

SH.M.ISABEKOV

JISMONIY TARBIYA VA SPORT



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKA
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

ISABEKOV SHUHRATJON MUXAMMADJONOVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

USLUBIY QO‘LLANMA

Tuzuvchi: Namangan davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi Sh.Isabekov.

Taqrizchilar:

B.Boyboboyev - NamDU Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti, p.f.n.

Q.Sotvoldiyev - NamMTI Ijtimoiy fanlar kafedrası dotsenti.

Namangan davlat universiteti, o'quv-uslubiy kengashining 2021-yil 21 dekabrdagi 5 - sonli yig'ilish qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH

Badantarbiya – bu ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy xarakterdir.

Abu Ali ibn Sino.

Barchamizga ma'lumki, har bir suveren davlat o'zining betakror tarixi va madaniyatiga egadir. Bu tarix bu madaniyatning haqiqiy ijodkori, yaratuvchisi esa haqli ravishda shu mamlakat xalqi hisoblanadi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy boy avlodni tarbiyalash, fuqarolarni ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish borasida O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.Mirziyoyev tomonidan ko'p ishlar amalga oshirilib kelmoqda.

O'zbekistonimizning ko'p asrlik tarixi va keyingi 29 yillik rivojlanish davri, o'z davlat mustaqilligi va suverenitetini mustahkamlashga qaratilgan taraqqiyoti bu haqiqatni yana bir bor yaqqol tasdiqlab berdi. Ana shu bunyodkorlik jarayonining qudratli va hal qiluvchi kuchi, hech shubhasiz, ko'p millatli xalqimizdir.

O'zbek xalqining necha ming yillik tarixida qanday murakkab davrlar, og'ir sinovlar bo'lganini barchamiz yaxshi bilamiz.¹

O'zbekistonning eng yangi tarixi va biz erishgan olamshumul yutuqlar mard va matonatli xalqimiz har qanday qiyinchilik, to'siq va sinovlarni o'z kuchi va irodasi bilan yengib o'tishga qodir, deb baralla aytishga to'la asos beradi. Bugungi kunda Respublikamizda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» (1997 – 2019 «Sog'lom avlod davlat dasturi» (1999), «Davlat ta'lim standartlari» (1999), «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi 2015 yil 4 sentyabrdagi, 2019 yil 5 sentyabrda chiqarilgan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan. “Jismoniy tarbiya va sport” fanidan har bir talaba o'qitish (ta'lim va tarbiya) nazariyasi va metodikasi bilan bog'liq bo'lgan yangi talablar mazmunidan xabardor bo'lish va kasbiy faoliyatida qo'llashlari nazarda tutiladi. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta'lim sohasida olib borilayotgan islohotlarning amaldagi tadbig'iga ko'ra “Jismoniy tarbiya va sport” o'quv fani ham o'zining mazmuni va mohiyati jihatidan talabalarni tayyorlash jarayonida muhim o'rin egallaydi. Ta'lim davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan bir sharoitda bakalavr “Jismoniy tarbiya va sport” fanini zamonaviy qirralaridan xabardor qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo'lib hisoblanadi.

¹ O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 25 yanvar 30-sonli “Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy boy avlodni tarbiyalash, fuqarolarni ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish borasida”gi davlat dasturi.

Jismoniy tarbiya va sport fanidan amaliy mashg'ulotlarda talabalarni sportdagi tarbiyaga, ish qobiliyatini oshirishga va sog'lomlashtirishga qaratilgan yo'nalishlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xizmat tizimi bilan tanishtirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kabilarni o'rganadi.

Yengil atletika mashqlarining turkumlanishiga umumiy xarakteristika

***Tayanib boralar.** Atletika, mashq, musobaqa, yengil atletika, jismoniy yuklama, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, olimpiya, organizm, stade, stadion, dialos, sportcha yurish, uloqtirish, nayza, langar cho'p, jismoniy sifatlar, deaul.*

“Atletika” yunoncha so'z bo'lib, kurash, mashq degan ma'nolarni anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kim kuchlilik yoki chaqqonlik borasida musobaqalashsa, ularni atletlar deb atashgan. Hozirda esa jismoniy rivojlangan, kuchli kishilarni atletlar deb atashadi.

Zamonaviy yengil atletika bu sport turi quyidagi mashqlarni qamrab oladi: yurish, yugurish, uloqtirish, ko'pkurash va hokazolar. Yengil atletika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug'ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligi, qo'llaniladigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo'lib, uni bejiz “Sport qirolichasi” deb atashmaydi.

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi, bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uning mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg'ulotlar, odatda, ochiq havoda-stadionda, bog'da, o'tkaziladi.²

Yengil atletika mashg'ulotlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, ular sportchilarda jamoa va uning ma'suliyatini his qilishni tarbiyalaydi.

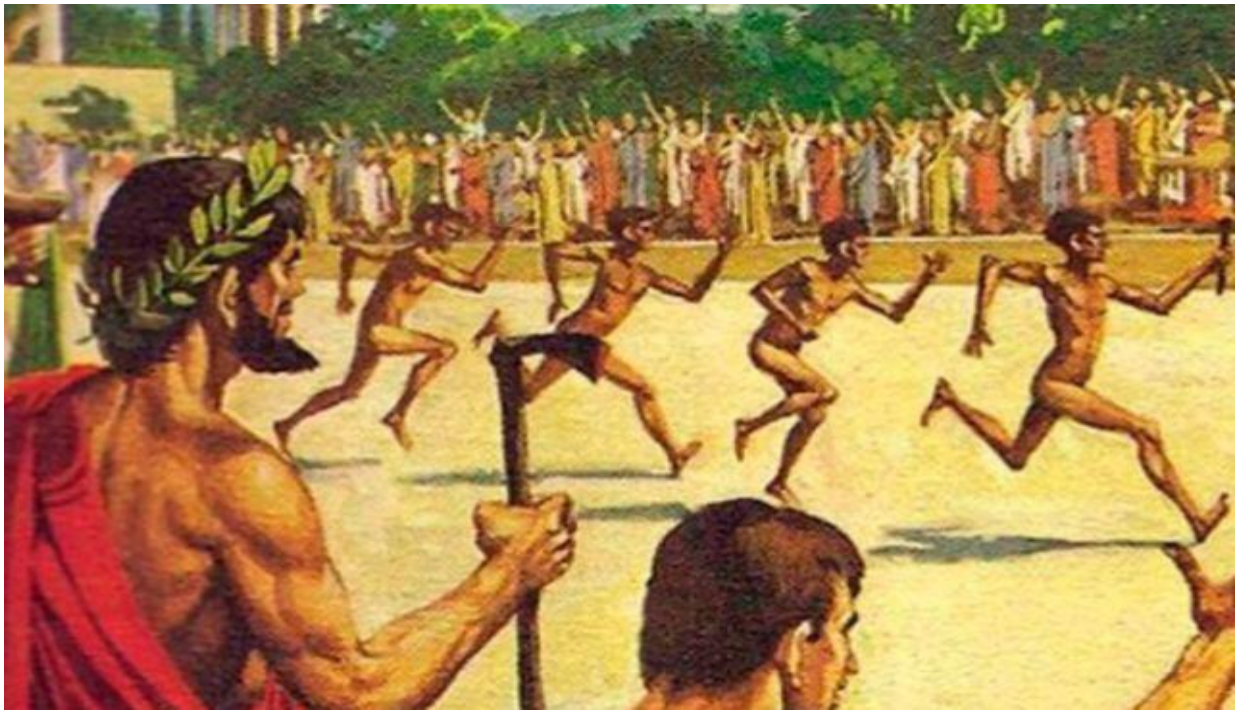
Yengil atletika yordamida egallangan ko'nikma va malakalar insonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, yoshlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi.

1.2. Qadimgi olimpiya o'yinlarida yengil atletika

Olimpiyada o'yinlari qadimgi yunon jismoniy tarbiya taraqqiyotini harakterlovchi yorqin palla bo'ladi. Bu o'yinlar olimpiyada Zevs sharafiga o'tqaziladigan bayramlar bilan bog'liq bo'lgan. Hujjatlarga asoslangan ma'lumotlar bu bayramlarning boshlanishi millodan avvalgi 776 yilga to'g'ri keladi, deb ko'rsatadi. Biroq ularning haqiqatda vudujga kelgan yilni ancha ilgari davrlarga bog'lash lozim bo'lsa kerak. Millodan avvalgi 776 yilni bu bayramni yunonlar bayrami sifatida tan olingan yil deb hisoblash lozim. **(1-rasm)**³

² Кобринский М.Е., Юшкевич Т.П., Конников А.Н. – Легкая атлетика. Мн.: Тесеј, 2005.

³ Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish) – T., 2020.



1-rasm. Millodan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan olimpiyada o'yinlarida yugurish musobaqalari.

Afsonada shu yili olimpiyada bayrami o'tqazilishi ikki yunon davlati – Elida va Sparta davlatlari o'rtasida tinchlik o'rnatilish bilan bog'lanadi. O'yinlar o'tqaziladigan vaqtda butun Gretsiya bo'ylab muqaddas tinchlik e'lon qilinadi. Olimpiya bayrami o'yinlari dastlab bir kun o'tqazilar edi. Millodan avvalgi V asrga kelib, bu bayramlar 5 kun davom etadigan katta tantanaga aylanib ketdi.

Bu bayram vujudga kelgan paytda diniy bayram edi, lekin uning asosiy mazmunini atletika musobaqalari tashkil etar edi. Olimpiyada musobaqalarining eng qadimgi turi 1-bosqichga (qariyb 192 m) yugurishdan iborat edi. 14-o'yinlardan boshlab, musobaqa dasturiga 2-bosqich chopish, 15 olimpiyada o'yinlaridan boshlab chidamligini sinash uchun yugurish kiritiladi (**2-rasm**).

18-o'yinlardan boshlab, musobaqa besh kurash musobaqasi bilan to'ldirilib, bu musobaqa keyinchalik bayramning markaziy qismi bo'lib qoldi. Bu vaqtlarda musobaqalar dasturiga kurash kiritilgan edi. Birmuncha keyinroq mushtlashish, qo'sh g'ildirakli aravada yurish va pankration (mushtlashish bilan kurashning birlashuvi) qo'shildi.



2-rasm. Yugurish musobaqalarining eng qadimgi turi.

Grajdani (fuqaro) huquqlaridan faqat erkin yunonlar-quldorlar foydalana olgan harbiy-quldorlik davlatlarining xususiyatlariga asoslanib, olimpiya o'yinlariga faqat erkin bo'lib tug'ilgan grajdanlarga (fuqarolarga) qatnash tiradilar. Qullar va var-varlar (boshqa yurt odamlari)ning o'yinlarida qatnashuvi qat'iy man etiladi. Olimpiya qoidalari xotin-qizlarning ham olimpiya o'yinlarida ishtirok etishlariga yo'l qo'ymas edi.

Buning ustiga xotinlarning xatto musobaqalarni tomosha qilishlari ham man etiladi.

Dastlabki vaqtda o'yinlarda harbiy majburiyatlarini o'tagan katta yoshdagicha yunonlarga qatnashar edi. 37-o'yinlardan boshlab o'yinlarda bolalar qatnasha boshladilar. Bolalarning chiqishlari uchun bayram paytlarida alohida kun ajratiladi.

O'yinlarga ellan odillar (hakamlar) rahbarlik qiladi; ular Elida fuqoralari orasida o'yinlar boshlanishidan bir yil oldin chek tashlash asosida (9 kishidan 19 kishigacha) saylanar edilar. Ellanodiklarning vazifasi musobaqalar joyini tayyorlashdan, musobaqa qatnashuvchilarini tanlashdan, musobaqalarning borishini kuzatib turishidan va nihoyat musobaqalarda g'olib chiqqanlarga mukofotlar berishdan iborat bo'lgan.

Asosiy mukofot-muqaddas zaytun daraxti novdasidan qilingan gulchambar, beshkurash musobaqasida g'olib kelgan kishiga beriladi. Ko'pincha navbatdagi o'yinlargacha bo'lgan to'rt yillik davr ana shu g'olibning nomi bilan ataladi.

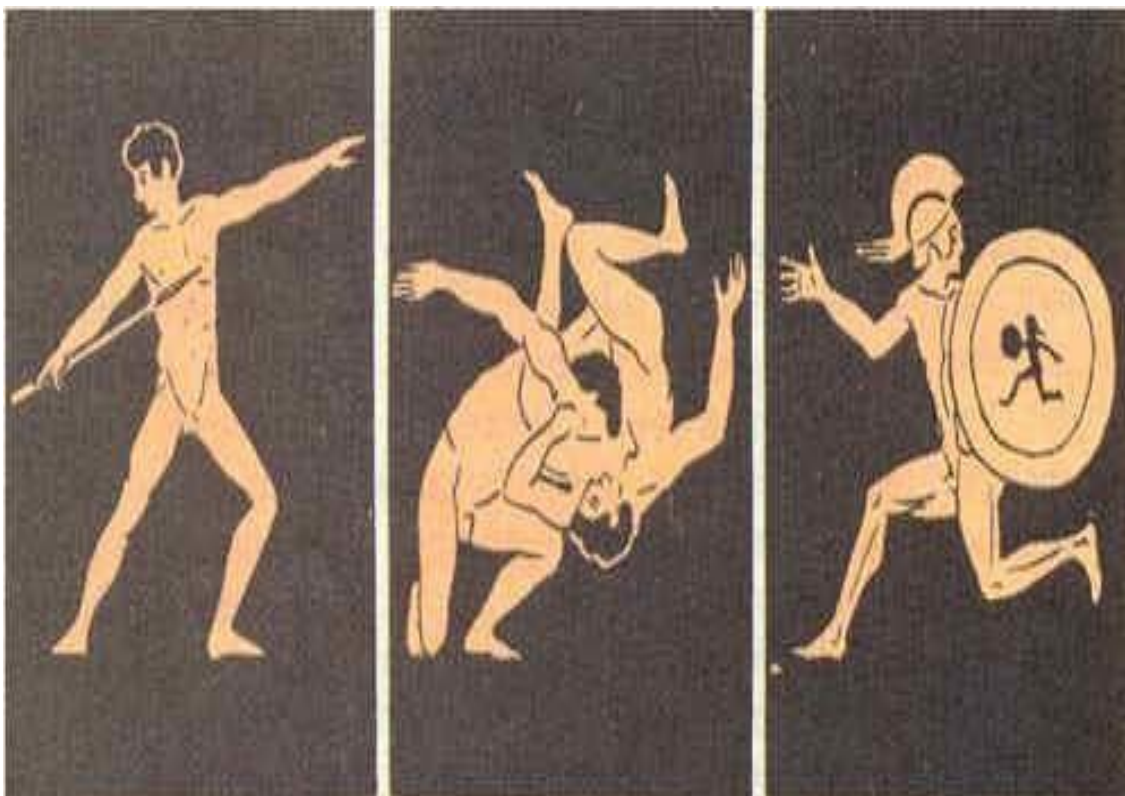
Yilning birinchi kuz oyida olimpiyada Zevs Gere xudosini xotiniga bag'ishlangan, Geriada musobaqasi o'tqazildi. Bu musobaqa Olimpiya miqyosida va ulug'vorligi bo'yicha bir muncha past keladi. Geriadada o'tqaziladigan musobaqalarda asosan Sparta va qo'shnilar bilan olimpiyada shaharlarini qizlari

qatnashdilar. G'oliblar zaytun daraxti novdasidan qilingan gulchambar bilan mukofotlanganlar va o'zlarini suluptorli tasvirlarini ibodatxonaga qo'yish xuquqiga ega bo'ladilar.

Sitsiliyalik tarixchi Tiliy millodan avvalgi III asrda olimpiyada bo'yicha umumiy Gretsiya hisobini joriy qildi.

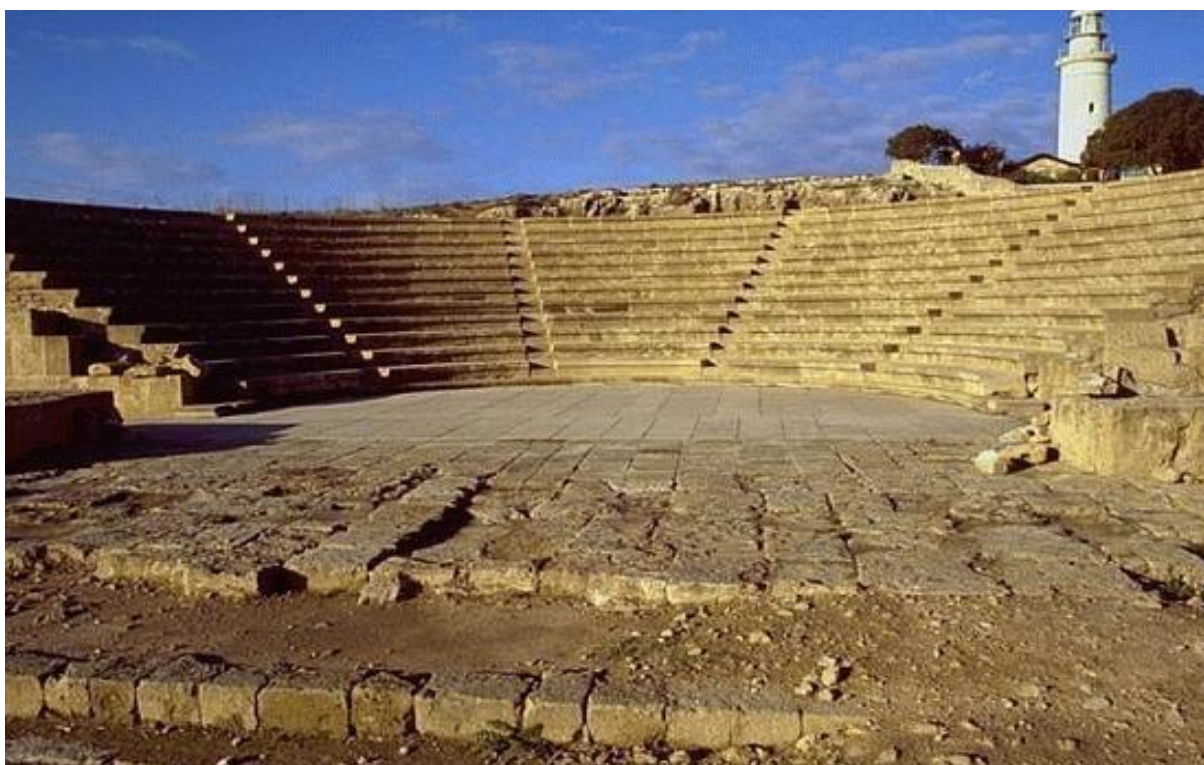


ZEVS



Antigimnastikaning rivojlanishi.

Musobaqalashishni eng ko'p tarqalgan turi stadionni uzunligiga teng bo'lgan, yugurish musobaqasidir. Olimpiya stadioni eng katta bo'lib, u 192 m 27 sm teng bo'lgan. **(3-rasm)** Delfa, Istme va Neame stadionlari kattaligiga olimpiyada stadionidan kichik bo'lgan. Bitta stadiongga yugurish g'olibni ismi keyingi to'rt yil davomida g'olib bo'lib qolgan. 18-Olimpiya o'yinlaridan (millodan avvalgi 708 y) keyin o'yin musobaqalari dasturiga umum-yunon bayramlariga kurash, pentalon, pankration va ot aravda o'tqaziladigan musobaqalar kiritildi.

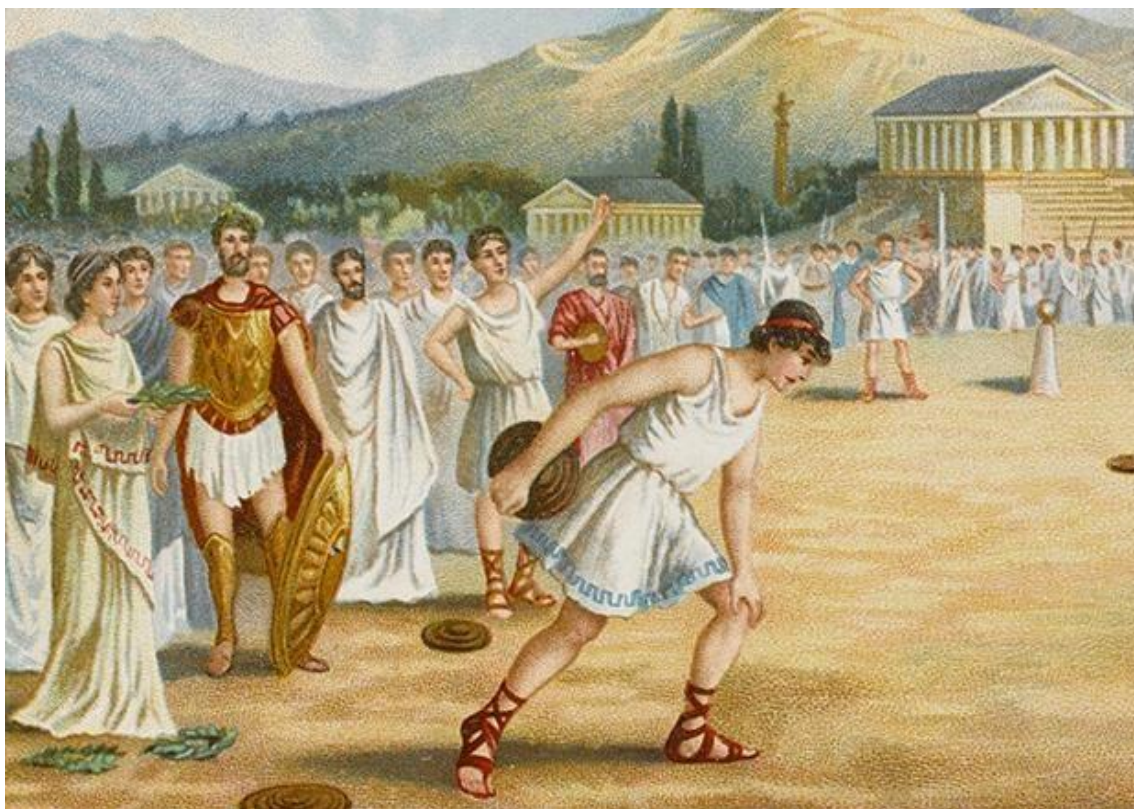


3-rasm. Qadimgi stadion.

Millodan avvalgi 632 yildan boshlab 20 yoshdan kichik bo'lgan o'smirlarni (37 olimpiyadadan) musobaqalarda qatnashishiga ruxsat etildi, uni davom etishi 3 kunga ko'paytirildi, bayramlar bilan birga qo'shganda 5 kunni tashkil etadi.

Radosli mashhur sportchi Leonidis stadionda (millodan avvalgi 164 – 152 y) 2 stadiaga yugurishda va ekinirovkali yugurishda 12 marta g'alabaga erishdi. U uch karra "doirada" to'rt marta g'oliblikka erishdi. Bu "doirada" olimpiya musobaqalari g'olibligidan tashqari Pifia, Istimia va Nemey o'yinlarida g'olib chiqqanliklari ham kiradi. O'yinlarda tarixchi Gerodot, yozuvchi Lo'qian, filolog Sokrot, notiq Demosfen, matematik Pifagorlar qatnashdilar. 84-olimpiya o'yinlaridan boshlab (millodan avvalgi 444 y). Sa'nat konkursleri olimpiya musobaqalari dasturini bir qismi bo'lib qoladi.

Umumyunon olimpiya o'yinlari bilan bir qator Gretsiyaning ko'pgina shaharlarida kichikroq ko'lamdagi o'yinlar ham o'tqazilar edi. Lekin bu o'yinlar ham quldorlik davlatlarining ijtimoiy-siyosiy hayotida katta rol o'ynar edi. Bu o'yinlarning hammasi u yoki bu polis ichidagi quldorlarning jipslashuviga erishishga qaratilgan bo'lib, ayni bir vaqtda ularning harbiy qudratini ham namoyish qilar edi. Maxalliy o'yinlar qatorida istmiyliklar, pakafiyliklar, pifeyliklar, nemeylekklar va boshqalarning o'yinlari ajralib turar edi. **(4-rasm)**



4-rasm. Qadimgi Yunonistonda disk otish musobaqalari.

Gretsiyada umumiyunon va maxaliy o'yinlarni o'tqazish uchun juda ko'p sonli stadionlar bor edi. Qazilmalar vaqtida olimpiyada, Delfada, Pareyada, Maletda va bir qancha boshqa joylarda stadionlarning qoldig'i topilgan.⁴

Yugurish, sakrash va uloqtirish tibbiy harakatlar bo'lib, odamlar undan doimo bellashuv, chidamlilik manbasi sifatida qarashgan. Ko'pgina musobaqalarning ildizi bir necha asrlarga ya'ni Gretsiyadagi eramizdan oldin 776 yildagi olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. Zamonaviy musobaqalari texnika va anjomlari rivojlangandir, misol uchun balandlikka sakrash, yumshoq maydonlarda o'tkaziladi, bu esa texnikani o'sishiga yordam beradi, bularsiz amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi.

Yengil atletika beshta: sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash bo'limlaridan iborat.

Yurish – odamning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishidagi tabiiy jarayon bo'lib, inson umrining oxirigacha bu harakatni har doim takrorlaydi. Inson uzoq vaqt bir xil tezlikda yurganda uning barcha mushak, yurak-qon tomirlari, nafas olish organlari faoliyati kuchayib, organizmda bo'ladigan modda almashinuvi jarayoni ortadi. Bu o'z navbatida odam organizmini sog'lomlashtirishga, uning tashqi muhit ta'siriga qarshilik ko'rsatishiga – immunitetining oshishiga yordam beradi.

Oddiy yurishdan tashqari sayyohlik yurishi, safda yurish va sportcha yurish turlari bo'ladi. Yurishning texnik jihatdan eng murakkab, lekin foydali bo'lgan *sportcha yurish* turi musobaqalardan keng o'rin olgan.

Sportcha yurish bo'yicha o'yingoh yo'laklarida (soat strelkasi harakatiga qarshi yo'nalishda) va yo'laklarda (tekis yo'l, shahar ko'chalari va so'qmoqlarda) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km va 50 km li masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.⁵

Yugurish – odamning bir joydan ikkinchi joyga tez – shiddatli ko'chishining tabiiy shakli bo'lib, jismoniy mashqlarni bajarishdagi sportning hamma turida uchraydi.

Yugurganda odam organizmda kechadigan jarayonlar yurishga nisbatan ikki uch marta tez va shiddatli kechadi. Bu o'z navbatida odam organizmining rivojlanishi, chiniqishi, salomatligining yaxshilanishiga va organizmining har xil ta'sirlarga chidamliligini oshirishga ijobiy ta'sir etadi. Yugurish mashqlari bilan shug'ullangan odam irodasi mustahkamlanadi, fikrlash doirasi kengayadi.

Yugurish har tomonlama jismoniy barkamollikning asosiy vositasidir. Barcha sportchilar yugurish mashqlariga katta e'tibor beradilar. Shuningdek, faol dam olish, sog'lomlashtirish va ishlab chiqarishda ish qobiliyatini saqlashda yugurish mashg'ulotlarining ulushi kattadir.

Yengil atletikada tekis joyda, to'siqlar osha, estafetali va tabiiy joy sharoitida (kross) yugurish turlari farq qilinadi.

Yengil atletikaning asosiy turlaridan biri hisoblangan tekis joyda yugurishga qisqa masofalarga yugurish – sprinterlik: 60 m, 100 m,

⁴ Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish) – T., 2020.

⁵ Qudratov R. Yengil atletika: darslik – Toshkent. 2012. 368 b.

200 m, 400 m; estafetali – 4x100 m, 4x200 m, 4x400 li masofaga yugurishlar kiradi (1-jadvalga qarang). Shu bilan birga 60 m, 100 m, 110 m, 200 m va 400 m ga to'siqlarosha yugurishlar ham sprinterlik bo'limiga kiradi. Sprinterlik yugurish past shaylanish ("start") usuli bilan boshlanadi.

O'rta masofaga yugurishga 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m va 3000 m masofaga yugurish hamda turn masofalarga estafetali (1500x800x400x300x200x100 m) yugurish hamda 1500 m, 2000 m va 3000 m masofalarga g'ovlarosha yugurish kiradi.

Uzoq va o'ta uzoq masofalarga (stayerlik) yugurishga 5000 m, 10000 m, 15000 m, 20000 m, bir soat davomida yugurish, yarim marafon (21095 m), marafon (42 km 195 m), 50 km, 100 km masofalarga yugurish turlari kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish ham yuqori shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi

Tabiiy sharoitda yugurish – kross, bunda yugurish musobaqalari (tuman, shahar, hududiy, viloyat, respublika, Osiyo va jahon miqyosida) 500 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 8000 m, 12000 m masofalarda past-baland joylarda o'tkaziladi. Kross yuqori shaylanish – start usuli bilan boshlanadi.

Sakrash – qarshiliklarni yengib o'tishning tabiiy shakli bo'lib, bunda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchining maksimal zo'riqishi kuzatiladi. Sakrash oyoq va badan mushaklarini kuchaytirish hamda sakrash qobiliyatini oshirish uchun eng zarur mashqlardan hisoblanib, faqat yengil atletlar uchun emas, balki basketbolchilar, voleybolchilar, gandbolchilar va futbolchilarga ham zarurdir.

Yengil atletikada balandlikka va uzunlikka sakrash turi farqlanadi. Balandlikka sakrash o'z navbatida yugurib kelib, joydan turib, langarcho'p bilan balandlikka sakrashga bo'linadi. Uzunlikka sakrash esa yugurib kelib, joyidan turib, uch hatlab uzunlikka sakrash turlariga bo'linadi.⁶

Balandlikka sakrashning "*oshih o'tish*", "*qaychisimon o'tish*" va "*Fosberi flop*" usullari qo'llaniladi. Amerikalik sportchi Fosberi (1968 y.) Meksikadagi Olimpiada o'yinlarida shu usulda sakrab g'alaba qozongan.

Uzunlikka sakrashning joyidan turib sakrash, yugurib kelib sakrash, oyoqlarni bukkan holda, "qaychisimon" va egilib sakrash va uch hatlab sakrash usullari mavjud.

Uloqtirish mashqlari maxsus snaryadlarni uzoqqa irg'itish va uloqtirishdan iborat. Uloqtirish mashqlari vaqtida asab-mushaklar qisqa vaqt ichida maksimal zo'riqadi. Bunda qo'l, yelka kamari va badan mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol ishtirok etadi. Snaryadlarni uzoqqa uloqtirish uchun kuch, chaqqonlik talab etiladi.

Bajarish usuliga qarab uloqtirish uch turga bo'linadi: bosh ortidan uloqtirish (nayza va granata); aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); irg'itish – yadro.

Uloqtirish usuli snaryadlarning o'lchami va og'irligiga qarab tanlanadi. Sportchi nayza, granata, tennis ko'ptoklarini yugurib kelib, bosh ortidan to'g'ridan-to'g'ri uzoqqa; og'irroq snaryadlar (lappak, bosqon)ni o'z o'qi atrofida aylanib uloqtirgani qulaydir. Maxsus tutqichi bo'lmagan yadro esa irg'itiladi.

⁶ Qudratov R. Yengil atletika: darslik – Toshkent. 2012. 368 b.

Granataning vazni maktab yoshidagi bolalar uchun 500 gr, kattalar uchun 700 gr; **nayza** – erkaklar uchun 800 gr, ayollar uchun 600 gr; **lappak** – erkaklar uchun 2 kg, ayollar uchun 1,5 kg; bosqon – erkaklar uchun 7,257 kg, o‘smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 5 kg; **yadro** – erkaklar uchun 7,257 kg, o‘smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 5 kg, qizlar uchun 4 – 3 kg qilib belgilanadi.

Ko‘pkurash yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining har xil turlarini o‘zida mujassamlashtirgan sport turi.

Ko‘pkurash o‘z tarkibidagi sport turining soniga qarab nomlanadi, chunonchi uchkurash, beshkurash, o‘nkurash va h.k. Ko‘pkurashning asosiy turlari quyidagilar: erkaklar uchun – o‘nkurash; ayollar uchun – yetukurash; o‘smirlar va o‘spirinlar uchun – olti va sakkizkurash. Ba‘zan musobaqa nizomida musobaqa sharoitiga qarab, ko‘pkurash turlari kamaytirib berilishi mumkin. Ko‘pkurash bilan shug‘ullanuvchilarga yuqori talablar qo‘yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori tayyorgarlikka ega, chaqqon, kuchli, sakrash qobiliyati yuqori kabi fazilatlariga ega bo‘lishlari shart.⁷

Ko‘pkurash dasturini to‘la bajarish uchun sportchi a‘lo darajada tayyorgarlikka ega, o‘zini idora etadigan bo‘lishi lozim.

