

ТОШКЕНТ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ УНИВЕРСИТЕТИ
ФАРҒОНА ФИЛИАЛИ

ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ ВА КАСБИЙ ТАЪЛИМ
ФАКУЛЬТЕТИ

ТИЛЛАР КАФЕДРАСИ

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Жисмоний маданият ва спорт фанидан услубий кўрсатма

5330500-Компьютер инжинеринги (АТ-сервиси),
5330600- Дастурий инжинеринги),
5350100-Телекоммуникация технологиялари,
5350400-АКТ соҳасида касб таълими
1-2-курс баклавриат таълим йўналишлари учун



Фарғона – 2016 йил

Ушбу услубий кўрсатма Тиллар кафедрасининг 2016 йил 12 январдаги 6-сонли йиғилишида муҳокама қилинган ва Илмий кенгашга тасдиқлаш учун тавсия қилинган. Баён № 6. 12.01.2016 й.

Телекоммуникация технологиялари ва касбий таълим факультет кенгашида маъқулланган (Баённома № ____ «____» _____ 2016 йил)

Филиал илмий кенгашида кўрсатма кўриб чиқилган ва тасдиқланган (Баённома № ____ «____» _____ 2016 йил)

Тузувчи:

Х. Араббоев, Тиллар кафедраси катта ўқитувчиси

Такризчилар:

п. ф. н. Қ. Жабборов, ФарДУ доценти

Ф. Мамарозиқов, ТАТУ Фарғона филиали ўқитувчиси

Услубий кўрсатмадан олий таълим муассасалари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида енгил атлетика спорти билан шуғулланувчилар, ўрта умум таълим мактаблар ва касб ҳунар коллежларида енгил атлетика дарслари ва енгил атлетика тўғараклари машғулотларини ташкил этишда ҳамда шу соҳа мутахассислари малака ошириш курсининг тингловчилари фойдаланишлари мумкин.

Енгил атлетика

Енгил атлетика бўлажак мутахассисларнинг рухий ва жисмоний сифатлари шакллантиради. Бунинг учун қуйидаги воситалардан фойдаланилади: йилнинг иссиқ ва совуқ пайтларида ўйингоҳ йўлакларида ва жойларда узок тинимсиз югуриш, эстафетада югуриш, баландликка ва пастликка сакраш ва енгил атлетиканинг бошқа асосий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади. Енгил атлетика бир неча шаклдаги жисмоний ҳаракатларни ўз ичига олган спорт тури ҳисобланади. **Атлетико** Қадимги Юнон тилида кураш маъносини беради. Қадимги Юнонларда кучлилар ва чаққонлар атлетлар деб аталган. Енгил атлетика сўзи оғир атлетикага нисбатан бажариладиган машқлари енгиллигини ҳисобга олиб айтиладиган атамадир.

Енгил атлетика беш бўлимдан иборат бўлиб: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, ва кўп кураш турларидан иборат. Енгил атлетика юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш кўп кураш спорт турларини ўргатади. Махсус ўқув юртларида эса енгил атлетика мазкур спорт турининг назариясидан, амалий ишлардан ҳамда уни ўқитиш услубиёти иборат дарсдир. қадимий юнон сўзи атлетика ўзбек тилида кураш деган маънони билдиради. қадимий Юнонистонда кучлилиқ ва чаққонлиқда мусобақалашган кишиларни атлетлар, деб аталган. Енгил атлетика деган ном шартли бўлиб, сиртдан қараганда, енгил атлетика машқларининг оғир атлетика машқларига нисбатан енгил туюлишигагина асосланган. Енгил атлетика 5 бўлимдан: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўп курашдан иборат.

Қисқа масофага югуриш. Қисқа масофага югуриш тўртта шартли фазага бўлинади:

1. Югуришнинг бошланиши старт:
2. Стартдан кейинги югуриш:
3. Масофа бўйлаб югуриш
4. Марра лентасига отилиш.

Югуришнинг бошланиши – старт. Спринтда, югуришни тезроқ бошлашга ва қисқароқ масофа бўлагида тезликни максимал ўстиришга имкон берадиган, паст старт қўлланилади. Паст стартда югурувчи танасининг у.о.м. югурувчи қўлини йўлқадан узган заҳоти таянчдан анча олдинлаб кетган бўлади. Стартдан анча тезроқ чиқиш учун старт тиргаклари қўлланилади. Одатдаги старт деб аталувчи старт кенг қўлланилади. Унда олдинги тиргак старт чизиғидан 1-1,5 оёқ таги узунлигида, кейинги тиргак эса олдинги тиргакдан болдир-илик узунлиги оралиғида ўрнатилади. Олдинги тиргакнинг таянч сатхи 60-80° ишлаб бўлади. Тиргакларнинг ўқлари орасидаги масофа одатда 18-20 смга тенг бўлади. Айрим югурувчилар олдинги тиргакни олдингига яқинлаштириб, тиргак орасидаги масофани қисқартирадilar.

“Стартга!” командаси билан югурувчи тиргаклар олдида ўтади, чўнкайиб, қўлларини старт чизиғидан олдинга қўяди. Мана шу ҳолатдан у олдиндан орқага ҳаракат қилиб, бир оёғини олдинга тиргакнинг таянч сатхига, иккинчи оёқни эса тиргакнинг таян сатхига тирайди. Кейинги оёқ тиззасида туриб, югурувчи қўлларини старт чизиғидан ўзи томон ўтказиб, старт чизиғига жипслаштириб ерга қўяди. Катта бармоқ билан бир-бирига жипслашиб турган қолган бармоқлар орасида эгилувчан арк ҳосил бўлади, тарангланмаган тўғри

қўллар елка кенглигида қўйилади. Тананинг оғирлиги иккала қўл, олдинги оёқ таги ва кейинги оёқ тиззасига тенг тақсимланади. Мана шу ҳолатда бутун эътиборни кейинги буйруққа жалб қилиш керак.

“Дикқат!” буйруғи берилгандан кейин, югурувчи оёқларини сал тўғирлаб, кейинги оёқ тиззасини ердан узади. Бу билан у гавдасининг у.о.м.ни сал юқорилашиб олдинга силжитади. Энди гавданинг оғирлиги иккала қўл билан олдинги оёққа тушади. Лекин гавда у.о.м. нинг йўлкадаги проекцияси старт чизигидан 15-20 см берида бўлиши керак. Оёқ таглари тиргакларнинг таянч сатҳига қаттиқ тиралади. Гавда тўғри тутилади. Тос елкага нисбатан сал юқори кўтарилади, оёқ мускуллари кучли бўлган югурувчи унчалик унчалик юқори кўтарилмаса ҳам бўлади. Стартда тайёр турган пайтда олдинги тиргакка тиралган оёқнинг сони билан болдири орасидаги оптимал бурчак $65-100^{\circ}$ га, кейинги таргакка тиралган оёқ бурчаги эса $100-120^{\circ}$ га тенгдир. Бош пастга қараган бўлиб, югурувчининг “Дикқат!” буйруғи билан югуришни бошлашга бериладиган сигнал орасидаги вақт 3 сониядан ошмаслиги зарур.

Югурувчи тўппонча овозини эшитгач, дарҳол олдинга интилади, бу ҳаракат қўлларини олдинлашиб юқорига тез силташ билан бошланади. Бу оёқларнинг ҳам тез ҳаракат қилишига ёрдам беради. Старт тиргакларидан депсиниш иккала оёқда бир вақтда, старт тиргакларига қаттиқ босиш билан бошланади. Стартдан чиқиш вақтидаги ҳаракатларни максимал даражада тез бажариш керак. Стартдан чиқаётганда бутун гавдани тўппа-тўғри чўзиб юбориш, кўпроқ фойда беради. Чунки бунда гавданинг у.о.м. энг пастга тушган бўлиб, депсиниш бурчаги энг катта бўлиши мумкин. Старт ва кейинги қадамлар техникаси югурувчининг кучига ва тезкорлигига боғлиқ. “Дикқат!” буйруғидан кейин, сигнал берилган заҳоти югура кетиш учун, югурувчи жанговор тайёргарлик ҳолатида бўлиши керак. Стартдан чиқиш ҳаракатларининг барчаси, бир мустаҳкам малакага айланган ҳолдагина шундай бўлиши мумкин. Шунини айтиб ўтиш керакки, машқ кўрган югурувчиларда сигналдан кейин стартдан чиқишдаги биринчи ҳаракат ўртасида 0,1 сек. Вақт сарфланади. Озроқ машқ кўрган югурувчиларда эса бу вақт кўпроқ бўлади, демак, тренировка жараёнида ҳаракатга келтирувчи реакция вақтини қисқартириш мумкин.

Стартдан кейинги югуриш: қисқа масофаларга югуришда яхши натижа кўрсатиш учун стартдан кейин тезда максимал тезликка эришиш жуда муҳим. Бунинг учун одатда 20-25 м давом этадиган стартдан кейинги югуриш хизмат қилади. Стартдан кейинги биринчи қадамларнинг тўғрилиги ва шиддати, депсинганда гавда билан йўлка ўртасидаги бурчак мумкин қадар ўткир бўлишига, шунингдек, югурувчининг кучига, ҳаракатларнинг тезлигига боғлиқдир. Биринчи қадам, олдинги тиргакдан депсинаётган оёқнинг тўлиқ тўғирланиши, шу билан бир вақтда иккинчи оёқнинг сони, тўғирланган оёққа нисбатан тўғри бурчакдан каттароқ бурчак ҳосил қилиб кўтарилади. Сонни жуда юқори кўтариш, мускулларининг шароити нуқтаи назаридан ўринсиздир: бундан ташқари, тана ортиқча юқорига кўтарилиб, олдинга силжиш қийинлашади. Бу, танани олдинга кам букиб юрганда айниқса яққол кўринади. Стартдан чиқаётганда гавда тўғри энгашган, яъни кўпроқ энгашган бўлса, сон горизонтал ҳолатгача етиб бормайди-да, юқоридан кўра кўпроқ олдинга йўналган куч ҳосил қилади.

Масофа бўйлаб югуриш: мазкур масофа учун энг юқори тезликка яқинлашганда, югурувчининг гавдаси сал олдинга энгашган бўлади. қадамларнинг узунлиги ва частотаси энг қулай нисбатга келади. Эришилган тезликни сақлаб қолиш учун, югуришнинг шундай усули маррагача сақланади.

Маррага келиш: масофа мобайнида югурувчи мумкин қадар максимал тезликни ривожлантирмаган бўлсагина, 100 ва 200 м лик масофа охирида югуришни янада тезлатиш мумкин бўлади. Бироқ маррагача келишда тезликни ошираман деб, масофа давомида чеклаб югуриш ярамайди. Стартдан бошлаб имконият борица тезроқ максимал тезликка эришиб олиб, уни масофа охиригача камайтирмай борган маъқул. Югурувчининг гавдаси марра чизигидан ўтган вертикал текисликка теккан пайтда югуриш тугайди. Югурувчи марра чизигидан кўкрак баландлигида тортилган масофа ниҳоясини билдирувчи лентага биринчи бўлиб гавдасини теккизади. Лентага тезроқ тегиш учун, у лентага қолган охирги қадамда кўкрагини кескин олдинга энгаштириб, қўлларини орқага тортади. Бундай усул кўкрак билан ташланиш деб аталади. Тезлик пасаймаслиги учун одатда спринтчилар маррадан сўнг яна 20 – 30 м гачи югуриб борадилар.

Қисқа масофага югурувчиларнинг тренировкasi. Тренировканинг асосий вазифasi:

1. Спринтчининг умумий жисмоний тайёргарлигини ҳосил қилиш ва буни янада ошира бориш.
2. Қисқа масофага югуриш техникасини билиб олиш.
3. Енгил атлетиканинг бошқа турлари ва жисмоний машқларнинг техникасини билиб олиш.
4. Спринтчининг тезлик-куч фазилатини ва мускуллар кучини ривож топтириш.
5. Спринтчининг махсус чидамлилигини ошириш.
6. Иродавий тайёргарликни яхилаш ва ахлоқий фазилатларни тарбиялаш.
7. Тактик тайёргарлик ва мусобақаларда қатнашиш тажрибасини ҳосил қилиш.
8. Назарий тайёргарлик кўриш.

Машғулот жойининг хусусияти, кийим ва пойабзал. Қишда спринтчилар тренировкasi залда, очик майдонларда ўтказилади. шуғулланувчиларнинг индивидуал топшириқлари ва тайёргарлик даражаларига, иқлим шароитига, ёпиқ бино бор йўқлиги ва бошқаларга қараб бино ичида ва очик майдончаларда ўтказиладиган машғулотлар бир-бирига нисбатан ҳар хил бўлади. Агар ёпиқ бино бўлмаса, машғулотларининг барини очик ҳавода ўтказиш мумкин. Очик жойларда спорт ўйинлари, кросслар, жадаллиги максимал бўлган спринтча югуриш, улоқтириш ва ҳар хил сакраш ўтказилади. залда эса штанга, тош кўтариш машқлари ҳамда акробатик ва гимнастик машқлар ўтказилади, тез югуриш ва сакраш машқлари, михли бор енгил атлетик туфлида, қолган ҳамма машқлар эса кроссовка пойабзали кийиб ижро этилади. Албатта жун пайпоқ кийиш керак. Асфальт ёки бошқа қаттиқ

жойларда тренировка қилинадиган бўлса спринтчилар ботинка ичига наMAT ёки патак солиб олганлари маъқул.

Эстафетали югуриш: Эстафетали югуриш паст стартдан бошланади, югурувчи эстафета таёқчасини кейинги учини ўнг қўли учбармоғи билан туртиб бошмалдоғва кўрсаткич бармоғини старт чизигида ерга тираб туради. Стартдан кейинги масофа бўйлаб югуриш 100, 200 м югуришдагидан фарқ қилмайди. Эстафетадан югуриш техникасининг мураккаблиги юқори тезликда кетаётиб, эстафета таёқчасини чегараланган зонада узата билишдадир. Эстафетани бир этап охирида 10 м ва 2 этап бошланишида 10 м масофадан иборат. 20 м ли зонада узатиш қабул қилинган. Янги қоидага биноан эстафетани қабул қилувчи югуришни узатиш зонаси бошланишдан 10 м олдин бошлаши мумкин.

