

BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI**

**BALANDLIKKA SAKRASH
TEXNIKASINI O‘RGATISH
USLUBIYATI**

Uslubiy qo‘llanma.

Toshkent – 2021

UO'K: 796.431

KBK: 75.711.7

B 49

Beknazarov A.R., Haqnazarov G'.

Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati [Matn] : uslubiy qo'llanma / A.R. Beknazarov., G'. Haqnazarov.-Toshkent: XK "Umid Design", 2021.-40 b.

Mazkur uslubiy qo'llanma umumta'lim maktablari, akademik litsey, bolalar-o'smirlar sport maktablari trener-o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

Tuzuvchilar

A. R. Beknazarov. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedra o'qituvchisi.

G'. Haqnazarov. Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumani XTBga qarashli 117-maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

B. Sh. Haydarov. O'zDJTSU "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyoti" kafedra o'qituvchisi.

A. N. Normurodov "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedra dotsenti.

Mazkur uslubiy qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashi yig'ilishida ko'rib chiqilib chop etishga ruxsat etilgan. (2019 yil 11-noyabr, 9 – son).

KIRISH

Mustaqilligimiz sharofati bilan bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini shakllantirish, sogʻlom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi boʻlmish jismoniy tarbiya va sport taraqqiy etgan sari milliy istiqloq gʻoyasining strategik quroliga aylanib bormoqda. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi va rahnamoligida jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlar doirasida muhim oʻrin tutmoqda. Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sport asrlarga teng oʻzgarishlar va ulkan islohatlar yoʻlini bosib oʻtib, buyuk istiqbol sari qanot yozmoqda.

Mamlakatimizda koʻpdan-koʻp xalqaro standartlarga mos sport inshootlari barpo etilishi, xalqaro miqyosidagi musobaqalarning koʻplab oʻtkazilishi, oʻzbek sportchilarining Jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini Jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport soha boʻyicha qabul qilingan Prezident farmonlari hamda hukumat qarorlari sport sohasini rivojlantirishda ulkan ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, Respublikamiz oʻtkaziladigan uch bosqichli sport musobaqalari tizimiga va olimpiya oʻyinlar dasturiga kiritilgan yengil atletikaning balandlikka sakrash turlari ham juda keng miqyosda rivojlanib bormoqda.

Yengil atletika hammabop sport turi boʻlib, u bilan katta-yu kichik shugʻullanishi mumkin. U bilan maktab, litsey, kollej, oliygohlarda, shuningdek qayerda sharoit boʻlsa, oʻsha yerda shugʻullanish imkoni boʻladi.

Yengil atletikaning balandlikka sakrash turi bugungi kunda respublikamizning sport sohasidagi barcha boʻgʻinlarida oʻrgatiladi. Shuningdek yengil atletikaning balandlikka sakrash turini dastlabki oʻrgatish usullari respublikamizdagi barcha umumtaʼlim maktab jismoniy tarbiya oʻqituvchilari tomonidan oʻrgatiladi. Shuni hisobga olgan holda bizning uslubiy qoʻllanmamiz ham umumtaʼlim maktab jismoniy tarbiya oʻqituvchilari uchun metodik xizmat qilishda muhim oʻrin tutadi.

Hech bir sport turida mashqlar nazariyasi va uslubiyati kerakli nazariy maʼlumotlarsiz rivojlana olmaydi. Oʻrganishga qulay koʻrinishda boʻlgan ushbu uslubiy qoʻllanma balandlikka sakrash haqidagi maʼlumotlarni taqdim etishga harakat qilingan.

Qoʻllanmada texnika asoslari, harakatli oʻyinlar orqali boshlangʻich saboqlarini yosh sportchilarga, yengil atletikaning balandlikka sakrash turini

o'rgatish uslubiyati, atletchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy vositalari ko'rib chiqilgan. Uslubiy qo'llanma orqali engil atletikaning balandlikka sakrash turini umumta'lim maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun mo'ljallangan. Shuningdek bu uslubiy qo'llanma orqali mashg'ulotlarni turli yangi vositalar bilan boyitishga katta imkonini ochib beradi.

Ushbu uslubiy qo'llanma maktab o'qituvchilarga yengil atletikaning balandlikka sakrash turlari bo'yicha sport musobaqalarini tashkillashtirish, o'quvchilarni musobaqaga tayyorlash va sport o'tkazish uchun uslubiy ko'rsatma sifatida foydalaniladi.

Balandlikka sakrash va uning qisqacha rivojlanish tarixi.

Manbalarda keltirilishicha, balandlikka sakrashning vujudga kelishi uzoq tarixga borib taqaladi. Uning rivojlanishi sakrash texnikasining taraqqiy etishi bilan uzviy bog'liqdir. Balandlikka sakrashning ilk texnikasi to'g'ri yugurib kelish va balandlikni zabt etish chog'ida oyoqlarni bukib olish bilan izohlanadi.

Vaqtlar o'tib sakrashning turli xil usullari o'ylab topila boshlanadi. Endi balandlikka sakrashda to'g'ridan emas balki, bir oz yondan yugurib kelib, bir oyoqni ko'tarib, boshqasi bilan depsinish orqali "xatlab o'tish" usuli yuzaga keladi. Bu sakrash usulini yetakchi sakrovchilar qariyb 30 yil davomida qo'llab keldilar.

1864 yili angliyalik R. Maykl sakrashning ushbu usulini qo'llagan holda birinchi jahon rekordini (167,6 sm) o'rnatadi.

