

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

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Qo'lyozma huquqida

QAYNAROY ABRAY

**Mavzu: UZUNLIKKA SAKROVCHILARNING SAKRASH
SAMARADORLIGINI OSHIRUVCHI MASHQLARNING AHAMIYATI**

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – “Sport faoliyati” (Yengil atletika)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi. Yengil atletika, og'ir atletika va
velosport nazariyasi va uslubiyoti
kafedrasi mudiri

_____ M.S.Olimov
« » _____ 2016 y.

Ilmiy rahbar
_____ I.R.Soliyev

Toshkent – 2016

KIRISH

Ishning dolzarbligi. Mamlakatimiz bundan 25 yil oldin o'z mustaqilligini e'lon qilib, tarixiy taraqqiyotning yangi bosqichiga qadam qo'ydi. O'tgan davr mobaynida bosib o'tgan murakkab, ayni paytda sharaflı yo'limizga nazar tashlar ekanmiz, Vatanimiz ozodligi naqadar mashaqqatli va tinimsiz kurashlar, halqimizning qanday og'ir va fidokorona mehnati evaziga qo'lga kiritilgani, mustaqil taraqqiyotimiz davomida amalga oshirgan ishlarimiz, erishgan natijalarimiz beixtiyor ko'z o'ngimizdan o'tadi.

Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan ishlab chiqilgan, dunyoda o'zbek modeli sifatida tan olingan O'zbekistonning o'ziga xos taraqqiyot yo'li, uning afzalliklari haqida jahondagi nufuzli siyosatchi va iqtisodchilar, ekspert va tahlilchilar tomonidan ko'plab haqqoniy fikrlar, yuksak baholar bildirilgan. Asosiy negizini iqtisodiyotning mafkuradan xoliligi, siyosatdan ustunligini nazarda tutadigan pragmatik iqtisodiy siyosat; davlatning bosh islohotchilik vazifasini o'z zimmasiga olishi; qonun ustuvorligini ta'minlash; kuchli ijtimoiy siyosat olib borish; islohotlarni bosqichma-bosqich amalga oshirish kabi mashhur besh tamoyil tashkil etadigan ushbu taraqqiyot modeli ayniqsa 2008 yilda boshlangan jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi sharoitida o'zining naqadar to'g'ri ekanini yana bir bor isbotladi.

Shuni alohida qayd etish kerakki, yurtimizda har bir sohada kabi jismoniy tarbiya va sportda tub islohotlar amalga oshirish, sohani rivojlantirishda muhim o'rin egallaydi. Bugungi kun yoshlari orasidan iqtidorli sportchilarni izlab topish hamda jahon miqyosidagi raqobatbardosh sportchilarni tarbiyalashning ustivor yo'nalishlariga e'tibor qaratilgan. Albatta, yengil atletika sohasida faoliyat olib borayotgan murabbiylar hamda mutaxassislar ham yurtimizda chiqarilayotgan Qarorlar, farmon va farmoyishlar (1, 2, 3, 4) da ham ayni sohada izlanishlar va tadqiqotlarni olib borishni taqozo etadi. Bu esa o'z o'rnida jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha kadrlar tayyorlash va sport sohasida zahira sportchilarni tayyorlash imkonini beradi.

Lekin yengil atletikaning uzunlikka sakrash turi hozirgi kunda jahonda ommalashgan sport turlaridan hisoblanib, sportchidan yuqori darajada tezkorlik, chaqqonlik va kuchni talab etadigan yengil atletika turlaridan hisoblanadi. Uzunlikka sakrash bo'yicha yurtimiz sportchilarining natijalarini tahlil qilganimizda, Osiyo va Jahon arenalaridagi sport natijalaridan pastligini ko'rishimiz mumkin.

Ammo uzunlikka sakrash mashg'ulotlarida hamon etarlicha kamchiliklarni mavjudligi o'zbekistonlik uzunlikka sakrovchi sportchilar Halqaro musobaqalarda va Olimpiada va Osiyo o'yinlariga o'tkazilayotgan saralash musobaqalarida past natijalarni ko'rsatishi hamda milliy terma jamoaga zahira sportchilarini tayyorlashda uzviylik borligi tanlangan mavzuning bugungi kunda dolzarbligini ko'rsatadi.

Ishning maqsadi. Maktab o'quvchilarini uzunlikka sakrash mashg'ularidan foydalanib maxsus sakrash mashqlarini samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Maktab o'quvchilarining mashg'ulotlarida uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish tuzilishini o'rganish.

2. Maktab o'quvchilari mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi va sport natijalari dinamikasi.

3. Maktab darsidan keyin o'tkaziladigan mashg'ulotlarda uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatishda vositalarni saralash va samaradorligini oshirish ahamiyati.

Ishning ilmiy yangiligi. Uzunlikka sakrovchi maktab o'quvchilarini mashg'ulot jarayonida sakrash mashqlari orqali maxsus sakrash texnikasi va uzunlikka sakrash natijasini yaxshilashga qaratilgan optimal variantini ilmiy jihatdan ishlab chiqish orqali sportchilarni mashg'ulotlarini mikro, mezo va makrotsikllarida maxsus sakrash mashqlari samaradorligini oshiruvchi mashqlarni tanlash va mashg'ulotlar davomida aniqlashga qaratilgan.

Ishning o'rganilganlik darajasi: bizda sport natijalari tahlili shundan dalolat beradiki, uzunlikka sakrovchi maktab o'quvchilari mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarligini oshirishda hamda maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda

ayrim nuqson va kamchiliklar borligini ko'rsatadi. Albatta bu nuqson va kamchiliklar sportchilarning tayyorlarlik mashg'ulotlarini samarasiz yuklamalariga olib keladi. Hozirgi kunda yillik mashg'ulot jarayoni rivojlantirishi bo'yicha juda ko'plab etakchi olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan. Ulardan V.G.Nikitushkin, V.G.Alabin, N.N.Chesnokov, F.P.Filin, K.T.Shakirjanova, G.G.Arzumanov, e.P.Andris va M.S.Olimovlardir.

Ishning ob'ekti va predmeti. Maktab o'quvchi yoshlarini darsdan keyingi mashg'ulotlarida o'tkaziladigan yengil atletika mashqlari, uzunlikka sakrashda sakrash samaradorligini oshiruvchi mashqlardan foydalanish va darsdan keyingi mashg'ulotlarni shrganish.

Ishning ilmiy farazi. Faraz qilindiki, uzunlikka sakrash bo'yicha shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarini mashg'ulotlarida maxsus mashqlarni qo'llash hamda sakrash natijasini oshiruvchi mashqlarni o'rganish.

I. BOB. MAKTAB O`QUVCHILARINI UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH, FUNKTSIONAL VA MASHG`ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi tahlili

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini, umuman uchta qismga bo`lish mumkin: yugurib kelish, deysinish, uchish va yerga tushish.

Yugurib kelish. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish sakrovchining optimal tezligini hosil qilish uchun xizmat qiladi. Bu turda yugurib kelish tezligi ko`proq maksimal tezlikka yaqinlashadi, uni boshqa sakrash turlaridan farqli ravishda sportchi rivojlantirishga qodir bo`ladi. Yugurib kelish uzunligi va yugurish qadamlari soni sportchining individual xususiyatlariga va uning jismoniy tayyorgarligiga bog`liq. Etakchi sportchilar yugurish uzunligi 50 m bo`lganda 24 tagacha yugurish qadamlarini qo`llaydilar. Ayollarda bu qiymatlar bir oz kamroq – yugurish uzunligi 40 m gacha bo`lganda 22 tagacha yugurish qadamlaridan foydalanadilar. Yugurib kelishning o`zini shartli ravishda uch qismga ajratish mumkin: yugurishning boshlanishi, yugurish tezligini olish, deysinishga tayyorlanish.

Yugurib kelishning boshlanishi har xil bo`lishi mumkin. Asosan, sportchilar quyidagi variantlardan foydalanadilar: turgan joyidan va etib kelgan (yoki yugurib kelgan) joyidan, shuningdek, tezlikni asta-sekin olish va keskin (sprintercha) boshlash bilan. Yugurib kelishning boshlanishi katta ahamiyatga ega, chunki yugurish sur`ati va maromini belgilab beradi. Sportchini yugurib kelishni standart tarzda boshlashga va oldindan tayyorgarlik ko`rmasdan turib uni o`zgartirmaslikka o`rgatish zarur.

Turgan joyidan yugurib kelishni boshlashda sportchi harakatni nazorat chizig`idan boshlaydi, bunda u bir oyog`ini oldinga, ikkinchisini orqaga oyoq uchiga qo`yadi. Ba`zi yuguruvchilar bunday holatda tana og`irligini goh oldinda

turgan oyoqqa, goh orqada turgan oyoqqa o'tkazib, bir oz oldinga-orqaga tebranishlarni bajaradilar.

Sportchi yugurib kelishni harakatdan (etib kelish yoki yugurib kelishdan) boshlayotgan paytda shu narsa muhimki, u oldindan belgilab olgan oyog'ida nazorat chizig'iga aniq tushishi kerak. Shuni yodda tutish lozimki, yugurib kelishda yugurish qadamlari soni juft bo'lganda nazorat chizig'iga deysinadigan oyoq qo'yiladi va harakat siltanuvchi oyoqdan boshlanadi va, aksincha.

Sportchi yugurib kelishni boshlagandan so'ng yugurish tezligini olishga o'tiladi. Bu yerda yuguruvchi to'g'ri yo'lka bo'ylab qisqa masofaga yugurish texnikasiga o'xshash yugurish qadamlarini bajaradi. Qo'llar va oyoqlar harakatlari amplitudasi birmuncha kengroq, gavdaning egilishi 80° ga etadi, yugurish oxiriga kelib vertikal holatni qabul qiladi. Bu paytda har bir qadamda yumshoq depsinishga e'tibor qaratish lozim, o'z harakatlarini nazorat qilib borish va har tomonga tebranmasdan bir chiziq bo'ylab yugurishni bajarish kerak.

Depsinishga tayyorlanishda oxirgi 3-4 yugurish qadamlarida sportchi o'zi uchun optimal tezlikni rivojlantirishi kerak. Yugurishning bu qismi harakat sur'atining oshishi, yugurish qadam uzunligining bir oz kamayishi bilan ifodalanadi, oyoq soni oldinga-orqaga harakat qilganida uning birmuncha yuqoriga ko'tarilishi ortadi. Tizza bo'g'imidan tekislangan depsinuvchi oyoq oxirgi qadamda orqaga "tiraluvchi" harakat orqali butun oyoq tagi bilan depsinish joyiga qo'yiladi.

Depsinish oldidan yelkani orqaga og'dirish oxirgi, avvalgi-lariga nisbatan ancha qisqaroq qadamda siltanuvchi oyoqning to'sni oldinga faol uzatishi hisobiga erishiladi. Depsinuvchi oyoqni yerga qo'yishda uni tizza bo'g'imidan ataylab bukish (cho'kkalashni bajarish) tavsiya qilinmaydi. Yugurib kelish tezligi va sakrov-chining og'irlik kuchi ta'sirida oyoqning o'zi tizza bo'g'imidan bukiladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziltirilganda depsinish samaraliroq bajariladi.

Depsinish. Bu sakrash qismi oyoq depsinish joyiga qo'yilgan paytdan boshlanadi. Oyoq butun tagi bilan tashqi chekkasiga ko'proq bosilgan holda qo'yiladi. Ba'zi sportchilar oyoqni to'vondan boshlab qo'yadilar. Ikkala holda ham

oyoq kaftining 2-5 sm ga oldinga sirg'anishi sodir bo'lishi mumkin, ayniqsa bu oyoq tovondan qo'yilganda kuzatiladi, chunki unda tikanlar yo'q va u oldinga surilib ketishi mumkin. Shuningdek, depsinuvchi oyoqni nooqilona qo'yish, ya'ni UOM proektsiyasidan ancha uzoqroqqa qo'yish ham oyoqning surilishiga olib keladi.