Бу янада юқори тезликка эришишга ёрдам беради. 4x100 м югуришда старт олувчи эстафета таёқчасини ўнг қўлда ушлаб, мумкин қадар йўлакнинг ички раҳига яқин югуради. Уни кутувчи иккинчи югурувчи ўз йўлкасини ташки чизигича яқин туриб, эстафетани чап қўл билан қабул қилиб ва йўлни иккинчи 100 м ни йўлканинг ўнг томонидан югуриб, эстафета таёқчасини чап қўли билан учинчи югурувчининг ўнг қўлига узатади, буниси эса йўлканинг чап томонидан югуради. Тўртинчи этапда югурувчи эстафета таёқчасини чап қўл билан қабул қилиб, йўлканинг ўнг томонидан югуради. Узатишнинг иккинчи усули-қабул қилинган таёқчани бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказиб олиш 4x100 м ли эстафета учун ноқулайдир.

2-3 ва 4 этапларда югурувчи спортчилар югура бошлаш зонаси билан узатиш зонасидан эстафетани максимал тезликда қабул қилиш ва ўз этапларини кела туриб югуриб ўтиш учун фойдаланадилар. Бунинг учун қабул қиладиган югурувчи паст стартга яқин ҳолатда туради. Таёқчани кутаётган спортчи ўнг оёғини югуриш бошланишини кўрсатадиган чизик яқинига қўйиб чап оёғини олдинга қўяди, ўнг қўли билан ерга таянади, чап қўлини эса орқага юқорига чўзади. Югурувчи мана шундай ҳолатда чап елкаси остидан яқинлашиб кетаётган югурувчига қараб туради. Биринчи этапда югурувчи ўтиш зонасига максимал тезликда яқинлашади. Унинг югура бошлаш зонасига етишига 7-8 м қолганда, иккинчи этапдаги югурувчи ўз йўлкасининг ўнг томонидан тез югура бошлаб, узатиш 2-3 қадам қолганда етиб келаётган шериги таёқчани узатиб улгурадиган даражада мумкин қадар юқори тезликка эришмоққа интилади. Узатиш вақтида югурувчилар орасидаги масофа эстафета олувчи югурувчининг орқага узатган қўли узунлиги билан таёқчани узатаётган югурувчининг олдинга узатилган қўли узунлигига тенг.

Эстафетани узатаётган югурувчи гавдасини олдинга энгаштирса, бу масофа ортиши мумкин. Спринт эстафета этапларида югурувчининг тезлиги максимал бўлиб, узатиш зоналарида тезлик камайишига ҳеч йўл қўйиб бўлмайди. Яхши спринтчи 100 м ли масофа охирида узатиш зонасини кела туриб 2 секундда, яъни 10 м.сек тезликда югуриб ўтиши мумкин. Демак старт олувчи югурувчи мумкин қадар юқори тезликка эга бўлиши учун 20 м масофадан тўлиқ фойдаланиш керак. Энг яхшиси эстафета ёғочини узатаётганда ҳар иккала югурувчининг тезлиги бир хил бўлиши керак.

Эстафетали югуриш қисқа масофага югурувчилар қатнанашлари мумкин бўлган мусобақа турларидан ҳисобланади.

Ўрта ва узоқ масофага югуриш

Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникаси. Ўрта масофаларга югуриш юқори стартдан бошланади. Фақат 800 м югуриш айрим пайтларда паст стартдан бошланади. Югурувчи старт ҳолатида кучлироқ оёғини старт чизиги яқинига иккинчи оёғини учини эса 30-50 см орқароққа қяди. “Диққат!” буйруғидан кейин иккала оёғини сал букади, гавдасини олдинга энгаштириб, оғирплик марказини олдинги оёққа ўтказди. Лекин йиқилиб тушмаслик ва югуришни олдин бошламаслик учун у.о.м. нинг проекцияси оёқ учидан одинга ўтиб кетмаслиги керак. Олдинги оёғига нисбатан қарама-қарши томондаги қўлни букиб, олдинга чиқарилади. Ўрта масофага югурувчиларнинг айримлари шу қўл билан ерга таянадилар. Масофага қанчалик қисқа бўлса, югурувчининг стартда туриши шунчалик паст стартга яқин бўлади. Спортчи сигнал берилган заҳоти югуришни бошлайди. Биринчи қадамларда унинг гавдаси кўпроқ энгашган бўлиб кейинчалик аста-секин тикланади. қадамлар кенглиги оша боради, югуриш тезлаша боради, спортчи тезликни ошириб бориб, қисқа вақт ичида эркин югуришга ўтади.

Масофа бўйлаб югуриш: Масофа бўйлаб югуриш пайтида гавда тўғри ёки сал энгашган бўлади. Гавдани олдинга сал энгаштириб туриш депсиниш кучидан тўлиқ фойдаланишга ва олинга тезроқ силжишга имкон беради. Олдинга хаддан ташқари энгашиб олиш “йиқилар даражада” югуришга сабаб бўлиб, натижада букилган оёқни олға узатиш қийинлашиб, қадамлар қисқалашади, тезлик камайиб кетади. Ундан ташқари ортиқча энгашганда эса, депсиниш учун шароит сал ёмонлашса ҳам тизза бўғини букилган бўш оёқни олдинга узатиш имкони яхшиланади. Гавда ҳолати тўғри бўлса, мускуллар ва ички органлар ишлаши учун қулай шароит туғилади.

Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг тренировкиси.

Асосий вазифалар.

1. Ўрта ва узоқ масофаларга югуришнинг тўғри техникасини билиб олиш.
2. Спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги даражасини яхшилаш.
3. Умумий ва махсус чидамликни ўрта ва узоқ масофаларга югуришга мослаб ривожлантириш.
4. 100, 200 ва 400 м га спринтча югуришда тезликни ошириш.
5. Югуришда тезликни ҳис этишни тарбиялаш.
6. Нафас олиш ритмни ўрганиб олиш.
7. Югурувчининг ахлоқий ва иродавий фазилатларини ошириш.
8. Масофани югуриб ўтишнинг оптимал тактик вариантларини топиш.
9. Назарий тайёргарлик олиб бориш.

Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини ўргатиш. Яхши спортчининг тўғри югуриши, унинг эркин ва кенг ҳаракатлари-югуриши техникасини тинмай такомиллаштириш натижасидир. Ўқув машғулотлари стадион йўлкаларида ва очиқ жойларда ўтказилади. Қуйида ўргатиш тартиби-алоҳида вазифалар ва уларни ҳал қилиш воситалари кўрсатилган. Ундан ташқари услубий кўрсатмалар ҳам берилган.

Югуриш техникаси хақида тасаввур ҳосил қилиш.

1. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникаси хусусиятларини тушунтириш.

2. Югуриш техникасини ўқитувчи ёки малакавий югурувчи томонидан кўрсатиб бериш.

Услубий кўрсатма. Югуриш техникаси хақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун, кинокольцовкалар, кинопрограммалар ва расмлар, суратлардан фойдаланилади.

Ўрта масофаларга югуриш техникаси. Ўрта масофаларга югуриш юқори стартдан бошланади. Фақат 800 м га югуриш айрим пайтларда паст стартдан бошланади. Югурувчи старт ҳолатида кучлироқ оёғини старт чизиги яқинига, иккинчи оёғи учини эса 30-50 см орқароққа қўяди. Лекин, йиқилиб тушмаслик ва югуришни олдин бошламаслик учун у,о,м нинг проекцияси оёқ учидан олдинга ўтиб кетмаслиги керак. Олдинги оёғига нисбатан қарама-қарши томондаги қўлни букиб олдинга чиқарилади. Масофа қанчалик қисқа бўлса, югурувининг стартда туриши шунчалик паст стартга яқин бўлади. Спортчи, сигнал берилган заҳоти югуришни бошлайди; биринчи қадамларда унинг гавдаси кўпроқ энгашган бўлиб, кейинчалик аста-секин тикланади. Қадамлар кенглиги оша боради, югуриш тезлаша боради, спортчи тезликни ошириб олиб, қисқа вақт ичида эркин югуришга ўтади.

Масофа бўйлаб югуриш. Масофа бўйлаб югуриш пайтида гавда тўғри ёки сал энгашган бўлади. Гавдани олдинга сал энгаштириб туриш депсиниш кучидан тўлиқ фойдаланишга ва олдинга тезроқ силжишга имкон беради. Олдинга ҳаддан ташқари энгашиб олиш “йиқилар даража” югуришга сабаб бўлиб, натижада букилган оёқни олға узатиш қийинлашиб, қадамлар қисқалашади-да, тезлик камайиб кетади. Гавда ҳолати тўғри бўлса, мускуллар ва ички органлар ишлаши учун қулай шароит туғилади. Депсиниш фазасида тос олдинга чиқарилиши ўрта ва узоқ масофаларга югуришнинг муҳим хусусияти бўлиб, бу таянч реакцияси кучидан тўлиқроқ фойдаланишга имкон беради. Бошнинг ҳолати гавда ҳолатига яхшигина таъсир қилади. Шунинг учун бошни тўғри тутиб олдинга қараш керак. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасида оёқлар қандай ҳаракат қилиши жуда муҳим. Оёқ сал букилган бўлиб, ерга майин ва эластик қўйилади. Оёқ тагининг бундай қўйилиши оёқнинг ерга қўйилиши жойи билан юрувчи гавдасининг у.о.м. проекцияси ўртасидаги масофани қисқартади ва таянч реакциясининг тормозланувчи кучлари таъсирини камайтиради.

Ерга тушгандан то вертикал ҳолатгача оёқ букилишида давом этади. Бунда соннинг тўрт бошли мускул чўзила боради-да, натижада унинг депсиниш пайтида қисқариши осонлашади. Оёқ тагининг тепа томон букилиши ҳам юмшатишни яхшилайдди. Ҳамма бўғинлар тўлиқ тўғриланса, депсиниш яхши бўлади. Ўрта масофаларга югуриш пайтида депсиниш бурчаги тахминан 50-55 га тенг бўлади. Ерга тушганда то вертикал оёқ букилишда давом этади. Бунда соннинг тўрт бошли мускул чўзила борадида натижада унинг депсиниш пайтида қисқариш осонлашади. Оёқ тагининг тепа томон букилиши ҳам юмшатишни яхшилайдди. Ҳамма бўғинлар тўлиқ тўғрилсанса депсиниш яхши бўлади. Силкинч оёқнинг тез олдинга чиқарилиши депсинишни

енгиллаштиради. Энг яхши ўрта масофага югурувчиларда силкинч оёқ сони горизонтал даражасигача кўтарилади. Депсинишни тугаллаган оёқ мускуллари учиш пайтида бўшашиб, оёқ тизза бўғинида букилиб, тезда олдинга чиқади. Силкиш бу мускуллар таянч фазасида катта иш қилгандан кейин озгина вақт дам олаётган пайтга тўғри келади.

Вертикал пайтида ёки силкинч оёқ сони сал олдинга ўтганда, силкинч оёқ энг кўп букилган бўлади. Оёқ букилган бўлса, уни олдинга тезроқ узатса бўлади, лекин бу букилиш мажбурий бўлмаслиги, антагонист мускуллар энг кўп бўшашганда бўлиши керак. Соннинг олға томон катта тезликда ҳаракат қилиши ва силкаш вақтида мускулларни бўшаштира билиш силканч оёқнинг тизза бўғинидан букилиши бурчагининг катта-кичиклигига таъсир этади. Бу бурчак турли югурувчиларда 25-50 атрофида бўлади. Ўрта масофага югуришда спортчи минутига 170-220 қадам кўяди. Ўрта масофага югурувчилар қадамининг узунлиги ҳатто бир спортчининг ўзида ҳам бир хил бўлмайди. Бу чарчашга, айрим масофа қисимларида бир текис югуриб бўлмасликка, йўлак сифатига, шамолга ва спортчининг кайфиятига боғлиқ. Елка камари билан қўлларнинг ҳаракати оёқлар ҳаракатига боғлиқ. Бу ҳаракатларни енгил, бемалол бажариш керак. Бу эса елка камари мускулларини бўшатишни билишга боғлиқ. Қўлларнинг ҳаракати югуриш пайтда мувозанатни сақлашга ёрдам беради. Қўллар ҳаракатининг амплитудаси югуриш тезлигига боғлиқ. Панжалар олға ҳаракатланганда гавда ўрта чизиғини кесиб ўтмайди ва тахминан ўмров суяги даражасигача кўтарилади. Қўллар маятниксимон ҳаракат қилади, бармоқлар бемалолгина юмиқ бўлади, билакка куч берилмайди, елкалар юқори томон кўтарилмайди. Қўл энг олдинга ва энг орқага кеган пайтда энг кўп, вертикал пайтида эса энг кам букилган бўлади.

Маррага келиш қанча давом этиши, масофа қандайлигига ва спортчи қанча кучи қолганига боғлиқ. Маррага келишда қўл ҳаракати тезлашади, гада кўпроқ энгашади, депсиниш бурчаги эса камаяди. Спортчи асосан қадамлар частотасини ошириш ҳисобига тез югура бошлайди. Бурилишда югуриш техникасининг баъзи бир хил хусусиятлари бор: бунда гавда чапга йўлка рахи томон бир оз оғади, ўнг қўл чап қўлга нисбатан кенгроқ ҳаракат қилади, ўнг қўл тирсаги ён томонга кўпроқ чиқади, ўнг оёқ таги эса сал ичкарироқ бурилиб ерга қўйилади. Юқори тезликда югуриб боравериш натижасида организмдаги кислородга эҳтиёж ортади; кислород истеъмол қилиш минутига 4-5 литргача, ўпкада ҳаво алмашилиши эса минутига 100-120 литргача ва бундан ҳам ортиқроқ даражага етади. Кислородга эҳтиёж ортганини асосан нафас частотасини ошириш ҳисобига қондирилади. Нафас частотаси ва чуқурлиги билан югуриш суръати ўртасида муайян муносабат ҳосил бўлади.

