

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАКУЛТЕТИ “СПОРТ” КАФЕДРАСИ**

IV КУРС КУНДУЗГИ БЎЛИМ БИТИРУВЧИСИ

ЗОКИРОВ МАТЁҚУБ

**“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” мутахассислиги
(5141900) бўйича бакалавр даражаси учун бажарилган**

БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШ

**МАВЗУ: “Мактаб ёшидаги енгил атлетикачиларга сакраш
техникасини ўргатиш услублари.”**

ИЛМИЙ РАҲБАР:

П.ф.н. Маъмуров Б.

РАСМИЙ ОПАНЕНТ:

Ғиёсов Б

**2012 йил ___да Якуний Давлат аттестатсияси йиғилишида ҳимоя
қилинди ва _____га баҳоланди.**

ЯДА раиси _____

(имзо)

(ф.и.ш)

БУХОРО – 2012й

Маъқуллаيمان _____

Тасдиқлайман _____

Илмий раҳбари:

“Спорт” кафедраси мудири:

Б.Б. Маъмуров

«28» август 2011 й.

«28» август 2011 й.

БухДУ Жисмоний тарбия факультети битирувчиси _____

“ _____ ”

мавзуидаги малакавий битирув иши устида олиб борилиши лозим бўлган ишлар юзасидан

ТОПШИРИҚЛАР ЖАДВАЛИ

Т/р	Ишнинг мазмуни	Бажарилиш муддати	Натижа
1.	Битирув малакавий мавзуини кафедра ва факультет кенгашида тасдиқланиб олиш режаларини расмийлаштириш.	сентябрь	ижро этилди.
2.	Мавзу буйича зарурий илмий-услугий материалларни ўрганиш.	сентябрь, октябрь, ноябр	ижро этилди.
3.	Спорт кураши машғулотларини режалаштиришнинг илмий-амалий асослари	октябрь, ноябр	ижро этилди.
4.	Мавзу буйича илмий манбаларни ўрганиш. Адабиётлар билан ишлаш.	сентябрь, январ	ижро этилди.
5.	Тупланган материалларни системалаштириш	январ	ижро этилди.
6.	Малакавий битирув ишининг 1-бобини тайёрлаш	феврал	ижро этилди.
7.	Малакавий битирув ишининг 2-бобини тайёрлаш ва хулосалаш	март	ижро этилди.
8.	Ишни яқунлаш, таҳрир этиш ва оққа кўчириш	Март, апрел	ижро этилди.
9.	Малакавий битирув ишининг бориши тўғрисида кафедрага ҳисобот бериш.	май	ижро этилди.
10.	Ишни илмий раҳбар тақризи билан кафедрага топшириш.	Май	ижро этилди.
11.	Дастлабки ҳимоя жараёнида катнашиш.	май	ижро этилди.

Битирувчи курс талабаси: _____

Илмий раҳбар _____

Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг

1-йиғилиши баённомасидан

КЎЧИРМА

Бухоро шаҳри

2011 йил 28 август

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва

битирувчи курс талабалари

КУН ТАРТИБИ

2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзуларини тасдиқи.

Йиғилиши кун тартибидаги масала юзасидан кафедра мудирини Б.Маъмуров қисқача ҳисобот берди ва янги ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзуларини рўйхати тузилганлигини, мавзуларнинг долзарблигини, такрорланмаганлигини кафедрада тузилган махсус комиссия текшириб чиққанлигини қайт этиб айтди. Шундан кейин малакавий битирув ишлари рўйхати йиғилиш қотибаси томонидан уқиб берилди.

Малакавий битирув ишлари мавзуларини таклифини йиғилганлар қуллаб қувватладилар.

“Спорт” кафедрасининг йиғилиши

ҚАРОР ҚИЛАДИ

1. Битирувчи курс талабаси _____

«_____»

этиб тасдиқлансин

2. Битирувчи курс талабаси _____ малакавий битирув ишига, _____ илмий раҳбар этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

п.ф.н Б.Б.Маъмуров

Йиғилиш қотиби:

А.Э. Сатторов

**Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг
8-йиғилиши баённомасидан
КЎЧИРМА**

Бухоро шаҳри

2012 йил 25 май

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва
битирувчи курс талабалари

КУН ТАРТИБИ

2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишларини ҳимояга тавсия этиш.

Йиғилишда 4-курс талабаси _____ га _____ илмий раҳбарлигида бажарган «_____» _____» мавзuidaги малакавий битирув ишининг тугалланганлиги туғрисидаги ахбороти ва илмий раҳбар хулосаси тингланди.

Иш яқунланганлигини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия назариясиасослари ва кураш кафедраси йиғилиши.

КАРОР КИЛАДИ

4 курс талабаси _____ илмий раҳбарлигида бажарган _____ мавзuidaги малакавий битирув иши расмий ҳимояга тавсия этилсин.

1. Битирувчи курс талабаси _____ малакавий битирув ишига _____ расмий ҳакам этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

А.К.Ибрагимов

Йиғилиш котиби:

А.Э. Сатторов

нинг

“ _____ ”

мавзусидаги битирув малакавий ишига

ИЛМИЙ РАҲБАР ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги _____

Белгиланган вазифаларнинг амалга оширилганлик даражаси _____

Бажарилган ишга талабанинг муносабати _____

Талабанинг адабиётлардан фойдаланиш ва материални мустақил баён эта олишкўникмалари _____

_____ Талабаланинг тадқиқотчилик кўникмалари _____

Талабанинг касбий тайёргарлик даражаси , яъни педагогик топшириқларни еча олиши, мустақил қарор қабул қила олиши ва ш.к _____

Олинган натижаларнинг амалиётга таълим жараёнига қўллаш имконияти ҳамда талабанинг ихтисослиги бўйича бериладиган квалификацияни олишгалоийқлиги _____

Илмий раҳбар имзоси:

_____нинг

“ _____ ”

мавзусидаги битирув малакавий иши бўйича расмий оппонент

ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги _____

_____ Бажарилг
ан ишнинг унда белгиланган вазифаларга мос
келиши _____

Материалнинг мантиқий баён этилиши _____

Ишга оид манбаларнинг ўла ва етарлича танқидий таҳлил
этилганлиги _____

Ишнинг мустақил бажарилганлиги _____

Олиб борилган тажриба ишлари самарадорлигининг тўла ва тўғри
баҳоланганлиги _____

Хулосаларнинг _____ тўлиқ
изоҳланганлиги _____

Ишнинг амалий аҳамияти _____

Ишдаги камчиликлар _____

Ишнинг талаб даражасида расмийлаштирилишига

Изоҳ _____

Ишнинг ҳимояга лойиқлиги _____

Расмий оппонент имзоси:

Илмий Кенгашнинг
3-апрел 2012 йилги
7-баённомаси
билан тасдиқланган

Бухоро давлат университети

_____ факультети
_____ таълим йўналиши
бителирувчиси _____ нинг
(ф.и.ш.)

тавзусидаги битирув малакавий ишга ДАКнинг
ХУЛОСАСИ

Бухоро давлат университети ДАК Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги БМИнинг бажариш ҳақидаги 31.12.98 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган низомда асосан қуйидагиларни аниқлади:

1. БМИнинг хажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меёр:табиий ёналишлар-50дан, ижтимоий йиғилишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак): талабга жавоб беради-10 балл талабга қисман жавоб беради-7 балл, талабдан четга чиқиш ҳолатлари мавжуд-4 балл.
2. Мавзунинг давлат ва университет грант дастурлари асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги: давлат дастурига кирган-8 балл, грант лойихаси бўйича-7 балл, Бух ДУ дастури бўйича-6 балл, долзарб муаммолар бўйича-5 балл.
3. Мавзу долзарблигининг асосланганлиги: етарли даражада асосланган-5 балл, етарли даражада асосланмаган-3 балл, ноаниқ-2балл.
4. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ ифодаланганлиги: аниқ-7 балл, тўлиқ аниқ эмас-5 балл, аниқ эмас-3 балл.
5. БМИ бажаришда илмий текшириш методларидан фойдаланганлик даражаси: тўла-7 балл, қисман-5 балл, етарли эмас-3 балл.
6. Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилик даражаси: натижа янги -8 балл, илгари олинган-6 балл, тўла ишончли эмас-3 балл.
7. БМИнинг хулоса қисмда ишлаб чиқаришга тавсия бор-6 балл, ижтимоий соҳада қўллашга (таълим, атроф-муҳитни химоя қилиш,маънавий-маърифий...)тавсия қилинган-5 балл, тавсия йўқ-3 балл.
8. Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларни танқидий баҳоланганлиги даражаси: аниқ-8 балл, тўла аниқ эмас-6 балл, танқидий баҳоланмаган-4 балл.
9. Ишнинг илмийлик характери: илмий тадқиқодлар асосида-8 балл, аралаш шаклидан-5 балл, рефератив характердан-3 балл.
10. Битирувчининг маърузасига баҳо: аъло-10 балл, яхши-7 балл, коникарли-6 балл.
12. Берилган саволларга жавоблари: тўлиқ-8 балл, ўрта-6 балл, коникарли 4 балл.
13. БМИни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши: аъло-7 балл, яхши-6 балл, коникарли-5 балл.
14. БМИга қўйилган якуний балл _____ Баҳоси _____
Эслатма:Ҳар бир бал бўйича аниқланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси _____
Ф.И.Ш.имзо

Аъзолари _____
Ф.И.Ш.имзо

Ф.И.Ш.имзо

Сана «_____» _____ 2011 й

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний тарбия факультети

_____НИНГ

Ўзлаштириши ҳақида

МАЪЛУМОТНОМА

Талаба _____

Бухоро Давлат Университетида 2008-2012 йилларда ўқиш давомида ўқув режасини тўлиқ бажарди ва қуйидаги ўзлаштиришга эришди.

"АЪЛО" _____

"ЯХШИ" _____

"ҚОНИҚАРЛИ" _____

Факультет декани:

Б.Б. Маъмуров

Давлат Аттестация Комиссиясига

Бухоро Давлат Университети

Жисмоний тарбия факультети

Талаба _____ га

“

”

Мавзусидаги битирув малакавий иши расмий ҳимояга рухсат
этилсин.

Ҳимояга битирувчининг ўзлаштириши тўғрисида
маълумотнома, битирув малакавий иш ҳақида раҳбар ҳамда
кафедра йиғилиши хулосаси, тақриз ва талабага тавсифнома
илова қилинади.

Факультет декани:

Б.Б. Маъмуров

2012 йил _____



Р Е Ж А

К И Р И Ш

1. Ишнинг мақсад ва вазифалари
2. Сакраш машқлари ва уларни ўқувчиларни жисмоний тарбиялашдаги ўрни.
3. Юриш ва югуриш машқлари сакраш машқларининг асосий таянч машқлари сифатида.
4. Сакрашлар ва уларнинг бажарилиши техникаси.

Х У Л О С А Л А Р

А Д А Б И Ё Т Л А Р

К И Р И Ш

Умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш воситалари ичида энгил атлетика машқлари, айниқса, уларнинг таркибидаги сакраш машқлари муҳим аҳамиятга эга. Сакраш машқлари кундалик ҳаёт билан боғлиқ амалий машқлар таркибига кириб, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини оширишда югуриш машқларидан кейинги ўринда туради. Мактаб ўқувчиларига асосан югуриб келиб, баландликка ва узунликка сараш машқлари ўргатилади ва улардан ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини оширишда фойдаланилади. Шунингдек, жойидан туриб узунликка сараш машқидан ҳам ёрдамчи машқ сифатида фойдаланилади. Ўқувчиларни сакраш машқларига ўргатиш ёш хусусиятларига эга. Бошланғич синфларда асосан сакраш малакаларини тўғри шакллантиришга алоҳида аҳамият берилади ва у кейинги синфларда такомиллаштирилади. Сакраш машқлари оёқ буғунлари ва мускуллари кучи таъсирида вужудга келишини ҳисобга олиш, дастлаб шу аъзоларни машқ қилдириш, уларни мустақамлашга алоҳида эътибор бериш лозим. Кузатишларга қараганда кўпчилик мактабларда энгил атлетика машқларини ўргатишга, айниқса сакраш машқларига ўргатишга яхши эътибор берилмайди. Энгил атлетика машқлари, хусусан сакраш машқлари зарур даражада ўргатилмайди. Натижада ўқувчиларда сакраш билан боғлиқ малака ва кўникмалар нотўғри шаклланиб қолади ва бу ўз навбатида сакраш билан боғлиқ кўплаб жароҳатланишларга сабаб бўлади.

Ишнинг мақсади. Мактаб ёшидаги энгил атлетикачиларга сакраш техникасини ўргатиш жараёнини ўрганиш ва уларни янада такомиллаштириш юзасидан амалий тавсиялар бериш ишимизнинг асосий мақсадидир.

Ишнинг вазифалари:

- мавзуга мос адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- тажриба машғулотларини ўтказиш;

- Мактаб ёшидаги енгил атлетикачиларга сакраш техникасини ўргатиш жараёнини ўрганиш ва уларни янада такомиллаштириш юзасидан амалий тавсиялар бериш

Ишнинг объекти: Бухоро шаҳридаги 13- умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларига сакраш техникасини ўргатиш жараёни ишнинг объекти ҳисобланади.

Ишнинг предмети: Бухоро шаҳридаги 13- умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларига сакраш техникасини ўргатишнинг мазмуни, воситалари ва шакллари ишнинг предмети ҳисобланади.

Тадқиқот усуллари:

- адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- педагогик кузатиш;
- тажриба дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- суҳбат ўтказиш;
- назорат дарслари ўтказиш ва б.

I. САКРАШ МАШҚЛАРИ ВА УЛАРНИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДАГИ ЎРНИ

Кадимги дунё кишилари ижтимоий турмуш шароитларида жуда куп мураккаб табиий амалий харакат фаолиятларидан максадли фойдаланишган. Бунда секин уртача ва тез юришлар, югуришлар, сакрашлар, улоктиришлар, иктишлар, иргитишлар каби машикларни кенг куллашган.

Ижтимоий тузумлар, жамият тараккиёти, табиатнинг у ёки бу томонга узгаиб туришлари, уларнинг инсонларга курсатган таъсир кучлари натижасида уларнинг мехнат фаолиятлари янгиланиб, ривожланиб борган. Шу асосда юкорида такидланган табиий харакатлар фаолиятларини такомиллаштириш, уларни мусобакалар шакилда куллаш энг чаккон, эпчил ва кучли ки-шиларни рагбатлантириш олқишлаш махобатини юкори кутариш каби ижтимоий тарбиявий жараёнлар вужудга келган.

