


ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА  
ИНСТИТУТИ  
СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

“Ҳимоя қилишга рухсат бераман”  
Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият  
факультети декани  доц. О.Э. Муқимов  
“ 01 ” “ 06 ” 2012 йил

5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши  
бўйича бакалавр даражасини олиш учун

“Ўрта таълим мактабларида уч хатлаб узунликка сакраш  
техникаларини ўргатиш” мавзусида бажарилган

## МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Бажарувчи: 401-гурух Ўтаев Одил  
Илмий раҳбар: к/ўқитувчи Т.Миразимов

Ишни ҳимояга тавсия этаман:



Т.Миразимов

БМИ Спорт фанлари услубияти кафедраси № 9 сонли йиғилиш  
қарори билан ҳимояга тавсия этилган:

Кафедра мудири:



У.М.Шокиров

Жиззах-2012 йил

**А. Қодирий номли Жиззах давлат педагогика институти  
“Жисмоний маданият” факультети битирувчиси О. Ўтаевнинг “Ўрта  
таълим мактабларида уч хатлаб узунликка сакраш техникаларини  
ўргатиш” номли битирув малакавий ишига илмий раҳбар катта  
ўқитувчи Т. Миразимов томонидан берилган**

## **ХУЛОСА**

Ҳозирги кунда жисмоний маданият ва спорт соҳасида таълим олувчи ўқувчиларнинг ўқув жараёنларини яхши ўзлаштириш, спорт ташкилотлари, ўқув юртларида жисмоний маданият, соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш йўллари ўрганиш, ўқув амалиётлар жараёнида назарий билим ва амалий малакаларни чуқур эгаллаш муаммолар мавжуддир.

Тадқиқотчи О. Ўтаев томонидан ёзилган битирув малакавий иши билан танишиб чиқдим. Битирув иши мавзуси **“Ўрта таълим мактабларида уч хатлаб узунликка сакраш техникаларини ўргатиш”** деб номланган. Битирув малакавий иши кириш, икки боб, саккиз бўлим, 73 бет, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

О. Ўтаев тадқиқот ишида умумтаълим ўрта мактабларида ўқувчиларнинг уч хатлаб узунликка сакраш техникасини ўргатиш шакллари, сакрашнинг назарий таҳлили, воситалари, машғулотларнинг ўтказиш формалари, тайёрлов даври, сакрашнинг кузги ва баҳорги бир ҳафталик машғулотлар режаси, сакрашнинг мусобақа қоидалари ҳақида аниқ ва батафсил фикрлар келтирилган.

Тадқиқот ишидан мактабларнинг жисмоний тарбия ўқитувчилари ва ўсмир болаларни узунликка, баландликка сакраш техникасини ўргатиш учун тадқиқот натижалари амалий жиҳатдан яқиндан ёрдам беришини, уларнинг жисмоний сифатларини янада ривожлантиришда хизмат қилиши мумкин. Шу сабабдан умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчиларига амалий ёрдам кўрсатиш ҳам кўзда тутилган. Бундай илмий – педагогик жиҳатлар жисмоний тарбия соҳасида амалий жиҳатдан янгилик бўлиши мумкин.

Тадқиқот иши ютуқлар билан биргаликда камчиликлардан ҳам холи эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйилган. Иловалардан фойдаланмаган.

Кўрсатилган камчилик ишнинг қийматига таъсир кўрсатмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Илмий раҳбар:



Т. Миразимов.

*А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 401 –гуруҳ толиби Ўтаев Одил томонидан ёзилган битирув малакавий ишига катта ўқитувчи*

*Ш.М.Норқулов томонидан  
ТАҚРИЗ*

Республикадаги умумий ўрта таълим давлат таълим стандартлари асосида таълимнинг узлуксизлигини таъминлаш йўллари аниқ белгиланган. Бу ўз навбатида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ҳамда болалар спортини ривожлантириш билан боғлиқ бўлган махсус қарорларида қайд этилганидек ўқувчи ёшларнинг жисмоний камолотини ҳар томонлама ривожлантириш бош масала қилиб қўйилган.

Талаба Одил Ўтаевнинг “Ўрта таълим мактабларида уч хатлаб узунликка сакраш техникаларини ўргатиш” мавзусидаги битирув малакавий ишида югуриб келиб уч хатлаб сакраш техникаси, уч хатлаб сакрашда сакровчи спортчиларнинг машғулоти, машғулот жойининг хусусияти, югуриб келиб узунликка сакраш техникаси тўғрисида батафсил ёритиб берган.

Ишнинг ҳулоса қисмида аввалги ишларда ифодаланган мазмунларга мажмуий (комплекс) жиҳатдан ёндашган ҳолда баҳо берилган. Бунда таълим-тарбия, саломатлик, жисмоний машқлар юкламаси, жисмоний тайёргарлик даражаси ва Республика қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳаларини ривожлантиришга мўлжалланган қарорлари ва бошқа мутасадди ташкилотларнинг умумтаълим муассасаларида жисмоний тарбиясини яхшилаш борасидаги буйруқ, қарор ва чора-тадбирлари илмий назарий жиҳатдан таҳлил қилиш йўли орқали шарҳланган.

Юқорида билдирилган ижобий фикрлар билан биргаликда битирув ишида Одил Ўтаев томонидан айрим камчиликларга ҳам йўл қўйилган. Битирув малакавий иши матнида имловий хатолар мавжуд. Умуман, юқорида билдирилган камчиликлар талаба Одил Ўтаев томонидан ўтказилган тадқиқотнинг илмий қийматига путур етказмайди.

Малакавий битирув иши мустақил равишда ёзилган, яқунланган бўлиб Олий таълим талабларига тўлиқ мос келади.

Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.



Ш.М.Норқулов

*А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 401-гуруҳ толиби Ўтаев Одил томонидан ёзилган битирув малакавий ишига Б.Бурибоев томонидан*  
**ТАҚРИЗ**

Ҳозирги кунда жисмоний маданият ва спорт соҳасида таълим олувчи ўқувчиларнинг ўқув жараёнларини яхши ўзлаштириш, спорт ташкилотлари, ўқув юртларида жисмоний маданият, соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш йўллариини ўрганиш, ўқув амалиётлар жараёнида назарий билим ва амалий малакаларни чуқур эгаллаш муаммолари мавжуддир.

Талаба Одил Ўтаев томонидан ёзилган малакавий битирув иши билан танишиб чиқдим. Битирув иши мавзуси “Ўрта таълим мактабларида уч хатлаб узунликка сакраш техникаларини ўргатиш” деб номланган. Битирув малакавий иши кириш, 2-боб, 8 та бўлим 73 бет, хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

Талаба Ўтаев Одил малакавий битирув ишида югуриб келиб уч хатлаб сакраш техникаси, уч хатлаб сакрашда сакровчи спортчиларнинг машғулоти, машғулот жойининг хусусияти, югуриб келиб узунликка сакраш техникаси ҳақида батафсил маълумотлар келтириб ўтилган.

Тадқиқот ишидан коллежларнинг жисмоний тарбия ўқитувчилари ва ўсмир болалар учун тадқиқот натижалари назарий жиҳатдан яқиндан ёрдам бериши, уларнинг билим доираларини янада кенгайтиришда хизмат қилиши мумкин. Шу сабабдан коллежнинг жисмоний тарбия ўқитувчиларига амалий ёрдам кўрсатиш ҳам кўзда тутилган. Бундай илмий-педагогик жиҳатлар жисмоний тарбия соҳасида амалий жиҳатдан янгилик бўлиши мумкин.

Тадқиқот иши ютуқлар билан биргаликда камчиликлардан ҳам ҳоли эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйилган. Кўрсатилган камчиликлар ишнинг қийматини тушурмайди. Битирув малакавий ишини ҳимояга тавсия этаман.



Тақризчи

Б.Бурибоев

# МУН ДАРИЖА

## Кириш

**I Боб: Соғлом авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни.**

**1-1.** Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш уч ҳатлаб сакраш техникаси.

**1-2.** Уч ҳатлаб сакраш техникасини ўргатиш

**1-3.** Уч ҳатлаб сакрашда сакровчи спортчиларнинг машғулоти

**1-4.** Машғулотлар жойининг хусусияти, кийим ва пойавзалларнинг аҳамияти.

**II Боб: Умумтаълим мактабларида ўқувчиларни енгил атлетика машғулотлари орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш.**

**2-1.** Югуриб келиб узунликка сакраш техникаси.

**2-2.** Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини ўргатиш.

**2-3.** Югуриб келиб узунликка сакрашда кичик разрядли сакровчиларнинг машғулоти.

**2-4.** Узунликка сакрашда юқори разрядли сакровчилар машғулотларининг хусусиятлари.

Хулоса

Адабиётлар

## КИРИШ.

**Мавзунинг долзарблиги.** Сўнги йилларда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни юқори кўрсаткичларга эришишига катта эътибор берилмоқда. Шаҳарларда, қишлоқ жойларида спорт иншоатларини барпо этимоқда, турли турдаги мусобақалар ўтказилмоқда. Кундан кунга спорт билан шуғулланувчилар сони ортиб бормоқда.

Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим – тарбия беришнинг муваффақиятли амалга оширилиши, жамиятнинг ривожланишида муҳим ижтимоий – иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда.

Жамият ривожланишининг ҳозирги давр босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан биридир.

Шундай экан мамлакатимизда “Баркамол авлод йили” Давлат дастури ҳаракатини кенг тус олгани “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” асосида таълим – тарбия тизими тублан ислоҳ этилаётгани ҳам ана шу улўғвор вазифани амалга ошириш йўлидаги муҳим қадамдир.

Комил инсон руҳан тетик, ақлан етук, жисмонан бақувват бўлмоғи керак. Инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларга қулайсоғлом психологик муҳитнинг яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда.

Ёш авлодни жисмоний жиҳатдан тўқис соғлом меҳнатга Ватанни ҳимоя қилувчи тарзида ўсишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор. Бунинг учун ўқувчилар жисмоний маданият билан чуқур

шуғулланишлари, турли спорт турлари билан мунтазам шуғулланишлари, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш, уларни Осиё, жаҳон Олимпиада ўйинларида муваффақиятли иштирок этишларини таъминлаш керак бўлади.

Шунинг учун ёшларимизни имон-этиқодли, ҳар томонлама етук, кучли, соғлом, довюрак, иродаси бақуват қилиб тарбиялашда спорт турлари ва шу жумладан, спорт ўйинлари жисмоний тарбия тизимини муҳим эгаллайди.

Спорт ўйинлари ҳамда енгил атлетикани ривожлантириш шу жумладан, ҳар бир спортчиларни енгил атлетика билан шуғулланишга, ўрта, узоқ масофаларга югуришга, атлетик тайёргарликни кучайтиришга даъват этиш ва уларини янада ривожлантиришда хизмат қилмоғимиз лозим. Бу эса ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамияти олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир.

Мазкур мавзунинг “Ўрта таълим мактабларида уч хатлаб узунликка сакраш техникаларини ўргатиш” деб танлашимиздан мақсад, бугунги кунда енгил атлетика билан шуғулланувчилар сони жиҳатидан ниҳоятда кенг оммалашганлиги муҳим ўринни эгаллайди. Енгил атлетика сирларини тўла қонли мукамал эгаллаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган мавзунинг долзарблиги ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Ўрта таълим мактабларида ўқувчиларни тезкорлигини, чаққонлигини ва эгилувчанлигини оширишда психологик руҳан тайёрлаш ва яхши натижаларига эришиш.

**Тадқиқот вазифалари.** Ушбу мақсадга эришиш қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилди:

- енгил атлетика мусобақаси қоидалари, уларнинг шаклланиши ва

замонавий ўйин қоидалари билан танишиш;

- Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш;

- Ўқувчиларни чидамлилик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни тарбиялашга ўргатиш;

- Ўқувчиларни уч хатлаб узунликка сакрашда психологик тайёрлаш;

**Тадқиқотнинг объекти** – ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия дарсларида тайёргарлик жараёни. Ҳ Носиров номла 16 - мактабда

**Тадқиқотнинг предмети** – ўқувчи талаба ёшларни машғулотларда уч хатлаб узунликка сакраш мусобақаларига тайёрлаш орқали амалга оширишда жисмоний сифатлар, кўникма ва малакаларни шакллантириш шароитидаги фаолияти.

#### **Тадқиқот услублари.**

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил этиш ва илмий – услубий тажрибаларни умумлаштириш.
2. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари.
3. Спорт салоҳиятини баҳолашнинг замонавий услубларининг илмий асосларини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг ташкил қилиниши:** Тадқиқот ишлари умумтаълим ўрта мактабларининг жисмоний тарбия дарсларида олиб борилди.

**Ҳ. Носиров номли 16 - умумтаълим мактабида уч хатлаб сакраш техникаларини ўргатишда тадқиқот натижалари.**

Тадқиқот 5 ой мабайнида икки гуруҳ иштирокида амалга оширилди. Назорат тадқиқот гуруҳлари 20 нафар ўқувчини ташкил этиб улар 10 нафардан икки гуруҳга бўлиниб танлаб олинди ва (тадқиқотда ўсмирлар) иштирок этди.

Тадқиқот тест талабалари:

1. 30 метрга югуриш;
2. моксишон югуриш 4 x 10;
3. ўнг ва чап оёқларда ўтириб туриш;
4. юкни елкага қўйиб ўтириб туриш.
5. жойида туриб сакраш.

Тадқиқотдаги биринчи 10 нафар ўқувчи жисмоний тарбия дарслари юкламалари асосида олинди.

1 жадвал

т/р	Ф.И.Ш	Ёши	30 метрга югуриш	Моксишон югуриш 4 x 10	Ўнг ва чап оёқларда ўтириб туриш	Юкни елкага қўйиб ўтириб туриш	Жойида туриб сакраш
1	Тошпўлатов М	11	8	9	5	6	80
2	Суяров Б	11	9	10	6	5	1,60
3	Бекмуродов Ў	12	9	8	7	4	75
4	Сарибоев Ш	12	8	10	5	5	1,10
5	Хасанов М	12	9	9	6	5	1,10
6	Қодиров Б	12	7	9	5	4	1,10
7	Гурмуродов З	13	8	10	7	3	95
8	Худойқулов Ф	12	7	8	5	4	1,05
9	Бекжонов Ў	11	7	9	6	4	1,05
10	Асатов Д	12	8	9	7	5	1,0
	Жами:		80	91	59	45	258
	Ф/ с		8,0	9,1	5,9	4,5	25,8

2 чи 10 нафар ўқувчи маълум вақт махсус машқлар юкламаларини кўпайтириб бориб натижалар олинди.

Фойдаланилган махсус машқлар тартиби:

1. Беданача юриш.
2. Кийикча югуриш.
3. Сакраб югуриш.
4. Арқончада сакраш.
5. Тез югуришлар.

2 чи гуруҳга мунтазам режа асосида кун аро машғулот ўтказиб борилди.

Икки гуруҳ ўртасидаги тадқиқот тест натижалари қуйидаги (тадқиқот гуруҳи)

1.2. жадвалда кўрсатилган.

т/р	Ф.И.Ш	Ёши	30 метрга югуриш	Моксимон югуриш 4 x 10	Ўнг ва чап оёқларда ўтириб туриш	Юкни елкага қўйиб ўтириб туриш	Жойида туриб сакраш
1	Темиров А	12	8	10	8	8	1,20
2	Баратов Ш	12	7	9	9	7	1,15
3	Эгамқулов П	12	7	11	9	8	1,20
4	Ҳайдаров А	12	6	10	10	7	1,25
5	Бекмирзаев А	12	7	12	9	8	1,20
6	Жумаев А	12	6	13	10	7	1,29
7	Анорбоев З	11	6	12	11	8	1,27
8	Маликов Ш	12	6	13	12	7	1,26
9	Бегмонов Ш	11	6	14	11	7	1,20
10	Мирзаев Ж	11	6	13	12	7	1,21
	Жами:		65	117	101	74	12,03
	ф/с		6,5	11,7	10,1	7,4	1,203

Ўқув машғулотлари жараёнида умумий ва махсус сифатлар ҳамда техник – тактик малакаларини шаклланиш самарадорлигини назорат қилиш юқори малакали спортчилар тайёрлаш борасида муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Айниқса ушбу назоратнинг мавқеи спортчи тайёргарлигининг дастлибки ўргатиш босқичида ҳиссаси жуда каттадир. Чунки, спорт билан эндигина шуғулланишни бошлаган болалар ўзларининг функционал ва жисмоний жиҳадларидан ҳам катта нагрузкаларга тайёр бўлмайди.

Шунинг учун қўлланилаётган жисмоний ва техник-тактик машқлар шу

болаларнинг икониётига қараб меъёрланган бўлиши лозим. Шу билан бир каторда, физиологик қонуниятларидан маълумки, агар ушбу машқлар юкламаси (нагрузкеси) ҳажми, шиддати, мураккаблиги жиҳатлари хаддан ташқари юқори бўлса, ёш организм бу нагрузкага бардош бера олмайди.

Натижада чарчаш, зўриқиш ва ҳаттоки касаллик ҳолатлари рўй бериши мумкин. Агар бордию юкламалар ҳажми ва шиддати жуда кам бўлса. Унда таракқиёт, яъни ривожланиш бўлмаслиги эҳтимолдан ҳоли эмас. Демак ўқув-машғулот жараёнида доимий ва мунтазам педагогик назорат ташкил қилиниши керак.

Ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларида олинаётган юкламалар инсон саломатлиги учун хизмат қилади. Ўқувчиларга қўшимча, махсус машқлар юкламаларини кетма – кет кўпайтириш натижасида ўқувчилар жисмонан ривожланган, чاقқон, тез, кучли ва чидамли бўлишига имкон яратади.

**I БОБ. Соғлом авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни.**

Соғлом авлод тарбиясини давр талаблари даражасида олиб бориш, ўқув юртларида жисмоний тарбияни янги педагогик технология асосида ўқитиш, иқтидорли ва истеъдодли ёшларни танлаб спортга жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратларини юксалтириш, «Алпомин» ва «Барчиной» махсус тест талабларини бажариш, ёшлар ўртасида халқ миллий ўйинлари ва саёҳатларни кенг ёйиш, hozirgi куннинг долзарб масалаларида биридир. Шу сабабда сўнгги йилларда (1998-2005) ўтказилган Республика илмий-услубий анжуманларидаги мақолаларга бўлган муносабатлар йирик олимлар баҳсига сабаб бўлмоқда. Яна бир эътиборли томони шундаки, тўпламлардаги мақолалар, мазмунлар, далиллар, мулоҳазалар ва фикрларга ёш мутахассислар, аспирантлар, илмий ходимлар, магистрлар ва талабалар зўр қизиқиш билан яқиндан ёндошмоқдалар. 2001 йил 30 апрелдан 5 майгача Жиззахда Республика ўрта махсус ва касб-хунар билим юртларининг «Баркамол авлод спорт ўйинлари» ўта кўтаринкилик руҳида ўтказилди. Бу улкан ва жуда муҳим спорт тадбири таркибида илмий анжуман ўтказиш ҳам ўз ўрнини олди. Илмий анжуман «Баркамол авлод тарбиясида - жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни» номи билан аталади ва шу номда махсус илмий тўплам ҳам нашр этилди. Илмий тўпламда инсон баркамоллигининг мазмунида ЖТ ва С нинг моҳиятини кўрсатиш борасида анчагина мақолалар мужассамлашган. Булар орасида илмий-услубий хусусиятларга эга бўлган мулоҳазали мақолаларнинг баъзи бирларшга кўрсатиш мақсадга мувофиқдир.

Яъни ”Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг ўрни” (Пўлатов О.О., Павлов Ш.К. ЎзДЖТИ), «Мактабгача таълим муассасаларида баркамол авлодни тарбиялаш учун спорт моддий баъзасини яратишнинг ахамияти» (Туленова Х.Б. Тошкент ДПУ) «Спорт ва жисмоний тарбия - соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш гарови» (Ахмедшина Ф., Хидиров Ш ЖззахДПИ), «Баркамол авлодни тарбиялаш кичик ёшдан бошланади» (Маҳкамжонов К.М. Мирзамаҳмудов.Ш. Тошкент ДПУ) кабиларлардир. Шунингдек, саёҳатлар ва касб-хунар коллежларида ЖТ ва С ни ташкил этилиши масалаларига бағишланган мақолалар ҳам диққат-эътиборга сазовордир. Улардан “Жиззах вилоятида экотуризмни ривожлантириш

имкониятлари” (Исматов.Н., Усмонов Ю ва бошқалар, ЖиззахДПИ), “Ёшларнинг турли шароитларда шакллантиришда экологик тарбиянинг ахамияти” (Ҳайдаров Э.Ҳ. ўзДТПИ), «Ўрта махсус касб-хунар таълим маркази тизимида ЖТ ва С ҳаракатини ташкил этиш» (Орипов Ю., Бойбобоев Б.Г. Наманган ДУ) кабиларни намуна қилиб кўрсатиш мумкин. Айниқса, хотин-қизлар жисмоний тарбиясига доир мақолалар анча кизиқарлидир. Улардан “Жисмоний тайёргарлик - саломатлик гаровидир” (Якубова Н.Х. ўзДЖТИ), «Ўқувчи қизларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришда енгил атлетка спорт турининг ўрни» (Расулова Т.Р. ўзДЖТИ), кабилар ўқувчи қизлар ва барча ёшдаги хотин-қизларни гимнастика, акробатика, ритмик гимнастика, енгил атлетика турлари билан шуғуллантиришнинг афзалликлари ҳақида қимматли фикрлар баён қилинганлигини тан олиш лозим бўлади.

Эътироф этиш керакки, соғлом авлод тарбияси билан бевосита боғлиқ бўлган жисмоний тарбиянинг асосий воситалари, уларнинг моҳиятлари ҳақида жуда кўп мақолалар мавжуддир. Уларни тайёрлашда таниқли олимлар Т.С Усмонхужаев, А.К.Акрамов (Тошкент), Комилов Х.К.; Давурбоева Р, Малиев Ҳ.А., А.Содиқов, (Жиззах) ёш тадқиқотчилар Т.Ш Ҳайитов (Самарқанд) М.Акбарова (Тошкент) ва бошқалар фаол иштирок этишган., Бундай ҳолатлар Термиз (1998) Наманган (2000), Фаргона (2000), Шаҳрисабз (2001), Тошкент (1999 - 2005) шаҳарларида ўтказилган Республика илмий-назарий анжуманларининг илмий тўпламларида кўп учрайди.

