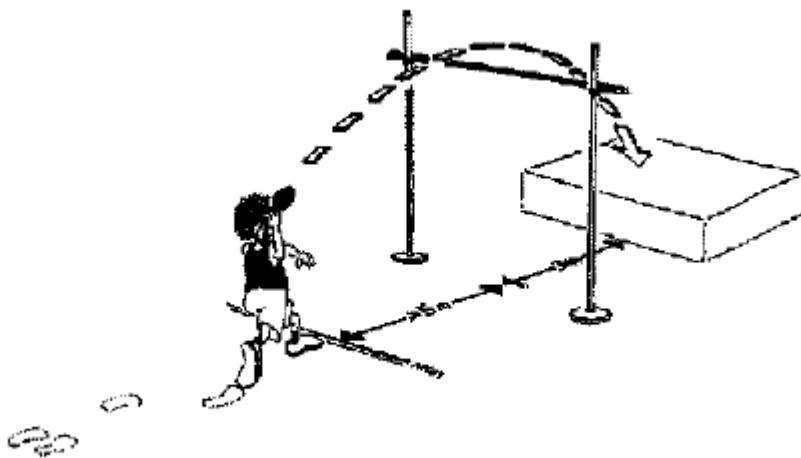
musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga ikki nafar yordamchi zarur bo'ladi. Bu yordamchilar quyidagi vazifalarni bajarishadi.

- musobaqani borishini nazorat qiladi va boshqarib boradi;
- to'ldirma to'p tushish sektorida turishi lozim (o'lchash chizig'i bo'ylab to'g'ri burchak ostida o'lchanadi).
- To'ldirma to'pni olib kelib berishi yoki o'lchash chizig'i bo'ylab dumalatib berishi mumkin;
- Natijani o'lsaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

11. To'siq ustidan mo'ljalga uloqtirish

Qisqacha sharhi: Bir qo'lda uloqtirish

11-rasm



Amalga oshirish tartibi

5 m.li yugurish zonasidan mo'ljalga uloqtirish. 2,5 m.li balandlikdagi to'siq qo'yiladi va uni ustidan oshirib uloqtiriladi ya'ni to'siqdan 2,5 m oraliqdagi ajratilgan maxsus joylarga uloqtirish. ma'lum bir predmet to'siq ustidan mo'ljalga otiladi. Ishtirokchi to'siqdan 5 m. oraliq masofadan uloqtiradi. Har bir ishtirokchiga mo'ljalga uloqtirish uchun 3 tadan urinish beriladi. Har bir urinishni amalga oshirish uchun ishtirokchilar o'ziga uloqtirish joyini tanlashi mumkin: to'siqdan uloqtirish joyining orqlig'ini 5 m., 6 m., 7 m yoki 8 m. masofada bo'lishi mumkin. Har bir ishtirokchiga 3 tadan urinish beriladi ya'ni mo'ljalga tushushi uchun. Har urinishni bajarishda ishtirokchi o'ziga uloqtirish uchun 4ta yo'lakdan birini tanlashi mumkin.

To'siqdan qancha uzoqlikda uloqtirsa shuncha ko'p ochko to'plash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Hisoblash

Urinish, uloqtirilgandan so'ng predmet mo'ljalga yoki uning chetiga tushganda muvofaqiyatli hisoblanadi. Ochkolar har bir mo'ljalga to'g'ri tushganligi inobatga olinadi (uloqtirishlar masofasi oralig'ida ochkolar taqsimlanishi 5m. = 2 ochko, 6m. = 3 ochko, 7 m. = 4 ochko, 8 m =5 ochko). Agar predmet to'siq ustidan o'tib, mo'ljalga tushmasa 1 ochko beriladi. Har biri ishtirokchisi uchun 3 ta urinish beriladi va natijalar jamoaning umumiy hisobiga yoziladi.

Yordamchilar

Bu musobaqani natishkil qilishda har bir jamoaga 1 nafardan yordamchi kerak bo'ladi. U quyidagi vazifani bajaradi:

- musobaqani boshqarib bordi va nazorat qilish bilan birgalikda tartib intizomga qarab turadi (masofa snaryad uloqtirilgan masofa yoki mo'ljalga to'g'ri tushganligiga qarab turadi);
- natijani qayd qiladi va ularni musobaqa bayonnomasiga kiritadi.

4. HISOBLASH

4.1. Hisoblash tizimi

“IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI” dasturining hisoblash tizimi juda oddiy bo‘lib, hech qanday murakkab formula, kompyuter tizimi yoki qandaydir – yengil atletikaning spesifik qoidalarini bilish zurrur emas. musobaqada 9 jamoa ishtirok etadigan bo‘lsa hisoblashga va tablo ko‘rsatkichlarini e‘lon qilishga javobgar 1 nafar hakam bo‘ladi.

Hisoblash tizimining maqsadi quyidagi tamoillarga asoslangan:

- maksimal hisob aniq yosh guruhlarida o‘rtasida kechadigan musobaqada jamoalarning sonidan kelib chiqadi. masalan: 9 jamoa qatnashgan musobaqada eng yuqori o‘rinni egallagan jamoa 9 ochkoga ega bo‘ladi, ikkinchi o‘rinni egallagan jamoa esa 8 ochko, uchunchi o‘rinni egallagan jamoaga 7 ochko beriladi va shu tariqa ochkolar taqsimlanib 9 o‘rinni egallagan jamoa 1 ochkoga sazovor bo‘ladi.

- Har bir tur yakuniga etgandan so‘ng darhol yordamchilar natijalarni e‘lon qilishi va ularni tabloga ilishi uchun javobgar hakamga olib kelib berishadi.

- Agar ikki yoki bir nechta jamoalarning natijalari bir xil bo‘ladigan bo‘lsa, har bir jamoaga ketma ketlik bo‘yicha bir xil ochko olishadi. Keyingi jamoalar reyting ochkolarini o‘zlarini joylashgan o‘rinlariga mos ravishda taqsimlanadi.

- musobaqa yakunida eng ko‘p ochko jamg‘argan jamoa g‘olib hisoblanadi.

4.2. Yugurish turlarida hisoblash

Yugurish turlarida jamoalar o‘zlarining ko‘rsatgan vatqga mos ravishda natijalar hisoblanadi. 11-12 yoshdagi bolalar o‘rtasidagi musobaqalarda individual tarzda qayd qilinadi va jamoaning umumiy natijasiga qo‘shib hisoblanadi.

4.3. Texnik turlardagi hisoblash

Sakrash va uloqtirish turlarida har bir ishtirokchi barcha turlarda ma‘lum urinishlarni bajarishi shart. Individual tarzda eng yaxshi natijalar jamoaviy natijalarning eng yaxshisi hisobga olinadi. Natijalar va umumiy hisob musobaqa bayonnomasiga qayd qilinib boriladi.

4.4. Texnik turlarda o‘lchash

“IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI” dasturining o‘lchash tizimi (natija erga to‘shalgan o‘lchash tasmasi orqali o‘lchanadi) dan I, II va III yosh guruhlarida uchun ham foydalaniladi. masofa har doim 90 gardus burchak ostida (to‘g‘ri burchak ostida) uloqtirish joyidan snaryad tushgan nuqtadan o‘lchanadi (to‘p, bolalar nayzasi, disk va boshqa jismlar). Agar snaryad o‘lchash tasmasidagi raqamlar oralig‘iga tushsa yuqori natija hisobga olinadi.

4.5. Yakuniy natija

“Tablo” natijalarni tezlik bilan qayd qilish, e‘lon qilish va umumiy natijalarni ilish hamda yakuniy natija chiqarish uchun foydalaniladi. Tablo istalgan matodan tayyorlanishi mumkin ya‘ni barcha jamoalarni umumiy natijalarini e‘lon qilish uchun ishlatiladi.

musobaqa so'nggida har bir stansiyalar bo'yicha qaydnomalarni yordamchilar yig'ib olib natijalarni hisoblash va e'lon qilish uchun "Tablo"ga javobgar hakamga olib kelib beradi. U esa natijalarni ko'rib chiqib jamolarni umumiy reytingini e'lon qilish uchun tabloga yozib qo'yadi. Jamoalarning reyting natijalari katta raqamlarda va turli rangdagi ruchkalarda yoziladi.

musobaqa yakunida jamoalarning natijalari umumlashtirilib hisoblanadi. SHu tariqa jamoalarning umumiy reytingi ularning ko'rsatgan natijalari bo'yicha aniqlanadi.

musobaqa g'olibi eng yuqori natija ko'rsatgan jamoa hisoblanadi. Bunday ochiq natijalarni e'lon qilish va hisoblash asosiy jarayon bo'lib, barcha uchun aniq va tushunarli hisoblanadi. Barcha jamoa ishtirokchilari va tamoshabinlar shu tablo atrofida musobaqa jarayonini natijalarini kuzatib boradi hamda natijani bilib turishadi. Natijalar musobaqa borayotgan vaqtda doimiy e'lon qilinadi va musobaqani qiziqarli ravishda davom etishini ta'minlaydi.

5. TASHKILIY QO'MITA

5.1. Tashkiliy masalalari

Quyidagi tashkiliy masalalarni musobaqa jarayonida va "IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI" dasturiga kiritilgan musobaqani borish jarayonida hal etiladi:

- musobaqada zarur bo'ladigan barcha jihozlar musobaqa o'tkazilish joyiga olib keltirilishi kerak:

- musobaqa o'tkazilish joyini rejaga asosan tayyorlash uchun 4 kishidan 8 kishigacha bo'lgan yordamchilar yoki jihozlarni o'rnatishni biladiganlar bo'lishi zarur. Bosh tashkilotchi barcha ish jarayonini borishini va tashkillashtirishni boshqarib boradi.

- Ushbu 4-8 kishi turlar bo'yicha joylarga taqsimlanadi (ko'proq yugurish turlariga e'tibor qaratiladi).

- musobaqa tashkiliy rejasini tuzish kerak ya'ni musobaqa jarayonini to'g'ri borishi uchun.

- Barcha tashkiliy ishlarni ko'zdan kechirib keyin bolalarni ochilishiga olib kirish kerak. Qisqacha kirish qismidan keyin barcha bolalarni umumiy chigalyozdi mashqlarini bajarishga olib o'tiladi. CHigalyozdi mashqlari 10 daqiqadan oshmasligi, imkon darajasida musiqa bilan olib borish ham mumkin.

- CHigalyozdi mashqlaridan so'ng barcha jamoalar jadval asosida stansiyalarga bo'linadi va har bir stansiya bo'yicha qisqacha mashqlarni bajarish va qatnashish qoidalari tushintiriladi.

5.2. Talabnomalar va musobaqa qadnomalarining shakllari

5.2.1. Jamoani talabanomasini shakli

Quyidagilar faqat musobaqa yoki uning turlariga tegishli bo'lib, ularni to'ldirish va qayd qilish majburiy hisoblanadi. Turlar, dastlabki ro'yxatdan o'tish jamolar soniga mos ravishda tanlanadi. Jamoalar kelishi bo'yicha musobaqa

o'tkazilish joyiga jamoalarning nomi yozilgan **trafaretga** yozilgan bo'ladi va yordamchilar shu tariqa jamoalarni musobaqa stansiyalariga olib kelishadi.

5.2.2. musobaqa qaydnomalari

Musobaqani olib borish yengil bo'lishi uchun quydagi ikki turdagi blanklar na'muna sifatida berilib, musobaqa tashkilotchilari ko'chirib olishlari mumkin.

a) Yugurish turlari uchun maxsus blank (SPRINT/CHIDAMLILIK)

BARCHA YOSH GURUHLARIGA YUGURISH TURLARI UCHUN

Jamoa/kiyim rangi _____ Guruh _____

Jamoa	Sprint/g'ovlar osha yugurish	Sprint/slalom	"Formula-1"

Musobaqa jarayonida 4 tagacha jamaolarni natijalarini shu blankka qayd qilish mumkin. "Son" bo'limida jamoalar soni va yo'lkachasi ya'ni harakatlarini lozim bo'lgan yo'lak soni ko'rsatilgan bo'ladi. "Jamoa" bo'limida jamoalarning rangi ko'rsatilishishi tavsiya etiladi. Har bir jamoa libosining rangi musobaqada qatnashadigan rangi ko'rsatilishi hamda musobaqa tablosida ko'rsatilishi kerak.

Yugurish turlari musobaqa qaydnomasida ketma-ketlikda berib o'tilgan.

Chidamlilikka yugurish bo'yicha musobaqada qatnashishda ularning rangi aniq va ravshan ko'rsatilishi kerak.