Ko‘pkurash bilan shug‘ullanish – yengil atletika bilan endigina shug‘ullana boshlagan sportchilar uchun organizmni har tomonlama jismoniy chiniqtirishning eng yaxshi yo‘lidir.

1.3. O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi

Yengil atletikaning ayrim turlari (yugurish, nayza otish, sakrash, to‘siqlar osha yugurish va h.k.) bilan Movoraunnahrda qadimdan shug‘ullanib kelganlar. Sarmish tog‘larida eramizdan avvalgi qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarning tasvirlari buning isbotidir.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko‘tarish, mushtlashish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda Amir Temur esa o‘z lashkarlarini jismonan baquwat, epcil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletika – past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg‘itish, to‘siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916-yilda Farg‘ona shahriga yugurish bo‘yicha musobaqa qatnashchisi Rossiyalik Lev Barxash kelib, yengil atletika ishqibozlari to‘garaklarini tuzadi. Ular bilan birga Marg‘ilonsoy (Mustaqillik ko‘chasi) qirg‘og‘ida velosiped sporti bo‘yicha mashqlar va poyga o‘tkaziladigan o‘yingohni qayta qurib, yugurish uchun moslashtiradi va 280 metrlik yugurish yo‘lagi qurdiradi hatto sakrash uchun qo‘ndoqlar ham o‘rnatadi.

O‘sha paytlarda yengil atletika to‘garaklariga oz odam, asosan, katta yoshdagilar qatnashganlar. Ular ham bo‘lsa, sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a‘zolari bo‘lgan.

⁷ Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika // O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI, 1998.

Oktyabr inqilobidan so'ng jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor berila boshlandi. Turkiston Respublikasi Xalq ta'limi komissariati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi tuziladi. Bu kollegiya umumiy harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiladigan sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha ham uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920-yilning oktyabrida Toshkentda I Turkiston Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida ikki marta birinchi o'rinni egallashgan (G.Bernadskiy, D.Dadoshevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m.li estafetada ham Farg'ona jamoasi g'alaba qozongan.

Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirishga bo'lgan talab 1921-yilda "Turkfront"ning umumta'lim boshqarmasi qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha Markaziy kengash tuzishga sabab bo'ladi.

O'tgan asrning 20 – 30-yillarida Turkiston hududida malakali mutaxassislariga bo'lgan talab kuchli edi. Shuning uchun ham 1921-yildan boshlab Turkfrontning umumta'lim tizimida uch oylik kurslar ochilib, jismoniy ta'lim muallimlarini tayyorlash ishlari amalga oshirila boshlandi. 1926-yildan kasaba uyushmalari kengashi sanoat korxonalarida ishlash uchun jismoniy tarbiya yo'riqchi (instruktor)larini tayyorlashga kirishdilar.⁸

1922-yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi qo'lga kiritgan yuqori natijalarning 1-jadvali tuzildi. O'sha davrning yetuk yengil atletikachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, Y.Valishevlar ishchi-dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'ga-raklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borganlar.

1924-yilning may oyida Toshkent shahrida birinchi o'yingoh ochiladi. Hozir uning o'rnida V.S.Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazildi. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1924-yildan boshlab O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshlandi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II sezdi Qarorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashkilotlari ustidan otaliqni o'z zimmasiga oladi va yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlarini jalb qila boshlaydi.

1926-yilning 15-iyulida Toshkent shahrining eski shahar hududida "Spartak" stadionining tantanali ochilishi bo'lib o'tdi.

1926-yilda 1-umum o'zbek Spartakiadasi, 1928-yilda ikkinchi ana shunday spartakiada o'tkazilib, u I Butunittifoq spartakiadasiga tayyorgarlik edi.

⁸ Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika // O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI, 1998.

1927-yilda Toshkentlik harbiy xizmatchi Ovsyannikov yugurish bo'yicha to'siqlaroshga 110 metr masofani 17,0 sek.da yugurib o'tib, balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm masofani zabt etib birinchi o'rinni egallaydi. Nikolay o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha Sobiq Ittifoq rekordini ham o'rnatdi. Bir yildan so'ng I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsyannikov shu masofani 16,2 s.da, keyin 16,1 s.da yugurib o'tdi. Biroq bu marra o'sha paytdagi tartibga binoan rekord sifatida qayd etilmagan. Chunki, sportchi yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tgan edi.

Keyinchalik Leningradda (hozirgi Sankt-Peterburg) 1928-yilda o'tkazilgan I Butunittifoq spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilari ham ishtirok etishdi. Bunda N.Ovsyannikov 110 metrga (16,2 s) yugurishda, Y.Dunayev balandlikka (175 sm) va uch hatlab sakrash (12 m 75 sm) bo'yicha ikkinchi o'rinni, A.Tikunova lappak otish bo'yicha (25 m 33 sm) ikkinchi o'rinni, Z.L.Rikova ayollar orasida langarcho'p bilan sakrashda ikkinchi o'rinni egallashdi.

O'ttizinchi yillar jismoniy tarbiya harakatlari rivojlanishida olg'a siljishlar davri bo'ldi. O'zbekiston yengil atletikachilari safi GTO (Mehnat va Mudofaaga tayyor bo'l) normativlarini topshiruvchilar hisobiga kengaydi. 1932-yil Respublikada jismoniy tarbiya harakatini rivojlantirish va uning moddiy bazasini mustahkamlashga qaratilgan qaror qabul qilindi. Bu sobiq Ittifoq birinchiligi, Kasaba uyushmalari spartakiadalari va boshqa musobaqalarda o'zbek sportchilarining, jumladan, yengil atletikachilarning muvaffaqiyatli chiqishlariga asos bo'ldi. Ushbu mas'uliyatli musobaqalarda o'zbek yengil atletikachilaridan M.Toporova, Y.Dunayev, L.Shaternikova, A.Borisovlar sov-rindor bo'lishdi. 1934-yili M.Toporova nayza otish bo'yicha sobiq Ittifoq rekordini o'rnatib, mamlakat chempioni bo'ldi.

1934-yildan boshlab o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshladilar. Ana shunday birinchi musobaqa 1934-yilning 5 – 12-sentyabrda bo'lib o'tdi. Erkaklar musobaqasining 16 turidan o'ntasida o'zbek sportchilari g'alabani qo'lga kiritdilar. E.Pusillo – 100, 200 va 400 metrga yugurish bo'yicha, V.Syexmestrenko – 3000 va 1500 metrga yugurish bo'yicha, V.Bezrukov, 500 va 10000 metrga yugurish bo'yicha, Y.Dunayev – to'siqlaroshga 100 metrga yugurish bo'yicha, E.Ryabushev balandlikka sakrash bo'yicha, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash bo'yicha zafar quchdilar.

Ayollar dasturi bo'yicha yetti tur o'tkazilib, ularning barchasida o'zbek sportchilari g'alabani qo'lga kiritadilar: L.Shaternikova – 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash bo'yicha, M.Toporova – yadro irg'itish va nayza otish; T.Kuznetsova – lappak otish, T.Basharina – uzunlikka sakrash va 800 metrga yugurish.

O'zbek sportchilarining musobaqalarda birinchi o'rinlarni egallashlarida o'sha davr sportining yetuk mutaxassislari murabbiylar N.Ovsyannikov, P.Kravchenko, P.Klyauzu, G.Kotsarev, V.Skavinskiy-larning xizmatlari juda katta bo'lgan.

1936-yilning sentyabrda IV Umumo'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.Syexmestrenko, M.Toporova, T.Beselnova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o'z turlari bo'yicha O'zbekiston rekordini, shuningdek yengil atletikachilar 32 rekord o'rnatdilar.

1936-yilda Toshkent, Samarqand, Farg‘ona, Buxoro va Respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo‘limlari tashkil etilib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayrli ish tezda o‘z mevasini beradi. 1938-yili yengil atletika bo‘yicha sobiq

Ittifoq birinchiligida O‘zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi ikkinchi o‘rinni egallashdi.

Ikkinchi jahon urushiga qadar yoshlar o‘rtasida yengil atletika bilan shug‘ullanish keng tarqaldi. Bunga ommaviy krosslarning o‘tkazilishi, shaharlarda estafetalarning tez-tez tashkil etilishi, musobaqalar sonining ortishi, ko‘p sonli mohir yengil atletikachilarning yuzaga kelishi sabab bo‘ldi. L.Skaskaya, F.Hasanova, Olixov, Y.Sholomiskiy, K.Kapustyanva, A.Kotsareva 1940-yilda, o‘zbek yengil atletchilari orasida birinchi bo‘lib, nayza otish bo‘yicha “Sobiq Ittifoq sport masteri” unvoniga sazovar bo‘ldilar.

Urushning og‘ir yillarida ham respublikada jismoniy tarbiya hayoti so‘nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo‘lgan kross, granata otish, to‘siq istehkomlaridan oshib yugurish bo‘yicha o‘tkazildi. Sport tashkilotlari o‘z faoliyatlarini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.⁹

Umumharbiy ta‘limda respublikaning ko‘zga ko‘ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o‘z sohaları bo‘yicha faoliyat yuritdilar. Ular, og‘ir harbiy sharoitga qaramay, O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari spartakiadasida qatnashuvchi sportchilar tayyorladilar.

O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari II Spartakiadasi 1943-yili Olmaotada bo‘lib o‘tadi. Erkaklar dasturi sakkiz turning to‘rt turida o‘zbek sportchilari birinchi o‘rinni egallashdi. Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish bo‘yicha. N.Bespokoynov 100 metrga yugurish hamda uzunlikka sakrash bo‘yicha, L. Kanaki ayollar orasida (140 sm) balandlikka sakrab g‘oliblikni qo‘lga kiritdi.

O‘zbekiston III Spartakiadasi 1944-yil Toshkentda bo‘lib o‘tadi. Unda asosan erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo‘yicha bellashuvlar bo‘ldi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo‘yicha o‘tkazildi.

Spartakiadada Pusillo 100 va 400 metrga yugurish bo‘yicha, A.Borisov balandlik va uzunlikka sakrash bo‘yicha va G.Kotsarev nayza otish bo‘yicha g‘oliblikni qo‘lga kiritdilar.

1945-yil sentyabrda O‘zbekiston spartakiadasi dasturi bo‘yicha “Spartak” stadionida yengil atletika musobaqasida 150 nafar sportchi ishtirok etgan. 1946-yilda N.Sevryukova (Borisova) besh hatlab sakrash, to‘siqlaroshga yugurish hamda yadro irg‘itish, L.Skaskaya 80 m.ga yugurish, to‘siqlaroshga yugurish, F.Hasanova 400 va 800 metrga yugurish bo‘yicha g‘olib bo‘ldilar. 1947-yili Moskvada bo‘lib o‘tgan jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarning butunittifoq namoyishiga o‘zbekistonlik yengil atletchilar A.Borisov (uch hatlab sakrash bo‘yicha uch marta sobiq Ittifoq sovrindori) va F.Hasanova, jismoniy tarbiya xodimlari bayramini nishonlashda musobaqalarda ishtirok etish uchun respublika chempionlari N.Sevryukova, L.Skaskaya, A.Kariyeva, T.Sultonov, T.Ismoilov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

1948-yildan boshlab O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston sportchilarining o‘zaro uchrashuvlari an‘ana tusini oladi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948-yilning mayida Frunze (Beshkek) shahrida bo‘lib o‘tdi. Erkaklar bahsida o‘zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasidan uch turida

⁹ Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika // O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI, 1998.

g'oliblikni qo'lga kiritishdi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdilar. A.Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, N.Borisova esa 100 va to'siqlarosha 80 m.ga yugurish va yadro irg'itish bo'yicha g'olib bo'ldilar.

1949-yil sobiq Ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egalladilar. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrash bo'yicha ikkinchi, Y.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar. 1949-yilda Respublikaning 40 rekordi yangilanadi. Sobiq Ittifoq terma jamoasida Y.Finke, S.Popov, Y.Sholomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh mohir yengil atletikachilar paydo bo'ldi.

1950 – 1951-yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab sakrash) va Y.Finke (balandlikka sakrash) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950-yil sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpiada o'yinlarida qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov to'siqlarosha 110 m.li masofaga yugurish bo'yicha 1951 – 1954-yillar mobaynida sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ldi. 1952-yil sport ustasi S.Popov 110, 200 va 400 metrga to'siqlarosha yugurish bo'yicha respublika rekordini o'rnatdi.

1950-yilga kelib O'zbekistonda oliy ma'lumotli malakali mutaxassislar tayyorlash masalasi ko'tarildi. Shu yili Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika instituti qoshida 1954-yilda Farg'ona davlat pedagogika instituti qoshida jismoniy tarbiya fakulteti ochildi. Biroz vaqtdan so'ng, shunday fakultetlar bir necha viloyat pedagogika institutlari qoshida ham o'z ishini boshladi. Toshkentda jismoniy tarbiya va sport texnikumi negizida 1955-yil O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi.

50-yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Jamoa saflga L.Sklyarova, V.Rodenco, L.Trebuxina, A.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, Y.Puzanov, V.Pusilla, Y.Krasilnikov, N.Haydarov, L.Moisenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Balod, O.Turkeyeva (Nerovnaya), V.Sitnikov, I.Monastirskiylar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va g'oliblari bo'lishgan, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etganlar.

50-yillar boshida **G.SENKIN** – 100 va 400 metrga yugurishda eng kuchli sprinter hisoblangan. U O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritib. 1953 va 1954-yillari 200 va 400 metrlik masofaga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning o'nlik eng kuchli sportchilari qatoridan o'rin olgan.

NIL HAYDAROV – 1952 – 1965-yillarda 200 m va 400 metrli masofaga to'siqlarosha yugurish bo'yicha nafaqat O'zbekistonda, balki sobiq Ittifoqda ham kuchli yengil atletikachilardan hisoblangan. Spartakchi, sport ustasi N.Haydarov shu masofalarda respublika rekordini 10 martadan ortiq yangilagan.

MAMATQUL ALTIBAYEV – 1953-yilning 1-yanvarida O'zbekiston sportchilarining yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan yutuqlarining uchtasi unga tegishlidir. Respublikada 1500, 5000, 10000 metrlik masofaga yugurishda unga teng keladigan sportchi bo'lmagan.

FARIDA HASANOVA – sobiq Ittifoq sport ustasi, 400, 600, 800, 1000, 1500 metrli masofaga yugurishda O‘zbekiston rekordsmeni. U musobaqalarda besh masofada ishtirok etib, sportda uzoq muddat qatnashgan.

ALEKSANDR CHEXONIN – 1953-yilgi rekordlar jadvalida 800 va 1000 metrli masofaga yugurish bo‘yicha ikki marta Respublika rekordini o‘rnatgan. 50-yillarda o‘tkazilgan o‘rta va uzoq masofalarga yugurish bo‘yicha 18 marotaba O‘zbekiston chempioni bo‘lgan. O‘rta masofaga yugurish bo‘yicha mamlakatning eng yetakchi o‘nta sportchilari orasida u yettinchi o‘rinda turgan.

NADEJDA BORISOVA – 1948 – 1949-yillar mobaynida yengil atletikaning besh yo‘nalishi bo‘yicha g‘alabalarga erishgan, 1953-yilda esa respublikada yettita rekord o‘rnatgan. U sprinterlik, to‘siqlaroshga yugurish bo‘yicha rekordchi bo‘lgan. Ayollar musobaqalarining ko‘pkurash, uchkurash, beshkurash bellashuvlarida birinchi, ikkinchi, uchinchi o‘rinlarni egallagan. Sportga urush yillaridan oldin kelgan bo‘lib, 50-yillarda ham musobaqalarda g‘oliblikni qo‘ldan bermay kelgan.

YURIY KRASILNIKOV – 1952-yil nayza otish bo‘yicha, 1957-yilda esa balandlikka sakrash bo‘yicha respublika rekordini o‘rnatgan. U o‘nkurash bo‘yicha respublika marralarini egallab, yengil atletikaning bir necha turi bo‘yicha O‘zbekiston rekordchisi bo‘lgan.

Yuriy Krasilnikov O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari o‘rtasida o‘tkazilgan spartakiadalar va uchrashuvlarda 1952-yildan 60-yillarning boshiga qadar balandlikka sakrash va nayza otishda sovrindorlikni qo‘ldan bermagan.

VALENTINA BALLOD – 1954-yili Leningradda bo‘lib o‘tgan maktab o‘quvchilarining 1 Butunittifoq spartakiadasida 145 sm balandlikka sakrash bo‘yicha III o‘rinni, 1955-yilgi spartakiadada esa 159 sm balandlikka sakrab uchkurash bo‘yicha III o‘rinni egallagan. Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1956 – 1960-yillarda Olimpiada o‘yinlarida ishtirok etgan.

1956-yil Moskvada bo‘lib o‘tgan sobiq Ittifoq xalqlari I Spartakiadasida O‘zbekiston yengil atletikachilarining terma jamoasi 9-o‘rinni egalladi. O‘rta Osiyo davlat universiteti talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo‘yicha Spartakiada g‘olibi hamda sobiq Ittifoq chempioni bo‘ldi, 1956-yili Melburnda bo‘lib o‘tgan XVI Olimpiya o‘yinlarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilda o‘sib borib mamlakat birinchiligi uchun o‘tkazilgan musobaqalarda to‘rt marotaba sovrindor bo‘ldi. V.Balod 1960-yili Rimda bo‘lib o‘tgan olimpiadada ishtirok etadi, 1961-yili esa balandlikka sakrash bo‘yicha yana bir bor mamlakat chempioni bo‘ladi.¹⁰

OLEG RYAXOVSKIY – 1957-yilda Parijda bo‘lib o‘tgan talabalar umumjahon Universiadasida uch hatlab sakrash bo‘yicha 16 metrli ko‘rsatkichni namoyish etdi. Uning natijasi 16,01 m bo‘lib, bu birinchi o‘rin degani edi.

1958-yili sobiq Ittifoq va AQSH o‘rtasida birinchi xalqaro “Gigantlar” uchrashuvi bo‘lib o‘tdi. Jiddiy sinovdan o‘tgan sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1957 – 58-yillarda mamlakat chempioni

¹⁰ Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O‘quv qo‘llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo‘llanma. T., 1992.

bo'lgan o'zbekiston vakili, toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrash bo'yicha 16 m 59 sm.li marrani egalladi. Bu bilan jahon rekordini 3 sm.ga ko'tarib, aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli yutuqni yangiladi.

Ikki marta sobiq Ittifoq chempionlari va jahon rekordchilari guruhida o'zbekistonlik yengil atletikachi Oleg Ryaxovskiy birinchi bo'lib 1958-yili bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida mamlakat terma jamoasi tarkibida ishtirok etish huquqiga ega bo'ldi. Uning debyuti muvaffaqiyatli bo'lib, uch hatlab sakrash bo'yicha kumush medal olishga muyassar bo'ldi.

IGOR MONASTIRSKIY – 1958-yili Sochida bo'lib o'tgan bahorgi an'anaviy umumittifoq musobaqasida 100 metr ga yugurish bo'yicha Qozog'istonlik Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 s.ga yangiladi. Uning natijasi 10,4 s bo'lib, sprinterlik guruhi bo'yicha birinchi bo'lib Respublikada sport ustasi darajasiga erishdi. I.Monastirskiy bu marrani 1962-yilga qadar ushlab turdi.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957-yillarda o'tgan Butunittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar Olimpiada chempionlari opa-singil Tamara va Irina Presslarni elga tanitdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara 1955-yil yadro, lappak, uchkurash musobaqalari bo'yicha uch oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957-yil yadro irg'itishda birinchi, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o'rinni egalladi.

1959-yilda bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlari II Spartakiadasi o'zbek yengil atletikachilarining navbatdagi musobaqalarga tayyor ekanliklarini namoyish qildi.

Jumladan, **Olga Levonenko** maktab o'quvchilarining umumittifoq spartakiadasida va Dushanbeda bo'lib o'tgan O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalarining uchrashuvida balandlikka sakrash bo'yicha g'olib bo'ldi.

Shu musoboqalarda respublikamiz sharafini I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho'p), V.Lomakin (lappak), I.Klyuyev (yadro), T.Bondarenko (80 m, to'siqlarosha), N.Haydarov (200, 400 m, to'siqlarosha), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, beshkurash) himoya qildilar.

Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalarida yengil atletika

Bu spartakiadada respublika terma jamoasi I Spartakiadaga nisbatan qoniqarsiz qatnashib, 12-o'rinni egalladi. Unda O.Ryaxovskiy (uch hatlab sakrash, 2-o'rin) va V.Balod (balandlikka sakrash, 3-o'rin) sovrindor bo'lishdi. M.Fatyanova balandlikka sakrash bo'yicha (5 – 6-o'rinlar), I.Monastirsldy (100 m.ga yugurish 7-o'rin), Y.Xmelkov (400 m, 9-o'rin), 4x100 m masofaga yugurgan N.Monastirskiy, V.Tushkov, G.Senkin, V.Kamishanskiylar muvaffaqiyatli (7-o'rin) qatnashdilar.

Langarcho'p bilan sakrashda Igor Chuvilin to'rtinchi o'rinni egallab, eng muvaffaqiyatli o'rinni egalladi. I.Chuvilin O'rta Osiyo va Qozog'iston sportchilarining ham uchrashuvi g'olibi, langarcho'p bilan sakrash bo'yicha respublikaning bir necha bor rekordchisi hamda chempioni bo'lgan. Sobiq Ittifoq sport ustasi 440 sm o'rniga 444 sm.ga sakrab bu g'alabani sakkiz yil mobaynida saqlab keldi.

60-yillarda respublikada sport inshootlarining soni ko'paydi. Sportchilarni shakllantirish uslubi yaxshilanadi, V.I.Barishev, N.N.Bikov, A.A.Vink, Y.T.Zakirov, V.P.Bessekernix, Y.Sholomiskiy, V.G.Fedoseyev, M.M.Vnuchkova, Y.N.Puzanov, A.V.Borisov, A.A.Osipov, V.I.Lyubarskiy, Y.A.Krasilnikov, V.M.Vardzelov, V.P.Litvinov, T.P.Soliyev, V.P.Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilarining safini qobiliyatli yengil atletchilar bilan to'ldirishda faol ishtirok etdilar.

1960-yilda "O'zbekiston SSRda xizmat ko'rsatgan ustoz" sharaflil unvoni joriy qilindi. Mana shu yuksak unvonga birinchi bo'lib toshkentlik Barishev Viktor Illarionovich, so'ng namanganlik Zokirov Yunus Turg'unovich, samarqandlik Bessekernix Vladimir Pantelemonovich, toshkentlik Bikov Nikolay Nikolayevich, Kotsarev Grigoriy Andreyevichlar sazovor bo'ldilar.¹¹

Murabbiylarning mashaqqatli mehnatlari mevasi sifatida O'zbekiston terma jamoasi tarkibi E.Machula, O.Levonenko, Y.Xmelkov, G.Nekrashevich, G.Podlazov, E.Andris, E.Skorikov, G.Kutyatin, G.Skalozubova, (Bikova), A.Bulanov, V.Chekmarov, N.Klimov, V.Nekrasovskiy, B.Kochetkov, V.Kolmakov, V.Tyapugin, R.Babich (Denisheva), A.Yusupova, N.Skorikov, G.Mayboroda, V.Ormanov, N.Kandelo (Tyapugina), A.Normuradov singari qobiliyatli yengil atletikachilar bilan boyidi.

1962-yil respublika yengil atletikachilari terma jamoasi O'zbekiston sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi raisi V.S.Mitrofanov boshchiligida Indoneziyaning Jakarta shahriga safarga boradilar. Jakarta stadioni O'zbekiston – Indoneziya yengil atletikachilarining o'rtoqlik uchrashuvi bilan ochildi. 1965-yili O'zbekiston yengil atletikachilari Hindiston jamoasi bilan, 1971-yili esa Tunis jamoasi bilan o'rtoqlik uchrashuvini o'tkazdilar. 70-yillar jahonning ko'pgina o'yingohlarida O'zbekiston Respublikasi vakillari o'z Vatanining sharaflini himoya qilib keldilar.

1966-yili Respublika yengil atletikachilariga qishki sport inshooti – manej taqdim etildi. 1972-yilning kuzidan O'SM (o'smirlar sport maktablari) va umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida respublika musobaqalari o'tkazila boshlanadi. Sport sog'lomlashtirish oromgohlari tashkil qilina boshlandi.

1963-yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi ittifoq jamoalari orasida ikkinchi o'rinni egalladilar. V.Balod balandlikka sakrash bo'yicha bronza medalini olishga muyassar bo'ladi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlik tarkibiga quyidagi sportchilar kirdilar: I.Chuvilin – langarcho'p bilan sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – yugurish 400 m (6-o'rin), E.Machula – uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza otish (6-o'rin), T.Nerovnaya – 800 m.ga yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o'rin), G.Podlazov – nayza otish (8-o'rin), E.Skorikov – yugurish 200 m (8 – 9-o'rin), E.Andris – bosqon otish bo'yicha (6-o'rin).

E.Andris 1963-yili bosqonni 67 m 57 sm.ga otib, respublika rekordini o'rnatdi. U 1963-yili eng yaxshi bosqon irg'ituvchilar o'nligi qatorida jahon sportchilari safidan 8-o'rinni egalladi.

O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari sportchilari uchrashuvlarida 1960-yildan 1966-yilga qadar O'zbekiston sharaflil birinchi o'rinni egallab kelgan. Ushbu yutuqlarga yuguruvchilar – Y.Xmelkov, S.Gudoshnikova, T.Nerovnaya, to'siqdan sakrab yuguruvchilar – N.Haydarov, I.Nemov, V.Chekmarev;

¹¹ Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. T., 1992.

sakrovchilar – Y.Mustashkin, V.Balod (Lebedinskaya)lar o‘z hissalarini qo‘shganlar. 1967-yili Moskvada bo‘lib o‘tgan Butunittifoq spartakiadasi ishtirokchilari: balandlikka sakrash bo‘yicha g‘oliblar O.Levonenko, E.Machula, I.Chuvilin, G.Mayboroda, G.Kutyandin; iring‘ituvchilar – G.Podlazov, V.Lomakin, Y.Krasilnikov, N.Skorikov, E.Andris, V.Tereshenkova, N.Skorikov, S.Karvaseskaya, G.Skalozubova (Bikova) sobiq Ittifoq (SSSR) sport ustasi unvonini qo‘lga kiritganlar. 1966-yili G.Skalozubova nayza otish bo‘yicha “Xalqaro toifali SSSR sport ustasi” unvoniga (murabbiy A.A.Vink rahbarligida) sazovor bo‘ldi.

1963-yilda Toshkentda bo‘lib o‘tgan uchrashuvda Respublika vakili German Kutyandin balandlikka sakrash sektorida o‘zining ilgari respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo‘ldi. Keyinchalik G.Kutyandin O‘zbekiston rekordini olti marotaba yangilab uni 2 m 11 sm.ga ko‘tardi. 1969-yili Rigada bo‘lib o‘tgan qishki Kubokda 2 m 15 sm.ga sakrab XTSU (Xalqaro toifali sport ustasi) unvoniga sazovar bo‘lgan. 1967-yili bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib keldi.

Viktor Kolmakov to‘siqli yugurishda olimpiya ishtirokchisi S.Popov rekordlarini nishonga oladi. U 400 m to‘siqli masofani 52,5 s.da bosib o‘tib respublikaning o‘n besh yil muqaddam o‘rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffiq bo‘ldi.

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o‘nkurash musabaqalarida “SSSR sport ustasi” unvoni darajasida ochkolar to‘plashadi.

1967-yili maktab o‘quvchilarining X Butunittifoq hampikiadasida 15 – 16 yoshda bo‘lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo‘yicha beshkurash musabaqalarida Marg‘ilonlik T.Pushkareva va 400 m.ga yugurish bo‘yicha toshkentlik I.Xavanskaya g‘olib chiqdilar. Termizlik B.Lobkov esa balandlikka sakrash bo‘yicha kumush medal sovrindori bo‘ldi.

T.S.Soliyev rahbarligida 15 – 16 yoshli sportchilar o‘rtasida T.Pushkareva qizlar guruhi bo‘yicha beshkurash musabaqalarida hampi natijaga erishdi.

1967-yili murabbiylar N.M.Haydarov va R.F.Falyaakbarovlar shogirdi A.Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo‘yicha o‘smirlar o‘rtasida 4 marta sobiq Ittifoq chempioni, 1968-yili 5000 – 10000 m.li masofaga yugurish bo‘yicha mamlakat chempioni bo‘ldi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo‘yicha O‘zbekistonning 27 marta chempioni va 8 marta rekordchisi bo‘ldi. A.Normurodov 1975-yil e‘lon qilingan 5000 m va 10000 m masofaga yugurishda jahon bo‘ylab 25 ta kuchli sportchilar ora-sidan o‘rin olgan. U 2005-yilning 1-yanvariga qadar 5000 – 10000 m.ga (13 min 41,0 sek) yugurish bo‘yicha 1975-yilda (28 min 48,0) o‘rnatilgan respublika rekordchisi hisoblanadi.

R.Babich to‘siqlaroshada masofani muvaffaqiyatli o‘tdi. U 1967-yili Leninakan shahrida shu 200 metrli to‘siqlaroshada masofani 27,1 sek.da bosib o‘tib yuqori natijani ko‘rsatdi. Keyinchalik u mamlakat chempionatining ikki marta g‘olibi va uch marta sovrindori bo‘ldi. 1969-yilda esa u Chelyabinskda o‘z masofasini 26,7 sek.da o‘tib Yevropaning yangi yutug‘ini qo‘lga kiritdi.

Murabbiy B.A.Shapochnik tayyorlagan D.Nedostupov, G.Yakobson, V.Zdobnov, S.Petrovdan iborat kichik yoshdagi yengil atletikachilar 1969-yili 4x100 m masofaga estafeta tayoqchasini yarim finalda 43,6 sek, so'ng finalda 43,3 sek.da olib o'tib respublika rekordini o'rnatadilar. Shu guruh sportchilari ikkinchi kuni 15 – 16 yoshli yoshlar guruhi o'rtasida 4x200 m.ga yugurish bo'yicha musobaqada masofani 1 min 33,1 sek.da o'tib, Ittifoq rekordini yangiladilar.

Sport zaxiralari bilan ishlashda “Eng yaxshi yosh yengil atletikachi” va “Eng yaxshi murabbiy” shiori ostida respublika tanlovlari o'tkazila boshlandi. O'zbek yengil atletikachilarining mavqeyi butunittifoq va xalqaro arenalarda oshib bordi. Bunda Y.Yakimenko, L.Dolgova, V.Zdobnov, G.Ivanov, S.Serebryakov, T.Odinokova, V.Anoxin, A.Dimov, L.Storjokova, P.Vorobyov, A.Xarlov, V.Chernikov, M.Rastirigin, S.Kot, A.Ibragimov, O.Azizmurodov va boshqalarning xizmatlari beqiyosdir.

1970-yil 13 – 15 yoshlilar o'rtasida mamlakat g'olibi Aleksandr Bershteyn to'siqlaroshda 110 m masofani 14,4 sek.da bosib o'tib, Sergey Popov rekordini takrorladi. 1971-yili esa bu natijani 14,2 va 14,1 sekundga yaxshiladi. Bu natijasi bilan u 19 yil muqaddam o'rnatilgan rekordni yangiladi.

1971-yili Valentina Chulkova yozgi hamda 1972-yil qishki Yevropa chempionatida balandlikka sakrash bo'yicha 187 sm.li natija bilan mamlakat rekordini takrorlaydi. U 1970 – 1973-yillar davomida qishki va yozgi mamlakat birinchiligi musobaqalarida g'oliblikni qo'ldan bermagan.

1972-yil Kiyevda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini, lappakni 49 m 16 sm (murabbiy S.L.Shklyar) uloqtirgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4x 100 m.ga yugurishda qizlar to'rtligi: Tatyana Shishkina, Lyudmila Storjokova, Naira Inileyeva, Natalya Minenkolar birinchi o'rinni egalladilar. Bundan tashqari estafeta g'oliblaridan Tatyana Shishkina 200 m.ni 25,1 sek.da o'tib 2-o'rinni, 100 m.ni 12,0 sek.da o'tib 3-o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 m.ni 15 min 03,4 sek.da o'tib, 2-o'rinni, 3000 m.ni 8 min 36,0 sek.da o'tib, 3-o'rinni egalladi. Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14 m 84 sm masofani zabt etib, 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 m to'siqli masofani o'tishda 55,1 sek ko'rsatkich ko'rsatib, 3-o'rinni olishga muvaffaq bo'lishdi.