Эрамиздан аввалги VII- V асирлар ва янги эранинг бош-ланишигача булган давирларда утказилган кадимги Грекларнинг Олимпия уйинларида киска масофаларга югуриш (100-400м), найзха улоктириш, узунликка сакраш, марафон (Узок масофа) югуришлари ва б.к. турлар дастурнинг асосини ташкил этган.

Маскур машикларни энгил атлетика, деб аталсада, уларни бажариш, юкори натижаларга эришиш огир атлетикадан хам огир ва мураккабдир.

Энгил атлетика деб аталишининг сабаби шуки, шугулланувчи (атлет) барча харакаларни табиий холда ва истаган тезлик, холатларда бажаради, яъни шугулланувчининг

энгил фаолиятлари, (энгил атлетика) маъносини анлатади. Жахон микёсида энгил атлетикани «СПОРТ МАЛИКАСИ» деб юритилади. Бунинг боиси, бу спорт турининг хар хил йуналишларида (юриш, югириш, сакраш, улоктириш, иткитиш, иргитиш ва х.к) бажарилиши ва уларда энг чиройли амалий харакат фаолиятлари ифода этилади. М: баландликка сакрашда 2м 41см ва лангар чупда (шеет) 7мга якин баландликдан сакраб утишдаги харакатларини узатиш ёки куз олдига келтириш билан уларнинг гоят мураккаб ва узига хос хусусиятларини билиш мумкин.

Эътиборли томони шундаки, мазкур турлар мустакил спорт курсатгичларига (разряд талаблари) эга булиш билан биргаликда, уларнинг деярли барчаси бошка спорт трлари буйича машгулотларда кулланилиб , спортчиларнинг махоратларини тарбиялашда бевосита хизмат килади.

Илгарги даврида спортчилар олимпия уйинлари, жахон европа биринчиликлари, аънавий бахслари ва турли хил мусобакаларда катнашиб, рекордлар урнатишган. В.Куц (узок масофага югириш), И.Кашгарев, В.Брумель. В.Шавлакадзе (баландликка сакраш), Ирина ва Тамара Пресс (тусикли югириш ва ядро иткитиш), В.Санникова (уч хатлаб сакраш), В.Борзов (100м югириш) ва х.к юзлаб жахон чемпионлари етишган. Бу жараёнларда Узбекистонлик В.Баллод (баландликка сакраш) XVI-XVII олимпия уйинларида иштирок этган.

А.Абдураупов, Н.Сидиров (Самарканд), Б.Боришев, А.Быков, Н.Пузанов (Тошкент) каби мураббийлар Республикада енгил атлетикачиларни тайёрлашда самарали меҳнат килишган. Сунги 20-25 йил давомида Г.С.Арзуманов, Р.К.Кудратов, О.Рузметов (Тошкент), Х.Т.Рафиев (Самарканд) каби етакчи мураббийлар ва олимлар етишиб чикди ва улар мутахассис кадрлар тайёрлаш, етук спортчилар етиштириш, илимий-услубий ишларни олиб боришда фидокорона меҳнат килишмоқда.

Узбекистон енгил атлетикачилари 1994 йилда бошлаб Осиё уйинларида (XII-XVI) мувофақият билан катнашиб келмоқда. Шунингдек 1995 йилдан буён Марказий Осиё Республикаларининг аънавий спорт уйинларида ҳам спортчиларимиз галабаларга эришмоқда.

2003 йил 14-20-октябрда Душанбеда утказилган V-Марказий осие уйинларида Гузал Хуббаева, Анастасия Журавлева, Сергей Кот, Василина Казярская, Любовь Перепелова, Замира Амирова, Эркин Исоков каби вакилларимиз 2-3тадан медель билан такдирланишга муваффақ булишди. Умумий хисобда 35 та медал билан Узбекистон иккинчи уринни (Козогистон биринчи) эгаллашди. Эътироф этиш лозимки, енгил атлетиканинг барча турлари, айникса юришлар, югуришлар соғломлаштиришнинг энг муҳум

омилларидан биридир. Бу маъшиқлар таъсирида кон айланиш тизими, юрак, упка ва ички аъзоларнинг фаолиятлари тезлашади. Шу асосда барча мушаклар, суякларда озикланиш жараёнлари юз беради. Бу уз навбатида бугинлар ва барча аъзоларнинг ривожланиши ва мустахкамланишини таъминлайди. Шу сабабдан аҳолининг купгина кисми югуришлар билан алохида шугулланмоқда. Шахарларда «Югурувчилар клуби» ташкил этилиб, уларга ёш болалар ва укувчи ёшлар хам кириб бормоқда. Хар йилги бахор, куз мавсумлари ва хотира кунига багишлаб эстафеталар, урта масофаларга югуришлар, кросслар ташкил этилмоқда. Бунда факат спорчиларнигина эмас, балки ховаскор югурувчиларнинг хам жисмоний тайёргарликларини ошириш кузда тутилмоқда. Енгил атлетиканинг спортдаги хусиятлари диккатга созовордир. «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» ва б. к. нуфузли спорт мусобакаларининг дастурларида енгил атлетика салмокли уринларни эгалламоқда. Бу мусобакаларнинг бошлангич давирларида укувчи ёшлар ва талабаларнинг 70-80 фоизи фаол иштирок этиб, уларнинг саломатликларини яхшилаш, хар томонлама баркамоллигини оширишда хизмат килмоқда. Ихтисослашган Болалар ва усмирлар спорт мактаблари, Олимпия уринбосарлари коллежларидаги енгил атлетика булимларида 121

шугулланувчи укувчи ёшларнинг вилоят ва республика биринчиликлари юкори кутаринкилик рухида утказиб борилмоқда. Узбекистон Республикаси Президентининг «Узбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамгармасини тузиш тугрисида» ги Фармони (24.10.02) ва шу асосдаги хукумат карори (30.10.02.) енгил атлетика спортини янада ривожлантиришга катта хисса кушмоқда.

2. ЮРИШ ВА ЮГУРИШ МАШҚЛАРИ САКРАШ МАШҚЛАРИНИНГ АСОСИЙ ТАЯНЧ МАШҚЛАРИ СИФАТИДА

Табиий шароитларда оддий, секин ва тез юришлар мавжуд. Улар ижтимоий турмуш ва турли эҳтиёжларга нисбатан у ёки бу даражада кулланилади. Бунда оёқлар, кулларнинг олдинга караб ҳаракатланиши ва гавданинг қисман олдинга огиши табиий равишда бажарилади. Текис, кия, баландлик (Ур) ва х. к. ҳолатларга караб гавда ҳаракати ҳамда кадамларнинг катта (Кенг) – кичиклиги ҳам узгаради.

Енгил атлетика спортида оддий (Секин) ва спортча юриш турларидан иборат. Оддий юришлар машиқлар бажарилиши олдида секин ёки тез ҳолда содир булади. Спортчи юриш эса тирсақларини буқиб, гавдани тугри тутган ҳолда тез ва ута тез (ритм) ташланиши билан белгиланади. Юришларнинг хусусиятлари шундаки , дипсинган (толчок) оёқ (чап ёки унғ) доимо орада булиб, ҳаракатли оёқ олдинга аввал кадам ташлайди. Бу оёқ учлари ерга етиб тегмагунча дипсиниш оёқ ердан тула узилмайди. Спортчиларда бу ҳаракатларнинг бажарилиши техникаси тез ва усталик билан ижро этилади.

Маълумки, юриш ва югириш бир-бири билан тула боғланиб кетади. Оёқлар ва кулларни доимо бир хил ҳаракатларни такрорлаш жараёнларини циклик (занжирли) ҳаракат деб айтилади.

Юриш ва югуришларда куллар ва оёқлар ҳаракатининг ҳолати бир-бирига карама-қарши (чап оёқ олдинга ташланишида унғ кул олдинга, унғ оёқ олдинга ташланганда чап кул олдинга) ҳаракат қилади.

Юришларнинг тезлигига караб нафас олиш ва нафас чиқариш жараёни ҳам тезлашади, у қиска, урта, узок масофаларга булинади. Қиска масофага (спринт) югириш учун спортда аввал старт (бошлаш) ҳолда турилади. Бунда белгиланган старт чизигига яқин кул учлари (кафт) қуйилади. Старт чизигидан 1,5 оёқ изи (стопа) улчови билан деб синиш оёқ учи тикилади (қуйилади), тизза буқилган ҳолда туради ва шу оёқ учи енига ҳаракатланувчи (бошловчи) оёқ тиззаси қуйилади, оёқ учи эса орқага тиралади, бош олдинган бир мунча эилади. «Диккат» буюруги берилганда ҳаракатланувчи оёқ деярли тик ҳолга келиб депсиниш оёқка гавданинг оғирлиги оширилади ва елка ҳам олдинроққа

утиб, югиришга тайёр холга киради, шунда «Югир» (марш) буюруги ёки писталетдан ук узиши билан спортчи тезлик билан югиришни бошлайди. Масофаларни (100,200,400 м) тула утиб булганча спортчи бор куч ва тезлигини ишга солади ва манзилига (Финиш) етиб келади. Бундай техник ҳолатлар эстафетали ва тусикли (барьер) югиришларда ҳам кулланди.

Урта масофаларга (1000,1500,3000) ва узок масофаларга (5000, 10000,40000 м ва х.к) югиришлар ва турли кросслар, марш бросокларда (тусикли жойлардан югириш) тик турган холда (юкори старт) бошланади. Факат гавда олдинга озро эгилган, куллар ярим букилган холда старт чизигида турилади. Бунда ҳам дипсиниш оёк олдинда ва бошлавчи оёк эса оркада оёк учига таянилади. Бундай ҳолатлар югиришга рухсат берилганда кулайлик яратиш учун куланилади. Барча масофаларда югиришда тиззаларни баландрок кутариб, кенгрок кадам ташкланади, букилган тирсаклар навбатма-навбат олдинга ва оркага тез ҳаракат килади. Нафас олишни купрок бурун оркали амалга оширилади. Бу югиришларни куп такрорлаш натижасидагина уларнинг техник усулларини эгаллаш ва жисмонан чиникишга урганиш мумкин.

Спортча юришлар ва югуришларни ургатишда турли хил воситалардан ва усуллардан фойдаланилади. Бу турлар буйича махсус спорт мусобакалари ташкил этилади ва уларнинг узига хос тарти-қоидалари мавжуд. Шу сабабдан ҳар бир укувчи ва талаба ёшлар мусобака қоидалари ва ташкилий йулларини пухта урганишлари зарурдир. Бошида тақидланганидек енгил атлетика машқлари саломатликни яхшилаш, меҳнат қобилиятларини ошириш, умрни узайтиришнинг асосий омили ва гаровидир.

3. САКРАШЛАР ВА УЛАРНИНГ БАЖАРИЛИШИ ТЕХНИКАСИ

Енгил атлетикада сакраш икки гурухга булинади, яъни баландликка ва узунликка сакрашлар. Уларнинг таркибида ҳам турли хил усуллар мавжуддир.

БАЛАНДЛИККА САКРАШ турлари:

перешагивание (оёқларни навбат билан утказиш),

перекильной (бошловчи оёқ кутарилиб, депсинган оёқ тиззасидан букилиб кейин утказиш),

фосбере (планкадан чалканча-ётиб сакраб утиш),

лангар чупга (шест) таяниб сакраш.

УЗУНЛИККА САКРАШ турлари:

тиззаларини букиб сакраш (согнув ноги)

кайчисимон сакраш (ножница)

оёқларни олдинга узатиб-керилиб сакраш (пргнувшись)

уч хатлаб сакраш (тройной прыжок).

Укув юртларидаги жисмоний тарбия дарсларидаги енгил атлетика буйича машгулотларнинг энг енгил ва кулай усуллари ургатилади. Баландликка сакраш асосан «Перешагивание» усули купрок кулланилади. Уни ургатишда планка (ип ва б.к.) 1 м баландликка куйилиб, аввало турган жойдан, 2-3 кадамлаб келиб сакради. Техник амаллар урганилгач, 3-5 ва ундан ортиқроқ кадамлаб наридан югуриб келиб сакради. Куникма ва малакатлар хосил килинган баландлик купайтирилади ва югуриб келиш масофаси ҳам чузилади. Жойдан туриб ва югириб келиб сакрашларда энг аввало кулларни балантга силтаб (мах) кутариш ва бирданига депсиниш оёкка таянган холда бошловчи оёкни планкадан ошириш лозим булади. Тушиш пайтида планкага тегиб кетмаслик учун гавдани ичкарига (планка томон) буриш ва кулларни баланд кутариш керак булади.

Баландликка сакрашнинг бошка турлари лангар чуп билан сакрашга кизиккан укувчи ёшлар секция машгулотларига катнашиши зарур.

Узунликка сакраш турлари орасида асосан тиззаларни букиб сакраш (согнув ноги) бирмунча осон ва кулайдир. Шу сабабдан укув юртларидаги жисмоний тарбия дарсларида бу усул купирок кулланилади.

Сакрашни илк бор урганишда жойдан туриб бир ва икки оёкга таянган холда депсиниб сакраш лозим. Бунда доимо энг авволо депсиниш оёк белгиланган чизик (тахта) устига тушиши (куйилиши) зарурдир. Харакатдаги (бошловчи) оёк тиззадан букулиб хавога кутарилади, каттик депсиниш натижасида куллар ва гавданинг ёрдамчи харакати туфайли хавога кутарилади (учади) ва оёклар бир – бирига якинлашиб, тиззалар букилган холда олдинга купирок тушиш учун харакат килинади (интилиш). Ерга тушиш (куниш) учун гавдани олдинга купрок харакатлантирилади ва узокрок жойга тушиш (куниш) учун кулларни хам олдинга узатилади ва ерга утириб колмаслик (оёкларга куниш) учун имкониحت даражасида олдинга интилиш.

УЧ ХАТЛАБ: сакрашнинг шакли бир мунча бокачарок булади. Яъни, чизикдан депсиниб сакралади ва харакатдаги оёкка тушиб яна сакралади, аввалги депсинган оёкка тушиб сунги депсиниш билан узокка сакралади. Бунда тиззаларни букиб ва кенг ёзиб учиш, куллар харакати билан парвоз килиш сакрашнинг самарали булишини таъминлайди.

