

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

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”  
KAFEDRASI**

“Himoyaga ruxsat etiladi”

“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport”

kafedra mudiri \_\_\_\_\_A.K.Ibragimov

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2019 yil

**5112000 «Jismoniy madaniyat» ixtisosligi bakalavri ilmiy  
darajasini olish uchun yozilgan**

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**Mavzu: “UZUNLIKKA SAKROVCHILARNING SAKRASH  
SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MAXSUS  
MASHQLARNING AHAMIYATI”**

**BAJARDI:**

5112000 – “Jismoniy madaniyat” ta'lim  
yo'nalishi 7-2JM-15 guruh 4 kurs talabasi  
J.M.Ramazonov \_\_\_\_\_

**ILMIY RAHBAR:**

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”  
kafedra o'qituvchisi F.A.Narzullayev\_\_\_\_\_

**BUXORO – 2019**

## MUNDARIJA

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Kirish</b>   | <b>3</b>  |
| <b>I Bob. Maktab o`quvchilarini uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish, funktsional va mashg`ulotlarining nazariy asoslari</b> | <b>6</b>  |
| <b>1.1.</b> Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi tahlili   | <b>6</b>  |
| <b>1.2.</b> Sakrovchanlik qobiliyatlarini oshirishning o`ziga xos xususiyatlari   | <b>21</b> |
| <b>1.3.</b> Yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish usuliyati  | <b>28</b> |
| <b>II Bob. Bitiruv ishining vazifalari, tashkil etish va o`tkazish uslubiyati .</b>   | <b>39</b> |
| <b>2.1.</b> Bitiruv ishining vazifasi.  | <b>39</b> |
| <b>2.2.</b> Bitiruv ishining usullari   | <b>39</b> |
| <b>2.3.</b> Bitiruv ishining tashkil etish.   | <b>39</b> |
| <b>2.4.</b> Bitiruv ishining pedagogik kuzatuv va testlar.  | <b>40</b> |
| <b>III Bob. Uzunlikka sakrovchi maktab o`quvchilarini mashg`ulotlarida texnik vositalarni ahamiyati</b>                                 | <b>41</b> |
| <b>3.1.</b> Uzunlikka sakrovchi maktab-o`quvchilarni jismoniy tayyorgarligi   | <b>41</b> |
| <b>3.2.</b> Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari   | <b>46</b> |
| <b>3.3.</b> Sakrash mashqlarini sport natijalariga ta`siri.   | <b>53</b> |
| <b>Umumiy xulosa va tavsiyalar</b>  | <b>59</b> |
| <b>Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati</b>   | <b>60</b> |

## KIRISH

**Bitiruv ishining dolzarbligi:** Mamlakatimiz bundan 28 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 sharafli 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 Sh.M.Mirziyoyev tomonidan ishlab chiqilgan harakatlar strategiyasining, dunyoda 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 Davlat va jamiyat qurilishi tizimini takomillashtirishning ustuvor yo'nalishlari; Qonun ustuvorligini ta'minlash va sud-huquq tizimini yanada isloh qilishning ustuvor yo'nalishlari; Iqtisodiyotni rivojlantirish va liberallashtirishning ustuvor yo'nalishlari; Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari; Xavfsizlik, millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglikni ta'minlash hamda chuqur o'ylangan, o'zaro manfaatli va amaliy tashqi siyosat sohasidagi ustuvor yo'nalishlari kabi mashhur beshta ustuvor yo'nalish va ushbu yo'nalishlar orqali amalga oshirilayotgan siyosat hozigi 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 ustuvor yo'nalishlariga e'tibor qaratilgan. Albatta, yengil atletika sohasida faoliyat olib borayotgan murabbiylar hamda mutaxassislar ham yurtimizda chiqarilayotgan Qarorlar, farmon va farmoyishlar [1,2,3,4,5,6,7,8] 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.

**Bitiruv ishining maqsadi.** Maktab o'quvchilarini uzunlikka sakrash mashg'ularidan foydalanib maxsus sakrash mashqlarini samaradorligini aniqlash.

**Bitiruv ishining 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.

**Bitiruv ishining 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.

**Bitiruv ishining 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.

**Bitiruv ishining 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.

**Bitiruv ishining 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, FUNKTSONAL VA MASHG`ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI**

## **1.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi tahlili**

Uzunlikka sakrashda yuqori sport natijasiga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontal tezlikka va depsinish natijasida hosil bo`lgan vertikal tezlikka bog`liq. Shuning uchun depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo`lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang`ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo`lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Bundan tashqari, sakrash uzoqligi sakrovchining uchishdagi turg`unligiga, uning yerda tushish oldidagi va yerda tushayotgandagi harakatlari qanchalar to`g`ri bo`lishiga ham bog`liq.

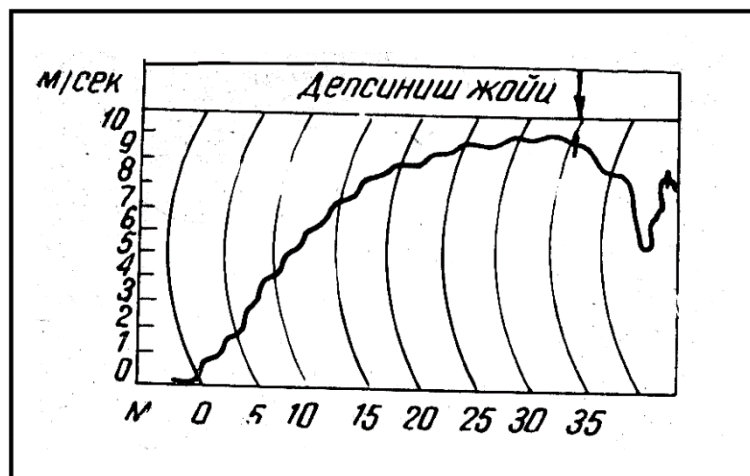
Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatni saqlay bilishiga va yerda tushishi uchun qulay holatga ega bo`lishiga yordam beradi.

Sakrashning barcha qismlari o`zaro uzviy bog`liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

**Yugurib kelish.** Yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 35-45 m, ayollarda esa 30-35 m gacha bo`ladi. Bu uzoqlik odatda sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlikni qanchalik tez oshirib olinadigan bo`lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo`ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamlari 20-22 tagacha etadi.

Yugurib kelishni aniqroq bajarish uchun uni quyidagi dastlabki holatdan boshlash tavsiya qilinadi: oyoqlar tagi bir chiziqda bo`lib, orasi 10-15 sm ochiq, tizzalari bo`g`imida sal bukilgan, qo`llar pastga osilgan yoki tizzalar ustida, gvda oldinga engashgan. Sakrovchi gavdasini oldinga yanada ko`proq engashtirib, o`z muvozanatini buzadi-da, yugurishni deyarli to`la jadallikda boshlaydi. Yugurib

kelishning bunday boshlanishi dastlabki qadamlar bir xilligini ta'minlaydi va yugurib kelishni aniq bajarishga yordam beradi.



1-rasm. Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi.

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko'rsatadi. Birinchi variantda (1-rasm.) sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan 2/3 qismida yoki undan sal ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda bu tezlik depsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, depsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida maksimal tezlikka erishadi. Bunday yugurib kelishda tezlikni tekis tezlanish bilan oshira borish yengillashadi, lekin tezlikni oshirish bilan depsinishga tayyorlanishni bog'lashda qiyinchilik tug'iladi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.

Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10-10,5 m/sek.ga etadi (V.M.Dyachkov, V.B.Popov).

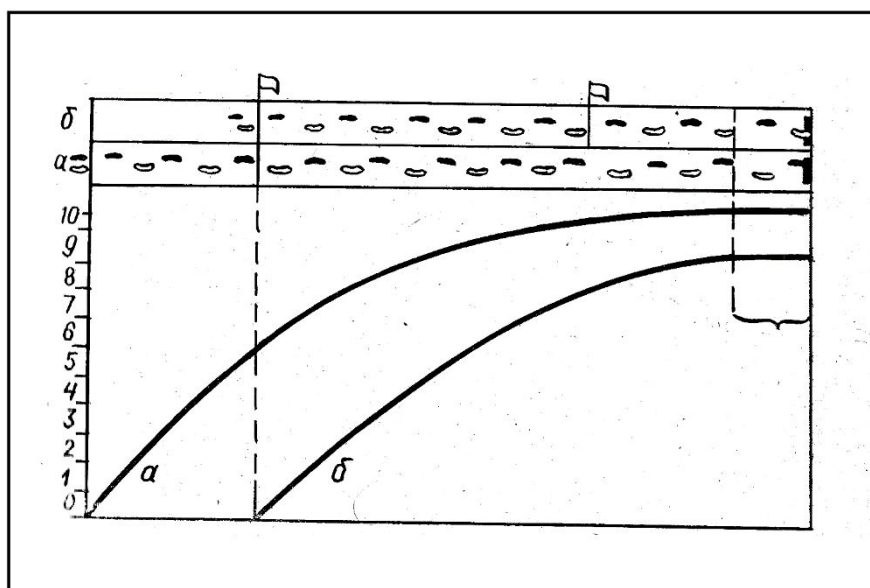
Depsinadigan taxtaga to'g'ri qadam qo'yish uchun sakrovchilar, ayniqsa endi boshlayotgan sakrovchilar 6 yugurish qadam naridan boshlab depsinish taxtasigacha masofaga nazorat belgilar qo'yib chiqadilar.

Usta sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini "kela

turib yugurish” prinsipida yugurib o’tadilar. Shunda tezlik kamroq o’zgarib, taxtaga aniq oyoq qo’yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo’lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to’g’ri bo’lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxta orasidagi qadamlar miqdori juft bo’lgani ma’qul. Shunday bo’lganda depsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi (2-rasm.).