1972-yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar musobaqasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi 8-o'rinni, 200 metr ga yugurish bo'yicha Vladimir Zdobnov, nayza otish bo'yicha Lyudmila Dolgovalar 2-o'rinni olishdi. 4x 100 m ga yugurish estafetasida Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnov bronza medali sohibi bo'lishdi. Ushbu sovrindorlardan tashqari jamoa yutug'iga 100 m to'siqlaroshda yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Peresipkina salmoqli ulush qo'shdi. Shuningdek, Yevgeniy Yakimenko (uch hatlab sakrashda 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 m to'siqlaroshda yugurish, 6-o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza, 1-o'rin) yaxshi natijaga erishdilar.

1983-yili toshkentlik murabbiy R.F.Fazlyaakbarov shogirdi uzoq masofaga yugurish bo'yicha respublikaning bir necha bor chempioni va rekordchisi, O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya hampion talabasi Anatoliy Dimov 17 – 18 yoshlar o'rtasida 1500 m.ni 3 min 46,6 sek va 5000 m.ni 13 min 58,4

sek.da o‘tib O‘zbekistonning ikkita rekordini yangiladi. Gigantlar bilan yondosh ravishda sobiq Ittifoq – AQSH o‘rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o‘tkazildi. 1977-yili Virdjiniya shtatida bo‘lib o‘tgan sobiq Ittifoq – AQSH o‘rtasidagi xalqaro matchda O‘zbekistondan uch vakil: Mixail Rastrigin to‘siqlarosha (400 m masofani 53,03 sek, 3-o‘rin), Aleksandr Xarlov (to‘siqlarosha 110 m masofani 14,3 sek, 3-o‘rin), Nadejda Tupisina (nayza 49 m 90 sm, 2-o‘rin) qatnashdi.¹²

70-yillarda uzoq masofalarga yugurish bo‘yicha sportchilar tayyorlash borasida xizmat ko‘rsatgan murabbiy andijonlik R.X.Sayfulin yosh sportchilar, xalqaro toifadagi Svetlana O‘lmasova va Zamira Zayseva (Axtamova)dek sobiq Ittifoq sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana O‘lmasova Jahon va Yevropa chempionati va Kubogi g‘olibi, mamlakat birinchiligi uchun o‘tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m.ga yugurish bo‘yicha jahon rekordchisi hamda “Sobiq Ittifoqda xizmat ko‘rsatgan sportchi” unvoniga ega bo‘ldi. Svetlananing bunday yuksak darajalarga yetishishida murabbiy N.I.Gluxarevning xizmatlari katta bo‘lgan.

Zamira Zayseva Yevropa qishki chempionatida kumush medal, 1978 – 80-yillarda 800 va 1500 m.ga yugurish bo‘yicha bo‘lib o‘tgan sobiq Ittifoq chempionatida bir necha bor ham mukofotlar sovrindori. Zamira 1983-yilgi birinchi jahon chempionatida 1500 m.ga yugurishda kumush medal sovrindori bo‘ldi. U so‘nggi yillarda murabbiy A.V.Zaysev rahbarligida sportda yuqori natijalarga erishdi.

Respublikada ham toifadagi yengil atletikachilarni tarbiyalashda murabbiylar Y.N.Puzanov, R.X.Sayfulin, R.F.Fazlakbarov, G.G.Tala-layev, Y.N.Parfenov, Y.A.Sklyar, L.M.Yamkis, N.G.Afanasenko, G.G.Kutyandin, N.G.Skorikov, A.A.Vink, S.V.Karvaseskaya, Y.F.Koles-nikovlarning xizmatlari katta bo‘ldi.

1980-yili Moskvada bo‘lib o‘tgan Olimpiada o‘yinlarida O‘zbekiston o‘zining uch vakili: Aleksandr Xarlov (400 m), Anatoliy Dimov (3000 metrga to‘siqli masofani yugurishda sobiq Ittifoq rekordini o‘rnatdi), Tatyana Biryulinalar (nayza otish, 6 o‘rin) ishtirok etdilar. Olimpiada arafasida O‘zDJTI yengil atletika kafedrasida o‘qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) jahonda birinchi bo‘lib, nayzani 70 m 08 sm.ga irg‘itib (ilgarigi natija 70,0 m) jahon rekordini o‘rnatdi.

Uch hatlab sakrash bo‘yicha o‘zbekistonlik Dmitriy Litvinenko (murabbiy Y.N.Parfenov) 1980-yili yoshlar o‘rtasida mamlakat birinchiligida g‘olib chiqdi. 1980-yil mavsumida sobiq Ittifoq rekordini uch marotaba yangiladi, 16 – 17 yoshdagilar guruhida o‘z natijasini 16 m 36 sm.ga yetkazdi. Vladimir Chernikov (murabbiy Y.F.Kolesnikov) 1981-yilgi Butunittifoq musobaqalarida (Tallin) 16 m 98 sm.ga sakrab 23 yil muqaddam jahon eksrekordchisi O.Ryaxovskiy o‘rnatgan hamp natijani 39 sm.ga yaxshiladi. U 1983-yili 19 iyunda Moskvada bo‘lib o‘tgan musobaqada respublikada birinchi bo‘lib 17 metrli marrani egalladi.

Aleksandr Xarlov sobiq Ittifoq va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, sobiq Ittifoq xalqlari VIII Spartakiadasida chempion va 1983-yilda birinchi jahon chempionatida to‘siqlarosha 400 metrga yugurish bo‘yicha sovrindor bo‘ldi.

¹² Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo‘llanma. T., 1992.

1985-yil avgust oyida Moskvada bo‘lib o‘tgan Yevropa Kubogi musobaqalarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida o‘zbekistonlik E.Barbashina, Z.Zayseva va S.Usovlar qatnashib, Kubokda sovrindor bo‘ldilar. 3000 m masofaga yugurish bo‘yicha bellashuvning boshlanishidayoq uch sportchi: Zolla Badd (Buyuk Britaniya), O‘zbekistonlik Zamira Axtamova va Ulrike Bruns (GDR) oldinga chiqishib, Zamira – 8 min 35,74 sek natijani qo‘lga kiritib kumush medal sohibi bo‘ldi.

Aka-uka Valeriy va Pavel Koganlar 1975-yili langarcho‘p bilan sakrovchilar tayyorlashga jiddiy kirishdilar. Ular yaratgan guruhda guruh sardori Radion Gataulin – XTSU, jahonning eksrekordchisi va maktab o‘quvchilari o‘rtasidagi 1983-yil muso-baqalarining Yevropa chempioni, sobiq Ittifoq chempioni, 1986-yilda bo‘lib o‘tgan sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g‘olibi, 1987-yilgi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori R.Gataulin langarcho‘p bilan balandlikka sakrashda 5 m 90 sm.ga ko‘tarilib respublika rekordini yangilagan bo‘lsa, 1988-yil Seulda (J.Quriya) bo‘lib o‘tgan Olimpiadada kumush medal sovrindori bo‘ldi. Moskvada Xayrixohlik o‘yinlarning o‘tkazilishi tinchlik uchun kurashda yorqin aksiyalardan bo‘ldi. Xayrixohlik o‘yinlarida o‘zbekiston sportchilaridan to‘qqiz nafar sportchi ishtirok etdi.

10000 metrli masofani o‘tishda Respublika vakillari (49 min 40,49 sek), Zurre Mustafayeva (50 min 21,37 sek) va Razilya Shayxutdinovalar bor edi. 3000 metrli masofaga yugurishda ikkinchi bo‘lib mamlakatning bir necha bor chempioni, ikki marta Yevropa chempioni, uch marta jahon chempioni S. O‘lmasova yetib keldi. 5000 m ga yugurishda esa u O.Bondarenkodan keyin ikkinchi bo‘lib marraga keldi. Langarcho‘p bilan balandlikka sakrash bo‘yicha musobaqani 6 m 01 sm bilan egallagan S.Bubka jahon rekordini qo‘lga kiritdi. 5 m 80 sm balandlikka sakragan R.Gataulin ikkinchi o‘rinni egalladi.

Marafon – 42 km 195 metrli masofani yugurib o‘tish uchun startga ayollarning 47 nafari qatnashdi, marraga sakkizinchi bo‘lib Yangi-Yerlik sportchi N.Usmonova keldi, uning ko‘rsatkichi 2 soat 37 min 43,0 sek bo‘ldi. O‘zbekiston yengil atletikachilari 1987-yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Penzada bo‘lib o‘tgan qishki sobiq Ittifoq chempionatida ular beshinchi o‘rinni, O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston o‘rtasidagi uchrashuvda – birinchi o‘rinni egallashdi. 1987-yili bo‘lib o‘tgan (sobiq Ittifoq) mamlakatning rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida respublika yengil atletikachilari 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o‘rinlarni egalladilar. Respublikaning 1987-yili bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida langarcho‘p bilan sakrashda R.Gataulin 3-o‘rinni egalladi. 1987-yilda O‘zbekiston murabbiylari tomonidan V.Rijenkov va M.Shmoninadan iborat xalqaro toifadagi ikkita sport ustalari tayyorlandi. Besh yengil atletikachi: langarcho‘p bilan sakrash bo‘yicha – R.Gataulin, V.Ishutin; uch hatlab sakrash bo‘yicha V.Chernikov, B.Xoxlov; 110 m.ga to‘siqlarosha yugurish bo‘yicha S.Usov XTSU mezonini tasdiqladilar. 1987-yilgi mavsumda jahonning 25 nafar eng yaxshi yengil atletikachilari qatorida R.Gataulin (langarcho‘p, 3-o‘rin), V.Ishutin (langarcho‘p, 24-o‘rin), S.Usovlar (110 m.li masofaga yugurish, 9-o‘rin) bo‘lishgan.

Kattalar guruhi bo‘yicha 1987-yil jahonning eng yaxshi 25 yengil atletikachilari ro‘yxatiga O‘zbekistonlik 17 nafar sportchi kiritilib, ularning 12 nafarini erkaklar, 5 nafarini ayollar tashkil qilgan.

O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishiga jamoat sport tashkilotlari va murabbiylar barakali salmoq qo‘shganlar, ulardan: L.L.Barxash, G.M.Bernadskiy, P.T.Taranov, Y.Mineyev, D.Kopisev, P.V.Kravchenko, V.I.Skavinskiy, G.A.Kosarev, A.V.Borisov, Y.S.Yev-dokimov, L.A.Lebedinskaya,

P.V.Persev, I.A.Saakyans, V.P.Besse-kernix, Y.T.Zokirov, A.M.Berezovskiy, V.I.Barishev, N.N.Bikov, B.A.Grinberg, L.M.Azizyan, Y.S.Sholomiskiy, V.G.Fedoseyev, G.G.Arzumanov, G.Y.Gorb, V.Lafanasev, Y.N.Puzanov, R.F.Fazlya-akbarov, N.M.Haydarov, L.A.Malixina, R.Y.Zabarskaya, O.Ruzmetov, X.Turg'unov, R.Bektemirovlar nomi o'zbek yengil atletikasining shuhrat taxtasidan o'rin olgan.

Sportcha yurish texnikasi

Sportcha yurish, odatiy yurish uchun moslashuv hisoblanadi. Yurishni optimallashtirish bilan, kattaroq va tezroq qadam tashlash, tez yurish orqali erishish mumkin.

1. Harakatlanish: Aylana holatdagi maydonda asta yuring va birdaniga tezlikni oshiring va nima sodir bo'lganini qayd eting.

“Tabiiy yurish” vujudga keladi. Ba’zilar bukilgan tizza bilan yuguradi. Qanday qilib yurish sodir bo’lishini aniqlash mumkin? Vertikal holatda tizzalarni tekislanadi. Oyoq barmoqlari oldinga cho’ziladi.¹³

2. Oldingidek odatiy yuring va birdaniga tezlikni oshiring, biroq shu paytda tovon qisimingiz yerga tekkanda nima sodir bo’lishini qayd eting.

Tabiiy yurishda, katta qadam tashlash o’sadi. Ba’zilar tezlikni oshiradi va boshqalarni oyoqlari yerga tekkanda, oldinga egiladi. Oldinga egilish, katta qadam tashlashni chegaralaydi. Orqaga egilish esa oldinga harakatlanishni chegaralaydi shu sababli katta qadam tashlashni chegaralaydi.

3. Ikki kishi bo’lib ishlang. 1chi maydondagi katta qadam tashlab yuradi va 2 chi esa kuzatadi va yaxshi-yomon holatlarni qayd etadi.

4. Yana tekis qadamlash holatiga qaytasiz. Tekis holatda, oldindagi odamning boshini orqasiga qarashni mashq qiling. Bu sodir bo’lganda, qo’l harakatlari ustida ishlang:

Tirsaklarni 90°gacha buking, yelkalarni bo’shashtiring, yelkalarni ichkariga harakatlantiring.

5. a) ikki kishi bo’lib ishlang. 1 chi raqamli qo’llarini tepaga ko’tarib, oldinga cho’zing va tirsakni orqaga yo’naltiring. Nima bo’lishini tekshiring. Talaba balandroq yuribdimi? Bosh barmoq bukilmogdami? Uzilish sodir bo’ldimi?

b) juft holatda yana ishlang. 1chi raqamli “Tezlash” buyrug’i berilguncha tekis va katta qadam tashlab yurishda davom eting va shundan so’ng tezlashing, biroq gavgangizni tik tutib, qo’llaringizni tez harakatlantiring.

Nima sodir bo’lishini kuzating?

Tana tekisroq holatga keladi va bu esa kattaroq qadam tashlashga yordam beradi. Qo’llarni tez harakatlantirish, oyoqlarni tez harakatlantirishni anglatadi.

6. a) Maydon yoki yo’lakni 50 metrgacha o’lchang. Bu masofani 15 – 20 soniyada bosib o’tishga yordam beradi. Bu vaqtni oson o’tkazish va ritmni oshiradi.

b) Endi 100 metrgacha o’lchang va uni 35 – 40 soniyada bosib o’ting. Bu safar ritm va harakatlar uyg’unlashadi.

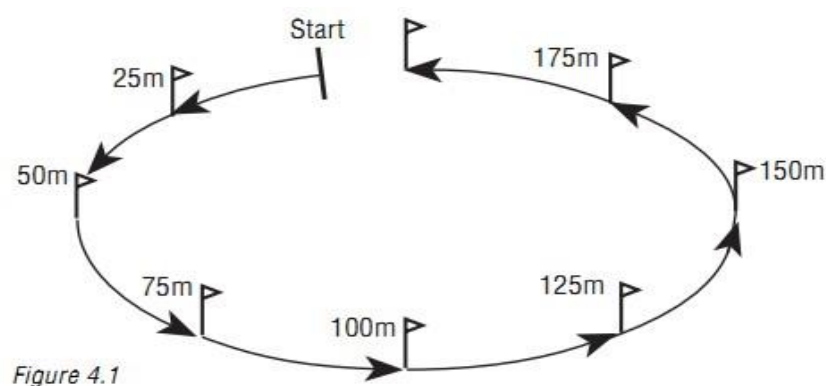
¹³ Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo’llanma. T., 1992.

c) Endi 78 – 80 soniyada 200 metrni bosib o‘tishga harakat qiling, bunda harakatlar ancha osonlashadi.

7. Kichkina guruhda (jinsi va qobiliyatiga qarab) bo‘lish:

a) 5 daqiqada 800 metrga yurishga.

b) 5 daqiqada qanchalik uzoqqa bora olishingizni hisoblang va buni qayd etib, keyingi mashqqa tayyorlaning. Bu holatda belgilardan foydalanish katta samara beradi. Har 200 metrga belgi qo‘ying, bu sportchiga qanchalik uzoqqa borganini ko‘rsatib turadi (**5-rasm**).



5-rasm.

Xavfsizlik. Sportcha yurish zal yoki gimnastika zalida, darsning boshlanishi yoki oxirida amalga oshirilish kerak. Yer qattiq bo‘lishi kerak, maysali qoplamadan foydalanishadi u ayniqsa nam bo‘lsa juda noqulaydir. Yana yurish tekis oyoq harakatini talab qilganligi uchun, yuza ideal ravishda tekis bo‘lishi kerak.

Qoidalar: quyidagilar sportcha yurishni qoidalari hisoblanadi. Qadam bosish yerdan oyoqni uzmag holatda amalga oshirilishi kerak.

Har bir qadam olish oralig‘ida, atletni orqa oyog‘i yerdan uzilishidan oldin, oldingi oyog‘i yerga tegishi kerak.

Oyoqni ko‘tarish tekis holatda amalga oshirilishi kerak (tizzani bukmagan holatda).

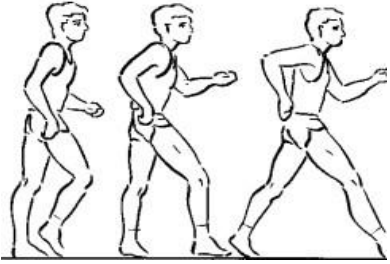
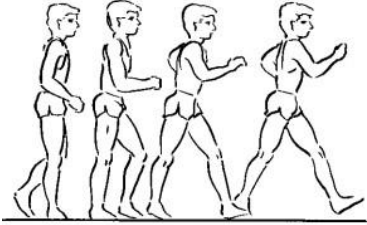
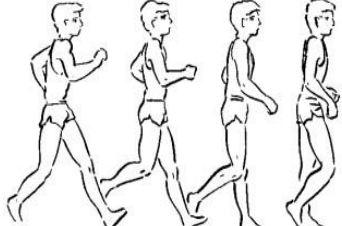
Atletning harakatlanishi quyidagilarga qarab baholanadi:

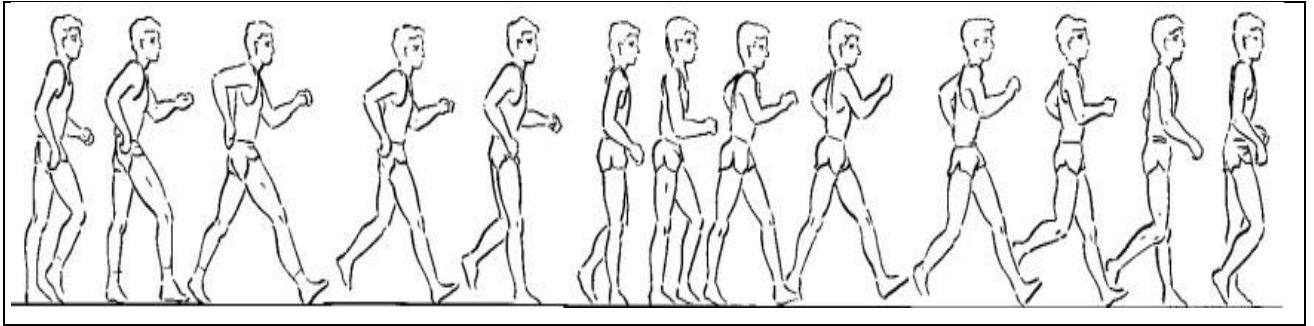
Kontakt. Oyoqni bukish. Tajribasizlar uchun, yurish va yugurishni orasidagi juda nozik masaladir. Maktab bosqichida, hakam, sportchini yurishini xato deb hisoblashi va uni boshqa hakam bilan maslahatlashmasdan chetlatishi mumkin deb o‘ylaydi.

Sportcha yurishda, hakamlar sportchini oyog‘ini yerdan uzmasdan harakatlanishini o‘lchashi kerak **1-jadval**.

1-jadval

Yurish	Faza	Kuzatuv
--------	------	---------

	<p>Borish. Ikki marta katta qadam tashlash</p>	<p>Orqa oyoq-orqa oyoq tekis bo'ladi va borish tovon bilan amalga oshiriladi. Oyoqni tashlash-yengilgina bukiladi va tovonni yumshoq qismi yerga qo'yiladi.</p> <p>Bilaklar-tirsakdan 90°ga bukiladi. Yelkalar bo'-shashtiriladi va tayanch nuqtasi muvozanatlashti-riladi.</p>
	<p>Yakka qadam tashlash</p>	<p>Oldingi oyoq-oyoq vertikal holatda tekis bo'lishi kerak; Oyoqni sinishini oldini olish uchun faol holatda bukib turiladi.</p> <p>Orqa oyoq tezlashadi va bukiladi, qadam tashlanadi.</p> <p>Bu harakat bilaklar kom-binasiyasi bilan amalga oshiriladi.</p>
	<p>Oyoqlar</p> <p>Qo'llar</p>	<p>To'piq tizza son qismi-dan boshlanadi va son qismi tizza to'piq qismi-ga qaytadi.</p> <p>Tez qo'llar-tez oyoqlar.</p>
	<p>Yakka holatdagi faza</p>	<p>Qadam tashlash yuqorida ko'rsatilgan.</p>



1. O‘rtacha qadamlar bilan chiziq bo‘ylab yurishda, sportchi bir qo‘lini yon qismida tutadi, bu vaqtda boshqa qo‘li soat harakatiga qarama-qarshi holatda harakatlanadi.

2. O‘rtacha holatdan tezlashishga o‘tayotganda, u oyoqlarning to‘g‘ri tashlashni ta‘minlab beradi. Bunda orqa oyoq yerdan qattiq itariladi va tovon yerdan ko‘tariladi, ikkinchidan, old oyoqni tovon qismi yerga tushayotganda to‘g‘ri yerga tushishiga ishonch hosil qiling.

Sekin yurishdan, o‘rtacha yurishga o‘ting va oyoqni tekkisligiga e‘tibor bering. Bunda qadam tashlashda oyoq bo‘shashadi va yerga qo‘yiladi. Oyoqni tik tutish, tanani oldinga yo‘naltiradi.

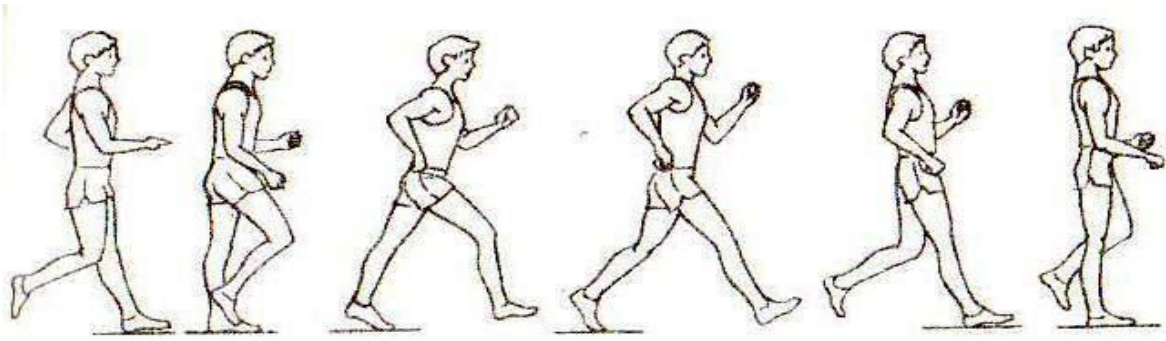
Katta qadamlar bilan past tezlikda yurish, son qismini oldinga harakatini ta‘minlaydi.

Ilon izi yo‘lkasida o‘rtacha tezlikda yurish, tez va davomli tarzda o‘ng va chap tomonga o‘tish, sportchini harakatchanligini oshiradi va muvozanatini ushlab turadi.

Sportcha yurish texnikasi – Sportcha yurish texnikasi oddiy yurishdan farq qiladi. Agar oddiy qadam paytida o‘rtacha qadam uzunligi 80 – 90 sm, uning tezligi bir daqiqada 100 – 200 qadam bo‘lsa, sportcha yugurish paytida qadam uzunligi 105 – 120 smga, tezligi esa bir daqiqada 180 – 200 qadamga yetadi. Qadam uzunligi va tezligining o‘zgarishi to‘g‘ridan-to‘g‘ri yurish tezligiga ta‘sir ko‘rsatadi.

Sportcha yurish paytida maxsus harakat texnikasi qo‘llanadi **(6-rasm)**. Oyoqni oldinga olib chiqish paytida oyoq kafti yerdan birozgina ko‘tarib yuriladi, oyoqlar tovonni yerga qo‘yish paytida to‘liq to‘g‘rilanadi. Oyoq uchlari biroz ichkariga burilgan, oyoq kafti izlari harakat mobaynida to‘g‘ri chiziqqa yaqin joylashadi. Shu bilan bog‘liq tayanish oyog‘i tizza bo‘g‘inidan to‘g‘irlanadi. Tez yuradigan sportchi yerdan tos, son va boldir, kaft bo‘g‘inlari harakati hisobidan deysinadi. Depsinish oxirida sportchi boldir harakatini tezlashtiradi. Sportcha yugurish paytida gavda oldinga biroz egilgan bo‘ladi. Qo‘llar tirsakdan bukilgan va faol harakatlanadi, ya‘ni oldinga-ichkariga, orqaga-tashqariga, panjalar qattiq siqilmaydi.

Yurish texnikasini o‘rganish va takomillashtirish, avval, odatiy tezlik va oddiy sharoitda o‘tkazish bilan boshlash lozim, asta-sekin qadam uzunligi va tezligi oshirib boriladi. Shu bilan barobar yugurish texnikasini o‘rganish va takomillashtirishni ham bilish maqsadga muvofiqdir.



6-rasm.

Yurish texnikasi – Harakatlarning yumshoqligi va erkinligi sportcha yurishning xususiyati hisoblanadi. Qadam uzunligi katta bo‘lmasligi lozim. Qisqa qadam natijasida boldir depsinishdan so‘ng orqa tashlanmaydi, bu tekis harakat sportcha yurishda kuzatiladi. Siltanish oyog‘i tizzadan sezilarsiz egiladi va son yuqoriga ko‘tarilmaydi. Qo‘llar tirsakdan bukilgan bo‘lib, u to‘g‘ri burchak ostida, harakatni oldinga orqaga yo‘nalishda bajaradi, panjalar bo‘sh qo‘yiladi. Odatda, nafas olish tezligi, belgilangan qadamlar soni bilan muvofiqlashtiriladi. Masalan, 2 – 3 qadamda nafas olinsa, 2 – 3 qadamda nafas chiqariladi.¹⁴

Yugurish texnikasini o‘rganish hamda trenirovka qilish chog‘ida depsinishga va depsinish oyog‘ining to‘liq to‘g‘rilanishiga alohida e‘tibor qaratish zarur. Depsinish texnikasini o‘zlashtirish maxsus yugurish mashqlaridek, oyoq kuchini rivojlantiruvchi mashqlar sifatida qo‘llaniladi. Masalan, sakrab yugurishlar, uch hatlab va ko‘p karra sakrashlar depsinish oyog‘ini to‘liq to‘g‘rilash bilan bajariladi. Yurish va yugurish oldidan trenirovka qilishni uncha katta bo‘lmagan maxsus chigil yozish mashqidan boshlab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmua bilan yakunlagan ma‘qul. Qanday ust-bosh, poyabzal kiyish, yurish yoki yugurish bilan shug‘ullanuvchilarning ixtiyorida.

Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o‘tish paytida quyidagilarga amal qilish kerak: o‘tishlar xotirjam, keskin to‘xtashlarsiz yoki siltovlarsiz, nafas olish bir tekis bo‘lishiga alohida e‘tibor qaratish kerak. Murakkab relefli joylarda shug‘ullanganda, havfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

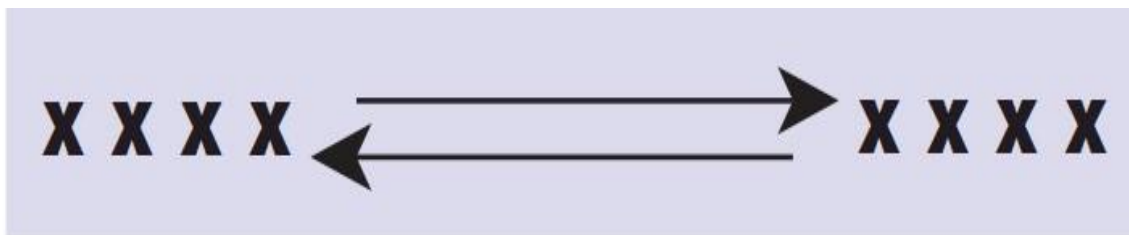
Estafetali yugurishga umumiy tavsif

100 metrga yurish, mashq qilish va bellashishning eng yoqimli turi bo‘lib, unda har qanday yoshdagi atletlar qatnashishi mumkin. 100 metrga yugurishning turli xil usullari bor bo‘lib, bunda ishtirokchilar

3 – 6 ta jamoalarga bo‘linadi, bu o‘yin 4x100 metrlik yugurish nomi bilan ma‘lumdir.

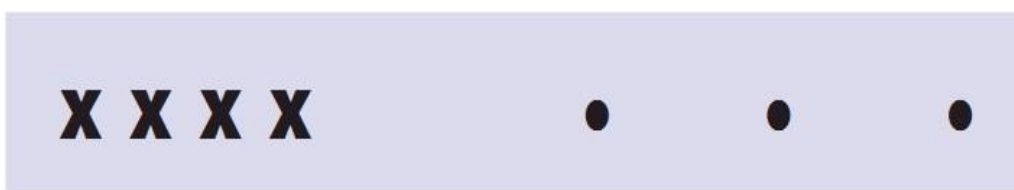
Tezlik bilan yugurish. Har bir yuguruvchi, boshqa bir yuguruvchining qo‘liga tegishi bilan start oladi (**7-rasm**).

¹⁴ Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo‘llanma. T., 1992.



7-rasm.

Tashqi va orqaga yugurish. Start chizig'idan boshlab, yarim yo'lga konusli, mayda plastik moddalar bilan to'ldirilgan buyumlar bilan jihozlantiriladi. Birinchi yuguruvchi, individual tarzda, hamma buyumlardan olib keladi; keyingi yuguruvchi esa bu buyumlarni original joylashgan joyiga qarama-qarshi holatda o'rnatib chiqadi, va bu holat yugurish tugaguncha davom etadi (**8-rasm**).



8-rasm.

Aylana holatda yugurish. Bu mashq estafeta tayoqchasini taqazo etadi; yugurish masofasi va yuguruvchilar soni va turli-tumanligi esa talabalarning qobiliyatiga mos tushishi kerak. Qanday qilib jamoalar o'z tezligini oshirishi mumkin?

Rivojlanishdagi asosiy faktor bu yo tez yuguruvchi sportchilar yoki o'zgarishlardir. Tayoq uzatish, silliq va samarali chiqishi uchun katta mahorat va kuch talab etadi.

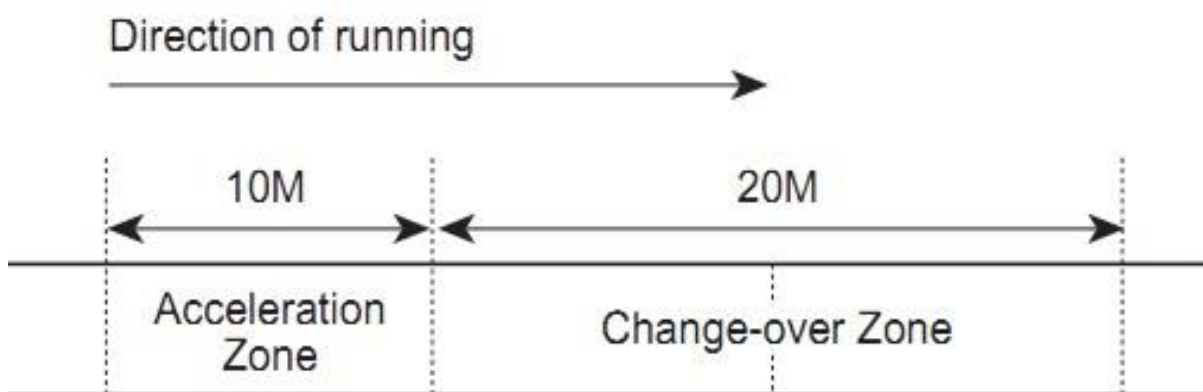


9-rasm.

Estafetali yugurish. Yordam: Tayoqni start liniyasidan iloji boricha tez harakatlantiring.

Texnikasi: Tayoq tezligini davom ettirish, yuguruvchilarni kelish va ketish tezligi bilan solishtirish uchun muhimdir. Tayoq ikkala sportchi maksimum tezlikda bo'lganda almashtirilishi kerak (**9-rasm**). To'rtta konusni pastda ko'rsatilgandek joylashtiring.

1 raqamli A konusdan start oladi, 2 raqamli esa S konusdan start oladi. 1 raqamli B konusga yetganida 2 raqamli esa D konusga yetish uchun aylanib o'tishi va 1 raqamli unga yetguncha, D konusga yetishi kerak. B va S orasidagi masofani shunday qisqartiringki, ikkala atletlar ham D ga bir vaqtda yetib borishi kerak (**10-rasm**).