Республика олий ўқув юртиларидаги жисмоний тарбия факультетларининг баъзи ўқувчилари ва кўпчилик талабалари (3-4 босқич) билан бўлган суҳбатлардан маълумки, илмий тўпламлар факультетларга етиб бормайди ёки улар 1-2 нусхадан ошмайди. Демак илмий тадқиқотнинг натмжаларидан улар бебаҳра қолмоқда. Бу ҳам жисмоний тарбиянинг илмий назарий тажрибаларини оммалаштириш уларни такомиллаштириб бориши муқаррардир. Шу сабабдан илмий тўпламлар, услубий қўлланмалар кўпроқ нашр этиш, уларни барча билан

юртларига етарли даражада юбориш лозим бўлади.

Таъкидлаш жоизки, ЖТ ва Спорт соҳасидаги илмий анжуманлар ва уларнинг илмий тўпламлари куйидаги максатда ташкил этилши айни муддао бўлар эди. Яъни:

1. Маълум бнр мавзуга қаратилган муаммолар ечимини топиш тадқиқотларининг натижаларини муҳокама қилиш ва уларни саралаб ҳаётга сингдириш лозим.
2. Маърузалар, уларнинг матнларни муҳокама қилиш жараёнларидаги баҳслар, амалий таклифларни амалда бажаришда фойдаланиш.
3. ЖТ ва Спорт мутахассислари айникса, ёш кадрлар, аспирантлар, магистрлар, ходимларнинг ижодий маҳоратлари ҳамда илмий педагогик савияларини ривожлантиришга қаратиш керак.
4. Талабаларни илмий тадқиқот ишларига жалб этиш уларни янги усуллар билан қуроллантириш ва ҳаказо.

### **1-1. Югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш техникаси**

Уч ҳатлаб сакраш — югуриб келишдан ва учта кетма-кет сакрашдан, яъни 1) бир оёқдан яна шу оёқнинг ўзига «сапчиш»дан, 2) «қадам» қўйиб, иккинчи оёққа тушишдан ва 3) «сакраб», икки оёқда ерга тушишдан иборат. Уч ҳатлаб сакрашда натижа сакровчи қолдирган изларнинг депсиниш тахтасига энг яқинидан бошлаб ўлчанади. Уч ҳатлаб сакраш узоқлиги асосан югуриб келишда ҳосил бўлган горизонтал тезликка ва депсиниш вертикал тезлигига боғлиқ.

Сакровчининг горизонтал тезлиги «сапчиш» ва «қадам» охирида оёқни ерга қўйиш вақтида пасаяди. Горизонтал тезлик қанча кўп тормозланса, «қадам» ва «сакраш» узоқлиги шунча камая-ди. Горизонтал тезликнинг пасайишини камайтириш учун, асосан депсинувчи оёқ таги ерга тегиш жойини сакровчи гавдасининг у. о. м. проекциясига яқинлаштириш керак. Горизонтал тезликнинг таянч фазаси бошида йўқолиши депсинишдан ҳосил бўлган тезлик ҳисобига бир қадар қопланади. Аммо бари бир горизонтал тезлик камаяди.

«Қадам» ва «сакраш» узоқроқ бўлсин учун, учиб чиқиш бурчаги оширилади. Ҳозирги замон сакровчиларида учиб чиқиш бурчаги «қадамда»— $11—14^\circ$  га, «сапчишда»— $14—18^\circ$  ва «сакрашда»— $18—22^\circ$  га тенг (Ю. Верхошанскийнинг маълумоти). Табиирки, учиб чиқиш бурчагини ошириш билан сакрашнинг учиш фазаларидаги траектория баландашади. «Сапчиш», «қадам» ва «сакраш» траекторияларининг баландлиги горизонтал тезлик даражасига боғлиқ. У қанча юқори бўлса, учиб чиқиш бурчагини ошириш ҳам шунча қийин бўлади. Лекин горизонтал тезлик юқори, учиб чиқиш бурчаги катта бўлсагина, уч хатлаб сакрашда тузук натижа кўрсатиш мумкин.

Одатда учала сакрашдан энг узоғи — «сапчиш», «сакраш» эса калтароқ ва энг қисқаси — «қадам» бўлади. Уч хатлаб сакрашдаги «сапчиш», «қадам» ва «сакраш» ларнинг тахминий нисбати 45- таблицада кўрсатилган.

Жаҳондаги энг кучли сакровчиларнинг сакрашларини анализ қилиш шунини кўрсатдики (Ю. Верхошанский), сакраш тезлигини оширганда унинг қисмлари ўртасидаги нисбат қуйидагича пропорцияга яқинлашади: улар сакрашнинг умумий узунлиги-дан I—36,5%, II—29,0%, III—34,5% ни ташкил қилади. 17,5 м га сакраш учун мана бундай нисбатоптималдир: I-(6,38±0,16) + II-(5,16±0,16) + III-(5,96±0,13).

Жаҳондаги энг кучли сакровчиларда бу қисмлар узунлигининг бири-бирига нисбати қандай экани 46- таблицада кўрсатилган.

**Югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш** асосан узунликка сакрашдагидек бажарилади. Югуриб келишни белгилаб олиш ҳам бир хил. Аммо югуриб келиш ва депсинишга тайёрланишда баъзи бир фарқ ҳам бор.

35—40 м дан югуриб келганда тезлик то охириги қадамгача текис ошиб боради. Охириги 4 қадам анча тезроқ ва калтароқ; уларнинг ритми узунликка сакрашдаги каби, лекин қадамлар узунлигидаги фарқ бунда озроқ. Охиригидан битта олдинги қадам охиригидан 3—8 см узунроқ. Депсиниш тахтасига худди 'депсиниш жойидан югуриб ўтмоқчидек тезлик билан оёқ таги йўл қўйилади. Югуриб келиш вақтида гавда сал олдинга энгашиган бўлиб, депсиниш вақтида вертикал бўлади. Буларнинг ҳаммаси горизонтал тезликни яхши сақлаб

қолишга ёрдам беради. Уч хатлаб сакраш техникаси 1-расмда кўрсатилган.

«Сапчиш» кучли оёқда, югуриб келиб узунликка сакрашдаги-га нисбатан ўткирроқ бурчак остида ( $60—68^\circ$ ) депсиниш билан бажарилади. Сакровчи депсинишни кўпроқ юқорига йўналтириб, «сапчиш» узунлигини оширса бўлади-ю, лекин бундай қилиш керак эмас: баланд «сапчишдан» кейин ерга тушгандаги нагрузка катта бўлиши ва таянч фазасида амортизация кўпроқ чўзилиши «қадам» учун самарали депсинишга йўл қўймайди. Шунинг учун «сапчиш» ҳар доим максимал мумкин бўлганидан қисқароқ бўлади.

Сакровчи биринчи бор депсинишда максимал кучни юқорига учиб чиқиш учун эмас, балки олдинга мумкин қадар тезроқ сил аш учун сарфлайди.



1- расм. Югуриб келиб уч хатлаб сакраш

Шунинг учун «сапчиш»да учиб чиқиш бурчаги бор-йўғи  $14—18^\circ$  га тенг. Депсиниш пайтида қаттиқ букилган силкинч оёқ мумкин қадар тез олдинлатиб юқорига узатилади. Аммо бу ҳаракат кўпроқ олдинга йўналгани учун, депсиниш пайтида силкинч оёқ тиззаси узунликка сакрашга нисбатан ўтмасроқ бурчак остида букилган бўлади. Депсиниш эса худди ўзидан узокроқда орқада қолгандай яқунланади (бунда гавда билан депсинишни тугатган оёқ ўртасида ўтмас бурчак ҳосил бўлади). Қўллар силкиниб депсинишни кучайтиришга ва мувозанатни сақлашга ёрдам беради.

«Сапчиш» нинг учиш фазасидаги «қадамлаб» учишнинг бошланиши бир қанча чўзилади (тўлиқ учишнинг ўзгача), қўл ва оёқлар ҳаракати секинроқ давом этади. Ундан кейин оёқлар актив алмашиб, «қайчи» ҳосил қилади:

силкинч оёқ орқага сидирувчан ҳаракат қилади, депсинувчи оёқ эса қаттиқ букилиб, олдинга чиқарилади. Оёқларни алмаштириш охирида депсинувчи оёқнинг сони, худди сакровчи оёғини йўлкага активроқ қўйиш учун силкиётгандай кўтарилади. Бу ҳаракат «силкиш» деб аталади. Кейин сакровчи оёғини «сидирувчан» ҳаракат билан ерга, спринтча югуришдагидек қилиб қўяди. Бу оёқни гавданинг у. о. м. проекциясига яқинроқ қўйишга ва таянч фазаси бошланиш пайтидаги рўпара қаршиликни анча пасайтиришга ёрдам беради.

Оёқ учидан бошлаб таранг қўйилади. Ерга тегиш пайтида оёқ қарийб тик бўлиши керак. Шунда сакровчи ерга тушгандаги катта нагрузкага осонроқ бардош бера олади ва депсиниш учун мускуллар эластиклигидан яхшироқ фойдаланади. Таянч оёқ озроқ букилса, кейинги сакраш — «қадам» учун депсиниш тузукроқ чиқади. «Сапчиш» охирида ерга пассив тушиш ёки «сапчиш» ни узайтиришга интилиб, оёқни жуда нарига узатиб юбориш ярамайди. «Сидирувчи» ҳаракатни депсинувчи оёқ юқори ҳолатга етгандаёқ бошлаш керак. Шунда орқадаги оёқ силкинч ҳаракатни эртароқ бошлайди ва каттароқ тезланиш ҳосил қилади.

Депсинувчи оёқ сонини «силкиш» вақтида гавда кўтарила бораётган сон томон бир оз энгашади. Аммо оёқни ерга қўяётганда бу энгашув 3—4 гача камаяди. «Сапчиш»даги қўл ҳаракатлари югуришдагига ўхшаш бўлиб, фақат бунда учиш иккинчи қисмида кенгроқ бажарилади. Депсинувчи оёқ ерга тегиш пайтида, шу оёқ томондаги қўл аллақачон ҳаракат бошлаган бўлади.

**«Қадам».** Ерга тушганда оёқ таранг бўлсин учун, «сапчиш» дан кейин оёқ тагини тўла ерга тегизиб тушиш керак. Бу пайт у. о. м. таянч оёқ устида бўлади. Шундан кейинги депсиниш тузук чиқсин учун ва учиб чиқиш бурчаги кичиклашсин учун, бу таянч оёқни ортиқча букиб юбориш ярамайди.

Силкинч оёқнинг «сапчиш» учиш фазасида бошланган ҳаракати депсинувчи оёқни ерга қўйиш пайтида тезлашади. Силкинч оёқ таянч оёқ ёнидан ўтиб, тезда олдинга юқорига кўтарилади ва бу билан депсинишга ёрдам беради. Сакровчи депсинувчи оёғини тўғрилаб йўлкадан ажралади ва учиш пайтида югуриш «қадами» ҳолатида бўлади. Бу ердаги депсиниш бурчаги

«сапчиш» дагидан камроқ бўлади. Бу камайган горизонтал тезлик ўр-нини депсиниш ҳисобига тўлдириш тузукроқ бўлишига имкон беради. Шунга яраша у. о. м. нинг учиб чиқиш бурчаги ҳам камаяди (тахминан 11—14° гача). Депсиниш охирида гавда кўпроқ энгашиб, 5—6° га етади.

Сакровчи «қадам» ҳолатида соннинг пастга тушишини сунъий равишда тўхтатиб туради ва шу ҳолатда мумкин қадар кўпроқ учиб ўтишга ҳаракат қилади. Бунда орқадаги оёқ қаттиқ букилади: олдиндаги оёқ сон билан юқорига кўтарила туриб букилади. Сон кўтарилган сари, гавда ҳам кўпроқ энгаша боради.

Сакровчи «қадамлаб» учаётганда, ярим букилган қўлларини ёйсимон ҳаракат билан орқага ва сал ён томонларга тортадида, кейин уларни шу ҳолатда орқада сал вақт тўхтатиб туради.

Учишнинг охириги учдан бир қисмида гавданинг энгашиши чегарасига етади, букик силкинч оёқ сони яна ҳам кескин юқори кўтарилади; қўлларнинг орқага ҳаракати ҳам чегарасига етади.

Шу ҳолатдан оёқ, худди «сапчиш» охирида ерга қўйилганидаги каби, сидирувчи ҳаракат билан кескин ва шиддатли пастга тушади ва йўлкага оёқ таги тўла қўйилади. «Сапчиш»даги каби бунда ҳам оёқ йўлкага тегиш пайтида деярли тўғри бўлади. Оёқ депсиниш жойига тушган заҳоти гавданинг энгашиши ҳам камаяди. Шу билан бир вақтда сакровчи қўлларини олдинга шиддатли силкиб кўтара бошлайди.

Сакровчилар к<sup>а</sup>тшнча «қадам» қисмини узайтириш ҳисобига узокроқ сакрайман деб, оёқни жуда олдинга чиқариб юборадилар. Бу нотўғри, чунки бунда катта тормозланиш ҳосил бўлиб, горизонтал тезлик кескин пасаяди ва учинчи сакраш узунлиги камайиб кетади.

**«Сакраш».** Мумкин қадар баландроқ ижро этиладиган учин-чи сакрашга тез ва шиддатли депсиниш учун, «сапчиш»дан кейин ерга тушгандаги каби бунда ҳам «қадам» қисми бажарилгандан кейинги амортизацияда таянч оёқ унчалик кўп букилмаслиги керак.

Учинчи сакрашда депсиниш бурчаги тахминан «сапчиш»дагв каби, аммо учиб чиқиш бурчаги кўпроқ— 18—22° бўлади. Сак-ровчи депсингандан кейин

«кадам» ҳолатида учишга ўтади ва орқадаги оёғини олдинга томон тортиб, худди узунликка сакрашнинг оддий усулидаги каби, оёқларни буккан ҳолатга келади.

Бу пайтда олдинга айланиб кетмаслик учун, сакровчи қўлла-рини кўтариб, умуртка поғонасини тўғрилаши керак. Кейинги ҳаракатлар, яъни гавдани олдинга энгаштириш, қўлларни пастлатиб орқага тушириш, ерга тушиш олдидан оёқларни тўғрилаш ва ерга тушишнинг ўзи худди узунликка сакрашдагидек бажарилади. Айрим сакровчилар турғунликни сақлаш ва оёқни олға «ташлаш» осон бўлсин учун, учинчи сакрашни «кўкрак кериш» усулида бажарадилар. Бу самаралироқ. Ерга тушгандан кейин олдинга чиқиб кетиш — югуриб келиб узундикка сакрашдаги каби бажарилади.

**Уч ҳатлаб сакрашни тўла бажаришдаги айрим хусусиятлар.** Уч ҳатлаб сакрашда учала депсиниш ҳам, учала ерга тушиш ҳам битта тўғри чизикда бўлиши керак. Уч ҳатлаб сакрашда шошилмаслик керак. Унинг ритми «узоқ училадиган» сакрашга, депсиниш жойига оёқни жуда тез қўйиб, ундан ҳам тез ва кучли депсинишга асосланган. Уч ҳатлаб сакрашни тўла бажаришнинг маъноси «учиш», мускулларни таранг қилиб ерга тушиш ва шу заҳоти депсиниб, яна «учиш»дан иборатдир. Энг кучли сакровчилардаги уч ҳатлаб сакраш кинематик характеристикаси 47- табицада кўрсатилган.

## **1-2. Уч ҳатлаб сакраш техникасини ўргатиш**

Уч ҳатлаб сакраш техникасини фақат жисмоний тайёрлиги етарли бўлган шуғулланувчиларга ўргатиш мумкин. Олдин қисқа масофаларга югуриш ва узунликка сакраш билан шуғулланганларга ўргатиш муваффақиятлироқ ўтади.

Қаттиқ ерда шуғулланиш мумкин эмас. Уч ҳатлаб сакраш машғулотлари, агар сакраш учун қум тўлдирилган чуқур ёнида бўлса, текис, ^глоқ майдонда (футбол майдонида) ўтказилади.

1- в а з и ф а. Шуғулланувчиларни уч ҳатлаб сакраш техникаси билан таништириш, уларда югуриб келиш, «сапчиш», «кадам» ва «сакраш» тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш.

Воситалар. Уртача югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш техникасини кўрсатиш. Қисқа югуриб келиб сакрашни такрорлаб, тушунчани аниқлаш. Сакраш техникаси ҳақидаги фотокинограмма, кинокольцовка ва плакатлар кўриб чиқиш. Мусобақада уста сакровчилар техникасини кузатиш.

2- в а з и ф а. Уч ҳатлаб сакрашнинг қисқа югуриб келишдан бажариладиган оддий техникасини ўргатиш.

Воситалар: 1. Турган жойдан уч ҳатлаб сакраш.

2. Шу машқнинг ўзини белгиларга қараб бажариш.

3. «Сакраб кадамлаш» — оёқдан оёққа «кадамлаб», учиш фазасини тобора ошира бориб, кўп марта сакраш. Шунинг ўзи, лекин 20—30 м масо-фага ким кам кадам ташлаб етиш, 5—7 сакраш қадамида ким узокроққа сакраш тарзида машқ қилиш (машқ турган жойдан узунликка сакрашдан бошланади).

4. «Сапчиш»лар — 15—20 м га кўп марта бир оёқда сакраш. Шунинг ўзини бир чизикда бир-биридан 160—200 см нари қўйилган тўлдирма тўплар (ёки бош-қа нарсалар) устидан сакраб бажариш. Шунинг ўзини мусобақа тарзида бажариш.

5. Уч кадамдан югуриб келиб депсинувчи оёқ тушган ердан депсиниб, уч ҳатлаб сакраш. Шунинг ўзини чизик-дан ёки маълум белгидан депсиниб бажариш.

6. 5—8 м дан югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш. Шу машқнинг ўзини 12—16 м дан югуриб келиб бажариш. Шунинг ўзини йўлкада «сапчиш», «кадам» узунлигини кўрсатиб қўйилган белгиларга қараб бажариш. методик кўрсатмалар. Урганувчилар биринчи уринишданок уч ҳатлаб сакраш схемасини ўзлаштира бошлайдилар. Лекин бошда кўпроқ сакраш машқларини: «сакраш кадамларини» ва айниқса «сапчишни» ўзлаштиришга кўпроқ эътибор берилади. Уч ҳатлаб саёташда «сапчиш»ни ўзлаштиришнинг энг яхши машқи предметлар (тўлдирма тўплар) устидан кўп марта «сапчиб» ўтишдир.

Дастлабки пайтларда машқ техникасининг деталларини ўргатиш керак эмас. Энг муҳими, уч ҳатлаб сакраш схемасиш ва ритминини ўзлаштиришдир. Ўрганувчилар югургандагидек кадамламай, балки сакрашлари керак. Бунинг учун юқоридаги машқларни ва белгилар устидан сакрашни кўпроқ бажариш

керак.

Талабаларни нисбатан бир хил ритмга ўргатиш учун белгилар оралиғи бир хилда бўлгани маъқул. Кетма-кет сакрашларда, учиш фазасини узайтириш мақсадида, «Б-и-и-р, ик-ки-и, у-уч» деб санаб туриш керак.

3- в а з и ф а. «Сапчиш» ва «қадам»дан кейин ерга тушиш ва депсиниш учун оёқни тўғри қўйишни ўргатиш.

Воситалар: 1. Силкинч оёқ сонини горизонталдан юқорироқ кўтариб, тўхтовсиз «сакраш қадамлари». Депсинувчи оёқни баланд-баланд кўтариб ва уни оёқ учидан бошлаб актив ерга қўйиб, тўхтовсиз «сапчиш»лар.

2. Оёқни депсиниш жойига шиддат билан тез орқага сидираётгандай қўйиб, сонни баланд-ба-ланд силтаб, турган жойдан беш ва етти ҳатлаб «одимлаб» ва «сапчиб» сакрашлар.

3. Ерга оёқ қўйишдан олдин, сонни баланд кўтаришга диққатни жалб қилиб, бир оёқда сапчишлар.

4. Сонни баланд-баланд силкиб, оёқни депсиниш жойига тез ва актив қўйиб, тўхтовсиз «сакраш қадам» ва «сапчиш» машқлари.

5. Қисқа югуриб келиб, узунликда сакраш тахтасидан депсиниш; бир оёқда қумга тушиб, олдинга югуриб ўтиш.

6. Шу машқнинг ўзини «қадамлаб» учишни чўзиброқ, оёқларни кечроқ алмаштириб бажариш.

7. Шунинг ўзи, лекин оёқларни алмаштиришда оёқни баланд силкиб, тез ва шиддат билан «сидирувчи ҳаракат» қилиб ерга қўйиш.

Методик кўрсатмалар. Сакровчини тайёрлашдаги муҳим вазифалардан бири оёқни «силкиш»ни ва депсиниш учун чез ерга қўйишни ўргатишдир. Езилган машқларни тез-тез ва катта ҳажмда бажариш керак. Учиш фазасидаги траекториянинг етарли даражада баланд бўлишига эришиш зарур. Қумли чуқурга «сапчиб» сакраш машқини кўпроқ бажариш керак.

Шунда мускуллар камроқ чарчайди, машқни кўпроқ такрорла-са бўлади. «Сапчиш»ни йўлқадан кўра, ўтлоқ футбол майдонида бажарган яхшироқ.

Оёқни «сидирувчан» қўйиш тезлигига кўпроқ эътибор бериш керак. Шундагина у йўлқадаги у. о. м. проекциясига яқинроқ, тушади. Ерга тегиш

пайтида оёқ деярли тўғри, таранг бўлиши лозим эканини доим эслзтиб туриш керак. Ерга тушаётганда оёқни ҳаддан ташқари букиб бўлмайди. Машқларни бажараётганда гавда сал энгашган бўлишини, сонни «силкиб» кўтарган-да гавда кўпроқ энгашини, оёқни депсиниш жойига қўйганда камроқ энгашини ёдда тутиш керак.