Нафас ритми шахсий хусусиятлар билан югуриш тезлигига боғлиқ. Югуриш унчалик тез бўлмаганда ҳар 6 қадамда бир марта нафас олиб-чиқарилса, тезлик ортиши билан бир нафас олиб-чиқариш 4 қадамга ва баъзан ҳатто 2 қадамга тўғри келади. Югираётганда нафаснинг қадамлар миқдорига нисбатан масофа бошидан охиригача турғун бўлиши қийин. Шунинг учун бошланишдаги нафас олиш кейинчалик тезлаша боради. Югурувчи нафасни тўхтатмаслиги керак. Ҳам бурундан, ҳам ярим очик оғиздан бараварига нафас

олиш керак. Бунда энг муҳим нафас чиқариш тўла бўлишига эътибор беришдир.

Ўрта масофаларга югурувчиларнинг тренировкasi. Югуришда юқори спорт натижаларига эришиш учун, югурувчининг жисмоний жиҳатлари маълум аҳамиятга эга. Лекин ўрта масофаларга югуришдаги муваффақият асосан спортчининг барча аъзолари ва системаларининг батартиб ишлашига боғлиқ. Бунинг учун аввало юрак-қон томир, нафас олиш ва марказий нерв системаларининг фаолияти яхши бўлиши керак. Одатда 5-7 йиллик тўғри тузилган тренировка югурувчини юқори спорт натижаларига олиб келади. Яхши натижага эришиш югурувчининг жисмоний фазилатлари қанчалик ривожланганига боғлиқ. Ўрта масофаларга югуришда юқори натижаларга эришиш, шунингдек, спринтдаги максимал тезлик даражасига ҳам боғлиқ. Ўрта масофаларга энг яхши югурувчилар 100 м ни-10,5-11,00 секундда, узок масофага югурувчилар эса-12 секунддан тезроқ вақт ичида югуриб ўта оладилар. Бундан ташқари юқори тезликка эга бўлган югурувчилар чидамлиликлари бошқаларга тенг бўлган тақдирда ҳам маррага келишдаги тезланишда бошқа югурувчилардан устун чиқадиладар. Фақат тезликнинг ўзи муваффақият учун етарли бўлмайди. Югуришдаги ҳаракатларнинг амплитудаси жуда катта бўлади. Шунинг учун югурувчининг оёқ мускуллари жуда бақувват ва бўғинлари яхши ҳаракатчан бўлсагина, у қадамини узун ташлай олади, бемалол югура олади.

Кейинги йилларда югуришда ўзгарувчан методнинг фартлек деб аталадиган тури кўпроқ қўллана бошлади. Фартлекда мунтазам бўлмаган тезланишлар ўтказилади ва уларнинг жадаллиги ва узоклиги турли хил бўлиши мумкин. Фартлек асосан очик жойларда, гуруҳ билан ва якка ўтказилади. Ҳозирги пайтда серияли югуришлар кенг қўлланади. 3-4х300 м дан кейин 200 метр секин югурилади ундан кейин бир неча минут дам олиш: юриш ёки жуда ҳам секин лўкилаб югуриш. Улар масофанинг узунлиги ва бу масофани югуриб ўтиш тезлиги жиҳатидан бир хил ёки ҳар хил бўлиши мумкин. Бундай югуриш одатда тренировка қилиндиган масофадан қисқароқ масофага ўтказилади.

Югурувчининг мусобақа қатнашиши ҳам назорат югуриш ҳам натижани ошириш учун бирдек яхши воситадир. Ўрта масофаларга югурувчилар одатда бир неча масофаларда қатнашадиладар, лекин ҳар бир югурувчи битта масофага тайёрланиш керак. Қайси масофани асосий деб ҳисоблаш спортчининг хоҳишига, унинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ. Ўрта масофага югурувчиларни машқ қилдиришда мазкур масофада ҳар югурувчининг ўзига хос физиологик ва биохимик хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Ўрта масофага югурувчилар стайерларга нисбатан қисқароқ масофа бўлакларини камроқ марта қайта-қайта югуриб ўтадиладар. Лекин бунда уларнинг тезлиги стайерлар тезлигидан анча юқори бўлади. Тренировка нагрукасини машғулотма-машғулот, шунингдек ҳафтама-ҳафта бирдек тартибда орттиравериш бўлмайди. Ҳафталик циклда тренировка нагрукаси гоҳ кўп, гоҳ кам бўлиб туриши керак. Ҳафталик умумий нагрукка 2-3 ҳафта орта боради-да, кейин нисбатан камади.

Ўрта масофаларга югурувчининг тренировкasi. Асосий вазифалар:

1. Ўрта масофаларга югуриш техникасини билиб олиш.

2. Спортчининг умумий жисмоний тайёрлик даражасини яхшилаш.
3. Умумий ва махсус чидамлиликни ўрта ва узоқ масофаларга югуришга мослаб ривожлантириш.
4. 100, 200 ва 400 м га спринтча югуришда тезликни ошириш.
5. Югуришда “тезликни ҳис этишни” тарбиялаш.
6. Нафас олиш ритмини ўрганиб олиш.
7. Югурувчининг ахлоқий ва иродавий фазилатларини ошириш.
8. Масофани югуриб ўтиш оптимал тактик вариантларини топиш.
9. Назарий тайёргарлик олиб бориш.

Кўрсатилган вазифаларни ҳал этиш воситалари ва тахминий тренировка меъёрлари йиллик режада берилган. Бир йилда 160-200 тренировка машғулоти ўтказилади. Тайёрлов даврида шуғулланувчилар гоҳо очик ҳавода ва гоҳо залда ҳафтада 4 марта тренировка қиладилар. Залда тренировканинг баҳорги босқичи бошлангунча ҳафтада кўпи билан 2 марта шуғулланадилар. Ёзги ютуқлар учун қишда замин яратиш керак. Шунинг учун кичик ва ўртача жадалликда жуда катта иш ҳажми бажариш керак. Тайёрлов даврида умумий ривожлантирадиган ва махсус тайёрлов машқлари асосий ўринда туради, уларни уйда бўш вақт бўлганда ҳам, залда ҳам бажарилаверади. Сакраб-сакраб югури, таяниб сакраш, снарядлар ва табиий тўсиқлардан сакраб ўтиш, сонни баланд-баланд кўтариб югуриш ёки юриш депсинганда оёқни тўғрилашга зўр бериб югуриш каби машқлар қилиб, оёқ мускуллари билан пайларини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор берилади.

Тренировканинг кузги-қишки тайёрлов босқич бошларида юриш тобора кўпая борадиган ишга кўниктириш воситаси сифатида қўлланилади. Шу босқичда бир хил тезликдаги юриш ҳам ўтказилади. Бир текис югуришдан ўзгарувчан югуришга ўтиб, секин югурадиган бўлакларни қисқартириш ҳисобига тезроқ югурадиган бўлақлар тобора узая боради. Баъзи югурувчилар гоҳ секин, гоҳ тез югурушда вақтини ҳисобга олмай, балки ўз кайфиятларига қараб мўлжал қиладилар. Чарчоқ бошланганда спортчи тез югуришдан секин югурушга ўтади. Умумий ва махсус чидамлиликни ўстириш учун кроссга ҳам тайёрлов даврида эса, айниқса, катта аҳамиятга берилади. Кросс кузда ҳам қишда ҳам ўтказилаверади. Тайёрлов методи югурувчининг махсус чидамлилигини орттириш учун қўлланилади. Бунда хилма-хил масофа бўлақларида такрор-такрор югурадилар. Югуриш тезлиги билан югуриб ўтиладиган масофа бўлақлари миқдорини аста-секин ошира бориб, тренировка тайёрлов даврининг 4-5 ойларида максимум даражасига етазиш керак.

Тренировка тайёрлов даврида баскетбол, волейбол каби спорт ўйинлари ҳам қўлланилади. Бунда чаққонлик, топағонлик, реакция тезлиги камол топади. Югурувчилар ёздагина эмас, балки қишда ҳам мусобақаларга қатнашганлари фойдалидир. Баҳорги тайёрлов босқичида югурувчилар аста-секин кўпроқ мусобақалашув даврига хос ихтисослашган тренировка қила бошлайдилар. Махсус чидамлиликни ўстиришга кўпроқ эътибор берилади, масофа бўлақларини югуриб ўтишда ҳам махсус тез югуриб кўришда ҳам югуриш тезлиги ортирилади. Бу даврда тренировка иш ҳажми кўплигича қолиб, жадаллиги оширилади. Мусобақалашув даврининг бошида тезлик сифатларини оширишга алоҳида эътибор бериш лозим. Шу мақсадда, максимал тезликни

ошириш учун, ҳафтада камида 2 марта машғулотларга тезланишли югуриш, стартдан югуриш, кела туриб югуриш, такрор югуриш машқларини киритиш керак.

Бу даврда техникани такомиллаштириш давом эттирилади, ҳаракатлар тежамли бўлишига эътибор берилади.

А) депсинишга зўр бериб, оёқ учиди пружинасиммон югуриш,

Б) турли амплитудада дикир-дикир сакраш.

В) сонни юқори кўтариб югуриш

Г) бедана қадам югуриш.

Д) сонни ва болдирни орқага силкиш.

Е) ритмни ўзгартириб югуриш

Ж) тезлиги орта бориб, бедана қадамга айланиб кетадиган ва шунинг аксича югуриш кабилар.

З) қадамни узун ташлашга ўргатадиган югуриш.

Бу даврдаги тренировкаларда ўзгарувчан югуришлар турли миқдорда қўлланилади. Лекин тезлик асосий масофада югуришга мўлжалланган ўртача тезликка тенг ёки ундан сал ортиқ бўлиши керак. Такрорий югуришда тезлик мусобақага режалаштирилган ўртача тезликдан паст бўлмаслиги керак. Такрорий югуришда ҳам, ўзгарувчан югуришда ҳам тез югуриб ўтиладиган бўлакларнинг умумий узунлиги асосий масофадан ортиқ бўлади. Югурувчининг “тезликни ҳис этиши” ўсиб, у тезликни аниқ белгилай оладиган бўлсин учун, масофа бўлакларида югуриш тезлигини кўпроқ секундомерда назорат қилиб туриш керак. Бунда олдин спортчи ўзининг ҳис этишига биноан, югуриш тезлиги қандай бўлганини айтади, кейин унга секундамер кўрсатган вақт маълум қилинади.

Юқори разрядли спортчилар тренировкасидаги вазифалар ҳам бошланғич тренировка вазифаларидан иборат, лекин ҳар жиҳатдан юқорироқ даражада бўлади. Тренировка режалари югурувчиларнинг шахсий хусусиятлари аниқроқ назарда тутиб тузилади: спорт натижаларининг ўсиши йилма-йил эмас, балки тренировкада алоҳида даврларга мўлаллаб режалаштирилади. Юқори разрядли узоқ масофага югурувчилар тренировка ишини анча катта ҳажмда бажарадилар. Бунинг учун ҳар қайси машғулотнинг ҳажми ва шу машғулотларнинг сони оширилади. Спортчиларнинг бир йилда югуриб ўтадиган масофалар йиғиндиси қуйдаги атрофда бўлади: 800 м га югурувчилар 1500-2500 км: 1500 м га югурувчиларда 2000-3000 км: 5000 ва 10000 м га югурувчиларда 4000-6000 км. Югуриб ўтиладиган масофаларни умумий миқдоридан 30-35 % мусобақа тезлигида ёки оширилган тезликда югуриб ўтилишнинг катта аҳамияти бор. Юриш тренировка воситаси сифатида ишлатилмайди. Бир меъёрда юриш ҳам янги бошлаганлардагига нисбатан камроқ бўлади. Малакали югурувчилар бунинг ўрнига ўзгарувчан тезликда югурушнинг маъқул ўрадилар. Ҳафталик циклларни режалаштиришда махсус чидамлилиқни ўстирадиган ва тезликни оширадиган машқларни бир кунга қўймаган тузук. Тренировка шароитлари хилма-хил бўлишига алоҳида эътибор бериш керак., чунки тренировка нагрузкалари ва машғулот жойи нуқул бир хил бўлаверса, югурувчи тезроқ чарчаб қолади. Гоҳ катта нагрузкали тренировка машғулотлари ўтказиб, гоҳ эса

кичик ёки ўртача нгрузкали машғулотлар ўтказиб туришнинг фойдаси кўпроқ бўлади.

Юқори разрядли югурувчилар тренировкасида машғулотлар ўтказиладиган ер юмшоқ бўлиши, спорт массажи, хилма-хил гигиена тадбирларининг алоҳида аҳамияти бор. Ўрта масофаларга югурувчилар неча марта стартга чиқишлари лозим экани қуйда кўрсатилган.

А) 800-1500 м га югурувчилар қишда 3-4 марта, ёзда 15-20 марта.

Б) қисқароқ масофаларга югурувчилар қишда 2-ёзда 10-12 марта.

Узоқ масофага югурувчиларнинг стартга чиқишлари эса мана бундай:

А) 5000-10000 м га югурувчилар 8-10 марта.

Б) қисқароқ масофаларга югурувчилар қишда 2-3 ёзда 10-12 марта.

Қўшимча машқлар. Югурувчи тренировканинг барча давларида 30-50 мин. давом этадиган ихтисослашган зарядка қилиб туриши керак. Айрим пайтда бу зарядка ўрнига яёв юриб сайр қилинади. Бу кечйкурунлари уйку олдидан бўлгани маъқул. Сувда сузиш, қайиқ ҳайдаш ва спорт ўйинлари ҳам фаол дам олиш учун қўшимча ҳисобланди.

Назорат машқлар. Тайёрлик даражасини аниқлаш учун, танланган масофани қанча вақтда ўтганигина эмас, балки қуйидаги контрол машқлар натижаси ҳам ҳисобга олинади:

1. Турган жойдан узунликка ёки юқори томонга сакраш.

2. Турган жойдан оёқдан оёққа ҳатлаб ўн марта сакраш.

3. Штангани силтаб кўтариш.

Бу машқларни қандай бажарганига қараб, югурувчининг куч жиҳатдан тайёрлик жаражаси билинади. Югурувчининг тезлик фазилатларини қуйдаги машқлардан билса бўлади:

1. Стартдан ва кела туриб 100 м га югуриш.