Musobaqa tugashi bilanoq har bir jamoaning natijalari qaydnomaga qayd qilinadi va tabloga beriladi.

b) Texnik turlar uchun blank (SAKRASH/ULOQTIRISH)

SAKRASH TURLARI/ULOQTIRISH

Jamoa/kiyim rangi _____ Guruh _____

№	Ishtirokchining ismi	1 urinish	2 urinish	Eng yaxshi natija
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Jamoaning umumiy natijasi				

	punkt																
yashil	natija																
	punkt																
ko'k	natija																
	punkt																
olov rang	natija																
	punkt																
oq	natija																
	punkt																
Jigarrang	natija																
	punkt																
siyoxrang	natija																
	punkt																
	natija																
	punkt																

5.4. Jamoalarning bildiruvchi maxsus belgilari/musobaqa o'tkazish joyini rasmiylashtirish

- Jamoalarni bildiruvchi maxsus belgilari muhimdir. Ular mashg'ulotda o'zlarining futbolkasini – “raqamlangan” rangda ishtirok etayotganda jamoa sardori ajralib turishi uchun uning qo'lga sardolik bog'ichini bog'lab qo'yadi.
- musobaqalarni o'tkazish joylarini rasmiylashtirish juda ham ahamiyatli bo'lib: musobaqa maydonining chegaralari aniq qilib ko'rsatish kerak (kubiklar, elim jihozlar va boshqa narsalar bilan). musobaqada sifatini va undagi ishtirokchilar va tomoshabinlar xavfsizligini ta'minlash, ehtiyotkorlik va xavfsizlikni ta'minlashga alohida e'tibor qaratish lozim.

5.5. Tashkilotchilar (hakamlar va yordamchilar)

Xuddi kattalar yengil atletikasi musobaqalari singari “IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI” dasturidagi kiritilgan turlari bo'yicha hakamlar va yordamchilar kerak bo'lab, musobaqani belgilangan qoidalari bo'yicha qiziqarli va samarali o'tishini ta'minlaydi.

Bunda hakamlar o'z vazifalarini bajarish bilan birga yordamchilar esa bolalarga musobaqa jarayonida ularni mashqlarni to'g'ri bajarishiga va ishtiyoqini oshirishga undashi lozim. Har bir qabul qilingan qarorlar bolalar uchun musobaqani qiziqarli bo'lishida yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Bunday o'ziga xos yondoshuv hakamlar jamoasi uchun musobaqada maxsus jamoatchilik yo'nalishni talab qiladi.

Quyidagilar hakamlar ha'ati tarkibini tashkil qiladi:



m

usobaqa tashkilotchisi. U musobaqani tashkil qilish bilan birgalikda asosiy shaxs sifatida butun musobaqa jarayonini kuzatib boradi hamda tug'ulgan muammo va kamchiliklarni hal qiladi. Uning o'zi musobaqa stansiyalarini o'zgartirishi e'lon qiladi.

- ✓ T
ablo nazoratchisi musobaqa bosh kotibi vazifasini bajarib, musobaqa xujjatlarini yuritilishini nazorat qiladi, musobaqa natijalarni e'lon qilishga tayyorlaydi va yordamchilarga ko'rsatkmlar beradi.
- ✓ Y
Ugurish turlari uchun start beruvchi va 2 ta xronometrist hakam talab qilinadi. Ular shu bilan birga musobaqa jihozlarini va ularni o'rnatilishiga ham yordam beradi.
- ✓ Y
Ana ikki yordachi musobaqa qoidalarini bajarilishini nazorat qilish va ehtiyotkorlik choralari ko'rish uchun kerak bo'ladi.

5.6. Natijani rasmiy e'lon qilish

“IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI” dasturi musobaqalarini taqdirlash marosimini o'tkazish SHART.

Musobaqa yakunlangandan so'ng natijalarni e'lon qilish uchun 2 daqiqadan kam bo'lmagan vaqt oralig'ida taqdirlash marosimini o'tkazish shart.

Har bir jamoa va har bir bola o'zlrini musobaqa natijasini musobaqa jarayonida bilgan holda musobaqani yakunlaydi. Har bir ishtirok etgan bola sovrin sifatida diplom bilan taqdirlanadi.

Musobaqada natijalarni rasmiy e'lon qilib borganligi uchun yordamchilarga ham alohida minnatdorchilik bildirish lozim.

6. MUSOBAQA QAYDNOMALARI SHAKLI VA JADVALLAR

6.1. Jihozlar ro'yxati (9 jamoa uchun)

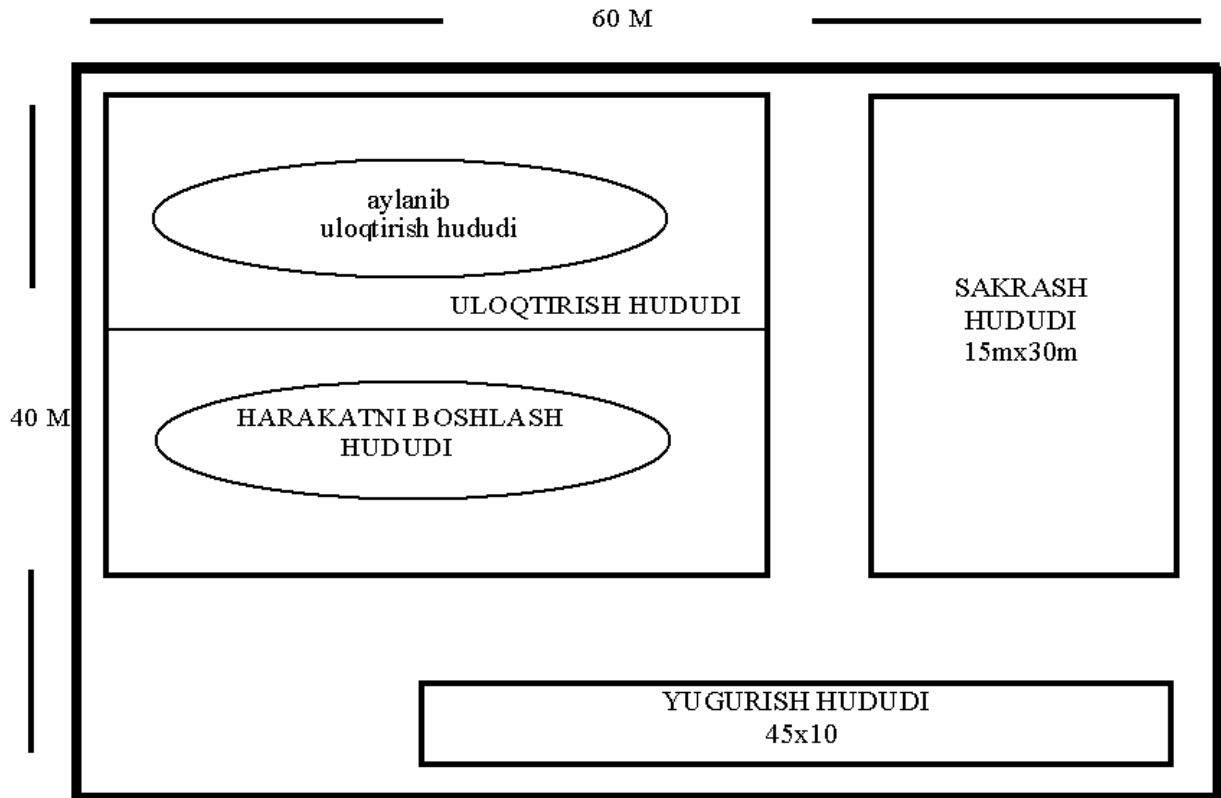
Turlar	Jihozlar
Yugurish turlari	
Sprint / g'ovlar osha yugurish-moksimon yugurish	3 ta xronometr, 12 ta g'ov, 6 ta langar, 3 ta estafeta tayoqchasi / yumshoq halqacha
Sprint / g'ovlar osha yugurish-burilishda	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus, 6 ta g'ov, 1 ta 20 m.li tasma
Sprint / slalom –moksimon yugurish	12 ta slalom tayoqchasi (sprint va g'ovlar osha yugurish uchun qo'shimcha jihozlar)
Sprint estafeta-burilishda	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus
Formula-1	9 ta g'ov, 12 ta slalom tayoqchasi, 3 ta mat, 3 ta xronometr, 30 yaqin ko'rsatkich / konus, 3 ta estafeta tayoqchasi / yumshoq tayoqcha
Estafeta yugurish	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus, 12 ta g'ov va 1 ta 20 m.li tasma
8' chidamlilikka yugurish	9 ta langar, 20 ta to'pcha / har bir bola uchun chip, 1 ta xronometr

CHidamlilikka 1000 m. yugurish	10 ta konus, 2 ta flagshtok, 2 ta xronometr, qaydnomalar, 1 ta 20 m.li tasma
CHidamlilikka yugurish tezlik bilan	10 ta konus, 2 ta flagshtok, 1 ta tezlikni ko'rsatuvchi jadval, 1 ta xronometr, 1 ta 20 m.li tasma
Sakrashlar:	
“Uchib yuruvchi langar”	2 ta langar, 6 ta rezinali mat, 1 ta o'lchash tasmasi, 1 ta konus start joyini ko'rsatish uchun
Balandlikka sakrash / uzunlikka langarcho'p bilan sakrash	1 ta to'siq (maksimal baladligi 1 m.), 1 ta qumli yama (jihozlardan tashqari, uchib yuruvchi langar uchun)
Arg'amchida sakrash	1 ta arg'amchi, 1 ta xronometr
“Qurbaqasimon” sakrash	1 ta o'lchash tasmasi (30 m), 1 ta ruchka – marker, 1 ta ko'rsatkich / konus va 1 ta kubik
Har tomonga sakrash	1 ta mat, 1 ta xronometr
Narvonda yugurish	1 ta narvon, 1 ta xronometr, 2 ta prizma
Qisqa masofadan yugurib kelib uch hatlab sakrash	1 ta o'lchash tasmasi, 2 ta konus, 1 ta qaydnoma
Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash	1 ta o'lchash tasmasi, 1 ta qumli yama, 1 ta qaydnoma
Uzunlikka aniq sakrash	8 ta konus, 3 halqa
mETANIYA	
mo'ljalga uloqtirish	2 ta ustun/langar (futbol darvozasi), 1 ta planka yoki arqon (balandligi 2,5 m.), 2 ta to'p “Vorteks” ²
Bolalar nayzasi	2 ta yumshoq nayza, 2 aerodinamik nayza, 1 ta o'lchash tasmasi (30 m), konus har 5 metrغا
O'smirlar nayzasi	8 ta konus, 1 ta o'lchash tasmasi (30 m), 2 ta “takomillashtirilgan” nayza
“Tizzaga o'tirgan holada” uloqtirish	2 ta to'ldirma to'p (1 kg), 1 ta o'lchash tasmasi (20 m), 1 ta gimnastika mati, konus har besh metrغا
Bosh ustidan orqaga uloqtirish	2 ta to'ldirma to'p (1 kg), 1 ta o'lchash tasmasi (20 m), 2 ta kubik
Aylanib uloqtirish	2 ta uloqtirish uchun to'p, 2 ta ustun (futbol darvozasi), marker, konus har bir metrغا
O'smirlar nayzasi	2 ta “lududiska” nayza, 8 ta konus, 1 ta o'lchash tasmasi (30 metrov)
Dam olish hududi	2 ta to'p, “Vorteks”, 1 ta arg'amchi, 2 ta langarcho'p, 1 ta sakrash yamasi
Izoh:	Barcha stansiyalar raqamlar bilan ko'rsatilgan bo'ladi, chunki musobaqa turlarni bajarish ketma-ketligini ko'rsatish uchun; bir nafar yoshi katta boshlovchi kerak bo'ladi va u barcha qaydnomalarni va stansiyalar rejasini olib yuradi.

6.2. Stansiyalarni turlar bo'yicha jihozlash

Har bir tashkilotchi tizimlarni tekshirib beradi, ya'ni musobaqa uchun zarur bo'ladigan jihozlarni tahlildan o'tkazadi. Bolalar yosh guruhlar uchun xavfsiz va qulay harakat qilishlarida stansiyalar belgilovchi omil hisoblanadi.