Yo’lkaning qattiqligi, shamol va boshqa sharoitlarning o’zgarishi bilan yugurib kelish uzoqligi sal o’zgaradi, lekin qadamlar soni doimiy bo’ladi.

Yugurib kelish vaqtida, ayniqsa tezlanishning boshlanishida sakrovchi gavdasi oldinga engashgan bo’ladi. Tezlik orta borgan sari engashganlik kamaya boradi. Oxirgida bitta oldingi qadamda gavda vertikal holatda yoki oldinga sal engashgan bo’lishi kerak.



2-rasm. Yugurib kelish tezligining o’sib borishini ko’rsatadigan egri chiziq va yugurib kelishni belgilash: a) malakali sakrovchilar uchun; b) yangi boshlayotganlar uchun.

Yugurib kelish jarayonida sakrovchining butun e’tibori gorizontal tezlikni oshirishga qaratilgan bo’ladi. Yugurib kelishning oxirida, sakrovchi depsinishga tayyorlanib, tezlikni saqlab qolishga harakat qilishi, ortiqcha kuchanmay erkin harakatlanmog’i kerak. Bu paytda yugurish tezligi pasaymasligi uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak.



**Depsinishga tayyorlanish** avvalo butun e'tiborni depsinishga qaratmoq demakdir.

Oxirgi 4-2 qadamda uzunroq qadam tashlash, depsinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerda qo'yganda uni bukish hisobiga u.o.m. pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini maksimal tezlik va tekis ritmda bajarib, bir onda depsinishga o'tish nihoyatda ideal bo'lar edi. Ammo ko'p sakrovchilar, odatda yugurib kelishning oxirgi 4 qadamidagina depsinishga tayyorlana boshlaydilar. Bu qadamlar o'ziga xos ritmda bajariladi va depsinishga o'tishni yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi. Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa o'tish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq bo'la boradi. Bunda, 4-qadam (yog'ochdan orqaga hisoblaganda) 5-dan 5-15 sm uzunroq qo'yiladi, oxirgidan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qo'yiladi. Oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa bo'ladi.

Depsinishga faqat oxirgi to'rt qadamda emas, balki oxirgi ikki qadamda tayyorlansa ham bo'ladi. Bunda gorizontaal tezlik kamroq pasaygani uchun bunday tayyorlanish foydaliroq, lekin shunga yapasha qiyinroq hamdir.

Oxirgi 4 qadamlar uzunligining o'zgarishi sababli gavdaning vertikal tebranishi ko'zga tashlanadigan darajada katta emas, lekin uni yo'lkada qoldirilgan qadamlar izi uzunligini o'lchash bilan tekshirib ko'rish mumkin.

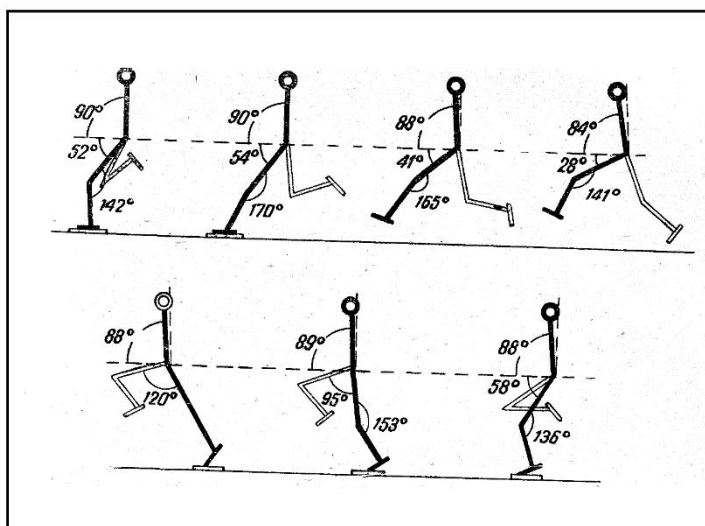
Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki (V.M.Dyachkov) oxirgidan bitta oldingi qadam tugallanayotgan, oxirgi qadam boshlanayotgan paytda tayanch oyoqda (bu payt silkinch oyoq tayanchda bo'ladi) sal cho'nqayish sakrovchiga tayanch oyoqni faol to'g'rilash hisobiga depsinish oldi fazadayoq u.o.m.ni ko'tara boshlash imkonini beradi. Oxirgi qadamda u.o.m. oldiniga uncha ko'tarilmaydi, depsinish paytida esa yoy chizig'i bo'ylab yuqoriga keskin ko'tariladi. Bu samaraliroq depsinishga yordam beradi, chunki oldindan vertikal tezlik hosil bo'ladi. Shuning o'zi yugurishdan depsinishga o'tish vaqtidagi tormozlanish kuchini kamaytiradi.

U.o.m.ning oldindan pastga tushishidan depsinishda foydalanish uchun oxirgi qadam uchish fazasida u.o.m. pasaya boshlamasdan oldin (mumkin qadar tezroq) oyoqni taxtaga qo'yib olish zarur.

Shu bilan bir vaqtda oxirgi qadamning uchish fazasida silkinch oyoqni oldinga faol chiqariladi. Oyoqni tezroq silkish va gavdaning depsinish vaqtidagi zarur holatini saqlab qolish uchun depsinuvchi oyoq taxtaga tekkan zahoti toshi mumkin qadar tez oldinga chiqarishi kerak.

Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'ochga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega. Bu gavda iqsmlarining harakati u.o.m. nisbatan qanday ekanini tahlil qilib chiqmoq kerak (3-rasm).



3-rasm. Depsinayotganda gavda bilan oyoqlar holatining sxemasi.

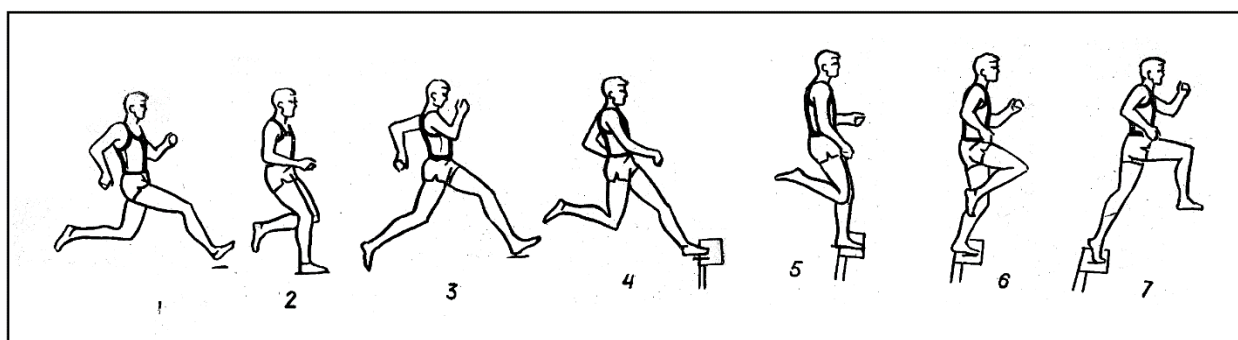
Tizzasi 170-172<sup>0</sup> gacha to'g'rilangan depsinuvchi oyoq, yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqinlatib taxtaga qo'yiladi. Masalan, yuqori malakali sakrovchilarda oyoq taxtaga qo'yilayotganda, gorizontaal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28<sup>0</sup> dan 54<sup>0</sup> gacha oshadi. yerda nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o'rtasidagi burchak 141<sup>0</sup> dan 170<sup>0</sup> gacha oshadi.

Agarda yugurish vaqtida gavda engashgan bo'lsa, oyoqni taxtaga qo'yayotganda u vertikal yoki juda kam engashgan bo'lishi kerak. Bu

sakrovchining depsinuvchi oyoqqa shiddatliroq o'tishiga, gavda og'irligini tezroq tayanch ustiga yuklashiga va depsinishning oxirgi fazasiga o'tishga imkon beradi.

**Depsinish.** Sakrovchini oldinga-yuqoriga itqitib yuboradigan kuchli va tez depsinish, ko'proq oyoqni taxtaga to'g'ri qo'yishga va depsinishning o'zi qanday chiqishiga bog'liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo'yayotganda, oyoq bilan yo'lka o'rtasidagi burchak taxminan  $60-65^{\circ}$  ga teng. Masalan, bu burchak T.SHyelkanova 6 m48 sm ga sakraganida  $64^{\circ}$  ga, I.Ter-Ovanesyan 8 m01 sm ga sakraganda  $60^{\circ}$  ga teng edi.