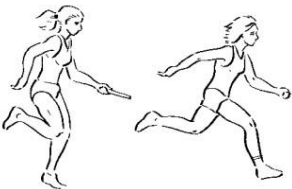
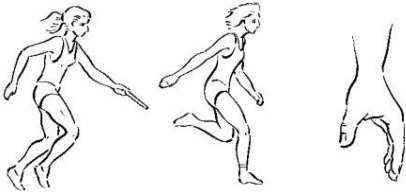



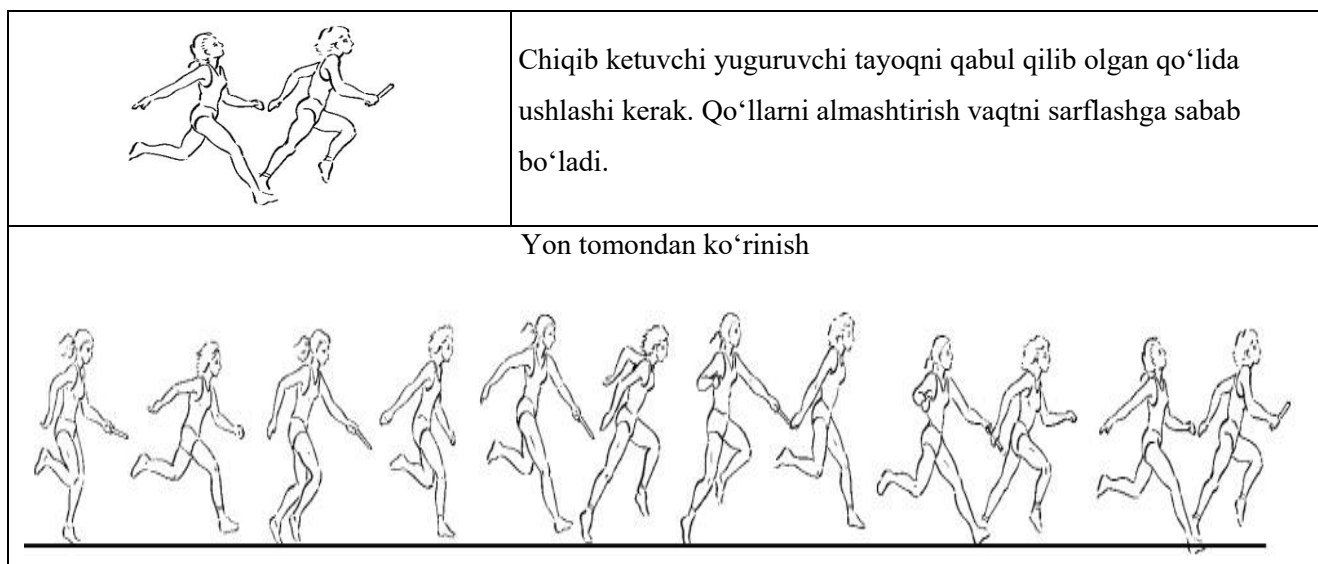
10-rasm. Tayoqni uzatish.

Uzatishning 2 xil metodi bor:

1. Tepadan – ilk bosqichidagilar uchun tavsiya etiladi.
2. Pastdan – halqaro darajadagi metod bo‘lib, tayoq o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga uzatiladi (**2-jadval**).

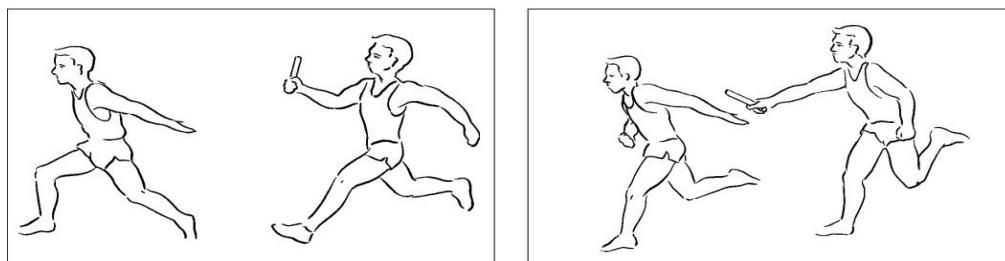
2-jadval

Tepadan uzatish metodi	Kuzatuv
	<p>Kelayotgan yuguruvchi, chiqib ketayotgan yuguruvchiga to‘g‘ri holatda yaqinlashishi kerak. U esa qo‘lini ortga qilishi va tayoqni qabul qilib olishi kerak.</p> <p>Umumiy qoidalar: Tayoqni qo‘ldan-qo‘lga o‘tishiga kelayotgan yuguruvchi javobgardir va nima sodir bo‘layotganini kuzatib turadi.</p>
	<p>Chiqib ketayotgan yuguruvchi esa bosh barmog‘i va qolganlarini “V” shaklida qiladi va pastga qilib turadi.</p> <p>Almashinish o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga amalga oshiriladi. Hech qachon chapdan chapga yoki o‘ngdan o‘ngga amalga oshirilmaydi.</p>
	<p>Kelayotgan sportchi tayoqni almashinishini to‘g‘ri amalga oshirilishi kuzatishi va ishonch komil qilishi kerak.</p> <p>Chiqib ketayotgan sportchi tayoqni ushlovchi qo‘lini tekis ushlashi kerak, aks holda qiyinchilik yuzaga kelishi kerak.</p>



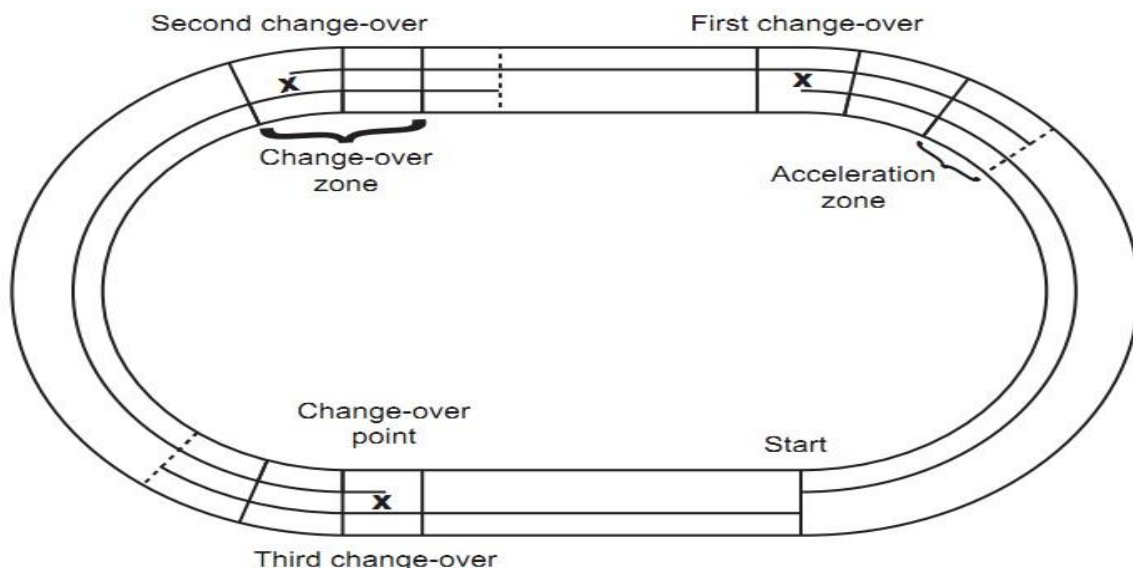
Pastdan uzatish metodi.

Tepadan uzatish texnikasi bilan bir-xil, lekin chiqib ketayotgan yuguruvchi, qo'lini baland ko'taradi va tayoqni maxkam ushlab qabul qilib oladi. Kirib kelayotgan sportchi esa pastdan uzatish harakatini amalga oshiradi va tayoqni qabul qiluvchining qo'lga uzatadi. Kirib kelayotgan yuguruvchi tayoqning boshidan 7.6 sm.dan 10 sm bo'lgan joyidan ushlaydi. Tayoqni ushlagan qo'l uni qattiq ushlaydi **(11-rasm).**



11-rasm. Rivojlanish.

Tayoq almashinishni qoidalari va mexanizmi o'zlashtirib olingandan so'ng, u 4x25 metr yoki 4x50 metrli estafetali yugurishga qo'yish kerak, bunda almashinish tez yugurishdan muhimroqdir. 4x100 metrli yugurishdagi, almashinish zonasi **(12-rasm).**



12-rasm.

O'rta masofaga yugurish

Bu yugurish 800 va 1500 metrlik masofani o'z ichiga oladi. Bu bellashuvning o'ziga xos bir tomoni shundaki, u hech qanday maxsus jihoz yoki yugurish belgilarini talab etmaydi.

Yugurish texnikasi juda oddiy va har-bir individual yuguruvchi, o'zining yugurish texnikasiga egadir.

Harakatlanish: yangi kelgan yuguruvchini eng yaxshi ruhlantiruvchi yo'l bu bellashuv usulini ishlashdir. Bunga eng yaxshi misollar quyidagilar:

1. Oxirgi kelgan yutqazish: Yuguruvchilar guruh bo'lib ishtirok etishadi. Oxirgi kelgan guruh yo ball yo'qotishi yoki bir roundni o'tkazib yuborishi kerak.

2. Bayroq bilan yugurish: Bayroqlar turli intervallarda start chizig'idan joylashtiriladi (120 m, 125 m, 135 m, 140 m). 20 soniyalik standard o'rnatiladi (engil atletning yoshi va holatiga qarab). Agar atlet eng uzoqdagi bayroqqa yetib borsa, u 5 ball bilan mukofotlanadi va shunga qarab 1 ballgacha pasayib boradi. Yugurishlar bo'yicha eng katta ball yig'gan atlet g'olib deb topiladi.¹⁵

3. Davomli yugurishlar: Bular interval ishini o'zgartirishning eng yaxshi usulidir. Misol uchun: bu maydonda yoki har qanday xavfsiz ochiq xududda amalga oshirish mumkin. Doimo yodda saqlang qancha yugurishlar bo'lmasin, baribir bitta ortiqcha atlet harakatni davomli bo'lishi uchun kerak bo'ladi.

4. Dunyoning rekord yugurishlari: 800 metr, 1500 metrlik dunyo rekordlarini yangilashga yoshlar bilan harakat qiling. 10 yuguruvchi 150 metrga yoki 8 yuguruvchi 100 metrlik yugurishga. Bu shunisi bilan foydaliki, yugurish vaqti, daqiqalar doimiy interval deb ataladi.

Mashq qilish g'oyalari. Quyidagi mashq qilish g'oyalari, o'ziga ishonmaydiganlarni olg'a undaydi. Odatdagi o'rta masofaga yugurishni xohlovchilarga mahalliy atletik klublarga qo'shilish maslahat beriladi.

¹⁵ Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. T., 1992.

1. Davomli yugurish: Bir xil sonda guruhlarga bo'linib va maydon bo'ylab tarqaling. Har bir yuguruvchi, o'zining eski joyiga kelguncha yuguradi.
2. Qatorlashib yugurish: Qatordagi eng so'nggi odam, oldinga yugurib keladi va yugurishni yana qayta boshlaydi. Qatordagi so'nggi odam yugurishni davom etiradi va shu holatda davom etadi.
3. Hushtakka yugurish. Hushtak chalinib, keyingisiga navbat kelguncha guruh qadamlashda davom etadi.
4. Hushtakka qadamlash: Atletga berilgan vaqtda, belgilangan masofaga yugurish so'raladi, 300 metrga 60 soniyada. Har bir 100 metr 20 soniyada bosib o'tilishi kerak. Odimlashni samaradorligini oshirish uchun, hushtak 20 soniyali interval bilan chalinadi.
5. Zig-zag yugurish: Bayroqlar 30 – 50 metrlik burchaklarda intervallar bilan joylashtiriladi. Atlet bayroqqa qarab katta qadamlar bilan odimlaydi va keyingisiga qarab tezlashadi, so'ng yana qaytariladi.
6. Orqaga yugurish: 4 ta jamoa, har-bir atlet 100 metrga yuguradi va orqaga 100 metr sekin yugurib keladi.
7. Fartlek. Tezlik asosiy rol o'ynaydi, turli tezlikda yuguriladi, turli bosqichlarda o'rtacha, tez yoki sekin.
8. Parlafus. Ikkita odam masofalar bo'ylab yuguradi. 200 metr (yugurish yaxshilanadi), 300 metr (yugurish 100 metrga qaytadi) yoki 400 metr (oldingi holatiga finishda qaytadi).
9. Omadli qog'ozga tushirish: 100 metrdan 800 metrgacha bo'lgan masofalar qog'ozga yoziladi. Bitta atlet jamoa yugurishi kerak bo'lgan masofani yozadi; O'z holatiga qaytish, yugurish masofasiga teng. Keyin boshqa bir yuguruvchi masofani yozadi va shu holatda davom etadi.
10. Piramida sessiyasi: 100 m, 200 m, 300 m, 400 m, 300 m, 200 m, 100 m yoki boshqa variantlarni yozing. O'z holatiga qaytish bu yugurish masofasidir.
11. Soat bo'ylab tepaga 60 metrdan 150 metr 10 daqiqalik interval bilan o'z holatiga qaytish uchun orqaga yuring.
12. Ustunlik yugurishi eng sekin yugurayotganni birinchiga o'tkazvoring, so'ngra keyingisi, eng tezi kelguncha.
13. Masofaga yugurish: uzoq masofaga yugurish, puls daqiqaga 135 marta uradi.
14. Aralash: Masofaga yugurishning assortimenti 200 m, 500 m, 100 m, 250 m, 60 m, 450 m, 150 m, 600 m, 120 m. O'z holatiga qaytish, orqaga yugurishni masofasidir. Kichkina masofaga yugurish, tezroq yugurishda amalga oshiriladi.
15. Qarshi yugurish: Yugurish suvda yoki qumda bo'ladi.
16. O'z holatiga qaytishga yugurish: 120 metrga 3 daqiqada yuguring, dam oling va yana qaytaring. Har bir daqiqada 3 soniya dam oling. Dam olish tushishi yoki ko'tarilishi mumkin.

Yugurish texnikasiga umumiy tavsif

Yugurish. Yugurish tabiiy hodisa bo'lib, unda hamma qatnashishi mumkin.

Yugurish quyidagi elementlarga asoslanadi:

1. Harakatni tejash.

Yengil atletikachi yugurishni boshlab, unda davom etayotganda, muskullarni kisqarishi hisobiga sarflanadi. Har bir atlet uchun muskullarni tarangligini bo'shashtirish va shu orqali energiyani samarali ishlatish muhimdir.

2. Oyoq harakati:

a) Ko'tarilish fazasi. b) Siljish fazasi. v) To'xtovsiz ko'tarilish fazasi. g) Qo'l harakati. d) Gavgani turishi.

Oyoq harakati.

1. Siljish fazasi oldinga harakatlanishni vujudga keltiradi.

2. Ko'tarilish fazasida, oyoq yer bilan aloqaga kirishadi va tana silkinishini yutib yuboradi.

3. To'xtovsiz ko'tarilish fazasida oyoqlar yer bilan aloqaga kirishmaydi.

Yugurish musobaqalari. Yugurish ikkita keng kategoriyalarga bo'linadi. Yaqin masofaga yugurish. Mahoratni tekshirish.

Yugurish musobaqalari mahorat va shug'ullanishlar va musobaqalar davomida yuksak darajadagi o'sishni talab etadi.

Bellashuv doimo boshqalarga qarshi bo'lishi kerak, biroq shaxsning o'ziga qarshi bo'lishi ham mumkin.

Yaqin masofaga yugurish texnikasini 1 chi jadvalda ko'rishimiz mumkin.

Harakatlar:

1. Yugurish-o'lchangan masofaga belgilanadi, masalan 30 – 60 metrga.

2. O'rnatilgan vaqtga yugurish; 3 yoki 5 soniyada qanchalik uzoqqa yugura olasiz?

Misollar:

Ikki kishi bo'lib ishlang, 1 raqamli yuguruvchi, 2 raqamli, 3 soniya ketadigan masofada turadi va o'lchaydi.

“Tayyorlan”, “Yugur” komandasini beradi va vaqtni belgilaydi. 3 sekunddan keyin “To'xta” degan xushtak signalini beradi.

Yuguruvchi asta-sekinlik bilan to'xtaydi. 2 raqamli esa 3 soniyada bosib o'tilgan masofani o'lchaydi.

Mashqni 2 – 3 marta qaytaring va bosib o'tilgan masofani oshirishga harakat qiling. 5 soniya bilan qaytaring.

Eng zo'r yuguruvchi 100 metrga 10 soniya sarflaydi, soniyada u taxminan 50 metrni bosib o'tadi.


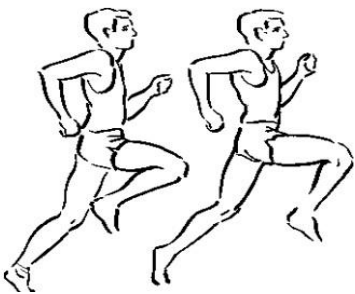
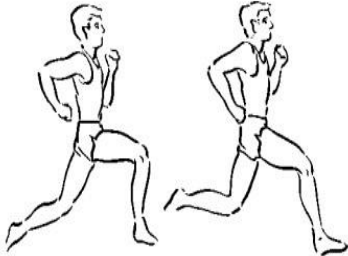

Yuriqnomani muxokama qiling:


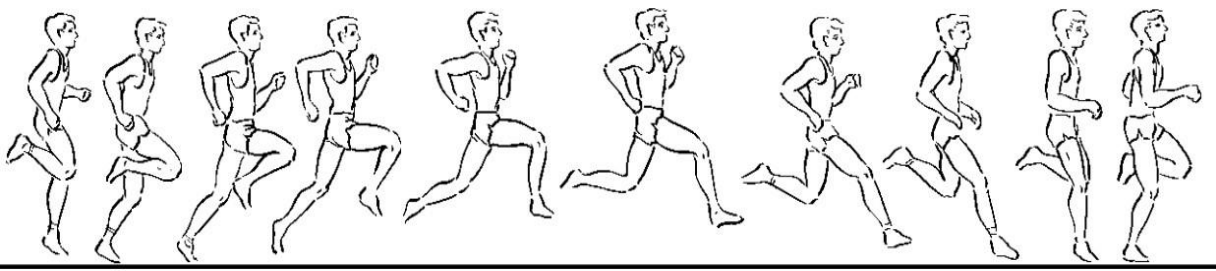
Erkaklarni va ayollarning 100 metrga eng zo'r vaqtlari (erkaklarda 9.79 va ayollarda 10.49) bilan o'zingizni 5 soniyali vaqtingizni solishtiring. Ular 5 soniyada qanchalik uzoqlikka bora olishgan?

Yaqin masofaga yugurishni oshirish uchun, talabalar quyidagilar ustida ishlashlari kerak (**3-jadval**):

Reaksiya vaqti. Oyoq kuchi. Boshlanish texnikasi. Yugurish texnikasi. Harakatning tezligi. Tezlik va chidamlilik qobiliyati.

3-jadval

Yugurish	Faza	Kuzatuv
	Ko'tarilish	Gavdani tik qilib yugurish-tovonda yugur doimo yelka-lar bo'shshagan holatda
	Siljish	Gavdani tik tutib yugurish yaxshisi 90° burchakda tir-sak va tizzada bajariladi
	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Tizzani baland ko'taramiz va oldingi son qismiga og'irlikni tushiramiz.
	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Harakatlanish uchun panja-miz oyoq ortiga harakatlanadi.

	<p>Ko'tarilish</p>	<p>Gavdani tik tutib yuguramiz. Rasmdagi qoidalar faqat qa-rama-qarshi oyoqda bajara-miz.</p> <p>Doimo gavnani tepa qismini bo'shashtirib yugurish doi-mo muhimdir (bosh, bo'yin, bilaklar).</p>
<p>Yon tomondan ko'rinish</p> 		

Start olish. Yaqin masofaga yugurishdaga start olishning eng samarali usuli bu cho'kkalab o'tirib start olishdir. Biroq, yangi o'rganayotganlarga tik turib start olish tavsiya etiladi.

Tik turib start olish. Tik turib start olish, yangi o'rganayotganlar uchun, cho'kkalab start olishdan ko'ra samaraliroqdir. Bunga sabablar shuki, o'rgatish oson va quvlamachoq o'yinlarida rivojlantirish mumkin.

Tasvirlash.

1. Kuchliroq oyoq oldinga, tovon chiziqda, qolgan oyoq orqada.
2. Ikkala oyoq ham, yugurish tomonga bukiladi.
3. Qo'llar oyoqlar bilan sinxronlashtiriladi.
4. Og'irlik old oyoqqa tushadi, son pastga, umurtka tekkis tutiladi.

Harakat.

Startni 10 – 15 metrga bellashuv holatiga soling.

Kuzatuv.

Talaba bajardimi:

1. Kuchli harakatlandimi? 2. Past holatni saqladimi? 3. Yerga oyog'i bilan depsindimi? 4. Qo'llarini kuchli harakatlantirdimi?

Cho'kkalab start olish.

Bu yaqin masofaga yugurishga, eng samarali usul hisoblanadi.

Yordam:

Bloklarni iloji boricha tez va samarali tark etish va to'liq yugurish holatiga iloji boricha tez o'tish.

Harakatlanishlar (4-jadval).

1. Har-xil holatlardan start oling, oyoqlarni chalkashtirib, orqa oyoqlarga tayanib, boshimizni start chizig'iga moslaymiz. "Tayyorlan", "Yugur" buyrug'idan keyin turib yuguring va finishga boring.

2. Hindcha yugurish: Atletlar bir-birini orqasidan bir-xil tempda tekkis yuguradi.

Hushtak chalinganda, iloji boricha ko'proq odamni quvib o'tishga va finish chizig'iga yetishga harakat qiling. Quvib o'tish faqat tashqi tomondan amalga oshiriladi.

3. 10 soniyali yugurish: 50 metrda, 55 metrda, 60 metrda, 65 metrda, 75 metrda, va 80 metrda belgilar qo'yiladi.

Bu masofalar, mos ravishda ikkinchi vaqtni, uchinchi vaqtni, to'rtinchi vaqtni va beshinchi vaqtni aks ettiradi.

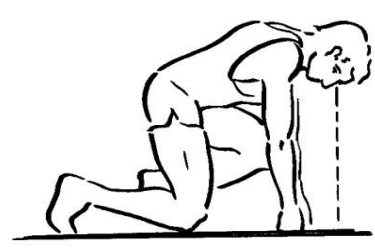

Talabalar hushtak chalinguncha bu belgilar tomonga yuguradi. Ular bosib o'tgan belgilariga qarab baholanadilar.

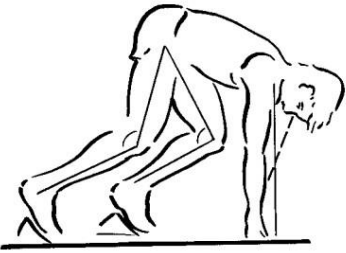

Talabalarni rag'batlantirish uchun 3 marta yugurtirish kerak va ko'proq ball yig'ishga da'vat etish kerak.

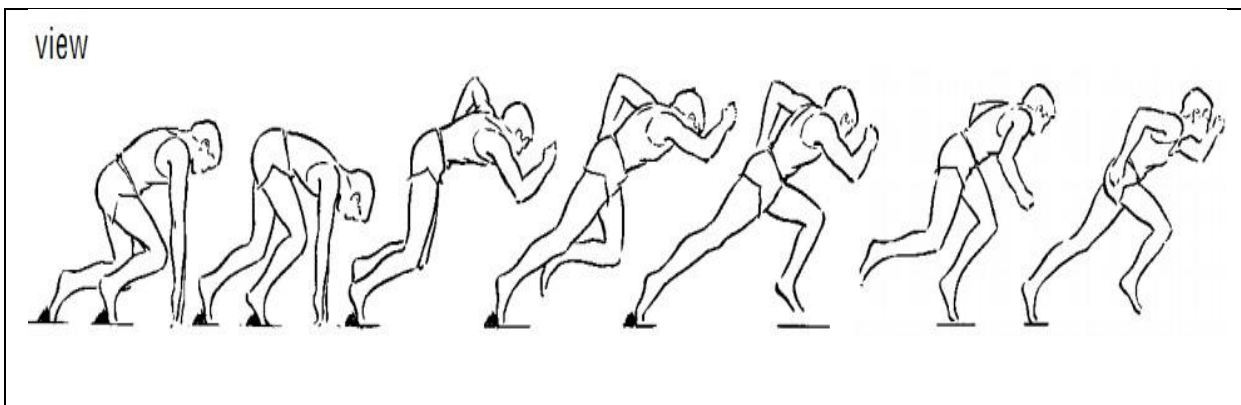
Bundan asosiy maqsad shuki, hamma 1 ball yig'ganda, ba'zilar 5 ball yig'adi.

4. Estafetali musobaqalar turlari, tez yugurishni rivojlantiradi va buning natijalari "omad" deb qaraladi va bu esa muvoffaqiyatli insonni har doim jismoniy mukofatlaydi. Bu tez yugurishni o'rgatishning eng yaxshi usulidir.

4-jadval

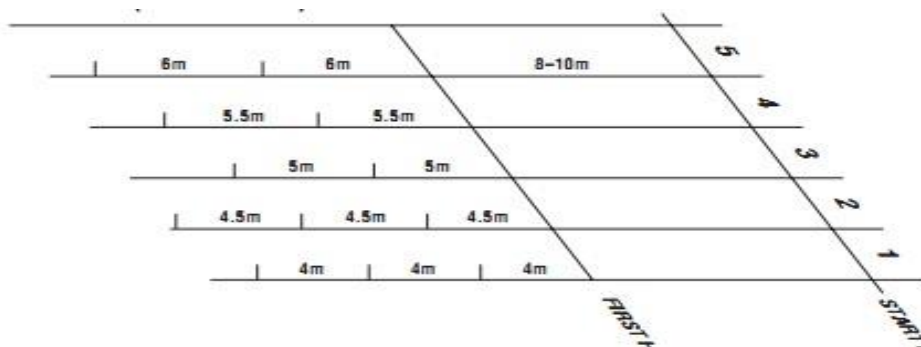
Cho'kkalab start olish	Faza	Kuzatuv
	Joyingizni egallang (yondan ko'rinish)	Birinchi qadam tushadigan joyga diqqat-ingizni qarating. Yelkalar qo'llar uzra bo'ladi. Bu o'rtacha start. Orqa oyoqning tizza-sini, old oyoqning chizig'iga qo'ying.
	Joyingizni egallang (old tomondan ko'rinish)	Ko'rsatkich barmoq va bosh barmoq ko'p-rik hosil qiladi. Yelkalar keng ochiladi.

	<p>“Tayyorlaning” holati</p>	<p>Yelkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak).</p> <p>Son qismimiz, yelkamızdan teparoq harakat qiladi, chunki u, tizza harakatga qo‘-shilganda to‘g‘ri bur-chak hosil qilishi ke-rak (90° old tizzada, 120° orqa tizzada).</p> <p>Boshni umurtqa bilan bir xil tekkislikda tu-tamiz.</p>
	<p>To‘pponcha</p>	<p>Oyoqlarni harakatlantirish o‘ng ko‘llarimiz bilan tez harakat qilamiz.</p> <p>Yuguring va cho‘ziling-boshdan oyoqqacha to‘g‘ri chiziqda bo‘lsin.</p> <p>Bosh va yelkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchli depsi-ning.</p>



To'siqlardan o'tish

To'siqlar asosan yo'lka bo'ylab o'rnatiladi. U ko'pincha "sprint ritmi" deb tasvirlanadi, ritm asosan, to'siqning og'irligi va orasidagi joyga qarab hosil bo'ladi. Ular asosan bo'yi baland, oyog'i uzun sportchilar uchun qulaydir, biroq u yana sportchining jismoniy holatiga ham mos tushishi kerak (**13-rasm**).



13-rasm.

Umumiy texnikasi. To'siqlarga urilib, jarohat olish hissi bolalarni doimo, to'siqlar osha yugurishda ishtirok etishlarini cheklaydi. Bu muammoni yengish uchun, pastroq to'siqlar ishlatib va bolalarni qatiyatligini oshiring.

O'rgatish.


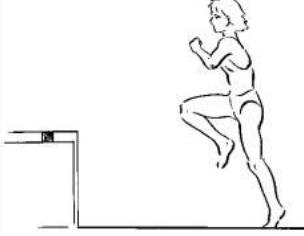
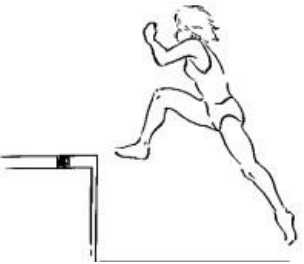

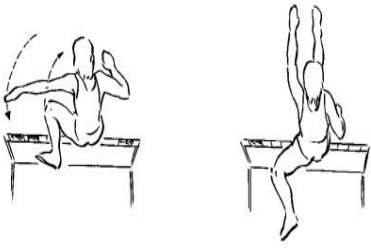

To'siqlar osha yugurish musobaqalarida, har bir yoshdagi bolalar uchun, maxsus belgilangan yo'laklar bo'ladi, shuningdek bolalarni o'rgatish uchun to'siqlarni ham belgilang.


O'qituvchilar mashqni ko'rsatayotganda, yetarlicha tajribaga va mahoratga ega bo'lishi kerak. Biroq bu holat o'quvchilarni yoshi va qobiliyatiga qarab o'zgarishi mumkin. To'siqning balandligi, mashqni qanchalik o'zlashtirishiga qarab, o'zgartirilishi mumkin.

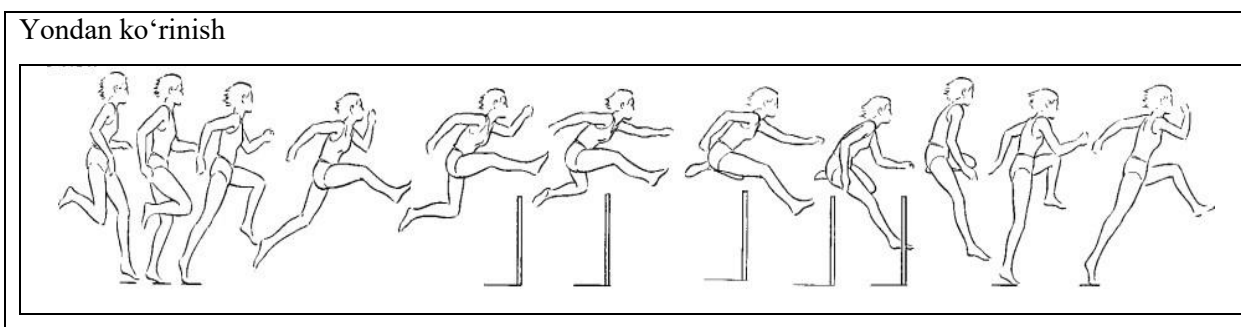
To'siqlar osha yugurishda, ko'nikmani oshirish uchun, old oyoqni to'siqdan oldinroqqa tashlaymiz va hushtak chalinguncha mashqni qaytaramiz. Bu mashq yana yosh va to'siqlar soniga qarab turli-tuman bo'lishi mumkin.

Talabalarni qiziqtirish uchun, katta qadam tashlashni o'zlashtirishlari bilan 5 li to'siqdan yugurtiring (**5-jadval**).

5-jadval

Yugurish va sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv
	Tekkis muvozanatda.	To'siqqa tekis holatda yaqinlashing. Oyoq uchida yuguring. Muvozanatni tuting.
	Borish	Tizzani to'siqqa yo'nal-tiring. Oyoqni tizzadan pastini ko'taring. Son qismini tushirib yubormang.
	Cho'zilish	Orqa oyoqni cho'zing. To'siqqa intiling. Old tovonni to'siqdan o'tka-zing.
	Yaqinlashish	To'siq atrofiga yetib boring. Son qismini to'siqdan o'tkazing. To'siqdan sakrang.
	Yetib kelish va cho'zilish	Yaqinlashib qarama-qarshi oyoq va qo'lni harakatga keltiramiz. Tizza oyoqdan baland bo'lishi kerak.
	Qo'nish	Tekis turing. Tizzani cho'zib buring va oldin-gi holatiga qaytaring.