Sakrash, uloqtirish va yugurish hududlarini bayroq uchunlari bilan belgilanganligini ko'rib chiqish mumkin.



musobaqa o'tkazish hududini chizmasi

6.3. SHakllar va qo'shimcha xujjatlar

Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurishda o'rinlarni aniqlash uchun qaydnoma

No	Jamoa/kimiymining rangi	Ochko (1 ochko har bir to'pcha uchun)	O'rin
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

Jamoa tarkibi

Jamao _____		Kiyimining rangi _____
Ismi		Familiyasi
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

11-12 yosh guruhlar uchun yugurish, sakrash va uloqtirish qaydnomalari

Jamao _____		Kiyimining rangi _____		
guruh	1 urinish	2 urinish	3 urinish	Eng yaxshi natija
A				
A				
A				
A				
A				
Umumiy natija A				
B				
B				
B				
B				
B				
Umumiy natija B				

Izoh: Agar bolalar 11-12 yoshda bo'lsa ularda musobaqada qatnashish malakasi bo'ladi, lekin undan yosh bo'lgan bolalar uchun musobaqani o'zgartirish bir-biriga nisbatan raqobatni bu yosh guruhlar uchun kuchaytirish kerak bo'ladi. musobaqada ishtirok etadigan yosh guruhlar turlar bo'yicha (stansiyalar bo'yicha) quyidagicha bo'ladi:

8-maruza: Sog'lamlashtirish yo'nalishidagi yengil atletika mashg'ulotlarining asoslari.

Reja:

Kirish.

- 1. So'g'lamlashtiruvchi yugurishni inson organizmi uchun tutgan o'rni.**
- 2.Sog'lamlashtiruvchi yugurishda yuklama**
- 3.Chidamlilik qobiliyati va uni tarbiyalash uslubiyati**
- 4.Sog'lamlashtiruvchi yugurish turi bilan shug'ullantirish mashg'ulotlarini bosqichlari**
- 5. Mashqlar me'yorining inson organizmiga ta'siri**

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. Respublikamiz sportchilari Osiyo hamda Jahon

miqyosidagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishib, mustaqil O'zbekiston Respublikasi bayrog'ini yuqori ko'tarishmokka. Respublikada sportning bu darajaga ko'tarilishida Prezidentimiz I.A.Karimovning hissasi kattadir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Bulardan ilk bor joriy eilgan 1992 yil 14 yanvardagi O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni, 1993 yil 4 martdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «Sog'lom avlod uchun» ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqi, 2004 yil 24 sentyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni, 2002 yil 31 oktyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi karori xamda “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish “to'g'risidagi farmonlari hamda 2015 yil 5-sentabrda yangi taxrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi” qonunlari fikrimiz dalilidir

Haqiqatan ham, jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichi murakkab ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, ular turli jins va yoshdagi odamlarda ma'naviy va hayotiy asoslarning o'zgarishini taqozo etadi. Bu odamlar fan va texnikaning ulkan yutuqlari sharoitida yashab, uning kamchiliklarini - “taraqqiyot kasalliklari” hisoblangan yurak-qon tomir va endokrin xastaliklarini o'z boshlaridan kechiradilar. Ularni davolashdagi ob'ektiv qiyinchiliklar ular bilan kurashni davlat ahamiyatiga molik masalaga aylantirdi.

Tibbiyot bemorlarni davolaydi. Shifokorlarga ularning olijanob mehnati uchun shon-sharaflar bo'lsin. Lekin xalq bekorga “Odam bo'lsa bo'ldi, kasallik topiladi” demaydi. Kasallikni esa davolashdan ko'ra oldini olish osonroq. Shunga ko'ra qadim zamonlardayoq ma'lum bo'lgan haqiqatlarga murojaat qilsak arziydi.

Salomatlikni saqlab qolish va mustahkamlash uchun jadal jismoniy faoliyatning ekvivalenti (tengi) yo'q. Hyech qanday dori-darmonlar jismoniy mashqlar kabi, xususan, yugurishdan olinadigan samarani bermaydi.

Sogʻlomlashtiruvchi yugurish bu salomatlikni saqlash va mustahkamlashning eng oddiy usuli boʻlib, eng samarali vosita-laridan biridir. Yugurishning alohida qimmat shundaki, yugurish bilan turli yoshdagi, jismoniy tayyorgarligi turlicha boʻlgan kishilar shugʻullana oladilar. Yugurish jarayonida organizmning hayoti uchun zarur barcha tizimlar yurak qon-tomir tizimi, nafas olish organlari ish faoliyati faollashadi. Alohida imkoniyatlardan kelib chiqib, yuklamani oson oʻlchab berish mumkin. U harakat-lanishning tabiiy, odatiy usuli boʻlib, har qanday ob-havo sharoitida, har xil vaqtda amalga oshirilishi mumkin.

Darhaqiqat, bugungi jamiyat sharoitida aholining salomatligini, mustahkamlash muammosi birinchi darajali masalalar orasidan oʻrin olgan.

Insonning harakat faolligi va uning hayot tetikligini saqlashdagi biologik ahamiyati sogʻlomlashtiruvchi yugurish mashgʻulotlarining shakl va usullariga bogʻliq boʻlib sogʻlomlashtiruvchi yugurish bilan shugʻullanishda mashgʻulotni tashkil etishning oʻziga xos xususiyatlari bordir.

Hozirgi kunda xalqaro sport olamida natijalar keskin oʻsib bormoqda. Sport mashgʻulotlari va musobaqalarda bajariladigan yuklamalarning hajmi va shiddati sportchining funksional imkoniyatlari chegarasida amalga oshiriladi. Shuning uchun sportchilarni jarohatlab qoʻyish va zoʻriqlashlardan asrash maqsadida yuklamalarni individual fiziologik imkoniyatlar darajasiga mos qilib berish lozim.

Millatimiz kelajagi boʻlmish yosh avlodning jismoniy, aqliy va ma'naviy salohiyatini rivojlantirish Vatan ravnaqi, yurt tinchligi va xalq faravonligi yoʻlidagi jamiyatimizning olijanob asosiy maksadidir.

Maktabda oʻquvchi yoshlarni ommaviy sogʻlomlashtiruvchi yugurish turlariga va oʻquv-mashgʻulotlari va jismoniy tarbiya darslari jarayonini shakllantirish, ularning asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash va sogʻligini mustahkamlash kabi vazifalarni qoʻyishdan iboratdir.

1.1. Soʻgʻlomlashtiruvch yugurishni inson organizmi uchun tutgan oʻrni.

Kam harakatli turmush tarzi, notoʻgʻri ovqatlanish, hissiy zoʻriqlashlar bugungi kunda salomatlikning sifati va holati toʻgʻrisidagi masalani kun tartibiga

olib chiqib qo'ydi. Kam harakatchanlik odamning o'zgaruvchan hayotiy sharoitlarga moslashuvi qobiliyati sifatida tushuniladigan salomatlikning sifati pasayishiga olib keladi. Eramizdan avval yashagan yunon faylasufi Arastu (Aristotel) yozgan edi: "Hyech narsa inson organizmini uzoq muddatli jismoniy faoliyatsizlik kabi quvvatdan qoldirib, vayron etmaydi". Odamning harakat faolligi, jismoniy mashqlar kasalliklarning oldini olish vositalari, salomatlikni mustah-kamlash, uning ish qobiliyatini saqlab turishning muhim omillari hisoblanadi.

Agar odamning ko'pgina a'zolari: qo'l va oyoqlari, ko'zlari, quloqlari, buyraklari – juft a'zolar bo'lsa, taloq, jigar, yurak – bittadan, ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatish zarur. Yurakka yordam beruvchi millionlab "yurakchalarimiz" bor, bu – skelet mushaklari tizimi. Mushaklar odam organizmining eng muhim a'zosi – yurakka ko'maklashib, uning yuklamasi bir qismini o'z zimmalariga oladilar. Yurakka bir oz dam beradilar. Biroq bu qo'shimcha "yurakchalarni" rivojlantirish uchun insonlar mashq qilishi boshqacha aytganda, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlari lozim.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanganda, odam organizmida qanday o'zgarishlar sodir bo'ladi?

Yugurish vaqtida qonning zarb daqiqali hajmi 70 dan 120-140 *ml* gacha ortadi. Yurakning har bir qisqarishi koronar arteriya-larning cho'zilishiga olib keladi. Qon tomirlarining bunday "uqalanishi" bir necha yillik muntazam mashg'ulotlardan keyin ularning oralig'ining 2 barobar kengayishiga olib keladi. Yugurish ta'siri ostida yurak mushaklarida va oyoq mushaklaridagi kapillyarlarning (qil tomirlari) soni ancha ortadi.

Yugurishdan keyin tomir tarmoqchalarining ichki oraliqlari kengayishi saqlanib qoladi, bu ko'tarilgan qon bosimining pasayishiga olib keladi. Ko'krak qafasi va tosning harakatlari jigar, oshqozon osti bezi, taloqning uqalab, ovqat xazm qilish yo'li faoliyatini jadallashtiradi. Bundan tashqari, yugurish asab tizimiga ijobiy ta'sir qilishi qayd etiladi. Ishlayotgan a'zoldan keladigan impulsar miya po'stlog'i ostidagi sohalarni quvvatlantirib, ularni faollashtiradi. Odamning

kayfiyatini boshqaruvchi miya hududlarini bu tarzda quvvatlantirib turishi, ayniqsa, uning yoshi 40 dan oshganida, miya tomirlarida skleroz rivoj-lana boshlagan bo'lsa, yaxshi natija berib kayfiyatni yaxshilashga, hissiy ko'tarinkilikni yuzaga keltirishga ko'maklashadi.

Lo'killab yugurish qon aylanishini tezlashtiradi. Qon orga-nizmdan ancha yuqori shiddat bilan harakatlanib, undagi barcha hujayralarni mikroelementlar, kislorod va boshqa foydali modda-lar bilan jadalroq ta'minlaydi, bu esa moddalar almashinuvini tezlashtiradi.

Yugurishning qandli diabet bilan og'rigan bemorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi hozirgi kunda aniqlangan. Mushaklar orqali birinchi navbatda uglevodlarning oksidlanishi hisobiga amalga oshgani uchun uglevodlarga (asosiy quvvat beruvchi mahsulotlar) barqarorlik ortadi. Insulinning eritrotsitlar (qizil qon tanachalari) bilan bog'lanish qobiliyati ortadi.

Afsuski, insonlar to salomatligi tashvishga solmaguncha, sog'lig'ini asrash, kasalliklarning oldini olish haqida o'ylamay-dilar. Kundalik ishlar yoki dangasalik bilan ertaga shug'ullanishni boshlasa ham kech bo'lmasligi to'g'risidagi xomxayollar insonlarni g'aflatda qoldiradi, shuningdek, sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanish qarorini noaniq muddatga orqaga suraveradilar. Vaqt esa o'tib boradi, shunday payt keladiki, endi kasallikning oldini olish emas, balki uni davolash kerak bo'ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qara-tiladi. Odamning hayot faoliyatini boshqaruvchi motor rolini uning yuragi bajaradi. Yurakni to'xtovsiz ishlashi tufayli organizmda arteriya va vena qon tomirlari tizimida qonning harakatlanishi yuz beradi, u kislorod va quvvat tashuvchi moddalar – ozuqani hujayra-larga yetkazadi, modda almashinuvi oqibatida paydo bo'lgan mahsu-lotlarni esa ulardan olib chiqib ketadilar. Organizmning me'yordagi faoliyatini ta'minlash uchun yurak bir sutkada 14.000 litrga yaqin qonni umumiy uzunligi 100.000 *km* dan ziyod tomirlar tarmoqlari bo'ylab haydaydi.

Jismoniy mashqlar yurakning yanada shiddat bilan ishlashiga olib keladi. Aerob xususiyatli jismoniy yuklamalar (yugurish) nafas tizimi oldiga qo'yadigan talablar ta'siri ostida ko'krak qafasi harakatlarini ta'minlovchi mushaklar ish faoliyatini kuchaytiradi, kislorod tashishning fiziologik va biokimyoviy mexanizmlarini rag'batlantiradi. Hujayralarda ularning quvvat fabrikalarida mitoxondriyalar miqdori ortadi, bir qator oksidlovchi-qaytaruvchi fermentlarning faolligi oshadi.

Shunday qilib, tashqi muhitdan olingan kislorodning qo'lla-nilayotgan jismoniy mashqlar ta'siri ostida faoliyat ko'rsatayotgan a'zolariga (birinchi navbatda, mushaklarga) yetkazilishini amalga oshiradigan mexanizmlarning butun zanjiri ilgaridan ko'proq ishni bajarishga qodir bo'ladi. Boshqacha aytganda, odamning fiziologik imkoniyatlari kengayib, uning salomatligi yaxshila-nadi. Demak, inson salomatligi sifati hamda uning jismoniy mashqlanganlik darajasi orasida kuchli bog'liqlik mavjud ekan.