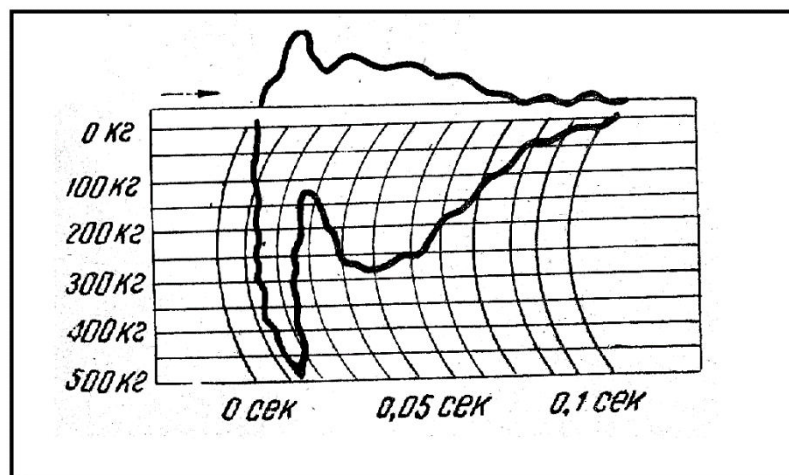
Sakrovchi oyog'ini depsinish joyiga juda tez, sidirayotganday harakat qilib, faol qo'yadi. Bu harakat yugurish qadamidagiga o'xshash, lekin uchish fazasida sonlar tezroq yaqinlashtiriladi (4-rasm); bu depsinuvchi oyoqni taxtaga tezroq qo'yishga va ikkinchi oyoqni silkishni kuchaytirishga imkon beradi. Bundan tashqari, oyoqni tezroq taxtaga qo'yish gorizontal tezlik saqlanishiga yordam beradi, chunki oyoqni taxtaga qo'yish paytida u.o.m. proeksiyasi bilan tayanch oralig'i qisqaradi. Shunga qaramay, tormozlanish hosil bo'ladi va olg'a intiluvchi tezlikni bir qancha (masalan, V.M.Dyachkov hisobida, eng usta sakrovchilarda 9,5-14,4 foiz) pasaytiradi. Ammo gorizontal tezlik kamaygani evaziga, depsinish hisobiga vertikal tezlik ortadi.



4-rasm. Depsinishga yaqinlashish, depsinish uchun oyoq qo'yish va depsinish.

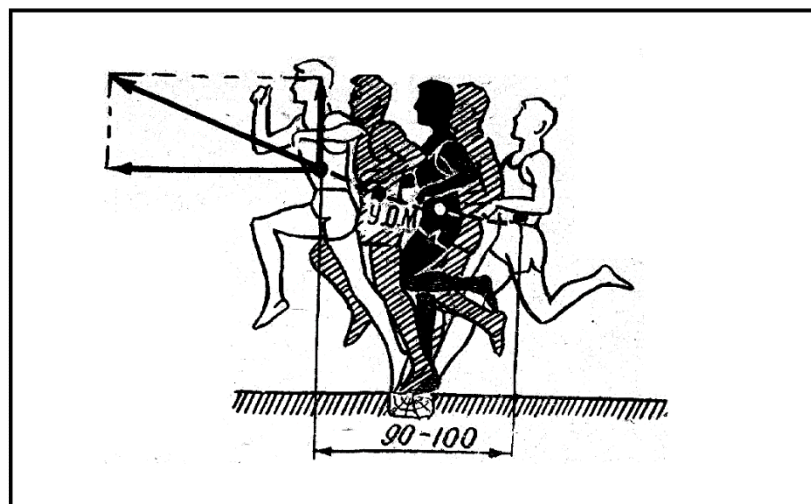
Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor qilish nihoyatda muhimdir. Shunday qilsa, sakrovchining gorizontal harakatdan tushadigan katta yuklamaga bardosh berishi osonroq bo'ladi. Dinamograf ko'rsatishicha, tayanch

oyoqqa tushadigan yuk 550-600 kg gacha etadi (5-rasm.). Oyoqni deyarli to'ppa-to'g'ri qo'yish tuzukroq depsinish uchun ham zarur.



5-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi.

Oyoq tagi to'la taxtaga qo'yiladi-da, hali depsinuvchi oyoqqa tayanish boshlanmay turib, silkinch oyoq bukila boshlaydi, keyin harakat davomida yanada ko'proq bukilib, oldinga chiqariladi. Shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq ham sal bukiladi (6-rasm).



6-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish sxemasi.

Depsinuvchi oyoqni kam bukish juda muhim. Bunday holda yoziluvchi mushaklar ancha qulay sharoitda ishlaydi, ularning elastiklik xususiyatlaridan yaxshiroq foydalaniladi, demak depsinish tezroq bo'ladi. Albatta, mushaklar kuchli va qayishqoq bo'lishi kerak, ammo eng muhimi – oyoqni taxtaga tarang va sal kam to'ppa-to'g'ri qo'yishdir. Agar taxtaga qo'yayotganda oyoq qattiq bukilsa, tayanch

fazasida u yanada ko'proq bukilib, depsinish sharoiti yomonlashadi, depsinuvchi oyoqning yozilish vaqti oshadi, boshlang'ich tezlik va uchib chiqish burchagi kamayadi. Bunda sakrash uzoqligi kamayib ketadi.

U.o.m. tayanuvchi oyoq tagi tepasida bo'lsa, depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi 145-150<sup>0</sup> miqdorida bukiladi. Bu paytda qattiq bukilgan silkinch oyoq tizzasi tayanch oyoq tizzasi yonidan o'tayotgan bo'ladi.

Depsinish tezligi oyoqning silkish tezligiga ham ancha bog'liq. Depsinuvchi oyoq taxtaga tegayotgan paytda sal orqaga tashlanib turgan gavda tayanch oyoq eng ko'p bukilgan fazada vertikal holatga o'tdi. Olg'a harakatni davom yettira borib (bu payt u.o.m. oldinlab yuqoriga harakatlanayotgan bo'ladi), sakrovchi oyoq silkishni tugallaydi.

Depsinayotganda silkinch oyoq harakatlari foydaliroq bo'lishida shu oyoq tos-son bo'g'imining vertikal bo'ylab ko'chish miqdori, binobarin, shu bilan birga, shu oyoq sonining ko'tarilish balandligi asosiy rol o'ynaydi. Depsinish oxirida silkinch oyoq tizzasining bukilish burchagi o'zgarishining ham ahamiyati bor. Silkinch oyoq yoziqroq bo'lsa, uning og'irlik markazining vertikal ko'chish amplitudasi va vertikal tezlanish kattaroq bo'ladi, chunki oyoq og'irlik markazi traektoriyasiga urinmaning gorizontga og'ish burchagi kattaroqdir.

Shu bilan birgalikda qo'l harakatlari ham bajariladi: silkinch oyoq tomondagi qo'lni qattiq bukib, sal orqaga tortib yon tomonga ko'tariladi va narigi qo'lni shiddat bilan oldinlatib yuqoriga, sal ichkari tortib ko'tariladi.

Oyoqni va ikki qo'lni silkishning yakunlovchi qismi bilan birgalikda depsinuvchi oyoqning barcha bo'g'imlari katta kuch bilan tez to'g'rilanadi. Yelka va gavdaning ko'krak qismi sal yuqoriga ko'tariladi, gavda esa to'liq to'g'rilanadi. Depsinish tugash paytida gavda oldinga engashgan bo'lib, to'g'rilangan depsinuvchi oyoq bilan deyarli to'ppa-to'g'ri chiziq hosil qilishi kerak. Shundagina depsinish gavda massasiga eng ko'p tezlanish berib, uni ko'proq vertikal bo'ylab yo'naltiradi. Depsinish burchagi 70-75<sup>0</sup> atrofida bo'lmog'i kerak.

Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq qo'yishdan depsinish tamom bo'lganicha hammasi bo'lib 0,1-0,13 sek. vaqt o'tadi. Depsinish vaqtidagi vertikal

tezlik 3,0-3,2 m/sek.ga etishi mumkin (A.A.Stukalov, V.M.Dyachkov ma'lumoti bo'yicha).

Depsinish tugallanish paytida depsinuvchi oyoq barmoqlari hali erdan uzilmay turib silkinch oyoq va qo'llar eng yuqori nuqtaga ko'tarilib, tayanch vaqtidayoq u.o.m. yuqoriroq ko'tarilishga yordam beradi. Shunday qilib uchish fazasi boshlanishida u.o.m. balandroqda bo'ladi, binobarin, u.o.m. traektoriyasi uzunroq bo'ladi.

Samarali depsinish uchun oyoqni taxtaga juda tez qo'yib, butun tanani yuqorilatib oldinga itqitib yuborishga harakat qilish kerak. Depsinish paytida yelka va ko'krak bilan oldinga va yuqoriga intilib, tayanch oyoq ustidan tezroq oldinga o'tish muhimdir. Bu paytda kallani to'g'ri tutish kerak.

**Uchish fazasi.** Depsinishdan keyin, sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. traektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi eng yaxshi ( $45^0$  ga yaqin) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda  $25^0$  gacha etadi. Ko'pincha esa u  $17-23^0$  ga teng bo'ladi.

Sakrashning uchish fazasini, ko'tarilishga, uch usuldan biriga mansub bo'lgan harakatlar bilan ("oyoqlarni bukib", "ko'krak kerib" va "qaychi") uchishni davom yettirishga va yerda tushishga ajratsa bo'ladi.

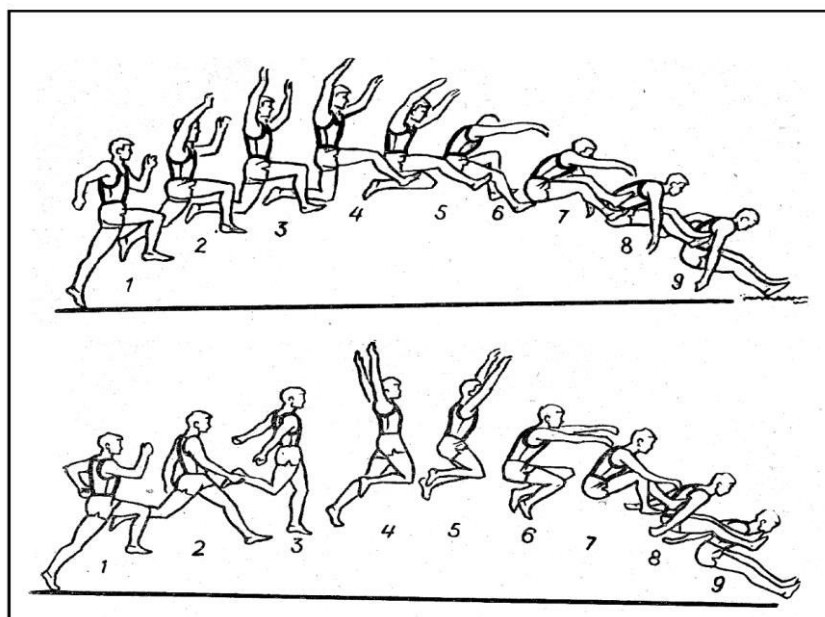
Ko'tarilish uzunlikka sakrashning barcha usulida asosan bir xildir. Depsinishdan keyin depsinuvchi oyoq bir oz orqada qoladi, keyin esa sonning oldinga ko'tarilishi va boldirni orqaga harakati natijasida bukila boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda silkinch oyoq sonning pastga va boldirning inersiya bilan oldinga harakati natijasida yozila boradi.