Depsinuvchi oyoqni qo'yishning optimal burchagi – 70° atrofida bo'lib, oyoq bir oz tizza bo'g'imidan bukiladi. endi shug'ullanayotgan sakrovchilarga va oyoq kuchi etarlicha rivojlanmagan sportchilarga oyoqni tizzadan sun'iy ravishda bukish tavsiya etilmaydi, chunki sakrovchi tayanch reaksiyasining unga ta'sir ko'rsatayotgan kuchlariga dosh bera olmasligi mumkin. Amortizatsiya fazasida (oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to vertikal paytgacha) sekundning birinchi ulushlarida tayanch reaksiyasi kuchi keskin oshadi, keyin uning tez kamayishi sodir bo'ladi. Bu kuchlar ta'sirida tizza va tos-son bo'g'implarida bukilish yuzaga keladi. Vertikal paytdan boshlab siltanuvchi oyoq oldinga-yuqoriga faol chiqarilgan mahal bu bo'g'implarni yozish bajariladi. Vertikal paytga qadar mushaklar ishi va siltanuvchi oyoq hamda qo'llarning inertsia xususiyatlari hisobiga tayanchning reaksiya kuchlari bir oz ortadi. Tizza va tos-son bo'g'implarining uzilishida qatnashuvchi mushaklar ishi vertikal holatini o'tib bo'lgunga qadar boshlanadi, ya'ni bo'g'implarning bukilishi hali tugamagan, o'zuvchi mushaklar esa mushak tarkiblarining cho'ziluvchan kuchidan samarali foydalangan holda o'z ishini faol boshlab yuboradi.

Siltanuvchi oyoq va qo'lning oldinga harakatlari bu a'zolar og'irligining harakat miqdorini sakrovchining butun tanasiga berishga yordam qiladi. Depsinish oyoq kafti tayanchdan uzilgan paytda yakunlanadi, bunda tayanchning reaksiya kuchi juda ham kichik bo'ladi.

Depsinish maqsadi – yugurib kelishning gorizontal tezligini sakrovchi tanasining vertikal uchib chiqish tezligiga o'tkazishdir, ya'ni tanaga boshlang'ich tezlik berishdir. Depsinishning optimal burchagi 75° , optimal uchib chiqish burchagi esa 22° ni tashkil etadi. Depsinish qancha tez bajarilsa, yugurib kelishning

gorizontal tezligi shuncha kam yo`qotiladi, demak, sakrovchining uchish uzoqligi ortadi.

Uchish. Sakrovchi tanasi depsinish joyidan uzilgandan so`ng uchish fazasi boshlanadi, bu yerda hamma harakatlar muvozanatni saqlashga va yerga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratishga qaratiladi. Depsinish UOMga harakat yo`nalishini beradi, bu yo`nalish sakrovchi tanasining boshlang`ich uchib chiqish tezligi kattaligi, uchib chiqish burchagi va uchib chiqish balandligi bilan aniqlanadi. Jahonning etakchi sakrovchilari taxminan 9,4-9,8 m/s boshlang`ich tezlikka erishadilar. UOMning ko`tarilish balandligi taxminan 50-70 sm ga teng. Sakrashning uchish fazasi shartli ravishda uchta qismga bo`linadi: 1) ko`tarilish; 2) oldinga gorizontal harakatlanish; 3) yerga tushishga tayyorlanish.

Hamma turdagi sakrashlarda ko`tarilish bir xil bo`ladi. U qadam tashlab turib uchishdan iborat. Depsinishdan so`ng itariladigan oyoq birmuncha vaqt orqada tekis holda qoladi, siltanuvchi oyoq gorizontal darajasigacha tos-son bo`g`imidan bukilgan, boldir siltanuvchi oyoq soni bilan to`g`ri burchak ostida tizzadan bukilgan. Gavda bir oz oldinga egilgan. Siltanuvchi oyoqqa qrama-qarshi bo`lgan qo`l tirsak bo`g`imidan salgina bukilgan va oldinda bosh darajasida turadi, boshqa qo`l yarim bukilgan holda orqaga uzatilgan. Bosh tekis ushlanadi, yelka bo`shashtirilgan. Qo`llar va oyoqlarning etarlicha keng amplitudada hamda erkin harakatlar bilan qarama-qarshi harakatlanishlari depsinish tugagandan keyin gavdaning vertikal o`q atrofida aylanma harakatlarini qoplaydi. Keyin tanlangan sakrash usuliga mos bo`lgan harakatlar bajariladi.

“Oyoqlarni bukib” usulida sakrashning uchish fazasi ham ijro etish, ham texnikasini o`rganish uchun oddiy hisoblanadi. Yerdan ko`tarilgandan so`ng qadam tashlash holatida depsinuvchi oyoq tizza bo`g`imidan bukiladi va siltanuvchi oyoqqa olib kelinadi, yelka muvozanatni saqlash uchun, shuningdek, qorin pressi mushaklari hamda oyoqlarni osilib turgan holatda ushlab turuvchi sonlar old yuzasining ortiqcha zo`riqishini yo`qotish uchun bir oz orqaga olinadi. Tirsak bo`g`imlaridan bir oz bukilgan qo`llar yuqoriga ko`tariladi. UOM yo`nalishi pastga tusha boshlagan paytda yelkalar oldinga chiqariladi, qo`llar oldinga-pastga harakat

qilib pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo`g`imidan to`g`rilanib ko`krakka yaqinlashadi. Sakrovchi yerga tushish uchun holatni egallaydi.

“Ko`krak kerib” usulida sakrash ancha murakkab bo`lib, uchishda ma`lum bir harakat koordinatsiyasini taqozo etadi. Yerdan ko`tarilgandan va qadam tashlashda uchishdan so`ng siltanuvchi oyoq pastga-ortaga deysinuvchi oyoqqa tushiriladi. Oldinda turgan qo`l pastga tushiriladi va boshqa qo`l bilan birlashtiriladi; qo`llar tirsak bo`g`imlaridan to`g`rilanadi; keyin ortaga harakatlangan holda yuqoriga ko`tariladi. Sakrovchi ortaga egilgan holatga o`tadi va shu holatda uchish fazasining deyarli yarmini bosib o`tgan holda go`yo tanaffus ushlaydi. Keyin ikkala oyoq tos-son va tizza bo`g`imlaridan bukilgan holda oldinga ketadi, yelkalar bir oz oldinga egiladi, qo`llar oldinga-pastga tushiriladi. Uchishning yakuniy qismida oyoqlar tizza bo`g`imlaridan tekislanadi, qo`llar ortaga uzatiladi. Sakrovchi yerga tushish uchun holat egallaydi.

Texnikasi bo`yicha eng murakkab va samarali sakrash usuli – bu “qaychi” usulidir. Uning samaradorligi yugurib kelishdan deysinishga o`tishda va uchishdagi harakatlarda yugurish qadamining muvofiqlashtiruvchi tuzilmasi hisobiga namoyon bo`ladi. Bu usulning aniqroq nomi – “havoda yugurish”, chunki sakrovchi uchish paytida 2,5-3,5 qadam tashlashlarni bajaradi.

Uchish paytida qadam tashlash holatidan (birinchi qadam) siltanuvchi oyoq tekislanib, pastga-ortaga tushiriladi, deysinuvchi oyoq oldinga chiqariladi. Siltanuvchi oyoq harakatni davom ettirgan holda ortaga harakat qiladi, tizza bo`g`imidan bukiladi, deysinuvchi oyoq esa tizza bo`g`imidan bukilgan holda soni bilan oldinga chiqariladi (ikkinchi qadam). Shundan so`ng tizza bo`g`imidan bukilgan siltanuvchi oyoq oldinga chiqariladi va deysinuvchi oyoqqa birlashtiriladi. Keyin ikkala oyoq tizza bo`g`imidan tekislanadi va yerga tushishdan oldingi holatni egallaydi. Qo`llar yon tomon ortali aylanma harakatlarni bajaradi. Siltanuvchi oyoq pastga tushirilgan paytda unga teskari bo`lgan qo`l pastga tushiriladi, boshqa qo`l esa yuqoriga ko`tariladi. Deysinuvchi oyoq oldinga chiqarilgan paytda unga teskari bo`lgan qo`l ham oldinga chiqariladi, boshqa qo`l

esa orqaga uzatiladi. Siltanuvchi oyoqni depsinuvchi oyoqqa birlashtirishda qo'llar pastga tushiriladi va yerga tushishdan oldin orqaga uzatiladi.

Yerga tushish. Sakrashning bu yakuniy qismi uning uzoqligi uchun katta ahamiyatga ega. Yerga tushishga tayyorlanish uchishning oxirgi qismida, sakrovchining UOM depsinish vaqtida uning balandligiga tushgan paytda boshlanadi.

Sakrovchi oyoqlarini tizza bo'g'imidan tekislaydi, yelka oldinga uzatiladi, tirsak bo'g'imidan bir oz bukilgan qo'llar imkoni boricha orqaroqqa uzatiladi. Yerga tushish samarali bo'lishi uchun oyoqlarni shunday ushlab qolish kerakki, ularning uzunasiga (bo'yiga) o'qi yerga tushish sathiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida bo'lishi kerak.

Oyoq kafti er sathiga (qumga) tegishi bilan sakrovchi qo'llarini oldinga uzatadi, bunda u oyoqlarini tizza bo'g'imidan bukib, UOMni oyoq kaftining qumga tegish chizig'i orqasiga o'tkazadi. Ba'zi sakrovchilar yonga ketish bilan yerga tushishni qo'llaydilar, ya'ni oyoq kaftlari qumga tegishi bilan sakrovchi qaysi tomonga ketishni bajarayotgan bo'lsa, shu tomondagi oyog'ini ko'proq bo'shashtiradi, bunda o'ziga qo'llari va yelkalari bilan faol yordam byergan holda ketish tomonga keskin burilish amalga oshiriladi. Burilish orqa orqali, ya'ni orqaga harakat qilish bilan, ayni paytda boshqa yelka va qo'lni oldinga uzatish bilan bajariladi. Shuni yodda saqlash lozimki, qo'llarni barvaqt oldinga uzatish oyoqlarning pastga tushib ketishiga sabab bo'ladi va ertaroq yerga tushishga olib keladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashlarda natijani oshirish sakrovchining oyoqlari kuchiga, yugurib kelish tezligiga, depsinish tezkorligiga va koordinatsion qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi. Yugurib kelish tezligini 1 m/s ga oshira olgan jahonning etakchi sakrovchisi I.Ter-Ovanesyan natijasini bir metrga yaxshilay olgan.

1.2. Sakrovchanlik qobiliyatlarini oshirishning o'ziga xos xususiyatlari

Sakrash tayorgarligi jarayonida ikkita parallel va o'zaro bog'liq bo'lgan asosiy vazifalar uzunlikka sakrash texnikasini uning ayrim elementlarini egallash hamda ularni takomillashtirish, shuningdek, sakrovchining maxsus jismoniy sifatlari darajasini oshirish vazifalari hal etiladi.

Yengil atletikaning ushbu turi bilan tanishishda eng erta bosqichlaridan sakrash texnikasi asoslarini o'zlashtirishda to'g'ri malaka hosil qilingandagina yuqori sport natijalarga erishish mumkin.

Yuqori tezlik va harakatlar aniqligi, sakrovchi depsinish paytida boshidan kechiradigan katta zo'riqishlari uzunlikka sakrashni o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Depsinishda harakat yo'nalishi o'zgarishi sababli tana-harakat apparatiga va depsinuvchi oyoqqa tushadigan yuklama sportchi vaznidan 4-6 marta ko'proq bo'ldi. Shuning uchun sakrash texnikasini egallash va uni takomillashtirish sakrovchining maxsus jismoniy tayorgarligi darajasini oshirishi bilan yaqindan bog'liq.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirishda qator xususiy vazifalarni hal etish zarur.