Jismoniy faollik o'z-o'zidan ijobiy hissiyotlarni paydo qiladi, "mushaklar shodligi" hissini tug'diradi. Yoqimli sezgilar, tetiklik va hatto ko'tarinki kayfiyatning paydo bo'lish mexanizm-lari turli-tumandir. Birinchi navbatda, bu buyrak usti gormonlari, shu jumladan, asab jarayonlarini rag'batlantiruvchi adrenalin va kortikosteroedlar ishlab chiqarish miqdorining ortganligi natija-sida sodir bo'ladi. Bundan tashqari, ular atrofidan, oksidlanish jarayonlari-ning umumiy kuchayishida aks etsa kerak. Va, nihoyat, jismoniy ish bajarilayotgan vaqtda endofrinlar, ya'ni miya faoliyatini boshqarish jarayonlarida ishtirok etadigan biologik faol moddalarning ishlab chiqarilishi to'g'risidagi ma'lumotlar ham mavjud. Bu mexanizm-ning ishga tushishi bilan, xususan, psixika izdan chiqqan vaqtlarda jismoniy mashqlarning tushkunlikka qarshi beradigan samarasini ham bog'laydilar. Jismoniy mashqlarning tinchlantiruvchi va rag'batlantiruvchi ta'siri qo'shimcha salbiy oqibatlarini bo'lgan dori vositalarining beradigan o'xshash samarasidan ancha ustunlik bilan farq qiladi. Jismoniy mashqlar faollikning psixik va jismoniy tayyorgarligi orasidagi buzilgan muvozanatni tiklar ekan, asab

jarayonlarining me'yorlashuviga olib keladi va shu tariqa to'laqonli dam olishni ta'minlaydi.

2.Sog'lomlashtiruvchi yugurishda yuklama

Sog'lomlashtiruvchi yugurishda yuklama kattaligi ikki tarkibiy qismdan – hajm va shiddatdan iborat. Yuklamaning hajmi bir mashg'ulotda, mashg'ulotlarning haftalik, oylik siklida bosib o'tiladigan kilometrlar miqdori bilan o'lchanadi. Zarur yuklamani belgilaganda, u ayni vaqtda muayyan shaxs uchun optimal bo'lishi kerakligini yodda tutishi zarur. Fiziologik nuqtai nazardan, optimal qo'zg'atuvchi – bu mushakning javob tariqasida eng kuchli reaksiyasiga sabab bo'ladigan eng kam kuchli qo'zg'atish, ya'ni eng yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi eng kichik yuklama hajmidir. Lekin, bu hajm qanday bo'lishi kerak, degan savolga javob topish juda qiyin.

Shuning uchun ham yugurish bilan shug'ullana boshlaganlarda yuklama juda kichik yoki mashg'ulot xursandchilik olib kelishi va zarur sog'lomlashtiruvchi samara berishi uchun yetarli bo'lishi lozim. Muntazam mashg'ulotlar jarayonida yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Yangi boshlovchilar uchun dastlabki yuklamalarda haftasiga 2-3 marta 1600 *m* masofaga sportcha yurish hamda yugurish bilan boshlagan ma'qul. Ikkinchidan, shuni yodda tutish zarurki, yugurish mashg'ulotlarining maqsadi salomatlikni yaxshilashdan iborat. Olimlar shuni aniqladilarki, ushbu maqsadda foydalaniladigan eng optimal yuklamalar haftasiga 3-4 martalik mashg'ulotlarda jami 30-40 *km* hisoblanadi. Eng yaxshi tayyorgarlik ko'rganlarda yuklamalarning maksimal hajmi haftasiga 60-80 *km* ni tashkil etadi. Bu – “yugurish to'sig'i” bo'lib, undan o'tish bilan tayanch harakat apparatining jarohatlanish va yurak-qon tomir tizimini haddan ortiq zo'riqtirish xavfi keskin oshib ketadi. Chet ellik olimlarning fikricha, hajmi jihatidan ancha jiddiyoq yuklamalar (haftasiga 100 *km* gacha) qonga doimiy ravishda va haddan ziyod ko'p turli gormonlarning ajralib chiqishi natijasida ijobiy ehtiros deb ataladigan holatga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, yuklamaning optimal hajmi haftasiga 3-4 marta 30-40 *km* maso-falarga yugurishdir.

Yuklamaning shiddati yugurish tezligi va trassaning tuzilishiga bog'liq bo'lib, YuQS bo'yicha aniqlanadi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish mashg'ulotlarining asosiy xususiyati "faqat aerob yuklamalarning" degan tamoyilga rioya qilish bo'lishi shart. YuQS kattaligiga qarab uch xil mashg'ulot rejimi farqlanadi. YuQS 130-150 *zarb/daq* bo'lgandagi ish to'lig'icha aerob bo'ladi, kislorod qarzi yuzaga kelmaydi, natijada ish uzoq muddat bajarilishi mumkin. Bunday yuklamali mashg'ulotlarda organizmning aerob imkoniyatlari takomillashadi, bu umumiy chidamlilik va jismoniy ish qobiliyatining fiziologik asosi hisoblanadi. Aerob imkoniyatlarning ko'rsatkichi MKI (maksimal kislorod iste'mo-li)dir. YuQS 150-170 *zarb/daq* ga teng bo'ladigan ikkinchi mashg'ulot rejimi aralash, ya'ni aerob-anaerob va uchinchi (YuQS 180 *zarb/daq* va undan ortiq) – anaerob hisoblanib, bunda quvvat ta'minoti deyarli to'lagicha kislorodsiz usulga o'tadi, natijada, jiddiy kislorod qarzi paydo bo'ladi. Bu rejimda anaerob imkoniyatlar rivojlanadi. Sog'lomlashtiruvchi yugurish mashg'ulotlarida yuklamaning o'lchab berish uchun butun dunyoda tomir urushidan foydalanadilar.

Yuklamalarni bunday taqsimlashning zahirida anaerob almashinuv bo'sag'asi (AAB) degan tushuncha yotadi, u o'rta yoshli boshlovchi yuguruvchilarda taxminan 130 *zarba/daq* tomir urishiga mos keladi. Bu ko'rsatkich ortgani sayin anaerob jarayonlar keskin kuchayadi va kislorod qarzi yuzaga kelib, organizmda parchalanishning oksidlangan mahsulotlari ko'payib ketganligi hisobiga qon reaksiyasi oksidli tomonga siljiydi. Tinch holatda laktatning me'yordagi darajasi taxminan 2 *mmol/l* ga teng bo'ladi. Aerob zonada faoliyat ko'rsatganda, bu ko'rsatkich 2,5-3,5 *mmol/l* gacha ortishi mumkin. Yuklama shiddati aerob zonaning yuqori chegarasiga yaqinlashgan, ya'ni anaerob almashinuv bo'sag'asi darajasiga deyarli mos bo'lgan holatda (quvvat ta'minotining aralash zonasida aerob chegarada) sog'lomlashtiruvchi yugurish mashg'uloti eng samarali sanaladi.

Shug'ullanish staji ortishi, jismoniy mashqlanganlik darajasi AABning ortishiga olib keladi, bu o'rta yoshdagi tayyor-garlik ko'rgan shaxslarda 150

zarb/daq kattalikkacha ko'tarilishi mumkin. Demak, organizm kislorod qarzisiz yuklama hajmi va shiddati nuqtai nazaridan ancha jiddiy kattaliklardagi yuklamalarni bajara oladi. Shuningdek, yana hisobga olish lozimki, qonning bir zarba daqiqali hajmi (yurakning bir qisqarishidagi) tomir urishi kamida 130 *zarb/daq* ga teng bo'lganda kuzatiladigan maksimal kattalikka yetgandagina mashg'ulot yuklamasi yetarlicha samarali bo'ladi. Demak, havaskor yuguruvchining mashg'uloti, ayniqsa, dastlabki bosqichlarda tomir urishi 130-150 *zarb/daq* ga yetadigan qilib, ya'ni YuQSning birinchi zonasida o'tkazilishi kerak. Sog'lomlashtiruvchi yugurishda boshqa quvvat ta'minoti rejimida mashg'ulot o'tkazish (YuQS 150 dan 170 *zarb/daq* gacha) faqat ko'p yillardan buyon shug'ullanayotgan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan yuguruvchilar bilangina amalga oshiriladi.

Yuklama shiddatini muayyan yuguruvchi uchun maksimal kislorod iste'moli kattaligiga nisbatan foiz hisobida ham o'lchab berish mumkin. O'rta yoshli kishilarda chidamlik mashg'ulotlari MKI kattaligining 60-75% qismiga teng mo'tadil quvvat zonasida yaxshi samara berishi aniqlangan. Sog'lomlashtiruvchi yugurish mashg'ulotlarining birinchi bosqichidan tayyorgarlik ko'rmagan boshlovchi-lariga MKIning 50-60% darajasida mashg'ulot o'tkazish tavsiya etiladi (sog'lomlashtiruvchi yurish, yugurish-yurish). Bu quvvat zonasidagi mashg'ulotlar yurak mushaklarining qon bilan ta'minlanishi yaxshilanishiga, yurak faoliyati tejalishiga, arterial bosimning pasayib, barqarorlashishiga va yurak qon tomir kasalliklari xavfining kamayishiga yordam beradi.

Tayyorgarlikning ikkinchi bosqichida – sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan bir necha yil muntazam shug'ullangandan keyin ko'pgina yuguruvchilarning tezligi odatda bir oz oshadi, bu yuklama shiddatining MKI kattaligining 75-80% darajasiga yetishiga olib keladi. Bunday yuklamalar organizmda yaqqol ko'zga tashlanadigan o'zgarishlarni sodir bo'lishini keltirib chiqaradi: yurak o'lchamlari, uning ish samaradorligi ortadi, yog' almashuvi jadallashib, ugle-vodlarni qabul qilish imkoniyatlari oshadi, buyrak usti bezlari Insonning xarakat mashqlarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar

davomida «tezkorlik» atamasi ishlatib kelingan. Harakat tezkorligining kqplab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atama so'ngi vaqqlarda «tezlik kobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlik qobiliyati - bu vaqt orasidagi sharoitda harakatlar bajarilishini tasdiqlovchi insonning majmuaviy funksional xususiyatlaridir.

Tezlik kobiliyatining oddiy va majmuaviy shakllari mavjud.

Oddiy shaklga tezlik kobiliyatlarining to'rtta turi kiradi.

- Berilgan xabarni tez sezish kobiliyati.
- Yukori tezlikdagi xarakatni yakka lokal bajarish kobiliyati.
- Xarakatni tez boshlash kobiliyati (ba'zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).

- Xarakatni maksimal sur'atda bajarish kobiliyati.

Xozirgi vaqtda to'planib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar xam murakkab tizimga ega.

Oddiy tezlik xarakati maksimal sur'ati tezlik kobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga xarakatning yukori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki xolatning bajarilishini, yuklamaning xar xil og'irligi va ortikcha og'irliksiz xarakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'kligi kabi omillar dalolat beradi.

Maksimal sur'atning yuqori ko'rsatkichlari qo'llarning oyoqlarga nisbatan, o'ngning chapga nisbatan, distalning proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan taqiqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkablikda ko'rinishi aloxida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan xolatlar:

- startda maksimal imkoniyatlar chegarasida tezlikni olish kobiliyati. (start tezligi kobiliyati): sprinterlik yugurishda start tezligini oshirish, kon'kida yugurish va eshkak eshish sportida, futbolda, sakrash, tennisda koptokni olish;

- masofada yukori darajaladagi tezlikka erishish kobiliyati (masofadagi tezlik qobiliyati): yugurishda, suzishda.

3.Chidamlilik qobilyati va uni tarbiyalash uslubiyati

Chidamlilik insonning biron xarakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyatidir.

Ishning davomiyligi oxir-okibat charchash bilan chegaralanganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb xam ifodalash mumkin. Charchash uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mexnat layokati pasayishi bilan tavsiflanadigan xolati. U ish boshlangandan so'ng ma'lum vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo'ladi.

Charchashning rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi:

- kompensatsiyalangan charchash bosqichi, kiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va xarakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish xisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

- dekompensatsiyalangan charchash bosqichi, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu xolatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

- to'la charchash bosqichi, charchash xolatida davriy xarakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va sur'atining o'zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida).

Kompensatsiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar sur'ti ortishi xisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo'ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi; qadamlar uzunligining qiskarishi yuz beradi. Qadamlar sur'ati bu yerda kompensator mexanizm rolini o'ynaydi va ma'lum vaqtgacha tezlikning keskin o'zgarmasligini ta'minlaydi.