	<p>Uzoqlashish</p>	<p>Old oyoqni tekkislab to'siqdan uzoqlashtiring. Son qismini old oyoq tomonida tuting, o'tirib qolmang. Tirsak va qo'l-larni samarali ishlatish, yana yugurish holatiga qaytishga qo'laydir.</p>
---	--------------------	---



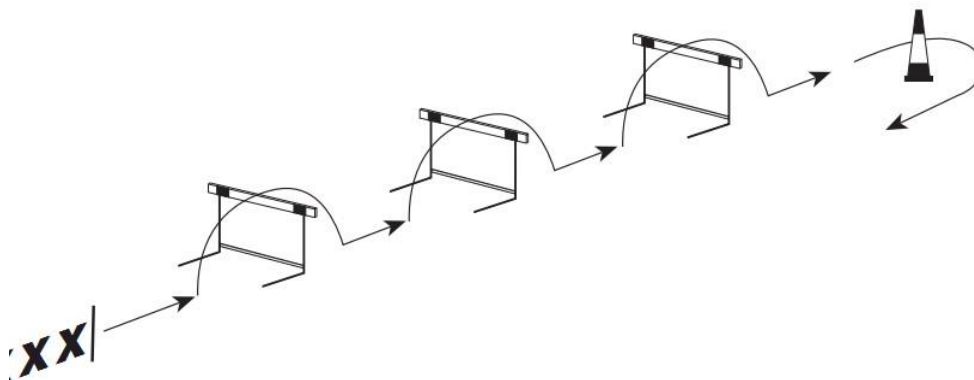
Mahoratni rivojlantirish.

1. Talabalar to'siqlar osha yugurib ko'rishadi va qaysi oyoqlari birinchi bo'lib to'siqdan o'tishga qulayligini aniqlashadi (3 – 4 marta yugurishadi).
2. Oldingi oyoq harakati: oyoq tez ko'tarilishi kerak va tizza bukilishi kerak, so'ngra tovonni to'siqqa yo'naltirish kerak (3 – 4 marta sinang).
3. Oyoqni sinovchi harakat: Oldingi oyoq yerga qaytishi bilan, oyoq bukiladi va tizzani taranglashtiriladi va cho'ziladi.
4. Qo'l harakati: Yugurishda oyoq harakati bilan sinxron tarzda harakatlanadi.
5. Tez yugurib sakrash: Bu yerda old oyoq juda muhimdir; bir martada tovonni to'siqdan o'tkazamiz va yerga tushiramiz. Qanchalik oyoqni tez ko'tarsak shunchalik tez pastga tushadi (3 – 4 marta qaytaring).
6. Shuningdek to'siqdan oshayotganda egiling, belni buking, yelkalarni emas.
7. Start olish: ko'pgina atletlar birinchi martasiga 8ta to'siqdan o'zlarini sinaydilar; shu sababli old oyoq doimo start chizig'ida bo'ladi. 8 ta to'siqdan birinchi bo'lib kelishni mashq qiling (3 – 4 marta).
8. Bellashuv elementi: start olinganda odamlarni oyoqlarini to'siqdan o'zoqroqqa 3 soniya ichida tashashlariga davat eting. (agar vaqt chegaralanmasa bunda hamma muvoffaqiyatga erishadi).
9. 2 – 3 ta to'siqlar uzra vaqt belgilab sakrang 5, 6 yoki 7 soniya. Rivojlanish.
10. Old oyoq harakatini ajrating. Agar old oyog'ingiz chap bo'lsa, to'siqdan o'ng qo'lingiz bilan sakraysiz. Musobaqadan oldin, old oyoq harakati yaxshilab tekshiriladi. Oyoqni tez harakati va bukilishi o'rganiladi.
11. Ikkinchi oyoq harakati ham ajratiladi. Keyingi to'liq katta qadam tashlashga, sportchilarni ruhlantiriladi.

Harakatlar:

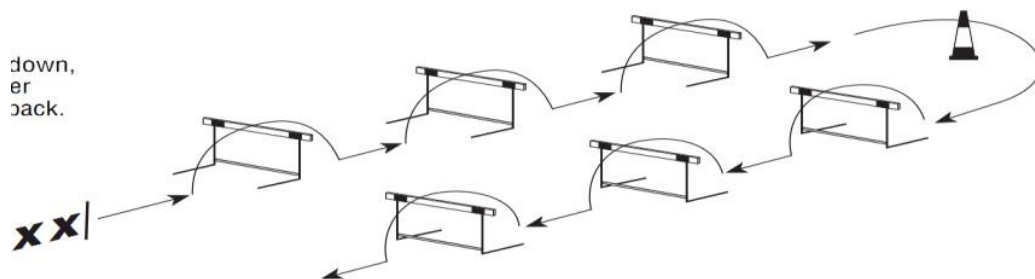
To'siqlardan sakrab, konusdan foydalanib orqaga qaytiladi

(14-rasm).



14-rasm.

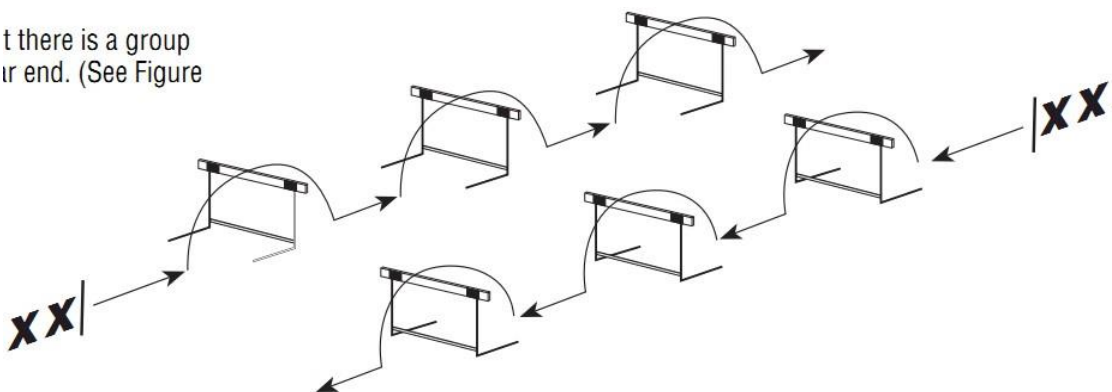
To'siqlardan sakrab, konusdan aylanib, orqaga yana sakrab kelinadi (15-rasm).



15-rasm.

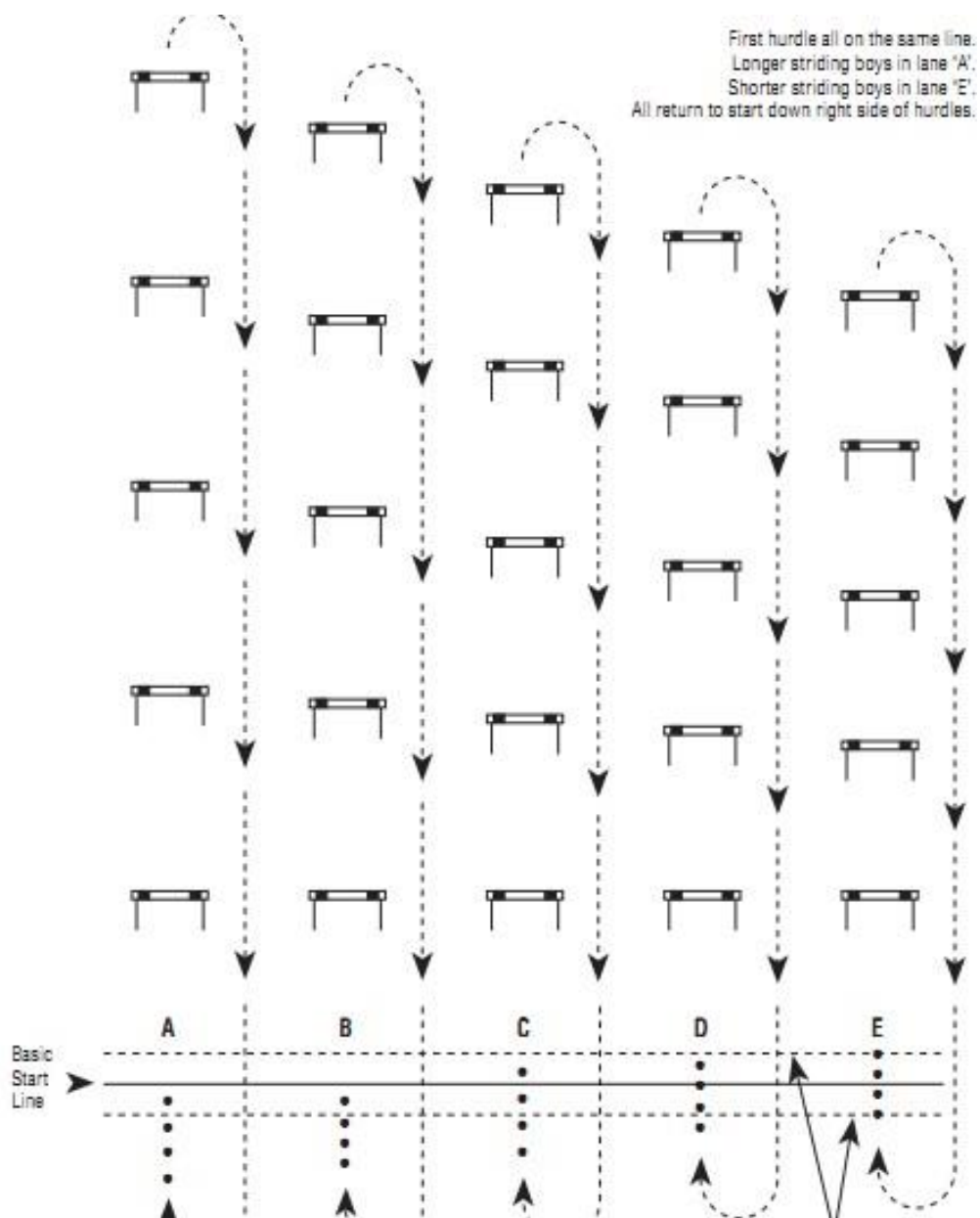
Ikkitadan, biroq oxirida guruh bo'ladi (16-rasm).

It there is a group
at the end. (See Figure



16-rasm.

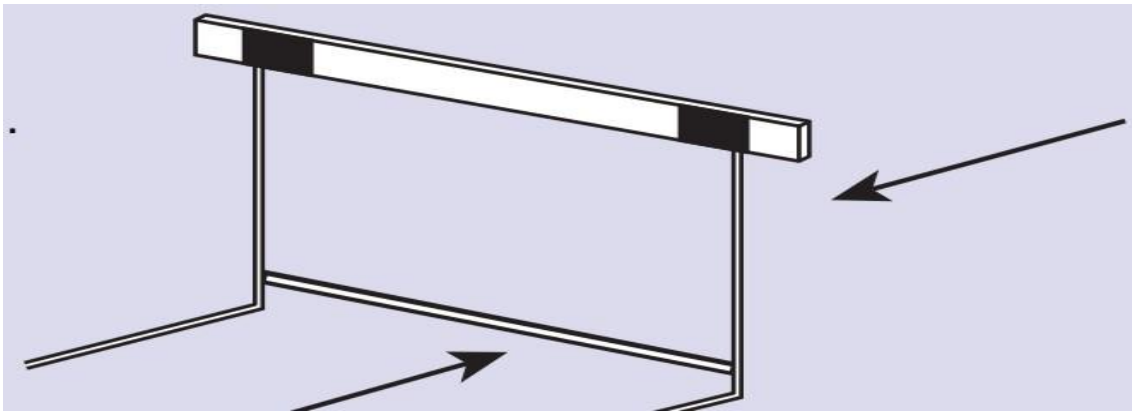
17-rasm sinf holatida joylashish o'rnini ko'rsatadi.



17-rasm.

A – Ye yo‘nalishidagi to‘siqlar kichik masofalar uchundir. Birinchi to‘siq hamma yo‘lkalar uchun. Katta qadamli bolalar uchun A yo‘lkasi. Kalta qadamli bolalar uchun Ye yo‘lkasi. Hammasi to‘siqlarning o‘ng tomonidan qaytishadi.

Xavfsizlik. To‘siq osha yugurish, nam va notekis yuzada xavflidir. To‘siqqa tegib ketlgan paytda u erkin qulashi kerak. Hech qachon sportchilarni to‘siqdan birbiriga qarama-qarshi yugurishga ruxsat bermang (18-rasm).



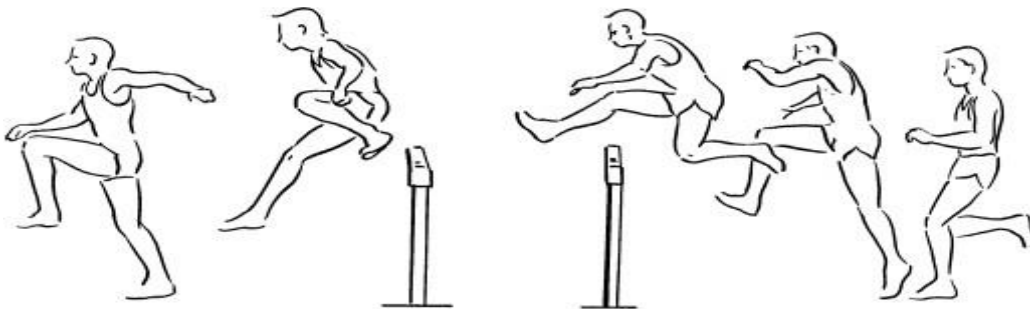
18-rasm. Shpillardan sakrash.

Yordami: Mashqni tezroq tugatish uchun vaqtdan foydalanib, qo'ldan kelgancha to'siqlardan tezroq sakraymiz.

Shpillardan sakrashda faqatgina tajribani o'zi bilan kifoyalanmaydi, bundan tashqari son qismini yaxshi harakatchanligi ham kerak bo'ladi. Agar yuguruvchini bo'g'inlarini harakatchanligi yaxshi holatda bo'lsa, to'siqlardan sakrash muammo tug'dirmaydi.

O'rgatish.

1. Oddiy to'siqni ishlatish texnikasi bilan tanishtiring.
2. Birinchi martasiga namuna sifatida past to'siqlarni qo'llang.
3. Talabalardan, to'siqlar uzra yugurishini so'rang, biroq ustiga sakratmang.
4. O'rnatilgan va o'lchangan masofada to'siqlar uzra harakatlanish texnikasini rivojlantiring va talabalardan to'siqlar orasidan 3, 5 va 7 qadam tashlab harakatlanishini so'rang.
5. Shunga o'xshash harakatni 4, 6 va 8 qadamda ham rivojlantirsa bo'ladi.
6. Harakatlanish ritmi rivojlangach, to'siqlar balandligi 91.4 sm.ga yetkazish kerak (**19-rasm**).




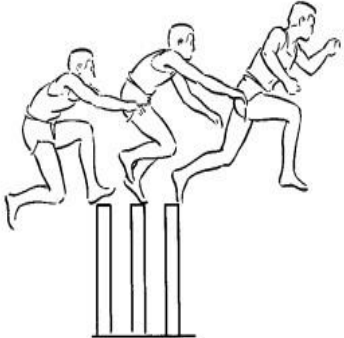
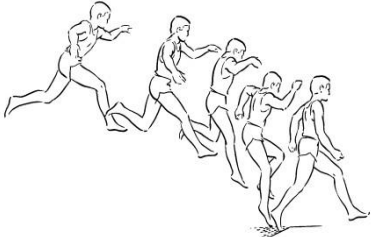
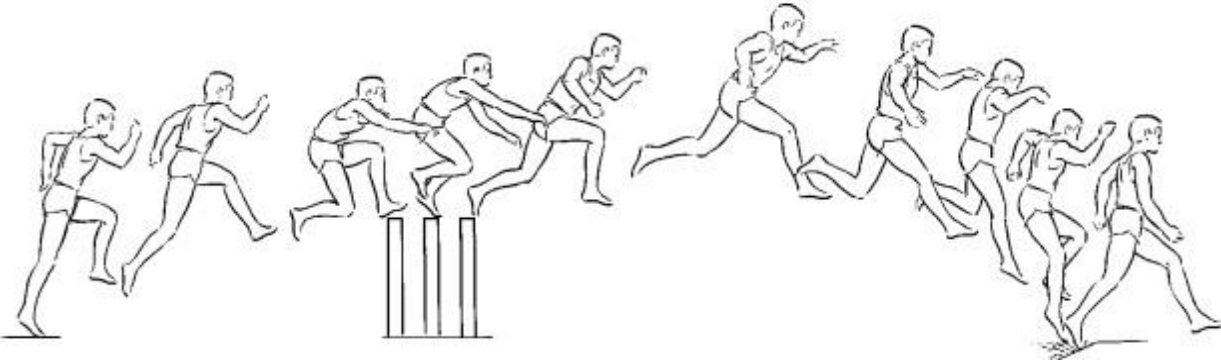
19-rasm.

Suv ustidan sakrash texnikasi.

1. Gimnastik qutilar va kursilarni 91.5 sm.ga yetkazib, shunday past to'siqlardan foydalanish, o'rganishning eng zo'r uslubidir.
2. Uzun qum to'ldirilgan maydonga o'rnatilgan to'siqdan, suv uzra sakrash uslubi sifatida foydalanish mumkin.
3. Harakatlanish ritmini bir-xilligi muhimdir.

Tajribali talabalardan sakrash so‘ralganda, ulardan to‘siqdan oyoqlari bilan iloji boricha sakrash talab etiladi, bu ularning to‘siq ustidan uzoqroq sakrash tajribasini oshiradi (**6-jadval**).

6-jadval

Shpildan sakrash-suv ustidan sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar
	To‘siqqa yetib borish.	Tana-tekis holatda to‘siqqa yaqinlashing. Oyoq-tizzalarni buk-kan holatda, tepaga ko‘taring. Qo‘llar-tizzaga qaramaqarshi qo‘lni, u bilan teng harakatlantiring.
	Qadam bosish va depsinish	Oyoqlar-oyoqni to‘siq ustiga qattiq bosing. Oyoqni to‘liq cho‘z-gan holatda, to‘siq chetidan depsining. Tana to‘siq uzra sak-rashda tanani bukamiz.
	To‘siqdan tushish	Oyoq-bir oyog‘imiz suv chetiga tushadi. Tana-suvdan qadam olib chiqiladi va yugurish davom etadi. Qo‘llar-muvozanatda ushlab turiladi.
To‘siq ustiga chiqish	Bukilish-sakrab tushish	Qadam tashlab, yugu-rishda davom etish.
		

Sakrash texnikasiga umumiy tavsif

Sakrashni umumiy prinsiplari. Hamma sakrash mashqlarini umumiyligi bor va u quyidagi qismlardan tashkil topgan:

1. Yugurish uchun, optimal tezlik (balandlikka sakrashda) yoki maksimum boshqariladigan tezlik (tayoq bilan sakrash, uzunlikka sakrash) talab etiladi.
2. Har-bir usulning sakrashini o'ziga xos maxsus talablari mavjud.
3. Har-bir tadbirning havodagi uchish jarayonini ham o'ziga xos, maxsus talablari bor.
4. Qo'nishda, har-bir tadbirning texnik talablari mavjuddir. Uzoqlikka sakrashda maksimum masofa hisobga olinadi yoki balandlikka sakrashda esa balandlikdan xavfsiz qo'nish hisobga olinadi.

Yugurish talablari: ritmik holatda tezlashing. Yugurish davomida to'g'ri harakatlanish. Sakrash joyida extiyot bo'lish.

Sakrash talablari: Tovon qismini yengil harakatlantiring. Sakrashda oyoqni to'liq cho'zing. Oyoqlarni yengil harakatlantiring. Qo'llarni yengil harakatlantiring.

Boshni tekis tuting. Umurtqani barqaror holatda tuting.

Uchish: Sakragandan keyin gravitasiya markazini o'zgartirib bo'lmaydi. Havodagi tana o'zgarishi, quyidagilarni bera olishi mumkin:

To'siqni yaxshiroq qo'rish (balandlikka sakrash). Qulay qo'nish holati (uzunlikka sakrash) masofa o'sishi.

Qo'nish: Uzunlik va uch marotabali sakrashda, samarali qo'nish uchun maksimum masofa kerakdir.

Tayoq bilan sakrash va balandlikka sakrashda, xavfsiz qo'nish holati juda muhimdir.

Uzunlikka sakrash texnikasi

Sakrash va qo'nish orasida maksimum masofaga erishish to'liq texnikasi 7-jadvalda ko'rsatilgan.

Umumiy texnikasi: Uzunlikka sakrash, tezlik va ko'tarilishning orasidagi bog'lanishdir. Tezlashishga yugurish orqali erishiladi, ko'tarilish esa, kuchli depsinish orqali amalga oshiriladi va qo'llar bu harakatni muvozanatda ushlab turadi.¹⁶

Tezlashish: Boshqarib bo'ladigan tezlik bilan yuguring.

Sakrash: Tovon qismimizni yengilgina ko'taramiz va sakraymiz. Son qism tepaga va oldinga harakatlanadi. Oyoq kuchli cho'ziladi.

Uchish: Sakrashdagi birinchi holat takrorlanadi. Sakrashda tana shakli tekkis bo'lishi kerak va oldinga aylanib ketishini oldini olish kerak.

Qo'nish: Qo'nishdan oldin oyoqlar tanadan oldinroqqa tushadi. Son qismi yerga tushganda, bilaklar qayriladi va tizza, son qismlari zarblarni yutib yuboradi.

O'qitish yo'llari:

1. Sakrashga yordam berish uchun eshak yoki sun'iy nishablikdan foydalaning.

¹⁶ Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018.




2. “Tizzangni ko‘tar”, “Boshingni ko‘tar”, “Gavdangni ko‘tar” kabi maslahatlar bering.
3. O‘rganishning dastlabki bosqichida, mashqni to‘g‘riligiga ortiqcha e‘tibor bermang.
4. Borddan ko‘ra sakrash maydonidan foydalaning.
5. Sakrashdan to‘qo‘nishgacha bo‘lgan masofani o‘lchang.
6. Qisqa masofaga yugurish ustida ishlang (5 – 7 qadam).


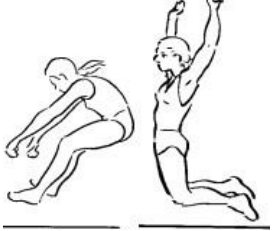
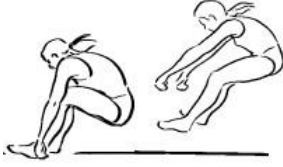

Tajribali maktab sakrovchisi taxminan 17 ta qadam tashlaydi, yangi kelgan esa 13 qadamdan ko‘proq. Oddiy qoidalar.

Sakrash chiziq ortida amalga oshirilishi kerak. O‘lchov, tana qismini qumga tushgan joyidan o‘lchanishi kerak. Qumga tushgan joydan to‘chiziqqacha o‘lchang.

Eng zo‘r 3 – 6 sakrashlarni sanang. O‘lchov ikkinchi sakrashdan so‘ng amalga oshiriladi.

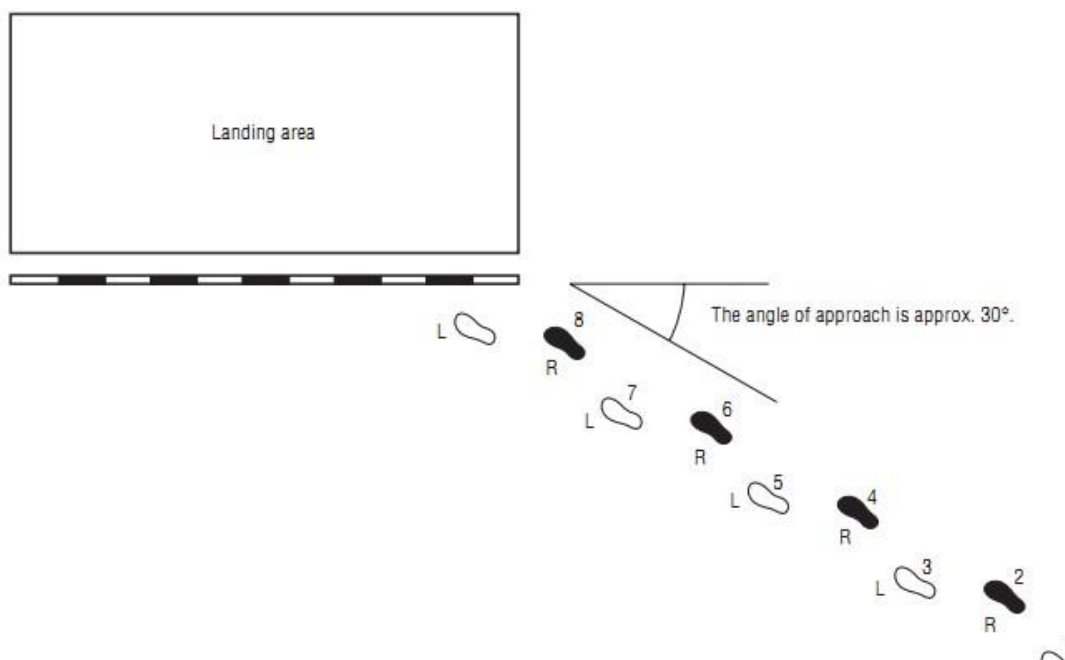
7-jadval

Uzunlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar	
	Kelish	Oyoq Tana Qo‘llar	Tovon qismini yengil ko‘taramiz va sakray-miz. Son qismiga yengil tana og‘irligini tushi-ramiz (tabiiy ravishda bo‘lmasligi kerak). Oyoqlar bilan birxil bo‘ladi.
	Sakrash	Ko‘tari-luvchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo‘llar	Maksimum darajada son, tizza, to‘piq bar-moq cho‘ziladi. Tepaga va oldinga qattiq yo‘naltiriladi. Tana va umurtqa tekis bo‘ladi va ko‘zlar to‘g‘riga qaragan bo‘ladi. Faol holatda, oyoqlar-ga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi.
	Uchish holati 1	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo‘llar	Sakrash holatida qo‘ladi. Sakrash holatida qo‘ladi orqaga ozgina egiladi. Bo‘shashgan holatda bo‘ladi.

	<p>Uchish holati 2</p>	<p>Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar</p>	<p>Bo'shashadi va yerga tushadi. Cho'ziladi. Havoda tekis holatda bo'ladi. Muvozanatni ushlab uchun oyoqlar bilan bir-xil harakatlanadi.</p>
	<p>Uchinchi uchish</p>	<p>Oyoqni ko'tarish Yerkin oyoq Tana Qo'llar</p>	<p>Cho'zamiz-tizzadan gavgacha. Gavda osilgan holatda turadi. So'ngra bel qismidan bukiladi. Balandga ko'taramiz.</p>
	<p>Qo'nish</p>	<p>Oyoqlar Tana Qo'l</p>	<p>Qumga tovonimiz tekkuncha, uni cho'-zamiz. Oldinga gavgani ega-miz.</p>
<p>Yondan ko'rinish</p> 			

Balandlikka sakrash texnikasi

Balandlikka sakrashga faqatgina qoidalar bilan erishish mumkin (20-rasm).



20-rasm.

Umumiy texnikalar:

1. Oyoqlar va son qismlari, to'siqlarni eng pastki chegarasini kesib o'tishi kerak.
2. Keskin ko'tarilish, qo'l va oyoqni erkin bo'lishiga yordam beradi.
3. Ko'tarilayotganda, tovon qismi ko'tariladi.
4. Yelkalar to'siq tomonga tashlamaslik kerak.

Ikkita texnikalar tavsiya etiladi. 1) Qaychi. 2) Fosburcha harakatlanish.



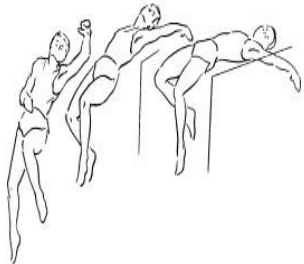
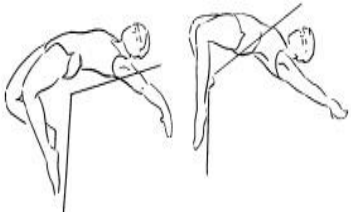
Faqatgina qaychi usuli qumli o'rada o'rgatilishi mumkin. Fosburni o'rgatish uchun machalkali qo'nish maydoni ishlatilishi kerak.

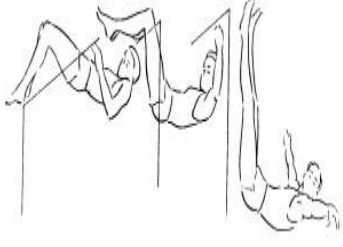
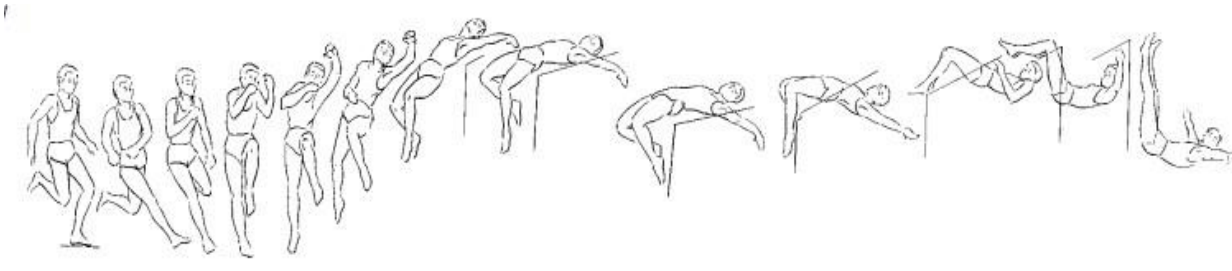
Qaychi:

1. Talabalar, sakrovchi oyog'ini mustahkamlash uchun yugurishib, balandlikka sakraydi.
2. O'ng oyoqdan yugurish boshlanganda, chap oyoq sakrashni amalga oshiradi.
3. Chap oyoqdan yugurish boshlanganda, o'ng oyoq sakrashni amalga oshiradi.
4. Taxminan 30° li burchak hosil qilinadi (**8-jadval**).
5. Start chizig'idan yugurishni boshlang va ko'tariluvchi oyoqni cho'zing va boshqasini tekis ushlang.
6. Bo'sh oyoq, to'siq uzra tashlanganda, ko'tariluvchi oyoq ham xuddi shunday qilishi kerak.
7. Oyoqlar bilan qumga tushamiz.

8-jadval

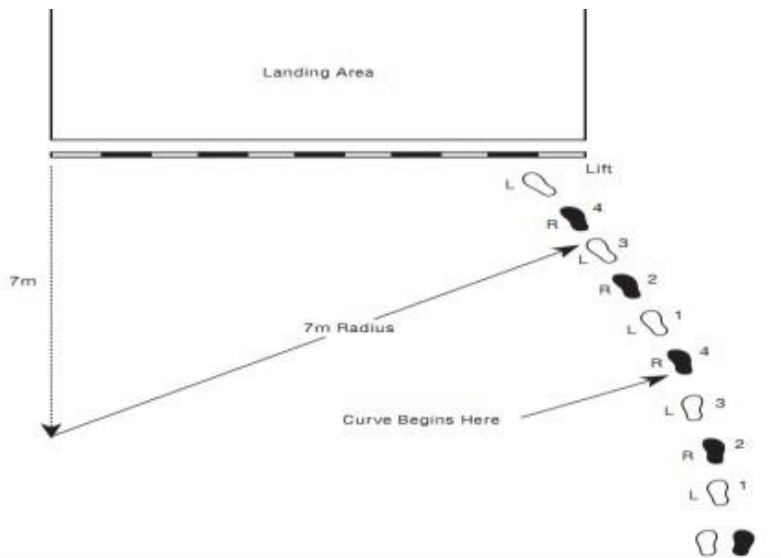
Balandlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv
---------------------	--------------	---------

	<p>Yaqinlashish</p>	<p>Ko'tariluvchi oyoq Bo'sh oyoq Tana Son qismlari</p>	<p>Tovon qismimizni kuchli o'rnatiramiz. Oradan yo'naltirish-ga tayyorlaymiz. To'siqdan uzoqroq-qa egiladi; qo'tariluvchi oyoq son qismi oldiga son qismi yelkani oldiga chiqadi. Ko'tarilish uchun pasayadi.</p>
	<p>Ko'tarilish</p>	<p>Ko'tariluvchi oyoq Bo'sh oyoq Tana Yelkalar</p>	<p>Faol harakatda to'liq cho'ziladi. Tezda va keskin, tez va baland yo'naltiriladi tizza bukiladi. Tekis tutiladi. Baland holatda tutiladi.</p>
	<p>Uchish</p>	<p>Bosh Son qismlari Qo'llar Tana</p>	<p>Baland tutiladi. Ko'tariladi. Tana yaqin tutiladi. Bo'shashtiriladi.</p>
	<p>To'siq masofasi</p>	<p>Bosh Son qismlari Qo'llar Oyoqlar</p>	<p>Gavda tomonga bukiladi. To'siq uzra ko'p-rik tarzida irg'itiladi. Tanaga yaqin tutiladi. Erkin holatda osiltiriladi.</p>

	<p>Qo'nish</p>	<p>Bosh</p> <p>Son qismlari</p> <p>Umurtqa</p> <p>Qo'llar</p> <p>Oyoqlar</p>	<p>Boshni gavda to-monga bukiladi.</p> <p>Tezda bukiladi.</p> <p>Qo'nish vaqtida og'irlikni o'ziga oladi.</p> <p>Qo'nayotganda yonga keng cho'-ziladi.</p> <p>Tizzani cho'zish orqali oyoq osilti-riladi.</p>
<p>Yon tomondan ko'rinishi</p> 			

Turg'un holatda harakatlanish:

Bu qaychi usuliga o'xshash bo'lib, bir tarzda erishishadi. 3 ta qadam, 5 ta qadam, 9 ta qadam ustida ishlash orqali egri chiziq bilan yaqinlashish (21-rasm).