1. Yugurib kelish tezligini oshirish.
2. Yugurib kelish barkarorligiga erishish (ayniqsa, qadamlar boshida va oxirida).
3. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarida depsinishga tayyorlanish vaqtida yugurish faolligini saqlab qolish.
4. Depsinishda faolligini oshirish va oyoqni yerga qo'yishda tayanchni kamaytirish.
5. Uchish paytida yelka kamari, qo'llar faolligini va depsinishda oyoq bilan siltanish amplitudasini oshirish sharoitida muvozanatga erishish.
6. Uchishda harakatini takomillashtirish, oyoq va qo'llar harakatlarida erkinlikka va keng amplitudaga erishish.

7. Yerga tushishni aniqlash tanani kamaytirish oyoq qo'llarni ancha oldinlariga uririb turish.

8. Yugurib kelish va sakrashni takomillashtirish mashqi.

Bu vazifalarni hal etishda asosiy vositalar bo'lib turli xil yugurib kelishlardan uzunlikka sakrashlar hamda turli xildagi maxsus mashqlardan xizmat qiladi.

Harakatlarni to'g'ri bajarish uchun birinchi urinishlardan oq mashqni shunday tezlikda bajarish zarurki, bunda murabbiy va sportchi harakat anikligini nazorat qila olish kerak. Ushbu xoldagina boshidan to'g'ri malakalar shakllanishni boshlaydi, ular kelgusida yanada mukammal shaklga ega bo'lib va o'ziga xos mazmun kasb etadi.

Texnika asoslari mustaxkamlab olingandan so'ng shartlarni asta sekin qiyinlashtirib borishga o'tish maqsadga muvofiq, yani mashqlar bajarish tezligi va shiddatini oshirib borishi zarur.

Asosiy harakatlarda xatolarning paydo bo'lishi harakat shiddatining vaqtdan oldin yoki xaddan tashkari oshib ketganligidan va tugri harakat shakli tiklanguncha tezlikni kamaytirish zarurligidan darak beradi.

Texnika ustida ishlashning boshlangich bosqichlarida murabbiy tomonidan diqqat bilan nazorat olib borish muhim xisoblanadi va ko'p jihatdan uning pedagogik mahoratiga, tajribasiga, turli tuman metodik usullariga, tanlangan o'qitish va takomillashtirish vositalariga bog'liq bo'ladi.

Ko'p sonli maxsus mashklar to'g'ri mushak sezgilarini xosil qilishga yordam beradi. Ularning ko'p marotaba takrorlanishi umuman harakat texnikasini egallab olishga va sportchilarda ko'nikma xosil qilishga yordam beradi.

Xatolarni tuzatishda asosiy kamchiliklarni qo'ra bilish va ularning kelib chikish sabablari aniqlash va yo'l qo'yilgan xatolarni to'g'rilash lozim. Mashqni bir necha marta takrorlashdan so'ng xato tasodifiy emasligiga ishonch xosil qilish, sababini aniqlash va uni tuzatish uchun vositalar tanlab olish juda muhum.

Shuni yodda tutish lozimki, orqada kelayotgan mushak guruhlarini, tezkor kuch jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yunaltirilgan maxsus mashqlar ko'pgina kamchiliklarni tuzatishda hamda texnikani takomillashtirishda katta ahamiyatga

ega. Bu mashqlar sport texnik mahoratini takomillashtirish uchun ko`llaniladigan vositalar kompleksini to`ldiradi, bazi hollarda esa ularni o`rnini almashtiradi.

Quyidagi imitatsion mashqlarni keltiramiz.

1. Yugurishda to`g`ri qad-qomatni tuta bilish. Tekis uzatilgan qo`llarni yuqoriga ko`tarib yon tomonlardan pastga tushurayotib, tirsaklardan bukish, oyoqlarni bir oz tizzadan bukish va tosni oldinga chiqarish.

2. Depsinishdagi singari yelka kamari va qo`llar harakati yuqoriga cho`zish.

3. Turgan joyida va yurgan holatda qo`llarni uchushdagi kabi aylantirib harakatlantirish va ayni paytda yerga tushishga o`xshab ko`llarni orqaga uzatish, oyoq kaftlarini birga yerga qo`yish.

4. Depsinuvchi oyoqni tos son sohasidagi oyoqqa faol chiqarish bilan uni yerga qo`yish. Xuddi shu katta qadamlar bilan oldinga harakatlanish yordamida bajariladi.

5. Depsinish oyoqni yozish, silkish oyoqni ko`tarish yelka kamari va qullarning harakati. Depsinuvchi oyoqda turib imkor qadar ko`prok cho`zilish kerak. Katta amplituda va yozilish tonida tezlashuvchi harakat ritmi to`g`ri bajarilishi uchun xosdir.

6. Joyda bir oyoqda turib ikkinchi oyoqni tovon bilan gimnastika devorchasini imkon qadar yuqorida qo`yish.

Soddalashtirilgan harakatlarda umumiy sakrash sxemasini o`rganish va takomillashtirish kichik tezlikda qisqa masofadan yugurib kelishdan (6-8ta yugurish qadamlaridan) amalga oshiriladi. Depsinish joyida shuningdek, chuqurlikka sakrash joyida uchun vaqtini uzaytiruvchi kichik tepaliklar (10smgacha) ko`llanilishi mumkun. Yugurib kelishda kadamlar sonini, yugurib kelish boshi hamda depsinish joyini aniqlab olish yugurib kelish qadamlari ritmining xosil bo`lishini ancha tezlashtiradi va shugullantiruvchilarni uyushqoqligini oshiradi.

Sakrashni bajarishda oxirga kadamlarni qisqartirmay yoki uzaytirmay depsinish joyiga qo`rqmasdan yugurib kelishga depsinish oyog`ini faol yerga ko`yishga, silkinish oyoqni tizzadan bukkani holda oldinga yuqoriga uzoqroq

chikarishga “qadamlar” bilan uchishdagi pauzaga depsinuvchi oyoq silkinish oyoq tomonga tez tortib olishga hamda yumshoq yerga tushishga etibor qaratish lozim “qadamlar bilan uchib chiqishga yo`naltirish to`g`ri depsinish va uchishdagi keyinga harakatlar asosi xisoblanadi. eng birinchi sakrashlarda sakrovchi harakatlarni erkinligini keng amplituda bilan bajarilishi hamda tabiiyligini har tomonlama rivojlantirish lozim.

Shug`ullanuvchilarining uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini takomillashtirish uchun qo`llaniladigan mashqlar quyidagilardir.

1. Turgan joyda bir oyoqda sakrashlar bunga depsinish to`gagan paytda oldinga chikariladi va silkinuvchi oyoq yo`lakchadan ko`tarilgandan so`ng tizzani bir oz ko`tariladi. Depsinuvchi oyoqqa “turish va imkon qadar ko`prok cho`zilish kabi talablar shuningdek belni bir oz orqaga egish, bunga depsinish oxirida to`ni oldinga faol chiqarish, bu mashqni to`griroq bajarishga yordam beradi. Bu mashq depsinishda to`gri mushak sezgilarini xosil qilishda oddiy va yengil vosita xisoblanadi.

2. Oldinga harakatlangan xolda bu oyoqda sakrashlar shuningdek zinalar yoki qiyalatilgan yo`lka bo`ylab, yuqoriga keyin pastga shuningdek, ikkala oyoqda buyumlar ustidan sakrash.

3. 4-8 qadam yugurib kelib gimnastik otning ustiga yoki langar cho`pga tayanib sakrash uchun mo`ljallangan chuqurchaga silkinuvchi oyoqda sakrab chiqib olish (depsinish joyidan otgacha bo`lgan masofa kamida 2.5-3 m ). Mashq oyoq bilan bajaralidigan tez va keng siltanish harakatini egallash uchun foydalidir. 50-150m masofada turli xil tezlikda yugurishda har bir 2,4,6 – kadamda depsinishlar qo`llar hamda oyoklarning siltanish harakatlarining tayanch oyoqning yozilishi bilan muvofiq harakatlanishini takomillashtirish uchun asosiy mashqlardan hisoblanadi.

Seriyalab depsinishlarni bajarishda asosiy talab-kichik pauza bilan, go`yoki ko`lmak, chuqurcha yoki shunga o`xshash to`siq ustidan xatlab sakrab o`tayotgandek, oldinga-yuqoriga ko`tarilib uchushdir. Bu harakatlarning ko`proq tabiiy bo`lishiga yordam beradi.

Murabbiy topshirigi bo'yicha yugurish tezligini hamda depsinish yo'nalishini o'zgartirish detallarni oyoqni qoyish xususiyati va burchaklarini, amartizatsiya kattaligi hamda yozilish tezligini shuningdek, siltanish harakatlari amplitudasini maqsadga muvofiq tarzda mustaxkamlashga imkon yaratadi.

Depsinishlarni takroran va tabiiy bajarish ko'p xollarda sakrovchining o'ziga to'g'ri echim topish imkoniyatini beradi. Tezlikning oshirilishi (har 8-qadamda depsinish) amartizatsiyani kamaytiradi, sakrash balandligini oshirish esa depsinuvchi oyoqni faolroq va uzunroq qo'yishga (yo'lakchani qamrab olishga) majbur qiladi.

Bu mashqlarda depsinishlarni ko'p marotaba takrorlash kerakli harakatlarni ancha tez mustaxkamlab olishga imkon beradi.

Depsinishni kuchaytirish (amartizatsiyani kamaytirish va uchib chiqish burchagini oshirish) uchun 4-12 qadamlardan to'gridan va yon tomondan yugurib kelish bilan to'sin ustidan uchib o'tib, uzunlikka sakrashlar samarali xisoblanadi. Yugurib kelish uzunligini 4chi qadamdan 12chi kadamgacha depsinish joyini 100sm dan 300sm gacha va to'sin balandligini 125sm dan 180sm gacha o'zgartira turib, asosiy kinematik harakat tavsiflarini: yugurish tezligini 5m/sekunt dan 9m/sekuntgacha va tana umumiy u.o.m ning uchib chiqish burchagini 18^0 dan 40^0 gacha o'zgartirish mumkin.

Depsinishlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, bu maxsus sakrash mashqlarda eng katta o'lchamdagi kuchlanishlar rivojlantiriladi. Garchi bu o'lchamlar yugurib kelib uzunlikka sakrashda yuzaga keladigan kattaliklarga etib bormaydi. Biroq depsinish bajarilayotgan sharoitlar (ular maxsus tanlab olinadi) sakrovchilarga uzunlikka sakrashdagi eng yaxshi urinishlardagi kabi kuchlanishlarni rivojlantirishga imkon yaratadi. Qandaydir mashqning bajarilish shart-sharoitlarini o'zgartira turib, masalan, yugurib kelish tezligini, oxirgi qadamlar uzunligini, ritmini, oyoqniyerga qo'yish burchagi va oyoq yerga qo'yilganda tizza bo'g'imidagi burchakni, to'sin yoki buyum balandligini ungacha bo'lgan masofani o'zgartirib, murabbiy sportchining tayanch bilan o'zaro xususiyatini maqsadga muvofik tarzda yaxshilashi mumkun. Masalan, yon tomonda 6ta qadam bilan

yugurib kelgan xolda 140-160sm balandlikdagi to'sin ustidan oshib, uchib chiqish burchagi 22-27⁰ bo'lgan sharoitda uzunlikka sakrashda kuchlanishlar dinamikasi va mushaklarning bio elektrik faolligi xususiyati 12 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrashda biz tomonimizda qayd qilingan ko'rsatgichlarga mos keladi. Sakrash mashqlarida to'sinning optimal balandligi sportchining aniq tayorgarligiga mos bo'lishi kerak. Bundan tashqari uzunlikka sakrovchilarni tayyorlashda ularning irodaviy fazilatlarini tarbiyalash maqsadga muvofiqdir.