Dekompensatsiyalangan charchash bosqichida qadamlar sur'ati ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi boskichlari kechroq yuz beradi,

tula charchash boskichida xam ishga layoqat sur'ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning xamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini tasdikdaydi (yurish, o'rta va uzoq, masofalarga yugurish, changi sporti), boshqalarda - ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi, uchinchilarda - qisqa muddatli qo'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta'minlaydi (sprinterlik yugurishi, sakrash, og'ir atletika va boshqalar).

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki gurux ko'rsatkichlar asosida baxolash mumkin:

Tashqi ko'rsatkichlar charchash vaqtida inson xarakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

Ichki ko'rsatkichlar ma'lum faoliyat bajarilishini ta'minlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari:

- belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kuper testida).

- ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan xolda bosib o'tish (masalan, 5000 metrga yugurish, 1500 metrga suzish).

- belgilangan tezlikda eng uzoq, masofani oxirigacha bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik qo'yidagilar bilan ifodalanadi:

- ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari).

- tana xolatini kup vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (masalan, 5 metr arqonga tirmashib chikish, 6 marta tortilgandan keyin va boshqalar).

- belgilangan vaqtda eng ko'p xarakatlar miqdori (masalan, 10 sekundda eng ko'p o'tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo'lib ishning boshida, o'rtasida va yakunida xarakat amallari biomexanik ko'rsatkichlarining o'zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko'rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi xaqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari: insonning charchagan xolatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'lik. Bulardan kelib chiqqan holda ikki tur ko'rsatkichlarni qo'llash taklif qilinadi:

Mutlaq kuch- tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini xisobga olmasdan.

Nisbiy kuch - tezlik va muvofiklash layoqatlarining rivojlanganligini xisobga olgan xolda.

Masalan, agar barcha shug'ullanuvchilarga bir xil masofani yugurib o'tish taklif qilinsa, u xolda yugurish natijalari chidamlilikning mutlaq ko'rsatkichlarini ifodalaydi. Bunda ko'pincha xar xil odamlarning bir xil ko'rsatkichlari ularning chidamliligi bir xil degani emas, chunki uning namoyon bo'lishi bog'lik bo'lgan boshqa jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari e'tiborga olinmagan.

Tezlik, kuch va muvofiqlash layoqatlari nisbatan bir xil bo'lgan odamlarning chidamliligi taqqoslaganda, nisbiy chidamlilik ko'rsatkichlari olinadi. Chidamlilikning namoyon bo'lish imkoniyatlarini taqqoslash ma'lum insonlardagi maksimumdan ma'lum foizlarni xisoblash yuli bilan amalga oshiriladi. Masalan, maksimal yugurishning 60% va shtangani ko'tarishda mushaklar kuchining 50%. Chidamlilikning nisbiy ko'rsatkichlarini baxolash uchun chidamlilikning turli koeffitsientlari va indeksleri ko'llaniladi, ular ma'lum formulalar yordamida xisoblash yo'li bilan topiladi. Bunda kuchli va zaiflar o'z imkoniyatlariga nisbatan

bir xil ish bajaradilar. Tezlik va kuch imkoniyatlaridan yaxshi foydalana olmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning past mutlaq ko'rsatkichlariga ega.

Chidamlilikning tuzilishi xar bir xol uchun ma'lum faoliyat turining shartlari bilan aniklanadi. Chidamlilikning rivojlanganlik va namoyon bo'lish darajasi bir qator omillarga bog'liq:

- inson organizmida energetik zaxaralarning mavjudligi;
- organizmning turli tizimlari funksional imkoniyatlari darajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshk.);
- ushbu tizimlarning faollashuvi tezligi va muvofiqlashtirilganlik darajasi;
- fiziologik va ruxiy funksiyalarning organizm ichki muxitining nokulay sharoitlariga turg'unligi (kislorod yetishmasligi va boshq.);
- organizmning energetik va funksional saloxiyatini tejab ishlatish;
- tayanch-xarakat apparatining tayyorlanganligi;
- kontakt maxorati texnikasining takomillashganligi;
- shaxsiy-ruxiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, kat'iylik va x.k.).

Inson chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar xdrakat faoliyatining kup turlarida axamiyatga ega, lekin ulardan xar birining namoyon bo'lish darajasi va ularning nisbati ma'lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chikdan xolda turlicha buladi. Shuning uchun chidamlilikning xar xil shakllari mavjud, ular o'zlarining belgilariga ko'ra guruxlanadi.

Masalan:

- davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;
- statik yoki dinamik chidamlilik; maxalliy, taktik yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik, tezlik, kuch yoki muvofikqashishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;
- masofaviy, o'yin yoki ko'pkurash chidamliligi va boshqalar.

Biroq faqat bir turdagi chidamlilik shakli namoyon bo'lishing talab qiladigan xarakat amallari mavjud emas. Ixtiyoriy xarakat amallarini bajarishda chidamlilikning turli shakllari namoyon bo'ladi. Amaliyotda chidamlilikning alohida shakllarini bog'liqligi bo'yicha baxolash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofik..

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi I. Umumiy. II. Maxsus.

Umumiy chidamlilik - insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish kobiliyati.

Maxsus chidamlilik — faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ipni samarali bajara olish va charchokka bardosh berish kobiliyati.

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiklash layokatlarining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka xam yukori talablar kuyishi mumkin. Va, nixoyat, faoliyatning bog'liq xolda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energota'minoti bilan bogliq. Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyatlari, talablari va uning shiddatliligi asosida to'la ifodalash mumkin. Shundan kelib chikkan xolda chidamlilikning kuyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

Muvofiqlash chidamliligi xali yetarlicha o'rganilmaganligi tufayli tezlik va kuch chidamliligini rivojlantirish usuliyatini ochib berish bilan chegaralanamiz.

Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Tezlik chidamliligi tug'risida davriy tavsifga ega bo'lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va x,.k.) nisbatan gapirish kabul kilingan.

Ularning xar biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Xarakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgan sportchi chidamli xisoblanadi. Tabiiyki, mashqlarning turi va davomiyligi tezlikka bog'liq, u kanchalik yuqori bulsa, xarakat davomiyligi shuncha qisqa bo'ladi va, aksincha. Masalan, maksimal tezlikda yugurish davomiy bo'lmaydi. U bir necha o'n sekund davom etishi mumkin va bu vaqtda 100-200 metrdan uzoq bo'lmagan masofalar

bosib o'tiladi. Agar odam uzoq masofaga yuguradigan bo'lsa, u tezligini pasaytiradi.

Turli masofalarga yugurish bo'yicha jaxon rekordlarini V.S.Farfel taxlil kilib, «tezlik - vakt» bog'liqligi to'rt to'g'ri chiziqli qismga ajralishini aniklagan, bu qismlar nisbiy quvvat bo'laklari deb atalgan: maksimal, submaksimal, katta va o'rtacha quvvat bo'laklari. Xar bir bo'lak amaliyotda mavjud bo'lgan masofalar guruxlarini o'z ichiga olgan - kiska, o'rta uzok; va o'ta uzok.

Rekordlar egri chizig'ining kesmalarga bo'linishi nafaqat yugurishdagi rekordlarga, balki boshka davriy mashqlarga - suzish, konkida yugurish, velosipedda uchishga xam tegishliligi aniqlangan. Barcha xollarda quvvat mezoni bo'lib masofa emas, uni bosib o'tish uchun ketgan vaqt qabul qilingan.

Shuning uchun, masalan 500 metrga yugurish va 100 metrga suzish quvvati bo'yicha nisbatan teng bo'lishi mumkin, chunki ikkala mashq xam deyarli bir xil - bir daqiqaga yaqin vaqtni talab kiladi. Agar yuguruvchi 200 metrni 19.72 sekunda bosib o'tsa, bu maksimal quvvat ishi bo'ladi, agar u xuddi shu masofani 40 sekunda bosib o'tsa, bu ish kuvvati bo'yicha submaksimal bo'ladi.

B.C. Farfel tomonidan taklif etilgan quvvat bo'laklari klassifikatsiyasiga jaxon rekordlarining o'sishi munosabati bilan bir necha marta aniqliqlar kiritilgan va takomillashtirilgan. «Rekordlar egrisi», birinchidan, 4 kismga emas, undan qo'proq bulaklarga bo'linar ekan. Masalan, N.I. Volkov submaksimal quvvat bo'lagini kichik bo'lakka ajratishni taklif kilgan: davomiyligi 15 sekunddan 40 sekundgacha va 40 sekunddan 2 dakikagacha. O'rtacha quvvat bo'lagi xam ba'zida ikki qismga ajratiladi -uglevod nafas olish va yog' nafas olish bo'laklari. Ikkinchidan, turli yoshdagi, jinsdagi va tayyorgarlikdagi odamlarda ishning vaqt chegaralari xar bir bulakda ma'lum farqqa ega.

Nisbiy quvvat bo'laklarida turli yoshlarda vao't oraliklarini bilish muxim amaliy axamiyatga ega. Mazkur ma'lumotlar mashg'ulotlar vaqtida tezlik yuklamalarini me'yorlash uchun belgi bo'lib xizmat qiladi.

Turli quvvat bo'laklariga (100 metrga va 10000 metrga yugurish) tegishli bo'lgan davriy mashqlarda charchashning fiziologik mexanizmlari keskin

farqlanishi aniqlangan. Shu bilan birgalikda, agar mashqlar bir bo'lakka tegishli bo'lsa (masalan, 100 metr va 200 metrga yugurish), charchash va tabiiyki, chidamlilik mexanizmlari ko'p jixatdan bir xil bo'ladi. Uning rivojlanish darajasiga boshqa omillar xam ta'sir ko'rsatadi. Inson organlari va organizmi tizimlaridagi farqlar tezlik chidamliligini rivojlantirish usuliyatini belgilaydi.

Chidamlilik faqatgina charchash alomatlari borligida namoyon bo'ladi. Tezlik chidamliligi qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, turli masofalarga xarakatlanishlarda charchash alomatlari shunchalik kech namoyon bo'ladi va tezlik xam shunga mos ravishda saqlanib turadi.

Xar bir quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini takomillashtirishning asosiy yuli - mashqlarda turli yosh guruxlari uchun xos bo'lgan ish xajmidan bir oz qo'proq ish bajarish, ya'ni ma'lum bulaklarda bellashuvlardagidan yuqori tezlikda xarakatlanishdir.

Mushaklar faoliyatining energiya ta'minoti tavsifidan kelib chiqib, xarakat tezliklari uch guruxga bo'linadi, ular xar bo'lakda chidamlilikni rivojlantirishni me'yorlashda muxim axamiyatga ega.

- subkritik tezlik, bunda energiya sarfi kichik va kislorodga extiyoj aerob imkoniyatlardan kam (ya'ni iste'mol qilinayotgan kislorod barcha extiyojlarni qoplaydi) - aerob funksiyalarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

- kritik tezlik, kislorodga extiyoj aerob imkoniyatlarga teng va mashqlar kislorodning maksimal ko'rsatkichlari sharoitida bajariladi aerob-anaerob funksiyalarni rivojlantiradi.

- yuqori kritik tezlik, kislorod extiyoji insonning aerob imkoniyatlaridan yuqori va mashqlarni bajarish kislorod yetishmovchiligi sharoitida bajariladi, - anaerob imkoniyatlarni takomillashtirishga ko'maklashadi.

Subkritik, kritik va yukori kritik tezliklarning mutloq ko'rsatkichlari ko'p jixatdan davriy mashqlarning turi, shug'ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Misol uchun kuchli erkak sportchilarning tezligi - suzishda 1.6 m/s, yugurishda 5.92 m/s, konkida yugurishda 11.2 m/s, velosipedda 13.5 m/s ni tashkil kiladi.

Maksimal va submaksimal kuvvat bo'laklarida tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar yuqori kritik tezlikda bajariladi. Katta quvvat bo'lagida yuqori kritik va kritik tezliklarda, o'rta kuvvat bo'lagida asosan subkritik va kritik tezliklarda bajariladi.

Maksimal kuvvat bilan ish bajarilganda tezlik chidamliligi chegaraviy davomiyligi 9-20 sekund bo'lgan mashqlar uchun tavsifli.

Masalan, 30-60 metrga kichik yoshdagi, 100 metrga - katta yoshdagi maktab o'quvchilari uchun 100-200 metr masofaga yugurish - malakali sportchilar uchun.

Maksimal quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi kesimlarni moslashuvlardagiday maksimal yoki unga yaqin tezlikda bosib o'tishdir. Bu yerda insonning rekord tezligi emas, balki uning shaxsiy imkoniyatlari nazarda tutilmokda.