Keyinchalik balandlikka sakrashning "to'lqin" usuli qo'llanila boshlanadi. Bu usulni amalga joriy etish amerikalik sakrovchi M. Suini nomi bilan bog'liq. Dastlab bu usulda aynan M. Suini 1895 yilgi musobaqada 197 sm natija ko'rsatadi. Mazkur usul "xatlab o'tish" usulidan ko'ra samaraliroq ekani sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalardan ko'rinib turibdi.

Yengil atletikaning balandlikka sakrash turi erkaklar va ayollar uchun 1986 yil 1 Olimpiada o'yinlaridan musobaqalar dasturiga kiritilgan. Ungacha Amerika va Yevropaning qator mamlakatlarida balandlikka sakrash bo'yicha ko'plab musobaqalar tashkil etib kelinadi. Bu esa balandlikka sakrashning ommalashishi va rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Yillar o'tishi bilan balandlikka sakrashning boshqa bir usuli "perekat" o'ylab topiladi. Aynan, amerikalik D. Xorayn shu usul bilan yuqori

natijalarga erishadi va 1912 yili 200 sm balandlikdan o‘tib jahon rekordini o‘rnatadi. 1936 yilgacha bo‘lgan balandlikka sakrash bo‘yicha barcha rekordlar sakrovchilar tomonidan aynan shu usulni qo‘llash orqali o‘rnatilgan.

O‘tgan asrning 30-yillaridan boshlab “perakat” usuliga raqobatchi sifatida “perekidnoy” usuli amalga joriy etila boshlanadi. 1936 yili ikki amerikalik sakrovchi K. Jonson (“perakat”) va D. Olbriton (“perekidnoy”) 207,6 sm balandlikni zabt etadi. 1968 yilgacha ko‘plab jahon va Olimpiada rekordlari “perekidnoy” va “perakat” usullari orqali o‘rnatiladi.

1968 yilgi Mexiko Olimpiadasi yengil atletikaning qator turlari uchun juda omadli keladi. Shu jumladan, mazkur Olimpiada o‘yinlari balandlikka sakrash turi uchun ham yangi nomlar va rekordlarni taqdim etdi. Xususan, balandlikka sakrash musobaqalarida amerikalik sakrovchi D. Fosberi o‘ziga xos yangi usulni qo‘llaydi va uning natijasida 224 sm balandlikni zabt etadi. Uning bu natijasi uni Olimpiada rekordchisi sifatida tarixga muhrlaydi. Aynan, D. Fosberi qo‘llagan bu usul uning sharafiga nomlanib, hozirgi kundagi “Fosberi-flop” usuliga asos soladi.



1-rasm. Svetlana Radzivil – XTSU, yoshlar o‘rtasida jahon chempioni, 2 karra Osiyo o‘yinlari g‘olibi, Olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi.

Shu yillardan boshlab ko‘plab, sakrovchilar “perekidnoy” va “Fosberi-flop” usullari orqali ko‘plab rekordlarni takrorlashga va yangilashga sazovor

bo'ladi. Jumladan, 1971 yil P. Matsdorf (AQSh, 229 sm "perekidnoy"), 1976 yil D. Stounz (AQSh, 232 sm "Fosberi-flop"), 1978 yil V. Yashenko (Sobiq Ittifoq Rossiya, 234 sm "perekidnoy") har ikkala usulning afzalligi va natijaviyligini o'zlarining rekordlari orqali namoyish etishgan.

Bu ikki usulning qaysi biri yuqori natija uchun qulayligi uzoq yillar davomida sportchilar, murabbiylar va mutaxassislarning bahslariga sabab bo'ladi. Chunki, "Fosberi-flop" usuli joriy etilishi bilan "perekidnoy" usuli uning soyasida qolib ketmadi. Bu kabi munozarali vaziyatlar 1972 yilgi Myunxen Olimpiadasida avjiga chiqadi. Ushbu musobaqalarda sovrinli o'rinlarni Yu. Tarmak (1-o'rin, 223 sm, Sobiq Ittifoq Rossiya), S. Yunge (2-o'rin, 221 sm, Germaniya), D. Stones (3-o'rin, 221 sm, AQSh)lar "Fosberi-flop" usulida emas, balki "perekidnoy" usulidan foydalangan.

Yillar o'tib balandlikka sakrash texnikasi va usullari taraqqiy etib borishi natijasida rekordlar bir necha bor o'zgarib bordi.

1. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi.

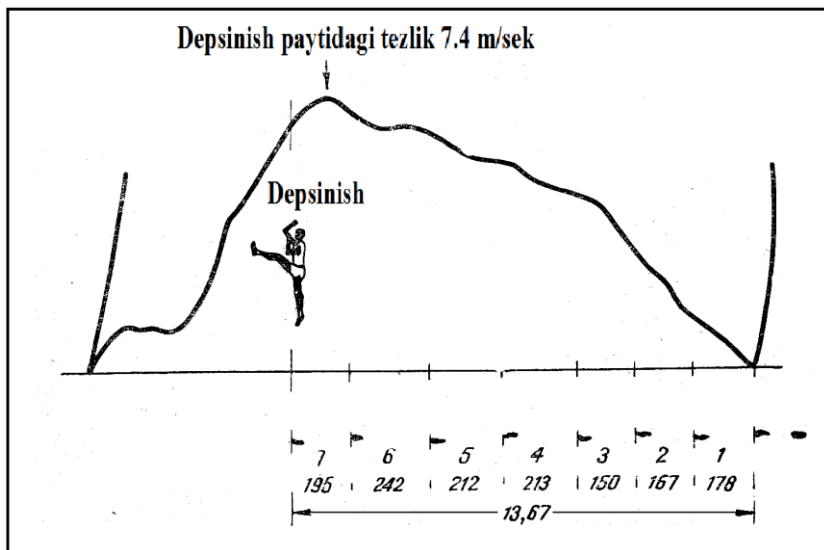
Balandlikka sakrash – yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish, depsinish, uchish, plankadan o'tish, yerga tushish (qo'nish) fazalaridan iboratdir. Bu bir butun harakat amalini tashkil etib, uning texnikasini o'rgatish jarayonida shartli ravishda fazalarga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Balandlikka sakrash usullari – hatlab o'tish, to'lqin, perakat, perkidnoy, fosberi-flop.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib, ular balandlikka sakrash usullarining hammasida bor.