Irodaviy fazilatlar tarbiya va ahloq-odob bilan uzviy bog'liqdir. O'zining sportdagi faoliyati davomida erishgan yuksak natijalari orqali yurtiga shuhrat keltirish juda katta g'urur. Bu fazilatlar mustaqil Vatanimiz sportchilarining maqsadga intilishlarini, ularning g'alabaga bo'lgan irodasini mustahkamlaydi, benihoya kuch sarflay olishlariga, matonot va tirishqoqlik ko'rsatishlariga yordam beradi.

Yengil atletikachilarning asosiy irodaviy fazilatlari: intizomlilik, qiyinchiliklarni engishda, ishda maksimal kuch sarflashda irodali bo'lish, o'ziga ishonch, tirishqoqlik va g'alabaga intilish irodasi.

O'quvchilar bilan birinchi mashg'ulotdan boshlab intizomlilikni tarbiyalash kerak. Murabbiyning dona – dona buyrug'i, uning hush qiyofaligi, mashg'ulotlarni vaqtida boshlanishi. Ana shulardan boshlab mashg'ulot o'tkazilayotgan guruhda intizom o'rnatila boshlanadi. O'quvchilar belgilangan qoidalarga qa'tiy rioya qilishlarina, murabbiy buyrug'i va ko'rsatmalarini aniq bajarishlarini, nafaqat sport mashg'ulotlarida balki, maktabda, ko'chada va oilada intizomli, odobli bo'lishlarini nazorat qilish muhimdir. Irodaviy fazilatlarni tarbiyalash uchun, gigienik qoidalarga ham rioya etishlari va tamaki chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilishdek illatlardan yuz o'girishi muhimdir.

Yengil atletika mashg'ulotlariga qiziqish va o'z kuchiga ishonch mehnatsevarlik bilan mustahkamlanib borishi kerak. Yosh sportchilarga mashg'ulotlar davomida qiyinchiliklarni engmasdan, ko'p va foydali mashg'ulotlar qilmasdan sportda katta natijaga erishib bo'lmazligini takror – takror tushintirish muhimdir. Murabbiy mashg'ulotlarda fazifalar berish bilan (mashqlarni keragicha

takrorlash, masofani belgilangan vaqtda o'tish, texnik elementlarni yaxshi bilib olish) yosh sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan muhabbatini uyg'otib borish kerak. Bajara oladigan vazifani bajarish o'z kuchiga ishonchni mustaxkamlaydi. Musobaqalarda muvaffaqiyatsizliklar, ayniqsa boshlang'ich davrdagi muvaffaqiyatsizlik yosh sportchilarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning oldini olish maqsadida murabbiy o'sha shogirdiga boshqalarga nisbatan mehribonroq va ko'proq e'tibor berishi talab etiladi. Shu sportchiga kelgusi musobaqalarda albatta g'olib bo'lishi va bu muvaffaqiyatsizlik unut bo'lishini juda mohirlik bilan tushuntirish kerak. O'z kuchiga ishonchni orttirish, na'muna ko'rsatish va maxsus tashkil qilingan amaliyot bilan tarbiyalanadi. Ishonch va psixologik muvozanatni tarbiyalash uchun sportchilarni musobaqalarda bo'ladigan sharoitlarda harakat qilishga o'rgatish kerak. Bunda asosiy usullardan biri – hamma mashqlarni ishonch bilan bajarishni, ayrim paytda esa jasoratni talab qiladigan mashqlar qiyinligini asta-sekin oshira borishdir. Masalan, uzunlikka sakrashda mashg'ulotni asta-sekin musobaqadagidek olib borish.

1.3. Yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish

usuliyati Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasini ta'minlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yo'nalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi (M.S.Olimov). Gap yosh sportchilar haqida ketganida, jismoniy tayyorgarlikning kerakli darajasiga erishish uchun sarflanadigan vaqt hisobi oylar va haftalarda emas, balki yillarda olib borilishi lozim. Bu maqsadga erishish yo'li – asosan barcha harakat sifatlari: tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy faollikning har xil turlari bilan uyg'unlashgan izchil yoki bir vaqtdagi mashg'ulotlardir. Bunda tegishli harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqt bilan texnikani takomillashtirishga sarflangan vaqt orasidagi muayyan nisbatga rioya qilish shart. Yengil atletikaning har qanday turida mukammal texnika egallansagina harakat sifati eng samarali darajada yuzaga

chiqishi mumkin. Agar zarur nisbat buzilgudek bo'lsa, sport natijalarining o'sishi sekinlashadi yoki hatto pasayadi ham. Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida, ayniqsa, mashg'ulotlarning musobaqa davrida eng ko'p yo'l qo'yiladigan xato – jismoniy tayyorgarlikka kamroq e'tibor qaratish hisobiga alohida texnik detallarga sayqal berishdir. Chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan siklik turlarda esa “kilometraj” ortidan tinim bilmay quvish harakat tuzilishining buzilishiga olib keladi. Shunday qilib, yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini zarur yo'nalishda rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri xilma-xil yordamchi mashqlardan foydalangan holda maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlash bo'lib, bu mashqlar ham shakli, ham mazmuniga ko'ra tanlangan yengil atletika turi texnikasini takomillashtirish bilan birga tegishli harakat sifatlarini rivojlantirishga ham yordam berishi lozim. Harakat sifatlarini rivojlantirish bilan birga sport texnikasiga o'rgatishning eng maqbul vositasi – yengil atletikaning tanlangan turi hisoblanadi. Biroq maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun vositalarni tanlashdagi bunday chegaralash qisman uzoq masofaga yugurish va sportcha yurishga nisbatan amalga oshirilishi mumkin, yengil atletikaning alohida turlarida esa, agar sportchilarda shu turda muvaffaqiyatlarga erishish uchun kerakli bo'lgan barcha sifatlar avvalboshidanoq maqsadga muvofiq nisbatda rivojlangan va keyingi mashg'ulotlar jarayonida ular bir me'yorda va zarur nisbatda o'sishda davom etayotgan bo'lsagina, bunga yo'l qo'yish imkoni bor. Lekin ta'riflangan holatning yuzaga kelish ehtimoli juda kichik va amalda unga erishish mumkin emas. Shu sababdan ham sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish va, ayniqsa, harakat sifatlarini rivojlantirish yo'llarini izlash – yil va ko'p yillar mobaynidagi o'quv-mashg'ulot jarayonida murabbiyning birinchi navbatdagi vazifalaridan biri hisoblanadi. U ko'pgina vaziyatlarga bog'liq tarzda hal etiladi – yoshga aloqador hamda individual xususiyatlar; tayyorgarlik darajasi; irsiy omillar; sportchining fe'l atvori va axloqiy-irodaviy sifatleri; tanlangan ixtisoslik turi va h.k...lardan iborat. Quyida yengil atletika turlarining uch guruhi uchun sportchidagi xilma-xil qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha usuliy tavsiyalar taklif etiladi: 1) sprinterlar va g'ovchilar uchun; 2) sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun; 3) o'rta, uzoq

masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun. Birinchi guruh sportchilari uchun eng asosiy sifat – tezkorlik, ikkinchisi uchun – tezlik-kuch qobiliyatlari, uchinchisi uchun esa chidamlilikdir. Sprinterlik va g'ovlar osha yugurishda tezkorlik u namoyon bo'ladigan nisbatan mustaqil shakllarda ifodalanadi: oddiy harakat reaksiyasi; harakatlar sur'ati (chastotasi); harakatlarning keskinligi (g'ayri-ixtiyoriyligi) – tezlik kuchi; majmuali ifodalangan tezkorlik. Sprinterlar va g'ovchilarda oddiy harakat reaksiyasini rivojlantirish uchun 5-10 s davomida sportchining signal (tovish yordami eshitish qobiliyati) bo'yicha harakatlanishi bilan bog'liq har xil mashqlar qo'llaniladi. Eng ko'p ishlatiladigan vositalar – buyruq bo'yicha past yoki baland startdan 20-30 m ga maksimumning 95-100%i darajasidagi shiddat bilan yugurish. Takrorlar miqdori–3-4 marta, ular orasida dam olish–1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori – 3-4 ta, seriyalar orasida dam olish – 1-2 daq. Harakatlar sur'atini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: yo'rg'alab yugurish – 30-40 m, tayanib turgan joyda yugurish – 10-20 s., qiya joyda yugurish (yo'lkaning og'ish burchagi – 20^0) – 60-80 m, tortuvchi yordamida yugurish – 30-60 m, qo'yilgan belgilar bo'yicha yugurish – 30-50 m, ovozli-gromofon yordamida yugurish – 15-30 s, shamol harakati bo'ylab yugurish – 60-80 m va b. Barcha holatlarda yugurish tezligi maksimal imkoniyatlarning 100% darajasida. Takrorlar orasidagi dam olish muddati – 3 daq. Takrorlash va seriyalar miqdori – 3-4, seriyalar orasida dam olish – 8-10 daq. Sprinterlar va g'ovchilarda harakatlarning keskinligini (g'ayri-ixtiyoriyligini), ya'ni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida og'irliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarishni tavsiya etish mumkin. Kesmalar uzunligi, odatda, 50 m dan oshmaydi. Og'irliklar sirasiga 3-7 kg og'irlikdagi belbog'lar yoki boldirga taqiladigan 1-1,5 kg li manjetlarni kiritish mumkin. Kesmalarni bosib o'tish tezligi maksimal imkoniyatlarning 80-90%iga teng. Bir seriyada takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-4 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8-10 daq. Bundan tashqari toqqa qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari bo'ylab, shamolga qarab, “tortuvchi ot” bo'lib yugurish va h.k. – 10-20 s. Takrorlanishlar va dam olish oraliqlari yuqoridagi kabi

qaytariladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmualari ifodalaganda, yaxshisi maksimal imkoniyatlarning 80-95%i darajasidagi tezlik bilan 50-80 m li kesmalarga yugurishni qo'llash kerak. Bir seriyadagi takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-5 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, ular orasida dam olish – 8-10 daq. Majmua tarkibida yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan harakatlarni turli variantlarda qo'llab tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatlar sur'atini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ham xuddi shunga yordam beradi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yanada samarali borishi uchun tezkorlikni o'stiradigan 6-8 mashg'ulotni kuch mashqlarini bajarish hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi 2-3 mashg'ulot bilan navbatlash lozim. Sprinterlar va g'ovchilar uchun asosiy hisoblangan tezkorlik sifatini rivojlantirishdan tashqari tezlik chidamliligi darajasini ham oshirish katta ahamiyatga ega. Yugurishda tezlik chidamliligi rivojlanganligining asosiy mezonlaridan biri masofaning ikkinchi yarmini tezlikni sezilarli pasaytirmagan holda yugurishdir. Sprinterlar va g'ovchilarda tezlik chidamliligini oshirish uchun ikki usuliy variantdan foydalaniladi: 1) quvvat bilan ta'minlashning alaktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan; 2) quvvat bilan ta'minlashning laktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan. Birinchi variantda ("alaktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni kislorod qarzini uzishning tezkor bosqichini qo'llash yo'li bilan bajarish qobiliyati taraqqiy etadi. Buning uchun maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismi darajasidagi tezlikda 100-150 m kesmalarda yugurishni qo'llash lozim. Bir seriyadagi takrorlash miqdori – 4-6 marta, ular orasidagi dam olish–2-3 daq., to'xtov urishi 100-120 zarba/daq. atrofida bo'lishi kerak. Seriyalar 2-6 ta, seriyalar orasidagi dam olish–8-10 daq. bo'lishi mumkin. Ikkinchi variantda ("laktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni glykoliz quvvati hisobiga bajarish qobiliyatlari rivojlanadi, bunda kislorod bo'lmagan sharoitda uglevodlarning parchalanishi yuz beradi va kislorod qarzini uzishning sust bosqichi boshlanadi. Bu holatda maksimal imkoniyatlarning 90-95% qismi darajasidagi tezlik bilan 150-400 m kesmalarda yugurishdan foydalanish mumkin. Bir seriyada bunday takrorlash soni 3-4 ta bo'lishi mumkin, takrorlanish orasidagi dam olish