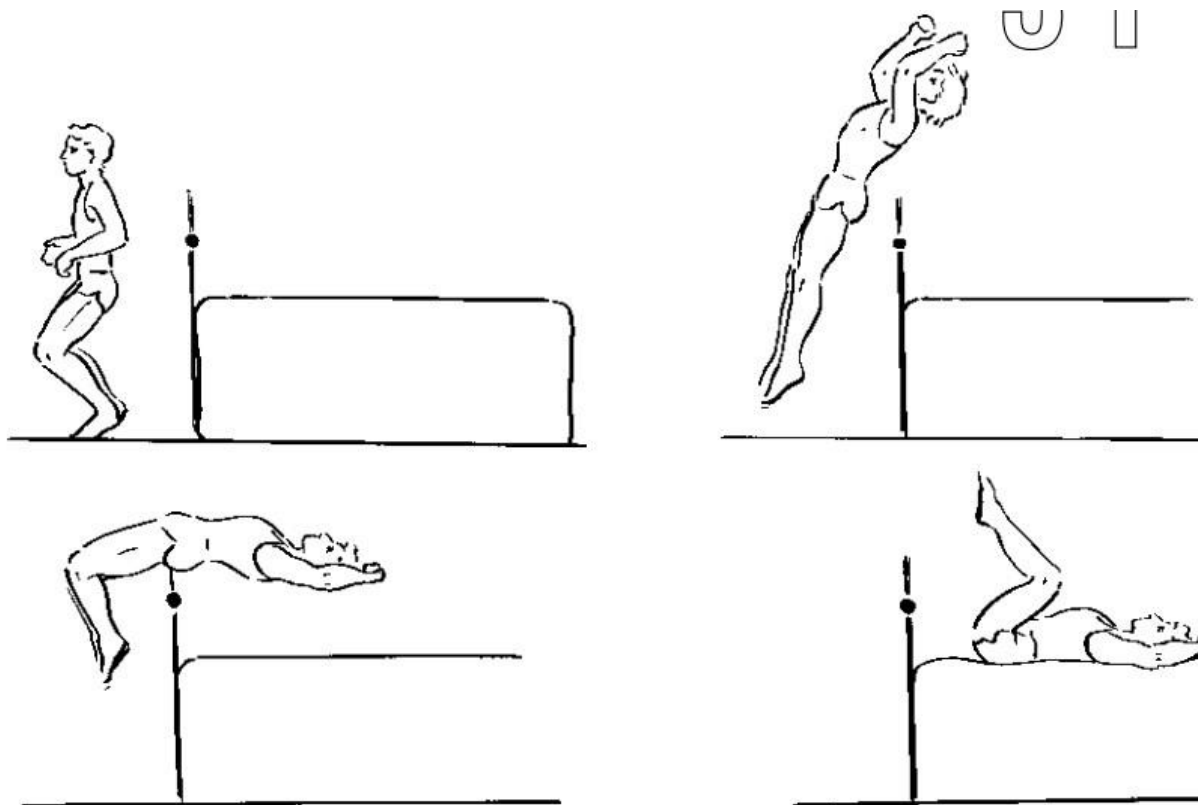


21-rasm.

1. Ichkaridagi oyoq, tizzadan bukiladi va tana bo'ylab ko'tariladi.
2. Ko'tariluvchi oyoq to'piq, tizza, son qismlari bo'ylab to'liq cho'ziladi.
3. Son qismlarini to'siq uzra ko'taramiz va orqa va yelkalar uzra oyoqlarni harakatlantiramiz.

O'rgatish.

1. Egiluvchan to'siq ishlating (metal emas).
2. Buning uchun diqqatni ko'tarilishga jamlang. Belgilangan sakrash maydonlari o'rgating.
3. Turg'un holatini orqaga sakrashdan boshlang (23-rasm).
4. 3 – 5 – 9 ta qadam bosish orqali yugurishni rivojlantiradi.



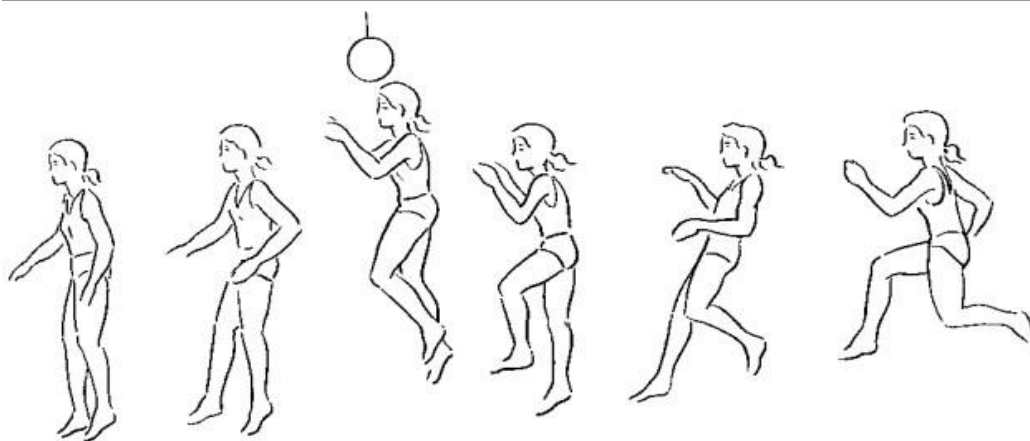
22-rasm.

To'siqqa orqachalab turgan holatda, atlet tepaga va orqaga sakraydi, umurtqa pog'onasini arka shaklida bukamiz. Start holatidan, ikkita qadam olamiz, bu tovon qismiga zarbani yengillashtiradi. Yelkalar bo'ylab, to'siqqa qaraymiz.

Harakatlanish: Amaliyot qo'nish xududidan uzoqda bo'lganda, quyidagilarni amaliyotda qo'llash mumkin:

- A) Uzunlikka xakkalash.
- B) Balandlikka xakkalash.
- V) Basketbol to'ri yoki futbol tirgamasiga teginish uchun sakrash.

Osib qo'yilgan to'pga teginish uchun sakrash. Osib qo'yilgan to'p, shug'ullanayotgan guruhning boshi tepasidan taxminan 60 sm tepada bo'ladi. 3 – 5 qadam olib, atlet to'pga boshi bilan teginish uchun sakraydi. Bu odatda 10 – 20 marta qaytarilishi kerak. Talabalarni tekislikdan tepaga sakrashga qiziqting (23-rasm).



23-rasm.

Oddiy qoidalar.

Muvaffaqiyasizlik quyidagi holatlarda hisobga olinadi: to'siqdan qoqilib tushish va tepaga sakrashdagi hatolik. 1chi marta har qanday balandlikdagi muvaffaqiyasizlik yo'qotishga olib keladi.

Xavfsizlik. Qumli joyga sakrashda, faqatgina qaychili sakrashni qo'llang. Turg'un holat sakrashga esa machalkali maydonni qo'llang. Agar bular mashqni bir qismi bo'lsa, birgalikda qo'llash mumkin.

Shug'ullantirish rejalari: Balandlikka sakrash. *Qishki sessiya 1.*

1. 8 marta katta xakallash mashqini qiling; ko'tariluvchi oyoqqa qarama-qarshi oyoqni tizza qismini baland ko'tarilishiga e'tibor bering. Har bir mashqni 12 marta qaytaring.

2. 8 marta balandlikka sakrash mashqlari; ko'tariluvchi oyoqni tizza va son qismini balandligiga alohida e'tibor bering. 12 marta yerga teginish mashqlarini bajaring.

3. 12 marta qisqa masofaga sakrash va 5 ta qadam bosish texnikasini o'rganing. Tanani sovuting.

Qishki sessiya 2.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.

2. Yugurish mashqlari.

3. Yugurish: Sakrash va tezlashish va hatolar ustida ishleng.

4. Xakkalash mashqlari. Tanani sovuting.

Yozgi sessiya 1.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.

2. Xakkalash mashqlari 4 marta texnika uchun.

3. Sakrash: 7 qadamda 6 marta sakrash; 5 marta to'liq sakrash.

4. 4x60 metrga yengil yugurish. Tananing sovuting.

Yozgi sessiya 2.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.

2. To'siqdan sakrash mashqlari.

3. 6 marta to'liq sakrash mashqlari texnikasi.

4. Yengil xakkalash va egilish mashqlari. Tanani sovuting.

Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi

Uloqtirish mashqlari “Umumiy harakatlanish omillari” bilan o‘rgatiladi. Bu yadroni uloqtirishni tushuntiriladi. Uloqtiruvchi ba’zi holatlarda dam oladi, biroq g‘alabaga erishish yo‘llari turlicha tushuntirilish kerak. O‘ng qo‘lda uloqtiruvchiga misollar keltirish kerak, uloqtirishning umumiy qoidalari quyidagilar:

1. Og‘irlikni o‘ng oyoqdan chap oyoqqa va chap oyoqdan o‘ng oyoqqa o‘tkazish.

Tezlikni rivojlantirish, sekidan tezga, pastdan tepaga; oyoqlarni egib start olishda, oyoqlarni katta muskullari birinchi bo‘lib ajraladi, qo‘llar ham kuchli tarzda energiya bilan harakatga keladi.¹⁷

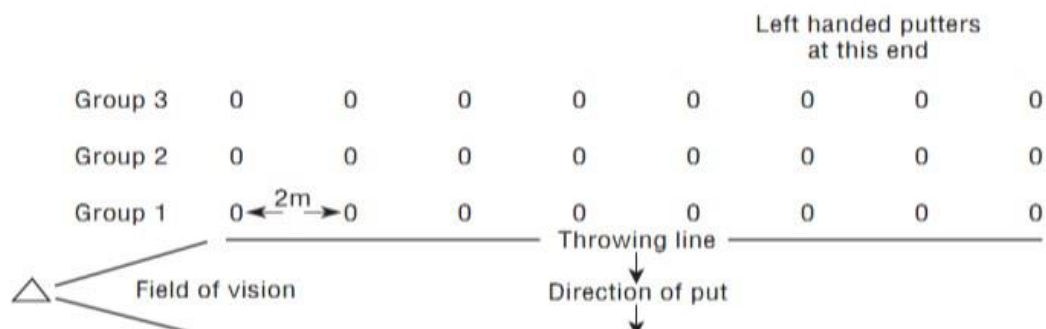
Tanani to‘piq-oyoqlar-boldir-umurtqa-gavda-bilaklar bilan to‘liq cho‘zamiz, har bir qo‘shilma uloqtirishga kuch qo‘shadi. O‘ng tizza va son qismi, uloqtirish tomonga qarab buraladi.

Umumiy harakatlanishni bittada tushunib olish uchun, uloqtirish harakatlari namoyish etib beriladi.

Uloqtirish o‘rgatilayotganda, xavfsizlik juda muhimdir va xodimlar xavfsizlik va amaliyotni umumiy qoidalarini doimo yodda tutishlari kerak.

Yadro uloqtirish texnikasi maqsadi qoidalardan foydalanib, eng uzunlikka erishish.

Yadroni uloqtirish o‘rgatilayotganda, ishtirokchilarni xavfsizligiga ishonch hosil qiling (24-rasm).



24-rasm.

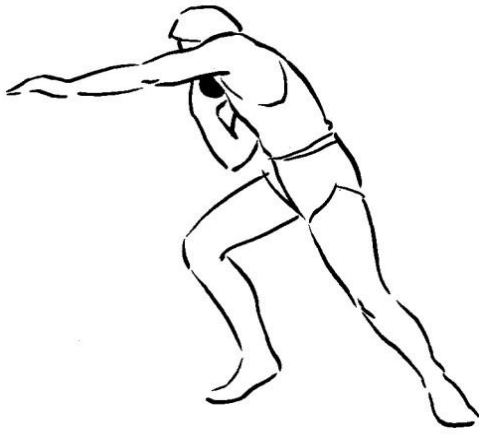
Guruhga quyidagilarni tushuntiring: Uloqtirish faqatgina murabbiyni “Tayyorlan, uloqtir”, “Yadrolarni yig‘ishtiring” buyurug‘idan keyin amalga oshirilishi kerak.

Umumiy texnikalar.

Turgan holatda uloqtirish texnikasi, uloqtirish masofasini 90% oladi.

Talaba “Iyak-tizza-tovon” holatiga o‘rganishlari kerak (25-rasm).

¹⁷ Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.



25-rasm.

Shu holatdan, o'ng oyoq boldir bilan tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazadi. Gavda oldinga qaraganda, qo'limiz yadroni qo'yib yuboradi, tirsak baland holatda qoladi.

Asosiy holatlari: Iyak-tizza-tovon, boldirni yo'naltirish, pastdan tepaga. Chap tomonni tik tutish. Qo'llar tez harakatlanadi, tirsak baland holatda.

O'rgatish:

- yadro qo'limining birinchi uchta barmog'iga joylashishi kerak va bosh barmoq va kichik barmoq yon qismidan tutib turadi;

- barmoqlar yoyilgan holda bo'ladi;

- yadro iyak ostiga joylashtiriladi va tirsaklar baland tutiladi;

- turib uloqtirish va uning uloqtirish yo'nalishi;

- faqatgina qo'lni ishlatib, iyakdan tashqariga qarab uloqtiring, tirsakni baland tuting.

Turib uloqtirish va uning yo'nalishi:

- oyoqlarni egamiz, qo'limiz bilan ko'taramiz va uloqtiramiz;

- bir necha muvaffaqiyatli harakatlardan keyin, ishtirokchini o'ng oyog'ini egdiring, boshi va yelkalarini, uloqtirish tomonga yo'naltiring; aylan-ko'tar va uloqtir. Turib uloqtirish.

1. Iyak-tizza-tovon holatidan foydalaning.

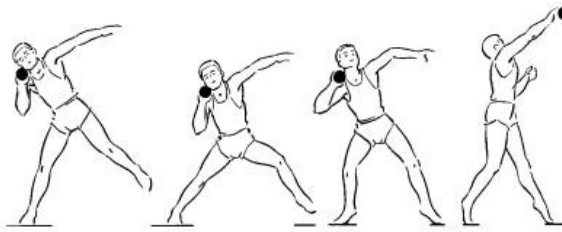
2. Chap tovonimiz, o'ng tovonimiz bilan bitta chiziqda bo'ladi.

3. Oyoqlarimiz kengligi, yelkalarimiz kengligidan biroz katta bo'ladi.

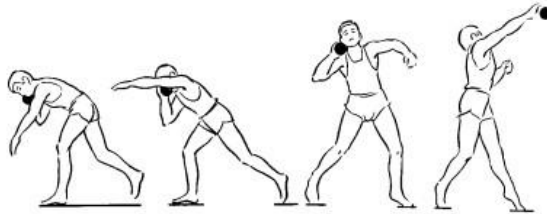
Yo'nalishni o'zgartirish.

1. Umurtqani bu bosqichdagi oldinga aylanma harakati, iyak-tizza-tovon holatiga o'tganda uloqtiruvchi uchun muhim emas.

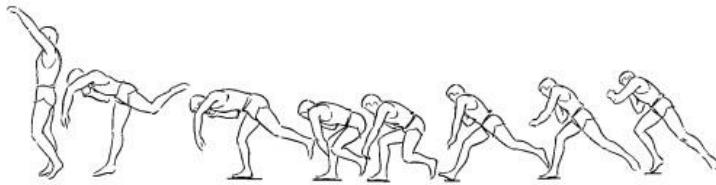
2. Yon taraf harakatlarini qo'llang, bir qadam orqaga tashang yoki orqaga yengil sakrang (**26-rasm**).



Sideways



Step Back



26-rasm.

Harakatlar (9-jadval):

1. Qo'yish:

A) Boshimiz uzra masofaga. B) Tizzalagan holatdan.

2. Uzatish va uloqtirish.

A) Tibbiy to'p uzatish. B) Mo'ljalga yetkazish-kim sektorni eng yaqin chizig'iga uloqtira oladi. S)

Ikki qo'llab oldinga uloqtirish.

3. Bellashuv:

A) O'tirgan holatda uloqtirish bellashuvi. B) Oddiyashtirilgan qoidalar.

Uloqtirish (2.135 sm) dumaloqdan taxtali stopbordidan (10 sm balandlikda) oldinga amalga oshiriladi.

Uloqtiruvchi-uloqtirishni stasionar holatdan boshlashi kerak va dumaloqni boshqaruvni yo'qotmagan holatda tark etishi kerak.

Uloqtirish-yelkani iyakka yaqinlashtirgan holatda, bir qo'lda amalga oshirilishi kerak.

Uloqtirish 40° li sektorga tushishi kerak; masofa, tushgan joydan dumaloqqa eng yaqin masofaga qarab o'lchanadi.

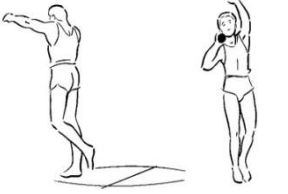
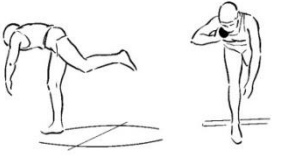

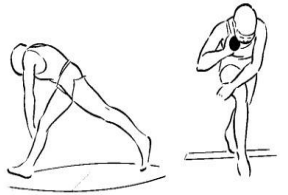
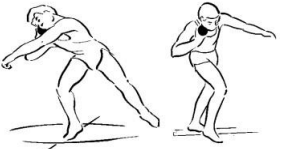
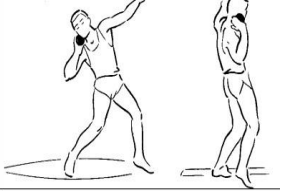
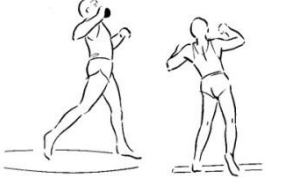
Xavfsizlik

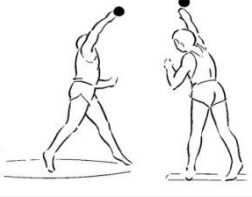
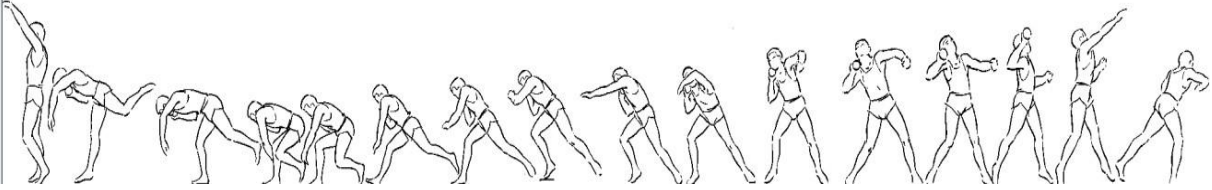
Uloqtirish zo'r amalga oshirildi, lekin u judayam xavfli bo'lishi mumkin. Har doim odamlar xavfsiz joyda joylashganligiga e'tibor bering. Xavfsiz muhit uyidagi qoidalar asosida yaratiladi:

Hamma uloqtirilganlar-qaytadi, uloqtirishdan oldin atrofqa qarang, uskunalarni tekshiring.

Talabarni intizomli bo'lishi juda muhimdir va extiyosizlik oqibatida vujudga keladigan xavflarni tushuntirish kerak.

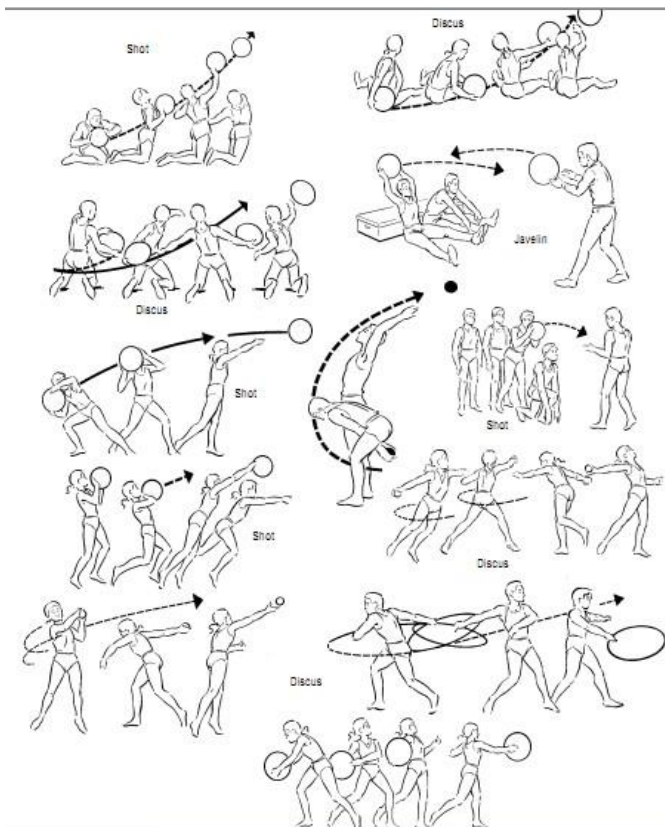
9-jadval

Uloqtirish	Faza (holat)	Ku zatuvlar	
	Dastlabki holat	Oyoqlar Son qismi Yelkalar Uloqtirish	Tekis holatda du-maloq. Bir-biriga yaqin, dumaloq holatda. Bo'yin va iyakka yaqin tutiladi.
	Muvozanatni ushlagan holat (T-holat)	Elkalar O'ng oyoq Ikkinchi oyoq	Dumaloq va paral-lel holatga yaqin. Tekis. Muvozanatni saq-laydi.
	Cho'kkalab o'tirish	Oyoqlar Qo'llar	Bukamiz Dumaloq oyoqlar-ga yaqin tutamiz
	Ko'tarish	O'ng oyoq Chap oyoq Ko'z	Orqa holatda, to-vonga og'irlikni tashlaymiz Stop bordan dep-siniladi Diqqatni dumaloq-qa qaratadi
	Uloqtirish holati	Bosh va yelkalar Iyak, tizza, tovon. Og'irlik Bo'sh qolgan qo'l va yelka	Oqaga qaraydi Bir chiziqda turadi O'ng oyoqqa tu-shadi Yaqin tutiladi
	Ko'tarish	Bosh O'ng oyoqni ko'tar Son qismi Chap oyoq Bo'sh qo'l	Orqaga qaraydi yo'naltirish Oldinga yo'nalti-ring buking, keyin cho'zing ko'tara-miz
	Qo'llarni harakati	O'ng yelka Son qismi O'ng oyoq, chap oyoq	Ko'taramiz Oldinga suriladi

		Gavda Bosh	Tekkislanadi ol-dinga yo'naltiriladi oldinga qaraydi
	Uloqtirish	Bosh Gavda Son qismi Chap oyoq uloqtirish-burchak ostida amalga oshiriladi	Oldinga qaraydi Oldinga yo'naltiri-ladi Oldinga Tekis
			

Uloqtirish.

Quyida mashqlarlar yadro uloqtirish, disk uloqtirish va otish amaliyotida qo'llanishi mumkin (27-rasm).



27-rasm.

Disk uloqtirish umumiy texnikalar:

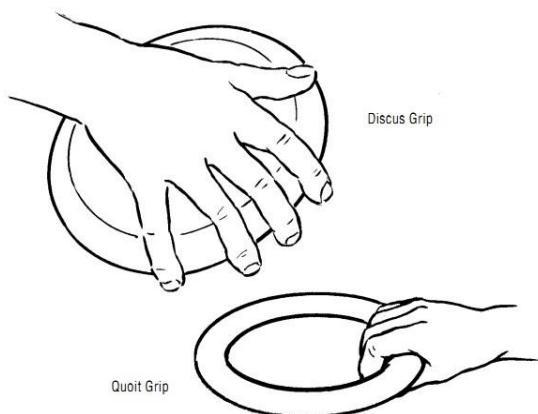
1. Og'irlik orqa oyoqqa tushadi.
2. Tana, iyak-tizza-tovon holatida muvozanatda bo'ladi.
3. Oyoqlar aylanma harakatni boshlab beradi, bu esa kuchli harakatni ta'minlab beradi.
4. Oldingi oyoq son qismi bilan oldinga harakatlanadi.
5. Bu kuch esa tanani oldinga yo'naltiriladi.
6. Eng asosiy narsa bu muvozanatdir.

O'rgatish. Ilk bosqichlarda, mahoratni oshirish uchun haqalarni qo'llash mumkin.

Tik turib uloqtirish.

1. Tik turganda start olish holatida, uloqtirish yo'nalishini kuzatish mumkin.



Halqani barmoqlarimiz bilan ustidan ushlaymiz (**28-rasm**).



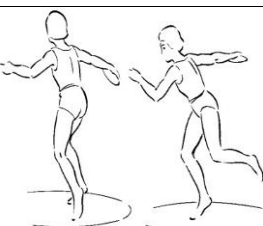
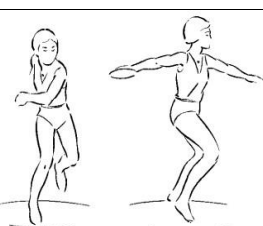


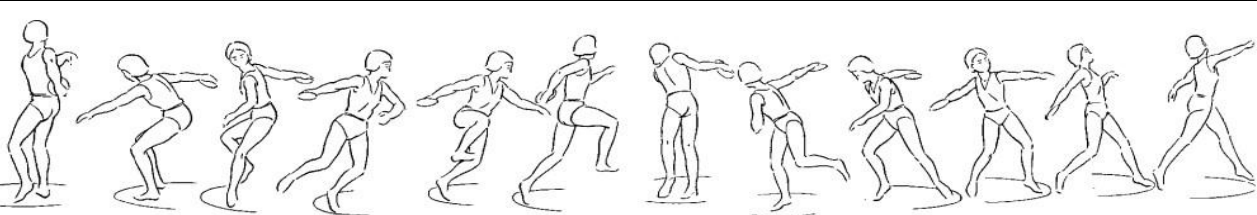


28-rasm.

2. Qo'l orqa va oldinga harakatlanib, yelkalarini baland tutgan holatda diskni qo'yib yuboriladi (10-jadval).

10-jadval

Disk uloqtirish	Faza (xolat)	Kuzatuv	
	Dastlabki aylanish	Oyoq xolati Yelkalar Og'irlik Bo'sh qo'l	Elkadan kengroq bo'la-di. Bosqich Markazda Tanaga yaqin tu-tiladi
	Muvozanat holati	Og'irlik Tizzalar Bosh ko'zlar	Muvozanatda Keng holatda Gorizontal holatda qa-raydi

	Aylanish	Og'irlik Disk Muvozanat Bosh	Chap tomonga tushadi Baland ushlanadi Chap oyoqda bo'ladi Chap yelka bilan
	Yugurish	Bo'sh qo'l O'ng oyoq Og'irlik markazi	Bekik holatda Dumaloq bo'ylab yo'na-ladi Aylana bo'ylab tekis chiziqda
	Aylanish	Ko'z Yerga teginish Keyingi oyoqni tovoni	Daraja Birinchi o'ng oyoq yerga
	Kuchlanish xolati	O'q Oyoq xolati Bo'sh qo'l	Paralel Oyoq uchida Yelka darajasida tuta-miz
	Ko'tarilish	Chap oyoq O'ng oyoq O'ng qo'l	Tik tutamiz Ko'taramiz Ko'taramiz
	Ajralish	Oyoqlar Yelkalar Ajralish burchagi	Teginadi Gorizontal 35° da
			

Rivojlantirish texnikasi.

Oyoqlar aylana harakat bilan katta kuchlanishni ajratadi, o'ng oyoq va son qismi oldinga yo'naladi. Buni sodir bo'lishi uchun, tana gavda-tizza-tovon holatida, og'irlik orqa oyoqqa tushgan holatda, tana muvozanatda bo'lishi kerak.

Gavda-uloqtirish yo'nalishi tomonga qarab harakatlanadi.

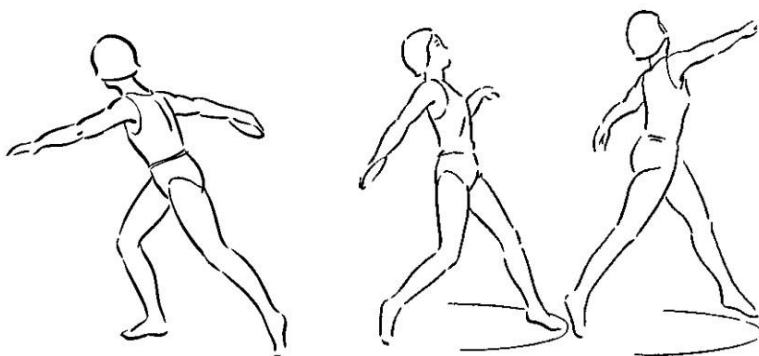
Aylanma harakatda qo'shimcha tezlik paydo bo'ladi. Muvozanatni saqlash asosiy narsadir.

1. Disk o'ng qo'l uchida tutiladi. Chap qo'l pastda turadi. Disk qattiq ushlanmaydi.
2. Disk chap yelkaga yaqin tutiladi.
3. Dastlabki aylanishsiz, disk qo'l bilan uloqtiriladi. Kaft va disk yerga qaragan bo'ladi.
4. Disk bosh barmoq bilan ajratiladi (**29-rasm**).



29-rasm.

1. Harakat tezlik bilan amalga oshirilishi kerak, aks holatda disk to'xtab qoladi.
2. Bu harakatda disk orqaga aylanadi, to'liq uloqtirishni amalga oshirish uchun talaba o'ng oyoq va son qismiga egiladi (**30-rasm**).



30-rasm.

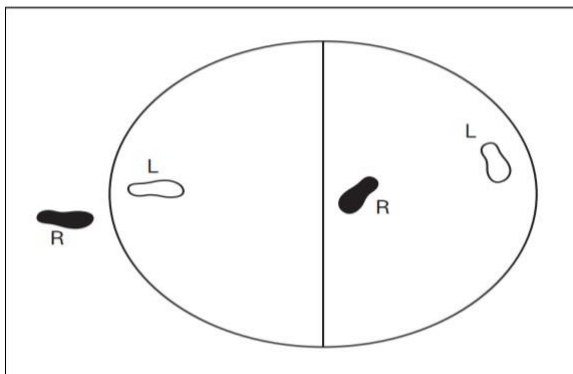
Texnikaga asoslangan holatda, bellashuvi texnikasini qabul qiladi.

Yugurib aylanish.

1. Aylanada orqa oyoqdan start olinadi (2.5 m chiziqda uzoqlikda).
2. Chap oyoq uloqtirish tomonga yo'naladi.

3. Oldinga va orqaga disk uloqtirish ritmi amalga oshiriladi.
4. Yugurib aylanish boshlanganda, diskli qo'l oldinga aylanadi.
5. Bu aylanani markazida chap oyoqdan, o'ng oyoqqa harakat ko'chishi orqali amalga oshiriladi

(31-rasm).



31-rasm.

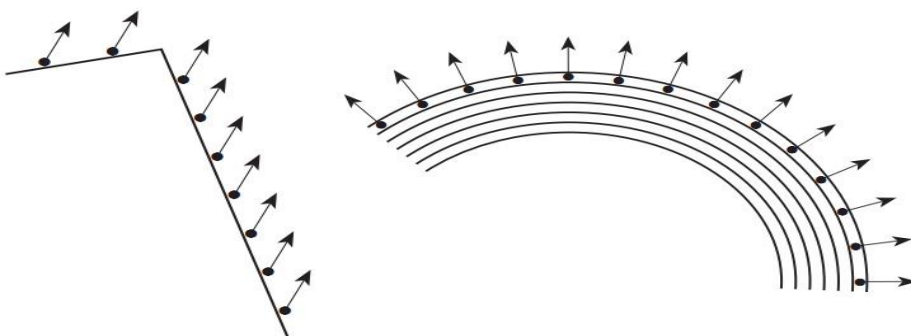
6. Disk standart uloqtirishda amalga oshiriladi.