Узунликка сакрашнинг бошка турларида хам югуришнинг ута тезлиги депсиниш чизигидан баланд учиш, куллар ва гавданинг кушимча кутарилиш (учиш) фаолиятлари мухум уринга эга булади.

Умуман олганда сакрашларнинг техник усуллари ва уларни амалга ошириш жараёнлари шугулланувчилардан махсус тайёргарликларни талаб этиш билан бир каторда, чакконлик, эпчиллик, оёкларнинг депсиниш кучи ва чидамлилик каби жисмоний сифатларни хам тарбиялайди. Бунда асосан оёк учлари, тупик, тизза, думгаза, бел, елка, умуртка ва бошка бугинларнинг ута мустахкам ва бока огир мехнатларга чидамли булиши хам тарбиялаш билан мухум ахамиятга эгадир. Енгил атлетиканинг улоктириш турлари асосан граната ва найзани узокка отишдан иборатдир. Такидлаш лозимки бу турлар ва спортдагина эмас, балки харбий – жисмоний тайёргарликларда узига хос мазмун ва мохиятга эгадир. Шу сабабдан энг кичик ёшдаги болаларга резина (теннис) тупларни узокка ва мулжалга отишни

ургатиб, кейинчалик бу фаолиятлар жисмоний тарбия дарсларида махсус таризда ташкил килинади.

Жисмоний тарбия дарслари (енгил атлетика булими) хамда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларида кизлар ва урилболалар учун 500гр. Усмирлар ва катта кишилар учун 700гр гаранатани улоктириш асосий тур килиб олинган. Гаранатани улоктиришнинг техник коидалари канчалик онсон булмасин, уни узокларга отишда хамма-хам яхши натижаларга эришолмайди. Чунки бармоклар, билак (тирсак) ва елка мушакларини ишга солиш югуриб келиб кулай пайтда гранатани улоктириш унчалик хам онсон иш эмас. Шу сабабдан энг аввало турган жойдан бошдан елкадан ошириб улоктириш усулларини пухта эгаллашга тугри келади. Кулоч ёзиб гранатани отиш харакатини куп такрорлаш кейинчалик гранатани узини отиш лозим. Бунда елка асосий роль уйнайди. Тирсак ва бармокларнинг кетма-кет харакати (силташ) зарб билан гранатани силтаб отиш усулини жуда тугри бажариш лозим. Акс холда елка ва тирсак бугинлари мушакларни чузилиши, чикиб кетиши, суякларни жойидан кузгалиши ёки синиб кетиши хам мумкин. Найзани тугри ушлаш, оркага узатиб, зудлик билан уни олдинга утказиб, силтаб улоктириш, гавда харакатларини бошқариш, оёкларни кетма-кет кадам ташлаш йуллари билан фарк килади. Бу машкнинг техник жихатларини яхши узлаштириш учун елка, бел, кул мушакларининг фаолиятларини (куч, чузилиш, эгилиш ва х.к) таъминлаш зарур. Енгил атлетикада диск (думалок ялпок асбоб) ва молот (боскон шар шаклдаги чуян асбобга симдан болдок ушлагич урнатилган асбоб) улоктириш турлари мавжуддир. Улар билан купинча спортчилар машгул булади. Бу турларни билишни истаган ёки шугулланиши хохши бор ёшлар махсус спорт секцияларига катнашиши лозим булади. Иргитиш деганда, огиррок юк ёки махсус асбобларни узокрокка отишни тушунилади. Огир атлетикада иргитиш машки асосан ядро(думалок чуян асбоб) оркали амалга оширилади. Усмирлар ва хотин кизлар учун 6 кг. Ва эркалар учун эса 7 кг 257гр. Ядро ишлатилади. Ядрони иргитиш жойининг (айлана доира) диаметри 213см. га тенг булади. Бунда доиранинг бошланиши жойида ёнбошлаб туриб

хаккалаб сакраб ядрони белгиланган йуналиш буйича иргитилади. Бунинг учун ядрони бармоқлар билан кисиб кафтда тутилади ва буйинга таяб- суяб унғ тамонга қисман этилган холда бир неча бор елкани орқа олдинга харакатлантирилади ва хаккалаб кейин иргитилади. Махоратли спортчилар бу амалий техник машқларни доира ичида бир айланиб, хаккалаб иргитишни амалга оширадидилар Спортчилар бу тур буйича махсус тайёргарликларга эга булади. Яъни, елка, буйин ва оёқларни куч тезликлари , чузилувчанлик , Эгилувчанлик, кайишқоклик каби жисмоний сифатларни тайёрлашадилар.

Спорт ва спортчилар тайёрлаш кўпгина фанлар негизида амалга ошириладиган, илмий, назарий ва услубий қонуниятларга таянадиган педагогик жараён бўлиб, у аввало комил инсонни шакиллантиришга қаратилган мақсад ва вазифаларни ҳал қилишни назарда тутди. Спортчиларни тайёрлаш спорт машғулоти орқали амалга оширилади.

Спорт машғулоти – бу танланган спорт турида юқори натижаларига эришишга йўналтирилган педагогик ва ихтисослаш-тирилган такомиллашув жараёнидир.

Спорт машғулотларининг мақсади мазкур спортчи ва спорт тури учун мумкин бўлган энг юқори тайёргарлик даражасини таъминлашга эришиш ҳамда мусобақа шароитида юксак жисмоний, ақлий, ахлоқий ва руҳий қобилиятларни намоиш этишдан иборатдир.

Машғулоти жараёнида қуйидаги *асосий вазифалар* ҳал этилади:

- 1) танланган спорт турининг техника ва тактикасини чуқур ўргатиш ва уни ёш спортчилар томонидан ўзлаштириб олишини таъминлаш;
- 2) жисмоний қобилиятларни ривожлантириб, зарур сифатлар даражасига етказиш;
- 3) спортчилар организмнинг функционал имкониятларини кучайтириш ва соғлигини мустаҳкамлаш;

4) машғулот ва мусобақалар вақтида спортчи ҳаракатлари-нинг юқори даражада жамланиши ва сафарбар этилишини таъмин-ловчи руҳий, ахлоқий-иродавий сифатларни мақсадли равишда тарбиялаш;

5) спортчи тайёргарлигининг эришилган даражасини такомил-лаштириш ва уни мусобақа фаолиятида намоёиш этишни амалга ошириш;

6) машқ ва мусобақа фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун зарур назарий билимлар ҳамда амалий тажрибаларни бериш.

Машғулотнинг санаб ўтилган вазифалари бир йўла, уйғун ра-вишда амалга оширилади. Бирон машғулотнинг асосий вазифалари тайёргарликнинг давр ва босқичлари, спортчиларнинг машқланган-лик даражаси, алоҳида хусусиятлари, маҳорати, спорт тури хусу-сиятлари ва қатор бошқа омилларга қараб батафсил текширилади.

Машғулот вазифаларининг ҳар бири изчил тарзда, яъни спортчиларга қўйиладиган ва тобора ортиб борадиган талаблар шароитида ҳал этилади. Мазкур вазифаларни ҳал этиш натижасида спортчи тайёргарлигининг мувофиқ даражаси таъминланадики, бу унинг юқори спорт натижаларига тайёрлигини кўрсатади.

Спорт машғулотларининг айрим хусусиятлари мавжуд:

◆ танланган спорт тури бўйича муайян спортчининг энг юқори натижага эришишга йўналтирилганлиги;

◆ машғулотларнинг қабтий чегараланган муддати ва мунта-замлиги;

◆ маълум қонуниятларга мувофиқ кўп йиллик режалаштириш;

◆ машғулот юкламаларининг изчил равишда ошириб борили-ши;

◆ спортчининг етарлича мустақиллиги ҳамда машғулот жара-ёнига ижодий ёндашуви шароитида тренернинг раҳбарлик роли;

◆ спортчининг бутун ҳаёт йўлига фаол таъсир кўрсатиш (кун тартиби; шахсий ҳаётга, касб танланишига таъсир).

Сакраш машғулоти воситалари

Сакраш машғулоти воситалари - бу танланган сакраш тури-нинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шаклланадиган ҳар хил жисмоний машқлар бўлиб, улар тўрт асосий гуруҳга бўлинади: умумтайёрловчи, ёрдамчи, махсус тайёрловчи ва мусобақа машқ-лари. Улар ёрдамида спортчиларнинг спорт маҳорати даражасини кўтариши мумкин.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланиб, улар ёрдамида спортчи организмга аниқ, мақсадли таъсир кўрсатилади, шунингдек, улар ёрдамида ўқув-машқ дарсларини самарали ташкил этиши ҳамда ўтказиши учун шароит яратилади, бу жараёнда соғломлаштирувчи, таълим ва тарбияга оид вазифалар ҳам ҳал этилади. Спорт машғулотларининг ёрдамчи воситаларига: табиий муҳитга боғлиқ, тиббий - биологик, руҳий ва моддий - техник шароитлар ҳам киради.

Умумтайёрловчи машқлар спортчи организмнинг ҳар томонлама функционал ривожланишига ёрдам беради. Улар тан-ланган спорт тури хусусиятларига мос бўлиши ва айти вақтда у билан муайян зиддиятда бўлиб, ҳар томонлама, уйғун жисмоний ривожланиш муаммоларинигина ҳал қилиши мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар таркибига: спорт гимнастикасидан (қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари, предмет билан, предметсиз, шерик билан ва шериксиз, турган жойда ва ҳаракатда), енгил атлетикадан, спорт ўйинларидан, акробатикадан олинган машқлар кириши мумкин. Булар спортчига турли йўналишда таъсир кўрсатувчи, жисмоний сифатлар мажмуасининг ривожига ёрдам берувчи, шунингдек, турли малака ва кўникма-ларни шакллантирувчи ҳаракатлардир. Уларга қуйидагилар киради:

1. Ўз спорт турига хос бўлган, лекин ундан организм фао-лияти режими, ҳаракатларни бажариш йўллари ҳамда шароитлари билан фарқ қилувчи машқлар. Масалан: сузишда - мусобақа усу-лини қўлламаган ҳолда сузиш, сакровчида ҳар хил йўллар билан бажариладиган сакрашлар.

2. Бошқа спорт турларига хос машқлар.

Умумтайёрловчи машқлар доираси анча кенг ва хилма-хил. Уларни танлашда қуйидаги талабларга риоя қилиш керак: а) машқлар спортчининг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаши; б) спорт ихтисослиги хусусиятларини акс эттириши ва бошқа.

Умумтайёрловчи машқлар спортчининг махсус хусусиятлари-ни шакллантиришга билвосита таъсир кўрсатадиган сифат ҳамда кўникмаларнинг ривожланишига ҳам ижобий таъсир қилиши керак. Бошқача айтганда, улар ёрдамида у ёки бу спорт фаолиятини такомиллаштириш учун пойдевор яратилиши зарур.

Сакраш амалиётида умумтайёрловчи машқлар:

1) сакровчининг спорт нуқтаи назаридан такомиллашувида ёр-дамчи аҳамиятга эга бўлган малака ва кўникмаларни шакллан-тириш, мустаҳкамлаш ёки тиклаш учун;

2) сакровчининг ишчанлик қобилиятини умумий даражасини кўтариш ёки бир меъёрда сақлаб туриш учун;

3) жисмоний сифатларни ихтисослаштириб ривожлантириш мақсадида функционал пойдевор яратиш учун;

4) фаол дам олиш, ҳаракат юкламаларида спортчининг орга-низмидаги тикланиш жараёнларини тезлаштириш, машғулотнинг бир меъёрдалигини баргараф этиш учун қўлланилади.

Умумтайёрловчи машқлар спортчини *умумий тайёрлаш* воситасидир. Бу ёрдамчи воситалари кам бўлган, машғулотлари маълум маънода меъёрли (гимнастика, оғир атлетика, югуриш), яъни мусобақа машқлари асосий машғулот воситалари ҳисобланган спорт турларида алоҳида аҳамиятга эга.

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида кейинчалик такомиллашиш учун махсус пойдевор яратувчи ҳаракатларни ўз ичига олади. Бу машқлар гуруҳига спортчининг тренажер ва бошқа қурилмаларда ишлаш вақтида тезлик-куч сифатларининг ривожланишига ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ҳамда спортчининг аэроб ва

анаэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган воситалардан ҳам (кросс югуриш, эшкак эшиш ва б) фойдаланилади

Махсус тайёрловчи машқлар малакали спортчиларнинг машғулотида тизимида марказий ўринни эгаллайди. Булар ҳара-катларнинг уйғунлиги, тузилиши, маконий, макон- вақт, ритм ҳамда энергетик тавсифларга, асаб - мушак зўриқишлари, жисмоний қобилиятларнинг кўпроқ намоён бўлиши жиҳатларидан мусобақа машқларига анча ўхшаш бўлган ҳаракатлардир. Масалан, югурувчининг махсус тайёрловчи машқлари қаторига танланган масофанинг кесмалари бўйича югуриш; гимнастикачиларда - мусо-бақа комбинацияларининг элемент ва боғламларини бажариш; штангачиларда штангани тортиш ёки у билан ўтириб - туришларга ўхшаш машқлар; футболчиларда тўп билан ва тўпсиз, алоҳида, гуруҳ ҳамда жамоали ҳаракатлар ва комбинациялар киради.

Махсус тайёрловчи машқларни танлаб олиш танланган спорт турининг хусусиятлари билан белгиланади, шунинг учун бундай машқлар доираси, одатда, нисбатан чекланган бўлади.

Шуни назарда тутиш керакки, махсус тайёрловчи машқлар танланган спорт тури билан бир хил эмас - акс ҳолда уларни қўл-лашдан маъно чиқмас эди.

Уларни танлаш ва фойдаланиш шундай амалга ошириладики, бунда спортчи учун зарур бўлган махсус жисмоний қобилиятлар ва ҳаракатлар техникасига мақсадли ва табақалаштириб таъсир кўрсатишни таъминлаши зарур.

Махсус тайёрловчи машқлар вазифасига қараб, қуйидаги турларга ажратадилар: а) ҳозирловчи - асосан ҳаракатлар техника-сини ўзлаштиришга қаратилган; б) ривожлантирувчи - кўпроқ жис-моний ва руҳий қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган; в) аралаш (комбинациялаштирилган) - айти бир вақтда ҳам сифат-ларни, ҳам ҳаракатлар техникасини ривожлантиришга йўналти-рилган машқлар. Бундай таснифлар, албатта, маълум даражада шартлидир, чунки ҳаракат фаолиятининг шакли ва мазмуни ягона. Лекин бунда маъно ҳам йўқ эмас, негаки ҳозирловчи машқлар шаклан танланган спорт

турининг техникасига яқин туради, ривож-лантирувчи машқлар эса, одатда, анча жиддий машғулот юклама-лари билан боғлиқдир.