Ko'tarilib chiqqan zahoti gavda, taxminan, depsinishdan keyingi holatda bo'ladi. Qo'llar sal pastga tushib, muvozanat saqlanadi. Bunday o'tish holati "uchish qadami" deb atalib, sakrovchi ko'tarilib chiqqan zahoti holatda bo'ladi. Buning davom etishi sakrash uzoqligining chorak qismidan nari o'tmaydi. Uchish qadami "qaychilash" bilan, ko'krak kerish yoki oyoqlarni bukish bilan tugaydi. Sakrash usuliga qarab (aniqrog'i, uchish fazasidagi harakat qanday ekaniga qarab)

uchish qadamida ba'zi bir xususiyatlar bo'lishi mumkin. Lekin "qadam" harakatining asosiy tuzilmasi bir xildir.

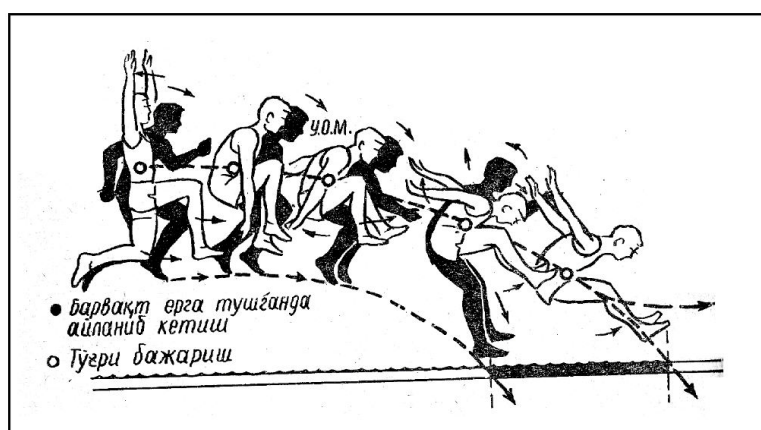
Sakrashning qanday usuli bo'lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda, to'sni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavdani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo'qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun sakrovchi depsinib bo'lgan zaxoti tezda gavdani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo'lini yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, silkinch oyoqni oldinga cho'zib to'g'rilashi, undan keyin esa pastga tushirishi kerak. Agarda mana shunday harakat odat tusiga kirib qolsa, muvozanatni yo'qotmay sakrash va yerda barvaqt tushib qolmaslik mumkin bo'ladi. Keyinchalik orqaga engashishni, ikki qo'lni va silkinch oyoqni uchish fazasi boshida to'g'ri harakatlantirishni bilib olgandan keyin, dadilroq depsinaversa bo'ladi. Bunda sakrovchi muvozanat yo'qotish g'amini emaydi.

**“Oyoqlarni bukib” sakrash texnikasi.** Bu usul ancha oddiy va tabiiydir. Yangi boshlayotganlar o'rgatilmasdan turib shu usulda sakraydilar. “Uchish qadam” tashlab ko'tarilgandan keyin (7-rasm), orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko'krakka tortish kerak. Bu holatda gavdani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerda tushishga 0,5 m qolganda oyoqlar sal kam to'liq to'g'rilanadi. Qo'llar boshlagan harakatni davom yettirib pastga – orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar yerda tushish oldidan yaxshiroq cho'zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi.



7-rasm. Yugurib kelib “oyoqlarni bukib” usulida sakrash.

Sakrashning “oyoqlarni bukib” usulidagi jiddiy kamchilik uchib chiqqandan keyin oldinga aylanish vaqti ortib ketish ehtimolidir. Depsinishdan keyingi salgina aylanish ham kuchayib ketadi. Oyoqlarni bukish va unga engashish natijasida sakrovchi aylanish radiusini kamaytiradi, burchak tezligini va aylanish vaqtini oshiradi; bu esa muvozanatni yo’qotish degan so’zdir (8-rasm). Muvozanatni saqlash uchun gavdani tiklash, qo’llarni yuqoriga ko’tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.



8-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “oyolarni bukib” usulida sakraganda gavdaning aylanishi va uchishi.

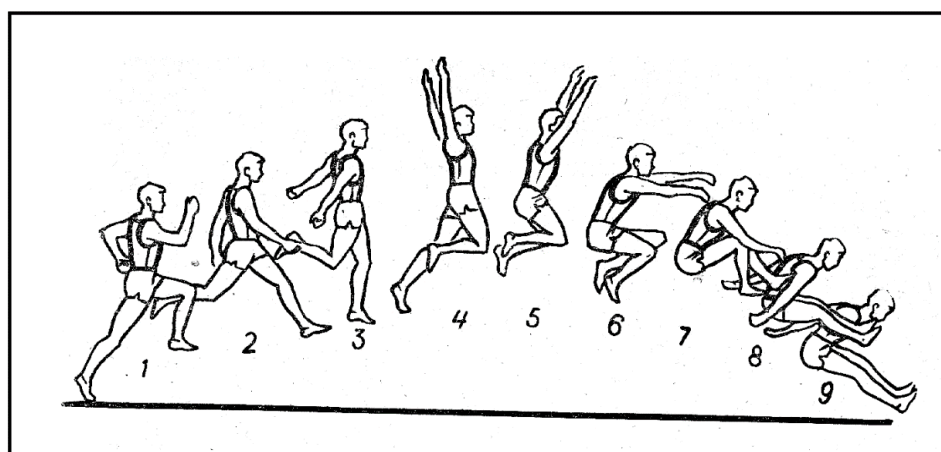
**“Ko’krak kerib” sakrash texnikasi** (9-rasm..) quyidagicha bajariladi. Sakrovchi “qadamlab” ko’tarilgandan keyin silkinch oyog’ini pastlatib orqaga



tortib, bungacha sal ildamlab qolgan depsinuvchi oyoqqa yaqinlashtiradi. Shunday qilib ikkala oyoq ham sal orqada qoladi: silkinch oyoq ko'proq to'g'rilangan, depsinuvchi oyoq tizzasi esa qattiq bukilgan. Shu bilan bir vaqtda, tos u.o.m. nisbatan oldinga siljiydi-da, sakrovchi ko'kragini kerib, belini orqaga egadi. Bunday harakatga yarim bukilgan qo'llarni yon tomonlardan orqaga yoki orqadan yuqoriga aylantirib, yon tomonlarga tez harakati yordam beradi.

Sakrovchi shunday ko'krak kerganicha taxminan uchish fazasining yarimini uchib o'tadi. Bunday uchishni u tanaffusdek sezadi.

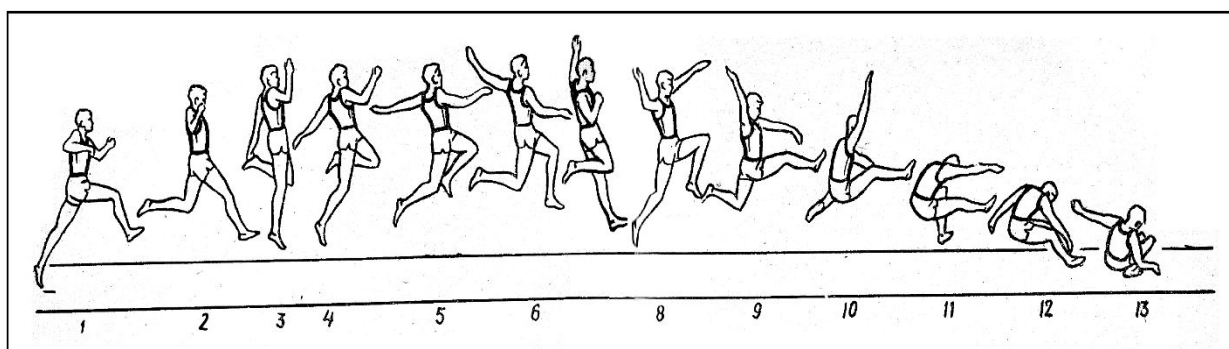
Yerga tushish paytida gavda olg'a engashadi. Gavdaning oldingi yuzasidagi taranglangan mushaklar tez bukilishga yordam beradi. Oyoqlar tezda oldinga uzatiladi, gavda oldinga engashadi, qo'llar esa oldinlab pastga harakatlanib, yerda tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.



9-rasm. Uzunlikka “ko'krak kerib” usulida sakrash.

“Ko'krak kerish” usulining kamchiligi shundan iboratki, sakrovchi ko'pincha depsinish vaqtidayoq ko'krak kera boshlaydi. Lekin, sakrash texnikasini to'la o'zlashtirib olmagan sakrovchilargina bunday xato qiladilar. Ular ko'krak kerishni o'ylab, tayanch vaqtidayoq orqaga egila boshlaydilar; natijada depsinish yaxshi chiqmay qoladi. Bundan tashqari yerda tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko'pincha barvaqt bo'ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerda tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo'lsa, ko'krak kerish uchish fazasida, yerda tushishga tayyorlanish o'z vaqtida bo'lsa, bu usulda sakrash juda yaxshidir.