Maksimal quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini rivojlantirish jarayonida charchashning ortishi bilan bog'lik bo'lgan tezlikning o'zgarish dinamikasini e'tiborga olish lozim. Agar inson xarakatning boshidayok charchoqni sezsa va tezlik tez pasaysa (masalan 20 metrga yugurishda natija yuqori, 50 metrda esa nisbatan past), demak, boshlang'ich bosqichda (startda) chidamlilik yetarli emas. Agar charchoq keyinroq yuz bersa, tezlik masofaning o'rtasidan yoki oxiriga kelib pasaya boshlasa, masofaviy tezlik chidamliligini yetarli emasligi tug'risida so'z ketadi.

Bunday xollarda chidamlilikni rivojlantirish usuliyati bir xil bo'lmaydi. Ishning boshlanishida o'z imkoniyatlarini to'la namoyon qilish va tezlik sur'atini pasaytirmaslik uchun xajmi maksimaldan 95-100% bo'lgan mashqlar 3-8 sekund davomiylikda takroriy bajariladi. Xordiq uchun tanaffus 2-3 sekunddan. Bir seriyada takrorlashlar soni 3-5 marta. Mashqlar organizmga chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Seriyalar oralig'ida 4-6 dan.

Tanaffus. Bunday ish tartibi qisqa masofalarga o'quv-mashg'ulotlari uchun tavsifli.

Mashg'ulotlarda takroriy usul bilan bir qatorda intervalli sprint qo'llaniladi. Unda mashqlar maksimaldan 95-100% tezlik bilan, 10 sekund tezlanish va 10-15

sekundlik tanaffuslar bilan bajariladi. Tanaffuslar xajmi katta bo'lmagan 3-5 seriyali ish bilan to'ldiriladi, xar bir seriyada mashqlar 3-5 marta takrorlanadi.

Seriyalar orasida 8-10 daqiqa tanaffus. Masofani yuqori sur'atlarda, tezlikni pasaytirmay (yoki bir oz pasaytirgan xolda) bosib o'tish uchun uzok vakt mobaynida nisbiy yuqori tezlikni ko'llab turish qobiliyatini takomillashtirish zarur. Tug'ri, bellashuv masofasini ortiqcha oshirish mumkin emas, chunki bu ish xajmini asosiy masofa talablariga javob bermaydigan darajaga pasayishi bilan bog'lik.

Mashg'ulotlarda asosan maksimaldan 90-95% xajmdagi va 10-20 sekund davomiylikdagi mashqlarni bajarish nazarda tutilgan. Xar bir seriyada takrorlashlar soni 3-4 marta. Sport ryazryadiga ega bo'lmaganlar uchun seriyalar miqdori 2-3 ta, yaxshi tayyorlangan odamlar uchun 4-6 ta.

Submaksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi turli yoshdagi va tayyorgarlikli odamlarda maksimal davomiyligi 50 sekund va 4-5 daqiqadan ortiq bo'lmagan mashqlarda namoyon bo'ladi. Masalan, 10 yoshli bolalar uchun 9 dan 90 sekundgacha davomiylikda yugurishda, 50-400 metrga mos keladi, 13 yoshli bolalar 15 sekunddan 4 daqiqa 30 sekundgacha, 90-1600 metr.

Masofaga kattalarda yuqori malakali sportchilar uchun yugurish davomiyligi 20 sekunddan 2 dakika 16 sekund oralig'ida bo'ladi. Ular bu vaqtda 200 dan 100 metrgacha masofani bosib o'tadilar.

Submaksimal quvvatda ishlaganda, tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi turli masofadagi mashg'ulot kesmalarini bellashuvdagi tezlikdan yuqori sur'atda bosib o'tish xisoblanadi. Submaksimal quvvat bo'lagiga tegishli ko'p masofalar uchun chidamlilikning o'sish kattaligi qo'llanilayotgan xarakat tezligi oralig'iga bog'lik bo'lib, bellashuv tezligidan taxminan $\pm 10-15\%$ oralig'idagi chegaraviy o'zgarishlarga ega. Barcha xollarda yaqqol charchash alomatlari paydo bo'lgungacha ishlash chidamlilikni oshirishning asosiy shakli xisoblanadi.

Submaksimal quvvatning turli bo'laklaridagi davriy mashqlarni bajarishda tezlik chidamliligini rivojlantirish ma'lum farqlarga ega. Submaksimal quvvatda

40-45 sekund chegaraviy davomiylikda ishlaganda, mashqlar kislorod yetishmovchiligiga qaramasdan juda katta xajmda bajariladi. Mushak faoliyatining energiya ta'minoti bu xolda anaerob glikolit kuvvat xisobiga amalga oshiriladi.

Tezlik chidamliligi bunday ishlaganda masofaning qiskartirilgan kesmalarini yuqori tezlikda bosib o'tish yuli bilan rivojlantiriladi. Masalan, 400 metrga yuguruvchi uchun 200 metrdan 3-5 marta. So'ng kesmalar uzunligi ortib boradi. Ular bellashuv masofasiga yaqin, teng va xatto bir oz ko'p bo'lishi mumkin. Masalan, 400 metrga yuguruvchi uchun 350-400 metr masofani takror (2-4 marta) katta tezlikda bosib o'tish.

45 sekund - 4,5 daqiqa oralig'ida bosib o'tiladigan masofalarda tezlik chidamliligini rivojlantirishda energota'minot anaerob glikolitik xajmga (anaerob yemiriladigan glikogenlarning ummumiy miqdori) bog'lik bo'ladi. Mashqlarni bajarishning asosiy usuli - takroriy, bir takrorlash davomiyligi 1 dan 5 dak gacha xarakat tezligi 80-85% bir seriyada takrorlashlar soni 4-6 marta.

Takrorlashlar orasida tanaffus 4-8 daqiqa, seriyalar orasida 10-15 daqiqa. Mashqlar chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyligi 2-10 daqiqa. Va undan ko'p davomiylikdagi mashklarni bajarishda nomayon bo'ladi. Mazkur bo'lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir xil emas. Ayniqsa, bu farq kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xol bolaning o'sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funksional, yurak-kon tomir, asab-mushak va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar bilan bog'lik. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bulakka 1500-5000 metrga yuguruvchilar, 400 - 500 metrga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 metrga konkida yuguruvchilar kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi mashg'ulot masofalarida kritik tezlikka yaqin, teng va bir oz qo'prok sur'atda xarakatlanishdir. Ta'siri buyicha bunaqa ish organizida kislorodning maksimal iste'mol kilinishiga sabab bo'ladi va uzoq vakt davomida uni yuqori darajada saqlab turish imkonini beradi.

Ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash jarayoni — aralash, aerob-anaerob.

Mazkur bo'lakda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'zgaruvchan, takroriy va oralik, usullar qo'llaniladi. O'zgaruvchan usulda xarakat tezligi o'rtachadan bellashuv tezligigacha bo'lishi mumkin.

O'zgaruvchan mashg'ulot turi bo'yicha o'tkaziladi - uzunligi buyicha turli masofalar turli tezliklarda bosib o'tiladi, yoki bir xil kesmalarni navbat bilan yuqori va past tezlikda bosib o'tiladi. Masalan, konkida 10 davra yugurishda. 1 davra tez + 1 davra past uzgaruvchan tezlikda o'tiladi. Takroriy usul qo'llanilganda bir takrorlashning davomiyligi 5-10 dakika oralig'ida bo'ladi. Bosib o'tiladigan kesmalar uzunligi bellashuv masofasiga teng, biroz kup yoki kam bo'lishi mumkin. Masofaga teng yoki bir oz qo'proq kesmalar bellashuv tezligidan 10% kam, kichik kesmalar (masofaning 1/3-% qismi) 8-12% ko'p tezlikda o'tiladi.

So'nggi yillarda chidamlilik uning turlarining yigindisidan iborat bo'lgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanmokka; masalan, kuch chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik chidamliligi va x,.k.

Yuguruvchining jismoniy ishchanlik qobiliyatiga ta'rif berganda, tezlik, sprinterlik chidamliligi 150-300 metrli bo'lak, tezlik chidamliligi 400-600 metrli bo'lak, maxsus chidamlilik 800-2000 metrli kesma, stayerlik chidamliligi 3-10 km, umumiy chidamlilik 20-42 km gacha singari atamalardan foydalaniladi.

Chidamlilikni xar xil turlarga ajratish tug'ridir, chunki bitta chidamlilik tushunchasidan foydalanganda noaniqliklar yuzaga keladi.

Masalan, yuguruvchi chidamli deyishadiyu, lekin kanday masofalar nazarda tutilayotganligi nomalum. 10 km masofada chidamlilik darajasining yuqoriligi xali yuguruvchi 800 metr masofada xam xuddi shunday chidamli degani emas.

Adabiyotlarda shunday fikrlarni xam uchratish mumkin: xatto maxsus chidamlilik xam polimorf ko'p shaklli sifat xisoblanadi. Uning rivojlanishi o'zaro xar xil aloqada xamda asosiy sifatga qandaydir munosabatda bo'lgan qator tarkibiy qismlari: umumiy chidamlilik, tezlik maxsus kuch kabilarning yig'indisiga bog'liqdir.

Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat-tezlik va chidamlilikning sintezi xisoblanadi. Bu ikki sifat sport maxorati o'sgan sayin olib boriladigan maxsus kuch bilan mustaxkam aloqadadir. 800, 1000 va 1500 metr masofaga yugurishga ixtisoslashgan sportchilar uncha tezkor bo'lmasliklari xamda zarur musobaqa tezligini uzoq muddat davomida saqlashni bilishlari va ayni vaqtda juda chidamli bo'lishlari lozim.

Maxsus chidamlilikka xam mualliflar taxminan shunday nukta nazardan yondashadilar, tezlikni musabaqaning eng mas'ulyatli davrida, sportchi eng charchagan paytda, chidamlilikni esa butun masofa davomida nomoyish qilish kerak.

Yugurish mushak faoliyatining xar qanday shakli kabi muayyan energiya sarflashninishini talab kiladi. Organizm mushaklar ishi uchun energiyani kimyoviy o'zgarishlardan olar ekan. Nafas olish bilan bog'liq yoki aerob jarayonlar xavodagi kislorod ishtirokida ularda ozik-ovkat moddalari, asosan uglevod va yog'lar korbanat angidrid va suvga aylanguncha oksidlanadi. Mazkur jarayonlarning aksi sifatida ish vaqtida ko'p kislorod talab qilinishini ko'rsatish mumkin.

Anaerob jarayonlar energiyaning ikkinchi manbai bo'lib, ular atmosferadagi kislorodning ishtirokisiz sodir bo'ladi. Anaerob jarayonlarga quyidagilar kiradi: mushaklardagi fosfororganik birikma bo'lishi kreatenfosfatning parchalanishi: glyukoliz, ya'ni uglevodlarning fermentativ bo'linishi u sut kislotasi xosil bo'lishi bilan tugaydi.

Xozirgi zamonda chidamlilikning sifat jixatidan xar xil turlari va darajalarini aks ettiruvchi yetakchi funksiyalar organizmning energetik imkoniyatlari demakdir, degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan. Chidamlilik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baxolash, o'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash uslubiyaatini aniqlash va detallashtirish, batafsil o'rganish imkonini berdi. Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni xisobga olish, qo'llanadigan mashg'ulot vositalarini ularning

organizmga ta'sir qilish xususiyati va darajasiga ko'ra aniq xamda tabaqalab ruyxatga olish uchun yo'l ochadi.

So'nggi yillarda chidamlilik xaqida gap ketganda, pedagogik va fiziologik tushunchalarning birikib ketganligini kuzatish mumkin. Kundalik nutkimizga aerob va anaerob chidamlilik degan tushunchalar kirib keldi. Chidamlilik turlariga talab qiladigan sport mashg'ulotlar ta'siroti yunalishini aniq ochib bera olmayapti, shuning uchun endi chidamlilik kichik turlarga xam tasniflanadigan bo'ldi. Shu tarika aerob chidamlilik qisqa muddatli aerob, o'rta va uzok, aerob chidamlilikka bo'linadi. Bularning:

birinchisi 3-10 daqiqali jismoniy zurikishni;

ikkinchisi 10 daqiqadan 30 daqiqagacha;

uchinchisi 30 daqiqidan ortik, davom etuvchi jismoniy zurikishni o'z ichiga oladi.

Bunday tasniflashga ko'ra, 1500 metrga yugurish qisqa muddatli aerob chidamlilik turiga kiradi.

Anaerob chidamlilik xam xuddi shunday:

- kiska muddatli.

- o'rta va uzok.

- davom etuvchi turlarga bo'linadi.