2. 400 м га югуриш

Махсус чидамлилик тўғрисида қуйдаги масофаларни қандай югуриб ўтганига қараб фикр юритиш мумкин:

1. 600 м

2. 1200 м

3. 3000 м

4. 5000 м

Мусобақаларга тайёрланиш ва уларга қатнашиш. Мусобақалашув даврининг иккинчи ярмида кескин ва маъсулиятли мусобақалар ўтказилади. Шунинг учун бу вақтда ҳафталик тренировка режаси бир қанча ўзгариши мумкин. Ҳафталик тренировка машғулотларининг сони 3-4 мартагача камайтирилади. Махсус югуриш машқлари фақат разминка пайтида бажарилади. Бир ҳафтада тренировка кунлари сонини камайтирмасдан спортчининг тренировка нагрузкасини пасайтириш мумкин. Бунинг учун тренировка ҳажми камайтирилади. Лекин тренировка жадаллиги аслича қолади. Нгрузкани пасайтириш югурувчининг кучини тўла тиклаш ва марказий нерв системасининг иш қобилятини ошириш учун зарур. Югурувчининг ўзини тутиш, хатти-ҳаракат ёки масофани қанча вақтда югуриб ўтишидан қатъий назар, мусобақа ютишга ёки юқори спорт натижасига эришишгагина қаратилган бўлади. Ҳар галги югуриш олдидан шу югуришгагина

мўлжалланган тактик режа яхшилаб ўйлаб чиқилади. Лекин у мусобақадаги шароитга қараб ўзгариши мумкин. Режа тузаётганда мусобақа қандай шароитда ва қаерда ўтиши, югурувчи ва рақиб тайёрлик даражаси назарда тутилади.

Югурувчи қуйидаги қоидаларни эсда сақлаш керак.

1. Агар югуриш йўлкасида чуқурлар бўлмаса, йўлка раҳига яқин югуриш.

2. Масофада бир текис югуриш.

3. Қарама-қарши шамолда иккинчи ёки учунчи бўлиб югуриш.

Машғулот жойининг хусусиятлари, кийим ва пойабзал. Ўрта масофага югурувчилар билан қишда ёпиқ бинода ҳам, очик ҳавода ҳам тренировка қилаверилади. Очик ҳаводаги машғулотларни шамолдан панароқ жойда ўтказиш маъқул. Югурувчининг кийими енгил, иссиқ ва бемалол бўлиши керак. Қишда остига кигиз солинган туфли ёки кеда кийиб машқ қилинади. Баҳорда, ёзда ва қисман кузда тренировка машғулотлари асосан стадионларда очик жойларда ўтказилади. Югурувчилар стадиондаги машғулотларини кўп қисмини йўлкада, разминка ва якунлаш қисмини эса футбол майдонида ўтказадилар. Стадион йўлакларида югуруш учун олти миҳли енгил атлетика туфли бўлиши зарур. Разминка ҳамда очик жойларда югуруш учун таги эластик резинкали енгил туфли кийиш керак.

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш

Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш спортда мувоффақият қозонмоқ учун, жисмоний ва маънавий-иродавий фазилатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш зарур. Ана шу жисмоний ва маънавий -иродавий фазилатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш енгил атлетикачилар тайёргарлигини муҳим қисмидир. Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш—энг аввало спортчининг ҳар томонлама ва масхус жисмоний ривожланиш жараёнидир. Шу биноан жисмоний тайёргарлик умумий жисмоний тайёргарликка ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик деганда енгил атлетикачиларнинг гармоник ривожланиши, яъни ҳаракат мускулатурасини ривожлантириш, организм органлар ва системаларини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини ортириш, бошқара олиш қобилиятини яхшилаш, кучни, тезкорликни чидамликни, чаққонликни, эгилувчанликни ошириш, қомат ва тана тузилишидаги камчиликларини тузатиш назарда тутилади. Бунга эришиш учун турли хил ҳаракат фаолиятига қатнашувчи организм органлари ва системлари билан ҳамма тана қисимларига жисмоний машқлар ёрдамида мунтазам таъсир этиб туриш зарур. Бунинг учун эса юқорида зикр этилган уч гуруҳдаги машқлардан, ҳар хилларини ишлатиш керак.

Махсус жисмоний тайёргарлик енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун нима талаб этилишига қараб, спортчи организмнинг ҳамма функционал имкониятларини, ҳамма органлар ва сиситемларини юқори даражада ривожлантиришга қаратилган. Бунинг учун, табиийки, танлаб

олинган энгил атлетика турининг машқлари ва махсус машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик учун кўпинча умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан махсус тайёргарлик учун эса, аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиш, тана тузилиши, қомат расолик ва шунга ўхшашлардаги айрим камчиликларни йўқотиш учун, аниқ йўналтирилган машқлар қўлланади.

Умумий ва махсус жисмоний кучни, тезкорлик, чидамлиликини, чаққонлиликини, эгилувчанлиликини ривожлантирувчи машқлар асосий роль ўйнайди. Худди шу жисмоний фазилатларда энгил атлетикачининг бутун организмдаги органлар ва системалар иш қобилиятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имконияти акс этади.

Кучни ривожлантириш. Куч кўпаймаса спорт маҳоратига етишиб бўлмайди. Ҳаракат тезлиги ҳамда чидамлилики ва чаққонлики кўп жиҳатдан мускуллар кучига боғлиқ. Бош миё қобиғидаги ҳаракатлантирувчи зонанинг нерв тўқималаридан чиқадиган нерв импульслари орқа миёнинг ҳаракатлантирувчи нервлари орқали мускулларга келгандагина мускул кучи содир бўлади. Бу, нерв системаси функционал имкониятларининг ҳал қилувчи аҳамияти бор эканини кўрсатади. Айниқса янги бошловчи энгил атлетикачиларда мускул кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мускулларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олиш ҳисобига бўлади. мускул кучи унинг физиологик кўндаланг кесимга тўғри пропорционал бўлгани учун, жисмоний машқлар таъсирида мускул массаси ортган сари мускул кучи ҳам кўпая боради, шу билан бирга, мускулларда қон айланиш кучаяди, модда алмашилиш яхшиланади, энергия берадиган моддалар кўпаяди. Мускул кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бироқ машқ ва методларни мускул масасини кўпроқ оширадиган ёки нерв тўқималарининг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучни намоён қилишни яхшилайдиган қилиб танлаш мумкин.

Энгил атлетикачилар танасидаги ҳамма мускуллар кучли, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мускулатураси ривожланиши даражасига бўлган талаб энгил атлетиканинг турига боғлиқдир. Улоқтирувчиларга кучни ҳаммадан кўп ривожлантириш керак бўлса, марафончиларга ҳаммадан кам куч керак. Ҳар қандай энгил атлетикачи тренировкасида албата кучни ривожлантирувчи машқлар ишлатилади. Лекин асосан энгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган мускуллар гуруҳини ривожлантиришга эътибор берилади. Анчагина кўп мускул кучи намоён қила олишни яхшилаш учун, катта ва максимал кучланиш методлари қўлланилади. Бундай машқларда энгил атлетиканинг қайси турида мумкин қадар кўп куч сарфлашни ўрганиб олиш мақсадга бўлса, шу турининг ёки шу тур элементининг координацион структураси яхлитлиги сақлаб қолинади. Машқни қийинлаштира бориш ҳам бу машқларга хос хусусиятдир. Мускуллар массасини ошириш учун, машқлар то ҳаракат тўғрилиги бузиладиган даражада

мускуллар чарчагунча тўхтовсиз бажарилади. Бундай машқлар структура жиҳатдан, одатда спортчи ихтисос олаётган энгил атлетик турнинг элементларига ўхшайди. Куч ўртача ёки катта бўлиши керак.

Кучни ривожлантириш учун элементар машқлардан тортиб, то яхлит энгил атлетика турига қараб ҳар хил динамик машқлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантиришда юк кўтариш машқлари, ўз вазнидан фойдаланиб ёки шериги қаршилигини энгиб бажариладиган машқлар энг кўп қўл келади. Оғирлиги 2,5 кг дан ортиқ гантеллар, 10-15 кг гача қум билан тўлдирилган халталар, 2-5 кг лик тўлдирма тўплар, 16 ва 32 кг лик тошлар ва штангалар юк тариқасида хизмат қилади. Оғир юк билан, штанга билан бажариладиган машқлар тананинг ҳамма мускулларига, айниқса йирик ва бақувват мускул гуруҳларига, энгил юк билан бажариладиган машқлар эса айрим мускул гуруҳларига таъсир қилади. Атлет анча оғир юк кўтариб машқ бажараётганда, баъзан нафас ритмини бузади ёки бутунлай нафас олмай қолади. Тўғри нафас олишга жуда ката эътибор бериш, максимал оғирлик билан қилинадиган машқларни бир мартагина бажариб, кейигисини бошлаш олдиндан 2-5 минут вақт ўтказмоқ керак.

Шериги билан кўтаришиб, қаршилигини энгиб, тортишиб ва туртишиб бажариладиган машқлар мускулларга умумий ва танланган таъсир кўрсатиш имконини беради. Бу ерда кучлилиқда ва бу кучдан фойдалана олишда мусобақалашаётган атлетларнинг иродалари кучини кўрсата олишларининг катта аҳамияти бор. Тренировкада оғирлик кўшиб бажариладиган энгил атлетик машқлардан ҳам-оғирроқ асбобларни улоқтириш, елкага қум тўлдирган халта олиб сакраш машқлари, оғир белбоғ билан юқорига сакраш каби машқлардан ҳам фойдаланилади. Куч атлет учун зарур шароитда яқин шароитда тараққий этади. Бу методни оғирлаштирилган асбоблар билан шуғулланадиган улуоқтирувчилар кўпроқ қўллайдилар. Лекин оғирлик кўшиб бажариладиган машқларни бошқа энгил атлетикачилар ҳам муваффақият билан қўллашлари мумкин. Илмий текширишлар сакраш машқларида оғирликлардан фойдаланганлар сакровчанлиги, унда фойдаланмаганларга нисбатан кўпроқ ортганини кўрсатади. Тренировканинг тайёрлов даврида энгил атлетикачилар оғир пойабзал кийиб ёки 5-6 кг ли белбоғ боғлаб, махсус машқлар бажаришлари мумкин.

Оғирликлар билан бажариладиган энгил атлетика машқлари ёрдамида маълум мускул гуруҳлари массасини оширишгина эмас, балки жуда катта ирода кучи намоёниш қила билиш қобилиятини ҳам тарбиялаш мумкин. Бундай машқларни мумкин қадар максимал тезликда бажариш керак. Оғирликлар билан бажарилган энгил атлетика машқларини худди шу машқларнинг оғирликсиз бажарилиши билан алмаштириб туриш керак. Одатда машқ олдин оғирликсиз, кейин оғирлик билан бажарилади. Энгил атлетикачилар тайёргарлигида статик кучланиш машқларидан ҳам фойдаланилади. Энгил атлетикачи, елкаси билан паст турникка тираниб ёки жуда ҳам оғир штангани ердан узиш учун, ярим букик оёқларини тўғрилашга ҳаракат қилиб, мумкин қадар максимал кучланиш сарфлайди.

Чидамлилиқни ривожлантириш. Чидамли бўлиш энгил атлетикачиларга фақат мусобақаларда қатнашиш вақтида эмас, балки катта ҳажмдаги тренировка ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва системаларнинг

тайёрлик даражасига, спорт техникасининг такомил даражасига ва ҳаракатларни тежамли билишга боғлиқдир. Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик-ҳар қандай спортчининг умумий жисмоний ривожланишининг таркибий қисми бўлиб, аввало марказий нерв системасидаги юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа системалардаги жиддий ижобий ўзгаришларнинг натижасидир. Маълумки, қисқа масофага югуручи марфонча югурушда, марфончи эса 400 м тез югурушда чидамсиздир. Кўп соатли мусобақага бардош бера оладиган лангарчўп билан сакровчи, 1500 м га югурушда чидамсиз бўлиб чиқиш мумкин.

Умумий чидамлилик йиллик тренировкага киритилган жисмоний машқларнинг деярли ҳаммаси воситасида ҳосил қилинади. Албатта, енгил атлетиканинг айрим туридаги махсус тренировка ҳам умумий чидамлиликни оширади. Лекин умумий чидамлиликни оширишнинг энг яхши воситаси унчалик жадалламай узок вақт югуруш шунингдек, чанғида юришдир. Умумий чидамлиликни ҳосил қилиш учун, организмдаги жараёнларнинг иш тугагандан кейин юз берадиганларидан кўра, иш давом этаётганда содир бўладиганларнинг аҳамияти кўпроқ. Худди машқ бажараётган вақтда бош мия қобиғида органлар ва системалар функцияларини бошқарадиган динамик стероитип ҳосил қиладиган, енгил атлетикачининг айна шу фаолиятига сабаб бўладиган нерв жараёнлари такомиллашади. Яхшиланиш даурстроқ бўлсин учун, тренировка машқларини узок вақт давомида бажариш зарур, бу эса уларни жадаллаштирмай бажаргандагина мумкин. Бу талаб юрак-қонтомир системаси иш қобилиятини яхшилашга қаратилган машқларда куч беришни аста-секин ва эҳтиёткорлик билан ошириш кераклиги, шунингдек, оёқ мускулларини дастлабки пайтларда узок, лекин кам жадал машқлар билан мустаҳкамлаш кераклиги ҳақидаги талабларга мос келади.