**“Qaychi” usulida sakrash texnikasi.**“Oyoqlarni buklab” va “ko’krak kerish” usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va qadam tashlab ko’tarilishdagi harakatlar o’xshashligi g’ujanak bo’lganda yoki ko’krak kerganda buziladi. Sakrovchilarning harakatdan harakatga o’tishi keskin bo’lmasligi uchun intilishlari “qaychi” usulida sakrashga olib keldi. Bu usulda biron harakat ikkinchisiga ravon o’tadi. “Qaychi” deyilgani harakat xarakterini to’g’ri ifodalaydi. Chunki uchish vaqtida oyoqlar to’g’rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda oyoqlar yugurishdagiga o’xshagan, lekin ancha keng harakat qilib,  $2 \frac{1}{2}$  yoki  $3 \frac{1}{2}$  marta odimlanadi. Shuning uchun bunday usuldasakrashni “havoda yugurib sakrash”deb ham ataydilar.



10-rasm. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash.

“Qaychi” usulida sakrash (10-rasm.) mana bunday bajariladi: silkinch oyoq uchishdagi “qadam” holatidan (1-qadam) to’g’rilana borib pastga turib tushiriladi, depsinuvchi oyoq esa oldinga tortila boshlaydi. Shu harakatlarni davom yettira turib silkinch oyoq orqaga harakatlanib, harakat oxirida boldirni orqaga silkib yuboradi, depsinuvchi oyoq esa shu bilan bir vaqtda bukilgan holda oldinga (son bilan) chiqariladi (2-qadam). Silkinch oyoq pastga tushayotganda tos oldinga chiqadi va gavda orqaga engashadi. Shundan keyin chap oyoq pastga tushiriladi va keyin orqaga tortiladi. Shu vaqtda o’ng oyoq (tizzasi bukilgan holda) oldinga chiqariladi (3-qadam). Gavda yanada ko’proq orqaga engashadi. Keyin o’ng (depsinuvchi) oyoq pastga tushirilmasdan tizzasida to’g’rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin silkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da, yerda tushish oldida to’g’rilanib, depsinuvchi oyoqqa

qo'shiladi. Silkinch oyoq oldinga o'tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerda tushish yaxshi bo'lishiga yordam qiladi.

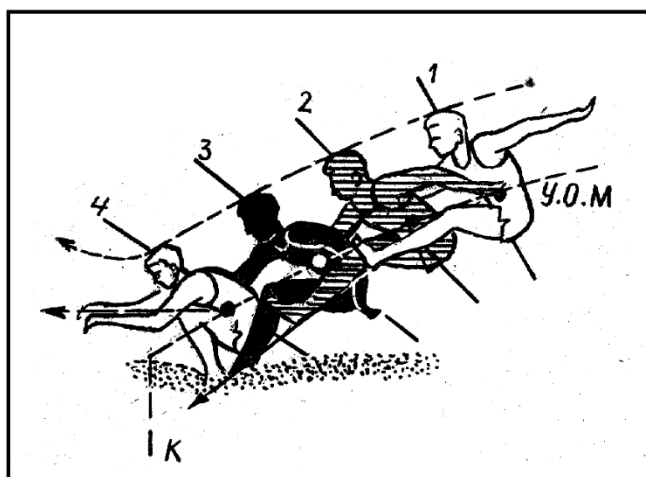
“Qadamlab” uchib chiqqandan keyin qo'llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo'l tirsagi nihoyasigacha to'g'rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko'tariladi. Narigi (o'ng) qo'l esa depsinish oxirida bukilgan bo'lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to'g'rilanadi-da, keyin yuqoriga yo'naladi. Qo'llar bilan birgalikda sakrovchining yelkasi ham tosga qarama-qarshi harakat qiladi va shu bilan muvozanatni saqlashga ko'maklashadi. Oyoqlarni oldinga uzatib, qo'llar bilan yelkalarini pastga tushirgandan keyingina sakrovchi yerda tushadi. Sakrashdagi barcha harakatlar, yugurishdagi kabi tabiiy holda ketma-ket davom etadi va yugurib kelishning davomi hisoblanadi. “Qaychi” usulining qiymati ham ana shunda.

“Qaychi” usulida 4-5 m ga sakralsa 3 ½ marta qadamlab bo'lmaydi, chunki havoda uchish vaqti kam, oyoq harakatlari esa juda keng bo'lgani uchun ulgurib bo'lmaydi. Uzoqroqqa (8-8, m) “qaychi” usulida sakraganda 3 ½ marta odimlasa bo'ladi.

Ko'pincha “qaychi” usulida sakraganda, gavdaning oldinga aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

**Yerga tushish.** Yerga to'g'ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. Yerga tushishi yaxshi bo'lmagani uchun yaxshi natijaga erisha olmaydigan sakrovchilar ozmuncha bo'lmaydi.

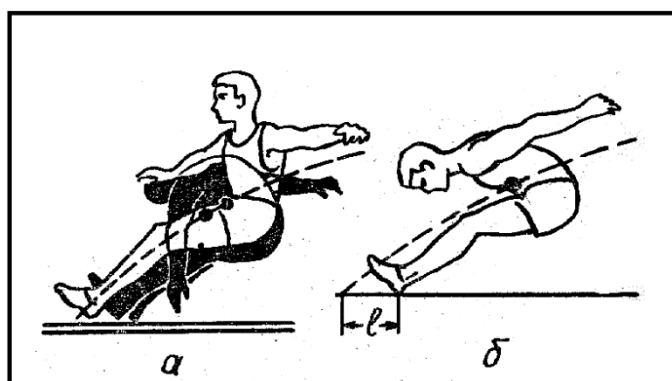
Har qanday usulda sakraganda ham, yerda tushishdan sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon “uloqtirib” yuborib, tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak (11-rasm.). Gavda haddan tashqari oldinga bukilmaligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.



11-rasm. Uzunlikka sakrovchining yerda tushish oldidagi xarakterli holatlari.

Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerda tushish bir xil bo'ladi. Sakrovchining tovoni qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi – bu yerda tushishni mayinlashtiradi va sakrovchi tayanchdan o'tib ketguncha u.o.m.ni pastlatib olg'a suradi.

Yerga “cho'qqayib” tushish variantida (12-rasm, a.), sakrovchi tushishga tayyorlanayotganda gavdasini oldinga kamroq engashtiradi, lekin oyoqlarini faolroq yuqori ko'taradi. Sakrovchining bu harakati u.o.m. o'zining dastlabki uchib chiqish darajasigacha, ya'ni deysinish tugayotgan paytdagi balandligi darajasiga qaytgan paytda boshlanadi. yerda tushishga yaqinlashayotganda sakrovchi tos-son bo'g'imini yoza borib, tosni va oyoqlarni oldinga chiqaradi, gavdani esa orqaga olib qochadi. Sakrovchi tosni sal oldinga chiqarib, oyoqlarni olg'a “uloqtirib” yuborsa, o'z u.o.m. traektoriyasining yer bilan kesishadigan joyiga yaqinroqda qumga tushishi mumkin.



12-rasm. yerda o'tirib (a) va g'ujanak bo'lib (b) tushishning sxemasi.

G'ujanak bo'lib qo'nish variantida (12-rasm, b..) sakrovchi oyoqlarini yuqori ko'tarish bilan birgalikda gavdani oldinga engashtiradi.

Sakrovchining gavdasi oldinga qanchalik ko'p engashsa, oyoqlarni gorizontalgacha ko'tarish shuncha qiyinlashadi. Shunday qilib, sakrovchi g'ujanak bo'lib yerda tushganda, nazariy mumkin bo'lgan nuqtaga eta olmaydi (V.M.Dyachkov hisobicha 25 sm cha beriga tushadi).

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor: 1) juda ham past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish; 2) oyoqlarni yelka kengligida kerib yerda tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga u.o.m.ni yanada pastroq tushirishga imkon hosil bo'ladi; 3) bu usul birinchi usulga o'xshash, lekin bunda yerda tushgandan keyin tozniilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o'tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom yettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.

## **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`gri 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 muhim.

Shuni yodda tutish lozimki, orqada kelayotgan mushak guruhlarini, tezkor kuch jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yunaltilgan 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 tozni 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 mumkin. 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 bukkan 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 harakatlari 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 tozni oldinga faol chikarish, 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`gri 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  $22-27^0$  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, qiyinchiloiklarni 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 mustaxkamlanib borishi kerak. Yosh sportchilarga mashg'ulotlar davomida qiyinchiliklarni engmasdan, ko`p va foydali mashg'ulotlar qilmasdan sportda katta natijaga erishib bo`lmasligini takror – takror tushuntirish 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 muvafaqqiyatsizliklar, ayniqsa boshlang'ich davrdagi muvafaqqiyatsizlik 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 muvafaqqiyatsizlik 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 sifatlari; 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; majmualiy 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%igacha teng. Bir seriyada takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-4 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8-10 daq. Bundan tashqari toqqa qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari bo'ylab, shamolga qarab, “tortuvchi ot” bo'lib yugurish va h.k. – 10-20 s. Takrorlanishlar va dam olish oraliqlari yuqoridagi kabi qaytariladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmuali ifodalaganda, yaxshisi maksimal imkoniyatlarning 80-95%i darajasidagi tezlik bilan 50-80 m li kesmalarga yugurishni qo'llash kerak. Bir seriyadagi takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-5 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, ular orasida dam olish – 8-10 daq. Majmua tarkibida yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan harakatlarni turli variantlarda qo'llab tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatlar sur'atini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ham xuddi shunga yordam beradi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yanada samarali borishi uchun tezkorlikni o'stiradigan 6-8 mashg'ulotni kuch mashqlarini bajarish hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi 2-3 mashg'ulot bilan navbatlash lozim. Sprinterlar va g'ovchilar uchun asosiy hisoblangan tezkorlik sifatini rivojlantirishdan tashqari tezlik chidamliligi darajasini ham oshirish katta ahamiyatga ega. Yugurishda tezlik chidamliligi rivojlanganligining asosiy