asta-sekin 6-8 dan 1-2 daq.gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1-2 ta, malakali sportchilar uchun – 3-4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12-15 daq.gacha. O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik (umumiy va maxsus) asosiy o'rinni egallaydi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg'unlashtirilgan variantlari qo'llanishi mumkin. O'rta masofalarga yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni o'stirish uchun ixtisoslik turidan 2-3 barobar katta bo'lgan turlicha masofalarga maksimal imkoniyatning 60-70% qismi darajasidagi tezlikda yugurishdan foydalaniladi. Yuklamaning etarliligi ko'rsatkichi tomir urishining 150-170 zarba/daq. atrofidagi sur'ati bilan belgilanadi, bunda faoliyat sportchi organizmining aerob quvvat bilan ta'minlanishi rejimida yuz beradi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun 45-60 daq., uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun 1,5-2 s mobaynida tez sur'at bilan yugurishlar ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300-1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75-85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalangan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga etgach, tomir urishi 180 zarb/daq. atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oraliq'i 1-1,5 daq., tomir urishi shu muddat davomida 120-130 zarba/daq.gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati – faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash soni 3-4 dan 10-20 martagacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka) chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8-10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan 1/2-1/4 ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak. Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun maksimal, portlovchi va statik kuchni, shuningdek, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Kuch qobiliyatlari, xususan, alohida mushak guruhlari

kuchining rivojlanish borasida ortda qolishi (kuchining rivojlanganligi borasida eng “qoloq” sohalar – oyoq kafti, qorin pressi va bel qismi) tananing kuchli qismlaridan to’la foydalana olmaslikni keltirib chiqaradi. Kuchning barcha turlari o’zaro aloqadorlikda namoyon bo’ladi. Shuning uchun maksimal kuchni o’stiradigan mashqlar faqat uloqtiruvchilarda emas, kamroq darajada sakrovchilarda ham qo’llanadi. Bunday mashqlar qisqa, o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, yuruvchilarning mashg’ulotlaridan, u qadar keng bo’lmasa-da, o’rin olgan. Uloqtiruvchilar va sakrovchilarning maksimal kuchi quyidagi vositalar orqali rivojlantiriladi: 1) to’ldirma to’p, qumli qoplar ko’rinishidagi og’irliklar, shtangalar yoki sheriklar va maxsus trenajyor qurilmalarining qarshiligi; 2) snaryadlarni turli usulda tashlash va uloqtirishlar. Maksimal dinamik kuchni rivojlantirish mashqlari uloqtiruvchi va sakrovchilarga quyidagi o’lchamlarda beriladi: bir topshiriqni 6-7 yondashuv yoki seriyada 6-7 martagacha takrorlash. Og’irlik (qarshilik) kattaligi dastlab maksimal imkoniyatlarning 60-65% qismiga teng bo’lib, asta-sekin 90-95%ga etkaziladi. Alohida topshiriqlar orasidagi dam olish – 2-4 daq. (ish qobiliyati to’la tiklanguniga qadar). Uloqtiruvchi va sakrovchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash uchun joyidan turib va tezlanib yugurib kelib sakrash (uzunlikka, ikki hatlab, uch hatlab, ko’p karra) mashqlarini, kursi ustiga sakrab chiqish, gimnastika oti ustidan sakrab tushish kabi mashqlarni to’siq ustidan sakrab oshish (g’ov, devor, planka, arqon); arg’amchida sakrashlarni etarlicha keng qo’llash zarur. Bu guruh mashqlaridan foydalanish bo’yicha usuliy tavsiyalar avvalgisiga o’xshash. Texnik mahoratni egallash va kuch imkoniyatlarini oshirishni barobar olib borish maqsadida ko’proq uloqtiruvchilarda, kamroq – sakrovchilarda statik kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Shu maqsadda statik holatlarda sherik yoki snaryadning qarshilik ko’rsatishiga asoslangan mashqlar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek.gacha. Har bir topshiriqni takrorlashlar soni – 2-3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish – 0,5-1 daq. Mashqlar 3-4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati – 3-4 daq. Kuchni rivojlantirishda mushaklarni imkon darajasida

zo'riqtirish, cho'zishga asoslangan statik xususiyatli mashqlar ijobiy natijalar beradi. Ularni badan qizdirish mashqlarida qo'llash orqali avvaldan cho'zilgan mushak guruhlari ishtirok etadigan harakatlardagi natijalarni yaxshilash mumkin.

Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi hamda rivojlanadi. Bunda sportchining o'z tanasiga sakrovchilarda – itarilish lahzasida maksimal tezlik bera olish; uloqtiruvchilarda – snaryadning uchib chiqishi lahzasida uning yakunlovchi tezligini xabar qilish qobiliyati eng jiddiy hamda umumiy jihat hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlarida bu qobiliyat sakrovchanlik deb belgilanadi. Sakrovchanlikni (portlovchi kuchni) rivojlantirish uchun sakrovchilarda har xil usul bilan sakrashlarga keng o'rin beriladi: og'irliklar bilan va ularsiz sapchishlar, muayyan narsalarga qo'l tekkizish, 60 sm gacha balandlikdan chuqurlikka sakrash va yana itarilish, og'irliklar bilan o'tirib yoki chala o'tirib-turishlar qo'llaniladi. Bir harakat topshirig'ini takrorlashlar charchoqning dastlabki belgilari ko'ringuniga qadar davom etadi, har xil topshiriqlarni bajarish orasida dam olish – 2-3 daq. Seriyalarning maksimal soni – 4. Bir mashg'ulotda bunday topshiriqlar 5-6 ta bo'lib, ular maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismiga teng shiddat bilan bajarilishi mumkin.

Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan usuliy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qullay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75-90% qismi darajasida, seriyalar miqdori – 3-4, har bir seriyadagi takrorlar soni 15-20 martadan kam bo'lmasligi kerak. Takrorlar orasida dam olish – 0,5 daq., seriyalar orasida esa – 2-3 daq. Snaryadlarning og'irligi quyidagi chegaralar oralig'ida tebranadi: erkaklar yadrosi – 5-12 kg, ayollar yadrosi – 3-7 kg; erkaklar diski – 1-5 kg, ayollar diski – 0,5-2,5 kg; erkaklar bosqoni – 5-16 kg, ayollar bosqoni – 3-7 kg; erkaklar nayzasi – 600-900 g, ayollar nayzasi – 500-800 g. Yengil atletikaning barcha turlari vakillari uchun kuch sifatlarini namoyon etishning yana bir ko'rinishi mavjud – bu

kuch chidamliligidir. Agar u etarlicha rivojlangan bo'lsa, sport texnikasining barqarorlik darajasi ortadi. Harakat faoliyatining mazkur sifati ko'proq sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun zarur. Ularda kuch chidamliligini o'stirish maqsadida kuch xususiyatiga ega bo'lgan turli-tuman oddiy harakatlar, shuningdek, tanlangan yengil atletika turining elementlaridan foydalaniladi va bu mashqlar og'irliklar bilan, tegishli tuzilishga esa bo'lgan trenajyor qurilmalarida bajariladi. Bunda og'irlik (yoki qarshilik) kattaligi maksimal imkoniyatlarning 50-70% qismi darajasida bo'lishi lozim. Har bir topshiriq charchaguncha bajariladi, takrorlar orasidagi dam olish 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori 3-4 tagacha, ular orasida dam olish – 3-4 daq. Ko'rsatilgan harakat sifatlardan tashqari egiluvchanlik, koordinatsiya, ritm hissi, muvozanatni ushlash, mushaklarni erkin bo'shashtirish kabi qobiliyatlarni taraqqiy ettirish juda muhim. Egiluvchanlikning zaif rivojlanganligi yengil atletikaning ko'pgina turlarida harakatlar amplitudasini cheklab qo'yuvchi to'siq, bundan tashqari, to'g'ri texnikaga rioya qilishda qiyinchiliklar tug'diradi. Shuning uchun ham egiluvchanlikni "zahira bilan", ya'ni yengil atletikaning shu turi uchun zarur bo'lganidan kattaroq amplituda bilan rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar har kuni va kuniga bir necha martadan bajarilishi shart. Bu mashqlarning asosini tanlangan yengil atletika turi texnikasiga oid elementlar hamda harakatlar shiddati va kengligini asta-sekin oshirib, goh faol, goh sust tarzda bajariladigan boshqa oddiy faoliyatlar tashkil etadi. Harakatlar shiddati va takrorlarning etarililigini ko'rsatuvchi belgi – tananing cho'zilayotgan qismlaridagi dastlabki og'riq sezgisidir. Bir seriyadagi dinamik mashqlarni takrorlashlar soni – 8 marta. Statik holatlarni saqlab turish davomiyligi – 5-6 sek. Takrorlar orasida dam olish 30 s.dan ortiq emas, seriyalar orasida esa 2-3 daq. Seriyalar soni – 6-8. Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida texnikani yaxshi egallab olish harakat koordinatsiyasi va ritm hissi qanchalik rivojlanganligiga bog'liq. Optimal ritm va murakkab koordinatsiyali harakatlarni o'zlashtirib olish uchun tanlangan yengil atletika turining tizimchalarini tashkil etuvchi oddiy, sodda harakatlarni bajara boshlash kerak. Bunday harakatlar shiddati imkon qadar yuqori, lekin ularning to'g'ri bajarilishiga halal bermaydigan

darajada bo'lishi lozim. Mashqlar charchash belgilari paydo bo'lguniga yoki harakatlar koordinatsiyasi izdan chiqquniga qadar takrorlanishi yoxud davom ettirilishi shart. Takror orasida dam olish – 10-30 sek., seriyalar soni – 3-4, seriyalar orasida dam olish – 3-4 daq. Optimal ritmni egallash uchun quyidagilar tavsiya etiladi: mazkur yengil atletika mashqining optimal ritmini xayolan tasavvur etishni mashq qilish; mazkur mashqning ritm-tezlik xususiyatlarini dasturlashtirishga imkon beruvchi har xil trenajyor qurilmalaridan foydalanish;

- mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; g'ovlar balandligini pasaytirish, qiya yo'lka bo'ylab yugurishni mashq qilish, uloqtirishlarda yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish va h.k.; o'rganishning dastlabki bosqichlarida sportchilarning yo ovoz chiqarib, yoki "ichida" harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish; startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lkaga belgilar qo'yishdan foydalanish. O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlar yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni takrorlash, imkoniyati saqlanib qoladigan tezlik bilan bajarish kerak bo'ladi. Charchashning dastlabki belgilari paydo bo'lgunicha bajariladigan bunday topshiriqlar 6-8 ta bo'lishi mumkin. Takrorlar orasida dam olish – 0,5-1 daq. atrofida. Mashqlar 2-3 seriyada bajariladi, seriyalar orasida dam olish – 2-3 daq. Texnikani mukammal o'zlashtirib olganlikning ko'rsatkichi – harakatlarning zarur ritmini hamda o'z faoliyatlarining biomexanik nuqtai nazardan asoslangan shaklini saqlagan holda harakatlarni maksimal kuch bilan bajara olish qobiliyati sanaladi. Tezlik-kuch turlari texnikasini egallab olishda muvozanatni saqlay bilish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali turlari texnikasini yuksak darajada o'zlashtirish ko'rsatkichi sportchining tana qismlarining bir-biriga, tananing tayanchga, nisbatan shuningdek, tananing tayanchsiz holatda (sakrash mashqlarida) muvozanat saqlay olish qobiliyati sanaladi. Muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun tananing barqaror holatini to muvozanat buzilgunicha, charchoq paydo bo'lishigacha saqlab turish imkonini beradigan, har xil murakkablik darajasiga ega bo'lgan mashqlarni qo'llash kerak. Bunday

topshiriqlar ko'pi bilan 5-6 ta bo'lishi mumkin, ular orasida dam olish – 2-3 daq. Seriyalar miqdori – 2-3, seriyalar orasida dam olish – 3-4 daq. Yengil atletikaning barcha turlarida hamma harakat sifatlari mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyati rivojlangan bo'lsagina to'la namoyon bo'lishi mumkin. Buning uchun harakatli topshiriqlarni (sport ixtisosligi turini yaxlit holda yoki uning alohida elementlarini) zo'riqlarsiz, bo'shashgan, “shvungsimon” holda bajarishni; harakatlar shiddatini o'zgartirishni (keskin navbatlash, ya'ni katta tezlik bilan ilgarilanma harakatlanishdan bo'shashib, inersiya bo'yicha harakatlanishga o'tish) tavsiya qilish; sportchiga mushaklarni bo'shashtirib turish lozimligini muntazam eslatish zarur. Bunday bitta topshiriq 6-8 marta takrorlanishi kerak, ular orasida dam olish – 0,5-1 daq. Seriyalar miqdori – 5-6, seriyalar orasida dam olish – 4-6 daq. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni harakatlardagi xatoliklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi. Shunday qilib, yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik tanlangan yengil atletika turida sportchining funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

II-BOB. TADQIQOTNI VAZIFALARI, TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH USLUBIYATI .