Тараққиётда орқада қолган айрим орган ва системаларни ривож топтиришининг энг яхши йўли кам жадаллик билан узок вақт югуруш эканининг ҳам катта аҳамияти бор. Албатта умумий чидамлиликни оширишда “югуриш воситалари” бир меъёрга югурушдагина иборат эмас, лекин бу ҳамма вақт айнакча янги бошлаётган ва тайёрлиги етарли бўлмаган енгил атлетикачилари учун асосий восита бўлиб олишларини енгиллаштириш учун, бир неча вақт аралаш машқ қилишлари керак. Биринчи машғулотда югуриш кўп давом этмайди: янги шуғулланувчилар учун 5-8 мин дан ошмайди. Югуриш қанча давом этишини енгил атлетикачининг ихтисосига ва югуришидаги тайёрлик даражасига қараб белгилаш керак. Энди бошловчи енгил атлетикачилар 1000 м ни 6-7 мин да. аёллар эса 7-8 мин да югуриб ўтишлари керак. Кейинчалик бундай тезлик билан 25-30 минут давомида югуриш керак. Умумий чидамлиликни оширишнинг дастлабки вақтида югуриш тезлиги доимо бўлиб, фақат унинг давом этиш вақти оширилади. Лекин тайёрлик даражаси ўсиши билан, югурувчининг ўзига сезилмасдан табиий равишда тезлик ортиб бориши мумкин.

Ўртача масофаларга югурувчилар югуриш вақтида пайдо бўладиган қийинчиликларга бардош беришни ўрганишлари, ирода фазилатларини тарбиялашлари ҳам лозимдир. 400 м га югурувчиларга чидамлиликни ривожлантиришнинг бошқалардан фарқи жуда катта. Бу масофаларга

югуришда кислород истеъмол қилиш чегарасига катта бўлса ҳам унга бўлган талаб қондирилмасдан, жуда катта тезликда ўтади.

Уларнинг чидамлилиги дастлаб такрор югуришлар воситасида ривожлантирилади. Лекин кейинчалик 300-450 м масофага мумкин қадар катта тезликда такрор югуришлар, шунингдек, 300-400 м га бир марта шу кунги энг тез натижа билан югуриш чидамлиликини ривожлантиришнинг асосий воситаси бўлиб қолади. 100-200 м га югурувчи масхсус чидамлилигининг ўзига хос томонлари кўп. Бу масофаларда югуриш жадаллиги максимал жисмоний машқлар қаторига киради. Бундай масофаларни энг юқори тезликда югуриб ўтиш учун, югурувчи максимал даражада зўр бериш керак. Бунинг сабаби шундек 100-200 м га югуриш вақтида нафас олиш ва юрак-қон томир системалари ўз фаолиятларини ишлаётган мускулларга керагича кислород етказиб бериш даражасига кўтариб улгурмайдилар. Кислород қарз жуда кўпайиб кетиб, мускулларда модда алмашилиш маҳсулотлари тез йиғила бошлайди. Натижада мускуллар чарчаши жадал орта боради югуриш тезлиги пасайиб кетади. 100-200 м га югурганда чарчоқ тез ўсиб боришининг энг муҳим сабаби бош мия нерв тўқималаридаги ўзгаришлардир. Максимал зўр беришлари пайтида, айниқса гипоксемия шароитида, асабга жуда қаттиқ зўр келади. Иш қобилияти тезда пасайиб кетиши ҳам шундан. Агар югурувчи жуда катта зўр бераётганига қарамай, ҳаддан ташқари қаттиқ кучанмасдан бемалол енгил югурса 100-200 м га югуришда ҳам чарчоқ секинроқ кўпаяди. Чарчашни камайтириш камайтириш учун тегишли қобиқ жараёнларини ва нерв-мускул аппаратини такомиллаштириш, мускуллардаги биохимик жараёнлар фойдасини ошириш, қондаги кислороддан яхшироқ фойдаланиш керак.

Тезкорликни ривожлантириш. Ҳаракатларни тез бажара олиш енгил атлетикачиларнинг муҳим фазилатларидан биридир. Тезкорлик сакровчининг депсиниши, улоқтирувчиларнинг силташи, спринтернинг югуриши учун зарургина бўлиб қолмай, балки бошқа турдаги атлетларга ҳам зарур фазилатдир. Юқори даражадаги тезкорлик тезлиги кам бўлган ҳаракатларни осонроқ бажаришга имкон яратади. Бу эса ишнинг кўпроқ вақт давом этишига ёрдам беради. Спортчининг ҳаракат тезлигига биринчи навбатда мускулларни таранглаштириб, бўшаштириб турадиган ҳаракатларни йўлга солиб ва бошқариб турадиган бош мия қобиғининг тегишли нерв фаолияти сабаб бўлади. Бу фаолият спортчининг спорт техникаси қанчалик такомиллашганига, мускулларнинг кучи ва эластиклигига, узоқ давом этадиган иш пайтида эса унинг чидамлилигига боғлиқдир. Спортчининг ҳаракат тезлигини унинг мускул кучини ошириш билан анча яхшилаш мумкин. Маълумки атлет ҳаракатларига ташқи қаршилиқ қанча оз бўлса, бу ҳаракатлар шунча тез бажарилади. Лекин жихозларнинг мусобақалар қоидаcига кўра белгиланган оғирлигини камайтириш мумкин эмас. Шунингдек яхши тайёргарлик кўрган атлет вазнини унинг соғлигига таъсир этмасдан камайтириш ҳам мумкин эмас. Лекин спортчини кучини кўпайтириш мумкин. Куч кўпайса, у ташқи қаршилиқларни осонроқ енгади, демак тезроқ ҳаракат қила олади.

Мускул кучини ошириш ҳисобига ҳаракат тезлиги даражасини кўтариш, жуда катта кучаниш қобилиятини яхшилаш ҳисобига бўлади. Анчагина мускул кучи сарфлай олиш қобилияти бўлсагина атлетикачи кучли ҳаракатларни

бажара олади, портлагандай тез куч намоён эта олади. Буларсиз спринтда ҳам, ғовлар оша югурушда ҳам, сакрашда ҳам, улоқтиришда ҳам муваффақиятга эришиш мумкин эмас. Кучни ошириш учун машқларни мумкин қадар тез бажариш муҳим. Бунинг учун сакраш машқларидан юк билан сакраш машқлари ниҳоятда фойдали.

Ҳаракат тезлигини мускулларни эластиклик хусусиятидан фойдаланишни яхшилаш билан эришиш мумкин, чунки керак меъёردа чўзилган мускул катта куч билан ва тез қисқаради. Мускулларни эластиклигини яхшилаш учун уларни чўзадиган махсус машқлардан кенг фойдаланиш мумкин. Бу билан бўғинлардаги ҳаракатчанлик ҳам ортиб боради, антогонист мускулларни ҳаракат амплитудаси каттароқ бўлишига қаршилиги камаяди ва осонроқ, тезроқ ҳаракат қилиш мумкин бўлади. Тез ҳаракатларни, айниқса циклик характердаги ҳаракатларни бажариш пайтида, шу вақт фаол ишда иштирок этмаётган антагонист мускулларини бўшата олиш муҳимдир. Енгил атлетиканинг айрим турларида энг юқори суръат озроқкина вақт давом этса кифоя. Бунинг учун махсус чидамлилиқ зарур. Чидамлилиқнинг ошиши эса, атлетнинг янада тезроқ ҳаркат қила олишига имкон беради.

Тренировкада жисмоний фазилатларни ривожлантириш ва техникани яхшилаш учун зарур воситалар ва методлар қўлланилмагани сабабли, кўпинча спортчиларда тезкорлик ривожланиши тўхтаб қолади. Фазилатлар ва техниканинг тараққиёт даражаси ўзгармай қолиши натижасида, ниҳояга етган даражада тез ҳаракатларни такрорлашда бир хиллик пайдо бўладиган, ҳаракатлар бир хил ритмда бажариладиган шароит туғилиб қолади. Бу, асосан, циклик ҳаракатларга тааллуқлидир. Бир хил максимал ритмда кўп марта такрорлаш натижасида, ҳаракатнинг бош мия қобиғидаги маълум стереотип ҳосил бўлишига асосланган одатийлиги автоматлашиши пайдо бўлади. Бу жисмоний ва иродавий фазилатлар даражаси ошган тақдирда ҳам, тезкорлик ортишига тўсқинлик қилади. Ҳосил бўлиб қолган рефлектор алоқаларини “узиб” ташлаб, динамик стереотипни ўзгартириб, янги тезроқ суръатга ўтиш ҳамма вақт ҳам спортчининг қўлидан келавермайди. Ёш спортчининг шакилланиш йилларида жисмоний фазилатлар жўшқин риожланиши ва техника ўсиши муносабати билан тезкорлик турғунлашиб қолишига асос йўқ. Лекин кейинчалик, фазилат ва техника тараққиёт даражаси ўсган сари, уларни такомиллаштириш қийинлаша боради. Тезкорлик турғунлашиб қолиши, муҳим бир ритм ҳосил бўлиб қолиши учун шароит яхшилана боради.

Қисқа масофага югурувчиларнинг, сакровчи ва улоқтирувчиларнинг натижалари турғунлашиб қолишига кўпинча қарор топган динамик стереотипни ўзгартириб, ҳаракат тезлигини ошириб олиш учун спортчига ёрдами тегадиган машқлар йўқлиги сабаб бўлади. Стереотипни ўзгартириб, ҳаракат тезлигини ошириш учун атлет анчагина ирода кучини кўрсатиб, ҳаракатларни мумкин қадар тезроқ бажаришга ўзини мажбур қилиши керак. Бунга эришмоқ учун сакраш, югуриш ёки улоқтиришни турғунлашиб қолганидан ортиқроқ тезликда бажаришга имкон берадиган шароит яратиб берилади. Масалан, улоқтирувчилар енгилроқ снаряд билан машқ қилса, туртки бериш ҳаракати тезроқ бўлади. Сакрашда депсиниш тезлигини ўрганиб қолганидан ошириш қийинроқ. Бунга фақат аста-секин эришса бўлади. Бунинг

учун ирода кучини максимал ишга солиб, депсинишни максимал тезликда такрор-такрор бажараверишдан бўлак иложи йўқ. Маълумки, баландликка, узунликка сакрашда югуриб келиш узунлиги оптимал даржадан камайса, депсинишнинг давом этиш вақти ортади, депсиниш тезлиги эса пасаяди. Демак, сакрашда депсиниш тезлигини машқ қилиш ва техникани такомиллаштириш учун кўпроқ югуриб келишнинг оптимал узунлигини қўллаш керак.

Лекин бир машғулотда тўла масофадан югуриб келиб сакрашни кўп марта такрорлаб бўлмайди, чунки чарчаш сабабли югуриш тезлиги ва депсиниш тезлиги пасаяди. Бундай қия йўлакда қисқа масофага югуриб бориш узок югуриб келиш ўрнига ўтади, узунликка, уч ҳатлаб ва лангарчўп билан сакрашдаги югуриш ва депсинишни максимал тезликда кўпроқ бажаришга имкон беради.

Югуриб келиб баландликка сакровчилар депсинишни тезлаштириш учун бошқачароқ усул қўллайдилар. Маълумки, баландлик ортган сари, депсиниш тезлиги ҳам орта боради. Баландлик ортиши сакровчида қўзғатувчи жараёни оширади, уни бор ирода кучини ишга солишга, сакрашни чаққон ва тез бажаришга мажбур қилади. Шунинг учун депсиниш тезлигини тинмай бунақа қилавериш ярамайди. Тажриба шуни кўрсатдики ҳар куни энг юқори баландликка сакрайверганда натижа пасайиб кетар экан. Бунинг сабаби-максимал ирода кучни ҳаддан ташқари кўп марта сафарбар қилавериш натижасида нерв чарчаб қолишидир. Максимал кучланиш билан депсиниб баландликка сакраш миқдорини кўпайтириш учун, тўсикдан ўтиб кетмайдиган, бирор нарсага, масалан, дарахт шохига ёки осилиб турган буюмга сакраб етиш каби махсус сакраш машқларини қўллаш керак. Агарда сакровчи ҳар гал сакраганда ўша буюмга етаверса, уни ҳам баландроқ кўтаравериш керак. Қисқа масофага югурувчиларнинг ҳаракат тезлигини ошириш ҳам бундай осон эмас. Бунинг учун биринчи навбатда гуруҳ усулида машғулот ўтказиш қўлланилади. Биргаликда старт олган, тезланиш машқ қилаётган, югураётган пайтда максимал тезликдаги ҳаракатни бажаришга интилиб, спринтерлар катта куч сарфлайдилар. Бундан ташқари, югурувчиларга ҳаракатни эришилганидан ортиқ тезликда бажаришга имкон берадиган енгиллаштирилган шароит яратиб бериш керак. Бунинг учун бедана қадам югуриш, тезланиш билан югуриш, қия йўлакда югуриш қўлланилади. Бедана қадам югуришда 30-50 м да тезланиш шаклда такрор бажарилади. Майда қадамни жадаллатиш ҳам, тезлатиш ҳам осон бўлади. Спринтерлар ва ғов ошарлар бедана қадам югуриш ёрдамида ҳаракатларни тез алмаштиришни мускулларни қисқартириш ва бўшатишни тез алмаштиришни таъминлайдиган нерв-мускул координациясини такомиллаштирадilar. Бу югуриш тезлигига ижбий таъсир қилади.

Тезланиб югуриш кенг тарқалган бўлиб, югурувчи турғунлашиб қолган максимал тезлигини шуни ёрдамида оширишга ҳаракат қилади. Тезланишли югуришда спортчи тезликни аста-секин ошириб, уни максимал даражагача етказди. Бундай тезланишларда югурувчи қарор топиб қолган чегарадан югуриб келаётиб ўтиб кетишга ва лоақал қисқагина бир ораликда янада катта тезлика эришишга ҳаракат қилади.

Ана шунда у бажара олган янги тезроқ ҳаракатлар организмда тегишли ўзгаришлар бўлишига сабаб бўлади. Лекин тезланишлар пайтида қарор топган

максимал тезликни жуда оз миқдорда ва қисқагина ораликда ошириш мумкин. Бошқача талаблар қўйилади. Шунинг учун бундай тезланишларни кўп марталаб ва тез-тез такрорлансагина уларнинг таъсири бўла олади. Спринтерлар учун 50-60 метрли қия йўлакда югуриш самаралироқдир. Югуриб кела туриб, 30-50 м га қия йўлакдан югуриб кетганда турғунлашиб қолган максимал тезлик ортади. Югурувчи тезроқ депсинишга ўрганади, бурилишдан тўғри йўлакда чиқишда жадалроқ қадам ташлайдиган бўлади. Лекин енгиллаштирилган шароитда бажариладиган қия йўлакда югуришга тўла ўхшаш эмас. Шунинг учун у спринтер тренировкасининг оз қисминигина ташкил этиши мумкин. Суръати тезлаша борадиган ритмик баланд товуш ёрдамида ҳам югуриш ва ҳаракатда турғунлашиб қолган максимал тезликни ошириш мумкин. Чунки спринтер ўз қадами жадаллигини товуш суръатига мослаб ташлашга интилади.