mezonlaridan biri masofaning ikkinchi yarmini tezlikni sezilarli pasaytirmagan holda yugurishdir. Sprinterlar va g'ovchilarda tezlik chidamliligini oshirish uchun ikki usuliy variantdan foydalaniladi: 1) quvvat bilan ta'minlashning alaktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan; 2) quvvat bilan ta'minlashning laktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan. Birinchi variantda ("alaktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni kislorod qarzini uzishning tezkor bosqichini qo'llash yo'li bilan bajarish qobiliyati taraqqiy etadi. Buning uchun maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismi darajasidagi tezlikda 100-150 m kesmalarda yugurishni qo'llash lozim. Bir seriyadagi takrorlash miqdori – 4-6 marta, ular orasidagi dam olish–2-3 daq., tomir urishi 100-120 zarba/daq. atrofida bo'lishi kerak. Seriyalar 2-6 ta, seriyalar orasidagi dam olish–8-10 daq. bo'lishi mumkin. Ikkinchi variantda ("laktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni glikoliz quvvati hisobiga bajarish qobiliyatlari rivojlanadi, bunda kislorod bo'lmagan sharoitda uglevodlarning parchalanishi yuz beradi va kislorod qarzini uzishning sust bosqichi boshlanadi. Bu holatda maksimal imkoniyatlarning 90-95% qismi darajasidagi tezlik bilan 150-400 m kesmalarda yugurishdan foydalanish mumkin. Bir seriyada bunday takrorlash soni 3-4 ta bo'lishi mumkin, takrorlanish orasidagi dam olish asta-sekin 6-8 dan 1-2 daq.gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1-2 ta, malakali sportchilar uchun – 3-4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12-15 daq.gacha. O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik (umumiy va maxsus) asosiy o'rinni egallaydi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg'unlashtirilgan variantlari qo'llanishi mumkin. O'rta masofalarga yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni o'stirish uchun ixtisoslik turidan 2-3 barobar katta bo'lgan turlicha masofalarga maksimal imkoniyatning 60-70% qismi darajasidagi tezlikda yugurishdan foydalaniladi. Yuklamaning etarliligi ko'rsatkichi tomir urishining 150-170 zarba/daq. atrofidagi sur'ati bilan belgilanadi, bunda faoliyat sportchi organizmining aerob quvvat bilan ta'minlanishi rejimida yuz beradi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun 45-60 daq., uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun

1,5-2 s mobaynida tez sur'at bilan yugurishlar ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300-1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75-85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalangan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga etgach, tomir urishi 180 zarb/daq. atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oralig'i 1-1,5 daq., tomir urishi shu muddat davomida 120-130 zarba/daq.gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati – faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash soni 3-4 dan 10-20 martagacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka) chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8-10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan 1/2-1/4 ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak. Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun maksimal, portlovchi va statik kuchni, shuningdek, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Kuch qobiliyatlari, xususan, alohida mushak guruhlari kuchining rivojlanish borasida ortda qolishi (kuchining rivojlanganligi borasida eng "qoloq" sohalar – oyoq kafti, qorin pressi va bel qismi) tananing kuchli qismlaridan to'la foydalana olmaslikni keltirib chiqaradi. Kuchning barcha turlari o'zaro aloqadorlikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun maksimal kuchni o'stiradigan mashqlar faqat uloqtiruvchilarda emas, kamroq darajada sakrovchilarda ham qo'llanadi. Bunday mashqlar qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, yuruvchilarning mashg'ulotlaridan, u qadar keng bo'lmasa-da, o'rin olgan. Uloqtiruvchilar va sakrovchilarning maksimal kuchi quyidagi vositalar orqali rivojlantiriladi: 1) to'ldirma to'p, qumli qoplar ko'rinishidagi og'irliklar, shtangalar yoki sheriklar va maxsus trenajyor qurilmalarining qarshiligi; 2) snaryadlarni turli usulda tashlash va uloqtirishlar. Maksimal dinamik kuchni rivojlantirish mashqlari uloqtiruvchi va sakrovchilarga quyidagi o'lchamlarda beriladi: bir topshiriqni 6-7 yondashuv yoki seriyada 6-7 martagacha takrorlash.



Og'irlik (qarshilik) kattaligi dastlab maksimal imkoniyatlarning 60-65% qismiga teng bo'lib, asta-sekin 90-95%ga etkaziladi. Alohida topshiriqlar orasidagi dam olish – 2-4 daq. (ish qobiliyati to'la tiklanguniga qadar). Uloqtiruvchi va sakrovchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash uchun joyidan turib va tezlanib yugurib kelib sakrash (uzunlikka, ikki hatlab, uch hatlab, ko'p karra) mashqlarini, kursi ustiga sakrab chiqish, gimnastika oti ustidan sakrab tushish kabi mashqlarni to'siq ustidan sakrab oshish (g'ov, devor, planka, arqon); arg'amchida sakrashlarni etarlicha keng qo'llash zarur. Bu guruh mashqlaridan foydalanish bo'yicha usuliy tavsiyalar avvalgisiga o'xshash. Texnik mahoratni egallash va kuch imkoniyatlarini oshirishni barobar olib borish maqsadida ko'proq uloqtiruvchilarda, kamroq – sakrovchilarda statik kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Shu maqsadda statik holatlarda sherik yoki snaryadning qarshilik ko'rsatishiga asoslangan mashqlar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek.gacha. Har bir topshiriqni takrorlashlar soni – 2-3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish – 0,5-1 daq. Mashqlar 3-4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati – 3-4 daq. Kuchni rivojlantirishda mushaklarni imkon darajasida zo'riqtirish, cho'zishga asoslangan statik xususiyatli mashqlar ijobiy natijalar beradi. Ularni badan qizdirish mashqlarida qo'llash orqali avvaldan cho'zilgan mushak guruhlari ishtirok etadigan harakatlardagi natijalarni yaxshilash mumkin.

Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi hamda rivojlanadi. Bunda sportchining o'z tanasiga sakrovchilarda – itarilish lahzasida maksimal tezlik bera olish; uloqtiruvchilarda – snaryadning uchib chiqishi lahzasida uning yakunlovchi tezligini xabar qilish qobiliyati eng jiddiy hamda umumiy jihat hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlarida bu qobiliyat sakrovchanlik deb belgilanadi. Sakrovchanlikni (portlovchi kuchni) rivojlantirish uchun sakrovchilarda har xil usul bilan sakrashlarga keng o'rin beriladi: og'irliklar bilan va ularsiz sapchishlar, muayyan narsalarga qo'l tekkizish, 60 sm gacha balandlikdan chuqurlikka sakrash va yana itarilish, og'irliklar bilan o'tirib yoki

chala o'tirib-turishlar qo'llaniladi. Bir harakat topshirig'ini takrorlashlar charchoqning dastlabki belgilari ko'ringuniga qadar davom etadi, har xil topshiriqlarni bajarish orasida dam olish – 2-3 daq. Seriyalarning maksimal soni – 4. Bir mashg'ulotda bunday topshiriqlar 5-6 ta bo'lib, ular maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismiga teng shiddat bilan bajarilishi mumkin.

Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan usuliy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qullay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75-90% qismi darajasida, seriyalar miqdori – 3-4, har bir seriyadagi takrorlar soni 15-20 martadan kam bo'lmasligi kerak. Takrorlar orasida dam olish – 0,5 daq., seriyalar orasida esa – 2-3 daq. Snaryadlarning og'irligi quyidagi chegaralar oralig'ida tebranadi:

- erkaklar yadrosi – 5-12 kg, ayollar yadrosi – 3-7 kg; erkaklar diski – 1-5 kg, ayollar diski – 0,5-2,5 kg; erkaklar bosqoni – 5-16 kg, ayollar bosqoni – 3-7 kg; erkaklar nayzasi – 600-900 g, ayollar nayzasi – 500-800 g. Yengil atletikaning barcha turlari vakillari uchun kuch sifatlarini namoyon etishning yana bir ko'rinishi mavjud – bu *kuch chidamliligidir*. Agar u etarlicha rivojlangan bo'lsa, sport texnikasining barqarorlik darajasi ortadi. Harakat faoliyatining mazkur sifati ko'proq sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun zarur. Ularda kuch chidamliligini o'stirish maqsadida kuch xususiyatiga ega bo'lgan turli-tuman oddiy harakatlar, shuningdek, tanlangan yengil atletika turining elementlaridan foydalaniladi va bu mashqlar og'irliklar bilan, tegishli tuzilishga esa bo'lgan trenajyor qurilmalarida bajariladi. Bunda og'irlik (yoki qarshilik) kattaligi maksimal imkoniyatlarning 50-70% qismi darajasida bo'lishi lozim. Har bir topshiriq charchaguncha bajariladi, takrorlar orasidagi dam olish 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori 3-4 tagacha, ular orasida dam olish – 3-4 daq. Ko'rsatilgan harakat sifatlaridan tashqari egiluvchanlik, koordinatsiya, ritm hissi, muvozanatni ushlab, 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 ovozi chiqarib, yoki "ichida" harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish; startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lkaga

belgilar qo'yishdan foydalanish. O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlar yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni takrorlash, imkoniyati saqlanib qoladigan tezlik bilan bajarish kerak bo'ladi. 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'riqishlarsiz, bo'shashgan, "shvungsimon" holda bajarishni; harakatlar shiddatini o'zgartirishni (keskin navbatlash, ya'ni katta tezlik bilan ilgarilanma harakatlanishdan bo'shashib, inersiya bo'yicha harakatlanishga o'tish) tavsiya qilish; sportchiga mushaklarni bo'shashtirib turish lozimligini muntazam eslatish zarur. Bunday bitta topshiriq 6-8 marta takrorlanishi kerak, ular orasida dam olish – 0,5-1 daq. Seriyalar miqdori – 5-6, seriyalar orasida dam olish – 4-6 daq. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni harakatlardagi xatoliklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli

mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi. Shunday qilib, yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik tanlangan yengil atletika turida sportchining funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

## **II Bob. BITIRUV ISHINING VAZIFALARI, TASHKIL ETISH VA O`TKAZISH USLUBIYATI .**

### **2.1. Bitiruv ishining 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 Bitiruv ishining 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.