Yugurib kelish tezligi depsinishga yaqinlashgan sari orta boradi (2-rasm).

Yuqori malakali sakrovchilarning depsinish paytidagi tezliklari 6,5-7 m/sek.ga etadi.



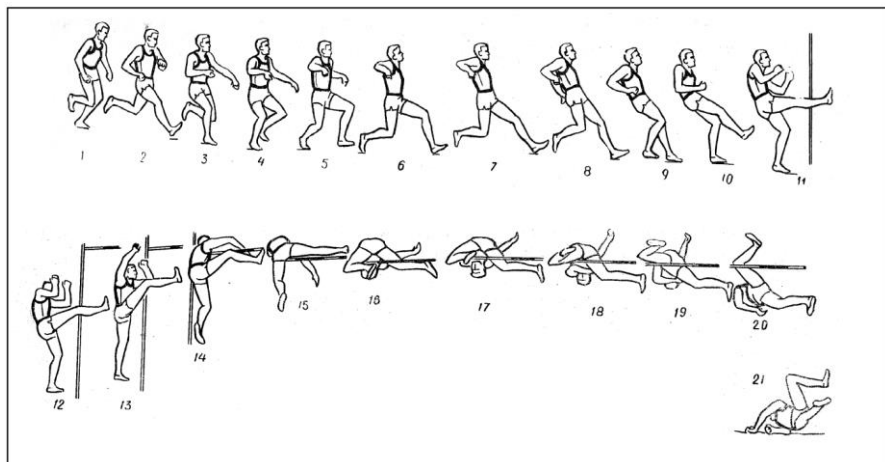
2-rasm. Yuqori malakali sakrovchining sakrash paytida yugurib kelish tezligini ko'rsatuvchi egri chiziq va qadamlar uzunligi.



3-rasm. Nadiya Dusanova — balandlikka sakrash bo'yicha XTSU. Qishki Osiyo o'yinlari g'olibi. 2010 yilgi qit'a kubogi Bronza medali sohibasi. Osiyo chempioni. Osiyo o'yinlarida kumush va bronza medallari sovrindori. Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi.

Yugurib kelishning oxiridagi 2-4 qadamda sportchi depsinishga tayyorlanadi (4-rasm). U oxirgi yugurish qadamlarini tez bajaradi, lekin oxiridan bitta oldingi qadamdan boshlab tayanch fazasida oyog‘ini ko‘proq buka boshlaydi, shu sababli tayanch fazalari uchish fazasidan ko‘proq bo‘ladi. Sakrovchi gavdasining u.o.m. oxista pasaya boradi. Bunga oxirgi qadamlarni uzaytirish va ularni oyoq tagini to‘la yerda qo‘yib bajarish hamda gavdani oldinga engashtirishga yordam beradi. Sakrovchi gavdasining u.o.m. yugurib kelishning oxirigidan bitta oldingi qadamida eng ko‘p pasayadi. Bu fazada yuqori malakali sakrovchining oyog‘i tizza bo‘g‘imida 86-90⁰ gacha bukiladi. Silkinch oyoqni bukib, bu xilda cho‘nqayish oldinlab yuqoriga keskin otilib ham depsinuvchi oyoqni yerga qo‘ymasdanoq, gavdada dastlabki harakat tezligi hosil bo‘lishiga imkon beradi (3-6 kadrlar). Bunday holda keyingi depsinish kuchlari yuqoriga harakat qila boshlagan gavdaga ta’sir etib, sakrovchining boshlang‘ich ko‘tarilish tezligini oshiradi.

Bir oyoqda cho‘nqaygan holatdan u.o.m.ni pastdan yuqoriga tez ko‘tarish oyoqni depsinish joyiga tezroq qo‘yishni ta’minlaydi va oxirgi yugurib kelish qadamini qisqartiradi.



4-rasm. Balandlikka “perekidnoy” usulida sakrash.

Yugurib kelish tezligi yuqori bo‘lsa, depsinish yaxshi chiqadi, shuning uchun uzoqroqdan yugurib kelinadi. Bu tezlikni ravon oshirishga, oxirgi yugurish qadamlarini erkinroq bajarishga va umuman depsinishga yaxshiroq tayyorlanishga imkon beradi.