Бир машқни тренировка қилиш натижасида спортчининг тезкорлиги ортгандан кейин, у бошқа машқларни ҳам тез бажара оладими йўқми эканини билиш муҳимдир. Тажрибалар шуни кўрсатадики, ҳосил бўлган тезкорлик ҳаракат структураси ўхшаш бўлмаган бошқа машқларга ўтмайди. Масалан, спринтда тренировка қилиш натижасида ишлаш частотаси ошмайди. Бошқарилиши ўхшаш бўлган ҳаракатларда эса бундай эмас. Спринт югуришда ҳосил бўлган тезкорлик фазилати сакрашда депсинишга ва улоқтиришда оёқни тўғрилаш ҳаракатига ўтади. Ҳаракат тезлиги махсус машқлар, танланган енгил атлетика турини тўлиқ бажариш ва бошқа жисмоний машқлар воситасида ортади. Ҳаракат тезлиги бир қатор бошқа фазилатларга ҳам боғлиқ бўлгани учун, шу фазилатларни ривожлантириш ҳам тезкорлик ортишига таъсир кўрсатади. Шунинг учун кучни ривожлантирадиган, мускуллар эгилувчанлигини ва бўғинлар ҳаракатчанлигини яхшилайдиган махсус машқлар қилиш ҳам керак бўлади. Тезкорлик ривожлантирадиган махсус машқлар турли, мумкин қадар тез ҳаракатлардан, жумладан, спортчи ихтисос олаётган енгил атлетика тури элементларига максимал даражада яқин ҳаракатлардан иборат бўлади.

Тренировка машқларини такрор бажариш ўртасидаги дам олиш атлет тезликни пасайтирмасдан худди ўша ишни такрорлашга тайёр бўлиш учун керакдир. Аммо такрорий ишлар ўртасидаги дам олиш вақти узоқ давом этса, ҳаракат тезлиги пасаяди. Бу марказий нерв системасининг ҳолати ўзгаришдан, бош миё қобиғининг нерв тўқималари қўзғалувчанлиги пасайишидан, шунингдек, разминка ва дам олишдан олдинги пасайишидан шундай бўлса керак. Дам олиш қанча давом этиши машқ турига, спортчининг кайфиятига унинг тайёрлик даражасига, тренировка шароитига боғлиқдир. Дам олиш интервали ишга тайёр бўлиш вақтига қараб субъектив йўл билан конкрет аниқланади. Катта тезлик талаб қиладиган машқларни тез-тез тренировка қилиш маъқулдир. Бир машғулотдаги нагрузка спортчи кейинги машғулотгача тўлиқ дам ола биладиган ва тренировка ишини яна самарали бажара оладиган даражадан ортиб кетмаслиги керак.

Эгилувчанликликни ривожлантириш. Спортда эгилувчанлик енгил атлетикачиларга ҳаракатларни катта амплитуда билан бажара олиш учун керак. Енгил атлетикачи махсус машқлар ёрдамида, танлаб олинган енгил атлетика машқни бажариш вақтида керак бўлганига нисбатан анча юқори

эгиловчанликка эришади. Гўё эгиловчанлик “захираси” ҳосил қилинади. Агарда “захираси” бўлмаса ва эгиловчанликдан ниҳоясигача фойдаланилса, максимал тезлик самаралиги ва бемалол ҳаракат қилишига эришиб бўлмайди. Масалан, баландликка сакровчи оёғини сакраш вақтидагига нисбатан анча юқори силкита олиши керак, ғов ошувчи гарчи тўсиқ устида бундай ҳолат бўлмаса ҳам шпагат қила олиши керак. Енгил атлетикачининг эгиловчанлиги бўғинларининг шаклига, умуртқа устунининг ҳаракатчанлигига, пайлар ва мускулларнинг эластиклигига, шунингдек, мускуллар тонусига боғлиқдир. Енгил атлетика машқларида бўғинларнинг шакли ҳаракат амплитудаси катта бўлишига тўсқинлик қилмайди. Лекин бўғинлар йўл қўядиган максимал амплитуда пай ва мускулларга боғлиқ. Бўғинлар юзасини мустаҳкамлайдиган пайлар бўғинлар ҳаракатчанлигини бирмунча чегаралаб туради. Пайлар қанча эластик бўлса, бу чегаралаш шунча оз бўлади.

Умиртқа устунинг эгиловчанлиги ҳар қандай жисмоний машқлар учун тўла етарлидир. Лекин умиртқа пайлари, танадаги ва тос атрофидаги сон-саноксиз сингирлар ва мускуллар бу эгиловчанликни анча камайтиради. Агар тренировка воситасида сингирларнинг ва хусусан мускулларнинг эластиклиги оширилса, табиийки, умиртқа устунининг букилиш даражаси ҳам ортади. Машқларни кенг амплитудада бажариш вақтида, бўғинлардаги ҳаракатчанликни улар олдидан ўтган мускуллар чеклаб туради. Инсоннинг ҳар қандай ҳаракатида фаол ишлаётган мускулларнинг қисқариши, антогонистларнинг яъни томомила тескари ҳаракат қиладиган мускулларнинг бўшаши ва чўзилиши билан бир вақтда бўлади. Инсон одатий ҳаракатлар қилганида амплитуда кичик бўлиб, антогонистлар осонгина чўзилаверади. Лекин максимал амплитудали ҳаракатдан иборат айрим спорт машқларида, антогонистларнинг бўшаши етарли бўлмагани сабабли, бўғинлар ҳаракатчанлиги чекланиб қолади. Аввало бу тос-сон бўғинидан ўтган мускулларга таллуқлидир. Антогонист мускулларининг чўзилиш қобиляти қанча яхши бўлса, улар ҳаракатга шунча оз қаршилик кўрсатади, ҳаракатни бажариш ҳам шунча енгил бўлади.

Енгил атлетикачининг эгиловчанлиги турли ташқи шароитга ва организмнинг аҳволига қараб ўзгаради. Масалан, уйқудан ва овқат егандан кейин, мускуллар совиб қолганда ва спортчи чарчаганида ва ҳокозоларда эгиловчанлик кам бўлади. Бундай омиллар таъсирини кун давомида эгиловчанлик ўзгаришида кузатиш мумкин. Қийин тренировкадан кейин эгиловчанлик камайиб кетиши мускуллар тонуси ортиб кетишига боғлиқ бўлса керак. Маразий нерв системаси аҳволининг ўзгариши мускулларнинг тонусига сўзсиз таъсир кўрсатади. Бу ҳам эгиловчанликка таъсир қилади. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка мўлжалланган сон-саноксиз машқлар эгиловчанлик ривож топишига ҳам ёрдам беради. Бунда эгиловчанлик чўзишга мўлжалланган махсус машқлар билан эмас, балки у ёки бу амплитудада бажариладиган ҳамма ҳаракатлар билан ривожланади. Лекин кўп енгил атлетикачиларга бу камлик қилади. Шунинг учун чўзиловчанликка қаратилган махсус машқлар бажарилади. Бундай машқларда ҳаракатлар янада каттароқ амплитудада бажарилади. Пай ва мускулларнинг эгиловчанлигини яхшилаш учун серия-серия қилиб бажариладиган машқлар тавсия этилади. Мускуллар лат еб

қолмасин учун, машқлар олдинига секин, кейин эса тезроқ бажарилади, амплитуда ҳам секин-аста оширилади. Мазкур машғулотда ўзи учун энг катта ҳаракат амплитудасига эришиш учун керак бўлган доза, серия ва сони билан аниқланади. Ҳаракат амплитудасининг кундалик чегараси машқ олганлик даражаси ортган сари орта боради. Бу чегарани эса спортчи чўзилаётган мускулларда, айниқса, мускуллар сингирларга айланадиган жойларида оғриқ пайдо бўлишидан сезиб олади. Биринчи бор оғриқ сезилиши биланоқ машқни дарҳол тўхтатиш керак. Эгилувчанлик ўсган сари машқларни такрорлаш сони ортиб боради. Катта ёшдаги енгил атлетикачилар кўпроқ эгилувчан бўлишлари учун, машқларни кунда бир, ҳатто кунда икки марта бажаришлари лозим.

Ҳар қайси енгил атлетикачи ўзи танлаган енгил атлетика турининг қайси ҳаракатида айниқса кўпроқ эгилувчанлик кераклигини аниқлаб олиши керак. Ҳар қайси енгил атлетикачи учун керак бўладиган бундай машқлар унчалик кўп эмас-одатда 3-5 тадан ошмайди. Маслан, ғов ошар учун эгилувчанлик, айниқса оёқни ёнига узатиш ва бир оёқни олдинга, иккинчисини орқага чўзиш учун, шунингдек танани олдинга эгиш учун керак. Бу ҳаракатларнинг ҳар қайсиси учун бир гуруҳ эгилувчанликни ўстирадиган машқлар танланади. Уларнинг йўналиши ҳаракат йўналишига ўхшаш бўлади. Ҳар қайси гуруҳдаги машқлар бирин-кетин узлуксиз ёки кичкина танаффус билан бажарилади. Ҳар қайси гуруҳдаги машқларни такрорлашнинг умумий сони секин-аста кўпая бориши керак: биринчи машғулотда тахминан 10 марта такрорланса машқ қилиш бир кун ҳам канда қилинмаганда 1,5-2 ой охирида 50-80 мартага етиши керак. Агар эгилувчанлик машқлари бир кунда икки марта бажарилса, ҳар иккала галда дозани камайтириш мумкин, лекин икки гал йиғиндиси юқорида кўрсатилганидек бўлиши керак. Эгилувчанлик машқларини уйда ҳам 15-20 минут бажариш мумкин. Уларни эрталабки зарядкага киритиш қулайроқ. Эгилувчанликни эрталаб ривожлантириш ҳам кечки пайтдагидек самаралидир. Эгилувчанликни ривожлантиришга тренировканинг тайёрлов даврида кўпроқ вақт ажратиш керак. Бу даврда ҳаракат амплитудаси секин-аста ортиб борадиган махсус машқлар кўп марта такрорланади. Кераклича эгилувчанликка эришилганидан кейин дозага зарурият қолмайди. Яхши ривожланган эгилувчанлик етарли даражада турғундир, машқ қилиб турилса, уни эришилган даражада сақлаб туриш унчалик қийин эмас. Агарда махсус машқларни тўхтатиб қўйилса, эгилувчанлик аста-секин пасайиб, дастлабки ҳолига қайтади.

Чаққонликни ривожлантириш. Чаққон ҳаракат қилиш, ҳаракат вазифаларини тез ва тўғри еча олиш учун кучли, тезкор, чидамли бўлиш ва мустаҳкам иродали бўлиш керак. Кучлилик, тезкорлик ва бошқа фазилатларсиз, ҳаракатларда чаққонлик бўлиши мумкин эмас. Ҳаракат ёки фаолият қанчалик нотаниш, қанчалик мураккаб бўлса, қанчалик тез чаққонлик кўрсатиш керак бўлса, чаққонлик шунчалик такомиллашган бўлиши керак. Тез йўл олиш ва тўхтатмасдан бажаришни талаб қиладиган ҳаракат вазифаси тўсатдан ҳосил бўлган пайтда айниқса чаққонлик керак. Баъзан одатдаги ҳаракат жуда кескин ўзгариб қоладиган пайтлар ҳам бўлади. Масалан, босқон улоқтиришда тортилиш кучи 300 кг дан ортиб сим узилса, улоқтирувчи ҳавфдан қутулиши учун, жуда катта чаққонлик қилиши керак. Ғовлар оша югуришда йиқилиш,

баландликка сакрашда ерга нокулай тушиш, лангарчўпнинг синиши каби ҳолларда шикаст етмаслик учун ҳам енгил атлетикачи анчагина чаққонлик қилиши керак. Бу мисоллардаги чаққонлик, яъни йиқилиш ёки нокулай ҳаракат содир бўлганда атлетга асқотадиган чаққонлик-ҳар қандай спорт турида ҳам ниҳоятда зарур бўлган ўз-ўзига ишноч билан бевосита боғлиқдир.

Тренировка жараёнида ва мусобақада кўпгина хил ташқи таъсир техника тўғрилигини бузиш мумкин. Агар атлетнинг чаққонлиги ривожланган бўлса, унда у мувозанатни тиклаб, ҳолатни ёки ҳаракатни тўғрилаб олиб, спорт натижасини пасайтирмайди. Спортчини фавқулодда вазиятда, топоғонлик қилиб, тез ва самарали ҳаракат билан шу вазиятдан чиқиб кетишига мажбур қиладиган машқлар фойдалидир. Енгил атлетикачиларда чаққонликни ривожлантириш учун, баскетбол, хоккей, қўл тўп ва бошқа ўйинлар, масалан, “тўп учун кураш” тавсия қилинади. Шунингдек от-чанғи спорти, паст-баландлик жойда сайр қилиш, тезлик билан тушиш-слалом, чанғиларда сакраш ҳамда эркин гимнастик машқлар ва гимнастика снарядлардаги машқлардан фойдаланиш мумкин. Енгил атлетикачининг чаққонлигини ривожлантириш учун, акробатик машқлар, айниқса чаққонликнидан ташқари кучни, тезликни, сакровчанликни, эгилувчанликни ва дадилликни ривожлантирадиган сакрашлар жуда фойдалидир. Кўпгина енгил атлетика турлари билан шуғулланиш, айниқса, ғовлар оша югуриш, ҳар хил тўсиқлар оша эстафетали югуриш билан шуғулланиш фақат тезкорлик чидамлилики ва бошқа шу каби фазилатларнигина эмас, балки, чаққонликни ҳам ривожлантиришга ёрдам беради. Махсус чаққонликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор бериш керак. Масалан, сакровчини ҳавода мўлжал ола билишига ва учиб фазаси ҳаракатларига ўзгаришлар кирита олишига ўргатиш керак. Улоқтириш, ғовлар оша югуриш, лангарчўп билан сакрашдаги махсус чаққонликнинг ўзига хос хусусиятлари бор. Унинг ривожланиши учун, яқин ҳарактердаги турли машқлар ёрдам беради. Улар аввало атлетга маълум, лекин одатдан ташқари шароитда бажариладиган машқлардир. Масалан, найза улоқтиришда, узунликка сакрашда ва лангарчўп билан сакрашда югуриб келиш масофаси ва тезлигини ўзгартирилса, атлет янги, ўрганилмаган шароит яратиб, унга мослаб ҳаракатни ўзгартиради, яъни чаққонликни кўрсатади, Масалан, лангарчўп билан сакровчига озроқ вақт фақат қисқартирилган масофадан югуриб келиб тренировка қилиб юргандан кейин, бирданига максимал тез югуриб келиб сакраш қийин бўлади.