### **2.3. Bitiruv ishining tashkil etish.**

Tadqiqot Buxoro viloyat Gijduvon tumanidagi 63 – son maktabning 8-9-sinf (14-15 yoshli) o`quvchilari bilan 2018-2019-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.

#### **2.4. Bitiruv ishining 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 otrda qoldirishi mumkin ekan.

Uzunlikka sakrashda maktab-o`quvchilarda umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish sentiyabr-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`piroq 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 depsinish 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 sinaluvchilarni 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

| №               | 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               | Amonov S                | 161          | 54          | 335,4                 | 4,8                               | 5,6                 | 9,0                 | 160                        | 7,42                      | 4,20                         |
| 2               | Sulotonov A             | 156          | 53          | 339,7                 | 4,9                               | 5,6                 | 9,1                 | 158                        | 7,58                      | 4,25                         |
| 3               | Abbosov A               | 151          | 52          | 344,4                 | 4,9                               | 5,6                 | 9,1                 | 153                        | 7,52                      | 4,27                         |
| 4               | Davlatov G              | 158          | 54          | 341,8                 | 4,8                               | 5,6                 | 9,2                 | 160                        | 7,63                      | 4,06                         |
| 5               | Sattorov J              | 152          | 53          | 348,7                 | 4,9                               | 5,8                 | 9,3                 | 154                        | 7,38                      | 4,19                         |
| 6               | Jamolov S               | 160          | 54          | 337,5                 | 4,9                               | 5,7                 | 9,2                 | 162                        | 7,5                       | 4,07                         |
| 7               | Shamsov T               | 164          | 55          | 335,4                 | 4,8                               | 5,5                 | 8,9                 | 166                        | 7,55                      | 4,24                         |
| 8               | To`xtayev A             | 167          | 56          | 335,3                 | 5,0                               | 5,6                 | 9,0                 | 166                        | 7,67                      | 4,35                         |
| 9               | Jahonov B               | 171          | 56          | 327,5                 | 5,0                               | 5,7                 | 9,3                 | 170                        | 7,29                      | 4,40                         |
| 10              | G`ulomov D              | 158          | 54          | 341,8                 | 4,8                               | 5,5                 | 8,9                 | 157                        | 7,33                      | 4,11                         |
| 11              | Jabborov Q              | 146          | 51          | 349,3                 | 4,8                               | 5,3                 | 9,0                 | 145                        | 7,43                      | 4,01                         |
| 12              | Ortiqov M               | 158          | 54          | 341,8                 | 4,9                               | 5,5                 | 8,9                 | 157                        | 7,33                      | 4,11                         |
| <b>O`rtacha</b> |                         | <b>158,5</b> | <b>53,8</b> | <b>339,9</b>          | <b>4,9</b>                        | <b>5,6</b>          | <b>9,1</b>          | <b>159,0</b>               | <b>7,47</b>               | <b>4,19</b>                  |

## 2-jadval

**Tadqiqot guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan oldin olingan test natijalari**

| <b>№</b>        | <b>O`quvchilarning F.I.SH.</b> | <b>bo`yi</b> | <b>vazni</b> | <b>Bo`y-vazn koeffitsenti</b> | <b>30 m start oldidan yugurish (sek)</b> | <b>30 m yugurish (sek)</b> | <b>60 m yugurish (sek)</b> | <b>Uzunlikka sakrash t/j (sm)</b> | <b>Uch hatlab sakrash (m.sm)</b> | <b>Yugurib kelib sakrash (m.sm)</b> |
|-----------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1               | Oripov A                       | 152          | 55           | 361,8                         | 4,7                                      | 5,8                        | 9,4                        | 165                               | 6,91                             | 4,33                                |
| 2               | Nasriddinov F                  | 153          | 55           | 359,5                         | 4,8                                      | 6,0                        | 9,1                        | 153                               | 7,07                             | 3,96                                |
| 3               | Olimov H                       | 146          | 57           | 390,4                         | 5,1                                      | 5,7                        | 9,4                        | 157                               | 7,19                             | 4,29                                |
| 4               | Narziyev N                     | 158          | 56           | 354,4                         | 4,8                                      | 5,9                        | 9,3                        | 154                               | 7,17                             | 3,70                                |
| 5               | Axtamov M                      | 163          | 54           | 331,3                         | 4,8                                      | 5,8                        | 9,0                        | 139                               | 7,11                             | 4,06                                |
| 6               | Rajabov S                      | 157          | 54           | 343,9                         | 4,6                                      | 5,9                        | 9,0                        | 153                               | 7,44                             | 4,13                                |
| 7               | Xayrullayev B                  | 157          | 56           | 356,7                         | 4,9                                      | 6,5                        | 9,3                        | 153                               | 7,23                             | 4,16                                |
| 8               | Sharipov S                     | 159          | 53           | 333,3                         | 4,4                                      | 5,7                        | 9,1                        | 155                               | 7,28                             | 4,43                                |
| 9               | Xaydarov N                     | 166          | 55           | 331,3                         | 4,6                                      | 5,8                        | 9,3                        | 116                               | 7,44                             | 4,22                                |
| 10              | To`rayev F                     | 169          | 53           | 313,6                         | 4,5                                      | 5,6                        | 9,0                        | 154                               | 7,39                             | 4,26                                |
| 11              | Ravshanov B                    | 163          | 53           | 325,2                         | 5,2                                      | 5,7                        | 9,1                        | 157                               | 7,5                              | 4,24                                |
| 12              | Narullayev A                   | 159          | 53           | 333,3                         | 4,4                                      | 6,0                        | 9,0                        | 170                               | 6,59                             | 4,19                                |
| <b>O`rtacha</b> |                                | <b>158,5</b> | <b>54,5</b>  | <b>344,6</b>                  | <b>4,7</b>                               | <b>5,9</b>                 | <b>9,2</b>                 | <b>152,2</b>                      | <b>7,19</b>                      | <b>4,16</b>                         |

### **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**

**tayyorgarlik**I 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

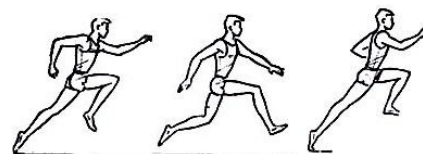
– 2-3 marta. 20-30 m startdan yugurish – 2 marta, 40 m katta qadamlar bilan yurish – 2 marta. Seriya 5-6 marta takrorlanadi. 150 m yugurish – 3 marta. II kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelishdan (8 yugurish qadamigacha) 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 bukilmadan, 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.

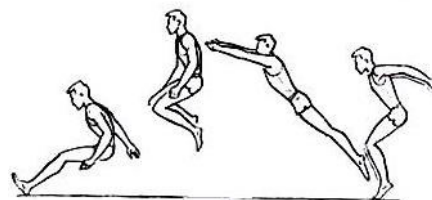




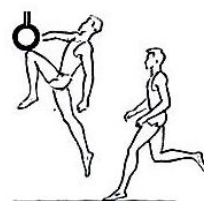
4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka har xil usulda sakrashlar. Yugurib kelish oxirida qadamlar tezligini oshirib, depsinish joyiga oyoq kaftlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berish kerak.



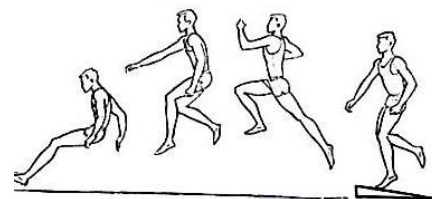
5. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib, bir vaqtning o'zida oldinga sakrash.



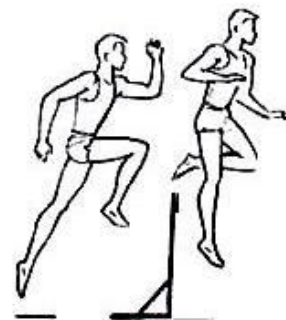
6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 sm balandlikda osilgan to'pni tizza bilan tepish.



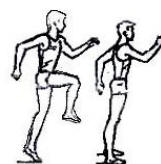
7. 20-25 sm.li balandlikdan bir oyoqda oldinga yuqoriga depsinib ikkala oyoqda yerga tushish. Mashqni depsinuvchi va silkinch oyoqni almashtirib ham bajarish mumkin.



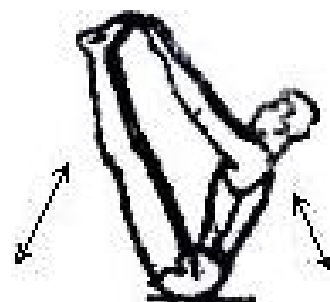
8. Yugurib kelib bir oyoqda depsinib, g'ov ustidan sakrab, silkinch oyoqda yerga tushish. Mashq 5-6 ta g'ovni 8-8,5 m masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi.