Yugurib kelish 7-9 yugurish qadamlaridan iborat bo'ladi. Nazorat belgi yugurib kelishning boshida va uchinchi qadamida qo'yiladi. Yugurib kelishning uzoqligi ko'proq sakrovchining katta tezlikda depsina olish qobiliyatiga bog'liq. Yugurib kelish birdaniga yugurishdan yoki 2-4 qadamdan tezlana boradigan yugurishdan boshlanishi mumkin. Keyingi xil yugurib kelishning uzoqligi 15-17 m.gacha etadi. Masalan, V. Brumel 2 m 16 sm balandlikka sakraganda, asosiy yugurib kelish, 7 yugurish qadamidan (11 m 74 sm) qo'shimchasi esa 4 ta tezlantuvchi qadamdan (3 m 50 sm) iborat edi. Umuman yugurib kelish esa 15 m 24 sm.ga teng bo'lgan.

Yugurib kelish burchagi "xatlab o'tish" va "perekat" usullarida 30-45^o ga, "to'lqinda" – 75-90^o ga, "perekidnoyda" - 30-40^o ga teng. Yugurib kelishning optimal burchagi faqatgina sakrash usuliga bog'liq bo'lmay, balki depsinishga yaqinlanish va planka ustidan o'tish texnikasining individual xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Yugurib kelish burchagini o'zgartirish bilan depsinish joyini yaqinlashtirish yoki uzoqlashtirish mumkin. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa, depsinish joyi planka proeksiyasiga shuncha yaqin bo'lishi mumkin. Yugurib kelish burchagi kattalashgan sari depsinish joyi planka proeksiyasidan uzoqlasha boradi.

Yugurib kelish ritmi muhim ahamiyatga ega. Odatda, yugurib kelish boshida qadamlar uzunligi ravon va simmetrik orta boradi.

Qadamlar ritmi yugurib kelishning oxirida ayniqsa muhim bo'lib, uni qadamlar uzunligi, zo'r berish va tezlikning bir-biriga nisbati qanday ekani bilan aniqlasa bo'ladi. Oxirgi qadamlar nisbatining bir necha varianti mavjud.

Birinchi variantda depsinish joyidan orqaga hisoblagandagi uchinchi qadam eng uzun, oxirgi qadam sal kaltaroq, o'rtadagi qadam esa eng kalta bo'ladi. Bunda yugurib kelish tezligining ravon ortishi oxirgi qadamlarda keskin ko'payadi.

Ikkinchi variantda oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa 30-40 sm qisqaroq bo'ladi. Bu qadamlarni qo'yayotganda tezlik yanada ko'proq oshadi.

Uchinchi variantda, oxirgi to'rtta yugurish qadamida oldingi variant ikki marta takrorlanadi. Masalan, V. Brumel 2 m 12 sm balandlikka sakraganda, yugurish qadamlarining nisbati, depsinish joyidan boshlab mana bunday edi: 197-245-210-213. Oxirgi qadam anchagina qisqarishi (48-45 sm ga) sportchi o'z gavdasini silkinch oyoqda cho'nqaygan holatdan tezda depsinuvchi oyoqqa o'tkazishiga, yugurib kelish tezligining kamayishi juda kam

bo'lishiga, tayanch-depsinish fazasiga ketadigan vaqt qisqarishiga, tezroq va yaxshiroq depsinishga imkon beradi.

Depsinish. Barcha depsinish harakatlari yugurib kelishdagi oxirgi qadamga, silkinch oyoqda olg'a siljish qanday bo'lishiga bog'liq. Silkinch oyoqda olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun sakrovchi uni yerga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonna tez yerdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. Bunday holatda sakrovchining gavdasi vertikal tekislikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qila boshlaydi.

Silkinch oyoq oldinlab yuqoriga harakat qilayotganida, tos yelka o'qidan oldinga, depsinuvchi oyoq esa tos chizig'idan oldinga o'tadi (4-rasm, 4-7 kadrlar..). Tananing bu qismlarining harakat tezligi turli ekani sakrovchini shunday holatga olib keladiki, unda gavdaning oldinga engashish burchagi depsinish uchun qo'yilgan oyoqning og'ish burchagidan kam bo'ladi. Gavda va oyoq o'rtasidagi burchak taxminan 160-165⁰ ga teng (V. M. Dyachkov fikricha) bo'lsa tuzukroq hisoblanadi.

Silkinch oyoqda olg'a siljiyotganda shu oyoqni faol to'g'rilash faqat u.o.m.ning oldinlab yuqoriga ravon egri chiziq bo'ylab harakat qila boshlashi uchungina emas, balki oyoqning shuning ketidan boshlanadigan silkinch harakatining amplitudasini va tezligini oshirish uchun ham foydalidir.

Oxirgi qadam qo'yilayotganda, ikkala qo'l ravon harakat qilib, eng ko'p orqaga tortiladi. Qo'llarni orqaga tortish ikki xil ijro etiladi.

1) depsinuvchi oyoq tomondagi qo'l juda orqaga tortilib, narigi tomondagi qo'lning tirsagi ko'krak oldida bukiladi;

2) ikkala qo'l oldiniga yon tomonlarga ko'tarilib, keyin tirsaklari bukilib orqaga tortiladi. Ikkinchi variant ma'qulroqdir.

Depsinuvchi oyoq yerga tovondan boshlab, qariyb bukilmay qo'yiladi. Uning keyinchalik bukilishida tormozlanish nihoyatda kam bo'ladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq yerga yumshoq, zarbsiz, kuch bilan tayanmay qo'yiladi. Shundan keyingi daqiqadayoq sakrovchining gavdasi shiddat bilan olg'a intilishi bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi bukiladi, tos esa tezgina oldinlatib yuqoriga chiqadi (4-rasm, 9-11 kadrlar.). Tos oldinga chiqqani sababli, sakrovchining gavdasi shunday holatga o'tadiki, unda depsinish kuchlarining ta'siri vertikal yo'nalgan bo'ladi (to'piq bo'g'ini, tosson bo'g'ini va gavdaning yelka o'qi shu chiziqda bo'lishi kerak). Depsinishning shundan keyingi jarayonida depsinuvchi oyoq, gavda tez to'g'rilanadi, oyoq bilan ikkala qo'l yuqori tomon silkinadi.