Мусобақа ва махсус тайёрлов машқлари спортчининг *махсус* тайёргарлиги воситалари саналади.

Мусобақа машқлари бу танланган спорт турлари бўйича мусобақа шароитида қўлланиладиган, таркибда мусобақа беллашув-ини олиб бориш воситаси сифатида хизмат қиладиган яхлит фао-лият ёки ҳаракатлар йиғиндисиدير. Масалан, енгил атлетикада уларга машқларнинг ҳар хил турлари: найза, лаппак, босқон улоқтириш; эшкак эшишда: академик, байдарка ва каноэда муайян масофаларга эшкак эшиш, эшкакли слалом; оғир атлетикада: штангачи икки курашининг алоҳида машқлари - даст ва силтаб кўтариш киради. Шу маънода «мусобақа машқлари» тушунчаси «спорт тури» тушунчаси билан боғлиқ.

Услубий маънода: а) мазкур спорт тури учун белгиланган мусобақа қоидаларига тўла мувофиқ ҳолда ҳақиқий спорт белла-шуви шароитида бажариладиган айна мусобақа машқлари; б) фао-лият таркиби ва умумий йўналишига кўра мусобақа машқлари билан бир хил бўлган, лекин улардан режим хусусиятлари ва фао-лият шакли жиҳатидан фарқланадиган мусобақа машқларининг машғулотга хос шакллари ажратилади. Булар мусобақа машқлари-нинг модель шакллариدير.

Табиий муҳит воситалари деб аталадиган машғулот гуру-ҳига куёш радиацияси, сув ва ҳаво муолажалари, ўрта баландлик-даги ва баланд тоғ ҳудудларида бўлиш кабилар киради. Улар организмнинг совуқлик, иссиқлик, кислород етишмаслиги таъси-рига чидамлилигини ошириш, яъни спортчини чиниқтириш ҳамда саломатлигини мустаҳкамлаш учун қўлланилади. Ўрта баландлик-даги ва баланд тоғли ҳудуддаги (1400-2800-3200м) машғулотлар текислик шароитида спортчилар ишчанлик қобилиятининг ўсишига ва спорт натижаларининг яхшиланишига кучли таъсир кўрсатади.

Одатда, тоғли ҳудудлардаги машғулотлар ўртача 14-18 кун давом этади. Шу билан бирга, спорт амалиётида бундан қисқароқ муддат - 7-10 кун тоғли

худудларда машғулот ўтказишдан ҳам фойдаланилади. Масалан, Россия, Швейцария, Германия энгил атлетикачилари машғулотларнинг қуйидаги тартибини қўллай-дилар: 10 кун тоғда машғулот ўтказиш, 1 ҳафта текисликда, кейин яна 10 кун тоғда (Ф.П.Суслов).

Тоғдаги машғулотлар тугаганидан кейин дастлабки икки ҳафта давомида ишчанлик қобиляти ва спорт натижалари аниқ ифодаланган тўлқинсимон хусусият касб этади. Спорт натижалари ўсишининг биринчи тўлқини (кўтарилиши) 3-6 - кунга, иккинчиси 14-25 - кунга ва учинчиси 36-45 - кунга тўғри келади. Бу алоҳида органлар ва тизимларнинг текислик иқлимига ёки мусобақа ёхуд кейинги машғулотлар ўтказиладиган жойнинг муайян иқлимига қайта қўникиши (иқлимга қайта мослашуви) билан боғлиқ.

Спорт амалиётининг кўрсатишича, кўпгина миллий, қитъа ва жаҳон рекордлари тоғдаги тайёргарликдан кейин текисликда 3-25 кун орасида ўрнатилган.

Спорт машғулотининг **тиббий - биологик воситалари** сира-сига: спортчининг оқилона суткалик режими ва шахсий гигиенаси, машғулот ўтказиладиган жойни гигиеник таъминлаш, спорт жиҳоз-лари ва асбоб - ускуналарининг гигиеник ҳолати; биологик қиммати юқори озик - овқатлардан (оқсилли препаратлар, спорт ичимлик-лари, кислородли коктейллар ва ҳ.к) фойдаланиб, оқилона овқат-ланиш; кислороддан нафас олиш, сунъий ионлаштирилган ҳаводан нафас олиш (аэроионизация); сув муолажалари (душ, ванна, ҳам-мом); физиомуолажалар (ультрабинафша нурлари олиш, ёруғлик (иссиқлик) таъсири, ультратовуш, қисқа тўлқинли диатермия); бо-сим, кислород миқдори, ҳароратни ўлчаб ўзгартириладиган барокамера ва термокамерада бўлиш, электр таъсир ўтказиш (электр уйқу, асаб - мушак тизимига электр таъсир кўрсатиш, тана-нинг биологик фаол нуқталарига электр таъсир кўрсатиш - электро-пунктуация); уқалаш ва ўз-ўзини уқалашнинг ҳар хил турлари (қўл билан, асбоблар билан - вибрацияли (титратиб), пневмоуқалаш, сувли уқалаш ва ҳ.к.).

Рухий таъсир кўрсатиш воситалари анча хилма-хил. Уларнинг энг муҳимлари қуйидагилардир: идеомотор машқлар (ҳаракат фаолиятини бажаришдан аввал унинг ҳал қилувчи босқичларига алоҳида диққат қилган ҳолда тасаввурда амалга ошириш); ишонтиришга асосланаган уйқу - хордиқ; мушак релак-сацияси; аутоген рухий - мушак машқлари; мусика (одатдаги, ранг-ли мусика); яширин титрли фильмларни томоша қилиш; турмуш ва бўш вақтни ташкил этиш («рухий енгиллик бериш» хоналарини яратиш); рухий гигиена қоидаларига риоя қилиш.

Моддий-техника воситаларига спорт тренажёрлари, ихтисослаштирилган асбоб-ускуналар, назорат ва ахборот аппаратлари киради. Уларни вазифасига кўра шартли равишда қуйидаги гуруҳ-ларга тақсимлаш мумкин:

1. Бажарилган ҳаракатлар тўғрисида ахборот берадиган тех-ник воситалар. Уларга мисол тариқасида «тезкор ахборот» асбоб-ларини келтириш мумкинки, бундай асбоблар жуда кўп миқдорда В.С.Фарфель ташаббуси ва раҳбарлиги остида ишлаб чиқилган эди. Улар машқни бажариш давомида ёки ундан кейин гавданинг ҳолати, ҳаракат тезлиги, суръати ва ритми, кучланиш катталиги ҳақида ахборот олиш учун қўлланилади. Спортчининг назорат қилинаётган ҳаракатлари ўлчами тўғрисидаги ахборот улар онгига ҳаракатларнинг миқдорий ва сифат хусусиятларини етказиш ҳамда уларга ҳатто энг тажрибали тренер томонидан нутқ ахборотларини етказишнинг оддий усулларида мумкин бўлмаган аниқ таҳрирлар киритиш имконини беради.

2. Спортчи ҳаракатларини, ўзини тутишини ёки шуғулланув-чилар организмидаги режалаштирилган физиологик силжишларни дастурлаштириш бўйича техник воситалар. Булар, хусусан, товуш, ёруғлик, авто ва кардиолидерларга ўхшаш турли режалаштириш қурилмалари бўлиб, улар спортчига ташқи (тезлик, суръат, машқ бажариш муддати) ёки ички юклама катталиклари (ЮҚС нинг муайян суръати); спорт ўйинлари ва яккакураш спорт турларида ўйин ёки жанг вазиятлари ҳамда жавоб ҳаракатларини моделловчи техник қурилмалардир.

3. Асосан: а) ҳаракатлар техникаси ва тактик кўникмаларни ўрганиш, такомиллаштириш учун; б) мусобақа машқига яқин ҳара-кат фаолияти тузилишида махсус жисмоний тайёргарликни тако-миллаштириш учун мўлжалланган тренажёр қурилмалар. Масалан, сакровчи ва улоқтирувчилар учун тебранма ва маятниксимон тре-нажёрлар, сузувчиларнинг куч тайёргарлиги учун изокинетик тре-нажёрлар, қаршилиқни ўлчаб беришга мослаштирилган эшкак-симон тренажёрлар ва ҳ.к.

Юқорида санаб ўтилган воситалардан биргаликда фойдаланиш ёш спортчиларнинг спорт машғулотлари жараёнидаги вазифаларни самарали ҳал қилишнинг зарурий шартидир.

Сакровчилар тайёрлаш машғулотлари жараёнида қўлланиладиган асосий усуллар

Машқ жараёнининг асосий вазифаси - бу юксак спорт натижаларига эришиш, шунинг учун уни ҳал этиш мақсадида асосан спортчининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ва функ-ционал имкониятларини оширишга йўналтирилган усуллардан фойдаланилади.

Усул - бу спортчиларни тайёрлаш билан боғлиқ муайян вазифаларни ҳал этиш учун машғулот воситаларидан оқилона фойдаланиш йўлидир. Спорт фаолиятида «усул» тушинчасидан ташқари «услубий йўл» деган атама ҳам қўлланилади. «Услубий йўл» деганда машғулот ўтказиш жараёнларини ҳисобга олган ҳолда муайян педагогик вазифаларни ҳал этиш учун йўналтирилган восита ва усуллар йиғиндисини тушунилади.

Машғулот услубияти атамаси машғулотнинг муайян вазифаларини ҳал этиш ҳамда энг юксак машғулот самарасига эришишга йўналтирилган воситалар, усуллар ва йўлларнинг бирлигини ифодалайди.

Адабиётларда кўпинча «услубий ёндашув» ва «услубий йўналиш» каби тушунчалар учрайди. *Услубий ёндашув - тренернинг спорт-чига таъсир кўрсатиш йўллари бирлигини билдириб, бу йўлларнинг танланиши муайян илмий*

концепция, ташкил этиш мантиқи ҳамда ўргатиш, тарбия ва ривожлантириш жараёнининг амалга оширилиши билан боғлиқ.

Услубий йўналиш - қўйилган вазифани бирор устувор омил-нинг таъсири ҳисобига ҳал этиш имконини берадиган бир турли, бир типдаги топшириқлар, усул ва услубий йўллардан фойдаланишга йўналтиради.

Ҳаракат фаолиятини аниқ мақсадга йўналтириб ўргатиш тренердан ўргатиш усуллари тавсифларини билишни талаб этади. Барча усуллар шартли равишда уч асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш усуллари (оғзаки), кўргазмали тарбия усуллари (кўр-газмали) ва амалий усуллар. Ўз навбатида, уч гуруҳнинг ҳар бири таркибига яна бир неча усул киради.

1- жадвал

ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ТАСНИФИ

ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ		
1. Билимларни ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар	2. Ҳаракат ма-лака ва кўник-маларини нг ўзлаштир илиш-ига йўналтирилган усуллар	3. Ҳаракат кўник-маларини таком-иллаштириш ва жисмоний қоби-лиятларни ривож-лантиришга йўналтирилган ус-уллар

Сўздан фойдалана диган усуллар	Кўргазмали ўзлаштириш усуллари	Амалий усуллар	
ҳикоя қилиш, тас- вирлаш, суҳбат, тушунтири ш, тахлил, кўрсатма, ҳисоблаб чиқиш	Кўрсатиш, плакат, кинограмма, видео ёзувлар намойиш қилиш, овозли ва ёруғликли намойиш	қатъий чегаралан ган машқ усули, қисмларг а бўлиб ўрганиш, яхлит ўрганиш	қисман чегараланг ан машқ усуллари, ўйин, мусобақа усуллари

Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар. Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар гуруҳини билимларни оғзаки тарзда ҳикоя қилиш, тасвирлаш, суҳбат, тушунтириш ва нутқ орқали таъсир кўрсатишнинг бошқа шаклларидаги усуллар ташкил этади. Тренер томонидан қўлланадиган сўздан фойдаланиладиган усуллар бутун ўргатиш жараёнини фаоллаштиради, ҳаракат фаолиятлари тўғри-сида ҳам тўла ва аниқ тасаввурлар шаклланишига ёрдам беради. Мазкур усуллар ёрдамида тренер ўқув - машқ материални ўзлаштириш натижаларини таҳлил этади ва баҳолайди.

Бу усуллар гуруҳи ахборотни сезги органлари воситасида узатиш ва қабул қилиш асосига қурилган (перцептив усуллар). Бунда вестибуляр анализатор, кинестезик анализатор, кўриш, эши-тиш ва бошқа сезиб қабул қилиш тармоқлари муҳим роль ўйнайди. Ўрганилаётган ҳаракатларнинг сезгилар асосидаги шакл - шамо-йилини яратишда кўргазмали ўзлаштириш усуллари қўлланилади. Кўргазмали усул материални жуда тез, чуқур ва мустаҳкам

ўзлаш-тиришга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқишни ошириб, диққатни фаоллаштиради.

Олдинда турган ҳаракат фаолиятлари умумий тасвирини яра-тиш учун спортчилар *ўзига айтиб туриш ва идеомотор усул-ларидан* кенг фойдаланадилар. Уларнинг моҳияти шундаки, мураккаб ҳаракат фаолиятини, масалан, волейболдаги ҳужум зарбаси ёки гимнастикадаги таяниб сакрашни бажаришдан аввал спортчи ушбу машқларнинг техникасини хаёлан тасаввур қилади (*идеомотор усул*), ҳаракатларни хаёлан бажариш давомида ҳаракатнинг бажарилаётган элементларини ё овоз чиқариб, ё «ичида» ўзига айтиб туради. Бу усуллар ҳаракат фаолиятини тез ўзлаш-тириш ҳамда такомиллаштиришга имкон беради, натижада ўргатиш сифати ошади.

Ҳаракат фаолиятларини бажариш вақтида ички нутқни қўллашга асосланган усулларни *сўз билан ўзини бошқариш усуллари* дейилади. Улар анчайин турли - туман бўлиб, ўз - ўзига буйруқ бериш, ўзини ишонтириш, ўзига сингдириш ва ҳ.к тарзида амалга оширилади. Масалан, ўз - ўзига буйруқ бериш ўзича шундай буйруқларни талаффуз қилишни назарда тутади: «мен масофани *тезроқ* югуриб ўтишим керак», «мен беллашувда *кучлироқ* бўлишим керак», «мен ўйин майдончасида *жонлироқ* бўлишим зарур» ва б. Ички нутқни ўз ҳаракатларини бошқариш сирасига киритиш ўқитиш - ўргатиш жараёнини интеллектуаллаштиради.