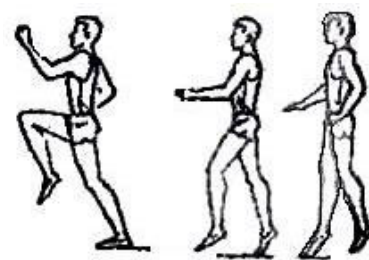
9. Joyida turib qo'l va oyoqlar bilan yugurayotgandek tez-tez harakat qilish.



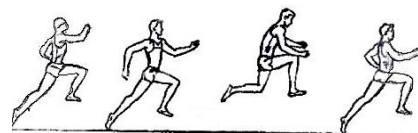
10. Chalqancha yotgan holatda bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni yuqoriga ko'tarib, oyoqlar uchini ushlab. Mashqni bajarayotganda tirsak va tizza bo'g'imlari bukilmaligi kerak; sur'ati- o'rtacha.



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



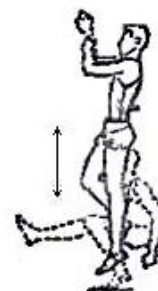
13. 60-70 sm balandlikdagi to'siq oldida turib, bir vaqtning o'zida bir oyoqda yuqoriga sakrash va ikkinchi oyoqni shu to'siq ustidan o'ng – chap tomonga oshirib o'tkazish; sur'ati – o'rtacha – tez.



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.



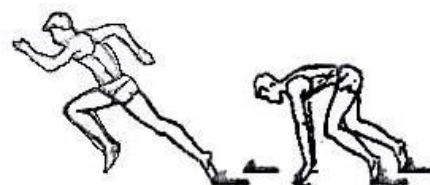
15. Bir oyoqda muvozanatni saqlagan holda o'tirish va shu holatdan o'sha oyoqda birdaniga yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez.



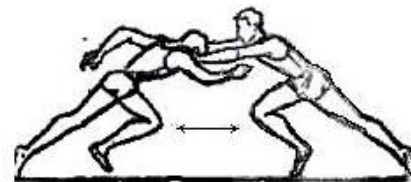
16. Shuning o'zi, faqat o'tirish va sakrash juft oyoqda amalga oshiriladi; sur'ati – o'rtacha-tez.



17. Pastki start holatidan signal bilan 8-10 qadam tez yugurish. Startdan deqsinovchi 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'liqsimon 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 sinaluvchilarni 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, depsinishga tayyorlanish, depsinish, uchush va qo'nish fazalarini detalma-detall o'rgatishda mashg'ulot hajmini, vosita va ularni to'g'ri taqsimlash va optimal tarzda rejalashtirish juda muhimdir. 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

| №               | O'quvchilarning F.I.SH. | bo'yi      | vazni       | Bo'y-vazn koeffitsenti | 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               | Amonov S                | 159        | 57          | 358,5                  | 4,4                               | 5,4                 | 8,4                 | 183                        | 7,79                      | 4,55                         |
| 2               | Sulotonov A             | 160        | 58          | 362,5                  | 4,5                               | 5,4                 | 8,5                 | 178                        | 7,9                       | 4,6                          |
| 3               | Abbosov A               | 153        | 60          | 392,2                  | 4,5                               | 5,4                 | 8,5                 | 173                        | 7,84                      | 4,62                         |
| 4               | Davlatov G              | 165        | 59          | 357,6                  | 4,4                               | 5,4                 | 8,6                 | 180                        | 7,95                      | 4,41                         |
| 5               | Sattorov J              | 170        | 57          | 335,3                  | 4,5                               | 5,6                 | 8,7                 | 174                        | 7,7                       | 4,54                         |
| 6               | Jamolov S               | 164        | 56          | 341,5                  | 4,4                               | 5,5                 | 8,6                 | 182                        | 7,82                      | 4,42                         |
| 7               | Shamsov T               | 165        | 58          | 351,5                  | 4,3                               | 5,3                 | 8,3                 | 186                        | 7,92                      | 4,59                         |
| 8               | To'xtayev A             | 167        | 55          | 329,3                  | 4,5                               | 5,4                 | 8,4                 | 189                        | 8,04                      | 4,7                          |
| 9               | Jahonov B               | 174        | 58          | 333,3                  | 4,5                               | 5,5                 | 8,7                 | 193                        | 7,66                      | 4,75                         |
| 10              | G'ulomov D              | 174        | 55          | 316,1                  | 4,3                               | 5,3                 | 8,3                 | 180                        | 7,72                      | 4,46                         |
| 11              | Jabborov Q              | 168        | 53          | 315,5                  | 4,3                               | 5,1                 | 8,4                 | 168                        | 7,82                      | 4,36                         |
| 12              | Ortiqov M               | 164        | 55          | 335,4                  | 4,4                               | 5,3                 | 8,3                 | 180                        | 7,72                      | 4,46                         |
| <b>O'rtacha</b> |                         | <b>165</b> | <b>56,8</b> | <b>344,1</b>           | <b>4,4</b>                        | <b>5,4</b>          | <b>8,5</b>          | <b>180,5</b>               | <b>7,82</b>               | <b>4,54</b>                  |

## 4-jadval

**Tadqiqot guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan oldin olingan test natijalari**

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

## 5-jadval

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

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

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 sifatлари 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.



## UMUMIY XULOSA VA TAVSIYALAR

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'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.

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.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 9-сон, 225-модда.
2. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 11-12-сон, 295-модда.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғи Қонуни (14.09.2015).
4. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест нормалари. Тош: 2002.-29 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июнь ПҚ–3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2017 йил 4 июнь.
6. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПҚ-3583-сон «Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида»ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 март.
7. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 июльдаги 507-сон “Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 июль.
8. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» фармони. Тошкент. 2018 йил 6 март.
12. Айрапетьянц Л.Р, Годик М.А. Спортивные игры, Тошкент “Ибн Сино” 1991 й. 156 ст.
13. Айрапетьянц Л.Р. Педагогическую основу планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх:

Автореф дисс. Докт.пед.наук-М 1992г.40с.

**14.** Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.-122 б.

**15.** Ачилов А.М. Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш фаолиятини ташкил қилиш технологияси. Автореф. дисс.... п.ф.н. Т.: 2008. – 26 б.

**16.** В.Г.Никитишкин, Н.Н.Чесноков, В.Б.Зеличенко, Б.Ф.Прокудин “Легкая атлетика, бег на короткие дистанции” издательство Советский спорт 2004г.

**17.** Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТИ, 2005.- 171 б.

**18.** Жилкин А. И., Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведения. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. 6-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2009. - 464 с.

**19.** Жилкин А.И., Кузмин В.С., Сидорчук Е.В., Легкая атлетика: Учеб.пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2003. – С. 464.

**20.** Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. – М., 1998. – 129 с.

**21.** И.Ниязов “Енгил атлетика” Фарғона (ўқув қўлланма) 2009 й.

**22.** Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик., Т.: 2001., 25-26 с.

**23.** Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004. - Б. 334.

**24.** Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - Б. 279.

**25.** Кудратов Р. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар//Фан – спортга, № 1, 2004.

**26.** Кудратов Р.Қ., Ғанибоев И.Д., Солиев И.Р., Баратов А.М. Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари. Ўқув қўл-ма. Т., ЎзДЖТИ, 2011.-64 б.

**27.** Легкая атлетика /А.Н.Макаров, В.З.Сирикс, В.П.Теннов. – М., 1987 г.

- 28.** Легкая атлетика в школе /Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 1993 г.
- 29.** Майфат С.П., Малафеев С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003. – 120 с.
- 30.** Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физического культуры – М, 1991, с 543.
- 31.** Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты// Л.П. Матвеев. М. Физ.культура и спорт, 2001. - 250 с.
- 32.** Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика.–Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 г.
- 33.** Миронов Д., Аракелян Е. Тринажер начинающих спринтеров. 2008, № 1-2. с. 30-31.
- 34.** Нурмекиви А. Бег на 400 м: современная тренировка 2008. № 10, 246
- 35.** Озолин Н.Г., Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2003.- 672 с.
- 36.** Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. – М., 1998. – 65 с.
- 37.** Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- 38.** Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. -М: Олимпия Пресс, Террас - Спорт 2002г.
- 39.** Сейтхалилов Э.А. Государственные образовательные стандарты – основа обеспечения оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса. Таш., 1998, № 203.
- 40.** Тўйчибоев М.У. “Спортда биокимёвий назорат” (услужий кўлланма) Т; 2011й.
- 41.** Тўхтабоев Н.Т., Галаев Қ., Қудратов Р., Рашидов У. Енгил атлетика бўйича спорт тўгарак машғулотларини ташкил этиш юзасидан тавсиялар. Ўқув кўлланма. Т., 2011.

**42.** Усмонходжаев Т.С., Г.Г. Арзуманов “ Физическое воспитание в школе” Тошкент 1987г.

**43.** Усмонхўжаев Т.С., Рахимов М.М., Қудратов Р.Қ., Мелиев Х.А., Расулова Т.Р., Қурбонов С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Т., Ўқитувчи, 2005.

**44.** Шакиржанова К.Т. , Солиев И.Р. “Барьерлар оша югуришга ўргатиш техникаси ва усулияти” Услубий қўлланма ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, “SHARQ” NMAK бош таҳририяти. “Nafis Bezak” 2011 й.

**45.** Шакиржанова К.Т. Бег и здоровье. “Баркамол авлод – буюк келажак” республика илмий-амалий анжумани. 2010 й. 65-67 бет.

**46.** Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика аҳолини соғломлаштириш воситаси сифатида. Услубий қўлланма. Тошкент. 2011 й. 35 бет.