Depsinuvchi oyoq to'g'rilanayotganda, ayniqsa silkinch oyoq yuqori tomon harakatlanayotganda, gavdaning tos-son bo'g'ini bukilmasa, depsinuvchi oyoqni to'g'rilaydigan (yozuvchi) mushaklar ishi foydaliroq bo'ladi.

Gavdaning oldinlab-yuqoriga tez siljishida silkinch oyoq faol ishtirok etadi. Oxirgi qadamda depsingandan keyin, silkinch oyoq oldinlatib yuqoriga chiqq boshlab, tobora tezlasha boradi (3.72-rasm, 9-13 kadrlar). Shunday harakat qilayotganda oyoq vertikalga tobora ko'proq yaqinlashib borayotgan gavadani go'yo tortib ketayotganday bo'ladi. Silkinch oyoq yo bukilgan, yoki to'g'rilana borayotgan bo'lishi mumkin. To'g'rilanib borayotgan oyoqni silkib depsinish yaxshiroq chiqadi. Bunda depsinish tos oldinlab yuqoriga ildamroq harakat qilayotgan bo'ladi. Son ham shu yo'nalishda silkinadi. Ilik songa ergashib olg'a chiqadi, oyoqning tizza bo'g'ini to'g'rilanadi, oyoqning yuzi esa gavda tomon bukiladi. Qo'llar orqaga ko'tarilib, yoy bo'ylab pastga tusha boshlagandan keyin, ularni to'liq to'g'rilab yuborish yaxshi bo'lmaydi. Qo'llar yuqori ko'tarilib, tirsaklari 90⁰ gacha bukilganda, ular harakatining burchak tezlanishi ortadi. Oyoqni silkish bilan birga qo'llarni tez ko'tarish natijasida depsinish yana ham yaxshiroq bo'ladi.

Depsinganda sportchi gavdasini yuqoriga yo'naltiradi va uchishning boshida vertikal holatni bir necha vaqt saqlab qoladi. Keyin u planka ustida asta-sekin gorizontol holatga o'ta boshlash bilan bir vaqtda, ko'kragini planka tomon bura boshlaydi (4-rasm, 15-kadr.). Keyinchalik gavda aylanma harakat vositasida plankadan uzoqlashadi. Bunday aylanma harakatlarning davom etishi erda yumshoqroq tushish imkonini beradi.

Gavdaning ko'ndalang o'q atrofida aylanishi depsinganda boshlanib, sakrovchi gavdasining tepa qismlarini yugurib kelish chizig'i bo'ylab yuqori ko'tarib, plankadan o'tkazishga xizmat qiladi. Aylanish depsinish uchun oyoq qo'yish natijasida hosil bo'ladi. Bunda gavdaning pastki qismlarining siljishi sekinlashib, tepa qismlar harakati tezligi ortadi. Depsinish tugash paytida juft kuch paydo bo'lib, aylanish vaqti hosil qiladi, chunki depsinishning ta'sir kuchi gavdaning u.o.m.dan orqaroqda yuqori tomonga yo'nalgan bo'ladi.

Depsinishdan keyin silkinch oyoqning juda baland ko'tarilishi hisobiga gavda ko'ndalang o'q atrofida aylanadi. Bunda depsinuvchi oyoq bilan gavda to'g'ri bo'ladi. Silkinch oyoq bilan bir vaqtda tosning shu oyoq tomondagi qismi ham baland ko'tariladida, ichkari tomon burilib, sal oldinga chiqadi. Silkinch oyoq bilan tosning bunday yuqorilab olg'a harakat qilishi

tayanchda turgan depsinuvchi oyoqni planka tomon bura boshlaydi. Gavdaning uzuna aylanishida qo'llar ishtirok etadi. Silkinch oyoq tomondagi qo'l harakatining amplitudasi ham, shiddati ham narigi qo'ldan ko'ra kattaroq bo'ladi. U sal oldinroqqa chiqib, sakrovchining gavdasi barvaqt planka tomonga aylana va engasha boshlashiga yo'l qo'ymaydi.

Planka ustidan o'tish. Depsinish vaqtida boshlangan uch o'q atrofida aylanish planka ustidan yaxshi o'tish uchun etarli emas.

Sakrashning "Perekidnoy" usulida sakrovchi, depsingan zahoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtirishga intiladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ini bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan yelkasini planka tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchi gavdasining bu qismlarini "uzoqdagi" qo'li bilan birga planka orqasida pastga tushiradi. Bu harakatlar natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi gorizontol holatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab aylanishini tezlashtirish muhimdir. Shu maqsadda sakrovchi silkinch oyog'i tos-son bo'g'inini gavda bilan bir chiziqda bo'lish darajasigacha to'g'rilab, planka bo'ylab siljitadi. Bu payt depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi.

Gavdaning bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchinig planka tepasida ko'kragini yerga burgan holatda bo'la olishiga imkon beradi.

Keyin sakrovchi plankadan uzoqlashishga harakat qilib, aylanma harakatlarni tos va depsinuvchi oyog'ini planka ustidan o'tkazadigan yo'lga soladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ining tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tosini esa tos-son bo'g'inidagi harakatchanlik qancha yo'l qo'ysa, shuncha planka tomon buradi.