2.1. Tadqiqotning vazifasi.

Biz o'quv mashg'ulot yili davomida oldimizga qo'ygan maqsaddan kelib chiqib tajriba guruhi o'quvchilariga yugurish texnikasini o'rgatishda qo'yidagi tadqiqot vazifalarini ral etdik.

1. Maktab o'quvchilarining mashg'ulotlarida uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish tuzilishini o'rganish.
2. Maktab o'quvchilari mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi va sport natijalari dinamikasi.
3. Maktab darsidan keyin o'tkaziladigan mashg'ulotlarda uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatishda vositalarni saralash va samaradorligini oshirish ahamiyati.

2.2 Tadqiqot usullari

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumlashtirish.
2. Jismoniy tayyorgarlikni test mashqlari yordamida aniqlash.
3. Pedagogik kuzatuv.
4. Joriy va pedagogik tajribalarni tashkil qilish.
5. Pedagogik nazorat me'yorlarini qo'llash.
6. Matematik statistik usullardan foydalanish.

2.2.1. Tadqiqotni tashkil etish.

Tadqiqot Toshkent shahar tumanidagi №-.... maktabning 8-9-sinf (14-15 yoshli) o'quvchilari bilan 2014-2015-o'quv yillarida darsdan keying yengil atletika mashg'ulotlarida olib bordik.

Tadqiqotimizda 24 nafar o'quvchi yoshlar qatnashib bulardan 12 nafari tajriba guruhi yana 12 nafari nazorat guruhi bo'lib ishtirok etishdi.

2.2.2 Tadqiqotni pedagogik kuzatuv va testlar.

Pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalardagi chiqishlarning xususiyat-lari, sport natijalarining dinamikasi, mashg'ulot jarayonining tuzilishi va mazmuni kabilar baholanadi.

Yengil atletikaning ko'pgina turlarida maksimal kuch omili nisbiy ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchilar kuch imkoniyatlarini sakrash xususiyatini hisobga olib rivojlantiradilar. Ular uchun sportchining tana vaznini oshirmaydigan kuch tayyorgarligi usullari, bog'lamlarning mustahkamlanishiga yordam beruvchi usullar, itarilish vaqtida tana qismlarining tarangligiga ko'ra o'zaro ta'siri imkoniyatlarini orttiruvchi harakat tizimlari (mushaklar, ularning bog'lamlari, kenoton, paylar, suyak-bog'lam tuzilmalari – g'adir-budurliklar va h.k.) hamda harakatlarni bajarish, haddan ortiq yuklamalarni engish va sakrash quvvatini oshirishda muhim bo'lgan tana a'zolari tizimlarini tanlab va uyg'un holda rivojlantirish hamda mustahkamlash usullari juda muhim.

1. 30 m.ga startdan chiqib yugurish,
2. 30 m.ga yugurish,
3. 60 m.ga yugurish,
4. Turgan joydan uzunlikka sakrash,
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash,
6. Uzunlikka sakrash.

III BOB. UZUNLIKKA SAKROVCHI MAKTAB O'QUVCHILARINI MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK VOSITALARNI AHAMIYATI

3.1. Uzunlikka sakrovchi maktab-o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi

Uzunlikka sakrovchilarning asosiy jismoniy sifatlari tezkorlik, tezkorlikka bo'lgan kuch sifatlari bilan farqlanadi. Uzunlikka sakrovchi o'quvchilar sakrash texnikasini yillar davomida takomillashtirib borishadi. Albatta texnikani egallashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyatga egadir. Yangi boshlagan yosh sakrovchilar III razryadga erishishi unchalik qiyin emas. Ammo undan yuqori sport natijaga erishish uchun jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik darajasi bo'lishi zarur. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda sportchilarda qisqa masofalarga yuguruvchilar kabi tezkorlik, tezkorlikka bo'lgan kuch sifatlari yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Uzunlikka sakrovchi sportchilar qisqa masofalarga 100 m, 200 m, masofalarda xatto qisqa masofalarga ixtisoslashgan yuguruvchilarni ba'zi hollarda yugurush turlari bo'yicha o'rta qoldirishi mumkin ekan.

Uzunlikka sakrashda maktab-o'quvchilarda umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish sentyabr-dekabr oylari oralig'ida oshirishga to'g'ri keladi. Maxsus tayyorgarlikka dekabr oyining uchun haftasidan yanvar oyining ikkinchi haftasiga qadar tayyorgarlik olib boriladi. Asosan qishgi tayyorgarlik mashg'ulotlari ko'proq yopiq engil atletika binolarida o'tkazilishi mumkin. Uzunlikka sakrovchilar tayyorgarlik jarayonid kichik hajmda yuklamalarni bajarishadi. Maxsus tayyorgarlik jarayonida sakrovchilar qisqa masofali joylardan aniq chamalashlar orqali urinishlar bajarishga e'tibor qaratishadi. Bundan tashqari yugurib kelish va qo'nish texnikasini yaxshi o'zlashtirish kabi mashqlarni qo'llab boradilar. Ayniqsa yugurib kelib deqsinish oldidan oxirgi qadamlar ritmi to'g'ri bo'lishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Uzunlikka sakrovchilar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishda bazi-bir yordam beruvchi yani jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llanib boriladi. Biz tadqiqot jarayonida

uzunlikka sakrovchi maktab-o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda quyidagi pedagogik testlardan foydalandik.

- Tezkor-kuch sifatini aniqlashda 30 m masofaga start oldidan yugurib o'tish, pastki startdan 30 m masofaga yugurish.

- Tezkorlikni aniqlashda 60 m masofaga yugurish.

- Tezkor-kuchni ya'ni oyoq kuchini aniqlashda joydan turib uzunlikka uch hatlab va balandlikka turgan joyidan sakrash.

- Uzunlikka sakrash texnikasini to'liq masofa bo'ylab yugurib kelib sakrash.

- Uzunlikka sakrovchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini vosita va usullar orqali rivojlantirish asosida sakrovchilar tayyorgarligini oshirish maqsadga muvofiqdir. Sakrovchilarni tezkorligi va kuch sifatlarini rivojlantirishda oddiy elementar vositalardan boshlab yaxlit mashqlarni xar xil turlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrovchi sportchi talabalarning tezkor kuch jismoniy sifati yugurib kelish jarayonidagi muhim vositalardan sanaladi. Chunki yugurib kelishda sakrovchi uchun katta tezlik kerak bo'ladi. Yuqori tezlikka ega bo'lgan sportchi depsinish joyiga oyoq qo'ygunga qadar tezlikni oshirishi kerak. Yuqori malakali sakrovchilarda yugurib kelish jarayonida butun e'tibori gorizontal tezlikni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Yugurishning ohirida sakrovchi depsinishga tayyorlanib tezlikni saqlab qolishiga harakat qilishi kerak. Tezlikni saqlab qolish uchun ohirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak. Buning uchun qadamlar chastotasini oshirish uchun yugurish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda eng avvalo qisqa masofaga yugurish texnikasini egallagandan so'ng uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Sakrash mashqlarini sport natijalariga ta'siri.

Sakrashda sportchilarni tayyorgarlik jarayoni juda muhim bo'lgan pedagogik jarayonlardan hisoblanadi. Sportchilarning tayyorgarlik darajasi sportchilarni sport natijalariga bevosita bog'liqdir. Uzunlikka sakrash mashg'ulotlarida

qo'llaniladigan jismoniy va texnik taktik mashqlar sakrovchi talabalarning yoshi jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirish lozim. Bajariladigan mashqlar soni, shiddati, qaytarilishlar va dam olish davomiyligi fiziologik hamda biologik qonuniyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulotni ishlab chiqishni taqazo etadi. Sport mashg'ulotlari yuklamalarini talabalarning imkoniyatlaridan yuqori bo'lsa bunday yuklamalar talabalarning organizimigi salbiy ta'sir etishi ham mumkin. Mashg'ulot jarayonida ba'zi bir murabbiylar qisqa vaqt ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirishni maqsadga muvofiq deb bilishadi. Ammo tezroq malakali sportchilar tayyorlashda maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma – zo'raki qo'llaydilar bu esa sportda bazaviy tayyorgarligi bor sportchi talabalarga uncha ta'sir etmasligi mumkin. SHuning uchun sport mashg'ulotlarini shug'ullanuvchi talabalar bilan o'tkazishdi qiziqarli va to'lqinsimon usulda mashg'ulot yuklamasini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrovchining jismoniy sifatlari tezkorlik, tezkor-kuch sifatlari va texnik-taktik tayyorgarligini shallantirish yil bo'yi o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida rivojlantirib boriladi. Biz tadqiqot so'nggida tajriba va nazorat guruhi sinalluvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik.

Rejaga ko'ra maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini dastlabki testlash natijasida aniqladik (1-2 jadvallar).

1-jadval

Nazorat guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan oldin olingan test natijalari

No	O`quvchilarning F.I.SH.	bo`yi	vazni	Bo`y-vazn koefftsenti	30 m start oldidan yugurish (sek)	30 m yugurish (sek)	60 m yugurish (sek)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)	Yugurib kelib sakrash (m.sm)
1		161	54	335,4	4,8	5,6	9,0	160	7,42	4,20
2		156	53	339,7	4,9	5,6	9,1	158	7,58	4,25
3		151	52	344,4	4,9	5,6	9,1	153	7,52	4,27
4		158	54	341,8	4,8	5,6	9,2	160	7,63	4,06
5		152	53	348,7	4,9	5,8	9,3	154	7,38	4,19
6		160	54	337,5	4,9	5,7	9,2	162	7,5	4,07
7		164	55	335,4	4,8	5,5	8,9	166	7,55	4,24
8		167	56	335,3	5,0	5,6	9,0	166	7,67	4,35
9		171	56	327,5	5,0	5,7	9,3	170	7,29	4,40
10		158	54	341,8	4,8	5,5	8,9	157	7,33	4,11
11		146	51	349,3	4,8	5,3	9,0	145	7,43	4,01
12		158	54	341,8	4,9	5,5	8,9	157	7,33	4,11
		158,5	53,8	339,9	4,9	5,6	9,1	159,0	7,47	4,19

2-jadval

Tadqiqot guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan oldin olingan test natijalari

No	O'quvchilarning F.I.SH.	bo'yi	vazni	Bo'y-vazn koefftsenti	30 m start oldidan yugurish (sek)	30 m yugurish (sek)	60 m yugurish (sek)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)	Yugurib kelib sakrash (m.sm)
1		152	55	361,8	4,7	5,8	9,4	165	6,91	4,33
2		153	55	359,5	4,8	6,0	9,1	153	7,07	3,96
3		146	57	390,4	5,1	5,7	9,4	157	7,19	4,29
4		158	56	354,4	4,8	5,9	9,3	154	7,17	3,70
5		163	54	331,3	4,8	5,8	9,0	139	7,11	4,06
6		157	54	343,9	4,6	5,9	9,0	153	7,44	4,13
7		157	56	356,7	4,9	6,5	9,3	153	7,23	4,16
8		159	53	333,3	4,4	5,7	9,1	155	7,28	4,43
9		166	55	331,3	4,6	5,8	9,3	116	7,44	4,22
10		169	53	313,6	4,5	5,6	9,0	154	7,39	4,26
11		163	53	325,2	5,2	5,7	9,1	157	7,5	4,24
12		159	53	333,3	4,4	6,0	9,0	170	6,59	4,19
		158,5	54,5	344,6	4,7	5,9	9,2	152,2	7,19	4,16

3.2. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari

Sport mashg'uloti sportchilarini tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismi sifatida maxsus pedagogik jarayon bo'lib, sportchini tarbiyalash, unga o'rgatish va funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan jismoniy kamolotga hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslanadi. Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, ahloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarning yuksak darajasida shakillanishini ta'minlaydi. Sport mahorati cho'qqilariga uzoq muddat davomida yil bo'yi amalga oshiriladigan mashg'ulotlar jarayonida jismoniy mashqlar va dam olishni oralig'ini to'g'ri tashkil qilish mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo'li bilan erishish mumkin. Yengil atletikaning alohida turlarida mashg'ulot sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan holda o'tkaziladi.

Kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali sakrovchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan son-chanoq, chunki ko'plab egilish harakati ham orqaga va yon tomonlarga bukiladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

Biz tomonimizdan maktab o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan dasturni quyida ochib beramiz.

Sakrovchi, uloqtiruvchi va ko'pkurashchilar uchun umumiy jismoniy

tayyorgarlikI kun. Badan qizdirish mashqlari. Ochiq havoda qo'l to'pi, futbol,

basketbol o'ynash – 90 daq., bug' hammomi (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi 3-4 mashq bajarish). II kun. Ochiq joyda sayr qilishni sust sur'atli yugurish bilan navbatlash – 90-120 daq.gacha. III kun. Dam olish.IV kun. Badan qizdirish mashqlari. O'yinlar – 90-120 daq. Bug' hammomi. V kun. Dam olish.VI kun. Badan qizdirish mashqlari. O'yin – 90 daq., basseynida suzish yoki bir maromdagi uzoq muddatli kross yugurish – 30-40 daq. va o'yin – 60 daq. VII kun. Dam olish.

Uzunlikka va uch hatlab sakrashUmumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-

2) I kun. G'ovlar osha badan qizdirish mashqlari. 60-80 m tezlanishlar sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar bilan navbatlanadi, har bir oyoqda 5 martadan, 2 marta yondashib bajarish. Balandlikka sakrash – 6-7 marta. Koptok yoki yadrolarni uloqtirish – 10 daq. Qorin va orqa mushaklarini rivojlantiradigan 2 tadan mashq, har bir mashq 4 martadan 1 bor yondashib bajariladi. O'yin – 10-20 daq. II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari – 30 daq. 60 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelib sakrashlar: uzunlikka (U) sakrovchilar 8 tagacha yugurish qadami – 5 marta, ikkala oyoq bilan 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 4-5 marta. Alohida mushak guruhlarini rivojlantirish uchun juftliklarda kuch mashqlarini bajarish – 10 daq., 100 m, 60 m, 50 m yugurish – 2 marta. Sust sur'atli yugurish – 6-8 daq. III kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikka yo'naltirilgan, qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). 50 m yugurish – 8 marta, yoki shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 80-95% vaznli shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar – jami 25-30 marta, shtanga bilan sakrashlar 4-6 martadan 10 bor depsinish. U – yugurish vaqtida har 3-5 qadamda itarilishlar – 8 martadan itarilish bilan 4-5 seriya bajarish. joyidan uch hatlab sakrash.Sakrashlarni tezlanib yugurib kelishning 2-4 yugurish qadami bilan bajarish. Sust sur'atli yugurish – 150 m tezlanishlar bilan (3 marta) – 10-12 daq. IV kun. Dam olish.V kun. I kun dasturi bo'yicha.VI kun. III kun dasturi bo'yicha.VII kun. Dam olish. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi I** kun. G'ovlar bilan va g'ovlar osha yugurishli badan qizdirish mashqlari – 1-2 g'ov

– 2-3 marta. 20-30 m startdan yugurish – 2 marta, 40 m katta qadamlar bilan yurish – 2 marta. Seriya 5-6 marta takrorlanadi. 150 m yugurish – 3 marta. II kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelishdan (8 yugurish qadamigacha) uzunlikka sakrash – 3 marta. U – 10-14 yugurish qadamidan uzunlikka sakrash – 3 marta, turgan joyidan yugurib kelib – 2-3 marta yugurish va 4 marta sakrash bilan; 8 yugurish qadamidan siltanuvchi oyoqdan uzunlikka sakrash – 5 marta; 10-14 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 2-3 marta. 60 m yugurish – 2-3 marta yengil bajarish. III kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Gira toshlar bilan sakrashlar – 6-10 marta, 1-2 yondashuv. U – maxsus sakrash mashqlari – 40 m – 1-2 marta. Qo'l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10-20 sek.dan. 4-6 marta takrorlanadi. 60 m, 80 m yugurish – 2 marta. IV kun. Dam olish. V kun. G'ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari va g'ovlar osha yugurish. II kun dasturini takrorlash. VI kun. To'ldirma to'plardan foydalangan holda sherik bilan badan qizdirish mashqlarini bajarish. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Sherikni yelkaga ortib sakrashlar – har bir oyoqda 10 martadan. Qo'l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10-15 sek.dan. 20-40 m startdan yugurish – 2-3 marta. Seriya 4-6 marta takrorlanadi. U – har 3-5 qadamda itarilish (8-10 marta itarilish) – 4 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga 10 marta hakkalash – 2 marta, bir oyoqda – 3 martadan (3 h – 6 martadan); bir oyoqdan ikkinchisiga – 2 tezlanib 4-6 yugurish qadamidan. 200 m, 150 m, 100 m yugurish. Seriya 1-2 marta takrorlanadi. Mashg'ulotni III kun dasturi bo'yicha o'tkazish mumkin. VII kun. Dam olish. **Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi** II kun. G'ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmida yo'lkada yugurish (2-4 yugurish qadamlarini qo'shgan holda) – 5-6 marta. U – 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 10-16 yugurish qadamida – 9-12 marta, sakrash sektorida yugurish – 8-10 va 5-6 marta sakrab, 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 5 marta. 3 h – 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 6 yugurish qadamida uch hatlab sakrash – 3-4 marta, 8-10 yugurish qadamida – 4-6 marta, 12-

16 yugurish qadamida – 4-6 marta, tezlanishli yugurish 8-10 va 5-6 marta yo'lkada sapchib yugurish, 8-12 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 6 marta. Yadro uloqtirish yoki shtangani dast ko'tarish. Sust sur'atda yugurish – 7-10 daq. II kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Yo'lkada tezlanib yugurib kelish ritmida – 5-6 marta, sektorda – 5-10 marta yugurish. U – 5-qadamda itarilishlar, 5 tolchkov, 6 ta seriya. 3 h – o'n karra yoki besh karrali sakrashlar – 3 marta, bir oyoqda – yugurib kelib 5-6 yugurish qadamida har birida 2-3 marta. 150 m yugurish – vaqtga 2 marta. III kun. I yoki II kun dasturi bo'yicha. IV kun. Dam olish. V kun. I kun dasturi bo'yicha. VI kun. II kun dasturi bo'yicha. Tezlanib yugurib kelish ritmida yugurish o'rniga quyidagi seriyani bajarish mumkin: 1) sherikni yelkaga ortib, bir oyoqda sakrashlar – har birida 10 martadan; 2) qo'l va oyoqlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10-15 s.; 3) 20-30 m startdan yugurish – 3 marta yoki yurishdan 20-30 m – 2 marta. Seriya 2-4 marta takrorlanadi. VII kun. Dam olish.

1. Oyoqdan-oyoqqa sakrashlar. Bu mashqni bajarayotganda oyoq tizza bo'g'imlaridan bukilmasdan, faqat oyoqlarning kafti bilan depsinish kerak .



2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60sm bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib – tushish.



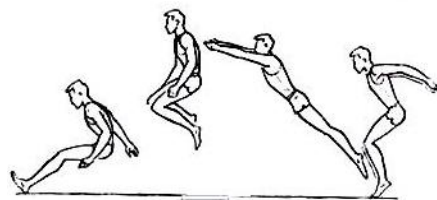
3. Gimnastika davorini ikki qo'lda ushlab, undan 70-80 sm orqaroq turgan holda yelkaga sherikni chiqarib olib, goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, tos sohasini oldinga chiqarish.



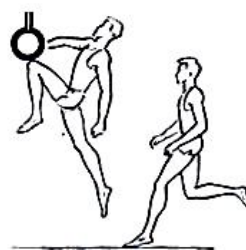
4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka har xil usulda sakrashlar. Yugurib kelish oxirida qadamlar tezligini oshirib, depsinish joyiga oyoq kaftlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berish kerak.



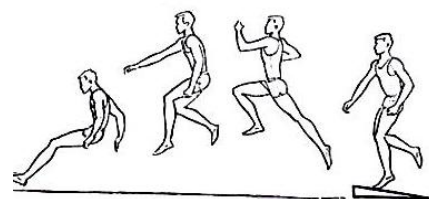
5. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib, bir vaqtning o'zida oldinga sakrash.



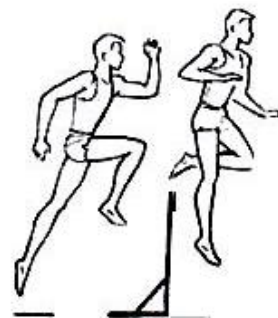
6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 sm balandlikda osilgan to'pni tizza bilan tepish.



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



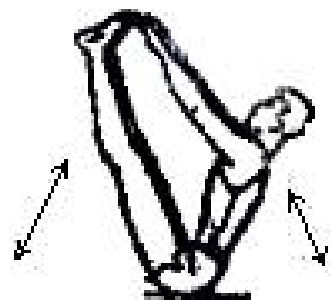
8. Yugurib kelib bir oyoqda depsinib, g'ov ustidan sakrab, silkinch oyoqda yerga tushish. Mashq 5-6 ta g'ovni 8-8,5 m masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi.



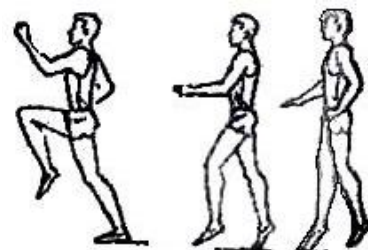
9. Joyida turib qo'l va oyoqlar bilan yugurayotgandek tez-tez harakat qilish.



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



11. Har qadamda tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. Qo'llar yonda, oyoqqa munosib ravishda tez harakat qilishi kerak; sur'ati – o'rtacha-tez.



12. Yugura kelib, depsinuvchi kuchli oyoqda yuqoriga depsinib, silkinch oyoqda yyerga tushish va yugurishni asta –sekin to'xtatish. Mashqni o'rtacha tezlikda yugurib kelib bajarsa ham bo'ladi.



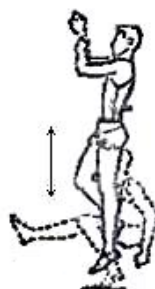
13. 60-70 sm balandlikdagi to'siq oldida turib, bir vaqtning o'zida bir oyoqda yuqoriga sakrash va ikkinchi oyoqni shu to'siq ustidan o'ng – chap tomonga oshirib o'tkazish; sur'ati – o'rtacha – tez.



14. 50-60 sm balandlikdagi buyum oldida turib, uning ustiga bir oyoqda sakrab chiqish va shu oyoqning o'zida yana yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez.