Баландликка ва лангарчўп билан сакрашда махсус чаққонликни ривожлантириш учун, тиргак билан планка ҳолатини депсиниш нуқтасига нисбатан ўзгартириш керак. Бу, сакровчиларни мусобақаларда учраши мумкин бўлган, турли вазиятларга ўргатади. Узунликка баландликка ва лангарчўп билан сакрашда депсинувчи оёқни депсиниш жойига тушириш автоматлашган ва аниқ бўлиши муҳимдир. Лекин бу қадам узунлигини керагича ўзгаришга имкон берадиган кўз ташлаб назорат қилишдан кечиш деган сўз эмас. Бунинг табиий тўсиқларидан ўтишдаги аҳамияти янада муҳимроқ. Кўз билан мўлжал олишни яхшилаш учун, сакровчи тренировкада ҳар хил масофадаги югуриб келиб, тепсиниш оёғини аниқ тушуришга ҳаракат қилиб сакраш керак. Одатда снаряд оғирлигини камайтириш билан ҳам шароит ўзгаради. Снаряд

оғирлигини камайтирилса, ҳаракат тезлашади. Натижада ҳаракат бошқачарқ бўлади. Снаряд оғирилиги кўпайганда ҳам ҳаракат бирмунча ўзгаради. Турли оғирликдаги снарядлар ишлатиш тезкорлик ва кучнигина эмас, балки чаққонликни ривожлантиришга ёрдам беради. Мусобақаларга тайёрланиш учун, шамолга нисбатан турли йўналишларда сакраш, улоқтириш ва югуриш айниқса қимматлидир.

Чаққонликни ривожлантиришга тренировканинг тайёрлов дарида энг кўп эътибор бериш керак. Қишда гимнастик снарядларда турли машқлар, тўсиқларни ошиб ўтиш эстафеталари, сакраш ўйинларини ва бошқа чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш керак. Асосан кросс югуриш ва очик жойлардаги машқлардан иборат баҳорги тренировка ҳам чаққонликни ривожлантиришга ёрдам беради. Ёзда ва мусобақа даврида, чаққонликка қаратилган махсус машқлар учун вақт қолмайди. Бу вақтда чаққонлик энгил атлетиканинг ихтисос олинаётган тури билан бирга йўл-йўлакай такомиллаштирилади.

Организмига энгил атлетика машқларининг таъсири. Энгил атлетика машғулоти болалар, ўсмирлар ва ўспиринлар жисмоний тарбияси системасига киради. Улар умумтаълим, касб ҳунар коллежлари ва бошқа мактаблар учун кўзда тутилган. Юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришлар ҳамда энгил атлетика машғулотида қўлланиладиган турли махсус машқлар хилма-хил, энгил меъёрлаштирилади ва болалар учун қулайдир. Болалар мактаб ёшига етмасдан, ҳар хил ўйинлар, югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг содда шаклда бажарилишини ўрганадилар. Мактаб ўқувчиларнинг энгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади.

Энгил атлетика машқлари билан шуғулланиш юрак-қон томир ва нафас олиш ситемасини мустаҳкамлайди, мушакларнинг гармоник ривожланишини таъминлайди, бўғинлардаги ҳаракатчанликни яхшилади ва асаб-мушак координациясини такомиллаштиради. Болалар, ўсмирлар ва ўспиринлар билан ўтказиладиган энгил атлетика машғулотида мазмуни уларнинг ёш хусусиятларига боғлиқ бўлиб, машғулотида режалаштириш ва ўтказиш вақтида буни эътиборга олиш зарур. Киши организининг ўсиши, шаклланиши ва ривожланиши ўрта ҳисобда 25 ёшгача давом этади. Организмининг шаклланиши билан бирга, боланинг суяк системаси ҳам ривожланади. Тўқималардаги зич ғовак моддалар тузилиши ўзгаради, суяклар бўйига ва энига ўсади. Ёшдаги фарқ умуртқа устунининг тузилишида ҳам ўз ифодасини топган. Ҳатто 14 ёшдан кейин ҳам умуртқанинг суяк тўқималари кўпайиб, катталашиб боради. Умуртқа танаси эпифизларининг суякка айланиши 20-25 ёшгача содир бўлади. Буларни машқларни танлашда эътиборга олиш керак. Шу билан бирга, машқларни тўғри танлаш ва меъёрлаш суяк ситемасининг тўғри ривожланишига ёрдам беради.

Оғир ядро дисклар билан мунтазам машқ бажариш кўкрак қафасида ва қўл панжаларининг тузилишида кўнгилсиз ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Айни вақтда ўпка ва юрак ишларини меъёрловчи югуриш ва сакраш машқлари кўкрак қафасини кенгайтиришга ёрдам беради. Ўпканинг тириклик сифими

кўкрак кафасининг кенглигига боғлиқ. Бу жиҳатдан очик ҳавода машқ бажариш жуда фойдали, чунки бунда нафас олиш ва юрак системасининг фаолияти активлашади. Болаларнинг тоғайларидаги юқори эластиклик ва бўғинларидаги ҳаракатчанлик машқларни кенг доирада бажаришга ёрдам беради. Кенг доира билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар болаларнинг суяк тўқимлари ривожланишига ижобий таъсир қилади, хилма-хил енгил атлетика машқлари эса бола скелетининг ўсиши ва шаклланишига ёрдам беради.

Мушакларнинг кучли ўсиши 12 ёшдан бошланади. Бу пайтда енгил атлетика билан шуғулланиш уларнинг ривожланишига ёрдам беради. Мускулларнинг тез ўсишига қарамай, у скелетнинг ўсишидан орқада қолиб фақат жинсий етилишнинг охирида тананинг умумий оғирилигининг қизларда 36 %ни, ўғил болаларда эса 40 %ни ташкил қилади. Шунинг учун айрим мушаклар гуруҳининг дам-бадам ишлашини таъминлайдиган машқларни танлаш тавсия қилинади. Киши қонининг миқдори ёшига қараб ўзгаради. Чунончи 14 ёшда қон миқдорининг нисбати 9 %ни, катталарда эса 8 %ни ташкил қилади. Болаларнинг капиллярлари анча кенг бўлиб, улардаги қон катталарга нисбатан тезроқ оқади. Болларда тўқмаларнинг овқатланиши ва парчаланиши жараёни катталарга нисбатан активроқ ўтади. Лекин жинсий вояга етиш даврида юрак ўсиш суръати қон-томирлари ўсиши суръатидан ошиб кетади, натижада баъзан қон босими бирмунча ошиши мумкин. Шунини ҳам айтиб ўтиш керакки, юрак фаолиятига психик ҳолат ҳам таъсир кўрсатади. Эмоция ва бошқа психик факторларнинг таъсири болалик ва ўсмирлик ёшида кўпроқ намоён бўлиши маълум.

Енгил атлетикада қуйидаги ёш гуруҳлари белгиланган:

Тайёрлов гуруҳи-11-12 ёш;

Кичик ўспиринлик гуруҳи-13-14 ёш ;

Ўрта ўспиринлик гуруҳи –15-16 ёш ;

Катта ўспиринлик гуруҳи –17-18 ёш;

Бундан гуруҳларга бўлиниш Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академиясининг Жисмоний тарбия инситути белгилаган ёш жиҳатдан давланишига асосланган.

Болалар билан енгил атлетика машғулотларини ўтказиш. Болалар билан ўтказиладиган енгил атлетика машқлари машғулотлари катталарникидек ташкил қилинади ва ўтказилади. Тўғри, ўзига хос баъзи хусусиятлари ҳам бор; масалан, дарс муддати оз, нагрузка ҳажми ва шиддати кичик. Болалик ва ўсмирлик ёшида ҳаракат анализаторлари функциясининг такомиллашуви билан ҳаракат малакаларини ўрганиш қобилиятига эга. Шунинг учун барвақт ўргатишни тўғри ва анча рационал техника билан бошлаш керак. Тўпланган малакалар ва билим каттароқ бўлганда техникани муваффақиятли такомиллаштиришга ёрдам беради.

Тезкор югуриш кўпгина енгил атлетика машқларининг таркибий қисмидир. Ўйинларга тааллуқли бўлган югуриш элементлари кичик ва ўрта ёшдаги болалар билан ўтказиладиган машғулотларда асосий ўрин тутаяди. 12-13 ёшда ҳаракат тезлигини ошириш нерв жараёнларининг ҳаракатларини такомиллаштириш учун энг қулай шароит вужудга келади. Тез югуриш машқлари айни вақтда енгил атлетиканинг бошқа турларидаги ҳаракатларни

яхшироқ эгаллашга ёрдам беради. Югуриш техникасини ўргатишда ҳаракатларнинг табиийлиги ва энгиллигини сақлаб қолиш ва оёқ учиди югуришга ўргатиш муҳим. Қисқа масофаларга югуришда ортиқча зўриқиш сезилиш биланок, машқни тўхтатиш орқали югуришда энгил ҳаракатга эришилади. Югуриш вақтида гавдани тўғри ҳолатда сақлашга эътибор бериш керак. Ерга оёқни “овозсиз” қўйиш энгил югуриш қадамларини ҳосил қилишга ёрдам беради.

Болаларни тез югуришга ўргатаётганда, югуришларнинг тезлигини аста-секин ошириш керак. Тезлашиб борадиган югуриш бунинг учун энг яхши машқдир. Тезлашиб борадиган югуриш масофаси ва уларнинг дарсдаги миқдори ўқувчиларнинг ёшига, жинсига ва тайёргарлик даражасига боғлиқдир. Ўргатишнинг дастлабки босқичларида жуда юқори тезликда югуриб ўтиш тавсия қилинмайди. Ўқувчилар кучанмай тез югуришни қанчалик ўзлаштирганига қараб 10 метр ва бундан ортиқ қисмда имкон борица тез югуришлар мумкин. Ҳаракатларда ортиқча кучаниш ва танглик сезилиш билан тезликни пасайтириш даркор. Шу билан биргаликда, фақат тезлашиб борадиган югуриш билан чегараланмайди, чидамкорликни ҳам ривожлантириб бориш керак.

16-18 ёшда 20 сек дан 3-4 мин гача давом этадиган машқларда масхус чидамлиликини ҳамда 1 соатгача давом этадиган машқлар орқали умумий чидамлиликини ривожлантиришга ўтадилар. Масофанинг турли бўлақларини белгиланган тезликда қайта-югуриб ўтиш айрим бўлақларни турли тезликда ўтиш билан боғлиқ такрорий ва алмашлаб югуриш билан алмашиб турилади. 100-200-300 мга турлича югуришнинг тренировкага киритилиши машқни тобига келтиришга ёрдам беради.

Турли хил тўсиқлардан ўтиш билан боғлиқ бўлган машқларни қўллаш, ғовларни забт этиш техникасини яхшироқ эгаллашга ёрдам беради. 12-13 ёшли болаларни ғовлардан ошишга ўргатаётганда, биринчи навбатда тезликни, эгилувчанликини, ҳаракатлар координацияси ва ритимини ривожлантирувчи машқларни қўллаш керак. Ғовлар оша югуриш техникасига ўргатиш тўсиқларни забт этишни ўргангандан кейин бошланади. Дастлабки пайтда 50-60 см баландликдаги ғовлар бир-биридан 6-6,5 м масофада қўйилади. Бунда улар орасини уч қадамда югуриб ўтиш мумкин бўлсин.

Болаларни кўпроқ баландликка ва узунликка сакраш қизиқтиради. Сакрашларни ўргатишдан олдин ердан депсинувчи оёқни аниқлашни ўргатиш зарур. 12-13 ёшли ўқувчиларга депсинишни югуриб келиш билан боғлаб бажаришни ўргатиш мумкин. Югуриб келиб узунликка сакрашга ўргатиш, аввало, тез югуриб келишни тўғри депсиниш билан боғлаб бажаришдан бошланади ва учини вақтида мувозаантни сақлаш ва юмшоқ қўниқишга эътибор берилади. Ўқувчилар дастлаб узунликка “оёқларни буклаб” сакраш усулини ўрганадилар. Кейинчалик узунликка сакрашда малака ҳосил бўлишига қараб, “қайчи” усулида сакрашга ўтилади.

Уч ҳатлаб сакраш жисмоний машғулотида ҳам қўлланилади. Бошда ўқувчилар энгил нарсаларни улоқтиришга ўрганадилар, кейин эса замонавий улоқтириш асбобларини улоқтиришни ўрганишга ўтадилар. Граната отиш, уни ушлаш ва жойдан туриб отишни ўргатишдан бошланади. Кейин бир қадамдан

отиш ва югуриб келиб отиш ўргатилади. Ҳар қандай отишни ўргатиш мана шу тартибга асосланиб олиб борилади. Найза отишда граната отиш техникасини ўрганиш кўп ёрдам беради. Аксинча ҳам бўлиши мумкин. Найза отишга ўрганиш уни тўғри тутиш ва улоқтириш учун дастлабки туришдан бошланади. Ядро отишга ўргатишдан олдин, ядро оғирлигини ўзлаштириб олиш учун турли хил махсус машқларни ўргатиш керак. Диск улоқтиришга ўргатиш уни ушлаш ва силкишлардан бошланади. Кейин жойдан туриб улоқтиришга ўтилади. Дискни бурилиб улоқтиришдан олдин дисксиз бурилишига ўргатиб, ҳаракатларнинг силлиқ ва яхлит бажарилишига эътибор бериш керак.