4- в а з и ф а. «Сапчиш»ни «қадамлаб» сакраш билан боғ-лашни ўргатиш.

Воситалар: 1. 1—2 қадам югуриб келиб, қисқагина «сапчиб», йўлкага бир оёқда тушиш, кейин узунликка оддий сакраб, қумли чуқурга икки оёқда тушиш.

2. Шунинг ўзини югуриб келишни тобора узоқлаштириб бажариш.

Методик кўрсатмалар. «Сапчиш»дан кейин кучли депсиниш учун, учиш фазасидаёқ бунга тайёрланиш керак. «Сапчиш»да сонни шиддат билан «силкиб» кўтариш ва сал кам тўппа-тўғри оёқни у. о. м. проекцияси яқинига тез қўйиш бир онда таранг букилган оёқда депсиниш имк-онини беради. Сарф-ланаётган кучларни аниқ бошқариб, сакровчи ерга тушишдаги каби эмас, балки депсинишга мослаб қўйса бўлади. Шундай қила оладиган бўлиш учун, тасвирланган машқларни бажариш-гина кифоя қилмай, балки «сапчиш» ва «сакраш» машқларини жуда кўп марта такрорлаш керак бўлади.

Табиийки, ерга тушган заҳоти кучли депсина олиш сакровчининг қанчалик жисмоний ривожланганига боғлиқ.

5-вазифа. «Қадамни» «сакраш» билан боғлашни ўр-гатиш.

Воситалар: 1. Қисқа югуриб келиб, «қдам» ҳолатида узунликка сакраш. Қумли чуқурга бир оёқда тушиб, олдинга югуриб ўтиш. Сонни баланд «силкиб» кўтаришга ва учиш фазасининг иккинчи қисмида икки қўлни орқага тортишга зътибор бериб, бунинг кетидан оёқни актив ерга тушириб, қўлларни силташ. 2. 3—5 қадам югуриб келиб, икки ҳатлаб сакраш. Кучли оёқ билан чизикдан депсиниб «қадам» ҳолатида учиш. Учиш охирида оёқни баланд силкиб, қўлларни орқага чўзиб, гавдани олдинга энгаштириш. Кейин оёқни «сидирувчи» ҳара-кат билан у. о. м. проекциясига яқин қўйиш ва силкинч оёқни тез олдинлатиб, юқорига кўтариб депсиниш ва «сакраш»ни ба-жариш. Қумли чуқурга икки оёқда туздиш.

3. Қисқа (10—12 м) югуриб келиб, икки ҳатлаб сакраш.

4. Қумли чуқурдан 4 м наридаги баланд (40—50 см) жойдан икки оёқда депсиниб, икки хатлаб сакраш. Турган жойдан узунликка сакрагандаги каби учиб чиқиб, кучсизроқ оёқни «силкиб» кўтариш; оёқни актив қўйиб депсиниш ва «сакраш»ни бажариш.

5. «Сакраш кадам-лар»ни кўп-кўп такрорлаш.

6. Уртача масофадан югуриб келиб, икки хатлаб сакраш.

Методик кўрсатмалар. Бунда ҳам «сапчишни», «қадам» билан боғлашдаги методни ишлатиш керак. Аммо «қадам»дан «сакраш»га ўтиш анча секин бажарилади, чунки бу ерда сакровчи узокроқ сакраш учун траекторияни кўтариш керак.

«Қадам» ҳолати учиниш фазасида ва депсиниш пайтида қўл силкишга алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ҳаракатларни ўзлаштирмай туриб, 5 кадамдан наридан югуриб келиб, икки хатлаб сакраш ярамайди.

6- в а з и ф а. Учинчи «сакраш» техникасини ўргатиш.

В о с и т а л а р: 1. 11—12 м дан югуриб келиб, кучсизроқ оёқ-да депсиниб узунликка сакраш.

2. Шунинг ўзини, узунликка сакрашни ўргатишдаги каби, тўсиқлардан сакраб ўтиб бажариш.

3. Кучсизроқ оёқда жуда кўп «сапчиш».

4. Кучсизроқ оёқ билан депсиниб, балаадликка сакраш.

М е т о д и к к ў р с а т м л а р: Учинчи сакраш техникаси унчалик қийин эмас. Муҳими, кучсизроқ оёқ билан кучли депсинишни ўргатишдир. Бунинг учун кўрсатилган машқларни, айниқса тўсиқ ошиш машқларини кўп марта такрорлаш керак. Тўсиқлардан ошиб машқ қилганда, талаба депсинишда тобора кўп куч сарфлаб, тобора тезроқ ҳаракат қиладида, унинг ҳаракат амплитудаси катта бўлади. Кучсизроқ оёқдан узунликка тузукроқ сакрашни билиб олса, уч хатлаб сакраш ҳам узунроқ бўлади.

Ерга тушиш техникасини ўргатиш узунликка сакрашдаги каби бўлади.

7- в а з и ф а. Урта масофадан ва узокдан югуриб келиб, уч хатлаб сакраш ритминини ўргатиш.

Воситалар: 1. Уч хатлаб сакраш алоҳида қисмларини билиб олишга,

сакраш деталлари ва элементларини такомиллаш-тиришга мўлжалланган юқоридаги машқлар.

2. Турли хил узоқ-ликдан югуриб келиб, депсинувчи оёқ тушган ердан депсиниб узунликка сакраш.

3. Шунинг ўзини тахтадан ёки эни 20—40 см зонадан депсиниб бажариш.

4. Қисқа ва ўрта югуриб келиб, белгиларга қараб, уч ҳатлаб сакраш.

5. Урта масофадан (18 м гача) югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш.

6. Узоқдан (35—40 м) югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш.

Методик кўрсатмалар. Белгиларга қараб сакраш — зарурат бўлсагина, «сапчиш» билан «сакраш» нисбати тўғри бўлсин учун қўлланади. «Қадам»ни узайтиришга кўпроқ эътибор бериш керак. Бунда «қадам» узунлиги «сапчиш» тўғри бажари-лишига боғлиқ эканини унутмаслик керак. «Сапчиганда» оёқ-лар алмашиши кеч бўлса, депсинувчи оёқни баланд силкилса ва уни депсиниш жойига фаол қўйилса, «қадам» яхши чиқади.

«Сапчиш» ва «қадам» учун белгилар сакровчининг қобилиятига қараб қўйилади (техникани тасвирлаётганда баён этилган. тавсияларга қаранг). Югуриб келишни белгидан (чизикдан) депсинувчи оёқни унинг устига қўйиб бошлаш керак. Депсиниш қаерда бўлганини белгилаб олиб, юриб келиш бошланиши керагича олдинга ёки орқага сурилади. Шундан кейин 8—10 марта сакрашни тавсия қилиш керак. Бунда ҳар бир талаба ўз белгисидан югура бошлаши керак. Югуриб келиш узунлиги ўлчаб олинса, кейинчалик яна аниқлаш учун керак бўлади.

8- в а з и ф а. Югуриб келиш техникасини такомиллаштириш ва унинг оптимал узунлигини аниқлаш. Депсинувчи оёқни тахтага аниқ туширадиган бўлиш.

Воситалар: 1. Тўлиқ югуриб келиб, узунликка сакраш тахтасидан депсиниб ва бир оёқда қумга тушиб, олдинга югуриб ўтиб кетиш.

2. Тўла югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш.

3. Уч ҳатлаб сакраш мусобақаларига қатнашиш.

Методик кўрсатмалар. Югуриб келиш техникасини такомиллаштираётганда охирги 4 қадамни тезлаштиришга кўпроқ эътибор

бериш. Бунга йўлкадаги охирги қадамлар белгиси ёрдам беради. Югуриб келиш узунлиги билан унинг контрол белгисини аниқлаш узунликка сакрашдагига ўхшаш. Уч ҳатлаб сакрашни ўргатиш бошиданок тахтага аниқ тушишга одатлантира бориш жуда муҳим. Бунинг учун уч ҳатлаб, икки ҳатлаб ва бошқа сакрашларнинг барчасини тахтадан ёки чизикдан депси-ниб бажариш керак. Ургатиш охирида шуғуллақувчилар уч ҳатлаб сакрашда ўз кучларини синаб кўришлари ва эришган натижаларини билиб олишлари керак. Бунда «сапчиш», «қа-дам» ва «сакраш» узунликларини ҳам ўлчаб олинса, жуда ҳам маъқул бўлади. Сакраш техникасини янада такомиллаштириш шуғулланувчиларнинг иродавий ва жисмоний қандай ривожланганига анчагина боғлиқ бўлади.

### **1-3. Уч ҳатлаб сакрашда сакровчи спортчиларнинг машғулоти**

Уч ҳатлаб сакрашда яхши жисмоний ривожланган, тез югурадиган ва жуда сакровчан спортчиларгина юқори натижага эриша оладилар. Спортчининг бўйи ва вазнининг ҳам маълум аҳамияти бор. 48- таблицда энг уста сакровчилар ҳақидаги маълумотлар кўрсатилган.

Ун олти ёшдан кейин тренировка қила бошлаган янги спортчининг I разряд нормасини бажариши учун 3—4 йил керак. Мана шу вақт ичида, йил бўйи мунтазам тренировка қилиш жараёнида, у уч ҳатлаб сакраш, узунликка сакраш ва қисқа масофаларга югуришнинг замонавий техникасини эгаллаши

ва ўзининг умумий жисмоний тайёрлик даражасини енча яхшилаши, мускуллар кучини, ҳаракат тезкорлигини ва сакровчанликни кескин ошириши керак.

Биринчи йил мобайнида келаси йиллардаги ҳажми ва жадаллиги жўда кагта тренировкалар учун техник ва жисмоний асос барпо этадиган тренировкалар ўтказилади.

Тренировканинг асосий вазифалари: 1. Югуриб келиб уч ҳатлаб сакрашнинг тўғри техникасини билиб олиш.

2. 100 м га югуриш техникасини ва тезлигини яхшилаш.

3. Умумий жисмоний тайёрлик даражасини (асосий мускул группалари кучини, турли ҳаракатлардаги тезкорликни, тос-сон бўғинидаги ва умуртқадаги ҳаракатчанликни, умумий чидамли-ликни, чаққонликни) юксалтириш.

4. Уч ҳатлаб сакраш ва қисқа масофаларга югуриш талабларига мослаб мускуллар кучини (оёқни. ёзадиган, сон кўтарадиган, қадни ростлайдиган, сонни букадиган мускулларнинг, қорин ва елка камари мускулларининг кучини) ривож эттириш.

5. Уч ҳатлаб сакраш ва қисқа масофаларга югуришга мослаб ҳаракатлар тезкорлигини яхшилаш.

6. Иккала оёқда ҳам депсинишдаги сакровчанликни ривожлантириш. Кучсизроқ оёқда сакровчанликни анча ошириш.

7. Оёқларнинг тос-сон бўғинидаги олдинга-орқага ҳаракат амплитудасининг энг катта бўлишига эришиш.

8. Сакраш машқларини кўп марта такрорлаб бажариш ва 100 м га югуришда махсус чидамлилиқ ҳосил қилиш.

9. Тренировка планида кўрсатилган бошқа енгил атлегик турларнинг элементар техникасини билиб олиш.

10. Маънавий ва иродавий фазилатлар даражасини ошириш.

11. Назарий тайёргарлик кўриш.

Бу вазифаларни ҳал этиш воситалари, тренировкадаги до-залар ва планлаштириш намунаси тренировканинг йиллик пла-нида кўрсатилган (49-таблица).

Тренировка машғулоти 11 ойга планлаштирилади. Бир ҳафтада 4 (йилда 140—150) машғулоти ўтказилади, бир йилда 30 мусобақа, шундан 10 таси спринтдан, 10 таси узунликка сакрашдан, 10 таси уч ҳатлаб сакрашдан планлаштирилади. Бундан ташқари, бир ҳафтада 4—6 марта эрталаб тренировка машқлари бажарилади.

Агар машғулотлар стадионда ўтказиладиган бўлса, уч ҳатлаб сакраш техникасини ўргата бошлайвериш керак. Шунинг эса саклаш керакки, уч ҳатлаб сакраш техникасини ўрганиш сакраш машқларига асосланган, нагрукаси эса анча баланд бўлади. Шунинг учун техникасини эгаллашга қаратилган машқлар

бир йўла кучни, тезкорликни ва сакровчанликни ривожлантиришга ҳам ёрдам беради.

Тренировка тайёрлов даврининг биринчи ойида қисқа масофаларга югуриш, ғовлар оша югуриш ва такрор-такрор бажариладиган сакраш машқлари кенг қўлланилади. Айниқса ҳаракат структураси уч ҳатлаб сакрашга мос махсус сакраш масаларини («сапчиш», «қадамлаш» каби) кўпроқ қўллаш керак, Жисмоний фазилатларни ривожлантирадиган ҳар хил сакраш машқлари бажараётганда ҳам тўғри техникани ўргатавериш керак.

Епиқ бинодаги машғулотлар кўп жиҳатдан уч ҳатлаб сакраш техникасини ўргатишга ҳамда махсус ва умумий жисмоний тайёрлик ҳосил қилишга қаратилади.

Тренировкалар кўпроқ ихтисослашган кузги-қишки босқичнинг иккинчи ярмидан бошлаб сакраш машқлари тезроқ ва кўпроқ дозада қўлланилади, турли хил масофадан югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш қўшилади, спринтдан ва сакрашдан чамалашлар ўтказилади. Шу билан биргаликда, умумий жисмоний тайёрлик даражасини оширишни ҳам унутмаслик керак.

Баҳорги тайёрлов босқичида, биринчи тшконият туғилиши биланоқ, тренировкалар спорт майдончаларида, боғ ва хиёбонларда, дарё соҳилидаги қумлоқларда ўтказилиши керак. Асосан сакраш машқларидан вамахсус спринтча машқлардан иборат ихтисослашган тайёрликка алоҳида эътибор берилади. Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш учун бу ойда кросс ва улоқтиришлардан фойдаланилади.

Мусобақалашув даврида машғулотлар стадионга кўчганда ("илк мусобақалашув даврида), ўрта ва узоқ масофадан югуриб келиб, уч ҳатлаб сакрашни кўпайтириш, югуриб келишларни такрор-такрор бажариш, сакраш машқларини («сапчиш» ва «қа-дамлаш») 100 м масофада максимал жадаллик билан бажа-риш зарур. Бу вақтда спринтга ҳам етарли эвдибор берилади. Илк мусобақалашув босқичининг охирида биринчи йил ихтисос олаётган спортчи уч ҳатлаб сакрашдан биринчи мусобақа-ларга тайёр бўлиши керак.

Асосий мусобақалар босқичида янги бошлаганлар планда «ўрсатилган машқлардан фойдаланиб, тренировка қилишни давом эттирадилар.

Планнинг ҳафталик циклида кўрсатилган машқларнинг ҳаммасини машғулотга кўр-кўрона киритилса, нагрузкага спортчининг қурби етмай қолиши мумкин. Шунинг учун ҳар қайси машғулотни бажаришга ҳаммаси бўлиб 2—2,5 соат вақт кетадиган (дам олиш интерваллари билан) машқлардан иборат бўлади. Зарурат бўлса, биринчи галда ўхшаш машқлар чиқа-риб ташланади. Масалан, бир дарсга планда кўрсатилган спринтча машқлардан бир қисминигина киритиш мумкин. Маш-ғулотда биринчи машқдаги натижани чамалаб кўриш назарда тутилган бўлса, ундан олдин умуман ва айниқса жадал машқ-лардаги нагрузка камайтиради.

Мусобақалашув давридаги машғулотлар (групповой ва ин-дивидуал) разминкадан, спринтча машқлардан, уч ҳатлаб сакраш техникасини ўргатишдан, сакраш машқларидан, кучни ривожлантирувчи машқлардан, шунингдек, яқунловчи югуриш ва мускулларни бўшаштирувчи машқлардан иборат бўлади.

Машғулотларга умумий жисмоний тайёргарлик машқлари, фаол дам олиш машқлари ёки спортчининг етарли ривожланмаган фазилатларини ривожлантирувчи бошқа машқлар ҳам киритилиши мумкин.

Тўлиқ югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш фақат мусобақаларда ва ҳафтада бир марта машғулотда бажарилади. Агар юмшоқ ер бўлса 2—3 марта кўпроқ сакраса ҳам бўлади.

Эрта мусобақалашув босқичида, кейин асосий мусобақалар . босқичида максимал жадаллик талаб қилмайдиган машқларнинг ҳажми камайтиради. Бунинг эвазига максимал жадаллик билан бажариладиган машқлар кўпайтиради. Асосий мусобақалар босқичи иккинчи ярмида, яъни сакровчилар юқори спорт натижасига эришишга ҳаракат қиладиган вақтда тренировка ишининг умумий ҳажми камайтиради, лекин спринт, уч ҳатлаб сакраш ва сакраш машқлари ниҳоятда жадаллик билан бажарилади.

#### **1-4. Уч ҳатлаб сакрашда юқори разрядли сакровчилар машғулотларининг хусусиятлари**

Тренировканинг асосий вазифалари: 1. Уч ҳатлаб сакраш техникасини

такомиллаштириш; «сапчиш», «қадам» ва «сакраш» узунлигини ошириш, ерга тушиш жойига оёқ кўйи-лишини активлаштириш.

2. Умумий жисмоний тайёрлик даражасини ошириш.
3. Маънавий ва иродавий фазилатларни ошириш.
4. Назарий тайёргарлик кўриш.

Бундан ташқари, спортчининг индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ бўлган бошқа вазифалар ҳам ҳал этилиши мумкин.

Машғулотлар ҳафтада 5 марта ўтказилади: 3 кун машғулот, 1 кун дам олиш, 2 кун машғулот, 1 кун дам олиш. Энг юқори нагрузкали машғулотлар 1 ва 3- кунни бўлади. Масалан> 1-кунни машқларнинг жадаллиги юқори бўлса, 3-кунни машқлар кўпайтирилади.

**Тайёрлов давридаги** тренировканинг дастлабки ойидаёқ юқори разрядли спортчилар тренировка машқларини кўпайтирадилар ва уларни анча жадаллик билан бажарадилар. Аввалгидек сакраш ва спринт техникаси яхшиланаверади. Кўпчилик машқ-ларни бажаришда шунга эътибор берилади.

Тайёрлов даврининг охирида спортчиларнинг уч ҳатлаб сакраш, узунликка сакраш ва 30—100 м га югуришдаги натижалари олдинги йил шу пайтдагидан юқори бўлиши керак.

**Мусобақалашув даврининг** асосий мусобақалар босқичида тренировкалар анча махсулаштирилган характерга эга бўлади, яъни машқлар тури камаяди, машғулотларга уч ҳатлаб сакраш. вэ сакраш машқлари камроқ киритилади, спринт олдингига нисбатан озроқ ўтказилади, умумий жисмоний тайёргарлик воситалари эса актив дам олиш учун ҳам қўлланади. Бутун тайёргарлик уч ҳатлаб сакрашда энг яхши натижага эришишга қаратилади.

Тренировка плани олдинги тренировкаларга нисбатан кўп-роқ индивидуаллаштирилган бўлиши керак. Контролча машқлар натижасига, бир йиллик тренировка натижасида спортчининг уч ҳатлаб сакраш техникаси ва бунда эришган ютуғига қараб. спортчининг кучли ва бўш томонлари аниқланади. Шунга биноан йиллик планда ўзгартишлар киритилади. Уч ҳатлаб сакрашда яхши натижага эришиш учун тренировкага, олдингидек спринт ва сакраш машқлари кўпроқ, тўлиқ югуриб келиб, уч қатлаб сакраш эса камроқ

киритилади.

Тренировка машғулотининг давом этиш вақти бир хил эмас: ҳафталик циклдаги дастлабки икки машғулот 1,5—2 соат давом этади; учинчи машғулот 3 соат, тўртинчиси 1—1,5 соат ва бе-шинчиси 2—3 соат давом этади. Чамалашлар ва мусобақалар куни машғулот уч соатдан кўпроқ давом этишн ҳам мумкин, аммо бунда машқлар ўртасидаги дам олиш вақти узаяди.

Учта кетма-кет машғулотдан кейин спортчи ўз кучини тўлиқ тиклай олмаслиги мумкин. Лекин дам олиш кунидан кейинги ҳафталик циклнинг биринчи машғулоти олдидан спортчи ўзини чарчоқ сезмаслиги керак. Акс ҳолда, тренировка ишининг жадаллигини камайтириш зарур. Жадал тренировка арафасидз нагрукани ошириш ярамайди.

Тренировканинг йиллик плани бажарилгандан кейин, келгуси йилга шу йўсинда план тузилади. Бунда яна контрол машқларнинг натижаси ва айниқса спринт ва уч ҳатлаб сакрашда эришилган натижа ҳисобга олинади. Бор маълумотларга асосла-ниб вазифалар қўйилади, уларни ҳал этиш учун эса, планда кўрсатилган машқлардан танланади. Бошқа машқлардан фойдаланса ҳам бўлади. Олдингидек техникани такомиллаштиришга ҳам эътибор берилади.

**Қўшимча тренировка машқлари.** Асосий тренировка машқ-ларидан ташқари, ҳафтада 5—6 марта эрталаб, етарли ривож топмаган фазилатларни ривожлантирадиган бир қатор машқларни мустақил бажариш керак. Эрталабки тренировка ком-плексини бажариш 30—40 мин. вақт олади. Вақт зикроқ бўлса, камроқ машқ қилса ҳам бўлади.