Talabalar yetarli malakaga ega bo'lgandan keyin, bellashuv texnikasini qo'llang.

Harakatlar:

1. Mo'ljalga uloqtirish: Konusni masofaga o'rnatiladi. Kim birinchi unga tekkizsa, o'sha g'olib bo'ladi.
2. Halqa uloqtirish: masofaga tartibli uloqtiriladi.
3. Uloqtirish va aylanish: Eng katta uloqtirishni aylanish va qo'nish bilan o'lchang.

Xavfsizlik. Bu usul sinfda o'rgatishda katta muammolar keltirib chiqaradi, chunki uloqtirish doim ham to'g'ri amalga oshirilmaydi. Shuning uchun u qat'iy kuzatuv ostida bo'lishi kerak (32-rasm).



32-rasm.

Uloqtirish faqat bitta yo'nalishda amalga oshiriladi va "Hamma uloqtirilgan narsasini qaytaradi" degan qoida esda tutilishi kerak.

Yengil atletika mashguloti jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Atletlar o'zlarini ko'pgina vaqtlarini shug'ullanishga sarflashadi. Hozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo'lish uchun ko'p soatli fitnes va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari berilgan va atlet bunda o'ziga keraklini tanlab oladi.

Atletlarni mashq qildirish beshta S bilan tasvirlash mumkin:

Skill	Mahorat
Speyed	Tezlik
Stamina	Chidamlilik
Strength	Kuch
Suppleness	Egiluvchanlik

Birinchi S bu Speyed (tezlik)dir, bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarni mutaxkamlashdir. Qolgan to'rtta S: Speyed, Strength, Stamina, Suppleneslar atletni jismoniy holati uchun muhim aspuktlar hisoblanadi.

Mahorat. Yugurish, sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi.

Bularning hammasi atletning yillik shug'ullanish dasturiga qo'shish kerak. Yillik tayyorlanish holatida, texnikalar o'zgartirilishi va yangi o'rganilgan mahoratlar bellashuv holatiga qo'yilishi kerak.¹⁸

Tezlik. Tezlikni oshirish uchun bu qobiliyat maksimum darajaga yaqin shug'ullanish kerak. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog'lik. Shunga qaramay, tezlikni oshirish uchun, qisqa masofaga yugurishi kerak, bunda maksimum darajadagi urinish qo'llaniladi. Tezlik mashqi, mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o'rnini bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirishi, mashq qilish davrining boshlanishi, u maksimal darajadagi urinishiga bog'liqdir.

Tezlik mashqlariga misollar:

6x30-40 metrga (start chizig'idan) tezlik uchun, tezlashiga yugurish. Har bir takrorlashda to'liq o'z holiga qaytish amalga oshiriladi.

Bardoshlilik chidamlilikni boshqa bir terminidir. Chidamlilik mashqlari ayerobik (kislorodli) yoki anayerobik (kislorodsiz) bo'ladi. Ayerobik mashqlar kardiovakulyar tizimni kuchaytiradi va intervalli yugurish orqali uni rivojlantiradi. Atletik mashqlarni davomiyligi, ayerobik chidamlilikni eng muhimidir.

Davomli yugurishda belgilangan masofaga, belgilangan vaqtda yugurish taqozo etadi. 20 – 30 daqiqada tekis yugurish, atletning yuragini daqiqasiga 120 – 140 marta urishini kuchaytiradi.

Intervalli mashq qilish, mashq qilishning o'ziga xos turi bo'lib, mashqning ta'siri tanaffus paytida bilinadi. Atlet belgilangan masofaga misol uchun 200 metrga yuguradi va bu yurakni urishini daqiqasiga 180 marta urishiga yordam beradi. Yurakni urishi 120 – 140 marta urishga tushishi uchun keyingi yugurishdan oldin tanaffus vaqti yetarlicha uzun bo'lishi kerak.

Tanaffus vaqti qisqa bo'ladi (1 – 2 daqiqa). 10x200 metrga yugurish 2 daqiqada tanaffus bilan bo'ladi. Bu kritik holat bo'lib, muvofaqiyatga erishish uchun, quyidagilarga e'tibor berish kerak:

1. Yugurishdagi tezlik unchalik katta bo'lmasligi kerak.
2. Yugurish masofasi yoki davomiyligi unchalik katta bo'lmasligi kerak.

Bu yurakning o'z holatiga qaytish holati bo'lib, u ayerobik mashqning ta'siriga to'rtki beradi.

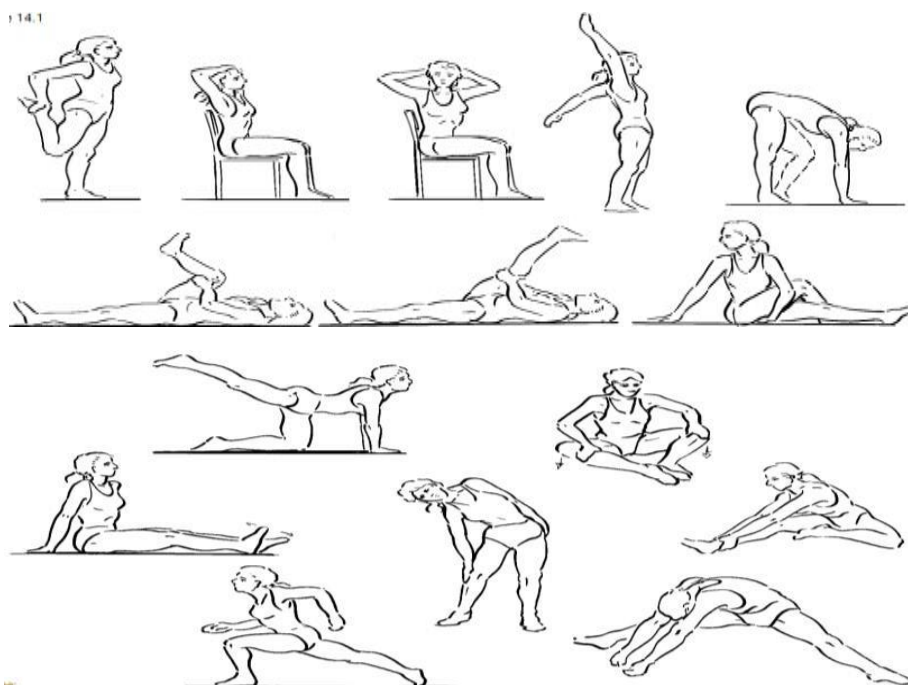
Mashqlarni takrorlash, interval mashq qilishni bir turi bo'lib, tana maksimum darajada ishlaganda, muskullardagi laktozani ko'paytiradi. Ikki xil anayerobik chidamlilik turi bor. Tezlik chidamliligi va kuch

¹⁸ Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent. 2000 y.

chidamliligi. Tezlik chidamliligini rivojlantirish, sizga katta tezlikda yugurishni ta'minlaydi, laktozani borligiga qaramay, kuch chidamliligini oshirish esa laktozani paydo bo'lishiga qaramay kuchni rivojlanishiga omil bo'ladi.

Tezlik chidamligi, qisqa masofaga yugurish orqali rivojlantiriladi. Bunday mashq qilishga misol quyidagicha bo'lish mumkin: 2x4x150 metrga orqaga qaytish bilan 10 – 15 daqiqa mashqlar oralig'ida. Yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqada mashqlar oralig'ida bo'ladi. Kuchni ko'paytirish, yuguruvchi muskullarida laktozani bor bo'lishiga qaramay mashqqa asosiy e'tibor berishni talab etadi. Bunga misol qilib qisqa masofaga kaftda yugurish bilan va ortga qaytishdir. Balog'atga yetgan yoshlar anayerobik holatda ishlashda qiyinchilikka duch keladi. Anayerobik mashqlar 14 – 15 yoshli bolalar uchun mosdir. Undan yoshroqlar uchun ayerobik mashqlarga asosiy e'tiborni qaratishlari kerak.

Egiluvchanlik-qayishqoqlikning termini bo'lib hisoblanadi. Egiluvchanlikda – atlet o'zining bo'g'inlarini harakatlantiradi. Egiluvchanlik mashqlari muskullarni cho'zadi va atletni jarohatlanishini oldini oladi (**33-rasm**).

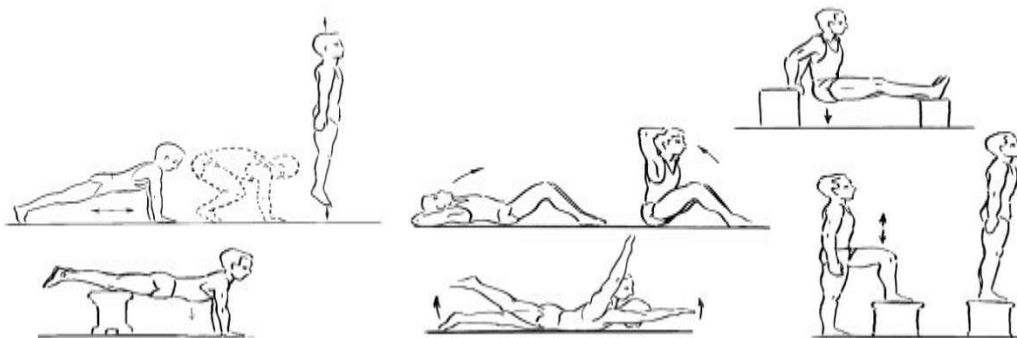


33-rasm.

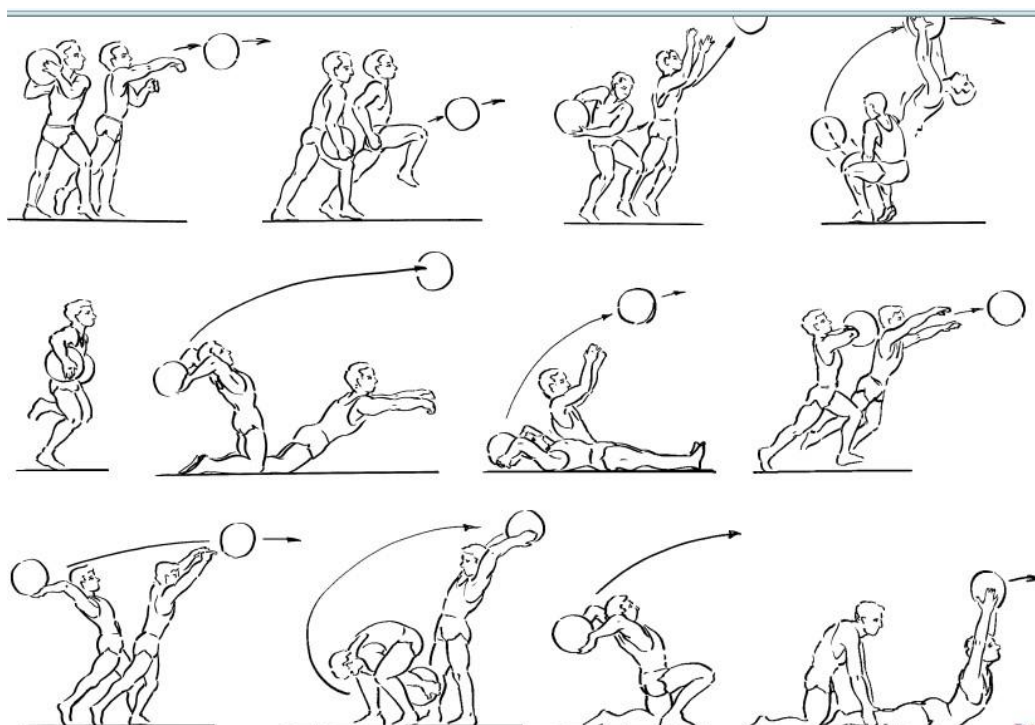
29-rasmdagi mashqlardagi holatlar, asta sekin cho'zilish va 10 – 12 soniya ushlab turib, qo'yib yuborish orqali erishiladi. Sekinlik bilan cho'zilish mashqlari, egiluvchanlik mashqlarini eng xavfsiz turi hisoblanadi.

Kuch mashqlari o'z ichiga jismoniy qobiliyatni oshiruvchi turli xildagi mashqlarni qamrab oladi. Maksimum darajadagi kuchga zo'r berish, misol uchun og'ir toshlarni ko'tarish, maksimum kuchning bir turi hisoblanadi. Kuchni tezda ifodalash, misol uchun uzunlikka sakrashdagi ko'tarilishni, biz elastik kuch deb ataymiz. Uchinchi turdagi kuch mashqlari laktozani bo'lishiga qaramay, kuch chidamliligini rivojlantiradi. Bir necha mashqlar bilan qayta mashq qilish maksimal kuchni eng yaxshi rivojlantiradi. Elastik kuch, tez mashq qilish va o'rtacha yuklanish orqali rivojlantiradi va kuch chidamliligi ko'pgina mashqlarni qaytarish va yengil yuklanish orqali rivojlanadi. Yuqoridagilar kuchni ko'paytirish mashqlari

hisoblanadi. 15 – 16 yoshdan kichik bo‘lgan atletlar og‘ir ko‘tarish mashqlarini va chuqur sakrash mashqlarini oldini olishi kerak. Buning o‘rniga ular tanadagi og‘irlik ko‘tarish, bosqichli mashqlar, tibbiyot koptogi bilan mashqlar, yugurish va yengil plometrik mashqlarni qo‘llash mumkin (34 – 35 rasmlar).



34-rasm.



35-rasm. Atletikaning shartlari.

Hamma atletika musoboqalarida, atletlar birinchi navbatda atlet bo‘lishlari so‘ngra yuguruvchi, sakrovchi, uloqtiruvchi bo‘lishlari kerak. Umumiy kuch, egiluvchanlik, tezlik va chidamlilik aralashmasi, atletning barcha talablari va shartlari hisoblanadi.

Yugurish texnikasini o‘rgatish ketma-ketligi

Talabalar jismoniy tarbiyaga doir sport yugurishining oqilona texnikasi to‘g‘risida bilimni ko‘proq o‘quv mashg‘ulotlarida oladilar. Biroq buning o‘zi yetarli emas. Treirovka jarayonida, jamoatchi-instruktorlar sifatida mashg‘ulotlar o‘tkazish paytida, talabalar alohida yugurish mashqlarini bajarish

ketma-ketligini bilishlari lozim, shunda u, yugurish texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadi. O'rganish ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin:

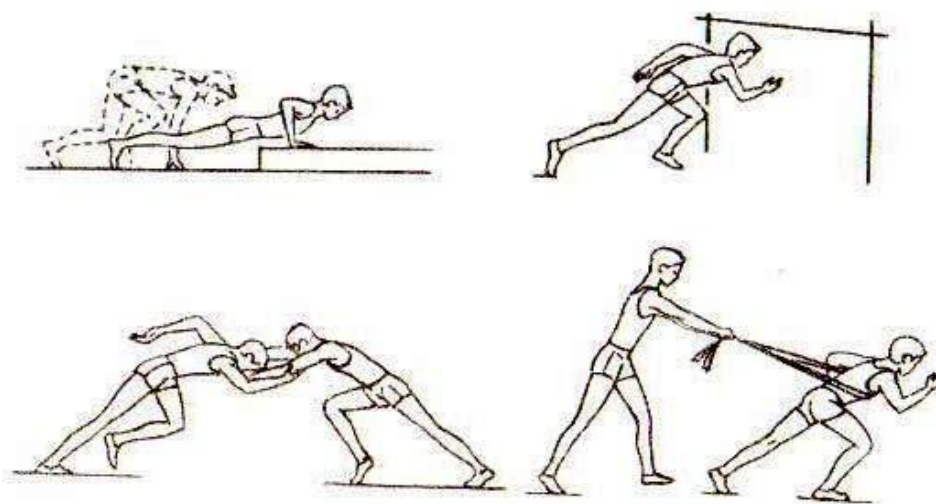
1) Avvalo, yugurish texnikasining nazariy asoslari bilan tanishish, so'ngra harakat davrlari va bosqichlarini anglash, yaxshi yugurish texnikasini va yugurishdagi hatolarni aniqlashni o'rganish lozim. Buning uchun yugurish haqidagi turli mashqlar bilan tanishish, rasmlar ko'rish, mavjud fotolarni tomosha qilish, o'rtoqlari va sportchilarning yugurishini kuzatish;

2) To'g'ri yugurish texnikasini kuzatish;

3) Burilib yugurish texnikasini o'rganish, ya'ni doira bo'ylab yugurish, ko'p marta burilishlar orqali bo'laklarni yugurib o'tish, burilish orqali yugurib, to'g'riga yugurishga o'tish;

4) Yuqori startdan va startdan yugurishni o'zlashtirish;

5) Past startdan va startdan yugurish texnikasini egallash; tirgagichdan start variantlarini sinab ko'rish; tirgagichdan itarilib, qo'llar bilan tushish; planka yoki chizimcha ostidan yugurish; muddatidan ilgari to'g'rilanish; past startdan va startdan yugurishlarni ishora va buyruqsiz bajarish; sherigining qarshiligini yengib yurib kelish (**36 – 37-rasm**);



36 – 37-rasm.

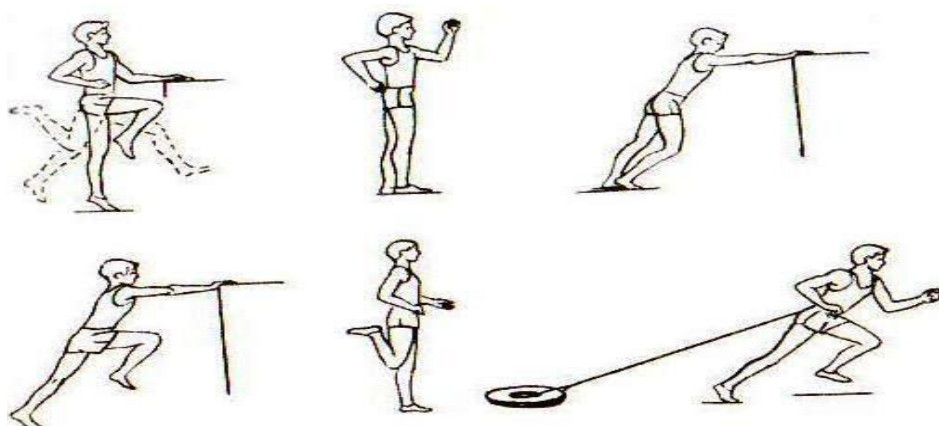
6) Startdan masofaga yugurishga o'tishni o'rganish;

7) Burilishda past start texnikasini o'zlashtirish;

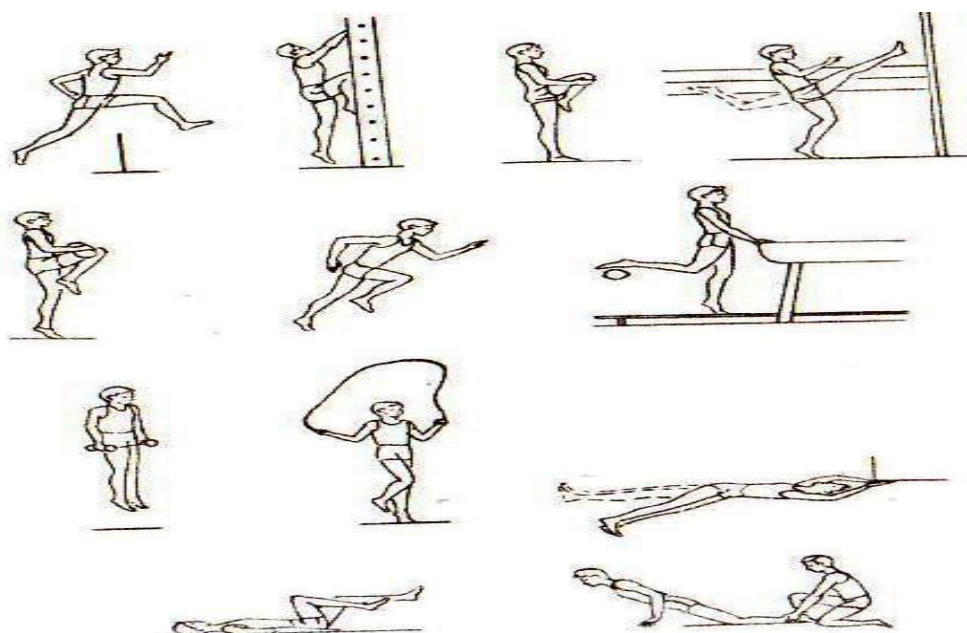
8) Tasma (marra)ga tashlanishni o'rganish;

9) Yugurish texnikasini yaxlit takomillashtirish (**38-rasm**);

10) Yuguruvchining maxsus mashqlarini bajarishi zarur (**39-rasm**).



38-rasm.



39-rasm.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini, oʻrta masofaga yugurish texnikasini oʻzlashtirgandan soʻng oʻrgatish maqsadga muvofiqdir. Umumiy tuzilishiga koʻra, oʻrta va qisqa masofaga yugurish texnikasi oʻxshash. Biroq, muayyan darajada farqi ham mavjud. Masalan, startdan marragacha boʻlgan barcha harakatlar, qisqa masofaga yugurishda oʻrta masofadagi yugurishga nisbatan tez bajariladi. Gavda biroz oldinga egiladi, qadam uzunligi va qoʻl harakati tezligi ortadi.

Estafetali yugurish texnikasi oʻrta va qisqa masofaga yugurish texnikasi oʻzlashtirib boʻlingandan soʻng oʻrganiladi. Bu yerda asosiy maqsad, yuqori yugurish tezligida estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni oʻrganishdan iborat.

Estafetali yugurish texnikasini oʻzlashtirishga doir mashqlarni keltiramiz. Ular ikki kishi boʻlib, quyidagi ketma-ketlikda bajarishadi:

- 1) Startdan yugurayotib, estafeta tayoqchasini ushlashni oʻrganib (past va yuqori startlar, estafeta tayoqchasi bilan masofa boʻylab yurishlar);

2) Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishni o'rganib (joyda turib yurishda, sekin va tez yugurishda, uzatuvchining ishorasiga ko'ra);

3) Estafetani qabul qiluvchi startli texnikasini egallab (bir qo'lga tayanib start olib, burilishga kirish paytida to'g'riga start olib, burilishda start olib to'g'ri chiqish paytida);

4) 20 metrli zonada yuqori va o'rta tezlikda estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini takomillashtirib bajariladi.

Musobaqalarda yuguruvchining taktikasi. "Yugurish taktikasi" tushunchasi, bu yuguruvchining musobaqa vaqtida va unga tayyorgarlik davridagi faoliyatini anglatadi. Yuguruvchining taktikasi ikkiga: ahloq taktikasi va chiqish taktikasiga bo'linadi. Taktikaning u yoki bu unsurlari yugurish turiga, qatnashchilar tarkibiga sportchilar oldida turgan vazifa, sharoitga, ya'ni u chiqish qiladigan holati va tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Yuguruvchining musobaqalardagi har bir chiqishi, oldindan o'ylangan taktik rejaga asoslangan bo'lishi kerak. Reja bosh vazifani, chunonchi, musobaqada g'alaba qozonishdan yoki yuqori natijaga erishishni amalga oshirishdan va belgilangan o'rinni egallashdan iborat. Bunda har bir sportchi, navbatdagi davraga qo'yiladigan sportchilar qatoriga kirishga intiladi. Startga tayyorgarlik ko'rishda yuguruvchi bularni hisobga olishi kerak.¹⁹

Qo'yilgan vazifalarni bajarish, har xil taktik usullar yordamida amalga oshiriladi. Qisqa masofaga yugurish taktikasi, barcha masofani eng yuqori tezlikda yugurib o'tishdan iborat. O'rta masofaga va poygaga yugurish esa butun masofaga kuchlarini to'g'ri taqsimlay bilish hamda marraga tez yetib kelish uchun zahira qoldirishni ko'zda tutadi. Bular orasida eng samaralisi bir xil tezlikda butun masofani bosib o'tish va ohirida yanada tez yugurish hisoblanadi. Yuguruvchilar bunday yugurish taktikasini yuqori tezlik va yaxshi chidamlilikka ega bo'lgan raqib ustidan g'alaba qozonish paytida qo'llaydilar.

Ammo amaliyotda, ko'pincha, yuguruvchi uzoq vaqt birgalikda yuguradi, kutilmagan siltalanishlarni, shiddatli va boshqa taktik usullarni bajaradi. Taktik rejani bajarish chog'ida, aslida quyidagi yugurish qoidasiga amal qilish zarur:

- yugurishni boshlash paytida mo'ljallangan joyni egallab olish;
- chetga yaqin yugurish va boshqa yuguruvchilarninig joylashishini yaxshi mo'ljal olish;
- agar yugurishga to'g'ri kelsa ham o'zi uchun eng qulay tezlik tanlash;
- ayniqsa yetakchi o'rindagi paytida boshqa yuguruvchilardan ajrab chiqqa olish;
- yoki yetakchi yuguruvchiga yetib olib, undan qolmaslik va uning orqasidan o'zining odatiy qadamlarida yugurish;
- raqiblarni to'g'ri shiddatli tezlikda quvib o'tish, birdan oldinga chiqib uzoqlashish;
- marraga kelishni uncha tez yugurmagani paytdan ilgari boshlash;
- marraga kelishni boshlab, uning chizig'iga qadar uzluksiz yugurish va tezlikni oshirib borishga intilish;

¹⁹ Кобринский М.Е., Юшкевича Т.П., Конникова А.Н. – Легкая атлетика Мн.: Тесея, 2005.

Yuguruvchi haqiqiy taktik reja tuzib, hamma vaqt uni amalga oshirishga intilishi, buning uchun o'zining barcha jismoniy va irodaviy sifatlarini safarbar qilishi darkor.

Musobaqa tayyorgarlik jarayonida u murabbiy bilan birgalikda har xil musobaqa vaziyatini yaratib, uni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqadi.

Mashg'ulot joyi, asbob va anjomlar

Mashg'ulot joyi, jihozlar va anjomlar. Yengil atletika mashg'ulotlari yoz vaqtida stadionlarda, sport maydonlarida, shuningdek, istirohat bog'larida, o'tloqlarda amalga oshiriladi. Yengil atletikaning qishdagi mashg'ulotlari bino ichkarisida (manej, zal), qordan tozalangan maydon va tekislangan yo'llarda o'tkaziladi.

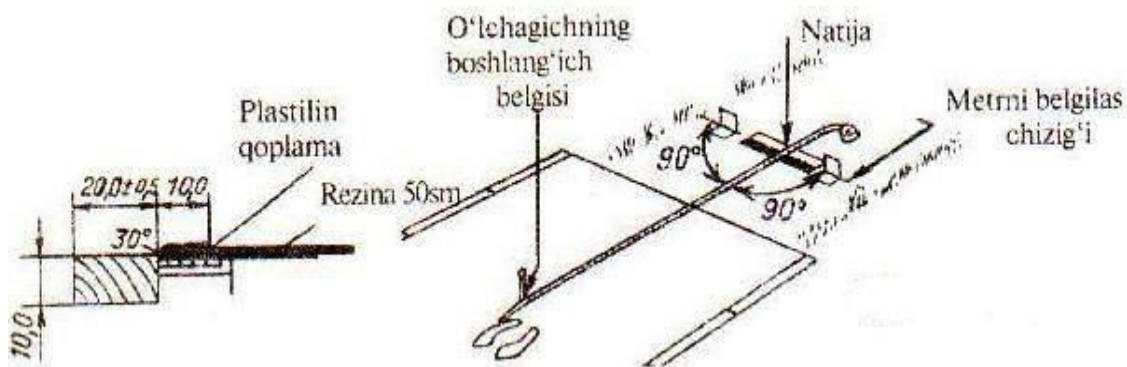
Qish vaqtida, ochiq havoda mashg'ulotlarni o'tkazishda mashg'ulot joyi shamoldan himoyalangan bo'lishi kerak.

Stadionlarda yengil atletika uchun aylanma yugurish yo'laklari va uloqtirish hamda sakrash uchun sektorlar mavjud bo'ladi. Yopiq yugurish yo'laklari esa ikkita to'g'ri bo'laklardan va tekis birlashtirilgan burilishlardan iborat bo'ladi. Stadionning yugurish yo'laklari uzunligi 400 m, binolar ichida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan yo'laklarning uzunligi 160 m gacha kuchaytiriladi. Yuguruvchining sport natijalari yugurish yo'laklarining qoplamasiga ma'lum darajada bog'liqdir. So'nggi yillarda respublikamizdagi yangi sport inshootlarida rezinobitum, sintetik qoplamalar tipidagi, rezdor, tatan, refton, spartan, fizpol, regipol va boshqalar keng miqyosda qo'llanilmoqda.²⁰

Stadionda yugurish yo'lakchalariga belgilab chizib, u uzunasiga bo'linib, alohida yo'laklar qilinadi. Shuningdek, start va marra joylari ham chiziladi. Marra barcha masofalar uchun hamma vaqt umumiy oxirida bir xil chiziladi. Estafeta yugurish uchun chiziq har bir bosqichda, estafeta uzatish zonasida chiziladi.²¹

Uzunlikka sakrashlar qumli chuqurga sakrab bajariladi. Taxtaning narigi cheti orqasidan (yugurib kelish tomondan hisoblanganda) uning butun uzunligi bo'ylab (o'lchash chizig'i bo'yicha) eni 10 sm va balandligi 10 – 13 mm bo'lgan joyga ham qum to'shaladi. Ba'zida qum o'rniga plastilin qo'llanadi, u tushirish taxtasiga (kassetaga) yotqiziladi. Chuqurning cheti yo'laklardan 3 sm past bo'lishi kerak. Chuqurdagi qum nam, yaxshi tekislangan va yumshatilgan, yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil bo'lishi zarur. Sakrashlarni o'lchash ruletka yoki maxsus o'lchash asboblari bilan amalga oshiriladi (**40-rasm**).

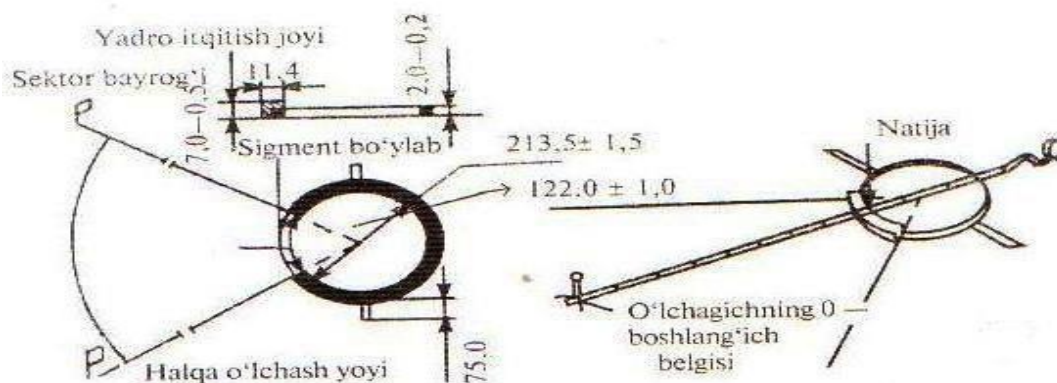
²⁰ Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018. Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b.



40-rasm.

Balandlikka sakrashlar planka (to'siq) orqali bajariladi, u maxsus ustunlarga o'rnatiladi. Ustunlar doimiy yoki ko'chma bo'lishi mumkin. Ular o'rtasidagi masofa 402 sm.dan (366 sm.ga kuchaytirishga ruxsat beriladi). Planka – yog'ochdan, metaldan yoki boshqa materialdan yasalib, u uchburchak yoki dumaloq bo'lishi mumkin. Balandlikni o'lchash uchun maxsus asbobdan foydalaniladi. Maydon yuzasi yugurib kelish uchun yotiq va 20 metrdan kam bo'lmasligi darkor, har qanday burchak ostida sektor 150° atrofida bo'ladi. Sakrovchining kelib tushish joyi 6x3 m o'lchamda bo'lishi darkor. U yer zina "yostiq", porolon yoki boshqa yumshoq materiallardan qoplangan va 0,5 – 0,75 sm qalinlikda yotqizilgan bo'lishi lozim. Sakrashni endi boshlaganlar musobaqalarida kelib tushishi uchun qumli chuqur ham asqotishi mumkin. Shikastlanishning oldini olish maqsadida chuqurdagi qumning qalinligi 0,5 – 0,75 sm.gacha ko'tarish tavsiya qilinadi.