Ёш енгил атлетикачиларнинг кучини енгил штанга ва тошлар билангина ривожлантириш мумкин эмас. Уларнинг куч тайёргарлиги учун акробатика, кураш, қайиқ ҳайдаш ва бошқа машқлардан кўпроқ фойдаланиш керак. Ёш енгил атлетикачиларининг жисмоний тайёргарлиги даражасини тезкорлик, куч-қувват ва чидамлилиқни аниқлайдиган қуйидаги контрол синовлар орқали билиш мумкин.

А) пастки ва юқори стартдан 30 ва 60 м га югуриш.

Б) турган жойдан узунликка сакраш.

В) иккала оёқ билан депсиниб юқорига сакраш.

Г) динамометр орқали асосий кучни ўлчаш.

Д) оёқларни тўғри бурчак остида букиб, қўлларда осилиш.

Е) чидамлилиқ учун югуриш: 13 ёшли ўғил болалар –300 м, 13-14 ёшли қиз болалар-300 м, 14-16 ёшли ўғил болалар- 600 м, 17-18 ёшли ўспиринлар –800 м, 15-18 ёшли қизлар- 600 м.

Болалар, ўсмирлар ва ўспиринларнинг ёш хусусиятлари ҳамда ёш организмга енгил атлетика айрим машқларнинг таъсирини ҳисобга олиб, ёш енгил атлетикачиларининг мусобақадаги нагрузкаларининг йўл қўйиладиган нормалари ҳам ҳар ҳил бўлади.

Енгил атлетика тўғараги машғулоти. Мактаб спорт тўғараклари ҳамма фанларни яхши ўзлаштирган, енгил атлетика билан шуғулланишни истаган ва тренировкаларга врач рухсат берган ўқувчилардан ташкил топади. Ўқувчилар ёшига, жисмоний техникавий тайёргарлигига қараб гуруҳларга бўлинади:

Тайёрлов гуруҳи 11-12 ёш (5-6 синф)

Кичик ўспирин гуруҳи 13-14 ёш (7-8 синф)

Ўрта ўспиринлик гуруҳи 15-16 ёш (9-10 синф)

Тайёрлов ва кичик ўспиринлик гуруҳларида машғулотлар 1-1,5 соатдан, ҳафтада 2-3 марта, ўрта ва катта ўспиринлик гуруҳларида эса 2 соатдан 3 марта ўтказилади. Машғулотлар йил бўйи дарсдан ташқари ўтказилади. Уларга енгил атлетикадан ташқари гимнастика, спорт ўйинлари ва бошқа турлар киритилади. Амалий машғулотларни имконият борича қишин-ёзин очик ҳавода ўтказган маъқул. Ёзги таътил вақтида шуғулланувчиларга умумий жисмоний камолот ва машқ бажариш техникасидаги билимларни мустаҳкамлаш учун индивидуал уй вазифаларни бериш тавсия қилинади. Бундан ташқари, уларни ҳар кунги гигиеник зарядкани бажаришга ўргатиб бориш зарур. Машғулотлар қизиқарли ўтиши учун машқлар характерини ўзгартириб, кўпроқ ҳаракатли ўйинлар ва оддий мусобақалар ўтказиб туриш керак. Ўрта ва катта ёшдаги гуруҳларда,

танлаб олинган техникасини ўргатиш билан биргаликда, умумий ва махсус тайёргарликка ҳам кўпроқ эътибор бериш лозим. Бундан ташқари, ўқувчилар туман, шаҳар, вилоят ва республика мусобақаларида қатнашадилар. Болалар ёзги таътил вақтида шаҳар ва шаҳар атрофидаги лагерда шуғулланадилар, жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки олдиндан тайёрлаб қўйилган жамоатчи инструкторлар раҳбарлигида шуғулланувчилар айниқса тайёрлов ва кичик гуруҳлардаги ўқувчиларнинг машғулотларига тўхталиб ўтиш керак. Энг муҳими уларнинг суяк системасига сакраш ва оғир снарядларни отиш ва улоқтиришга боғлиқ турли хил оғир машқлар билан катта нагрузкаларни бермаслик керак. Кичик гуруҳдаги ўқувчиларнинг машғулотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни оширишга ёрдам берувчи машқлар қўлланилади. Ўқувчилар югуриш техникасини эгаллаб, югуриш тезлигини тўғри ошириб, уни сақлай олишлари, маълум тезликда эстафета таёқчасини зонада узата олишлари, югуриб келиб депсина олишлари, тўп ва гранатани нишонга ва узоққа ота билишлари керак.

Ўқув машғулотларида ўқувчиларни спортча юриш, пастки стартдан югуриб чиқиш, оёқларни йиғиб узунликка сакраш, хатлаб ўтиш ва перекидной усулда баландликка сакраш, диск улоқтириш, найза ва ядро отиш техникалари билан таништириш керак. Ўрта гуруҳдаги ўқувчилар 60-100 м масофага югуриш бўйича тренировка қила бошлайдилар. 200 м масофага югуриш билан танишадилар. 4x100 м эстафетада таёқча узатиш техникасини такомиллаштирадилар ва ғовлар оша югуришни ўргана бошлайдилар. Ғов баландлиги ўғил болаларга 91,4 см, қизларга 76 см. Ўқувчилар гранатани узоққа отишни такомиллаштиради, ядро итқитиш ва дискни бурилиб улоқтириш техникасини ўрганадилар. Югуриб келиб найза отиш техникаси билан танишадилар, узунликка баландликка сакраш учун югуриб келиш ва депсиниш техникаларини такомиллаштирадилар. Катта гуруҳлардаги ўқувчилар махсус жисмоний тайёргарликни ошира боирб танланган спорт турида юқори натижа кўрсатиш учун тренировка қила бошлайдилар. Улар бу пайтда пастки стартни техник жиҳатдан тўғри бажариш, бурилиш, тўғри йўлда югуриш ва маррага келишни билишлари керак. Бундан ташқари, ғовлар оша югуришни ҳам билишлари лозим. Узунликка ва баландликка техник жиҳатдан тўғри сакрай олиш, дискни бурилиб улоқтириш ва ядрони итқита олишга ўргатиш зарур. Машғулотлар режасига турли хил сайрлар, экскурсиялар, походлар ҳам киритилади. Улар ўқувчиларнинг тайёргарлиги ва кучига мос келиши керак.

Йўриқчи ва ҳакамлик тажрибаси ўқув тренировка машғулотларида ўтказилади, шуғулланувчиларга турли хил вазифалар берилади:

1. Бўшаштириш машқлари ўтказиш.
2. Кичик гуруҳларга раҳбарлик қилиш.

Ҳакамлик тажрибаси назорат синовларида ва мактаб ички мусобақаларида амалга оширилади.

БЎСМ енгил атлетика машғулотлари. Ўқувчилар ёшига, спорт-техник ва умумжисмоний тайёргарлигига қараб ўқув гуруҳларига тақсим қилинади: тайёрлов гуруҳи, ўсмирлик, кичик ўспиринлик, катта ўспиринлик ва спорт маҳоратини ошириш гуруҳлари. Болалар спорт мактабининг умумий вазифаларига қараб ҳар бир гуруҳнинг иш вазифаси аниқланади. Тайёрлов

гуруҳида шуғулланувчилар организимини ҳар томонлама ривожлантириш ва соғлиғини мустаҳкамлаш, энгил атлетика турларининг техникасини ўрганиш, ўсмирлар гуруҳида назрат меъёрларини топширишга тайёрланиш ва мусобақаларда иштирок этиш тажрибасига эга бўлиш, ўспиринлар гуруҳида тактика–техникани такомиллаштириш билан биргаликда, тренировка вазифалари ҳам ҳал этилади. Катталар гуруҳида-юқори спорт натижаларига эришиш режалаштирилади.

Энгил атлетикачилар тренировкасининг режаси. Ёш энгил атлетикачилар тренировкасининг вазифалари катталар тренировка вазифаларидан анча фарқ қилади. Бу даврда турли хилдаги жисмоний машқлар шуғулланувчилар организимининг яхшироқ шакилланиши ва ривожланишига ёрдам бериши керак. Соғлом, ҳар томонлама жисмоний етук ёш энгил атлетикачилар кейинчалик спорт ихтисосини эгаллаб, яхши муваффақиятларга эриша оладилар. Ёш спортчилар ўсган, сари, уларнинг тренировкалари катталар тренировкасига яқинлашаверади. Ёш спортчилар учун бир неча йиллик режа тузатаётганда, ўсмирлар ва болаларнинг кучни ва чидамлилигини атайлаб ривожлантириш ўринсиз эканлигини эсдан чиқармаслик зарур. Аини вақтда, уларнинг ёш чоғида, тезкорликни ривожлантириш яхшироқдир. Ёш энгил атлетикачи кейинги йилларда юқори натижаларга эришиш учун, танлаган энгил атлетика турида мумкин қадар кўпроқ ҳаракат малакалари орттириб, техникани имконияти борича кўпроқ эгаллаши керак. Тренировканинг кўп йиллик режасини тузаяётганда, ёш энгил атлетикачиларнинг техникавий томондан камолатга эришув зарурлигини ҳам эътиборга олиш керак. Ёш энгил атлетикачи шуғулланаётган жисмоний машқлар хилма-хил бўлса, ҳаракат тажрибасини кўпроқ тўплайди, ҳаракатларни бошқара олиш қобилияти ҳам шунчалик яхши бўлади. Спорт тренировкасининг кўп йиллик режасида мусобақалар ҳам муҳим роль ўйнайди. Режада тренировканинг кўп йиллик йўли ва ҳар йилги вазифаси аниқланиши зарур.

Ёш энгил атлетикачиларнинг тренировкаларида энгил атлетиканинг барча турларини кенг қўллаш керак. Ёш энгил атлетикачилар тренировкасининг кўп йиллик режасидаги асосий вазифа қуйдагилардан иборат:

1. Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқни мустаҳкамлаш; гавданинг барча мускуларини гармоник ривожлантириш, юрак-қон томир ва нафас олиш системаларини мустаҳкамлаш, орган ва системаларининг функционал қобилиятларини яхшилаш, куч, тезкорлик, эгилувчанлик ва эпчилликни ривожлантириш.

2. Ҳаракатларни тез ва кетма-кет бажара олиш қобилиятини ривожлантириш. Бунга энг аввало қисқа масофаларга югуриш ва ўйинлар ёрдамида эришилади. Кўпроқ лапта, шайбали хоккей, баскетбол ўйини, шунингдек, ғовлар оша югуриш ва сакрашлар тавсия қилинади.

3. Энгил атлетиканинг асосий турлари техникасини, махсус ва умумривожлантирувчи машқлар, баскетбол, акрабатик машқлар штанга кўтаришларнинг техникасини эгаллаш.

4. Ёш энгил атлетикачиларнинг кейинчалик ихтисосланиши мумкин бўлгани сабабли, уларга техникани чуқурроқ ўргатиш учун энгил атлетиканинг 2-3 турини танлаш.

5. Алпомиш ва Барчиной нормативларини топширишга тайёрланиш.

Енгил атлетика турларининг соддалаштирилган техникасига ўргатишни 12 ёшдан бошлаш керак. Махсус тренировкалар бошлашга икки йилча қолганда, ўқувчининг спорт истеъдодини аниқлаш ва шунга қараб уларни бўлажак ихтисосга тайёрлаб бориш керак. Танлаб олинган енгил атлетика турида юқори натижаларга эришиш учун махсус тренировкани қисқа масофаларга югуриш, ўрта масофаларга югуришда 17 ёшдан, ўнкурашда-18 ёшдан бошлаш тавсия қилинади. Айрим ҳолларда жисмонан яхши ривожланган ва друст тайёрланган ўспирин ва кизлар махсус тренировкаларни барвақтроқ бошлашлари мумкин. Махсус тренировкалар бошлашга икки йилча қолганда, ўқувчининг спорт истеъдодини аниқлаш ва шунга қараб уларни бўлажак ихтисосга тайёрлаб бориш керак.

Ўрта масофаларга ёш югурувчиларнинг тайёргарлигини 4-6 йил олдин режалаштириш тавсия этилади. Шу сабабли дастлабки икки йилда 100 ва 200 метрга, кейинги 1-2 йилда 400 метрга югуриш натижаларини яхшилагандан сўнг 800 ва 1500 м га махсус тренировка қилишга ўтиш мумкин. Ёш спортчиларнинг ирода ва характерини тарбиялашда ойда 2-3 марта мусобақаларга қатнашиб туриш фойдалидир. Шу мақсадда тренировка машғулотларида мусобақалашув методларидан кенг фойдаланиш керак. 15-17 ёшли спортчилар тренировкасини режалаштириш учун тўрт йиллик даврни белгилаш тавсия қилинади. У даврнинг охириги йилдаги муҳим мусобақаларда кўрсатиладиган энг юқори спорт натижаларини олдиндан кўзда тутиши керак.

Адабиётлар

1. Волков В.М. Человек и бег. Кулланма. Москва 1987.
2. Галицкий А.В. Доступный, бег трусцой. Қўлланма Москва 1987.
3. Балахничев В.В. Бег На. Қўлланма. Москва. 1987.
4. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., 1994.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика. ўқув қўлланма. 2000 й. Тошкент.
6. Саламов Р.С., Орипов Ю.Ю. Легкая атлетика. 2000 г. Ташкент.
7. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти. дарслик. 2000 й. Тошкент.
8. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. дарслик. 2000 й. Тошкент.
9. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
10. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. дарслик. 2003 й. Тошкент.
11. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., 2003.
12. Легкая атлетика. Правила соревнований. В.Зеличенка. М., 2004.
13. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
14. Легкая атлетика. Правила соревнований. В.Зеличенка. М., 2006.
15. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.