Ҳаракат кўникма ва малакаларини ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар. Амалий усуллар спортчиларнинг ўз фаол ҳаракатларига асосланган. Улар шартли равишда 2 гуруҳга бўли-нади: қатъий ва қисман чегараланган машқлар усули. Улар ҳаракат фаолиятини ҳаракатлар шакли, юклама ҳажми, унинг ошиб бориши ва дам олиш билан навбатлаш ва б. ни қатъий чегаралаган ҳолда кўп маротаба такрорлашга асосланади, бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш, зарур ҳаракат фаолиятларини изчил равишда шакллантириш имконияти пайдо бўлади. Машғулотнинг асосий, умумий заҳирасини қатъий чегараланган машқ усуллари тизими

ташкил этади (Л.П.Матвеев,1991). Ҳаракат фао-лиятларини ўргатишда булар яхлит ва тақсимланган усуллардир.

Қисмларга бўлиб ёки тақсимлаб ўргатиш усули ҳаракат фаолиятининг алоҳида қисмларини дастлаб ўргатиб, кейин зарур яхлит ҳаракатни тиклашни кўзда тутди. Мазкур усул кўп сонли элементлардан ташкил топган мураккаб ҳаракат фаолиятига ўргатишда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятларини тақсимлаб ўргатиш усули асосида ўргатишда айрим қоидаларга риоя қилиш лозим:

- ◆ тақсимлаш мазкур фаолиятнинг тузилишини тубдан ўзгар-тириб юбормаслиги керак;
- ◆ тақсимлашда ўрганилаётган фаолият тузилишининг хусу-сиятларини, шунингдек, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажри-басини эътиборга олиш зарур;
- ◆ тақсимлашда ўрганилаётган машқнинг барча босқичлари қамраб олиниши лозим.

Тўла ўргатиш ёки яхлит ўргатиш усули ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси қандай кўринишда бўлса, шундай ўрганишни назарда тутди. Бу усулдан кўпинча оддийроқ, услубий жиҳатдан қисмларга бўлиб ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлмаган машқларни ва айрим содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойда-ланилади. Яхлит ўргатиш усули мақсад қилиб қўйилган машққа тузилиш жиҳатдан яқин бўлган, аммо ўзлаштирилиши осонроқ, махсус, тайёрловчи ва етиштирувчи машқларни қўллашни кўзда тутди.

Қисман чегараланган машқ усуллари шуғулланувчиларнинг ўз олдига қўйган вазифаларни ечиш учун фаолиятни нисбатан эркин танлаши имкониятини беради.

Ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга йўналтирил-ган усуллар. Ўрганилаётган ҳаракат фаолиятларини такомиллаш-тиришда жисмоний

сифатларни ҳаракат тузилишини ўзгартирмай, ўзаро боғлиқ таъсир деб аталмиш йўл билан (В.М.Дьячков бўйича), яъни *ўзаро боғлиқ машқ усули билан рағбатлантиришга* имкон берадиган, кўшимча юкламали шароитда фаолиятнинг яхлит бошқарилиши билан тавсифланадиган усуллар етакчи ҳисобланади. Масалан, курашда асосий туриш ҳолатидаги ошириб ташлашларни такомиллаштиришда анча оғир вазн тоифаларидаги шерик танланади, бунда ошириб ташлашни бажариш техникаси бенуқсон бўлиши шарт. Бу тезлик - куч қобилиятларини ошириб ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда уни ривожлантиришга ҳам ёрдам беради (Ф.А.Керимов, 2001).

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ҳамда жисмоний қобилиятларни йўналтириб, ривожлантириш билан боғлиқ у ёки бу усулнинг моҳияти юкломанинг ҳар бир ўлчами, шиддати, даво-мийлиги, машқларни такрорлаш сони, дам олишлар орасидаги муддат ва дам олиш хусусиятини бошқариш ҳамда ўлчаб беришнинг танланган йўли билан муайян даражада боғлиқ бўлади.

Бир меъёردаги усулнинг хусусияти шундайки, уни қўллашда шуғулланувчилар жисмоний машқни узлуксиз равишда, нисбатан доимий шиддат билан, ҳаркатланиш тезлиги, иш суръати, ҳара-катлар катталиги ва амплитудасини сақлаб қолишга интиланган ҳолда бажарадилар. Мазкур усулнинг 2 варианты бор: *узоқ муддатли бир меъёردаги машғулот* (чидамлилиқнинг аэроб таркибий қисмини такомиллаштиришга ёрдам беради) ва *қисқа муддатли бир меъёрдaги машғулот* (чидамлилиқнинг аэроб-анаэроб таркибий қисмини ривожлантиришда қўлланилади). Бир меъёрдaги усулдан асосан циклик машқларда (югуриш, сузиш, велосипедда учиш) фойдаланилади. Бу усул ёрдамида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: умумий ва махсус чидамлилиқ, ҳаракатлар тежамкорлигини ошириш, иродавий сифатларни тарбиялаш.

Бир меъёрдaги усулнинг устунлиги шундаки, у катта ҳажмли иш бажариш имконини беради, ҳаракат кўникмасининг барқарор-лашувига кўмаклашади, юрак фаолияти қувватини оширади, му-шаклардаги марказий ва периферик қон айланишини, ташқи нафас аппарати қуввати ҳамда нафас олиш мушаклари

чидамкорлигини яхшилайти, ички аъзолар ва мушаклар фаолияти мувофиқлигининг такомиллашувига кўмаклашади.

Узоқ муддатли ва нисбатан мўътадил фаолият организмдаги турли функцияларнинг иш жараёнига уйғун равишда, аста - секин мослашиши учун етарлича қулай шароит яратади.

Бир меъёрадаги усулнинг камчиликлари унга организмнинг тез кўникаиб қолиши бўлиб, натижада, машқланиш самараси пасаяди. Мунтазам, шиддатли ишнинг узлуксиз давом этиши вақти билан ҳаракатларнинг одатий, турғун суръати юзага келишига сабаб бўлади.

Танлаш - йўналтириш машқлари усули асосан организмнинг алоҳида ҳаракат сифатлари ёки морфофункционал хусусиятларини такомиллаштиришга йўналтирилганлиги билан тавсифланади. Масалан, қўл кучини ривожлантиришга йўналтирилган оғирликлар билан бажариладиган машқлар шулар сирасига киради.

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш, функционал имкониятларни кенгайтириш ва шу даражада сақлаб қолиш учун усулларнинг 2 гуруҳи: *стандарт-такрорий машқ ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқ усуллари* қўлланилади. Стандарт - такрорий машқ усуллари берилган ҳаракат ёки алоҳида машқларни, уларнинг тузилишини ҳамда юкламанинг ташқи ўлчамларини ўзгартирмаган ҳолда, кўп бор такрорлаш билан тавсифланади. Мазкур усуллар ҳаракат фаолиятини мустаҳкамлаш, шунингдек, организмнинг муайян фаолиятга мослашувига ёрдам беради.

Вариантли (ўзгарувчан) машқ усули машқни узлуксиз бажа-риш давомида ҳаракат тезлигини, суръатини, ритмнинг даво-мийлигини, ҳаракатлар амплитудасини, кучланиш катталикларини ўзгартириш, ҳаракатлар техникасини алмаштириш, дам олиш оралиқларини турли вариантларда қўллаш йўли ва бошқалар билан тавсифланади.

Стандарт-такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқ усуллари, ўз навбатида, машқларни бажариш чоғидаги юкламалар ҳамда дам олишнинг уйғунлашуви билан боғлиқ тарзда 2 та гуруҳчага бўлинади: *узлуксиз (яхлит)*

юклама режимидаги машқ усули ва оралиқли юклама режимидаги машқ усули.

Биринчи ҳолатда берилаётган машғулот юкламаси дам олиш оралиқлари билан узилиб қолмаслиги керак. Юклама умуман тугаганидан кейингина дам олиш кўзда тутилган.

Оралиқли усул такрорийга ўхшаб кетади. Уларнинг ҳар иккиси машқнинг муайян дам олиш оралиқлари билан кўп маротабалаб такрорланиши асосига қурилади. Лекин, агар такрорий усулда юкламанинг организмга таъсир кўрсатиш хусусияти мутлақо машқнинг ўзи билан аниқланса (давомийлиги ва шиддати билан), у ҳолда оралиқли усулда дам олиш оралиқлари ҳам катта машғулот таъсирига эга бўлади.

Муайян машғулотга бирлаштирилган машқ усуллариининг турлича уйғунлаштирилиши «*айланма машғулот*» деб аталади. «Айланма машғулот»нинг асосини маълум бир тартибловчи схемага мувофиқ равишда танлаб, битта мажмуага бирлаштирилган бир нечта турдаги жисмоний машқларнинг серияли (яхлит ёки оралиқ танаффуслар билан) такрорланиши ташкил этади. Айланма усул ташкилий - услубий иш шакли бўлиб, куч, тезлик, чидамкорлик ва уларнинг мажмуали шакллари - куч чидамлилиги, тезлик чидам-лилиги ва тезлик кучининг ривожланиши ҳамда такомиллашувига ёрдам берувчи махсус танлаб олинган жисмоний машқлар мажмуа-сининг изчил бажарилишини кўзда тутаяди. «Айланама машғулот» деган ном шартли қўйилган. Шуғулланувчилар снаряддан снарядга ўтиб, бир жойдан бошқасига кўчиб, гўё айлана бўйлаб ҳаракат-ланадилар. Айланма машғулотни ўтказиш учун аввалдан машқлар мажмуаси тузилиб, машқлар бажариладиган жойлар («бекатлар») белгиланади.

Спортчиларнинг масъулиятли мусобақаларга тайёрланиши жараёнида уларнинг кутилаётган мусобақа фаолиятига мослашуви катта аҳамиятга эга. Бунинг учун мусобақа машқларининг хусу-сиятларини машғулот жараёнида ҳеч бўлмаса қисман модел-лаштириш зарур. Бунга *мусобақа усулидан* фойдаланиш орқали эришилади. Мусобақа усули жисмоний қобилиятлар, иродавий ҳамда маънавий сифатларни ривожлантириш, техник - тактик ҳара-

катларни такомиллаштириш учун қўлланилади. Мусобақа усули махсус ташкил этилган мусобақа фаолиятини назарда тутаяди, бу ҳолда у ўқув дарсларининг самарадорлигини ошириш йўли ҳисоб-ланади. Мусобақа усули спортчилар фаолиятини ғалабага йўнал-тиради, у кучайтириш ҳамда рағбатлантириш ёки мусобақа қоида-ларига риоя этган ҳолда юксак натижаларга эришиш вариант-ларидан биридир. Рақобат омили, шунингдек, мусобақаларни таш-кил этиш ва ўтказиш шароитлари бор кучнинг сафарбар этилишига кўмаклашиб, жисмоний имкониятларнинг мумкин қадар намоёиш этилиши учун қулай вазиятни юзага келтиради.

Машғулот жараёнида *ўйин усулининг* ҳам аҳамияти кам эмас. *Ўйин* усули асосини рамзий ёки шартли «воқеа»га (*ўйин* ғояси, режаси) мос *ўйин* ҳаракат фаолияти ташкил этиб, унда вазиятнинг тез-тез ўзгариб туриши шароитида ҳар хил (руҳсат этилган) йўллар билан муайян мақсадга эришиш кўзда тутилади. *Ўйин* усулидан фойдаланиб, бир хил машқларни бажариш вақтида қулай ҳиссий иқлим яратиш, шунингдек, эпчиллик, тезкорлик, мўлжал олиш маҳорати, зийраклик, мустақиллик, ташаббускорлик сингари қоби-лиятларни такомиллаштириш мумкин. *Ўйин* усулида ҳаракат-ларнинг қатъий белгиланган тартиби бўлмайди, уларнинг эҳтимо-лий бажарилиш шартлари, ижодий фаолиятнинг мустақил намоён бўлиши учун имкониятлари кенг, машғулотларда кўтаринки кай-фият устун бўлади. *Ўйин* усулининг камчиликларидан бири ҳам йўналтирилганлиги, ҳам таъсир даражаси бўйича юкломани ўлчаб бериш имкониятининг чекланганлигидадир.

Шундай қилиб, ўқув - машқ дарсларида барча санаб ўтилган усуллар турлича уйғунлаштирилган тарзда, бунинг устига стандарт эмас, балки ўзгартирилган шаклларда, спорт тайёргарлигининг муайян талабларини эътиборга олган ҳолда қўлланилади. Усуллар-ни танлашда уларнинг белгиланган вазифаларга, умумдидактик тамойилларга, шунингдек, спорт машғулотининг махсус тамойил-ларига, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси ва тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқлигига аҳамият бериш зарур.

Сакровчилар тайёрлаш машғулотининг тамойиллари

Педагогик адабиётларда «тамойил» сўзи умумий маънода «асос», «дастлабки ҳолат», «талаб» маъносида учратилади. Спорт машғулоти тамойили қонуниятларнинг инъикоси бўлиб, тренер машғулоти ёки спорт беллашувини ташкил этиш ҳамда ўтказиш чоғида уларга риоя қилиши ва асосланиши зарур. Булар бошқа-рилувчи амалиёт сифатида фойдаланиладиган билимлардир.

Спорт машғулоти назариясида ҳар хил таъсир соҳалари, у ёки бу даражадаги юқори мавҳумликка эга бўлган, спортчилар тайёрлашнинг умумий ёки хусусий қонуниятларини ақс этирувчи, яъни ўзаро поғонали (иерархик) муносабатларда бўлган турли-туман тамойиллардан фойдаланилади. Шундай умумпедагогик тамойиллар борки, улар ҳар қандай таълим - тарбия фаолияти, жум-ладан, педагогик ташкил этилган жараён сифатидаги спорт машғулоти учун ҳам тўғри ҳисобланади. Бу ерда гап фақат дидактик тамойиллар (онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик, тизимлилик ва ҳ.к.) эмас, тарбиявий тамойиллар (шахснинг ҳар томонлама ривожланиши, илмийлик, тарбиянинг ҳаёт билан боғлиқлиги ва ҳ.к.) устида кетяпти.