Уч ҳатлаб сакраш машқлари комплекси ҳар бир сакровчи учун алоҳида белгиланади. Машқлар комплекси намунасини кўрсатиб ўтамыз: бадан қизитиш учун секин югуриш 2—3 мин; эгилувчанлик учун ва айниқса оёқни орқага тортишдаи 5—6 машқ; турган жойдан уч ҳатлаб ёки беш ҳатлаб сакраш —3—5 марта; ҳар қайси оёқда бир мартадан «сапчиш» ёки шу йўсинда «сакраш кадам») ёки мумкин қадар баландроқ ва тезроқ «сапчиш», «сакраш кадамлари» (2X3.0—60 м); турган жойда сонни баланд-баланд кўтариб, сал-сал олға силжиб югуриш 1X30 м; сонни букувчи мускулларни мустаҳкамловчи машқлар: масалан, бир оёқ товонини баландроқ (30—50 см) устига қўйиб, чалқанча ётган

холатда гавдани тўғрилаб товонга, куракка ва бошга таяниб қолиш билан бир вақтда бўш оёқ-ни юқорига мумкин қадар катта амплитудада силкиш. Оёқни тушириб, яна тўғриланиб, силкишни такрорлаш; кейин нариги оёқ товонига таяниб, яна шундай машқ қилиш. Охирида 1 мнн. секин югуриш, кейин душга тушиш.

Қишда эрталабки кўшимча тренировка машғулоти гого чанғида юриш ёки коньки учишга алмаштириш мумкин.

**Контрол машқлар.** 1. Паст стартдан 30 метрга югуриш. 2. 100 м га югуриш. 3. Штангани кўкракка кўтариш; штангани ривок қилиш. 4. 6 кадам югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш. 5. 12 м дан югуриб келиб, силкинч оёқдан депсиниб узунликка сакраш.

Сакровчининг махсус тайёргарлигини куйидаги машқлар билан назорат қилса ҳам бўлади: кела туриб 30 м га югуриш; бир оёқда «сапчиш»; 30—60 м га «сакраш кадамлари» ва ҳ. к.

**Мусобақаларга тайёрланиш ва уларга қатнашиш.** Уч ҳатлаб сакрашдан ихтисос олаётган спортчилар қисқа масофаларга югуриш, узунликка сакраш ва уч ҳатлаб сакраш мусобақаларига қатнашадилар (уларнинг сони ва ойларга тахминан қандай тақсимланиши планда. кўрсатилган). Спортчи бир йилда ҳаммаси бўлиб 30 та турли хил мусобақаларда иштирок қилади. Шуғулланувчиларнинг машқ кўрганлик даражасини алоҳида контрол машқларда текшириб туриш, шунингдек, кела туриб ва паст старт олиб қисқа масофаларга югуришни чамалаб туриш керак. Куйидаги машқлар айниқса яхши: 3 кадам югуриб келиб, уч ҳатлаб сакраш; 10—12 м дан югуриб келиб, узунликка сакраш; энг кам кадам сарфлаб, 40 метрга “сапчиб” ва “сакраш кадам” билан етиш. Спортчи мусобақа шароитига яқин шароитда кўпроқ тренировка қилиши, бунда максимал жадаллик кўрсатишга ва ўз натижасини кўтаришга интилиши керак.

Мусобақагача қолган охирги hafta циклида мусобақа кунига кучни тўлиқ тиклаш керак. Айниқса машқларнинг такрорланиш сонини ва давом этиш вақтини камайтириш керак. Қисқа масофаларга югуришни, югуриб келишни ва сакраш машқларини максимал жадалликда бажаришга берилиб кетмаслик

керак. Машқларни ўртача куч сарфлаб энгил бажаришга кўпроқ эътибор бериш керак.

## **II БОБ: Умумтаълим мактабларида ўқувчиларни энгил атлетика машғулотлари орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш.**

Спорт техникасини ўргатиш, спорт тактикасини ўрганиш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, маънавий ва иродавий фазилатларни тарбиялаш ва назарий билимлар беришдан иборат беш хил ўзаро узвий боғлиқ процесс спортчини тренировка қилиш ягона процессининг беш томонини ташкил этади.

Энгил атлетикачининг ёшига ва тайёрлик даражасига, энгил атлетика турининг хусусиятларига, тренировканинг қайси даври босқичи эканига қараб, тренировканинг айрим томонларига кўпроқ, айрим томонларига эса озроқ аҳамият берилади. Масалан, энди бошлаётган спортчи энгил атлетик ва бошқа машқлар техникаси ўзлаштиришга кўпроқ эътибор бериши, умумий жисмоний тайёрлигини яхшилаб олиши керак бўлса, спорт мастери кўпроқ юқори тактик маҳоратга ва махсус жисмоний тайёрликка аҳамият бериши керак. Тайёрлов даврида умумий ва махсус асос ҳосил қилишга кўпроқ вақт ажратилса, мусобақалашини даврида махсус тренировкага кўпроқ вақт берилади.

Бир хил машқни бажара туриб, тайёргарликнинг турли томонларини билиб олиш мумкин, лекин қайсидир бир томонини кўпроқ билиб олинади. Масалан, спорт техникаси ўргатилаётган жисмоний ва иродавий фазилатлар ривожланади ва тарбияланади. Бу мисолдаги машқдан асосий мақсад ўргатиш бўлгани учун, спортчининг ҳаракатни бошқариш билиш имкониятларига кўпроқ талаб қўйилади. Демак, бу машқ кўпроқ ўргатишга қаратилган экан. Шундай қилиб, қайси бири кўплигига қараб тренировканинг бешта томони ҳам айтиб ўтилди.

Тренировкани планлаштириш ва ўтказиш пайтида машқларнинг фақат асосий таъсирини эмас, балки қушимча таъсирларини ҳам назарда тутиш керак.

Техникани, тактикани, жисмоний ва иродавий фазилатларни такомиллаштиришга тренировканинг бош воситалари бўлиб хизмат қиладиган жисмоний машқларни систематик бажариб туриш йўли билан эришилади. Жисмоний машқлар учта асосий группага бўлинади:

1. Спортчи энгил атлетиканинг қайси туридан ихтисос олаётган бўлса, шу турга ваз у турнинг барча элементлари ва вариантларига хос машқлари (масалан, қисқа масофага югуришдан, яъни спринтдан ихтисос олаётганда, энгил атлетиканинг бу турига ҳамма қисқа масофаларга югуриш, эстафетали югуриш, тезланишли югуриш, суръатни ўзгартириб югуриш, юриб келиб югуришга Тиш ва ҳакоза).

2. Умумий ривожлантирувчи жисмоний машқлар. Булар иккита кичик группаларга бўлинади:

а) бошқа спорт турларидан олиниб, (гимнастикадан, энгил атлетика турларидан, оғир атлетикадан, спорт ўйинларидан ва бошқалардан) умумий жисмоний ривожланиш учун қўлланадиган машқлар. Бунда ўз спорт турининг хусусиятлари ҳам ҳисобга олинади. Масалан, улоқтирувчи кўпроқоғир атлетикадан, қисқа масофага югуришдан, сакрашдан, баскетболдан ва волейболдан фойда топса, узоқ масофага югурувчи оғирликлар кўтариб машқ қилишга озроқ аҳамият беради.

Лекин айрим машқлар ҳамма энгил атлетикачилар учун шарт. Умумий чидамлилиқ ва соғлиқни яхшилаш учун – ёзда кросс чопилади ва қишда чанғида юрилади; мускулларни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш учун – оғирликлар билан машқ қилинади; тезкорлик ҳосил қилиш учун – қисқа масофага югурилади; чاقқонлик ва ҳаракатни бошқара билишни ўстириш учун – баскетбол ўйналади ва гимнастика снарядларига машқ қилинади;

б) турли буюмлар (таёқ, арғамчи, чўқморлар, гантеллар ва бошқалар)

билан ёки буюмсиз умумий жисмоний ривожланиш учун қўлланадиган тайёрлов машқлари. Бунга энгашиш, бурилиш, тебраниш, айланиш, оёқ-қўлни бўқиш, сакраш каби жуда кўп ҳаракатлар киради.

Умумий ривожлантирувчи тайёрлов машқлари биринчи навбатда Янги бошлаётган ва оз тайёрланган енгил атлетикачиларни умумий жисмоний ривожлантиришга мўлжалланган. Шунингдек, улар бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширадиган спортчи ўз ҳаракатларини бошқара олишини яхшилайдди. Бу машқлардан қомат расоликдаги ва жисмоний ривожланишдаги камчиликларни тузатишда ҳам фойдаланилади.

3. Танлаб олинган спорт турига мослаб жисмоний ва иродавий фазилатларни ривожлантиришга, шунингдек, техника ва тактикани ўргатишга мўлжалланган махсус машқлар. Тақлид машқлар ҳам махсус машқлар киради. Танлаб олинган спорт турини такрор ижро этиш билан кучни, тезкорликни, чидамликни, бўғимлар ҳаракатчанлигини, чаққонликни махсус машқлардагидек даражада ривожлантириб бўлмайди.

Маълумки, жисмоний машқлар спортчининг организмига кўп томонлама таъсир кўрстиши мумкин, бу кўпинча спорт тренировкасида бирданига бир неча вазифаларни ҳал этишга имкон беради. Масалан, кросс ички органлар ва системаларни мустаҳкамлайди, тиришқоқлик, қийинчиликни енгишда ирода тарбиялайди, мускуллар қайишқоқлигини оширади, югуриш техникасини такомиллаштиради. Лекин бу вазифалар ҳар қайси машқда бир хилда ҳал этилмайди. Масалан, штанга билан бажарилган машқлар кўроқ кучни, узоқ масофага югуриш чидамликни, акробатик сакрашлар чаққонликни кўпроқ ривожлантириб, бошқа фазилатларни эса камроқ ривожлантириш.

Шундай қилиб, ҳар қайси жисмоний машқ муайян фазилатларни бошқа фазилатларга қараганда кўпроқ ривожлантиради. керакли фазилатларни манна шундай танлаб ривожлантириш учун махсус машқлар ишлатилади. Лар танлаб олинган енгил атлетика турига мослаб

айрим мускул группалари кучини, у ёки бу бўғин ҳаракатчанлигини, ҳаракат тезкорлигини, ҳаракатлантирувчи реакция тезлигини, сакровчанликни тараққий эттириш имконини беради.

Жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган махсус жисмоний машқлар ёрдамида йўлакай спорт техникасининг айрим элементларини такомиллаштириш ҳам мумкин. Спорт техникасини билиб олишга мўлжалланган махсус машқларни кўп марта такрорлаш натижасида эса йўлаккай жисмоний фазилатлар ҳам ривожланади.

Махсус машқлар одатда мазкур енгил атлетика туридан олинган бир нечта ҳаракатларнинг бир элементи, қисми ёки «боғловчиси» бўлади. Улар снарядлар (енгил атлетика, тўлдирма тўплар, қум тўлдирилган халталар, гантеллар, штанга, қардоқ тошлар, блокдаги юклар ва бошқалар) билан, яъни снарядларни қўлга тутиб, снарядларда, гимнастик ғовларда, арқонда ва бошқаларда, яъни снарядлар устига чиқиб ва снарядсиз ижро этилади (енгил атлетиканинг айрим турларидаги тренировкаларга бағишланган бўлимлардаги махсус машқларга қаранг).

Танлаб олинган енгил атлетика тури ва махсус машқлар мураккабшароитда (юмшоқ йўлакда, шамол қаршидан эсаётганда, ёмғир ёғаётганда) ва жанг майдони шароитида бажарилади. Бу енгил атлетикачиларни психологик томондан тайёрлаш, уларда иродавий фазилатларни тарбиялаш, жисмоний фазилатлар даражасини ошириш учун қўлланади. Машқларнинг қандай қилиб ва қандай шароитда бажарилишига қараб, уларнинг мақсадга мувофиқлиги ва спортчига бўлган таъсири ҳар хил бўлиши мумкин. Масалан, қанча давом этишига, тезлигига, ҳаракат шаклига (тиззани баланд кўтариб югуриш, сакраб-сакраб югуриш ва ҳоказо) қараб, шунингдек, ернинг қандайлигига (қаттиқ ёки қипиқли йўлка, паст-баланд очик жой ва ҳоказо) қараб, югуриш кўпроқ тезкорликни ёки айрим мускул группалари кучини ривожлантириши ёки айрим мускул группалари қайишқоқлигини

ошириши мумкин.

Гигиена режим (овқатланиш, уйқу, кун тартиби, массаж ва хоказо) ва табиий факторлар (қуёш, ҳаво, сув) марказий невр ситемасини яхшилаш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва чиниқиш учун энг яхши воситалардир. Улар энгил атлетикачининг фаоллигини оширади, унга кўпроқ ва фойдали тренировка қилиш, юқорироқ спорт муваффақиятларига эришиш, машғулотлардан кейин кучини тезроқ тиклай оладиган бўлиш имконини беради .

Тренировка системасида жисмоний машқлар ижро қилишнинг, иродавий фазилатларни тарбиялашнинг, спорт техникаси ва тактикасини ўргатишнинг турли методларини ишлатиш жуда муҳимдир.

### **Тажриба тахлили натижалари**

Биз спортча иқтидорни ўрганиш тизимида педагогик ёндашувни республикамиздаги ҳолатини аниқлаш мақсадида Жиззах шаҳридаги Х.Носиров номли № 16 ўрта мактаб ўқувчиларидан махсус сўровнома асосида илмий текширишлар олиб бориб қуйидаги натижаларга эришдик.

Шаҳримизда мавжуд болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида фаолият кўрсатаётган 50 та мураббийлар (респондентлар) ўртасида, уларнинг касб маҳорати ва болаларни спортни бирор бир турига танлаб олишда нималарга эътибор беришларини билиш мақсадида сўровнома ўтказилди.

Тадқиқот натижаларига кўра болалар спорти мураббийини педагогик маҳоратини баҳолаш мақсадида берилган “Мураббий спорт турини назарий ва амалий қисмини яхши билиши керакми? деган саволга 100 фоиз амалий ва назарий қисмини яхши билиши керак деб жавоб беришган.

Организмдаги аъзолар ва тизимларнинг жисмоний имкониятларига

мос келмайдиган, ҳаддан ташқари баланд талаблар қўйиш, жисмоний тайёргарликни тез ўстиришга ўриниш (жадаллаштирилган машғулотлар) тескари таъсир кўрсатиб, саломатлик учун зарарли бўлиши ҳам мумкин.

Ёш енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда умумтайёрлов ва махсус тайёрлов ўқув-тайёргарлик машғулотлари муҳим ўрин тутаяди.

Умумтайёргарлик жисмоний машғулотларида ёш енгил атлетикачиларнинг тезкорлик, кучлилиқ, чидамкорлик, эгилувчанлик, тезкор-кучлилиқ сифатларини ривожлантиришга эришилса, махсус тайёргарлик ўқув машғулотларида ёш енгил атлетикачиларнинг иродаси мустаҳкамланади, ўз кучини тақсимлай олиш, ҳар қандай машқни бажариш мулжалини олиш қобили-ятини шакллантиради.

Ёш енгил атлетикачиларда умумтайёрлов жараёнида тезкорлик, кучлилиқ, чидамкорлик сифатларини ривожлантириш учун ҳар куни икки соатдан икки мартадан жисмоний тайёргарлик машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Амалиётда танлаб таъсир кўрсатувчи юкламаларнинг турли уйғунликдаги вариантлари кўп учрайди.

### **2-1. Югуриб келиб узунликка сакраш техникаси**

Узунликка сакрашда юқори спорт натижасига зоришиш асо-сан югуриб келиш натижасида ҳосил қилинган горизонтал тезликка ва депсиниш натижасида ҳосил бўлган вертикал тезлик-ка боғлиқ. Шунинг учун депсиниш пайтида югуриб келиш тезлиги қанчалиқ юқори бўлса ва депсиниш қанчалиқ тез бажа-рилса, бошланғич учиб чиқиш тезлиги шунча юқори бўлиб, шунчалиқ узокқа сакралади. Бундан ташқари, сакраш узоклиги сакровчининг учқидаги турғунлигига, унинг ерга тушиш олдидаги ва ерга тушаётгандаги ҳаракатлари қанчалар тўғри бўлишига ҳам боғлиқ.

Учиш фазасида бажариладиган ҳаракатлар сакровчининг мувозанатни сақлай билишига ва ерга тушиши учун қулай ҳолатга эга бўлишига ёрдам

беради.

Сакрашнинг барча қисмлари ўзаро узвий боғлиқдир, лекин баён этишни осонлаштириш учун, улар алоҳида-алоҳида қараб чиқилади.

**Югуриб келиш.** Югуриб келиш узоқлиги эрларда 35—45 м, аёлларда эса 30—35 м гача бўлади. Бу узоқлик одатда сакров-чининг шахсий хусусиятларига қараб, биринчи навбатда эса югуриб келиш тезлигини қанчалар тез ёки секин ошириб олиш қобилятига қараб белгиланади. Табiiйки, тезликни қанчалик тез ошириб олинади-ган бўлса, югуриб келиш узоқлиги шунча қисқа бўлади. Югуриб келишда югуриш қадамлари 20—22 тагача етади.

Югуриб келиши аниқроқ бажариш учун уни қуйидаги дастлабки ҳолатдан бошлаш тавсия қилинади: оёқлар таги бир чизикда бўлиб, ораси 10—15 см очик, тиззалари бўғимида сал букилган, қўллар пастга осилган ёки тиззалар устида, гавда олдинга энгашган. Сакровчи гавдасини олдинга янада кўпроқ энгаштириб, ўз мувозанатини бузади-да, югуришни деярли тўла жадалликда бошлайди. Югуриб келишнинг бундай бошланиши дастлабки қадамлар бир хиллигини таъминлайди ва югуриб келишни аниқ бажаришга ёрдам беради.

Югуриб келишни спидографда ёзиб олиш икки хил югуриб келиш варианты бор эканини кўрсатади. Биринчи вариантда (91-расм) сакровчи югуриб келишни тез бошлайди ва югуриб келиш масофасининг тахминан  $\frac{2}{3}$  қисмида ёки ундан сал эртароқ энг юқори тезликка эришадида, ижро тўғри бўлганда бу тезлик депсингунга қадар сақланади, агарда югуриш нотўр-ри бўлса, депсингунча тезлик сал камаяди. Иккинчи вариантда сакровчи югуришни нисбатан бемалол бошлаб, тезликни аста-секин ошириб боради ва югуриб келиш охирида максимал тезликка эришади. Бундай югуриб келишда тезликни текис тез-ланиш билан ошира бориш энгиллашади, лекин тезликни оши-риш билан депсинишга тайёрланишни боғлашда қийинчилик туғилади: Бу вариантларнинг биринчиси тузукроқ.

Охирги қадамгача югуриш техникаси тўғри бўлишининг жуда муҳим аҳамияти бор. Югуриб келишнинг охирида: тезлик 10—10,5 м/сек га етади (В. М. Дъячков, В. Б. Попов).

Депсинадиган тахтага тўғри кадам қўйиш учун сакровчилар, айниқса энди бошлаётган сакровчилар 6 югуриш кадам нардан бошлаб депсиниш тахтасигача масофага контрол белги-лар қўйиб чиқадилар.

Уста сакровчиларнинг кўпчилиги контрол белгиларини югуриб келиш бошланиш жўрига яқинроқ қўядилар ва югу-риб келишнинг кўп қисмини «кела туриб югуриш» принципида югуриб ўтадилар. Шунда тезлик камроқ ўзгариб, тахтага аниқ оёқ қўйиш осонлашади. Контрол белгилар йўлкада қолган изларга қараб, югуриб келиш қанчалик тўғри бўлганини текиш мумкин. Белгилар билан тахта орасидаги кадамлар иқдори жуфт бўлгани маъқул. Шундай бўлганда депсинувчи белги устига тушади (92-расм).

Йўлканинг қаттиқлиги, шамол ва бошқа шароитларнинг ўтказиши билан югуриб келиш узоқлиги сал ўзгаради, лекин кадамлар сони доимий бўлади.

Югуриб келиш вақтида, айниқса тезланишнинг бошланишида сакровчи гавдаси олдинга энгашган бўлади. Тезлик орта борган сари энгашганлик камая боради. Охиргида битта олдинги кадамда гавда вертикал ҳолатда ёки олдинга сал энгашган бўлиши керак.

Югуриб келиш жараёнида сакровчининг бутун эътибори горизонтал тезликни оширишга қаратилган бўлади. Югуриб келишнинг охирида, сакровчи депсинишга тайёрланиб, тезликни сақлаб қолишга ҳаракат қилиши, ортикча кучанмай эркин ҳаракатланмоғи керак. Бу пайтда югуриш тезлиги пасаймаслиги учун, охирги кадамлар частотасини ошириш керак.

Депсинишга тайёрланиш аввало бутун эътиборни депсинишга қаратмоқ демакдир.

Охирги 4—2 кадамда узунроқ кадам ташлаш, депсинишдан олдин силкинч оёқни охирги марта ерга қўйганда уни букиш ҳисобига у. о. м. пастроқ тушади. Югуриб келишнинг охирги кадамларини максимал тезлик ва текис ритмда бажариб, бир онда депсинишга ўтиш ниҳоятда идеал бўлар эди. Аммо кўп сакровчилар, одатда югуриб келишнинг охирги 4 қадамида-гина депсинишга тайёрлана бошлайдилар. Бу кадамлар ўзига хос ритмда бажарилади ва депсинишга ўтишни енгиллаштиради, депсинишни кучайтиришга ёрдам

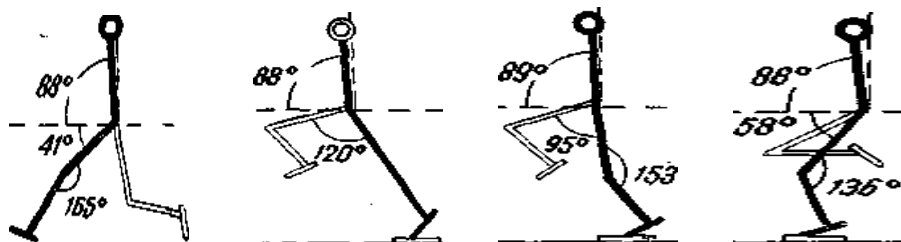
беради. Бу тайёрланиш шундан иборатки, унда депсинувчи оёқдан силкинч оёққа ўтиш кадамларида депсиниш тобора кучлироқ бўла боради. Бунда, 4-кадам (ёғочдан оркага ҳисоблаганда) 5-дан 5—15 см узун-роқ қўйилади, охиргидан битта олдинги қадам каттароқ, охирги қадам эса кичикроқ қўйилади. Охиргидан битта олдинги қадам эиг узун, охиргиси эса энг қисқа бўлади.