Ba'zi sakrovchilar gavdani planka narigi yog'ida tobora pastlata borib, depsinuvchi oyoqni asta-sekin to'g'rilaydilar-da, oyoq tagini yuqori tomon buradilar. Depsinuvchi oyoq silkinch oyoq bilan bir vaqtda yuqoriga ko'tarilib, tizzasi bukilib, gavdaga iloji boricha yaqin keladigan variant yaxshiroq. Bunda aylanish vaqtini kuchaytirishga va bosh bilan gavda old qismini plankaning narigi tomoniga keskinroq "sho'ng'itib" yuborishga imkoniyat tug'iladi.

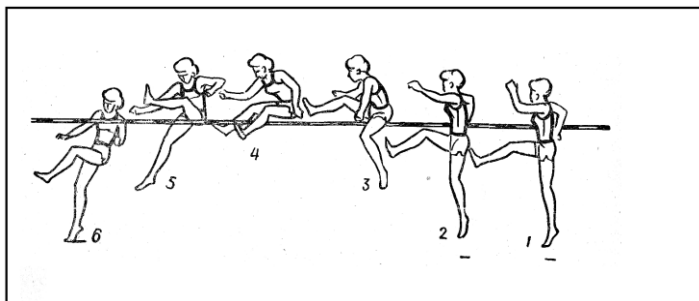
Bo‘ylama o‘q atrofida aylanma harakat kuchli bo‘lgani sababli, sportchining gavdasi planka atrofida emas, balki orqasi bilan yer tomonga aylanib ketishga ham intiladi. Kurak bilan yerga tushish esa xavfli. Bunga yo‘l qo‘ymaslik uchun tajribakor sakrovchilar bitta yoki ikkala qo‘llarini baravar cho‘zib yuboradilar. Bunda inersiya vaqti ortib, gavdaning bo‘ylama o‘q atrofida aylanish tezligi oldingidan kamayadi.

Yerga tushish. Gavdaning hamma qismlari planka ustidan o‘tgandan keyin yerga yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavdaning bo‘ylama va ko‘ndalang o‘qlar atrofida aylanish tezligini yo‘qotishga intiladi. Agar plankadan gavnani bo‘ylama o‘q atrofida aylantirib uzoqlashiladigan bo‘lsa, sportchi, odatda, ikki qo‘li va silkinch oyog‘i bilan erda tushadi.

Qulayrog‘-u, lekin murakkabroq usulda plankadan o‘tganda, gavdaning aylanishi (asosan ko‘ndalang o‘q atrofida) kuchayib ketishi natijasida, ikki qo‘lda tik turib, ko‘pincha esa oldin bir qo‘lda erda tushiladi.

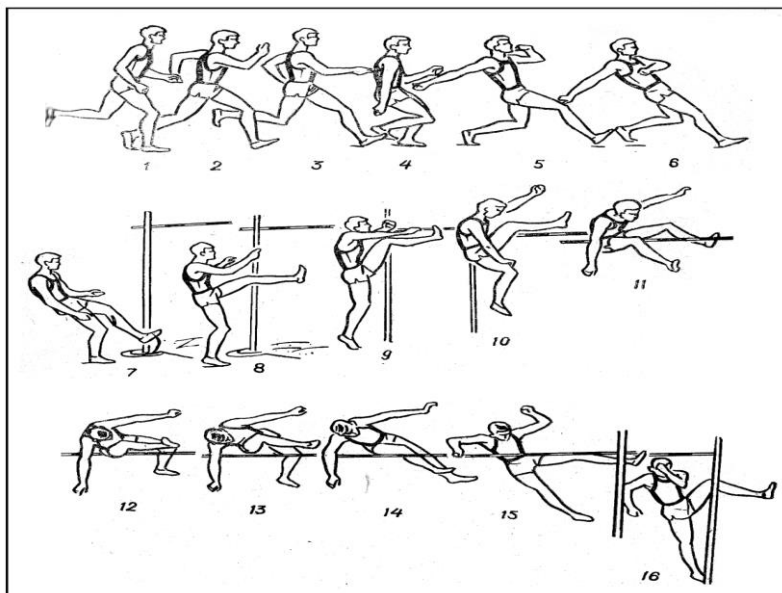
Sakrovchi gavda yerga tushishini qo‘lni tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

“Xatlab o‘tish” usulida sakrash. Yugurib kelish yon tomondan 30-45⁰ burchak ostida bajariladi. Plankadan uzoqda turgan oyoq bilan chuqur chetidan 70-80 sm naridan depsiniladi. Sakrovchi depsingandan keyin gavdasini vertikal holatda saqlab, yuqoriga ko‘tariladi; tizzasi bukilgan silkinch oyoqni balandroq ko‘taradi: depsinuvchi oyoq esa pastga erkin tushib turadi (5-rasm.). Planka balandligiga yetganda, silkinch oyoq keskin to‘g‘rilanadi va tez planka orqasiga tushiriladi. Undan keyin gavnani juda ham engashtirib, plankadan “xatlab o‘tiladi”. Bu bilan bir vaqtda qo‘llar ham pastga tushiriladi. Sal bukilgan depsinuvchi oyoq yoysimon harakat bilan planka ustidan o‘tadi. Sportchi yon tomonini plankaga burib, silkinch oyog‘ida erda tushadi.



