



## YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA TAYYORGARLIK USULLAR

*Abdusalomova Dilshoda Murodullo qizi*  
*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*  
*Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs talabasi*  
*Bobomurodova Farangiz Uktam qizi*  
*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*  
*Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs talabasi*  
*Bekmurodova Dilnura Abdulla qizi*  
*Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs talabasi*

### ANNOTATSIYA

Sport bilan shug'ullanuvchi har bir shaxsning jismoniy, ma'naviy, ruhiy jihatdan tarbiyalashda qaysi jihatlarga e'tibor berilish yo'l-yo'riqlari keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, sport, jismoniy rivojlanish, sog'lik, tarbiya, sportchi, sakrash, tayyorgarlik

### KIRISH

Har bir shaxs har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonib, o'z o'rnini topish uchun jismoniy va ma'naviy-irodaviy jihatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash kerak bo'linadi. Ana shu sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) –eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining har tomonlama rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarni mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm organlari va tizimlari hamda tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida aytib o'tilgan 3 guruh mashqlardan, ayniqsa, turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, barcha organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika sport turining



mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomatdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi.



Yuqorida ta'kidlanganidek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik xususiyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Aynan shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Yengil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

- 1) vertikal to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho, pga tayanib sakrash);
- 2) gorizontal to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- 1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;
- 2) sakrovchi tanasi



UOMining uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yoʻnalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bogʻliq boʻladi. Uch hatlab sakrash uchta uchish fazasiga, langarchoʻpga tayanib sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega. Yengil atletika sakrashlari oʻz tuzilishiga koʻra aralash turga taalluqlidir, Yaʼni bu yerda ham tsiklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud. Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish
- harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qoʻyish paytigacha;
- depsinish (itarilish) –depsinadigan oyoqni qoʻygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;
- uchish –depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to yerga qoʻyish joyiga tegish paytigacha;
- yerga tushish –yerga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati toʻliq toʻxtagunga qadar.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Toʻrt xil sakrash turlari (uzunlikka, uch hatlab, balandlikka, langarchoʻpga tayanib sakrash) yugurib kelishda oʻziga xos xususiyatlarga ega, lekin maʼlum bir umumiy tomonlari ham bor.

Yugurib kelishning asosiy vazifasi –sakrovchi tanasiga sakrashga mos boʻlgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin tsiklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi.

Yugurib kelish maromi doimiy boʻlishi kerak, yaʼni uni urinishdan urinishga oʻzgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funksiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish oʻzgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (maʼlum chegaragacha), lekin yugurish maromi oʻzgarmaydi. Bu oʻzgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bogʻliq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir. Yugurib kelishning boshlanishi odatiy, har doim bir xil boʻlishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, goʻyoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelish bilan boshlashi mumkin.

Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi nafaqat optimal tezlikka erishish, balki depsinadigan oyoqni itarilish joyiga aniq qoʻya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy boʻlishi kerak. Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin:

- 1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish;
- 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish.

Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha yetkazadi.



Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardan oq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni biroz oshiradi. U yoki buyugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

### XULOSA

Yugurib kelishning oxirgi qismining (depsinishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog'liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati –yugurib kelish va yugurib kelish bo'lagida tana a'zolari harakatlari tezligining oshishidir. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi biroz kamayadi va ularning sur'ati oshadi. To'g'ri chiziqli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda (“hatlab o'tish”, “to'lqin”, “yumalab o'tish” (perekat), “to'ntarilib o'tish” (perekidnoy) depsinishga tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), depsinuvchi oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi yelkasi UOM proyeksiyasi ortiga tashlanadi.

### Adabiyotlar ro'yxati:

1.Узбекистон Республикаси “Жисмониий тарбия ва спорт тугрисида”ги конуни Халк сузи.-2000. –28 май.

2.Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Укув кулланма.-Т.: УзДЖТИ, 1998.

3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1988.

4.Элова , С. 2023. Формирование и совершенствование педагогического мастерства учителей физического воспитания. *Общество и инновации*. 4, 10/S (дек. 2023), 75–79. DOI:<https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss10/S-pp75-79>.