Yadro itqitish joyining diametri 213,5 sm va 60° burchakka ega bo'lgan doiradagi sektorda bajariladi (42-rasm). Doiraning yuzasi qattiq va sirpanmaydigan bo'lishi lozim. Doira halqa bilan chegaralanib, qovurg'asi doira yuzasidan 2 sm chiqib turadi. Yadro itqitish uchun sektor, yadro kelib tushganda iz qoldiradigan kuyindi yoki boshqa qoplamaga ega bo'lishi kerak. Sektor maydoni halqaning ichki chetidan masofani ko'rsatib turadigan qilib chiziladi.

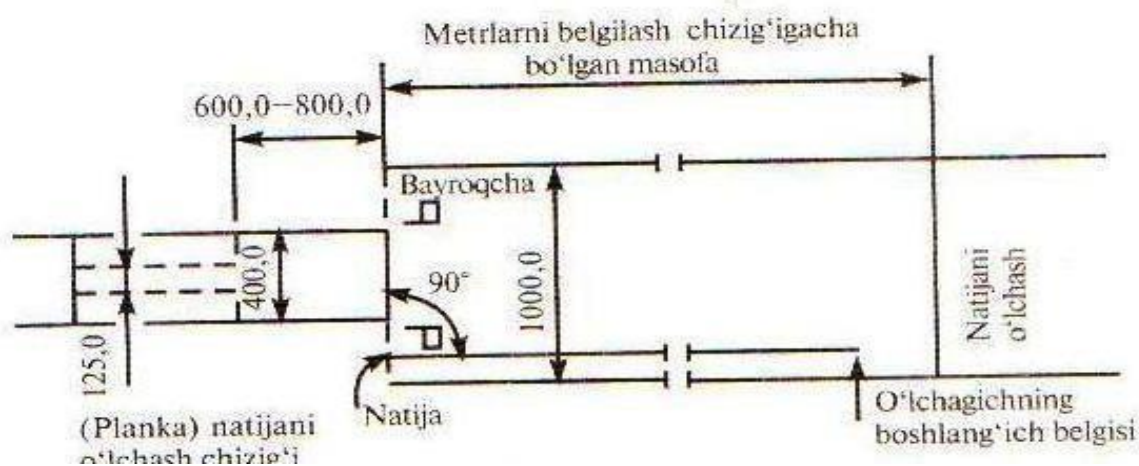


41-rasm.

Yoy va yon chegaralar oq tasmalar yoki bo'yoq bilan belgilanib qo'yiladi. Doira old qismining o'rtasida yog'och taxta o'rnatiladi-segment. Uning ichki cheti halqa bilan mos kelishi darkor. Irg'itiladigan

yadroning og'irligi (shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga qarab) 3, 4, 5, 6 va 7, 2, 57 kg metall shardan iborat bo'ladi.

Granata uloqtirish uchun ajratilgan joyning yugurib kelish yo'lagi zich va maydon bilan bir tekis bo'lishi kerak. Yo'lak uzunligi 30 – 35 m, eni 4 m. Granata yog'och, metall stakan bo'lishi mumkin. Uning og'irligi erkaklar uchun 700 g, xotin-qizlar uchun 500 g. Ba'zan bolalar bilan ishlashda og'irligi kam granata qo'llaniladi (**42-rasm**).



42-rasm.

Shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzali. Yengil atletikachining kiyimi: mayka, kalta ishton va sport kostyumidan iborat. Issiq paytda yengil bosh kiyimi tavsiya qilinadi. Qish paytidagi mashg'ulotlarda ob-havoga qarab kiyiniladi, chunonchi, jun reyтуzlar, sviter, qalpoqcha, qalpoq, jun paypoq. Shamol paytida issiq va qalin sport kostyumi kiyiladi.

Yengil atletikachilar mashg'ulot va musobaqalar uchun maxsus poyabzal kiyadi. Yugurish, sakrash va uloqtirishlar uchun tufllilar, sport turiga, yugurish yo'lagi yoki sektori qoplamasiga, tuproqning sifati, ob-havo, masofaga bog'liq holda tagi mihi yoki boshqacha tufllilar kiyiladi.

Sakrovchilar tovonlariga rezina qistiring'ich (prokladka) qo'yib oladilar. Mashg'ulotni asfalt yoki qattiq yerda o'tkazish paytida esa poyabzal yumshoq patak (kigiz) solib oladilar. Balandlikka sakrovchilar 13 mmgacha qalinlikdagi tagcharmlik tufli kiyadilar. Qatnashchining kiyimi toza, ozoda va kiygan kishining jussasiga yarashgan bo'lishi lozim. Sakrash va uloqtirish musobaqalarida trenirovka kostyumida qatnashishga ruxsat beradi.²¹

Musobaqa qoidalari. Barcha qatnashchilar o'zi ishtirok etadigan sport turidagi musobaqa qoidalari bilishi shart. Musobaqa joyiga qatnashchilar tartib saqlab kiradilar va chiqadilar. Ular musobaqaga chiqishga, hakamlarning chaqirishiga tayyor turishlari va mashqni bajarishda ushlanib qolmasliklari darkor.²²

²¹ Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018.

²² Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. T., Lider Press, 2007.

110 metrgacha bo'lgan masofalarga yugurish to'g'ri yo'lak bo'yicha, qolgan masofalarga esa doira bo'ylab soat strelkasiga teskari yo'nalishda o'tkaziladi. Yopiq sport inshootlaridagi yugurish, tabiiy joylardagi poyga, yugurish va yo'llardagi yurishlar bulardan mustasno.

400 metrgacha bo'lgan masofalarga har bir qatnashchi o'ziga ajratilgan yo'lak bo'ylab yuguradi, bu oldindan qur'a tashlab aniqlanadi.

Startda quyidagi kamandalar beriladi: "Startga!", "Diqqat!", "Marsh!". Komanda bo'yicha qatnashchilar har qanday qulay holatni start chizig'i oldida unga tegmay egallaydilar. "Diqqat" komandasi bo'yicha yuguruvchi tezda yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydi va har qanday harakatni to'xtatadi (400 m.dan uzoq masofalarga yugurish va yurishda "Diqqat!" komandasi berilmaydi). Start tirtagichlaridan foydalanish paytida start oluvchining oyoq uchlari va qo'l barmoqlari "Startga!" va "Diqqat!" komandasini bajarish chog'ida yo'lak yuzasiga tegishi kerak. Agar qatnashchi harakat yoki yugurishni "Marsh!" komandasiga boshlasa, u startni noto'g'ri qabul qilgan hisoblanadi (falstart). Barcha qatnashchilar bunday paytda orqaga qaytadilar va qoidani buzgan ishtirokchiga ogohlantirish beriladi. Ogohlantirish olgan va ikkinchi marta yana start qoidasini buzgan qatnashchi musobaqadan chiqariladi (faqat ko'pkurashchilar bundan mustasno). Ogohlantirish olgan qatnashchi, hakamga yuzlanib, uning aytganlarini tasdiqlab, qo'lini ko'taradi.

Yurish va yugurish vaqtida boshqa qatnashchilarga xalaqit bermaslik uchun har bir qatnashchi qoidaga muvofiq harakat qilishi kerak. Boshqa qatnashchilardan o'zib ketish, faqat o'ng tomondan amalga oshiriladi. Oldindagi yuguruvchi chekkadan uzoqlashgandagina, chapdan quvib o'tishi mumkin. Hech kimga yetakchilikka yoki masofada qatnashchiga turli yordam ko'rsatishga ruxsat qilinmaydi. Qatnashchi uzrli sababsiz trassa yoki yo'lakni tashlab chiqsa, mazkur masofa musobaqasidan chiqqan hisoblanadi.

Sakrashlar. Uzunlikka sakrash bo'yicha har bir qatnashchiga musobaqada uch gal urinishga ruhsat beriladi. Bular orasida eng yaxshi natija hisobga olinadi. Faqat hakamning ruxsati bilan sakrash mumkin. Urinishni bajarish 2 daqiqa davom etadi. Sakrash hakamning "Bor!" komandasi yoki u: oq bayroqni ko'targandan so'ng hisobga olinadi. Hisobga olinmagan sakrash paytida "Yo'q!" komandasi beriladi va qizil bayroq ko'tariladi. Urinish to'g'ri ijro etilmagan bo'lsa, natija o'lchanmaydi.

Yirik musobaqalarda uzunlikka sakrash bo'yicha g'olibni aniqlash uchun final o'tkaziladi. Dastlabki va final sakrashlar eng yaxshi natijalarga binoan aniqlanadi.

Finalga kirmay qolgan qatnashchilar orasida o'rinarlar dastlabki musobaqa natijalari bo'yicha taqsimlanadi.

Natijalarni o'lchash taxtaga yaqin bo'lgan izdan boshlanadi va sakrovchi gavdasining har qanday qismi bilan iz qoldirilsa-da, o'lchash o'sha chiziqdan belgilanadi. Ruletkaning nol belgisi (izdan) qoziqchada bo'lishi kerak.

Balandlikka sakrashda qatnashchi faqat bir oyoqda sakraydi. Qatnashchiga har bir balandlikni o'tish uchun uch urinish beriladi. Uch urinish muvaffaqiyasiz bo'lsa, qatnashchi shu balandlik bo'yicha, musobaqadan chiqarib yuboriladi. Yana boshlang'ich balandlik aniqlangach, musobaqa haqida nizomga muvofiq yoxud hakamlar hay'ati qarori bilan qatnashchi e'lon qilingan balandlikka har qanday usulda

sakrashni boshlashi mumkin. Musobaqa boshlangandan so‘ng, ayrim balandliklarni o‘tkazib yuborishi va navbatdagsida sakrashi mumkin.

Uloqtirish. Uloqtirishda har bir qatnashchiga urinish uchun uch marta gal beriladi. Yirik musobaqalarda g‘olibni aniqlash uchun final o‘tkaziladi. Eng yaxshi natijaga hisobga olinadi. Qatnashchiga urinishni bajarish uchun 2 daqiqagacha vaqt beriladi. Otish hakamning “Bor!” komandasi va oq bayroqni balandga ko‘targanidan so‘ng hisobga olinadi. Muvaffaqiyasiz urinishda hakam “Yo‘q!” komandasini beradi va qizil bayroqni balandga ko‘taradi. Sektorga tushgan asbobdan yerda qolgan izga, yaqin doira yoki to‘singa qoziqcha qo‘yib belgilanadi. O‘lchash qoziqdan yoki yog‘ochgacha bo‘lgan qisqa masofani aniqlash bilan amalga oshiriladi. O‘lchash ruletka yordamida (snaryadning tushgan joyidan) nol belgidan qoqilgan qoziqqa qo‘yiladi. Agar qatnashchi gavda qismining biror yeri, kiyimi yoki poyabzali doira tashqarisida yoki to‘sin oldida bo‘lsa, uloqtiruvchining urinish gali hisobga olinmaydi: halqa, segment, to‘sinni ular ustidan tegib o‘tib, bossa; asbobni doira orqasi yoki to‘singa tushirib yuborsa, sektor yoki koridordan tashqariga uloqtirsa.

Qatnashchining qo‘lidagi asbob, behosdan harakat boshlanguncha halqa (to‘sin) orqasiga, doira ichiga yoki to‘sin oldiga tushsa, bu hato hisoblanmaydi. Granata uloqtirish va irg‘itishga joyidan yugurib oldinga kelganda, faqat bir qo‘lda harakat qilishga ruxsat beriladi. Yadro dastlabki holatda bo‘yinga tegib turishi yoki unga juda yaqin turishi kerak. Yadroni yon tomonga og‘dirishga yoki yelka chizig‘i orqasiga o‘tkazishga ruxsat etilmaydi. Yengil atletikaning har bir turida o‘ziga xos qoida va talablar mavjud, bularni har qaysi sportchi bilishi shart.

Nazorat savollari:

1. Yengil atletikaga umumiy tavsif bering.
2. Qadimgi olimpiya o‘yinlarida yengil atletika.
3. O‘zbekiston Respublikasida yengil atletikaning o‘rni va ahamiyati haqida ma’lumot bering.
4. Yengil atletika turlarining asosiy guruhlarini ayting, ular haqida qisqacha gapirib bering.
5. Yengil atletika musobaqalari qatnashchilarining xulq-atvori to‘g‘risida, yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilarning musobaqa qoidalari haqida gapirib bering.
6. Yuguruvchi, sakrovchi va uloqtiruvchi uchun batantarbiya mashqlari majmuasini tuzing.

Talabalar bilimini mustahkamlash uchun Senektik texnologiya

Savol	Javob
Engil atletika o'z ichiga nechta turni oladi?	
Nega antik davrdagi Olimpiya o'yinlari dunyo bayrami deb atalgan?	
Engil atletikaga kiradigan sport turlarini sanab o'ting?	
Qanday tashkilot Xalqaro Olimpiya xarakatini boshqaradi?	
Engil atletika ana'naviy tilda nima deb ataladi?	
O'zbekiston Jaxon, Osiyo va Olimpiya chempionlarini sanab o'ting?	
Xalqaro Olimpiya xarakati birinchi prezidenti kim?	
"Olimpiya" termini nimani bildiradi?	
Nima jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi?	
Xozir O'zbekiston Olimpiya qo'mitasi prezidenti kim?	

Izoh: Savolga javob talabalar tomonidan qisqa va aniq javob berilishi kerak.

ILOVALAR

FANNI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALAR

“Zanjir” metodi

Bu metod o‘ragnilayotgan mavzuga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimni baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Izoh: Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqliy so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.




Gimnastika-atlet-turnik-kapa-akrabat-tayem-mashq----

«Agarda Men» metodi Agarda men

Izox: Bu metod interfaol texnologiya bo‘lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalarni, fikrlarini yozma va og‘zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o‘z fikrlari, o‘zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

«Zigzag» texnologiyasi

3 guruhlarga ajratish.

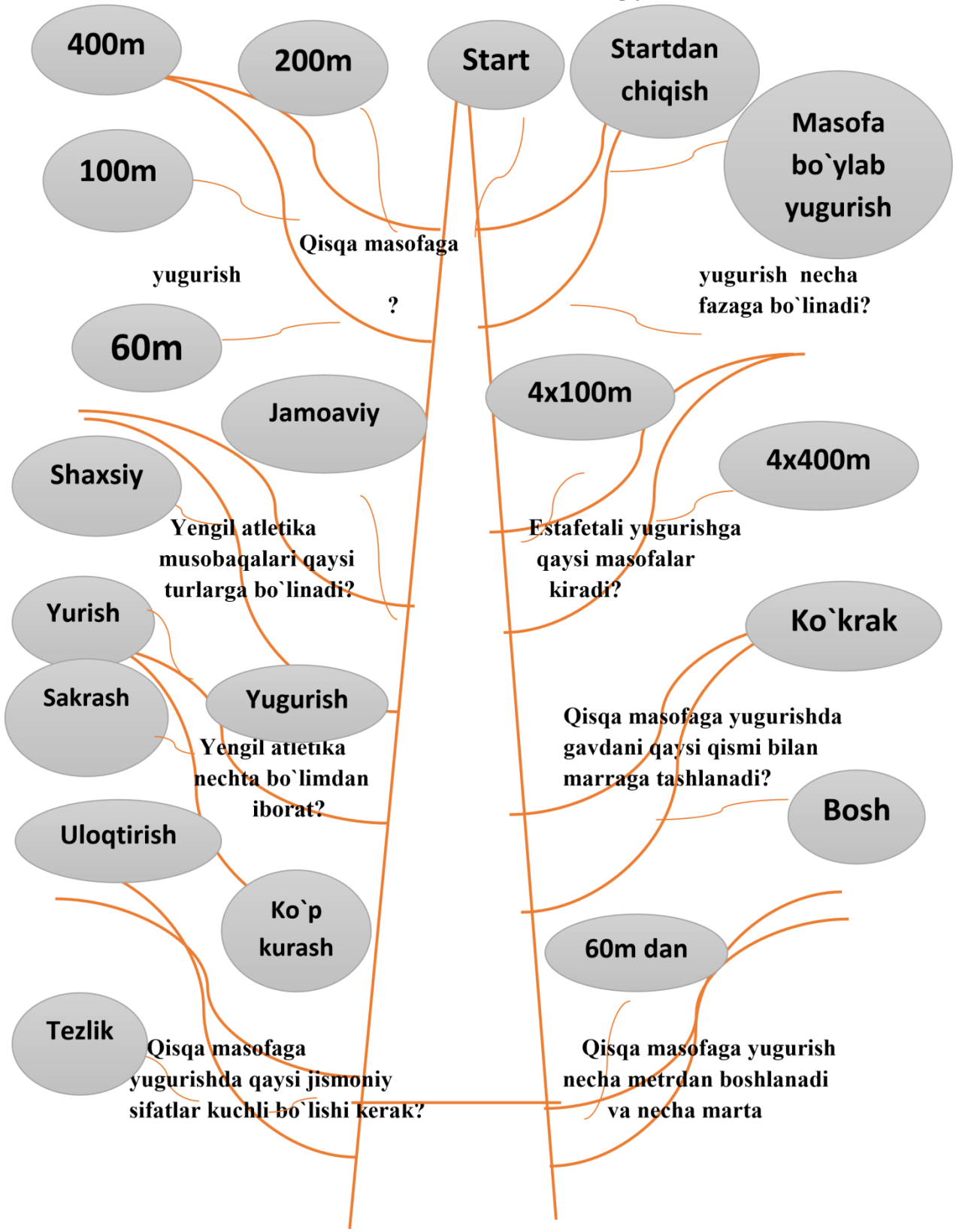
-  – 1 guruh
-  – 2 guruh
-  – 3 guruh

O‘quv vazifasi: nayza uloqtirish, yadro irg‘itish texnikasini takomillashtirish.

Faoliyati		
1 guruh	2 guruh	3 guruh
Nayza uloqtirish	Koptok irg‘itish	Yadro irg‘itish
- nayzani to‘g‘ri ushlashni, oxirgi harakatni to‘g‘ri bajarishni bilish; - qadam tashlashni va nayzani ushlashni bajarishni takomillashtirish	- yelkadan oldinga yuqoriga harakat bilan, orqaga egilib, bor kuch bilan bir qo‘llab koptokni irg‘itishni bajarishni bilish; - ikki qo‘llab ko‘krakdan yuqoriga harakatni bajarib koptokni irg‘itish	- yadroni to‘g‘ri ushlashni, egilishni to‘g‘ri bajarishni, yadroni oldinga – yuqoriga irg‘itishni, oxirgi kuchni to‘g‘ri yuajarishni bilish

Faoliyatni almashtirishda har bir guruhdan eng yaxshisi qoladi va keyingi guruhga mashq bajarilishini tushuntiradi va ko‘rsatadi.

Yechim daraxt -texnologiyasi



KEYSLAR BANKI

1-Keys.

Xalqaro sport musobaqalarini o'tkazish belgilab olindi. Xorijiy davlatlar ta'lim tizimidagi xarajatlarni moliyalashtirish masalalari muassasa rahbari tomonidan moliyalashtirish kelishib olindi. Bunga Xitoy, Yaponiya va Korey Sport Federasiyasi rahbarlari kelishib olishdi. Biroq Osiyodagi boshqa davlatlar buni moliyalashtirish imkoniyati yo'qligini bildirdi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Ushbu keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (kichik guruhlarda va individual).
- Sport Federasiyalari rahbarlari tomonidan sport o'yinlarini tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing (individual va juftliklarda).
- Sport uyinlarini moliyalashtirish masalalaridagi kamchiliklarni aniqlash uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

2-Keys.

Shartnoma asosida Sport klubi rahbari sportchilarni komandaga Yaponiyaning saralash uslubi asosida tanladi. Biroq o'tkazilgan ichki dastlabki musobaqada ayrim uyinchilar kutilgan natijani bermadi. Shartnoma bir yilga imzolangan. Klub rahbari shartnoma ko'ra qanday chora ko'rishi lozim va u qanday xatoga yo'l qo'ydi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).
- Shartnomada ko'rsatilgan talablarni bajarishga to'sqinlik qilgan omillarni aniqlang (individual).

- Shartnoma tuzilgan sportchilar bilan o‘tkazilgan musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

3-Keys.

Hindistonda kriket sport klubining moliyaviy holati va uning homiylari tomonidan ajratilgan mablag‘lar yil boshida yetarli darajada edi. Sport klubi rahbarining moliyaviy harajatlarni noto‘g‘ri rejalashtirishi oqibatida yil o‘rtasiga kelib sport klubining moliyaviy holati yomonlasha boshladi. Natijada klub o‘yinchilari klubni tark eta boshladi. Sport klubi moliyaviy xarajatlarni rejalashtirish va ishlarni tashkil etish va o‘yinlarni o‘tkazishda qanday xatolikga yo‘l qo‘yildi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual).
- Sport klubining moliyaviy rejalashtirish ishlarini to‘g‘ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing (individual va juftliklarda).
- Xindiston o‘z tajribasidan kelib chiqib o‘z xarajatlarini samarali rejalashtirish ishlarini to‘g‘ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketmaketligini belgilang (juftliklardagi ish)

4-Keys.

Murabbiy sportchilarni komandaga Amerikaning saralash uslubi asosida tanladi. Musobaqa davriga kelib sportchilar kutilgan natijani bermadi. Murabbiy qanday xatoga yo‘l qo‘ydi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).

- Sportchilarni musobaqalarda yaxshi natijalarga ko'rsatish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing (individual).
- Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan saralash ishlari to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

5-Keys.

Murabbiy sport mashg'ulotlarini Xitoy tajribasi asosida olib bordi. Ko'p yillik tayyorgarlik davriga kelib sportchilar organizmida salbiy o'zgarishlar paydo bo'ldi. Natijada sportchilar sportni tark eta boshladi. Sport mashg'ulolarini tashkil etish va o'tkazishda qanday xatolikga yo'l qo'yildi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual).
- Sportchilar mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing (individual va juftliklarda).
- Murabbiy Xitoy tajribasidan samarali foydalanish ishlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

6-Keys.

Sport ta'lim muassasasi raxbari tomonidan murabbiyga mashg'ulotlarni Germaniya tajribasi asosida olib borish ko'rsatmasi berildi. Murabbiy o'zi tanlagan va tajribasidan o'tkazgan uslub asosida mashg'ulotlarni tashkil eta olishini ma'lum qildi. Murabbiy tomonidan Germaniya tajribasi qo'llanilmadi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (kichik guruxlarda va individual).
- Raxbar tomonidan to‘g‘ri beriladigan sportchilar mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing (individual va juftliklarda).
- Sport mashg‘ulotlarini Germaniya tajribasi asosida tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

«Jismoniy tarbiya va sport» fanidan GLOSSARIY

Inglizcha	O‘zbekcha	Qisqacha ta’rifi
Adaptation	Adaptasiya	Organizmni tashqi muhit ta’sirlariga ma’lum fiziologik tizimlarining funksiyalarini almashtirish evaziga moslashish qobiliyati
Adaptation process	Adaptasion jarayon	Organizmning ichki muhitini saqlab qolgan xolda tirik jonzotni tashqi muhitning zararli omillar ta’siriga bardoshligini kuchayishini ta’minlovchi jarayon
Health	Salomatlik	To‘liq jismoniy, ma’naviy va ijtimoiy barqarorlik xolati, nafaqat xastaliklar va jismoniy nuqsonlardan xolilikdir (Butunjahon sog‘liqni saqlash tashqilotining tasnifi)
Diagnosis	Tashxis	Insonni har tomonlama tibbiy-biologik tekshiruvdan so‘ng uning salomatligining ahvolini baholovchi xulosa; dastlabki, aniq, erta, yakuniy, klinik, majmuaviy, differensial va b. tashxislar turlari mavjud
Activity	Xarakat faoliyati	Organizm tomonidan muntazam ravishda bajariladigan mushak xarakatlarining umumiy soni; optimal diapazondan siljishi organizm faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi; meyordan ortiq mushak faoliyati charchash va zo‘riqishga olib keladi, meyordan kami esa – jismoniy kuchsizlikka
Winner	Chempion	Biror sport turidan natijaga erishgan sportchi.

All-around	Ko'pkurash	Ko'pkurash o'z ichiga yurish yugurish, sakrash, uloqtirish, otishni o'z ichiga oladi.
Play	O'yin	Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir hatti-harakatning belgilangan qoidalar asosida amalga oshirilish jarayoni.
Motion	Harakat	Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va sharsiz faoliyat.
Direction of the game	O'yinga rahbarlik qilish	O'yin jarayonini nazorat qilish.
Community	Jamoa	2 yoki undan ortiq mayda guruh.
The captain of the team	Jamoa sardori	O'z guruhidan saylangan etakchi.
Mother's head	Ona boshi	Jamoaga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi.
Wrong	Boshlovchi	O'yinni boshlab beruvchi jamoa etakchisi.
The game	O'yinni boshqarish	O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish.
The appointment of assistants in the game	O'yinga yordamchilarni tayinlash	O'yin jarayonini kuzatish davomida o'yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish.
Winner	G'olib	Muvaffaqiyatga erishish.
Beat	Mag'lub	Imkoniyatni boy berish.
Promotion	Rag'batlantirish	Harakat faoliyatini baholash.
Penalty	Jarima	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh.
Point	Ochko	Harakat faoliyatiga ball qo'yish.
Relay	Estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.

Competition	Musobaqa	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni.
Strength	Kuch	Organizmning tashqi ta'sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Operative	Tezkorlik	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish.
Promptness	Chaqqonlik	Harakatlarni turli o'zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni.
Flexibility	Egiluvchanlik	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Endurancye	Chidamlilik	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Speyech	Nutq	Fikrlarni ravon tushunarli aytib berish.
Bypass relay	Aylanma estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Walk	Yurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi.
Run	Yugurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.
Hop	Sakrash	To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Throw	Uloqtirish	Sport jihozlarini (to'plar va hakozolar) uzoqliqka itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.
Exercise	Mashq	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.
Refereye	Hakam	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs.
Arbitration	Hakamlik	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish.
The observer	Kuzatuvchi	Hakamlik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs.
Game regulation	O'yinni me'yorlash	O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash.
Arrangement	Tashkil qilish	O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
The organization of the game	O'yinni tashkil qilish	O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish.
Analysis of the game	O'yinni tahlil qilish	O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish.
Selection	Tanlash	Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish.
Rules of the game	O'yin qoidalari	O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni.
Description of the game	O'yin tavsifi	O'yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy tushuncha.
A variant of the game	O'yin varianti	O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish.

Preparing for the game	O'yinga tayyorgarlik	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
Pendulum running	Mokisimon yugurish	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.
Step crossed running	Chalishtirma qadamlab yugurish	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari.
Rapidly	Shiddat	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga oshirish jarayoni.
Educational	Ta'limiy	O'yindagi biror bir harakat faoliyatini nazariy va amaliy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Educational	Tarbiyaviy	O'yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma'naviy axloqiy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Develop	Rivojlantiruvchi	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni.
Rest	Hordiq	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon.
Health	Sog'lomlashtiruvchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon.
Verifying	Tiklovchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Cannon	To'p	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ball	Koptok	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ring	Halqa	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.

Swinging	Arg'imchoq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Obstacles	To'siqlar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Sports equipment	Sport jihozlari	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan majmualiy sport jihozlari.
Music games	Musiqali o'yinlar	O'yin jarayonida musiqaga mos o'yin mashqlarini tashkil qilish jarayoni.
Rival	Raqib	O'yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa.
Mastery	Mahorat	Mashg'ulot, o'yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko'rsatish jarayoni.
Sports Day	Sport bayrami	Biror bir sport turidan tadbirlarni o'tkazish jarayoni.
Merry Starts	Quvnoq startlar	Sport mashqlari va turlaridan musobaqalarni o'tkazish jarayoni.
Statute of the tournament	Musobaqa nizomi	Biror bir sport turidan musobaqalarni o'tkazishda amal qilinadigan qoidalar.
Sir games	Ser harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida ko'plab turli harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Little games	Kam harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida kam harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Break	Tanaffus	Dars, mashg'ulotlar va o'yinlar oralig'idagi dam olish vaqti.
Lesson	Dars	Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.

Part of the preparatory	Tayyorlov qism	Mashg'ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigal yozdi mashqlarini bajarish jarayoni.
The main part	Asosiy qism	Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni.
The final chapter	Yakuniy qism	Mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Circle	To'garak	Biror bir sport turidan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish jarayoni.
Area	Maydon	Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish joyi.
Border	Chegara	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni chekkasi.
Line	Chiziq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar
Character	Belgilar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar.
Game plans	O'yin chizmasi	O'yinni xaritasi.
Young	Yosh xususiyatlari	Shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi.
In middle age	O'rta yosh	11 – 18 yoshli bolalar.
Young	Katta yosh	18 yoshdan kattalar.
Game controls	O'yin elementlari	O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hokozolar.
The aim of the game	O'yin maqsadi	O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar.
Game functions	O'yin vazifalari	O'yinni o'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar.

Speyeches	So‘zlashuv	Mashg‘ulot va o‘yin jarayonida nutqdan foydalanish.
-----------	------------	---

O‘quv mashg‘ulotining texnologik xaritasi

Fan	<i>Jismoniy tarbiya va sport (Engil atletika)</i>	
Mavzu	<i>Past start olish texnikasini takomillashtirish</i>	
Soatlar soni	<i>2 soat (80 minut)</i>	
Talabalar uchun ko‘zlangan natijalar		
Nimalarni bilib va tushunib oladi	Nimalarni bajarishni o‘rganib oladi	Nimalarni his qiladi
- <i>mavzu bo‘yicha kerakli bilimlarni o‘zlashtirish</i>	- <i>past start olish texnikasini egallash</i>	- <i>o‘ziga ishonch</i>
- <i>yugurish texnikasi to‘g‘risidagi tasavvurini kengaytirish</i>	- <i>start berish mahoratini egallash</i>	- <i>fikrini ifoda etishga intilish</i>
	- <i>sekundomerdan foydalanishni va vaqtni aniqlashni o‘rganib olish</i>	- <i>ijodiy ko‘tarinkilik</i>
	- <i>xatolarni aniqlashni</i>	
Talaba uchun ko‘zlangan natija		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarayonni tashkil qilish. 2. Mos harakatlar uchun sharoitlar yaratish. 3. O‘quvchilarga mustaqil bajarishni ishonish. 		
Texnologiya		
Mashg‘ulot bosqichlari	Mashg‘ulotning borishi va metodlari	Vaqt minutlarda
Kirish	<i>Saf tortish, sekin yugurish</i>	<i>5’</i>
	<i>URM</i>	<i>10’</i>
	<i>Yugurish mashqlari (YuM)</i>	<i>7’</i>
Asosiy qismi	<i>Past start olish texnikasi</i>	<i>10’</i>

	<i>«Muammoli xatolar» metodi</i>	<i>15'</i>
	<i>30 metrga yugurish</i>	<i>7'</i>
	<i>Yengil atletika mashqlarini bajarish</i>	<i>10'</i>
Yakuniy qismi	<i>Koordinatsiyani rivojlantirish</i>	<i>8'</i>
	<i>Bumerang</i>	<i>8'</i>
Mashg'ulotni ta'minlash	<i>Arqonlar, xushtak, sekundomer, bayroqchalar, mel, tarqatma material (kartochkalar)</i>	

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 2017 – 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent. 2000 y.
8. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika // O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI, 1998.
9. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 year.
11. Ашмарин В.В. Теория и методики физического воспитания. Москва. 1990.
19. Ганиева Ф.В., Кубесинова У.Т., Якубова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжков при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. – Т., 2013. – 52 с.
35. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
36. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
38. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. М., 2001. – 333 с.
43. Hargreaves M. Skeletal Muscle Carbohydrate Metabolism During Exercise // Exercise Metabolism. – Human Kinetics, 1999. – P. 41 – 72.
60. Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O‘quv qo‘llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b.
62. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisini tayyorlashning pedagogik asoslari. Dis.kand.nomzodi. Toshkent. O‘zDJTI – 1995.
63. Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish) – T., 2020.

MUNDARIJA

Kirish	3
Yengil atletika mashqlarining turkumlanishiga umumiy harakteristika	5
Qadimgi olimpiya o‘yinlarida yengil atletika	6
O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi	15
Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalarida yengil atletika ...	25
Sportcha yurish texnikasi	34
Estafetali yugurishga umumiy tavsif	40
O‘rta masofaga yugurish	44
Yugurish texnikasiga umumiy tavsif	47
To‘siqlardan o‘tish	53
Sakrash texnikasiga umumiy tavsif	61
Uzunlikka sakrash texnikasi	62
Balandlikka sakrash texnikasi	65
Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi	72
Yengil atletika mashguloti jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish	83
Yugurish texnikasini o‘rgatish ketma-ketligi	87
Mashg‘ulot joyi, asbob va anjomlar	92
Ilovalar	100
Foydalanilagan adabiyotlar	116