Bulardan birinchisiga eng yuqori tezlik bilan 25 soniyagacha vaqt orasida yugurish 200 metrgacha bo'lgan masofalar, ikkinchisiga-60 soniyagacha, uchinchisiga - 3-5 daqiqagacha vaqt sarflanadigan yugurish kiradi.

Yuklamalar yunalishi va shiddatini yurak-qon tomir urish tezligi nukta nazaridan asoslash to'g'risidagi taklif xam mavjud. Bunda yurak faoliyatining asosiy mezon sifatida yurak kiskarishi tezligi (YuQT) qabul kilingan.

Yugurishda shiddatning:

- darajada shug'ullanish umumiy yugurish chidamliligini oshirmaydi, faqatgina "sarflangan" kuchlarni tiklaydi (YuQT 114-140 ur/min).

- II darajada shug'ullanish umumiy chidamlilikni oshiradi (YuQT 160 ur/min).

- III darajada umumiy yugurish chidamliligini shiddatli mashg'ulotga moslashtiradi (YuQT 160-180 ur/min).

Yuqorida ko'rsatilgan shiddat darajalari asosida chidamlilik sifati kichik sinflarga bo'linadi. Umumiy, sur'at va kuch chidamliligini ko'rsatadi. Buning ustiga, sur'at chidamliligi, masofa uzunligiga qarab yana 3 turga bulinadi:

- a) qisqa muddatli chidamlilik,
- b) o'rtacha,
- v) uzoq muddatli chidamlilik.

Aniq mashg'ulotda chidamlilikning barcha turlari orasida uzaro aloqa bo'ladi.

Sportning xozirgi zamon nazariyasi va uslubiyatida rivojlantirilayotgan jismoniy sifatlar darajasini baxolash xaqidagi masala katta ahamiyat kasb eta boshladi. Ayniksa, chidamlilikka ko'proq tayanadigan sport turlarida bu yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda. Aerob va anaerob qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini baxolash oddiy fiziologik o'lchashlar yo'li bilan ham, ergometrik usullar, yani maxsus sharoitda bajarilayotgan ishni tashqi jixatdan o'zgartirish yuli bilan xam amalga oshirilishi mumkin. Tashqi ko'rsatkichlar murabbiy va sportchi birgalikda ish ko'rayotgani uchun ham muxim sanaladi.

800, 1500 metrga ixtisoslashgan yuguruvchilarning masofaga tayyorgarligini aniqlab beradigan testlarga quyidagilar kiradi: 3 km ga yugurish, 800 metrga yugurishda, (yoki 1500 metrga) 400 metrga yugurish etalon masofa bo'lgandagi tezlik zaxirasidan foydalanish. Bir-biriga yaqin masofalarda natijaga qo'yiladigan me'yoriy talablar ishlab chiqilgan bo'lib, ular asosida 800 metr va 1500 metrga yugurish natijalarini bashorat qilish mumkin.

800 metrga ayollar yugurishida aerob chidamlilik 5 km ga eng yaxshi natija bilan, erkaklarga 10 km ga eng yaxshi natija bilan o'lchanadi. Maxsus chidamlilik 800 metrga yugurishda 2 x 400 metr testi bilan, dam olish vaqti 8 daqiqa 1500 metrga yugurishda 3 x 400 metr test bilan dam olish vaqtida 200 metr-300 metr yuriladi, 3000 metrga to'siqlar osha yugurishda 2000 metrga qayta yugurish bilan, 5 va 10 km ga yugurishda 3000 metrga testi bilan, dam olish 1000 m yuriladi so'ng, 2 x 400 metrga dam olish 100 metr yuriladi.

Maxsus kuch tayyorgarligini qo'yidagi nazorat mashqlaridagi ko'rsatkichlar asosida baxolash tavsiya qilingan: 1- 10 marta sakrash, 2- Abalakov usuli bilan yukoriga sakrash, 3 - yakkachupda osilib turgan xolda oyoqlarini yuqoriga ko'tarish. Umumiy chidamlilikni yana o'tilgan masofani xisobga olgan xolda 20 daqiqali yugurish yoki maksimal tezlikning 60% darajasidagi yugurish bilan xam aniqlash mumkin. So'nggi ikkita testni sport natijasi bilan yetarlicha muvaffakiyatga erishilgan.

Fiziologik nuqtai nazardan, aerob imkoniyatlar rivojlanishining eng ko'p ma'lumot beruvchi miqdoriy ko'rsatkichi maksimal kislorod istemoli (MKI), u inson mushaklari zo'rikib ishlaganida istemol qila oladigan eng ko'p kislorod miqdori xisoblanadi. MKI tug'ridan-tug'ri aniqlash xamda "masofa-vakt" aloqadorligining tahliliga asoslanib kritik tezlik tug'risidagi tushincha kiritilgan.

4.Sog'lomlashtiruvchi yugurish turi bilan shug'ullantirish mashg'ulotlarini bosqichlari

Sog'lomlashtiruvchi yugurish mashg'ulotlarida sezilarli muvaffaqiyatlarga erishish uchun yetarlicha uzoq muddat kerak bo'ladi. Negaki, organizmda morfologik tuzilishga oid o'zgarishlar yuz bergunicha oylar emas, yillar o'tadi. Bundan tashqari, shuni ham e'tiborga olish joizki, mashg'ulotlarda deyarli hych qachon mashq qilmagan, salomatligi izdan chiqqan kishilar kelishadilar. Harakat imkoniyatlari yurak-qon tomir tizimida sodir bo'ladigan o'zgarish-larga qaraganda ancha tez ortgani uchun mashg'ulot o'tkazilayotgan dastlabki oylarda ko'proq va tezroq yugurish istagi paydo bo'ladi. Lekin bunday kayfiyatga berilish aslo mumkin emas. Salomatlikni mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlikni oshirishning faqat bitta yo'li bor – bu uzoq muddatli, rejali, ko'p yillik yugurish mashg'ulotlari yo'lidir.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanayotganlarning salomatligi holati, tayyorgarlik darajasi va yoshiga qarab mashg'ulot bosqichlari ham turlicha bo'ladi. Quyida sog'lomlashtiruvchi yugurish mashg'ulotlari bilan mustaqil

shugʻullanish uchun mashgʻulotning turli bosqichlarid uni tashkil etish va mazmunini belgilash sxemalari keltirilgan.

A guruhi. Unga yoshidan qat'i nazar, salomatligi jiddiy izdan chiqqan va yugurish mumkin bo'lmagan shaxslar kiradi.

I bosqich – sayr qilib yurish.

Mashgʻulot odatdagi sur'atda sayr qilib yurishdan boshlanadi. Yuklama yurish davomiyligiga qarab o'lganadi. Dastlabki yurish vaqti – kuniga 2 marta 15-20 daqiqadan. Bir necha hafta mobaynida asta-sekin yurish vaqti 30 daqiqacha uzaytiriladi. Bir-ikki hafta davomida yuklama shu darajada ushlab turiladi. Agar ahvol qoniqarli bo'lsa, yurish davomiyligini oshirib, uni kuniga 1 soatgacha uzaytirish mumkin. Salomatlikning holatidan kelib chiqib, buning uchun 1 oydan 6 oygacha muddat kerak bo'ladi. Bu oraliqda yurish tezligi o'zgartirilmasligi shart. Mazkur bosqichda YuQS 84-96 *zarb/daq* atrofida bo'lishi mumkin.

II bosqich – sog'lomlashtiruvchi yurish.

Shugʻullanuvchi bir soat mobaynida o'zini zo'rqiqtirmay yura oladigan bo'lgach, mashgʻulotning ikkinchi bosqichi – sog'lomlash-tiruvchi yurishga o'tish mumkin. Yurish sur'ati sayr qilib yurishdagiga nisbatan bir oz tezroq, lekin u shugʻullanuvchini aslo zo'rqiqtirmasligi kerak. Mashgʻulot odatdagidek sayr qilib yurishdan boshlanib, bu 10-15 *daq* davom etadi, keyin esa tez yurish kesmasi boshlanadi, shundan so'ng yurish 10 *daq* davom etadigan sust sur'at bilan yakunlanadi. Tez yurish kesmasining dastlabki uzunligi 0,5-1,5 *km* oralig'ida. Yurish tezligi asta-sekin oshirib boriladi, bu mashqlanganlik darajasining ortishiga bog'liq. Bu vaqtda burun orqali erkin nafas olish kerak. Yurish tezligini tomir urishi asosida nazorat qilish mumkin, u mazkur bosqichda 108-120 *zarb/daq* atrofida bo'lishi lozim. Agar ahvol yaxshi bo'lsa, sog'lomlashtiruvchi yurish masofasi uzunligi bir necha hafta ichida asta-sekin 2-3 *km* gacha, 4-6 oy mobaynida 5-6 *km* gacha, yil davomida 10 *km* gacha oshirilishi mumkin.

Sog'lomlashtiruvchi yurish texnikasi sayr qilib yurishdan farq qilib, bir oz sport yurishi texnikasini eslatadi. Unga xos xususiyatlar – oyoq kaftini tovondan uchiga qaratib yumshoq harakatlantirib, u bilan faol itarilishi, tosni burib, gavdani

tayanch oyoq tomon tortish yo'li bilan tos-son bo'g'imini tez-tez ishlatish, oyoq kaftlarini bir-biriga nisbatan deyarli parallel qo'yish (bir oz ikki tomonga burgan holda) lozim. Bunda oyoq ostiga g'ov qo'ygandek yugurishdan qochish – tovonning chetiga urilmaslik, buning uchun boldirni oldinga haddan ortiq ko'tarmaslik kerak.

Odatdagi sayr qilib yurish usulidan sog'lomlashtiruvchi yurish usulga o'tish bosqichma-bosqich, uning ayrim elementlarini birma-bir kiritib borish yo'li bilan amalga oshirilishi lozim, yangi texnikaga odatlanish uzoq muddatni talab qiladi. Sog'lomlashti-ruvchi yurish mashg'ulotlari kuniga 1 marta, haftada 4-5 marta o'tkaziladi, bunda umumiy ahvol kuzatib turiladi. Mashqlanganlik darajasi ortgani sayin yurish tezligi, sezilarsiz oshirib boriladi va asta-sekin 5-7 *km/soat* gacha yetkaziladi.

Bo'sh vaqt kam bo'lsa, ishga borish va qaytish davomidagi umumiy uzunligi 10 *km* li masofada yurishdan foydalanish mumkin. Ayrim hollarda sog'lomlashtiruvchi yurish bilan muntazam shug'ullanish tufayli salomatlik holati shunchalik yaxshilanadiki, keyinchalik yugurish mashg'ulotlariga o'tsa bo'ladi.

B guruhi. Bu guruhga yurak-qon tomir tizimida bir ozgina izdan chiqishlari bo'lgan va aslida sog'lom, lekin shug'ullanmagan barcha yangi boshlovchilar kiradi.

I bosqich – sog'lomlashtiruvchi yurish.

Bu holatda ham mashg'ulotlar yurishdan boshlanadi. Lekin bunday sayr qilib yurishdan, bir yo'la sog'lomlashtiruvchi yurishni qo'llash kerak. Boshlovchilarning mazkur toifasi uchun yurish keskin yuklama bo'lishi mumkin, shu sababli ehtiyot bo'lgan ma'qul. Mashg'ulotlarni oqilona tashkil etish uchun 3 xil ko'rsatkichga e'tibor qaratish lozim bo'ladi: masofaning metrlarda o'lchanadigan uzunligi, uni bosib o'tish vaqti (daqiqalarda o'lchanadi) hamda yurishdan to'xtagach, dastlabki 10 *daq* orasidagi YuQS. Yurish tezligi oldindan tuzilgan jadval asosida emas, balki mashqlanganlik darajasining ortishiga qarab ko'tarilib boradi. Mashg'ulotlar miqdori – haftasiga 1-3 marta qo'llaniladi. Dastlabki mashg'ulotlarda tetik qadamlar bilan 1600-2000 *m* bosib o'tiladi, lekin

zo'riqishga yo'l qo'ymaslik kerak. Taxminan 2-3 haftadan keyin yurish masofasini 2400 *m* gacha, yana 2 haftadan keyin 3200 *m* gacha oshirish mumkin. Bunday uzunlik stadionning 400 *m* li aylanasi bo'ylab yurish sharoitiga qarab belgilangan. Dastlab har bir 800 *m* ning 8-9 *daq* da bosib o'tib, butun masofaga 32-36 *daq* sarflanadi. Muntazam mashg'ulotlar jarayonida yurish tezligi bir maromda oshirib boriladi.