Депсинишга фақат охирги тўрт қадамда эмас, балки охирги икки қадамда тайёрланса ҳам бўлади. Бунда горизонтал тезлик камроқ пасайгани учун бундай тайёрланиш фойдалироқ, лекин шунга яраша қийинроқ ҳамдир.

Охирги 4 қадамлар узунлигининг ўзгариши сабабли гавданинг вертикал тебраниши кўзга ташланадиган даражада катта эмас, лекин уни йўлкада қолдирилган қадамлар изи узунлиги-ни ўлчаш билан текшириб кўриш мумкин.

Депсинишга тайёрланишда охирги депсинишдан битта олдинги қадамнинг алоҳида аҳамияти бор.

Текширишлар шуни кўрсатдики (В. М. Дьячков.) охиргидан битта олдинги қадам тугалланаётган, охирги қадам бошланаётган пайтда таянч оёқда (бу пайт силкинч оёқ таянчда бўлади) сал чўнқайиш сакровчига таянч оёқни фаол тўғрилаш ҳисобига депсиниш олди фазадаёқ у. о. м. ни кўтара бошлаш имко-нини беради. Охирги қадамда у. о. м. олдинига унча кўтарил-майди, депсиниш пайтида эса ёй чизиғи бўйлаб юқорига кес-кин кўтарилади. Бу самаралироқ депсинишга ёрдам беради, чунки олдиндан вертикал тезлик ҳосил бўлади. Шунинг ўзи югуришдан депсинишга ўтиш вақтидаги тормозланиш кучини камайтиради. У. о. м. нинг олдиндан пастга тушишидан депсинишда фойдаланиш учун охирги қадам учиш фазасида у. о. м. пасая бошламасдан олдин (мумкин қадар тезроқ) оёқни тахта-га қўйиб олиш зарур.



2-рас-м. Депсинаётгандатавда билан оёқлар ҳолатининг схемаси

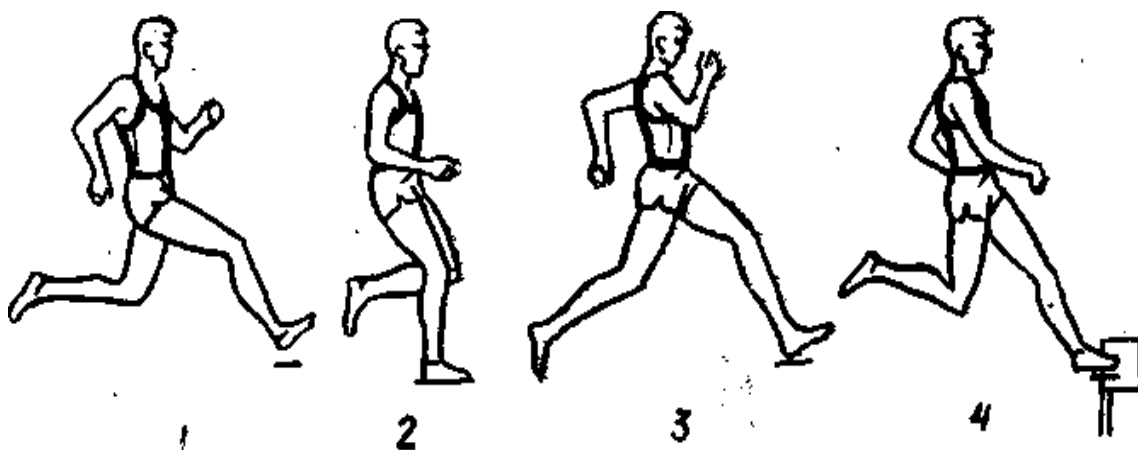
Шу билан бир вақтда охириги кадамнинг учиш фазасида силкинч оёқни олдинга фаол чиқарилади оёқни тезроқ силкиш ва гавданинг депсиниш вақтидаги зарур ҳолатини сақлаб қолиш учун депсинувчи оёқ тахтага теккан заҳоти тосни мумкин қадар тез олдинга чиқариши керак.

Муваффақиятли депсиниш учун сакровчининг гавда ҳолати ва депсинувчи оёқ ёғочга қандай қўйилгани катта аҳамиятга эга. Бу гавда қисмларининг ҳаракати у. о. м. нисбатан қандай эканини анализ қилиб чиқмоқ керак (2-расм).

Тиззаси  $170—172^\circ$  гача тўғриланган депсинувчи оёқ, юқоридан пастлатиб орқага тортилиб, тез ҳаракат билан у. о. м. прорекциясига яқинлатиб тахтага қўйилади. Масалан, Э. Шелбида, оёқ тахтага қўйилаётганда, горизонтал чизиқ билан пастга тур, шаётган депсинувчи оёқ чизиғи ўртасидаги бурчак  $28^\circ$  дан  $54^\circ$  гача ошади. Ерга нисбатан эса ҳар доим пастлатиб олдинга қўйилади. Депсинувчи оёқ сони билан болдири ўртасидаги бурчак  $141^\circ$  дан  $170^\circ$  гача ошади.

Агарда югуриш вақтида гавда энгашган бўлса, оёқни тахтага қўяётганда у вертикал ёки жуда кам энгашган бўлиши керак. Бу сакровчининг депсинувчи оёққа шиддатлироқ ўтишига, гавда сғирлигини тезроқ таянчустига юклашига ва депсинишнинг охириги фазасига ўтишга имкон беради.

**Депсиниш.** Сакровчини олдинга-юқорига итқитиб юборади-ган кучли ва тез депсиниш, кўпроқ оёқни тахтага тўғри қўйишга ва депсинишнинг ўзи қандай чиқишига боғлиқ.





**3- расм. Депсинишга яқинлашиш, депсвниш учун оёқ қўйиш ва депсиниш**

Депсинувчи оёқни тахтага қўяётганида, оёқ билан йўлка ўртасидаги бурчак тахминан  $60\text{—}65^\circ$  га тенг. Масалан, бу бурчак Т. Шелканова 6 м 48 см га сакраганида  $64^\circ$  га, И. Тер-Ованесян 8 м 01 см га сакраганда  $60^\circ$  га тейг эди.

Сакровчи оёғини тепсиниш жойига жуда тез, сидираётгандай ҳаракат қилиб, актив қўяди. Бу ҳаракат югуриш қадами-дагига ўхшаш, лекин учиш фазасида сонлар тезроқ яқинлань тирилади (3- расм); бу депсинувчи оёқни тахтага тезроқ қўйишга ва иккинчи оёқни силкишни кучайтиришга имкон беради. Бундан ташқари оёқни тезроқ тахтага қўйиш горизонтал тезлик сақланишига ёрдам беради, чунки оёқни тахтага қўйиш пайтида у. о. м. проекцияси билан таянч оралиғи қисқаради. Шунга қарамай, тормозланиш ҳосил бўлади ва олға интилувчи тезликни бир қанча (масалан, В. М. Дьячков ҳисобида, энг уста сакровчиларда  $9,5\text{—}14,4$  процент) пасайтиради. Аммо горизонтал тезлик камайгани эвазига, депсиниш ҳисобига вертикал тезлик ортади.

Оёқни тахтага қўяётганда ёзилувчи мушаклар таранг бўлиши ва оёқ таги тахтага тегиш пайтида оёқ деярли тўғри бўлишига эътибор қилиш ниҳоятда муҳимдир. Шундай қилса, сакровчининг горизонтал ҳаракатдан тушадиган катта нагрузкага бардош бериши осонроқ бўлади. Динамограф кўрсатишича, таянч оёққа тушадиган юк  $550\text{—}600$  кг гача етади Оёқни деярли тўппа-тўғри қўйиш тузукроқ депсиниш учун ҳам зарур (буни қуйида кўрамыз).

Оёқ таги тўла тахтага қўйилади-да, ҳали депсинувчи оёққа таяниш бошланмай туриб, силкинч оёқ букила бошлайди, кейин ҳаракат давомида янада кўпроқ букилиб, олдинга чиқарилади. Шу билан бир вақтда депсинувчи оёқ ҳам сал букилади.

Депсинувчи оёқни кам букиш жуда муҳим. Бундай ҳолда ёзилувчи мушаклар анча қулай шароитда ишлайди, уларнинг эластиклик хусусиятларидан яхшироқ фойдаланилади, демак, депсиниш тезроқ бўлади. Албатта, мускуллар кучли ва қайишқоқ бўлиши керак, аммо энг муҳими — оёқни тахтага таранг ва сал кам, тўппа-тўғри қўйишдир. Агар тахтага қўяётганда оёқ қаттиқ букилса; таянч фазасида у янада кўпроқ букилиб, депсиниш шароити ёмонлашади, депсинувчи оёқнинг ёзилиш вақти ошади, бошланғич тезлик ва учиб чиқиш бурчаги камайди. Бунда сакраш узоқлиги камайиб кетади.

У. о. м. таянувчи оёқ таги тепасида бўлса, депсинувчи оёқ тизза бўғими  $145\text{—}150^\circ$  миқдорида букилади. Бу пайтда қаттиқ букилган силкинч оёқ тиззаси таянч оёқ тиззаси ёнидан ўтаётган бўлади.

Депсиниш тезлиги оёқнинг силкиш тезлигига ҳам анча боғлиқ. Депсинувчи оёқ тахтага тегаётган пайтда сал орқага ташланиб турган гавда таянч оёқ энг кўп букилган фазада вертикал ҳолатга ўтди. Олға ҳаракатни давом эттира бориб (бу пайт у. о. м. олдинлаб юқорига ҳаракатланаётган бўлади), сакровчи оёқ силкишни тугаллайди.

Депсинаётганда силкинч оёқ ҳаракатлари фойдалироқ бўлишида шу оёқ тос-сон бўғимининг вертикал бўйлаб кўчиш миқдори, бинобарин, шу билан бирга, шу оёқ сонининг кўтарилиш баландлиги асосий роль ўйнайди. Депсиниш охирида силкинч оёқ тиззасининг букилиш бурчаги ўзгаришининг ҳам аҳамияти бор. Силкинч оёқ ёзиқроқ бўлса, унинг оғирлик марказининг вертикал кўчиш амплитудаси ва вертикал тезланиш каттароқ бўлади, чунки оёқ оғирлик маркази траекториясига уринманинг горизонтга оғиш бурчаги каттароқдир.

Шу билан биргаликда қўл ҳаракатлари ҳам бажарилади: силкинч оёқ томондаги қўлни қаттиқ букиб, сал орқага тор-тиб ён томонга кўтарилади ва

нариги қўлни шиддат билан олдинлатиб юқорига, сал ичкари тортиб кўтарилади.

Оёқни ва икки қўлни силкишнинг якунловчи қисми билан биргаликда депсинувчи оёқнинг барча бўғимлари катта куч билан тез тўғриланади. Елка ва гавданинг кўкрак қисми сал юқорига кўтарилади, гавда эса тўлиқ тўғриланади. Депсиниш тугаш пайтида гавда олдинга энгашган бўлиб, тўғриланган депсинувчи оёқ билан деярли тўппа-тўғри чизик ҳосил қилиши керак. Шундагина депсиниш гавда массасига энг кўп тезланиш бериб, уни кўпроқ вертикал бўйлаб йўналтиради. Депсиниш бурчаги  $70—75^\circ$  атрофида бўлмоғи керак.

Депсиниш жуда тез бажарилади. Тахтага оёқ қўйишдан депсиниш тамом бўлганича ҳаммаси бўлиб  $0,1—0,13$  сек вақт ўтади. Депсиниш вақтидаги вертикал тезлик  $3,0—3,2$  м/сек га етиши мумкин (А. А. Стукалов, В. М. Дьячков маълумоти бўйича).

Депсиниш тугалланиш пайтида депсинувчи оёқ бармоқлари ҳали ердан узилмай туриб силкинч оёқ ва қўллар энг юқори нуқтага кўтарилиб, таянч вақтидаёқ у. о. м. юқорироқ кўтарилишга ёрдам беради. Шундай қилиб учиш фазаси бошланиши-да у. о. м. баландроқда бўлади, бинобарин у. о. м. траекторияси узунроқ бўлади.

Самарали депсиниш учун оёқни тахтага жуда тез қўйиб, бутун танани юқорилатиб олдинга итқитиб юборишга ҳаракат қилиш керак. Депсиниш пайтида елка ва кўк-рак билан олдинга ва юқорига интилиб, таянч оёқ устидан тезроқ олдинга ўтиш муҳимдир. Бу пайтда каллани тўғри тутиш керак.

Учиш фазаси. Депсинишдан кейин, сакровчи баллистик эгри чизик бўйлаб у. о. м. траекториясини ҳосил қилиб учиш фазасига ўтади. Горизонтал тезлик вертикал тезликдан анча ортиқ экани сакровчининг учиб чиқиш-бурчаги энг яхши ( $45^\circ$  га яқин) бўлишига тўсқинлик қилади. Жаҳондаги энг кучли сакровчиларда бу бурчак айрим пайтда  $25^\circ$  гача етади. Кўпинча эса у  $17—23^\circ$  га тенг бўлади.

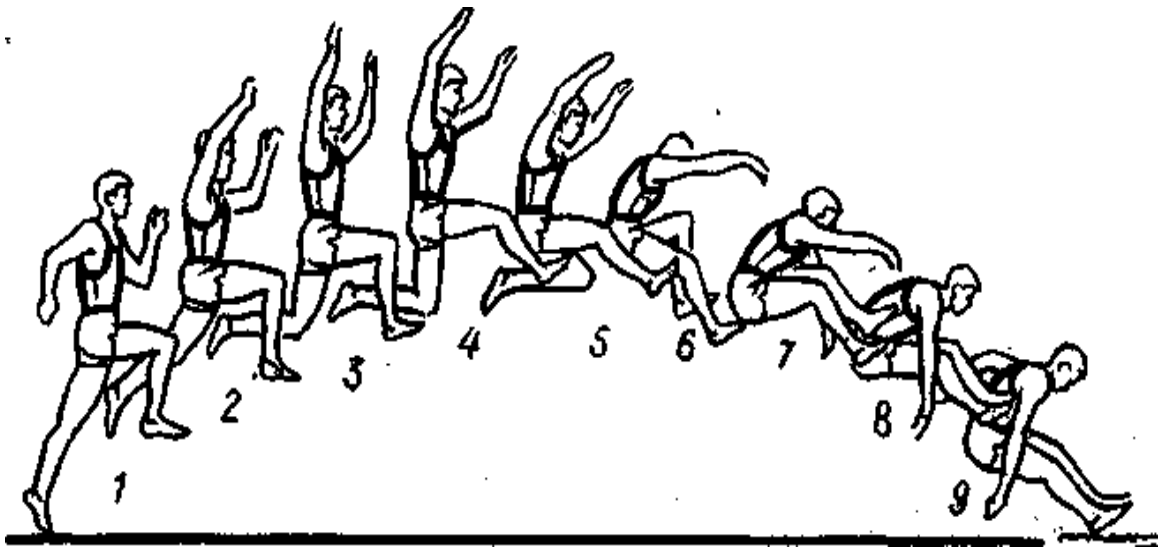
Сакрашнинг учиш фазасини, кўтарилишга, уч усулдан бирига мансуб бўлган ҳаракатлар билан («оёқлари букиб», «кўкрак кериб» ва



«учиш қадами» деб аталиб, сакровчи кўтарилиб чиққан заҳоти шундай ҳолатда бўлади. Бунинг давом этиши сакраш узоклигининг чорак қисмидан нари ўтмайди. Учиш қадами «қайчилаш» билан, кўкрак кериш ёки оёқларни букиш билан тугайди. Сакраш усулига қараб (аниқроғи, учиш фазасидаги ҳаракат қандай эканига қараб) учиш қадамида баъзи бир хусусиятлар бўлиши мумкин. Лекин «қадам» ҳаракатининг асосий структураси бир хилдир.

Сакрашнинг қандай усули бўлмасин сакровчи, учиш қадамида бошлаган бошқа ҳаракатлар билан биргаликда, тосни олдинга чиқариши керак. Шундай қилиб, барча узунликка сакраш усулларидадан учиб чиққандан кейин гавда орқага энгашади. Депсинишнинг якунловчи ҳолатида гавдани шиддат билан олдинга ташлаш гавда олдинга айланиб кетишига ва мувозанат йўқолишига сабаб бўлиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун, сакровчи депсиниб бўлган заҳоти тезда гавдани орқароқ ташлаб, бир ёки иккала қўлини юқорилатиб орқага ҳаракатлантириши, силкинч оёқни олдинга чўзиб тўғрилаши, ундан кейин эса пастга тушириши керак. Агарда мана шундай ҳаракат одат тусига кириб қолса, мувозанатни йўқотмай сакраш ва ерга барвақт тушиб қолмаслик мумкин бўлади. Кейинчалик орқага энгашини, икки қўлни ва силкинч оёқни учиш фазаси бошида тўғри ҳаракатлантиришни билиб олгандан кейин, дадилроқ депсинаверса бўлади. Бунда сакровчи мувозанат йўқотиш ғамин емайди.

**«Оёқларни букиб» сакраш техникаси.** Бу усул анча оддий ва табиийдир. Янги бошлаётганлар ўргатилмасдан туриб шу усулда сакрайдилар. «Учиш қадам» ташлаб кўтарилгандан кейин (6-расм), орқадаги оёқни олдинги оёққа яқинлаштириб, иккала оёқни кўкракка тортиш керак. Бу ҳолатда гавдани ортиқча энгаштириб юбориш керак эмас. Тахминан ерга тушишга 0,5 м қолганда оёқлар сал кам тўлиқ тўғриланади.

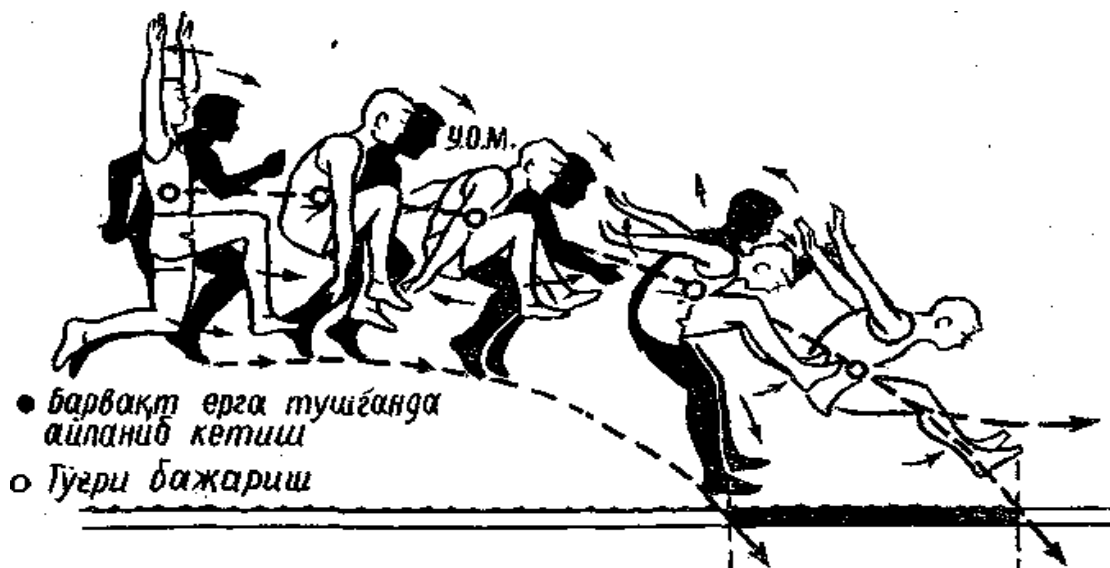


6- расм. Югуриб келиб узунликка „оёқ букиш" усулида сакраш.

Кўллар бошлаган ҳаракатни давом эттириб пастга — орқага туширилади.

Бундай компенсатор ҳаракат болдирлар ерга тушиш олдидан яхшироқ чўзилишига, мувозанатни сақлашга ёрдам беради.

Сакрашнинг «оёқларни буклаб» усулидаги жиддий камчилик учиб чиққандан кейин олдинга айланиш моменти ортиб кетиш эҳтимолидир. Депсинишдан кейинги салгина айланиш ҳам кучайиб кетади. Оёқларни букиш ва унга энгашиш натижасида сакровчи айланиш радиусини камайтиради, бурчак тезлигини ва айланиш моментини оширади; бу эса мувозанатни йўқотиш деган сўздир (7-расм).



7-расм. Югуриб келиб узунликка „оёқ букиш" усулида сакраганда гавдани гавда-нинг айланиши ва учиши.

Мувозанатни сақлаш учун тиклаш, кўлларни юқорига кўтариш бошқа усулларга нисбатан бу усулда самарасиздир.

«Кўкрак керибт» сакраш техникаси қуйидагича бажарилади. Сакровчи «қадамлаб» кўтарилгандан кейин силкинч оёғини пастлатиб орқага тортиб, бунгача сал илдамлаб қолган депсинувчи оёққа яқинлаштиради. Бундай қилиб яққала оёқ ҳам сал орқада қоляди: силкинч оёқ кўпроқ тўғриланган, депсинувчи оёқ тиззаси эса қаттиқ букилган. Шу билан бнр вақтда, тос у. о. м. га нисбатн олдинга силжийдида, сакровчи кўкрагини кериб, белини орқага эгади. Бундай ҳаракатга ярим букилган қўлларни ён томонлардан орқага ёки орқадан юқорига айлантириб, ён томонларга тез ҳаракати ёрдам беради.

Сакровчи шундай кўкрак керганича тахминан учиш фазасининг ярмини учиб ўтади. Бундай учишни у паузадек сезади. Ерга тушиш пайтида гавда олға энгашади. Гавданинг олдинги юзасидаги тарангланган мускуллар тез букилишга ёрдам беради. Оёқлар тезда олдинга узатилади, гавда олдинга энгашади, қўллар эса олдинлаб пастга ҳаракатланиб, ерга тушишга яқин дастлабки ҳолатга қайтади.