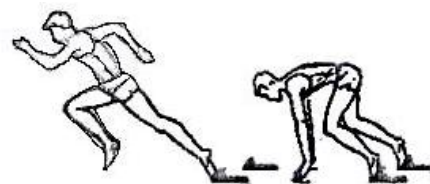
15. Bir oyoqda muvozanatni saqlagan holda o'tirish va shu holatdan o'sha oyoqda birdaniga yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez.



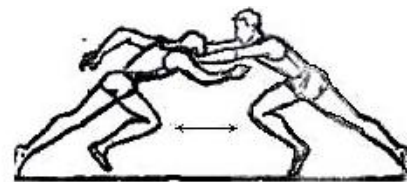
16. Shuning o'zi, faqat o'tirish va sakrash juft oyoqda amalga oshiriladi; sur'ati – o'rtacha-tez.



17. Pastki start holatidan signal bilan 8-10 qadam tez yugurish. Startdan deqsinuvchi oyoqqa ko'proq e'tibor berib chiqiladi; sur'ati – o'rtacha-tez.



18. Bu mashqda sherikning yelkalaridan ikki qo'llab ushlab, oldinga bir oz engashgan holatda oldinga xuddi yugurayotgandek harakat qilinadi. Harakat qilayotgan sherikni imkon qadar masofada saqlab unga qarshilik ko'rsatib turish kerak. O'z navbatida, imkon boricha kuch bilan qarshilikni yengishga intilish lozim; sur'ati – o'rtacha-tez.



3.3. Sakrash mashqlarini sport natijalariga ta'siri.

Sakrashda sportchilarni tayyorgarlik jarayoni juda muhim bo'lgan pedagogik jarayonlardan hisoblanadi. Sportchilarning tayyorgarlik darajasi sportchilarni sport natijalariga bevosita bog'liqdir. Uzunlikka sakrash mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy va texnik taktik mashqlar sakrovchi o'quvchilarning yoshi jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirish lozim. Bajariladigan mashqlar soni, shiddati, qaytarilishlar va dam olish davomiyligi fiziologik hamda biologik qonuniyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulotni ishlab chiqishni taqazo etadi. Sport mashg'ulotlari yuklamalarini o'quvchilarning imkoniyatlaridan yuqori bo'lsa bunday yuklamalar o'quvchilarning organizimigi salbiy ta'sir etishi ham mumkin. Mashg'ulot jarayonida ba'zi bir murabbiylar qisqa vaqt ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirishni maqsadga muvofiq deb bilishadi. Ammo tezroq malakali sportchilar tayyorlashda maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni

zo'rma – zo'raki qo'llaydilar bu esa sportda bazaviy tayyorgarligi bor sportchi o'quvchilarga uncha ta'sir etmasligi mumkin. SHuning uchun sport mashg'ulotlarini shug'ullanuvchi o'quvchilar bilan o'tkazishdi qiziqarli va to'lqinsimon usulda mashg'ulot yuklamasini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrovchining jismoniy sifatlari tezkorlik, tezkor-kuch sifatlari va texnik-taktik tayyorgarligini shallantirish yil bo'yi o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida rivojlantirib boriladi. Biz tadqiqot so'nggida tajriba va nazorat guruhi sinalluvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Olingan natijalarni 3-5 jadvallarda berdik.

Lekin, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar o'quvchilarni tez charchashi va ularning organizmini zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida bunday holatlar uchrab turadi. O'quvchilarga muntazam ravishda qo'llaniladigan yengil atletika darslari yoki sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlari o'quvchilarni ushbu sport turiga qiziqishini so'ndirishi mumkin. Natijada ularni sportga bo'lgan qiziqishi va havasi so'nib boradi. Uzunlikka sakrash mashqlarini qanchalik mashg'ulot jarayonida qo'llanishidan qat'iy nazar asosan vosita usullarni mashg'ulot oldiga qo'ygan vazifalardan kelib chiqib rejalashtirish kerak. O'quvchi sportchilar ko'pchilik qismi kunning I yarmidan mashg'ulotlarda ishtirok etishadi. Vaholanki ularning sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining birinchi yarmida xar-hil holatda tashrib buyurishadi. Bu esa ularni sport tayyorgarlik mashqlarini bajarishga tasir etishi mumkin. SHuning uchun o'quvchi sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni mashqlar orqali rivojlantirish yugurib kelish, deysinishga tayyorlanish, deysinish, uchush va qo'nish fazalarini detalma-detal o'rgatishda mashg'ulot hajmini, vosita va ularni to'g'ri taqsimlash va optimal tarizda rejalashtirish juda muhumdir. Uzunlikka sakrashda o'quvchi sportchilarni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab yani birinchi kursdan to'rtinchi kursgacha sport pedagogik mahorati mashg'ulotlarida takomillashtirilib boriladi. Sakrash turlarida yani uzunlikka sakrashda ko'proq tezkor kuch va tezkorlik rivojlantiriladi.

3-jadval

Nazorat guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan keyin olingan test natijalari

No	O'quvchilarning F.I.SH.	bo'yi	vazni	Bo'y-vazn koefftsenti	30 m start oldidan yugurish (sek)	30 m yugurish (sek)	60 m yugurish (sek)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)	Yugurib kelib sakrash (m.sm)
1		159	57	358,5	4,4	5,4	8,4	183	7,79	4,55
2		160	58	362,5	4,5	5,4	8,5	178	7,9	4,6
3		153	60	392,2	4,5	5,4	8,5	173	7,84	4,62
4		165	59	357,6	4,4	5,4	8,6	180	7,95	4,41
5		170	57	335,3	4,5	5,6	8,7	174	7,7	4,54
6		164	56	341,5	4,4	5,5	8,6	182	7,82	4,42
7		165	58	351,5	4,3	5,3	8,3	186	7,92	4,59
8		167	55	329,3	4,5	5,4	8,4	189	8,04	4,7
9		174	58	333,3	4,5	5,5	8,7	193	7,66	4,75
10		174	55	316,1	4,3	5,3	8,3	180	7,72	4,46
11		168	53	315,5	4,3	5,1	8,4	168	7,82	4,36
12		164	55	335,4	4,4	5,3	8,3	180	7,72	4,46
		165	56,8	344,1	4,4	5,4	8,5	180,5	7,82	4,54

4-jadval

Tadqiqot guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan oldin olingan test natijalari

No	O`quvchilarning F.I.SH.	bo`yi	vazni	Bo`y-vazn koefftsenti	30 m start oldidan yugurish (sek)	30 m yugurish (sek)	60 m yugurish (sek)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)	Yugurib kelib sakrash (m.sm)
1		159	57	358,5	4,4	5,4	8,5	180	7,27	4,79
2		160	58	362,5	4,5	5,6	8,4	181	7,67	4,42
3		153	60	392,2	4,8	5,3	8,7	189	7,79	4,75
4		165	59	357,6	4,5	5,5	8,6	186	7,77	4,16
5		170	57	335,3	4,5	5,4	8,3	171	7,71	4,52
6		164	56	341,5	4,3	5,5	8,3	185	8,04	4,59
7		165	58	351,5	4,6	6,1	8,6	185	7,83	4,62
8		167	55	329,3	4,1	5,3	8,2	187	7,88	4,89
9		174	58	333,3	4,3	5,4	8,4	148	8,04	4,68
10		174	55	316,1	4,2	5,2	8,1	186	7,99	4,72
11		168	53	315,5	4,9	5,3	8,2	189	8,1	4,7
12		164	55	335,4	4,1	5,6	8,1	202	7,26	4,65
		165,3	56,8	344,1	4,5	5,5	8,4	182,4	7,78	4,62

5-jadval

Tajriba va nazorat guruhi o'quvchilarining tadqiqot yakunida olingan testlarni qiyosiy tahlili

	bo`yi	vazni	Bo`y-vazn koefftsenti	30 m start oldidan yugurish (sek)	30 m yugurish (sek)	60 m yugurish (sek)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)	Yugurib kelib sakrash (m.sm)
ТО	158,5	53,8	339,9	4,9	5,6	9,1	159,0	7,47	4,19
ТК	165,0	56,8	344,1	4,7	5,4	8,5	180,5	7,82	4,54
Фарқи	6,5	3,0	4,2	0,2	0,2	0,6	21,5	0,35	0,35
%	4,1	5,6	1,2	4,1	3,6	6,6	13,5	4,7	8,4
ТО	158,5	54,5	344,6	4,7	5,9	9,2	152,2	7,19	4,16
ТК	165,3	56,8	344,1	4,4	5,5	8,4	182,4	7,78	4,62
Фарқи	6,8	2,3	-0,5	0,3	0,4	0,8	30,2	0,59	0,46
%	4,3	4,2	-0,1	6,4	6,8	8,7	19,8	8,2	11,1

O'tkazilgan tadqiqotlarni tahlil qilganimizda tajriba va nazorat guruhlarida shug'ullangan o'quvchilarning tadqiqot oldidan tashkil qilingan nazorat testlarida ikki guruhning ham umumiy natijalari bir xil bo'lgan edi. Shundan so'ng tajriba guruhiga ishlab chiqilgan mashg'ulot ishlanmalari bo'yicha mashg'ulotlarni olib bordik. Nazorat guruhida o'quvchilar tajriba guruhi mashg'ulotlari hajmi bilan bir xil lekin mazmuni turlicha bo'lgan mashg'ulotlarni olib borishdi. Tadqiqot so'nggida esa qabul qilingan test natijalariga ko'ra jismoniy rivojlanishida vazn-bo'y indeksi bo'yicha tajriba guruhi o'quvchilarining ko'rsatkichi birmuncha pasayishga olib kelgan buni to'g'ri tahlil qilishimiz mumkin. Chunki o'quvchilarning bo'yicha vazniga nisbatan yaxshiroq o'sgan shuning uchun bu holat yuzaga kelgan deb hisoblaymiz.

Tajriba guruhi o'quvchilarining 30 metrga yugurish bo'yicha ko'rsatgan natijasi umumiy holda 6,8%ga o'sgan bo'lib unda o'quvchilarning sakrash uchun kerakli bo'lgan tezlik sifatleri yaxshi rivojlanishiga olib kelgan.

Eng asosiy sakrash mashqida esa tajriba guruhi o'quvchilari 11,1%ga natijalarini yaxshilashga etishgan guruhning umumiy o'rtacha ko'rsatkichi 4,62 sm.ni tashkil etadi.

III bob bo'yicha xulosalar

Ilmiy uslubiy adabiyotlarda uzunlikka sakrovchi o'quvchi-sportchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish samaraorligi o'rganib chiqildi.

Lekin mashg'ulotlarni o'tkazishda mashg'ulot vositalari bajarishni me'yorlari mashqlar samaradorligi aniq ko'rsatilmaganligiga tadqiqot davomida kuzatildi:

1.Mashg'ulot jarayonida ba'zi bir murabbiylar qisqa vaqt ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirishni maqsadga muvofiq deb bilishadi. Ammo tezroq malakali sportchilar tayyorlashda maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma – zo'raki qo'llaydilar bu esa sportda bazaviy tayyorgarligi bor sportchi o'quvchilarga uncha ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun sport mashg'ulotlarini shug'ullanuvchi o'quvchilar bilan o'tkazishdi qiziqarli va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda taqsimlash, mashg'ulot yuklamasini tog'ri qo'llashga qaratiladi.

2.Katta yuklamali mashg'ulotlar o'quvchilarni tez charchashi va ularning organizmini zo'riqlashiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida bunday holatlar uchray turadi. O'quvchilarga muntazam ravishda qo'llaniladigan yengil atletika darslari yoki sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlari o'quvchilarni ushbu sport turiga qiziqishini so'ndirishi mumkin.

3.Biz ko'proq sakrash usullarini SPMO mashg'ulotlarida o'rgani tahlil qilganimizda murabbiylar joyidan turib sakrash, uch xatlab sakrash, o'n xatlab sakrash, oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish mashqlaridan fodalanishlari aniqlandi.