Бироқ тренерлик фаолиятида риоя қилиш керак бўлган бутун тамойиллар тизими шугина эмас. Бу ерда жисмоний қобилиятлар-педагогик таъсиротнинг мунтазамлиги, педагогик таъсиротлар самарасини ўстириб боришда кўниктирувчи - адекват чеклилик ҳамда ўсиб бориш ва бошқалар жиддий аҳамиятга эга.

Бунда шуни ҳисобга олиш керакки, мазкур тамойилларнинг барчаси спорт машғулотирига нисбатан махсус ҳисобланмайди. Модомики, спортда машқ жараёнининг нафақат умумий, балки ўзига хос қонуниятлари ҳам объектив мавжуд экан, машғулоти-ларнинг махсус тамойиллари тизими ишлаб чиқиш зарурияти туғилади. Улар машғулоти таъсири ва унинг самараси орасидаги, спорт машғулоти мазмунининг таркибий қисмлари орасидаги, машқ жараёнининг босқичлари билан спортчининг машқланганлик даражаси ортиб

бориши орасидаги ички жиҳатдан зарур жиддий алоқа-ларни белгилайди (Л.П.Матвеев). Бу тамойилларга чуқур ихтисос-лашув ва юқори натижаларга йўналтирилганлик бирлиги, спортчи-нинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, машғулот жараёни-нинг узлуксизлиги, юкломани ошириб боришнинг тадрижийлиги ва юқори юкломаларга йўналиш бирлиги, юкломалар ўзгаришининг тўлқинсимон ва вариантлилиги, машғулот жараёнининг цикллилиги киради.

Чуқур ихтисослашув ва юқори натижаларга йўнал-тирилганлик бирлиги. Мазкур тамойилга кўра, спорт машғулот-лари яқин ва узок истикболни эътиборга олган ҳолда ташкил этилиши керак. Истикбол режасида ҳар бир спортчи ёки жамоа учун энг юқори бўлган спорт натижаси ўз аксини топиши зарур. Тайёргарликнинг ҳар бир босқичи ўз «максимал» натижасига эга. Бошловчи спортчи учун - кейинги спорт разряди меъёрлари, спорт устаси учун - халқаро тоифадаги спорт устаси меъёри ва ҳ.к.

Юқори натижаларга йўналтирилганлик тамойили кўп йиллик машғулотларнинг ҳар бир босқичида спортчи тайёргарлигига кўйи-ладиган ўсиб боровчи талабларда ифодаланади.

Юқори спорт натижаларига эришишга руҳий ҳозирликни шакллантириш қуйидаги омиллар таъсирида амалга оширилади:

- 1) спортдаги юқори натижаларнинг ижтимоий аҳамияти;
- 2) спорт билан шуғулланишнинг шахсий (ички эҳтиёж, хо-ҳиш) асослари (спорт устаси меъёрини бажариш, мамлакат, жаҳон, олимпиада ўйинлари чемпиони бўлиш);
- 3) **янги муваффақиятга эришиш йўлида спортчи ва тренернинг ижодий фаоллиги (янги техника, тактика, машғулотнинг самарали восита ва усулларини излаш);**
- 4) мазкур мамлакатда спорт ҳаракатининг ривожланиш ва ташкил этилиш даражаси (мусобақа ўтказиш, спортдаги ютуқлар учун рағбатлантириш - спорт разряди бериш тизими, йирик спорт

мусобақалари ғолибларини мукофотлаш, уларга орден ва медаллар топшириш ва ҳ.к.).

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги. Мазкур тамойил асосида спорт ихтисослашуви билан спортчининг ҳар томонлама умумий ривожланиши орасида ўзаро алоқалар мавжудлиги тўғрисидаги тасаввурлар ётади. Спортдаги муваффақиятлар билан спортчининг ҳар томонлама ривожланиши орасидаги боғлиқликни икки қонуният орқали изоҳлаш мумкин:

1. Организм бирлиги, яъни барча аъзолар, тизимлар ва функ-цияларнинг фаолияти жараёнидаги ўзаро боғлиқлиги. Организм яхлит birlikдан иборат бўлганлиги сабабли, бир хил қобилият-ларнинг ривожланиши бошқаларининг ривожидан айри ҳолда юз бера олмайди. Ҳар қандай хусусият, сифат, қобилият айна вақтда бошқа хусусият, сифат, қобилиятларнинг ривожини туфайли яхшироқ ривожланади.

2. Турли ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг ўзаро таъ-сири. Тузилишига кўра мусобақа машқларига ўхшаш кўникма ва малакалар доираси қанчалик кенг бўлса, янги кўникмаларни эгал-лаш ҳамда илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шароит шу қадар қулай бўлади.

Мазкур тамойилни юзага чиқаришда қуйидаги қоидаларга таяниш лозим:

а) ҳар қандай спорт турида машғулот жараёни спортчининг ҳам умумий, ҳам махсус тайёргарлигини ўз ичига олиши керак;

б) спортчининг умумий тайёргарлиги мазмуни кўп жиҳатдан унинг спорт ихтисослигига, махсус тайёргарлигининг мазмуни эса умумий тайёргарлик яратган шароитга боғлиқ бўлади;

в) машғулот жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг энг мақбул нисбатига риоя қилиш шарт, чунки уларнинг ҳар қандай нисбати ҳам спортчи учун фойдали бўлавермайди.

Ҳар бир муайян ҳолатда умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати спортчининг ёшига, спорт маҳорати даражасига, спорт ихтисослигига, алоҳида хусусиятлари, машқланганлик даражасига, машғулотнинг босқичи ва даврига боғлиқ.

Машғулот жараёнининг узлуксизлиги. Ушбу тамойилнинг уч асосий қоидаси бор:

1) спорт машғулоты йил давомида олиб бориладиган кўп йиллик жараён сифатида ташкил этилиб, унинг барча халқалари ўзаро боғлиқ бўлиши ва энг юқори натижаларга эришиш мақсадига бўйсундирилиши лозим;

2) ҳар бир кейинги машғулот, микроцикл, босқич, даврнинг таъсири аввалги натижаларга кўшила бориб, уларни мустаҳкам-лаши ва ривожлантириши керак;

3) машғулотлар оралиғи шундай чегараланиши керакки, улар зарур сифат, қобилият ва кўникмаларнинг ривожланишини, уму-ман, спорт натижаларининг оғишмай ўсиб боришини таъминлаши шарт.

Спортчиларнинг машғулотыда дарслар орасыдагы танаффус-ларнинг 3-4 хил варианты қўлланышы лозим:

а) навбатдагы дарс суперкомпенсация босқичыга, яъни спорт-чининг юқори ишчанлик даражасы даврага мос келады;

б) навбатдагы дарс ишчанлик тўла тикланган босқичга мос келады;

в) навбатдагы дарс организмнинг ишчанлик қобилияти ва айрим функционал кўрсаткичлары тўла тикланмаган, яъни спортчи турли даражада толиққан даврга мос келады.

Мазкур қоидалар турли ёш ва малакага эга бўлган спортчи-ларни тайёрлаш амалиётыда турлича акс этады. Масалан, ёш спорт-чиларни тайёрлашда катта юкламалы машғулотларни нисбатан кам (ҳафта давомида 1-2 марта) қўллаб, ҳар куни бир марта дарс ўтказиш орқали узлуксизликка эришиш мумкин. Юқори тоифалы спортчиларни тайёрлашда бундай режимнинг жуда яхши натижа бергани - шуғуланганликнинг мавжуд даражасы сақлаб тури-лишига олиб келишидыр: улар билан ҳар куни 2-4 тадан, ҳафтасыга 4-7 тадан катта юкламалы машғулотлар ўтказиш зарур. Малакалы спортчиларнинг машғулотларда пассив дам олиш кунлары умуман йўқ, узок давом этувчи фаол дам олиш эса шиддатлы машғулот-лардан кейин тайёргарликнинг навбатдагы босқичы юкламаларыга тайёрланыш воситасы сифатыда қўлланылады.

Юкломани ошириб боришнинг тадрижийлиги ва юқори юкломаларга йўналиш бирлиги. Дунёдаги энг кучли спортчи-ларнинг тайёргарлик тажрибаси (югурувчилар, сузувчилар, эшкак-чилар, велоспедчилар ва б) кўрсатадики, спортдаги буюк ютуқлар-нинг кўпчилиги асосида фақат юқори даражадаги машғулот ва мусобақа юкломалари ётади. Демак, спорт ютуқлари йўлидаги ҳар бир янги қадам машғулот юкломаларининг янги даражасини ҳам кўзда тутаяди.

Мазкур тамойилни рўёбга чиқаришда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

1. Спорт муваффақиятларининг ўсиши алоҳида машғулот-ларда, шунингдек, ҳафта, ой, йил ва бутун кўп йиллик машғулотлар давомида юкломалар ҳажми ҳамда шиддатини оғишмай тобора орттира бориш туфайлигина содир бўлади.

2. Спортчининг функционал имкониятлари жиддий ортишини таъминлаш учун унинг шуғулланганлик даражаси, алоҳида хусу-сиятлари, танланган спорт турининг ўзига хос жиҳатлари, машғулот жараёнининг босқичи ва даврига мувофиқ равишда машғулотга вақт-вақти билан энг юқори юкломаларни киритиб туриш лозим.

3. Спортчининг машқланганлик даражаси ортган сайин юкла-ма «максимуми» ҳам ошиб бориши керак, чунки илгари «макси-мум» бўлган юклама энди оддийга айланиб, организмнинг функци-онал қобилиятлари ўсишига ёрдам бермай қўйиши мумкин.

Юклама ўзгаришларининг тўлқинсимон ва вариантлилиги. Спорт натижаларининг ўсиб бориши бажариладиган юкломанинг катталиги ва давомийлигигагина эмас, унинг вариантлилиги, ўзга-рувчанлигига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, бир меъёрли, бир тусли юклама, ҳатто унча юқори даражада бўлмаса ҳам, спортчини вариантли юкламага қараганда тезроқ толиқтиради. Шунинг учун машғулот жараёнида машғулот юкломаларини, унинг ҳажми ва шиддати ўлчамлари динамикасини муайян тарзда ўзгартириб туриш зарур, шунда спортчининг шуғул-ланганлик даражаси мунтазам ўсиб боради.

Юкламалар динамикасининг қуйидаги шакллари, вариантлари мавжуд:

1.Юкламаларнинг тўлқинсимон ўзгариши. Бунда юкламалар тобора ортиб боради, аввал кескин ўсиб, кейин камайтиради, шундан сўнг бу «тўлқин» яна юқорироқ даражада такрорланади. Тўлқинсимон тебранишлар юкламанинг ҳажми ўзгаришига ҳам, шиддати ўзгаришига ҳам бирдек хосдир. Умумий юклама ўзгариш-ларининг ҳар бир «тўлқини» бунда гўё ҳажм ўзгариши ва шиддат ўзгариши «тўлқин»ларига ажралиб, улар вақт жиҳатидан бир-бирига мос тушмайди.

Дастлаб юклама ҳажми ортади, бу вақтда шиддат паст суръатларда ўсиб боради, кейин, маълум барқарорлашувдан сўнг ҳажм камая боради, шиддат эса ортади. Юкламаларнинг бундай ўзгаришлари машғулот жараёнининг турли босқичлари, даврларида учрайди. Бир неча тоифадаги «тўлқинлар» ажратилади:

а) кичик тўлқинлар, машғулот микроциклларидаги юкламалар ўзгаришини тавсифлайди;

б) ўртача тўлқинлар, машғулот мезоциклларидаги юкламалар ўзгаришларини ифодалайди;

в) катта тўлқинлар, машғулот макроциклларидаги (ярим йил-лик, йиллик, кўп йиллик) юкламалар ўзгаришини тавсифлайди.

2.Юкламаларнинг тўғри чизиқли - ўсиб борувчи ўзгариши. Бу ҳолда юкламанинг ҳажми ҳам, шиддати ҳам аста-секин, бир вақтнинг ўзида, мувозий (параллел) тарзда ортиб боради. Масалан, машғулот, ҳафта, ой сайин машғулот юкламаси ўсиб боради. Ама-лиётнинг кўрсатишича, машғулотларнинг дастлабки йилларида ҳажмнинг йилига 30-45%, шиддатнинг эса 15-20% гача бир меъёردа ўсиши мумкин ва мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

3.Юкламаларнинг поғонали ўзгариши. Бунда юкламаларнинг ўсиши уларнинг бир неча машғулот давомида нисбатан барқарор-лашуви билан алмашилиб туради. Бу машғулот ишига мослашув жараёнлари боришини енгиллаштиради. Бир поғонадан иккинчи-сига ўтиш чоғида юкламалар тўғри

чизикли ўсишга қараганда анча кескин ўзгаради. Ўзгаришларнинг бундай шакли катта юклама-ларни ҳам ўзлаштиришга имкон беради.

4.Юкламаларнинг сакраш йўли билан ўзгариши. Бу ҳолда юк-лама машғулотнинг айна босқичи учун имкон даражасида бўлган максимумгача кескин орттирилиб, кейин худди шундай кескин тарзда муайян даражага тушади. Юкламаларнинг ўсишидаги ”сак-рашлар” организмнинг функционал ва мослашиш имкониятларига энг юқори талаблар қўяди. Улар машқланганлик даражасини оши-рувчи муҳим омил ҳисобланади. Лекин бундай “сакрашлар” спорт-чи уларга аввалдан тайёрланиб борган бўлсагина ўзини оқлайди. Акс ҳолда юкламаларни ўзгартиришнинг бундай шакли саломат-ликка, спорт натижаларининг ўсишига салбий таъсир қилади.

Юкламаларни ўзгартиришнинг у ёки бу шаклини қўллаш машғулот олдида қўйилган мақсадларга, спортчининг ёши ва мала-касига, спорт ихтисослиги, машғулотнинг босқичи ва бошқаларга боғлиқ.

Машғулот жараёнининг цикллилиги. Цикллилик деганда машғулот жараёнининг (дарслар, босқичлар, даврлар) вақт даво-мида навбатма - навбат такрорланадиган алоҳида халқаларининг нисбатан яқунланган айланма ҳаракати тушунилади.