«Кўкрак кериш» усулининг камчилиги шундан иборатки, сакровчи кўгошча депсиниш вақтидаёқ кўкрак кера бошлайди. Лекин, сакраш техникасини тўла ўзлаштириб олмаган сакровчиларгина бундай хато қиладилар. Улар кўкрак керишни ўйлаб, таянч вақтидаёқ орқага эгила бошлайдилар; натижада депсиниш яхши чиқмай қолади. Бундан ташқари ерга тушишга тайёрлангандан кейин (бу тайёрланиш кўпинча барвақт бўлади), оёқлар пастлашиб кетиб, ерга тушиш ёмон чиқади. Агар техннка мукамал ривожланган бўлса, кўкрак кериш учиш фазасида, ерга тушишга тайёрланиш ўз вақтида бўлса, бу усулда, сакраш жуда яхшидир.

**«Қайчи» усулида сакраш техникаси.** «Оёқларни буклаб» ва «кўкрак кериш» усулида сакраганда югуриб келиш, депсиниш ва қадам ташлаб кўтарилишдаги ҳаракатлар ўхшашлиги ғужанак бўлганда ёки кўкрак керганда бузилади. Сакровчиларнинг ҳаракатдан ҳаракатга ўтиши кескин бўлмасин учун интилишлари «қайчи» усулида сакрашга олиб келди. Бу усулда бирон ҳаракат иккинчисига равон ўтади. «Қайчи» дейилгани ҳаракат характерини тўғри ифодалайди. Чунки учиш вақтида оёқлар тўғриланмайди ва бир-бирига карама-қарши ҳарака\* қилмайди. Бундай сакрашда оёқлар югуришдагига

ўхшаган, лекин анча кенг ҳаракат қилиб, 2 1/2 ёки 3 1/2 марта одимланади. Шунинг учун бундай усулда сакрашни «ҳавода югуриб сакраш» деб ҳам атайдилар.

«Қайчи» усулида сакраш (100-расм) мана бундай бажарилади: силкинч оёқ учишдаги «қадам» ҳолатидан (1-қадам) тўғрилана бориб пастга туриб туширилади, депсинувчи оёқ эса олдинга тортила бошлайди. Шу ҳаракатларни давом эттира туриб силкинч оёқ орқага ҳаракатланиб, ҳаракат охирида болдирни орқага силкиб юборади, депсинувчи оёқ эса шу билан бир вақтда букилган ҳолда олдинга (сон билан) чиқарилади (2-қадам). Силкинч оёқ пастга тушаётганда тос олдинга чиқа-ди ва гавда орқага энгашади. Шундан кейин чап оёқ пастга туширилади ва кейин орқага тортилади. Шу вақтда ўнг оёқ (тиззаси букилган ҳолда) олдинга чиқарилади (3-қадам). Гавда янада кўпроқ орқага энгашади. Кейин ўнг (депсинувчи) оёқ пастга туширилмасдан тиззасида тўғриланади, унинг илигн олдинга узатилади. Шундан кейин силкинч (чап) оёқ каттиқ букилган ҳолда олдинга чиқарилади-да, ерга тушиш олдида тўғриланиб, депсинувчи оёққа кўшилади. Силкинч оёқ олдинга ўтиши билан бирга гавда олдинга энгашади. Бу ерга тушиш яхши бўлишга ёрдам қилади.

«Қадамлаб» учиб чиққандан кейин қўллар ҳар томонлама айланма ҳаракатлар қилиб, мувозанатни сақлашга ёрдам беради. Силкинч, оёқ пастга тушганда, унга тесқари томондаги (чап) қўл тирсаги ниҳоясигача тўғриланиб, орқага тортилиб. ёндан айланиб тепага кўтарилади. Нариги (ўнг) қўл эса деисиниш бхирида букилган бўлиб, олдиндан айланиб ён томонга узатилиб тўғриланади, кейин юқорига йўналади. Қўллар билан биргаликда сакровчининг елкаси ҳам тосга қарама-қарши ҳаракат қилади ва шу билан мувозанатни сақлашга кўмакла-шади. Оёқларни олдинга узатиб, қўллар билан елкаларни паст-га туширгандан кейингина сакровчи ерга тушади. Сакрашдаги барча ҳаракатлар, югуришдаги каби табиий ҳолда кетма-кет давом этади ва югуриб келишнинг давоми ҳисобланади. «Қайчи» усулининг қиймати ҳам ана шунда.

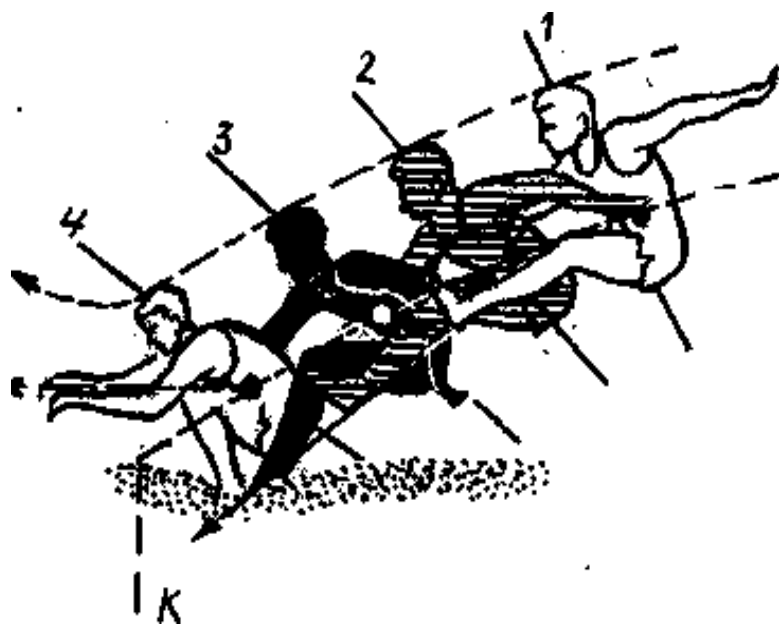
«Қайчи» усулида 4—5 м га сакралса 3 2 марта қадамлаб бўлмайди, чунки ҳавода учиш вақти кам, оёқ ҳаракатлари эса жуда кенг бўлгани учун улгуриб

бўлмайди. Узоқроққа (8—8,5 м) «қайчи» усулида сакраганда 3/г марта одимласа бўлади.

Кўпинча «қайчи» усулида сакраганда, гавданинг олдинга айланишига қаршилиқ кўрсатиш учун кўкрак кериб ва белни орқага букиб сакрайдилар.

Ерга тушиш. Ерга тўғри туша билишнинг узоқроққа сакрашдаги аҳамияти жуда катта. Ерга тушиши яхши бўлмагани учун яхши натижага зориша олмайдиган сакровчилар озмунча бўлмайди.

Ҳар қандай усулда сакраганда ҳам, ерга тушишдан сал илгари зорқина букик оёқларни олға томон «улоқтириб» юбо-риб, товонлари тосдан озгина пастда қоладиган даражагача юқори кўтариш керак (8-расм) Гавда ҳаддан ташқари олдинга букилмаслиги керак, чунки бунда оёқларни юқорига фаол кўтариш қийинлашиб қолади.



**8- расм. Узунликка сакровчининг ерга тушиш олдидаги характерли ҳолатлари.**

Узунликка сакрашнинг ҳамма усулларида ҳам ерга

тушиш бир хил бўлади. Сакровчининг товони қумгатеққан заҳоти оёқлар букила бошлайди — бу ерга тушишни майинлаштиради ва сакровчи таянчдан ўтиб кетгунча у. о. м. ни пастлатиб олға суради.

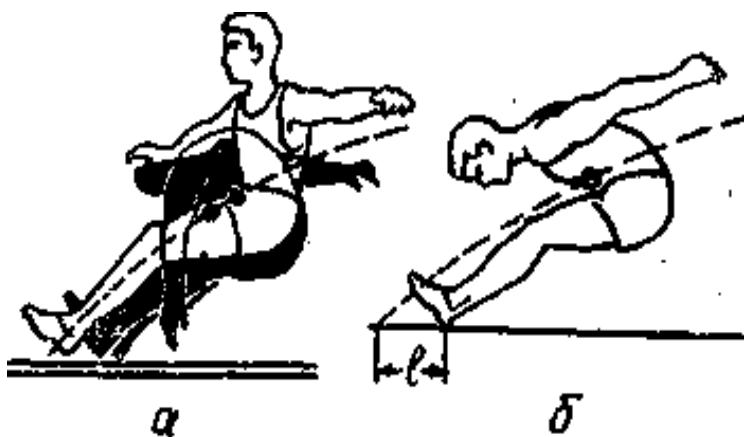
Ерга «чўққайиб» тушиш вариантида (102- расм, а), сакровчи тушишга тайёрланаётганда гавдасини олдинга камроқ энгаштиради, лекин оёқларини фаолроқ юқори кўтаради. Сакровчининг бухаракати у, о. м. ўзининг дастлабки учиб чиқиш даражасигача, яъни депсиниш тугаётган пайтдаги баландлиги да-

ражасига қайтган пайтда бошланади. Ерга тушишга яқинлашаётганда сакровчи тос-сон бўғимини ёза бориб, тосни ва оёқларни олдинга чиқаради, гавдани эса орқага олиб қочади. Сакровчи тосни сал олдинга чиқариб, оёқларни олға «улоқтириб» юборса, ўз у. о. м. траекториясининг ер билан кесишадиган жойига яқинроқда қумга тушиши мумкин.

Ғужанак бўлиб қўниш вариантыда (9-расм, б) сакровчи оёқларини юқори кўтариш билан биргаликда гавдани олдинга энгаштиради.

Сакровчининг гавдаси олдинга қанчалик кўп энгашса, оёқларни горизонталгача кўтариш шунча қийинлашади. Шундай қилиб, сакровчи ғужанак бўлиб ерга тушганда, назарий мумкин бўлган нуқтага ета олмайди (В. М. Дьячков ҳисобича 25 см ча ерга тушади).

Ерга тушгандан кейин олдинга чиқиб кетишнинг учта асосий усули бор: 1) жуда ҳам паст чўнқайиб, қўлларни шиддат билан ҳаракатлантириш; 2) оёқларни елка кенглигида кериб ерга тушиш, бунда гавдани ўнггэ ёки чапга буриб, икки тизза орасига кўпроқ энгашиш ҳи-собиға у. о. м. ни янада пастроқ туширишга имкон қосил бўлади,



**9- расм. Ерга ўтириб (а) ва ғужанак бўлиб (б) тушишнинг схемаси.**

3) бу усул биринчи усулга ўхшаш, лекин бунда ерга тушгандан кейин, тосни илгарилатиб ва бирон ёнга йиқилатуриб таянч устидан ўтилади; сакровчи пастга йиқилишни (бунда у. о. м. янада паст тушади), бинобарин илдамлашни давом эттириб орқага йиқилиш мумкин бўлган критик нуқтадан олдиға ўтиб олади. Бу усуллардан энг мукаммали мана шу учинчисидир.

## 2-2. Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини ўргатиш

Узунликка сакраш техникасини спринтда тайёрлик кўриб, шуғулланувчилар бир текис югуриши ва тезликни оширишни билиб олганларидан кейин ўргатган маъқул.

Машғулотлар зичлилга ошириш учун барча сакрашларни ғишқумоқ йўлкада бажариш шарт эмас. Махсус сакраш машқларини ва алоҳида сакрашларни ўтлоқ ердан яхши юмшатишган қум устига тушиб бажарилса бўлаверади.

1-вазифа. Сакраш техникаси билан шуғулланувчиларни таништириш, югуриб келиш, депсиниш, «оёқларни буклаб» учиш усули ва ерга тушиш тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш.

Воситалар. Тўлик ёки ўртача масофадан югуриб келиб сакраш техникасини кўрсатиш. Сакраш техникаси тасвирланган кинограмма, кинокольцовка ва плакатларни кўриб чиқиш. Энг уста сакровчилар техникасини мусобақаларда кузатиш.

2- в а з и ф а. Югуриб келиб узунликка сакрай олишни тек-шириш.

Воситалар: 1. Уртача масофадан (10—12 югуриш қадами) югуриб келиб дуч келган жойдан депсиниб узунликка сакраш.

2. Шунинг ўзи, лекин тахтадан ёки маълум зонадан депсиниб сакраш.

Методик кўрсатмалар. Ҳар қандай шуғулланувчи биринчи галдаёқ «оёқларни букиб» сакрай олади. Кейинги ури-нишларда шуғулланувчи тезроқ югуриб келишга ва кучлироқ депсинишга ҳаракат қилиши керак. Бунда югуриб келишни ўмумий чизикдан, яъни ўқитувчи белгилаб берган жойдан бошлаш керак.

Ўқитувчи шуғулланувчиларнинг қаердан депсинаётганларини кузатиб, югуриб келишни бошлаш белгисини қайси томонга қанча суришни айтади.

Шундан кейин ўз белгисидан югуриб келиб, тахтага ёки бунинг ўрнидаги эни 20—40 см зонага аниқ қадам кўйиб, 8—10 марта сакраб кўриш керак. Шундай қилиб шуғулланувчилар ўзларининг ўртача югуриб келиш масофаларини тахминан аниқлаб оладилар. Улар бу масофа нечта оёқ таги

узушлигига тенг эканини ўлчаб олишлари ва уни бора-бора аниқлай боришлари лозим.

3- в а з и.ф а. Депсиниш техникасини «қадамлар» учиш билан боғлаб ўргатиш. Қисқа югуриб келишдан сакраб, депсинишдаги асосий хатоларни белгилаб олгандан кейин, депсинишни ўргатишга ўтиш керак. Шуғулланувчилар сакраш машқлари бажараётганда депсинувчи оёқни қўяётганда ва букаётганда, тўпик, тизза ва тос-сон бўғинларида таранглик ҳис этишлари керак. Бунинг кетидан барча оёқ бўғинларини фаол тўғрилашга эришиш керак.

Воситалар: 1. Турган жойда тосни депсиниш, ниҳояси-даги каби олға чиқариб ва силкинч оёқ тиззасини кўтариб, депсинишдаги ҳаракатларга тақлид қилиш. 2. Турган жойдан бир оёқда депсиниб сакраш ва силкинч оёқда ерга тушиб, югуриб кетиш. 3. Турган жойдан бир оёқда депсиниб, иккала оёқда ерга тушиш. 4. 2 ва 3 қадамдан югуриб келиб сакраш. 5. Секин югура туриб, икки қадамдан кейин учинчи қадамда ёки тезроқ югураётганда тўрт қадамдан кейин бешинчисида «қадамлаб» сакраш (60—100 м масофада). 6. Тахта билан сакраб тушадиган жойнинг қоқ ўртасида 50—60 см баландликда қўйилган планка устидан узунликка қисқа югуриб келиб сакраш. 7. Шунинг ўзи, лекин 3—5 кг ли камар боғлаб сакраш. 8. 30—50 м масофада оёқдан оёққа сакраш. Шунинг ўзи, лекин белгиланган масофани мумкин қадар оз қадамда ўтиш.

Методик кўрсатмалар. Депсинишда силкинч оёқнинг аҳамиятини сезиш учун, ўрганиш бошида, турган жойдан бир оёқда депсиниб сакралади. Бунинг учун депсинувчи оёқни чуқур четидан 1,5 метр берирок (оёқ учи сал кўтарилган) қўйилади. Силкинч оёқ ярим қадам орқага тортилади. Шу ҳолатдан силкинч оёқни букиб, қўллар, билан баравар тез олдинга чиқарилади. Бир вақтда депсинувчи оёқни тўғрилаб депсинилади. «Қадамлаб» учиб чиққандан кейин, иккала оёқда ерга тушилади.

Депсиниш тўғри бажарилишига эътибор бериб, депсинувчи оёқ тўла тўғриланишига ва иккинчи оёқ тез юқори кўтарилишига эришмоқ керак. Депсинишки ўзлаштиришдаги асосий машқ 3—5 қадамдан югуриб келиб сакрашдир. Айниқса депсиниш пайтида зўр бера олишни ўргатиш жуда

муҳимдир. Бунинг учун аста-секин баландлатиладиган бирон тўсиқ ёки планка устидан ўтиб узунликка сакралади. Тўсиқлардан ўтиб сакра-ганда бутун эътибор депсинишга берилади ва дадил югуриб келадиган бўлинади: депсинганда максимал зўр бериш қобилияти ҳосил бўлади. Дастлаб арғамчидан, кейин планкадан, яна кейинроқ эса анчагина қийин тўсиқлардан (скамейка, ғов ва ш. к.) ўтиб машқ қилиш мумкин. Бундай сакраб машқ қилиш депсиниш техникаси яхшироқ бўлишига—силкинч оёқ юқорироқ ва шиддаглироқ кўтарилишига, қўлларни тузукроқ силкиб кўтариш ва бошқаларга ёрдам беради. Бунга планкалар устида узунликка сакраш орқали эришилади.

«Оёқни буклаб» сакраш усулида учиш фазасидаги ҳаракатлар тўғри бажарилиши ва ҳавода мувозанатни сақлаб қолишнинг муҳим аҳамияти бор. Аммо уч усулдан биттаси аниқ танлаб олингунча бунга кўп вақт кетказиш керак эмас. Ундан ташқари ерга тушишни ўргатаётганда «оёқ букиб» сакрашни неча-неча марталаб такрорлашга тўғри келади. Мусобақалашув методини қўллаш, ўқувчилар олдига ким узоқроқ сакрайди каби вазифалар қўйиш керак.

4-вазифа. Ерга тушиш техникасини ўргатиш. Воситалар: 1. Турган жойдан узунликка сакраб, мумкин қадар оёқларни олдинга «улоқтириб ташлаш». 2. 3—5 қадамдан югуриб келиб узунликка «қадамлаб» сакраш. Учиш ўртасида депсинувчи оёқни силкинч оёққа яқинлаштириб, ерга тушиш олдидан гавданинг ҳолатини тўғрилаш. Кейин ерга тушиб, оёқ-ларни букиб, қўлларни олдинга кўтариб олға чиқиб кетиш. 3. Қисқа югуриб келиб, ерга тушадиган жойдан ярим метр бе-рида 20—40 см баландликка ўрнатилган планка устидан узун-ликка сакраш. 4. Қисқа югуриб келиб, ерга тушиш мўлжаллан-ган жойга тўшалган қоғоз лента устидан узунликка сакраш. 5. Бир оёқда депсиниб, иккинчисини тос баландлигигача кўта-риб, юқорига қайта-қайта сакраш. Бунда гавда сал олға энгашади. Бу машқни юриб кета туриб ёки секин югураётиб, ҳар 4 қадамдан кейин, 5-қадамда депсиниб бажарса ҳам бўлади.

Методик кўрсатмалар. Сакрашнинг бу элементи техникаси бошқа усулларга ўтганда деярли ўзгармайди. Шунинг учун, ерга тўғри тушишни ўргангандан кейин, уни кўп марта такрорлаб, малакага айлантириб олиш керак.

Кўпинча шуғулланувчилар, мускуллари заифлик қилиб, ерга

тушаётганда оёқларини юқорироқ кўтара олмайдилар. Шунинг учун ерга тушишни сонларни кўтарадиган мускуллар кучини оширадиган махсус машқларга кўшиб ўргатиш керак.

5- в а з и ф а. Югуриб келишдан депсинишга тўғри ўтишни ва охириги 4 кадам ритмини ўргатиш.

Воситалар: 1. 3—5 кадамдан югуриб келиб узунликка сакрагайда, депсинувчи оёқни «сидирувчи ҳаракат» билан депсиниш жойига тезлаштириб фаол қўйиш. 2. Шунинг ўзини 60—80 м га югуратуриб, ҳар бешинчи кадамда депсиниб бажариш. 3. Тахтанинг нариги ёғига чегара қўйиб, қисқа ва ўрта масофадан югуриб келиб, узунликка сакраш. Бу машқни бажараётганда шуғулланувчи одатдаги тезликда югуриб келиб, оёғини тезда чегара қўйилган тахтага қўйиб, депсиниши керак.

Методик кўрсатмалар. Югуриб келишдан депсинишга ўтишдаги кадамлар ритми, доимий тренировка қилишни талаб қилади. Ҳар қандай узокликдан юриб келиб узунликка сакраганда ҳам охириги кадамлар ритмига эътибор бериш керак. Охириги беш кадам узунлигини ўлчаб, улар ритми қанчалик тўғри эканлигини аниқлаш керак. Шуғулланувчиларга охириги кадамлар ритмининг ва оёқни тахта устига қисқартириб тез қўйишнинг аҳамияти ва хусусиятларини тушунтириш керак.

Бунинг учун қия йўлқадан фойдаланмоқ керак. Қия йўлка жуда кўп марталаб қисқа ва ўрта масофада катта тезликда-югуриб келиб депсинишга яқинлашиш техникасини ва депсиниш; техникасини такомиллаштириш имконини беради.

Югуриб келишда охириги кадамлар ритмининг тўғри бўли-шига интилиш билан бирга, бу кадамлар частотасини оширишни ҳам ўргатиш керак. Охириги кадамларни кучанмай бемалол бажаришни тез-тез эслатиб туриш керак. Охириги кадамларда ҳам «баланд» югуришнинг аҳамияти катта. Буни фақат охирига кадамларини чўзиб-чўзиб, оёқларни ярим букиб қўядиганларга эслатиб туриш керак.

6- в а з и ф а. Узунликка сакраш техникасини яхлит. такомил-лаштириш (ўртача югуриб келишдан).

Воситалар: 1. Тезланишли ўртача югуриб келишни (10—12 югуриш кадамлари) қайта-қайта такрорлаб, унинг узунлигини аниқ белгилаб олиш. 2. Уртача югуриб келишдан узунликка сакраш. Шунинг ўзини яхши техника кўрсатишдан мусо-бақалашиб бажариш. 3. Учиш узоклигининг ярмида 60—80 см баландликда қўйилган планка устидан, ўртача югуриб келиб, узунликка сакраш. 4. Ертача югуриб келиб узунликка сакрашдан мусобақа.

Методик кўрсатмалар. Айниқса ишонч ва куч билан депсинадиган бўлишга алоҳида эътибор бириш керак. Уртача югуриб келиш узунлигини ўлчаб олиб, кейинлари ҳам аста-секин аниқлаб бораверилади. Бир хилда кадам ташлаб югурадиган бўлиш учун, ғовлар оша югуриш билан шуғулланиш керак (ғовлар паст-паст бўлади).

7- в а з и ф а. Тўлиқ югуриб келиш масофасини аниқлаш, кон-трэл белгилар қўйиш ва тахтага аниқ оёқ қўйишни ўргатиш.