5-rasm. Balandlikka “xatlab o‘tish” usulida sakrash.

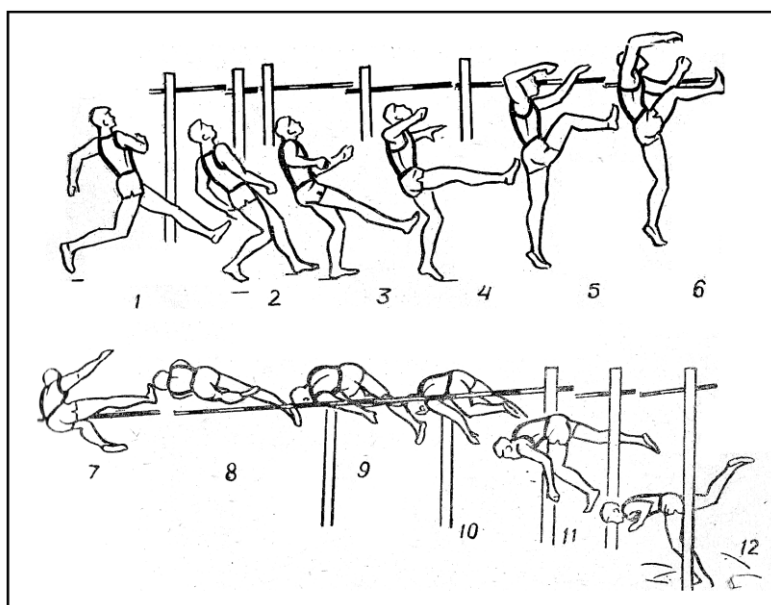
“To‘lqin” usulida sakrash. “To‘lqin” usulida sakrashda (6-rasm.), yugurib kelish to‘g‘ri burchak ostida yoki bir oz yon tomondan bajariladi (60-75°). Yon tomondan yugurib kelishda depsinish joyi plankaning proeksiyasiga yaqinlashadi. Silkinch oyoq harakati erkinroq, gavdaning planka ustidan o‘tish texnikasi ham engilroq bo‘ladi. To‘g‘ridan yugurib kelishda, chuqur chetidan 150 sm naridan depsiniladi. Depsingandan keyin silkinch oyoqning tagi bilan boldiri planka tepasiga ko‘tarilganda, gavda esa yugurib kelish yo‘nalishi tomonga engashib, depsinuvchi oyoq tomonga sal burilganda, depsinuvchi oyoq tizza bo‘g‘imida sal bukiladi. Silkinch oyoq tagi shiddat bilan ichkariga burilib, oyoqning o‘zi tezda planka narigi yog‘iga tushiriladi. Shu paytda, plankadan teskari tomonga engashgan gavda planka bilan plankaga nisbatan iloji boricha yuqori ko‘tarilgan depsinuvchi oyoq (to‘g‘rilangan yoki sal bukilgan bo‘ladi) tomonga ko‘kragi bilan buriladi; oyoq tagi bilan tizza tashqariga buriladi. Gavda bosh bilan birgalikda yugurib kelish yo‘nalishi tomonga yanada ko‘proq engashadi. Silkinch oyoq bilan gavda yoy («to‘lqinsimon») hosil qiladi. Bu yoyning eng yuqori nuqtasiga tos ko‘tariladi. Qo‘llar pastga tushiriladi, yoki ikki tomonga yoziladi yoki tirsak bo‘g‘imida sal bukilib orqaga tortiladi.



6-rasm. Balandlikka “to‘lqin” usulida sakrash.

Depsinuvchi oyoq planka ustidan yoysimon harakatni davom ettirib o'tib, gavadan oldinlab pastga tushiriladi. Bir vaqtda ko'krak kerib, gavda yoziladi, tirsak bo'g'imida bukilgan qo'llar gavadaning yuqori qismi bilan birga yuqoriga ko'tarilib, orqaga tortiladi. Silkinch oyoq tizzada bukilib, oyoq tagini orqalab yuqoriga yo'naltira borib, orqaga ko'tariladi. Yonbosh yoki ko'krakni planka tomon burib, depsinuvchi oyoq bilan yerga tushiladi.

“Perekat” usulida sakrash. Yugurib kelish plankaga nisbatan 30-45^o burchak ostida bajariladi. Plankaga yaqin turgan oyoqda chuqurdan 80-90 sm naridan depsiniladi. Yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish va depsinish “perekidnoy” usulidagidek bajariladi.



7-rasm. Balandlikka “perekat” usulida sakrash.

Ko'tarilishning boshida gavda qariyb vertikal holatda plankaga yon berib faqat depsinuvchi oyoq tomonga sal engashibroq turadi. Ko'tarilishni davom ettirib gavda planka tomoniga yana ko'proq engashadi, silkinch oyoq va qo'llar plankadan yuqori ko'tariladi, bukilgan depsinuvchi oyoq esa pastda qoladi (89-rasm). Sakrovchi go'yo planka ustiga yonboshlab olmoqchidek tuyuladi. Keyingi daqiqada u shunday qiladi ham: silkinch oyoqni planka bo'ylab cho'zadi, planka tomon qattiq engashadi va shu bilan

bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tezda bukib silkinch oyoq soni tomon tortadi. Demak, sakrovchi plankana yonboshlab, depsinuvchi oyog'ini silkinch oyoq bilan plankana orasidan olib o'tadi. Shu harakat bilan bir vaqtda, ayniqsa gavdani gorizontol holatgacha engashtirish bilan bir vaqtda tos plankadan yuqori ko'tariladi. Depsinish paytida hosil bo'lgan gavdaning aylanma harakati tufayli, sakrovchi plankana ustidan o'tadi, shu bilan bir vaqtda yerga yuzi va ko'kragi bilan buriladi.