Shug'ullanuvchi har bir 800 *m* ga 7 *daq* atrofida sarflab, jami 3200 *m* masofani 30 *daq* mobaynida osongina bosib o'tadigan bo'lguniga qadar (bunda tomir urish 10 *sek* da 20 zarbgacha, ya'ni 120 *zarb/daq*) shunday mashg'ulot rejimiga rioya qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Agar rejalashtirilgan natijalarga erishmasa-yu, lekin YuQS belgilangan kattalikdan yuqoriroq bo'lsa, tomir urishi zarur darajaga tushmaguncha ilgarigi mashg'ulot rejimi saqlab turiladi. Bunday yurish tezligi 6,5 *km/soat* yoki 1 *km* ga 9 *daq* ga to'g'ri keladi. Nisbatan yosh va sog'lom kishi bunday vazifani bajarishi uchun bor-yo'g'i bir necha hafta shug'ullansa, lekin zaif va kasal odamlar yoki bolalar bir necha oy davomida muntazam shug'ullanishlari zarur. Shu paytdan boshlab mashg'ulotning ikkinchi bosqichi – yurish va yugurishni almashlab qo'llash boshlanadi.

II bosqich – yugurish va yurish.

Masofaning ilgarigi uzunligi – 3.200 *m* saqlanadi, lekin yurish qisqa kesmalarda sust sur'atda yugurish bilan galma-gal beriladi – har 150-200 *m* yurishdan so'ng 20-30 *m* dan yugurish amalga oshiriladi. Dastlabki 400 *m* lik aylanada bir-ikki bor shunday yugurish bajariladi, aylananing ko'proq qismi esa yurib o'tiladi. Shuni unutmaslik kerakki, sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchilar uchun bu haqiqatan lo'killab, ya'ni yengillashti-rilgan sharoitlarda yugurib o'tishi zarur, chunki sportda yugurish texnikasiga rioya qilish har qanday urinish tezgina charchashga olib keladi, tomir urishi keskin ortib ketadi, aslida u mazkur bosqichda 10 *sek* da 22-24 zarbdan oshmasligi kerak.

Agar YuQS ko'rsatilgan kattalikdan yuqori bo'lsa, yugurish kesmalarini kamaytirib, yurish vaqtini ko'paytirish yoki yugurish tezligini pasaytirish, yoxud har ikkala chorani ko'rish lozim. Asta-sekin, shug'ullanganlik darajasi ortgani

sayin, oldinga alohida maqsadlar qo'yib, maxsus jadvallardan foydalanib o'tirmay, yugu-rish kesmalarini uzaytirish yoki yurish kesmalarini esa qisqartirish va oxir-oqibat uzluksiz yugurishga o'tish kerak bo'ladi. Salomatlik holatiga qarab, bunga bir necha hafta yoki oydan keyin, ba'zan esa hatto bir necha yildan keyin kirishish mumkin.

III bosqich – sust sur'atda uzluksiz yugurish, “o'ynab” (mayda qadamlab) yugurish.

Bu bosqichning maqsadi bir soat mobaynida bemalol yugurishni o'rgatishdan iborat.

1-daraja.

Shug'ullanuvchi 3200 m ni to'xtamasdan bemalol yugurib o'tishga o'rganganda, yugurish davomiyligini 30 *daq* ga yetkazish mumkin. Bu muddatda 4-5 km ni yugurib o'tsa ham bo'ladi. Dastlabki 3-4 oy mashg'ulotlar dasturi shu bilan chegaralangani ma'qul, chunki hatto yosh va sog'lom, mashqlangan kishilarda ham tez yugurish bog'lomlar va paylarning zo'riqishiga, og'riqning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shug'ullanuvchilarni yugurishga ko'niktirishning dastlabki davri qancha davomiy bo'lsa, keyingi mashg'ulot bosqichlarida hyech qanday asorat qolmasligi ehtimoli shuncha ko'p bo'ladi.

2-daraja.

Bunda yugurish davomiyligini oshirib, asta-sekin uni 1 soatga yetkazish mumkin. Yugurish tezligi bu vaqt davomida o'zgarmasligi lozim. Shug'ullanuvchilar o'zlari uchun optimal tezlik, sur'atni belgilab olganlaridan so'ng, ularni jiddiy o'zgartir-maslik kerak. Shug'ullanuvchilar 30-60 *daq* bemalol yugurishni o'rganib, sevimli yo'lkalarini o'zlashtirib olganlaridan so'ng, ularga soatlarini uyda qoldirib kelish hamda masofada vaqtni o'lchamaslik tavsiya etiladi, chunki bu tezlikni oshirish xohishini yuzaga keltirishi, keraksiz zo'riqish paydo qilib, yugurishdan lazzatlanish hissini yo'qqa chiqarishi mumkin. Buning ustiga, natijalar oydan-oyga emas, balki juda sekin o'sadi.

Biz ko'rib chiqqan bosqich mashg'ulotning yakuniy bosqichi bo'la oladi, chunki haftasiga uch-to'rt marta 30-60 *daq* dan yugurganda, salomatlikni

mustahkamlash uchun yetarli bo'lgan yuklamani olish mumkin. Bu sog'lom bo'lishdek yagona maqsadni ko'zlagan ko'pgina yuguruvchi insonlar uchun dasturning pirovard maqsadidir.

V guruh. Unga yosh, sog'lom, jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan kishilar va nisbatan yaqinda sport bilan shug'ulla-nishni to'xtatgan sobiq sportchilar – 15-20 *daq* davomida o'zini ortiqcha zo'riqtirmay yugura oladiganlar kiradi. Bir necha oy mobaynida bir mashg'ulotdagi yengil yugurish davomiyligi avval 30 *daq*, keyin esa 1 soatgacha uzaytiriladi. Mashg'ulotlarning dastlabki yili oxirigacha mazkur guruh vakillarining ko'pchiligida yugurish davomiyligi, odatda, 1,5 soatga yetadi.

Yuqorida ko'rsatilgan guruhlardan yana o'z qobiliyatlarini musobaqalarda namoyish etishni xohlaydigan havaskor yuguruvchilar ham bor. Ular uchun mashg'ulotning so'nggi – sport bosqichi ham mavjud bo'lib, bunda yugurish tezligini oshirish ko'zda tutiladi. Buning uchun yuguruvchilar tomonidan hozirgacha qo'llangan bir me'yordagi usuldan tashqari, mashg'ulotlarga o'zgaruvchan usulda bajariladigan yuklamalar ham kiritiladi. Mashg'ulotning bunday usulini yugurishga juda yaxshi tayyorlanganlar va 50 yoshgacha bo'lgan kishilar qo'llaydilar. YuQS esa quvvat ta'minotining aralash zonasida – 156 dan 168 *zarb/daq* gacha yetishi oralig'ida qo'llash mumkin (10 *sek* da 26-28 *zarb*).

5. Mashqlar me'yorining inson organizmiga ta'siri

Xar kandy jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional faollikka o'tkazish bilan bogliq. Shunday qilib, «mashg'ulot yuklamasi» tananing ko'shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma'lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'lik), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg'ulot yuklamasi kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) ta'minlaydi.

Qo'yidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xususiyatga ega anchagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

- barkarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish xolatini mustaxkamlaydi.

Shu bilan birga, «mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi mashqning sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda, bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Sport amaliyotida qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyatiga ko'ra mashq va musobaqa, odatdagi (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yunalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruxiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruxiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir darajasi buyicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklamarga taqsimlanadi.

Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, xarakat tezligi, sur'ati, tashilayotgan og'irlik kattaligi va x.k.

Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yunaltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va xisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

Yuklamaning ichki tomoni - bu tana funksiyasi imkoniyatlarini jalb etish darajasi (nafas olish xajmi, qon bosimi va boshqa qo'rsatkichlar).

Yuklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tana funksiyasi siljishlari ko'rsatkichlari) mashq yuklamalarining maqsadga muvofik xajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini xaqqoniy baxolashga imkon beradi.

**Turli jins va yoshdagi kishilar uchun 4 oy mobaynida
sogʻlomlashtiruvchi yugurishning taxminiy davomiyligi, daq.
(A.Vollenberg – yurak-qon tomir kasalliklari mutaxassisi)**

Yosh, yillarda	Oylar			
	1	2	3	4
Erkaklar				
7-9	7	10	13	16
10-13	8	11	14	17
14-18	9	12	15	18
19-24	10	13	16	20
25-33	10	12	15	18
34-44	8	10	13	16
45-59	6	8	11	14
60 va kattalar	4	6	9	12
Ayollar				
7-9	5	8	11	15
10-12	6	9	12	16
13-15	7	10	13	16
16-21	8	11	14	17
22-29	6	9	12	15
30-47	4	7	10	13
48-57	3	5	8	11
58 va kattalar	2	4	6	9

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. 2000 yil 26 may, yangi taxrirda.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni. 24 oktyabr 2002 yil.
3. 2013 yil 25 fevraldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil Rio De Jenero (Brazilya) shaxrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi olimpiyada va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik to'g'risidagi PQ 19 23-sonli qarori.
4. Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika o'quv qo'llanma. Toshkent 1998 y
5. Arzumanov G.G., Malixina L.A., Martinova N.B. Lyogkaya atletika v Uzbekistane. T., «Medisina». 1988 g.
6. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y
7. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturq. Pod. obsh. red. N.G.Ozolina i V.I.Voronkina., Primakova M, FiS. 1989 g.
8. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
9. Ozolin N.G tahriri ostida Yengil atletika. T., 1971y
- 10.Ozolin N. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g
- 11.Shakirjanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemi i zadachi dalneyshego razvitiya. Leksiya. T., 2008, 27 s.
12. Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika o'quv qo'llanma. Toshkent 1998 y
- 13.Andris E.R., Savelev YU.M. Obuchenie begu, priyjkam i metaniyam. T. Ibn Sino 1991 g.
- 14.Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturny. Pod. obsh. red. N.G.Ozolina i V.I.Voronkina., Primakova M, FiS. 1989 g.
- 15.Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
16. Xalqaro Yengil atletika Federasiyasi tarmog'i, www.IAAF.org.
17. O'zbekiston Yengil Atletika Federasiyasi tarmog'i www.uzathletics.org.
18. Rossiya Yengil atletika Federasiyasi tarmog'i www.rusathletics.ru.
19. IAAF programma detskaya legkaya atletika 2003 g.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

20. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturniy. Pod. obsh. red. N.G.Ozolina i V.I.Voronkina., Primakova M, FiS. 1989 g.
21. Boyko A.F. Osnoviy legkoy atletiki. M.FiS. 1976 g.
22. Boyko V.V. TSelenappravlennoe razvitie dvigatelnyx sposobnostey cheloveka. M.FiS 1987 g.
23. Verxoshanskiy YU.V. Osnovny spetsialnoy silovoy podgotovke v sporte. M.FiS.1987 g.
24. Donskoy D.D. Zakoniy dvizheniy v sporte. Ocherki po teorii strukturnosti dvizheniy. M.FiS. 1986 g.
25. Donskoy D.D. Biomexanika s osnovami sportivnoy tekhniki. M.FiS. 1980 g.
26. Dyachkov V.M., Striyak A.P. Priyok «Fosbury-flop» M.FiS 1970 g.
27. Zatsiorskiy V.M. Kibernetika, matematika, sport. M, 1969 g.
28. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. M.FiS. 1970 g.
10. Farfel V.S. Upravlenie dvizheniyami v sporte. M.1975 g.
11. I.Ter-Ovanesyan. Kriteriya otbor. Sovremennyy vzglyad. Moskva 2000 g.
12. N.G.Ozolin. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Andris E.R., Qudratov R.K. Yengil atletika o'quv qo'llanma. Toshkent 1998 y
2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika (o'quv qo'llanma). T. 1998 y.
3. Andris E.R., Savelev YU.M. Obuchenie begu, priyokam i metaniyam. T. Ibn Sino 1991 g.
4. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y
5. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturq. Pod. obsh. red. N.G.Ozolina i V.I.Voronkina., Primakova M, FiS. 1989 g.
6. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
7. Ozolin N.G tahriri ostida Yengil atletika. T., 1971y
8. Ozolin N. . Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g

Adabiyotlar

1. Laxov V.I. i dr. Legkaya atletika. Pravila sorevnovaniy. M., 1994.
2. Laxov V.I. i dr. Legkaya atletika. Pravila sorevnovaniy. M., 2003.
3. Legkaya atletika. Pravila sorevnovaniy. Pod obsh. red. V.Zelichenka. M., 2004.
4. Legkaya atletika. Pravila sorevnovaniy. Pod obsh. red. V.Zelichenka. M., 2006.