Воситалар: 1. Бир неча марта тахминан 40 м масофадан югурибкелиб сакрамаслик. 2. Тўлиқ югуриб келиб сакраш. 3. Узун келиб (қиска, ўртача ва тўла), чек қўйиб белгиланган жойдан депсиниб сакраш. 4. 100 метргача масофада ғовлар оша югуриш. 5. Тўлиқ югуриб келиб узунликка сакрашдан мусобақа.

Методик кўрсатмалар. Югурибкелишни ҳардоимбир хил ҳолатдан бошлаш керак. Сакрамай такрор-такрор югуриб келганда йўлкада қолган изларни чизиклар билан белгилаб олиб, бошланғич белгидан 10 ёки 12 кадам саналади (асосий тезланиш масофаси) ва шу ерга контрол белги қўйилади. Шу белгидан яна югуриш қадами ҳисобланса, депсиниш жойи ана шу ерда бўлади.

Белгиларни кўчирмасдан, шундай югуриб келишда бир неча марта сакралади. Депсиниш жойи бунда сал бери сурилиши керак, чунки депсинишга тайёрланиш муносабати билан югуриб келишнинг иккинчи қисми бир оз қисқаради. Кўринишдаги таассуротга қараб тузатиш киритишга интилмастан, ҳар гал депсинувчи оёқ қаерга тушса, шу ердан депсиниш лозимлигини талабаларга бир неча бор тушунтириш керак.

Кейин, тахтадан қанча нари ўтган ёки қанча етмай қолганига қараб, контрол белгини ҳам, бошланғич белгини ҳам шунча олға ёки орқага суриш

керак. Шундан кейин яна 2—3 марта, 1 лекин энди тахтадан депсиниб сакраса бўлади. Шундан кейин югуриб келиш узоқлигини рулетка билан ўлчаб олинади. Кейинчалик югуриб келиш узоқлигини (хам биринчи, хам иккинчи қисмининг) аниқлаш яна зарур бўлади.

Сакровчининг назарида, максимал тезликка етишиб олиш учун югуриб келиш масофаси камлик қилаётгандай туюлса, у асосий тезланишга яна 2 югуриш қадами қўшиши керак. Агар югуриб келиш охирида чарчаб қоладиган бўлса ёки тезликни оширишга улгураётганини сезса, югуриб келишни шунга яраша югуриш қадамига қисқартиши керак. Эҳтимол, бу хам камлик қилар (айниқса, янги бошлаётган сакровчиларга), унда югуриб келишни 4 кадам камайтиради. Югуриб келишнинг иккинчи қисми хамма вақт бир хил — 6 кадам бўлади. Мусобақада қа-дамлар сал узунроқ бўлиб, югуриб келиш масофаси умуман бир узайишини ёдда тутиш керак. Тренировкада югуриб келишни такрорлашда талабалардан охирги қадамларда тезликни кучанмай оширишни ва кучлироқ депсинишни қайта-қайта талаб қилиш керак.

Юқори разрядли сакровчилар югуриб келишнинг иккинчи . вариантини бажарганлари маъқул; бунда контрол белгини бошланғич чизикқа яқинроқ суриб, югуриб келишнинг иккинчи, яъни катта қисмини келатуриб югура кетиш принципида ўтилади.

Узунликка сакраш техникасини ўргатиш биринчи куниданоқ >қувчиларни тахтага аниқ кадам қўйишга одатлантириш керак. Бунинг учун, қандай бўлмасин, ҳар гал фақат тахтадан ёки чизикдан сакраш керак. Тахтадан ёки чизикдан 3 см нарида, хивичларданми, арқонданми, камишданми — барибир, албатта, чегара қўйилиши керак. Шунингдек, талабалар ортиқча кучанмасдан, бемалол югуриб келишларини ёки депсинишларини назорат қилиб туриш хам зарур.

8-вазифа. «Қайчи» усулида учиш фазаси техникасини ўргатиш. Агарда шуғулланувчида «қайчи» усулида сакрашга мойиллик сезилса, унга эртароқ, масалан, 4- вазифани ҳал қилишни кутмасдан бу усул ҳаракатларини ўргатаверса бўлади.

Воситалар: 1. Қисқа югуриб келиб «қайчи» усулида сакрашни кўрсатиш;

кинокольцовка, кинограмма ва плакатларни кўриб чиқиш; мастерлар техникасини кузатиш; турникда осилиб оёқлар ҳаракатини тақлид қилши. 2. 3—5 қадам югуриб келиб «кўпроқ юқорига сакраш. «Қадамлаб» сакраш заҳоти силкинч оёқни тез пастга тушириб, шу оёқда ерга тушиш. Депсинувчи оёқни тез олдинга чиқариб, сонни фаол кўтариб югуришга ўтиш.

3. 3—5 қадамдан югуриб келиб кўпроқ юқорига сакраш. «Қа-дамлаб» сакраган заҳоти силкинч оёқни тез пастга тушириб, кейин орқага силтаб болдирни юқорига силкиш, депсинувчи оёқни эса олдинлатиб юқорига узатиш. Депсинувчи оёқни пастга тушириб, шу оёқда ерга тушиш, силкинч оёқни эса юқорилатиб олдинга узатиб, югуришга ўтиш. 4. Турникдами, ҳалқалардами осилиб туриб, «қайчи» усулида узунликка сакрашдаги каби ҳаракат қилиб, оёқлар ҳолатини алмаштирига. 5. Худди 3- машқнинг ўзику, лекин ерга тушиш пайтида депсинувчи оёқни паст-га туширмай, балки силкинч оёқни унга етказиб, иккала оёқда ерга тушиш. 6. 3—5 қадамдан югуриб келиб, кўпроқ юқорига сакраш. Иккала оёқда, одимлаётгандай ерга тушиш (депсинув-чи оёқ олдинда, силкинч оёқ орқада). 7. Шунинг ўзи, лекин учишнинг энг юқори нуқтасида оёқлар ўрнини «қайчи» ҳаракати билан алмаштириш. Одимлаётгандай ҳолатда иккала оёқда ерга тушиш (депсинувчи оёқ олдинда, силкинч оёқ орқада).

Методик кўрсатмалар. «Қайчи» ҳаракатларини йолдир билан эмас, балки сокдан бошлаб тўғри бажаришга алоҳида эътибор бериш зарур, Сакровчи ҳавода тўппа-тўғри оёқларини ёки иликларини «қайчи» қилмайди, балки югуришни да-вом эттиргандай ҳаракат қилади. Бундай югуриш камроқ узунликка сакраганда ҳам, ҳаракатлар амплитудаси кичиклигига қарамай, саклаб қолиниши керак. Учишдаги югуриш ҳаракатлари билан ерга тушиш олдидан силкинч оёқни депсинувчи оёқ-қа томон тортиш ўзлаштирилгандан кейингина югуриб келишни тезлатса ва узайтирса бўлади.

9-вазифа. «Кўкрак кериш» усулининг учиш фазаси тех-аикасини ўргатиш. Агарда шуғулланувчида бу усулда сакрашга мойиллик эртароқ сезилса, бу усулни ўргатишни олдинроқ, 4-вазифа олдидан бошласа ҳам бўлади.

Воситалар: 1. Қисқа югуриб келиб сакраш техникасини кўрсатиш; сакраш

техникаси тасвирланган кинокольцовкалар, кинограмма ва плакатларни кўриб чиқиш; «кўкрак кериб» сакрайдиган мастерлар техникасини кузатиш. 2. Қисқа югуриб к-либ сакраш. «Қадам» ҳолатидан силкинч оёқни пастга тушириш ва шу оёқда ерга тушиб, югуриб кетиш. 3. Қисқа югуриб келиб сакрагандаги «қадам» ҳолатидан силкинч оёқ ва қўлларни тез астга тушириш ва гавдани ростлаб иккала оёқда ерга тушиш. 4. Қисқа югуриб келиб сакрагандаги «қадам» ҳолатидан силкинч оёқни пастга тушириб, кейин орқага тортиб, тосни эса олдинга чиқариш — кўкрак кёриш. Қўлларни ярим букилган ҳолда, ёндамасига юқорига кўтариш. Оёқларни олдинга «улоқтириб ташяашга» интилмай, иккала оёқда ерга тушиш. 5. Қисқа югуриб келиб кўприкча ёки трамплиндан депсиниб сакраш. 6. Қисқа югуриб келиб сакрагандаги «қадамлаб учаётган» ҳолатдан оёқни ястлатиб орқага тортиб, планкани оёқтаги биланурибтушириш. Планка депсиниш жойидан 1,5—1,8 м нарида 20—30 см баландликда ўрнатилади. 7. Баланддаги бир нимадан (скамейка, конь, 1 козёл) пастдаги қум солинган чуқурга ёки мат устига тушиш; депсинувчи оёқ олдинда, силкинч оёқ орқада. Силкинч оёқ олдинга чиққандан кейин, уни пастлатиб орқага тортилади, тоссал олдинга чиқарилади. 8. 4- машқнинг ўзи, лекин ерга тушиш momentiда оёқлар олдинга «улоқтирилади». Қўллар олдиндан пастлаб, орқага тортилади. 9. Қисқа ва ўртача югуриб келиб сакраб, учиш вақтида шиддат билан кўкрак кериш, шу ҳолатни бир зум сақлаб қолгандан кейин, оёқларни олдинга фаол «улоқтириш».

Методик кўрсатмалар. «Кўкрак кериб» сакраш усулини ўргатаётганда «қадамлаб» учиб чиқишга эътибор бериш керак, чунки депсиниш вақтидаёқ барвақт «кўкрак кериб» юбориш эҳтимоли ҳам йўқ эмас. Кўкрак керган пайтда бошни орқага ташламаслик керак.

Қисқа югуриб келиб сакраганда (айниқса янги бошлаётган сакровчиларда) учиш унчалик кўп давом этмайди, шунинг учун бунда, учиб чиққандан кейин, «қадам»ни бир кўрсатиб, шу захотиёқ силкинч оёқни йастга тез тушириб, кўкрак керилади.

10- в а з и ф а. Танлаб олган сакраш усулида техникани тако-, миллаштириш.

Воситалар: 1. Ҳар учала усулда, қисқа ўрта ва тўлиқ доғуриб келиб узунликка сакраб кўриш. 2. Уртача юғуриб келиб узунликка сакрашдан мусобақа — 6 та уриниш беришда учиш фазасидаги учала усулни навбатма-навбат бажариб кўриш. 3. Сакраш усулини танлаш ва алоҳида фазалар техникасини такошллаштириш. 4. Кучни ва сакровчанликни ривожлантирадиган махсус машқлар бажариш.

Методик кўрсатмалар. Узунликка сакраш техникасини ўргатиш жараёнида шуғулланувчилар усуллардан бирини бошқаларига нисбатан яхшироқ ўзлаштирадилар. Тренер дастлабки бир-икки машғулотда ҳар бир шуғулланувчининг учала усулда сакраш техникаси қандайлигини аниқлаб, улардан қайси сири самаралироқ эканини текшириб кўриши керак.

Узунликка сакраш техникаси узоқ вақт тренировка жараёнида такомиллашади. Бунда техникани яхшилаш вазифаларй билан иродавий ва жисмоний фазилатларни ривожлантириш вазифалари чамбарчас боғланиб кетади.

Янги бошлаётган ёш сакровчиларга III спорт разрядига ошириш унчалик қийин эмас. Лекин юқорироқ спорт натижасига рришиш учун жисмоний яхши ривожланган, спринтчасига аъло даража тез юғурадиган ва сакровчан бўлиш зарур. Юғуриб келиб узунликка сакровчиларнинг энг усталари ажойиб спринтчи эканлари бежиз эмас.

### **2-3. Юғуриб келиб узунликка сакрашда кичик разрядли сакровчиларнинг машғулоти**

Тренировканинг асосий вазифалари. 1. Юғуриб келиб узунликка сакрашнинг тўғри техникасини (юғуриб келиш, депсинишга тайёрланиш, депсиниш ва ерга тушишни) билиб олиш.

2. Юғуриш техникасини такомиллаштириш (100 ва 200 м) ва юғуриш тезлигини ошириш.

3. Умумий жисмоний тайёрлик даражасини (оёқ, гавда, елка камари ва кўлдаги мускул кучини ривожлантириш, бўғинлар ҳаракатчанлигини

яхшилаш, эпчилликни ривожлантириш, умумий чидамликни ошириш).

4. Узунликка сакраш ва спринт талабига мослаб кучни ривожлантириш ва мускуллар эластиклигини яхшилаш (оёқни ёзувчи, соннинг орқасидаги сонни кўтарувчи мускуллар, қорин мускуллари ва бошқа мускуллар).

5. Депсинишга мослаб сакровчанликни ошириш (айниқса депсинувчи оёқда).

6. Енгил атлетиканинг тренировка планида кўрсатилган бош-қа турларидаги оддий техникани билиб олиш.

7. Маънавий ва иродавий фазилатлар даражасини ошириш.

8. Назарий тайёргарлик кўриш.

Бу вазифаларни ҳал этиш воситалари, дозалар ва планлаш-тириш йиллик планда кўрсатилган (43-таблица).

Йиллик пландаги дастлабки маълумотлар қуйидагича: 11 ой тренировка қилинади; ҳафтада 4 та машғулот: бир йилда тахминан 150—160 та машғулот; йил давомида 20 та мусобақа, шу жумладан спринтдан 6—8 марта, узунликка сакрашдан 10—12 марта.

Бундан ташқари, сакровчи ҳар куни 10—15 мин турли хил сакраш ва дшгарлаш машқларини бажариши керак.

Узунликка сакровчининг тренировкасида спринтчилар билан баландликка сакровчиларнинг «сакровчанлигини» ривожлантирадиган махсус машқлари жуда кўп қўлланилади. Сакровчининг спринтча тайёргарлигида югуриш техникасини билиб олишга, тезкорлик, куч ва бўғинлар ҳаракатчанлигини ривожлантиришга қаратилган машқлар муҳим ўрин тутди. Оёқ таги, болдир ва сон мускуллари кучини, шунингдек, сакровчанлик ва чаққонлик-ни ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш керак.

Юмшоқ ва эластик ерда тренировка қилган маъқул. Бу сакровчиларни илик суяк пардасида оғриқ пайдо бўлишидан ва бошқа хил лат ейишлардан сақлайди.

Сакровчанликни яхшилаш учун, 103- расмдаги 1—7- машқлардан фойдаланиш керак. Бу машқларни етарли даражада кўп марта, мускуллар сезиларли чарчагунча бажармоқ лозим. Бир марталик ва кўп марталик сакраш

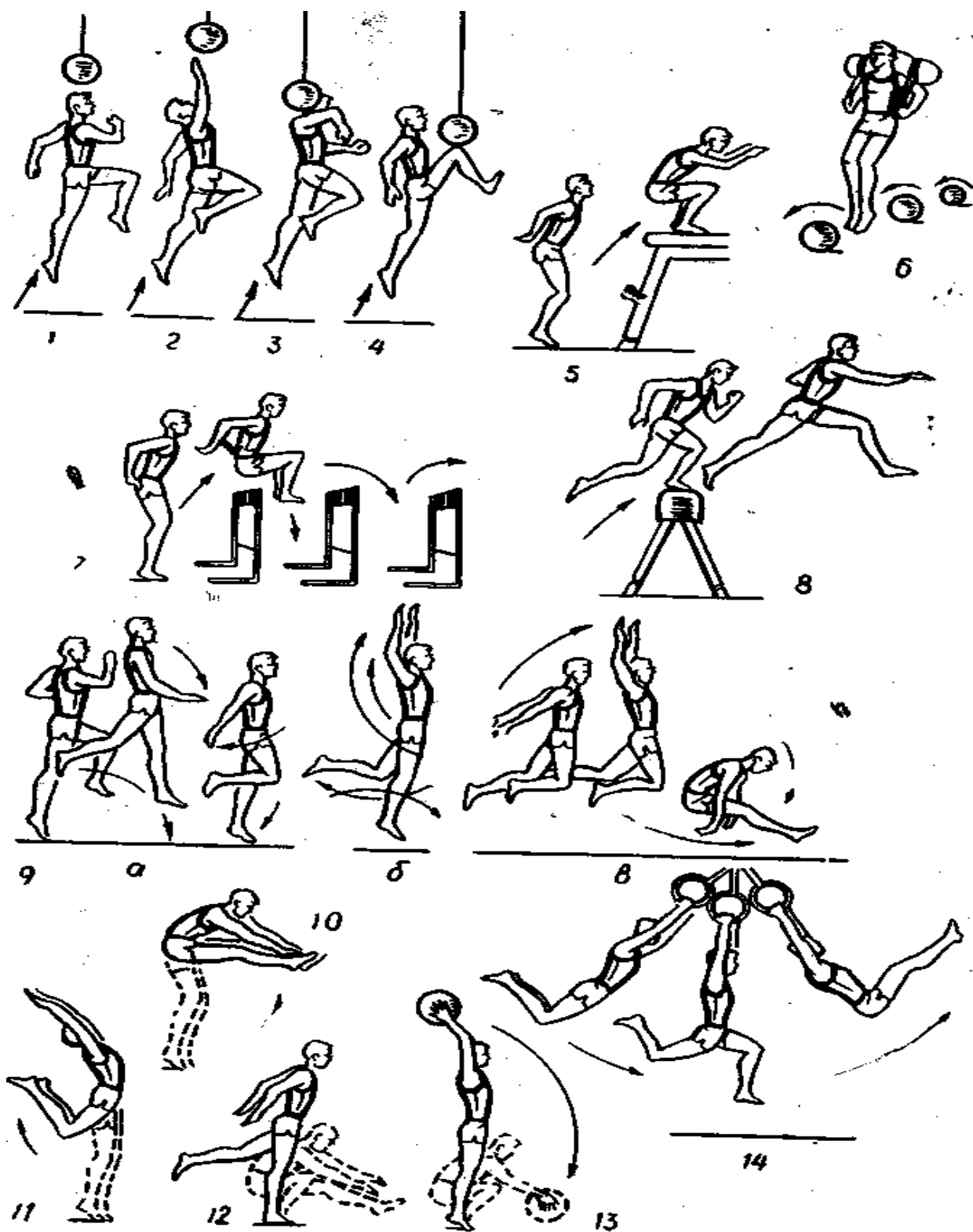
машқлари гантел, тўлдирма.тўп, кум уўлдирилган халта (10—12 кг) ва махсус 3—5 кг ли камар билан бажарилади.

Сакраш техникасини ўрганиб олаётганда кичик ва ўртача югуриб келишдан кўп марталаб депсиниб машқ қилиш керак, бунда охирги қадамлар ритмига депсинганда депсинувчи оёқ тўлиқ тўғриланиши ва бўш оёқни актив силкишга эътибор берилади. Тайёрлов давридаги дастлабки икки ойда тренировка машғулотларини очик майдончаларда ўтказган яхши. Епиқ бинога ўтганда ҳам бир-икки машғулотни очик ҳавода ўтказиш керак. Бундай ҳолда машғулотлар мазмуни бир оз ўзгаради, давом этиш вақти қисқаради, аммо машқлар жадалроқ ўтказилади.

Тренировканинг кузги-қишки босқичи иккинчи ярмида машғулотлар анча ихтисослаштирилган бўлади. Уларга кўп марта такрорланадиган махсус машқлар (10-расм) ва турли хил масофадан югуриб келиб узунликка сакрашлар қўшилади. Ҳафтада бир марта сакраш ва спринт натижалари чамалаб кўрилади. Спринтча тайёргарликда махсус машқлардан ташқари паст стартдан такрор югуриш машқлари ҳам бажарилади. Агар бинаида имконият бўлса 30—40 м га, очик ҳавода эса 100—120 м га такрор югуришлар ўтказилади. Умумий жисмоний тайёрлик даражасини ошириш вазифаси кузги-қишки босқичнинг иккинчи ярмидагига ўхшаб ҳал этилади; Тайёрлов даврининг баҳорги босқичида машғулотлар кўпроқ майдончалар, ўрмон, парк, стадиондаги юмшоқ ва эластик ерда ўтказилади. Махсус югуриш машқлари кўпроқ олдинга силжиш, 1 билан кичик ҳажмда бажарилади. Кўпроқ 30—60 м ва 150—200 м га такрор югуриш бажарилади. Югуриш тайёргарлигидан таш-1 қари тренировкага махсус сакраш машқлари ва узунликка сак-1 раш қўшилади. Югуриб келишни депсиниш билан қўшиб такоғ - миллаштириш учун, шунингдек, кучли ва тез депсинадиган бў-лиш учун катта тезликда югуриб келиб сакрашни кўпайтириш керак; бунинг учун эса нишлаб йўлкадан югуриб келиш қўлланади. Бу босқичда умумий жисмоний тайёргарликни ошириш учун кросс югурилади, куч оширадиган ва бошқа машқлар қўланилади.

**Мусобақалашув давридаги** илк мусобақалашув босқичида тезланишли югуриш ва узун, қисқа масофа бўлакларида спринтча югуришдан ташқари,

машғулотларга паст старт югуриш ва «кела туриб» югуриб кетишлар киритилади. Айрим тренировкаларда йўлкадаги югуриш тайёргарлиги сакраш секторидида узунликка сакраш учун кўп марта югуриб келиш билан алмаштирилади. Тўлиқ югуриб келишни белгилаш ва такширишда масофанинг бошидан охиригача, айниқса депсиниш олдидаги охириги қадамлар ритми тўғри бўлишига алэхидида эътибор берилиши керак. Бундан ташқари, ўртача ва тўла югуриб келиб сакрашда югуришдан депсинишга ўтаётганда югуриб келиш координацияси бузилмаслигига кўпроқ эътибор бериш лозим. Оёқни тахтага тўғри туширишни ўйламай, оёқ қаерга тушса ўша ердан депсинавериш керак.