Мазкур тамойил машғулотни ташкил этишда амалга ошири-лади. Унинг моҳияти шундаки, бутун машқ жараёни - унинг энг оддий халқаларидан (алоҳида дарс) кўп йиллик машғулотларнинг босқичларигача - ҳаммаси цикллар шаклида тузилиши керак. Цикл-лар қуйидагича фарқланади:

- 1) кичик машғулотлар ёки микроцикллар; уларнинг давомий-лиги 2-3 кундан 7-10 кунгача;
- 2) ўртача машғулотлар ёки мезоцикллар; уларнинг давомий-лиги 3 ҳафтадан 5-6 ҳафтагача;
- 3) катта машғулотлар ёки макроцикллар; уларнинг давомий-лиги 3-4 ойдан 12 ойгача ва ундан кўпроқ (масалан, ярим йиллик, йиллик ва тўрт йиллик (олимпиада) цикллари).

Ҳар бир янги цикл аввалгисининг давоми, ривожни ҳисобла-нади. Цикллар машғулоти ва вазифалари, восита ва усуллари, машғулоти ва мусобақа юкламасининг катталикларини тизимлашти-ришга, машқ жараёнини энг мақбул тарзда таъминлашга имкон беради.

Ёш сакровчиларни жисмоний тайёрлаш спорт машғулоти-ларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, орга-низмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча, бошқа турлари учун мустаҳкам, функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Замонавий спорт спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига юксак талаблар қўяди. Буни қуйидаги омиллар билан изоҳлаш мумкин:

1) Спортдаги ютуқларнинг ўсиб бориши ҳар доим спортчидан жисмоний қобилиятлар ривожининг янги даражасини талаб қилади;

2) Жисмоний тайёргарликнинг юқори даражаси машғулоти ва мусобақа юкламаларини оширишнинг зарурий шарти.

Қўлланиладиган воситаларнинг таъсир кўрсатиш хусусияти ва йўналишига кўра жисмоний тайёргарликни умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) , ёрдамчи ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) турларига бўлиб ўрганилади.

Ёш спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги (УЖТ) юксак натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисоб-ланади. У қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

- 1) ёш спортчилар организмнинг функционал имкониятлари-ни ошириш;
- 2) жисмоний сифатлар - куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчил-лик ва эгиловчанликни ривожлантириш;
- 3) ёш спортчилар организмнинг жисмоний ривожланиши-даги нуқсонларни йўқ қилиш.

УЖТ таркибига ниҳоятда турли - туман воситалар киради. Уларга снарядлар билан бажариладиган, шерикликда, махсус қурилмаларда амалга

ошириладиган машқлар, ҳар хил спорт турла-ри - акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва бошқа-ларга хос умумривожлантирувчи машқлар киради.

Ёш спортчиларнинг ёрдамчи жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган, сама-рали фаолият учун зарур бўлган функционал асосни юзага келти-ришга мўлжалланади. У махсус йўналишга эга бўлиб, қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

1) спортчининг танланган спорт турига хос ҳаракат фаолият-ларида намоён бўладиган функционал имкониятларини ривож-лантириш;

2) организмнинг юқори даражадаги махсус юкламаларга чи-дамлилиги қобилиятини такомиллаштириш;

3) тикланиш жараёнларининг кечишини тезлаштириш.

Ёш спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги (МЖТ) танланган спорт тури бўйича мусобақа фаолиятининг хусусиятлари қўядиган талабларга қатъий риоя қилган ҳолда жисмоний қобилият-ларни ривожлантиришга қаратилган. Ёш спортчиларни махсус жис-моний тайёрлаш қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

1) танланган спорт тури учун хос бўлган жисмоний қобилият-ларни такомиллаштириш;

2) танланган спорт тури бўйича муваффақиятли, техник - так-тик такомиллашув учун зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини чуқурлаштириб, ривожлантириш;

3) ихтисослаштирилган машқларни бажаришда кўпроқ қат-нашадиган алоҳида мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёш спортчиларнинг МЖТ ҳаракат кўникмалари тизимидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий восита-лари сифатида мусобақа машқлари, уларнинг спортчи организмига таъсирини кучайтирувчи ҳар турли, мураккаблаштирувчи унсурлар билан биргаликда қўлланилади.

Жисмоний тайёргарликнинг барча турлари муайян ўхшаш-ликларга эга. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт ихтисослиги билан чамбарчас боғлиқ. Машқ жараёнида жисмоний тайёргарликнинг бирор турига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратининг кучайишига тўсқинлик қилади. Ёш спортчиларнинг машғулотларида УЖТ ва МЖТ воситалари нисбати қўйиладиган вазифалар, спортчиларнинг ёши, малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёнининг босқич ва даврлари, организмнинг айна пайтдаги ҳолатидан келиб чиқиб ўзгартирилади. Спортчининг малакаси ошиб борар экан, МЖТ воситаларининг ҳиссаси ортиб, УЖТ воситаларининг ҳажми шунга мувофиқ тарзда камайиб боради

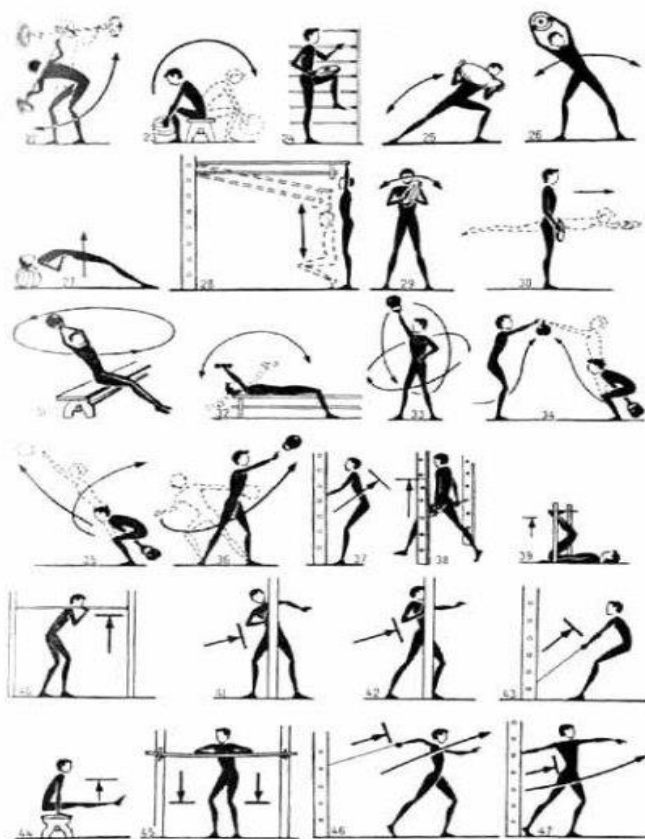
2-жадвал

**Йиллик машқнинг алоҳида даврларида УЖТ, МЖТ ва техник
такомиллашув воситаларининг ўзаро нисбатда мувофиқлашуви
(умумий вақтга нисбатан фоиз ҳисобида)**

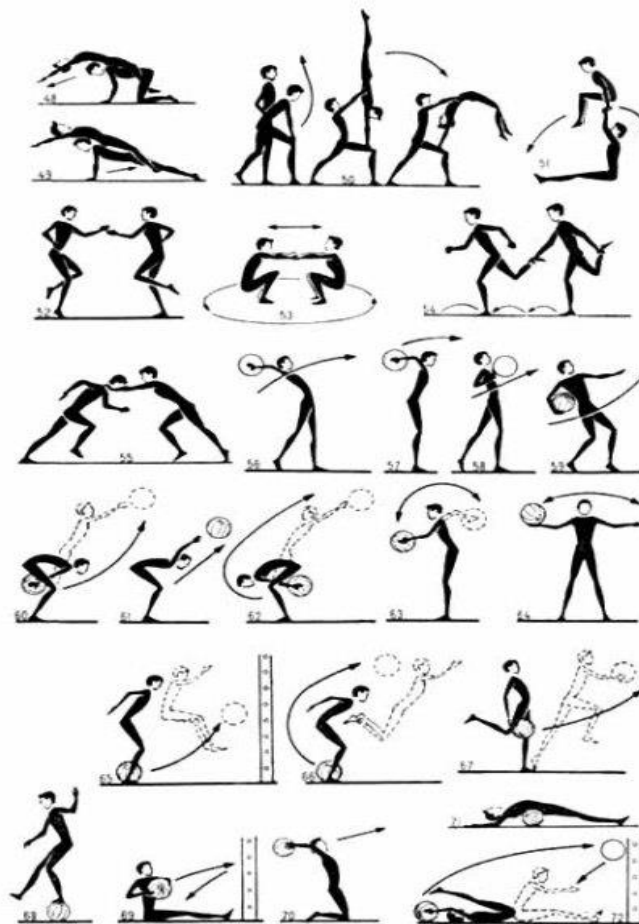
Энгил атлетикачиларнинг ёши, мутахассислиги ва маҳорат даражаси	ДАВРЛАР								
	Тайёрлов			Мусобақа			Ўтиш даври		
	УЖТ	МЖТ	Тех.так	УЖТ	МЖТ	Тех.так	УЖТ	МЖТ	Тех.так
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10—14 ёш	70	10	20	50	20	30	80	10	10
15-17 ёш	60	20	20	50	20	30	70	20	10
III даража	30	40	30	30	40	30	70	20	10
Спорт устаси ва 1-даражалилар									
Спринтер, узунликка ва уч хатлаб сакровчилар	20	60	20	10	60	30	80	10	10
Ўрта масофаларга югурувчилар ва спортча юрувчилар	20	70	10	10	80	10	55	40	5
Узоқ ва ўта узоқча югурувчилар	10	85	5	5	90	5	45	50	5
Тўсиқ оша югурувчилар	20	40	40	10	40	50	80	10	10

Баландликка лангар билан сакровчилар ва улоқтирувчилар	20	40	4 0	10	40	50	80	10	10
---	----	----	--------	----	----	----	----	----	----





1-расм. Сакровчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.



2.-расм. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.



3-расм. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.

САКРАШ МАШҚЛАРИ БИЛАН МУСТАКИЛ ШУҒУЛЛАНИШ УСУЛЛАРИ.

Енгил атлетиканинг энг хусусиятли тамони шундаки, ундаги турлар билан шугулланиш факат бир сохани (югуриш ёки сакраш ва х.к.) эгаллашни таказо этади. Шундай булсада енгил атлетика куп кураши (югуришлар, сакрашлар, улоктириш, иргитиш ва х.к.) буйича мусобакалар ташкил этилиб, уларда купкурашчиларни катнаштириш амалга оширилади. Яъни бир спортчи югуришлар, сакраш, улоктириш , иргитиш турларини эггалаб, мажмуий (комплекс) равишда катнашади ва очколар жамгариш билан уз натижаларини аниклайдилар.

Енгил атлетиканинг у ёки бу турлари билан мустакил равишда шугулланиш, узининг жисмоний баркамоллигини тарбиялашга каратилади. Югуриш, улоктириш ва иргитишнинг баъзи турлари буйича мустакил равишда шугулланиш йули билан мусобакаларда яхши натижалар курсатиш тажрибаларда амалга оширилмоқда.

Мустакил равишда шугулланишга хохоиш билдирувчилар энг аввало узларининг жисмоний тайёргарлик даражаларини аник билишлари, тиббий куриклардан утишлари шартдир.

Мустакил равишда шугулланувчилар учун аввало махсус гимнастика машкларидан кейин танланган тури (сакраш , югуриш, иргитиш, вах. К.) буйича машгулотларни утказиш лозим.т Бунда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари талабларидаги енгил атлетика турларига таяниш лозим булади.

Астосидил равишда мустакил шугулланувчилар аввалдан уз режаларини тузишлари, шугулланиш воситалари хамда усулларини белгилашлари лозим. Айникса мураббийлар тамонидан тавсия этилган уч кисимли (тайёргарлик асосий ва якунлаовчи.) машгулот дарс мазмунларига тула амал килиш , уларни хафта ёки икки хафта жараёнида тулдириб, янгилаб, узгартириб туриш шарт булади.

Умумий равишда хулоса килиб айтганда, укувчи ёшлар учун энгил атлетика машклари хаётий зарурият булган ижтимоий тарбиявий жараён хиобланади. Бунда жисмоний баркамоллик, мехнат кобиятини ошириш, Ватан химоясига доимо тайёр булиб туриш энг устувор амалий фаолият хисобланади. Шу сабабдан дарслардаги барча турлар буйича куйилган талабларни узлаштириб бориш, мусобакаларни утказиш, хакамлик килиш каби мустакил жараёнларни билиш керак булади. Бу йулда энгил атлетикабуйича машгулот жойлари, стадион ва уларда кулланиладиган асбоб ускуналар, техник воситалар, жихозларни билиш, уларни ишлатиш усулларини эгаллаш ута зарур булган маъсуличт эканлигини ёдда тутиш керак. Кросс югуриши энгил атлетика спорт турининг ажралмас қисми бўлсада, барча турдаги ўкув юртларининг «Жисмоний тарбия» дастуридан мустакил тур бўлиб ўрин олган. Бунинг энг асосий сабаби шундан иборатки, кросс югуришлари спорт майдонларидан ташқари паст-баланд, ўнқир-чўнқир ерлардан югуриб ўтиб, анча вақтни талаб этади.

Маълумки, қадимги аждодларимиз хаётий-эхтиёжий жихатдан турли тўсиқлараро югуриб, сакраб ўтиб, ўз мақсадларига эришган. Яъни ўрмон, сойлик, тоғли ва шунга ўхшаш табиий шароитларда ов қилиш жараёнларида елиб-югуриб амалий ҳаракатларни бажаришган.

Ҳозирги ижтимолий ҳаётимизда мол боқиш, маълум манзилга тезроқ етиб бориш мақсадида паст-баланд жойларда юриб-югуриб фаолиятларини бажариш амалга оширилади.

Ижтимоий турмуш ва мехнат, турли ҳил хизмат жараёнларида ҳоҳлаб ёки хохламай узоқ масофаларга дала, чўл, тоғ шароитларида югуришга тўғри келади. Бундай фаолиятлар айниқса ҳарбий хизматларда (чегаралар ва б.қ.) кенг қўлланилади. Ана шу жихатларни ҳисобга олган ҳолда ўкувчи-ёшларнинг жисмоний тайёргарликлари, айниқса, чидамлилик, чаққонлик каби жисмоний сифатлар ҳамда иродавий фазилатларни кросс югуришлари орқали тарбиялаш муҳим аҳамиятга эга.

Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, меҳнаткашлар ва зиёлиларни меҳнат қобилиятларини ошириш, жисмоний жихатдан бақувват қилиш, ўқувчи ёшларнинг меҳнат ва мудофаа ишларига тайёргарликларини тарбиялашда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари амалий жихатдан хизмат қилмоқда. Бу мажмуанинг таркибида кросс югуришлари (1000, 3000 м.) ҳам ўз ифодасини топганлиги билан унинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятга эга эканлигини исботламоқда.

САКРОВЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЁРДАМЧИ МАШҚЛАРДАН Фойдаланиш

Кросснинг югурушидан фойдаланиш

Кросс югуришлари куз ва баҳор фаслларида кўпроқ ташкил этилади. Унинг югуриш масофалари ўқувчи ёшларнинг ёши, жинсига қараб ҳар хил бўлади. Ўрта ёшдаги ўқувчилар учун 500 м., катта ёшдаги ўқувчилар учун 1000, 2000 м. белгиланади. Ўсмирлар ва катта ёшдаги кишилар учун эса кросс масофаси 3000 м.ни ташкил этади.

Кросс югуриш таркибига кирмасада, марш-бросок (турли тўсиқлардан ўтиб югуриш) югуриши айнан кроссга ўхшайди. Фақат югуриш масофаси (аёллар 5 км, эркеклар учун 8 км) ҳамда югуриш жойлари фарқ қилади.

Кросс югуришлари асосан очиқ дала, истироҳат боғлари, кенг майдонларда, шаҳар шароитида эса катта кўчаларда ташкил этилади. Бундай шароитларда ариқлар, кичик сойликлар, баланд бўлмаган тепаликлар, бурилишлар, баъзи табиий тўсиқликлар бўлиши керак.

Сўнгги йилларда умумтаълим мактаблар, баъзи ўрта махсус, олий ўқув юртларида кросс югуришларини ўзларининг ўқув биноси, спорт майдонлари ва уларга яқин бўлган қулай жойларни қўшиб ўтказиш амалиёти кенг қўлланилмоқда. қишлоқ жойларда ҳам ўзларининг яқин атрофларидаги текислик, паст-баланд, тоғли жойларида кроссни яхши ташкил қилмоқда.

Таъкидлаш лозимки, кросс югуришларида чидамлилик, чаққонлик ва иродавий сифат ҳамда фазилатлар кўпроқ талаб этилади. Шу сабабдан ўқувчи ёшларни кросс югуришларига қизиқтириш, улар билан тез-тез мусобакалар ташкил қилиб туриш лозим. Айниқса, кросс югуришларининг соғлиқни яхшилаш, чиниқтириш ва ҳарбий хизматларни ўташдаги ижтимоий-тарбиявий жиҳатларини назарий ҳамда амалий жиҳатдан сингдириб бориш лозим бўлади. Шу жиҳатдан олганда академик лицейлар, касб-хунар коллежларининг ўқувчи-талаба ёшлари кросс югуришларининг моҳиятларини изчил ўрганиш, уларни амалда бажариш йўлларини эгаллаш ва энг муҳими ўзларининг кросс югуришларидаги амалий-жисмоний тайёргарликларини мустаҳкамлашлари мақсадга мувофиқдир. Чунки, ўзларининг меҳнат жараёнлари ва ижтимоий турмуш шароитларида кросс югуришлари зарур бўлади.

Кросс ва марш брасок (тўсиқлараро) югуришлари ўрта масофаларга югуришга ўхшашдир. Шу сабабдан югуриш юқори стартдан бошланади. Масофаларни яхши югуриб ўтиш учун югуриш меъёри-тезлиги ўртача юклама (нагрузка) даражасида бўлади, яъни ўта тезлик билан югурилмайди. Югуриш техникаси масофалардаги тўсиқларга қараб ўзгаради. Яъни, текис жойларда гавдани тўғри тутиб, тирсаклар букилган ҳолда қадамларни кенг ташлаш йўли билан давом этади. Қия, пастлик ва чуқурлик ариқлардан югуриб, сакраб ўтишда гавда олдинга қисман эгилиши, қўлларнинг ҳолати ўзгариши (кулоч ёзиш ёки биқинларга қисиш ва х. к.) мумкин. Тепалик, баландликларда югуришда гавдани олдинга кўпроқ эгилиши, бош олдинга қараб пасайиши, тирсаклар олд-орқага кенгроқ, тезроқ ҳаракат қилишига тўғри келади. Нафас олиш жараёнларини кўпроқ бурун орқали, қийинлашганда эса оғиз орқали (нафас олиш ва чиқариш) амалга оширилади. қияликларда, тепаликларда югуришда чарчаш, толиқиш табиий бир ҳолдир. Бундай пайтларда югуриш тезлигини қисман секинлаштириш ёки бир лахза (10-15 қадам) юришга ўтиш мумкин бўлади. Лекин, энг муҳими бундай югуришларда чидаш, бардош бериш, ўзини тута билиш, қатъийлик каби фазилатлар шуғулланувчининг иродаси билан бевосита боғланиб кетади. Яъни, қатъий иродага эга бўлган ва

жисмоний жиҳатдан маълум даражада тайёргарлиги бўлган ўқувчи ёшлар ёки бошқалар масофаларни тез ва қийналмасдан ўта олади.

Демак чидамлилик жисмоний сифати билан иродавий фазилатлар ўзаро уйғунлашиб боради. Бу ҳолатни сезган ва англаган ўқувчи ёшлар ўз олдларига вазифа, маъсулиятларни (масофани югуриб ўтиш, яхши натижа кўрсатиш ва б. қ.) мажариш учун ўз куч-қудратига эга бўла олади.

Кросс ва марш-брасок югуришларида баъзи бир тактик ҳолатлар (усуллар) ҳам қўлланилади. Яъни, гавда, қўллар ва оёқларни шароитларга қараб букиш, тикланиш, ёзиш, эгилиш, сакраш, кадамларни тезлаштириш ёки сусайтириш, кенг кадамлар ташлаш каби техник усулларни ўтиш жойларига қараб, осонлик билан бажариш амллари қўлланилади.

Дарахтзор, тошлоқ, кумлоқ, қалин тупроқли ва х.к. жойлардан югуриб ўтиш қулайликларни танлай билиш, айланиб ёки сакраб ўтиш, тез ва секин ҳаракатлардан самарали фойдаланишни тақазо этади.

Кросс югуришлари жисмоний сифатларнинг деярли барча турлари ҳамда рухий-тарбиявий фазилатларни ўзида мужассамлаштиради. Шу сабабдан ўқувчи ёшлар кроссларда кўпроқ иштирок этишлари, эрталабки ёки кечки бўш пайтларда, айниқса дам олиш кунлари кросс югуришлари билан шуғулланишлари лозим. Бу жиҳатлар жисмоний баркамолликни тарбиялаш билан бир қаторда, бўлажак касб-хунарни эгаллаш, меҳнат жараёнларида доимо тетик, бақувват бўлиб юришни таъминловчи омил эканлигини билиш зарурдир. Шу билан биргаликда, ўз ўртоқлари, касбдошлари, тенгдошлари, қолаверса қишлоқ аҳолисини соғломлаштиришда кросслардан фойдаланиш йўллари ҳам пухта эгаллаш керак бўлади. Доимо ёдда сақлаш керакки, ёши ва жинсига қарамасдан оила аъзолари, қўни-қўшнилар ва маслакдош кишилар билан дам олиш кунларида кросс югуришларини ўтказиш, маълум манзилларга бориб ҳордиқ чиқариш, ҳаёт гўзаллигидан баҳраманд бўлиш қанчалик яхши, қизиқарли эканлигини хис қилиш туйғуларини ёшлиқдан билиш лозимдир.

Сакровчиларнинг жисмоний ривожланиш стандартлари

кўрсаткичлари /16-17 ёш/

№	Кўрсаткичлар	Ҳажми	У ёки бу томонга ўзгариш фарқи
ЎСМИРЛАР			
1	Гавда узунлиги /см/	171	- 6,4
2	Гавда оғирлиги /кг/	65,5	- 7,6
3	Кўкрак қафасининг айланаси /см/	88,0	- 4,7
4	Ўпкадаги ҳаво сиғимининг ҳажми /мл/	4700	- 755
5	Ўнг қўл кафтининг сиқиш кучи /кг/	45,0	- 7,2
ҚИЗЛАР			
1	Гавда узунлиги /см/	162	- 6,0
2	Гавда оғирлиги /кг/	58,6	- 6,4
3	Кўкрак қафасининг айланаси /см/	34,50	- 470
4	Ўпкадаги ҳаво сиғимининг ҳажми /мл/	85,3	- 4,4
5	Ўнг қўл кафтининг сиқиш кучи /кг/	31,3	- 6,4

Х У Л О С А Л А Р

Енгил атлетикада сакраш икки гуруҳга булинади, яъни баландликка ва узунликка сакрашлар. Уларнинг таркибида ҳам турли хил усуллар мавжуддир.

БАЛАНДЛИККА САКРАШ турлари:

“Ҳатлаб ўтиш” (оёқларни навбат билан утказиш),

“Ташланиб, айланиб сакраш “ “перекидной” (бошловчи оёқ кўтарилиб, депсинган оёқ тиззасидан букилиб, кейин утказиш),

“Фосбюре -флоп “(планкадан чалканча-ётиб, сакраб утиш),

лангар чўпга (шест) таяниб, сакраш.

УЗУНЛИККА САКРАШ турлари:

-тиззаларини букиб сакраш (согнув ноги);

-кайчисимон сакраш (ножница)”;

-оёқларни олдинга узатиб-керилиб сакраш (прогнувшись);

-уч хатлаб сакраш (тройной прыжок).

Мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларидаги энгил атлетика буйича машгулотларнинг энг энгил ва қулай усуллари ўргатилади. Баландликка сакраш асосан «Перешагивание» усули кўпроқ қўлланилади. Уни ўргатишда планка (ип ва б.к.) 1 м баландликка қўйилиб, аввало турган жойдан, 2-3 қадамлаб келиб, сакралади. Техник амаллар ўрганилгач, 3-5 ва ундан ортиқроқ қадамлаб, нардан югуриб келиб, сакралади. Кўникма ва малакалар ҳосил қилинган баландлик кўпайтирилади ва югуриб келиш масофаси ҳам чўзилади. Жойдан туриб ва югириб келиб сакрашларда энг аввало қўлларни баландга силтаб (мах) кўтариш ва бирданига депсиниш оёққа таянган ҳолда бошловчи оёқни планкадан ошириш лозим бўлади. Тушиш пайтида планкага тегиб кетмаслик учун гавдани ичкарига (планка томон) буриш ва қўлларни баланд кўтариш керак бўлади.

Баландликка сакрашнинг бошқа турлари лангар чуп билан сакрашга қизиққан ўқувчи - ёшлар тўғарак машгулотларига қатнашиши зарур. Лекин бу тур мактаб дастурида йўқ.

Узунликка сакраш турлари орасида асосан тиззаларни букиб сакраш (согнув ноги) бирмунча осон ва қулайдир. Шу сабабдан ўқув юртларидаги жисмоний тарбия дарсларида бу усул кўпроқ қўлланилади.

Сакрашни илк бор ўрганишда жойдан туриб бир ва икки оёқга таянган ҳолда депсиниб сакраш лозим. Бунда доимо энг аввало депсиниш оёқ белгиланган чизиқ (тахта) устига тушиши (қўйилиши) зарурдир. Ҳаракатдаги (бошловчи) оёқ тиззадан букулиб, ҳавога кўтарилади, қаттиқ депсиниш натижасида қўллар ва гавданинг ёрдамчи ҳаракати туфайли ҳавога кўтарилади (учади) ва оёқлар бир – бирига яқинлашиб, тиззалар букилган ҳолда олдинга кўпроқ тушиш учун ҳаракат қилинади (интилиш). Ерга тушиш (куниш) учун гавдани олдинга кўпроқ ҳаракатлантирилади ва узоқроқ жойга тушиш (куниш) учун қўлларни ҳам олдинга узатилади ва ерга ўтириб қолмаслик (оёқларга куниш) учун имконият даражасида олдинга интилиш керак бўлади.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўз РВМ нинг «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чоратадбирлари тўғрисида»ги қарори, 4 Ноябрь 2003.
 2. Ўз Рнинг Соғлом авлод давлат дастури, 1997.
 3. Ўз Рнинг Давлат таълим стандартлари, 1999.
 4. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуи, 2000.
 5. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин, Т.,1994.
 6. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида,Т.,1997.
 7. Андрис Э.Р. қудратов Р.Қ., Енгил атлетика, ўқув кўл.,Т.1999.
 8. Қудратов Р.Қ. Абдумаликов Р. Холдоров Т.Х., Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт,Т.,2003.
 9. Легкая атлетика,учебник для ИФК,М.,1985.
 - 10.Коробейников Н.К.ва б.қ. физическое воспитание, уч. Пос.,М.,1984.
 - 11.Талалаев Г.Г., Рахимжонова К.Т., Тренерам о женском семиборье уч.пос.,1984.
- Жисмоний тарбия ва спорт мавзусида ўтказилган Республика ва Халқаро илмий-амалий анжуманларнинг материаллари (тўпламлари) 2000-2004-2006
- 12.Жисмоний тарбия ва спорт мавзусида ўтказилган Республика ва Халқаро илмий-амалий анжуманларнинг материаллари (тўпламлари) 2000-2004-2006
 - 13.УзРВМнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамгармасининг фаолиятини ташкил этиш тугрисида» ги қарори, 30 октябрь 2002.
 - 14.Андрис Э.Р. , Қудратов Р.К. , Енгил атлетика, уқув кул. , 1998.
 - 15.Абдуллаев А. , Хонкелдиев Ш.Х. , Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, даслик, Фаргона 2001
 - 16.Лэгкая атлетика, правила соревнований 1978
 - 17.Бойко А.Ф., Основы легкой атлетики М. 1976
 - 18.«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари 2000
 - 19.Ярашев К.Д. , Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х. , Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт, уқув кулланмаси 2003

М У Н Д А Р И Ж А

Р Е Ж А

К И Р И Ш

1. Ишнинг мақсад ва вазифалари.....

2. Сакраш машқлари ва уларни ўқувчиларни жисмоний тарбиялашдаги ўрни.....

3. Юриш ва югуриш машқлари сакраш машқларининг асосий таянч машқлари сифатида.....

4. Сакрашлар ва уларнинг бажарилиши техникаси.....

Х У Л О С А Л А Р

А Д А Б И Ё Т Л А Р

“ФОСБЮРИ-ФЛОП” УСУЛИДА САКРАШ



ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИ ВА ИШЧАНЛИКНИНГ ТАРТИБИ