## **10-расм. Узунликка сакровчи билан уч ҳатлаб сакровчининг махсус машқлари.**

Депсиниш жойидан 6 қадам олдиндан бошлаб қўйилган белгилар ва югуриб келиш жойини такрор-такрор югуриб ўтиш, югуриб келиш масофасини а.никлашга ва мусобақада ишонч билан қатнашишга ёрдам беради. Югуриб келиб сакраганда, ҳар гал депсиниш жойини билдирадиган чизикдан (бўр сепилган чизикдан, байроқчалар қадалган белгидан ва ш. к.), депсиниб сакраш, албатта, шарт. Югуриб келиш тўла бўлганда тахтагача қолган охирги 15—20 м масофани ўтишга қанча вақт кетганини ҳисоблаш керак («кела туриб» югургандаги каби). Югуриб келишни кўп такрорлагандаги натижалар солиштириб кўрилади, югуриб келишнинг турғун тезлиги белгиланади — булар ҳам тахтага аниқ қадам қўйишга ёрдам қилади.

Ҳар қайси машғулотда, қайси усулда югуриб келиб сакрашдан қатъи назар, ёки такрор югуриб келишлар пайтида дастлабки икки-уч уринишда оёқни албатта тахтага (депсиниш жойига) туширишга интилмаслик керак.

Охирги қадамларни эркин югуриб ўтишга алоҳида эътибор берилади. Эришилган тезликни сақлаб қолиб, диққатни шиддат билан депсинишга қаратишга ҳаракат қилиш керак. Шунингдек учиш ва ерга тушиш пайтидаги ҳаракатларни такомиллаштиришга ҳам эътибор бериш лозим. Бунинг учун машғулотларга турган жойдан узунликка сакраш, 3—5 қадамдан югуриб келиб зоқорига депсиниб ва сал кам тўппа-тўғри оёқларни деярли горн-зонтал ҳолатгача кўтариб сакраш қўшилади.

Оғир нарсалар билан машқлар бу босқичда оз қўлланилади, бундай машқлар энди анча ихтисослашган (сакраш машқлари ва юк кўтариб сакраш) бўлади.

Асосий мусобақалар босқичидаги тренировкалар ҳам илк мусобақалашув босқичидагидек ўтади. Аммо бу вақтгача машғулотларда югуриб келиб узунликка сакраш кўп бўлган бўлса, эндиликда унга эҳтиёж қолмайди. Сакрашлар сони анча камаяди, аммо бажарилиш жадаллиги ошади (тўлиқ югуриб келиб сак-ралади, яхши натижа кўрсатиш учун сакралади).

Югуриб келиб турғун бўлишига ва тез депсинишга алоҳида эътибор

берилади. Тахтадан сакраш узунлигининг  $1\frac{2}{3}$  қисмича наридаги баландлиги 60-80 см планкадан (ёки ғовдан) сакраб ўтиш кўп фойда беради.

Сакровчининг спринтча тайёргарлиги эрта мусобақалашув даврида қандай бўлса, энди ҳам шундай бўлади.

Узунликка сакровчи сакраш мусобақаларида ҳам, спринтча югуриш мусобақаларида ҳам иштирок этиши керак. Агарда якшанба куни мусобақа бўлмаса, чамалаш ўтказилади. Бундай ҳолда сакрашларни мусобақа шароитидаги каби бажариш зарур.

Мусобақага бир ҳафта қолгандаги тренировкаларда камроқ ҳамда тўла куч сарфламай сакраш керак. Аммо спринтча югуришни фақат мусобақага 1—2 кун қолгандагина тўхтатиш керак.

Тренировка машғулоти разминкадан (секин югуриш ва умумий ривожлантирувчи тайёрлов машқлари, спринтча машқлар ва тезланишли югуришлардан) бошланади. Кейин машғулотга югуриб келиб узунликка сакраш техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш, сакраш машқлари ва кучни ривожлантирадиган машқлар қўшилади. Машғулот охирида секин югуриш ва мускулларни бўшаштирадиган машқлар берилади.

Бундан ташқари, умумий жисмоний тайёргарлик кўриш учун машғулотларга сакровчининг айрим фазилатларини ривожлантиришга аратилган машқлар қўшилади.

#### **2-4. Узунликка сакрашда юқори разрядли сакровчилар машғулотларининг хусусиятлари**

Тренировканинг асосий вазифалари. Кичик разрядли узунликка сакровчилар учун олдин кўрсатиб ўтилган кўпгина вазифалар, юқори разрядли спортчилар билан ҳам ҳал этилади, лекин бундаги савия юқорироқ даражада бўлади. Қуйидаги вазифаларга алоҳида эътибор берилади.

1. Узунликка сакраш техникасини такомиллаштириш. Рит-мик югуриб келиш (айниқса охириги қадамларда), тез ва кучли депсиниш, ерга яхши тушиш.
2. Махсус жисмоний тайёрлик даражасини яхшилаш (тезкорлик,

кучлилик, сакровчанлик, эгилувчанлик, чидамлилик).

3. Иродавий фазилатларни ошириш ва мусобақаларда қат-нашиш тажрибаси орттириш.

Сакровчилвр тренировкеси жараёнида Спортчиларнинг шах-сий хусусиятларига боғлиқ бошқа вазифалар ҳам ҳал этилади. Ииллик план тузишда сакровчининг узуййикка сакраш техникасини қандай эгаллагани ва ундаги натижаси, сакраш ва югуришда машқ кўрганлик даражаси, бўш ва кучли томонлари ҳисобга олинади. Бир ҳафтадаги тренировка машғулотлари сони бештагача етади: 3 кун машғулот — бир кун дам олиш, кейин яна 2 кун машғулот — бир кун дам олиш. Беш кун машғулотдан 2 тасини очик ҳавода ўтказиш керак.

Совет Иттифоқи терма комаидасининг сакровчилари 1964 йилги спорт мавсумида Олимпия ўйинларига тайёрланиш жараёнида 180—200 тренировка машғулоти ўтказдилар, тезликни ҳисоблаб 130—140 км югуриб ўтдилар ва 1800—2000 марта сакрадилар. Юқори разрядли спортчилар бир йилда узунликка сак-рашдан 20—22 марта, енгил атлетиканинг бошқа турларидан 10—12 марта мусобақаларда қатнашганлар (В. Попов маълумотича).

**Тренировканинг тайёрлов даври.** Юқори разрядли спортчилар машғулотларида тренировка машғулотларининг ҳажми ва жадаллиги ошади, сакраш ва спринт техникасини яхшилашга кўпроқ эътибор берилади.

Қишки мусобақалар (март)—сакровчи тренировкасининг жараёнидаги муҳим кўшимча восита ҳисобланади. Аммо уларга махсус тайёрланйш учун кўп вақт ажратмаслик керак.

Бу босқичда сакровчилар қисқа масофаларга югуришдан мусобақаларга қатнашганлари маъқул.

Тайёрлов даврининг баҳорги босқичида майдонча ва стадионга чиқиш билан асосий эътибор сакраш ва спринтча тайёргарликка берилади. Бу барча машғулотлар стадионда ўтказила бошлангандаёқ спортчилар сакраш учун югуриб келишни деярли тўлиқ куч билан бажара олишлари учун керак бўлади. Югуриб келишнинг охирги қадамлар техникаси катта тезликда ва кераклича

ритмда, тўла депсиниш билан боғлаб такомиллаштирилади. Ерга тушиш тўғрисида ҳам унутмаслик керак.

**Мусобақалашув даврининг** илк мусобақалар босқичида сакровчи ўзининг энг яхши спорт натижасини кўрсатиши керак. Ҳар бир сакровчи учун шахсий (етандарт) разминка белгиланиб, барча машғулотларда ва мусобақаларда спортчи фақат шундай разминка қилиши керак бўлади.

Асосий мусобақалар босқичида тренировка машғулотлари янада ихтисослашган бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари тренировкаларда камайиб, кўпроқ актив дам олиш учун қўлланадиган бўлади. Сакровчанликни оширадиган махсус машқлар ҳажми ҳам камаяди. Бу вақтда сакраш техникасини тубдан ўзгартириб бўлмайди. Фақат айрим техника элементларини яхшилаш, уларни бажаришда турғунликка эришиш билангина натижани яхшиласа бўлади. Борди-ю сакраш техникасида жиддий хатолар бўлса, уларни дарҳол тузатмоқ лозим.

**Қўшимча тренировка машқлари.** Асосий тренировка машғулотлари ҳар куни қўшимча машқлар билан тўлдирилади. Бу машқлар ҳар ким учун алоҳида танланиб, одатда зарядка таркибига киритилади. Зарядкани секин югуришдан (2—3 мин) бошланади, кейин эгилувчанлик машқлари, айниқса тос-сон бўғимига мўлжалланган 5—6 та машқ бажарилади. Шундан кейин 3—4 махсус сакраш машқлари киритиш мумкин, масалан, икки қадамдан кейин учинчисида сакраш (депсинишлар сериясини бажариш), бир оёқда такрор «дикирлаш», бир қадамдан узунликка сакрашда депсиниш ҳаракатларига тақлид қилиш. Зарядка охирида 1—2 мин. секин югуриш, ундан кейин душга тушиш.

Бундай қўшимча машғулотлардан ташқари, қишда чанғида юриш, коньки учиш керак.

Контрол машқлар: паст стартдан 30 м га югуриш, 100 м га югуриш, турган жойдан уч ҳатлаб сакраш, юқорига ирғиб сакровчанликни ўлчаш, штангани кўкракка кўтариш, штангани силтаб кўтариш.

Шунингдек, юриб келатуриб 30 м га югуришда, кичик ва ўртача югуриб келиб узунликка сакрашда натижалар қандай ўзгараётганини текшириб бориш

яхши бўлади.

Мусобақаларга тайёрланиш ва уларда иштирок қилиш. Узунликка сакровчилар 100 м га югуришдан ҳам мусобақалашилари керак.

Асосий мусобақадан олдин ўтказиладиган охириги машғулотларда сакрашлар ўртасидаги дам олиш вақти оширилади (мусобақадагидек). Шунинг учун умумий нагрузка қисқаради, машғулотнинг давом этиш вақти камаймайди. Одатда мусобақалар якшанба куни ўтади. Агарда бу куни мусобақа бўлмаса, машғулотда яхши натижа кўрсатиш учун бир неча марта сакралади. Мусобақа олдидан 2 кунлик дам олиш етарли.

Мусобақага тайёрланаётганда сакрашлар сони камаяди, ле-кин спринт машғулотлари тўхтатилмайди. Тренировкадан эгилув-чанликка қаратилган машқлар чиқариб ташланмайди. Спринт-га қўшимча тарзда, баъзан эса бутунлай унинг ўрнида такрор тўла югуриб келиш машқ қилинади. Сакраш машқларини озроқ ҳажмда, лекин жадал ижро этиш билан сакровчанликни сақлаб бориш зарур.

Охириги машғулотларда югуриб келиш узунлигини ва тахтага аниқ қадам қўйишни яна бир текшириб кўриш керак. Мусобақага икки-уч кун қолганда, худди мусобақа бўладиган вақтда одатдагича разминка қилинади, лекин сакраш машқлари ҳам қилинмайди, сакралмайди ҳам. Тўла куч сарфламйдан 50—60 м га бир неча марта тезланишли югуриш керак.

Агарда мусобақа якшанба кунининг иккинчи ярмига белги-ланган бўлса, бундай ҳолда тренировканинг ҳафталик цикли ва мундарижаси 44- табицада кўрсатилгандек бўлади.

Мусобақа куни стадионга зртароқ келиб, мусобақа бошланишидан 50—60 мин. олдин разминка бошлаш керак. Мусобақа олдидан тўла куч сарфламасдан сакраб, югуриб келишни ва оёқ тахтага тўғри тушйшини 1—2 марта текшириб кўриш керак. Бунда оёқ қаерга тушса, шу ердан депсинавериш, йўлакай тузатиш киритишга интилмаслик керак.

Биринчи сакрашдаёқ мусобақада юқори натижа кўрсатишга ҳаракат қилиш керак. Агар сакровчи тахтага тўғри қадам қўя олмаслигига қўзи етгудек бўлса, ўшанда ҳам оёғи тушган жойдан депсинавериши керак. Зарурат бўлса,

биринчи уринишдан кейин югуриб келиш масофасига тузатиш киритиб, кейинги сак-рашларни ишонч билан бажарган маъқул. Уринишлар ўртасида ётиб ёки ўтириб 8—10 мин. дам олиш керак. Агарда вақт оз бўлса, ётиш ярамайди, яхшиси юриб турган маъқул. Дам олгандан кейин бевосита навбатдаги сакраш олдида разминка машқларидан бир нечтасини бажариш керак.

Узунликка сакровчилар ўз тренировкаларини кузда ва ёзда енгил атлетика стадионида, қишда—бинода (енгил атлетика манежида, енгил атлетика ёки гимнастика залида) ва очиқ майдончаларда (қори босилган йўлкада, қипиқ сепилган йўлкада, қалин қорда) ўтказадилар. Баҳорда ва қисман ёзда тренировка машғулоти кўпинча сакраш характериға эға бўлиб, очиқ жойлар-да (ўрмонда, парқда, ўтлоқ ерда) ўтказилади, айрим машғулот-лар эса нишаб йўлкаларда ўтказилади.

2—3° нишаб 20—25 м узунликдаги йўлка 8—10 м ли горизонтал қисмға уланиб кетган бўлиши керак. Шунда югуриб келиш техникаси ва ритмини бузмай, яхши депсинса бўлади.

Сакраш машқларининг кўп қисмини юмшоқ ерда (гимнастик матда, резинали йўлкада, қипиқли йўлкада, ўтли футбол майдонида ва ҳ. к.) ўтказиш лозим.

Стадион ёки енгил атлетика залидаги бор снарядлардан ташқари оғирликлар билан бажаряладиган махсус сакраш машқлари учун қум тўлдирилган халталар ҳам керак бўлади. Уларни Ёчиқ жойларда ўтказиладиган машғулотларда ҳам ишлатилади.

Спортчилар одатдаги енгил атлетик кийимда тренировка қиладилар. Совуқ ҳавода жунли рейтуз ва шапкача кийиш керак.

Ғишт қумоқ йўлкада, ёғоч полда ва резинали йўлкада раз-минка қилиш, очиқ жойларда югуриш ва бошқа машқлар қилиш учун таги резина туфли керак. Шунингдек спринтчилар қиядиган енгил атлетик миҳли туфли ҳам бўлиши керак.

## ХУЛОСА

Республикада ижтимоий – маданият тадбирлар ва турли ислохатлар ўтказилиш натижада жисмоний маданият ва спорт соҳасида катта бурилишлар, ривожланиш юз бермоқда. Бу эса ўз навбатида янги вазифалар ва муаммоларни келтириб чиқармоқда. XX асрнинг (II-ярмида) эришилган жуда кўп оламшумул янгиликлар, ихтиролар қаторида спорт ҳам ўзига хос мазмун шакл ва моҳиятларига эга бўлади.

Сир эмаски, халқоро миқёсида, шунингдек Ўзбекистонда ҳам “Жисмоний тарбия”, “Жисмоний маданият” атамалари ва тушунчаларини аста-секинлик билан “Спорт” номи босиб бораётганини инкор этиб бўлмайди. Шу ўринда ўтмишдан юзага келган ва халқ истемолига айланган “Жисмоний тарбия”, “Жисмоний маданият” тушунчалари ҳақида икки оғиз сўз тўғри келади.

Ижтимоий меҳнат ва маданият жараёнида диярли барча минтақаларда одамлар турли хил мураккаб ҳаракатлар орқали ўйинлар ташкил этишган. Бир-бирлари билан олишиш, куч синашиш, юк кўтариш, муштлашиш, таёқлар, тошлар ва бошқа воситалар билан машиқлар бажаришган. Улар ёшларга болалиқдан ўргатишган. Бундай тадбирлар XIX аср бошлари ва охирларида кураш, бокс, қиличбозлик, камондан ўқ отиш, штанга, футбол ва жуда кўп спорт турларининг барпо этилишига сабаб бўлган.

Бу тадбир барча болаларни ва ўсмир ёшларнинг спорт билан шуғулланишини таъминлаш билан буюк келажакка чуқур назар билан қарашни тақозо этади.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. И. А. Каримов “Юксак маънавият - енгилмас куч”. Тошкент 2008 йил.
2. И. А. Каримов “Ўзбекистон келажаги буюк давлат”. Тошкент 1992 йил.
3. И. А. Каримов “Баркамол авлод орзуси”. Тошкент 1999 йил.
4. И. А. Каримов “Биздан озод ва обод ватан қолсин”. Тошкент 1994 йил.
5. И. А. Каримов “Ўзбекистон XXI – аср бўсағасида”. Тошкент 1997 йил.
6. И. А. Каримов “Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли”. Тошкент 1992 йил.
7. Ф. Хўжаев, Х. Мелиев, Д. Юнусова. “Жисмоний тарбия тарихи”. Тошкент 27.09.2010 йил. 203 бет.
8. Т. С. Усмонхўжаев. М. В. Алиев. Х. Х. Садиев. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари”. Тошкент 2006 йил. 101 бет.
9. М. Тожиева. С. Хусанхўжаева. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. Тошкент 17.08.2010 йил
10. Т. С. Усмонхўжаев. М. М. Рахимов. Р. Қудратов. Х. А. Мелиев Т. Р. Расулова. “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти”. 2005 йил 338 бет
11. И. М. Конлон “Жисмоний тарбия саломатлик гарови” Ибн Сино нашрети, 1991 йил.
12. А. Н Ливицкий, М. Ё. Б. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. 1995 й, Тошкент, 331-381б.
13. К.М. Махкамджонов, Х. Туленова. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Маърузалар матни ТДПУ, 2001-2002 йй.
14. Р. Саломов Спорт машғулоти назарий асослари. 2005 й.
15. А. Адбуллаев, Ш. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. 2005 й.
16. О.В. Гончарова. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини

ривожлантириш. 2005 й

17. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика Тошкент: 2002 йил - 196 б.

18. Ниёзов И Енгил атлетика Ўздав ЖТИ, 2005 йил - 103 б.

19. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Тошкент: 2001 йил - 21 б.

20. Смирнова Л.С., Усманов Х.А, Азизов С. В., Тожимирзаев Г.С. Спортивно – педагогическое совершенствование по легкой атлетике, методическая разработка. Наманган, 1991 йил - 103 б.

21. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами Методическое указание. Тошкент: 2005 йил - 13 б.

22. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Тошкент: 2005 йил - 42 б.

23. Лохов В.И. "Енгил атлетика бўйича мусобақа қоидаси" М.,-1994

24. Хонкелдиев Ш.Х. "Физическая подготовленность учащихся молодёжи" Т. Медицина 1996 г.

## ХУЛОСА

Ўзбекистон мустақиллиги даврида аҳолининг ижтимоий-иқтисодий ва маданий турмуш шароитини яхшилаш, уларни муҳофаза қилиш йўлида Республика Президенти И.А.Каримов ва ҳукумат томонидан ғамхурлик қилиниб, катта имтиёзлар яратилди.

Республика Президентининг “Ҳеч кимдан кам эмасмиз, ҳеч кимдан кам бўлмаймиз” деган даъвати аҳолининг соғлом турмуш кечириш, фидокорона ва астойдил меҳнат қилишларига чорлайди. Энг муҳими эса она-Ватан садоқатли бўлиш, турли таҳдид ва ёвузликларга биргалашиб қарши курашиш, бунда болалар ҳамда ўқувчи ёшларни давр талаблари остида маънавий ва жисмоний баркамолликка эришишни тарбиялаш энг устивор бўлиб турмоқда.

Демак, жисмоний тарбия ва спорт саломатликни тиклаш, уни яхшилаш, айниқса жисмоний сифатларни (тезлик, чаққонлик, кучлилиқ, эгилувчанлик ва

х.к) ривожлантиради. Бу эса соғлом турмуш тарзининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Тадқиқотчи О.Ўтаев томонидан ёзилган битирув малакавий ишини биргаликда адабиётларни ўрганиб чиқиб мактаб ўқувчиларини танлаб олиб ўқувчилар билан ишлашни йўлга қўйиб иш олиб бордик.

Битирув иши мавзуси “Ўрта таълим мактаблари уч хатлаб узунликка сакраш техникаларини ўргатиш” деб номланган.

Битирув малакавий иши кириш, 2 боб, 8 бўлим, 73 бет хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

О.Ўтаев тадқиқот ишида Жиззах шаҳар Х.Носиров номли № 16 мактаб ўқувчиларининг уч хатлаб узунликка сакраш техникасини ўргатиш, шакллари, сакрашнинг техник шакллари, воситалари, машғулот ўтказиш формалари, тайёрлов даври, сакрашнинг ҳафталик машғулотлар режаси, сакрашнинг мусобақа қоидалари ҳақида аниқ ва батафсил фикрлар кўрсатилган.

Тадқиқот ишидан Х.Носиров номли 16 мактаб ўқувчилари ва ўсмир болаларни узунликка баландликка уч хатлаб сакраш техникасини ўргатиш учун тадқиқот натижалари амалий жихатдан яқиндан ёрдам беришини, уларнинг жисмоний сифатларини янада ривожлантиришда хизмат қилиш мумкин.

Хулоса қилиб айтганимизда ўрта таълим мактабларида уч хатлаб узунликка сакраш техникасини ўргатиш жуда яхши натижаларга олиб келиниши малакавий битирув ишида қисқача булсада ёритиб бердик.

- Илмий-услубий адабиётларни таҳлил этиш, енгил атлетикачиларнинг сакраш техникалари орқали жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларининг ривожланишини назарий тарафдан умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, енгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлигини, жисмоний сифатларини тарбиялашда узбек тилида аниқ курсатмалари ва тавсифномалари деярли камлиги аниқланди.

- Жисмоний тайёргарлигини оширишда тезкорлик, кучлилиқ, чакконлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ сифатларини оширишда махсус машқлардан фойдаланиши лозим.

- Машғулотларда енгил атлетикачиларни купрок техник ва тактик

усулларга ургатилиши мақсадга мувофиқдир.

- Енгил атлетикачилар билан индивидуал ёндошиш зарур.
- Машғулотлар купрок тоғ ён багрларида очик хавода утказилса янада самарадорлиги ошади.
- Мусобака олди укув тренировка йигинларининг утказилиши тажрибада текшириб курилганда мақсадга мувофиқлиги аникланди.
- Жисмоний сифатларни такомиллаштиришда янги педагогик технологиялардан фойдаланиш зарур.