“Perekat” usulida sakrashda plankana usatidan yaxshiroq o'tish uchun yonboshlab yota boshlagan paytda silkinch oyoq bilan gavda bir vaqtning o'zida o'tadi.

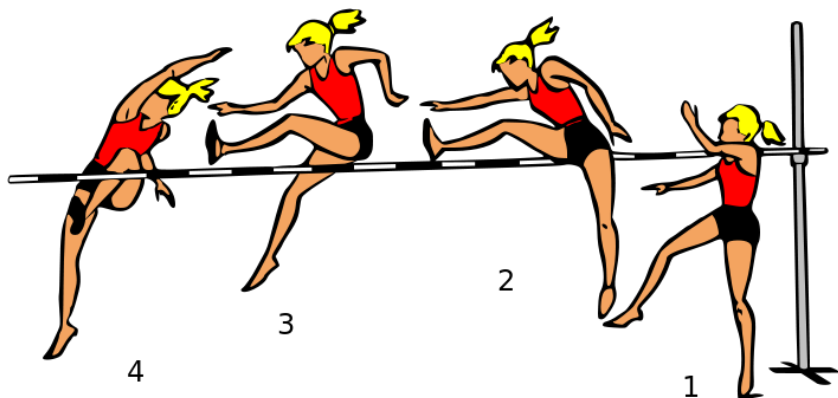
Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Balandlikka sakrashning “xatlab o'tish” va “fosberi-flop” usullarini tushuntirish. 2. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o'qituvchi yoki etakchi sportchi tomonidan namoyish etish. 3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish. 4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, a) “xatlab o'tish”.



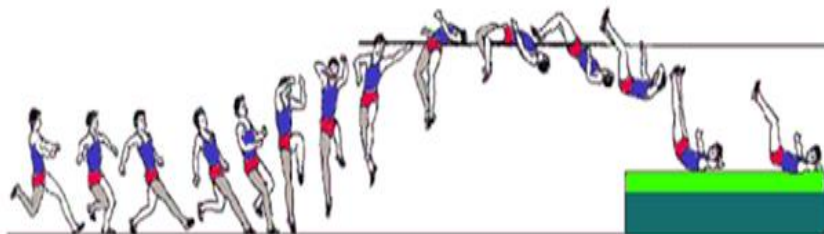
8-rasm. Balandlikka sakrashning “xatlab o'tish” usuli.

Vositalari: 1. Boshqa oyoqni itarilish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavidani oldinga-yuqoriga elastik oyoqqa (depsinuvchi) siljitish. 2. Xuddi shu organda. 3. Gimnastika devorchasining chap yonda turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkish. 4. Shunday, lekin silkinadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarilish. 5. Shunday, lekin depsinib. 6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash. 7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish. 8. Chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavidan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish. 9. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning jerdidan ushlash. Depsinish oyog'ini orqada qoldirib, silkish oyog'ida yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinish oyog'ini oldinga qo'yish. 10. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, tozni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog'ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkish, oyog'ini dumba tagiga tortib, silkish oyog'ida qo'nish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, b) «Fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari: 1. Asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qad bukilgan oyoqni sonini aktiv ichkariga yo'naltirish, to'liq va tovonni tashqariga, qo'llar pastda. 2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq. 3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchliligiga e'tibor berish kerak. Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar silkish vaqtida bukiladi. Silkish oyog'i depsinish oyog'i oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'inidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq tovonni oldiga uzatish uchini o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi. Xatlab o'tishda yugurib kelish 35-45° ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab. Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa depsinishi kerak.



9-rasm. “Fosberi flop” usulida sakrash usuli.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o‘rgatish, a) “xatlab o‘tish” usuli.

Vositalari: 1. Ko‘rsatib va tushuntirib berish. 2. O‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish. 3. Shu mashqni depsingan oyoq havoda silkingach oyoqda o‘tirgan holda bajarish. 4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.

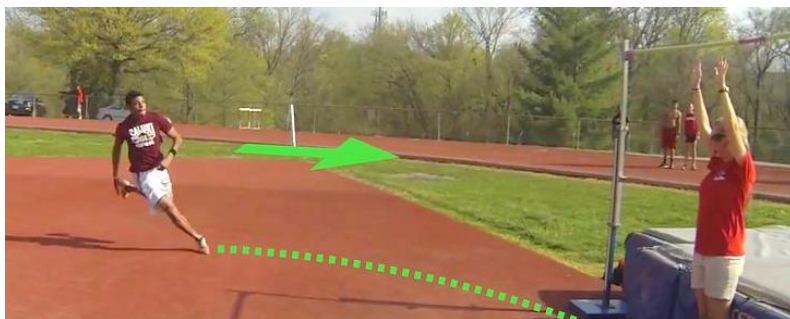


10-rasm. “xatlab o‘tish” usulida sakrashda yugurib kelish.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o‘rgatish. b) “Fosbyuri-flop” usuli.

Vositalari: 1. O‘ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo‘yilgan predmetga intilish. 2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o‘ng yelkani oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish. 3. O‘ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to‘g‘ri chiziq bo‘ylab plankada 70-90o ostida, qolgan 3 qadamni doira bo‘ylab plankada nisbatan 30o ostida

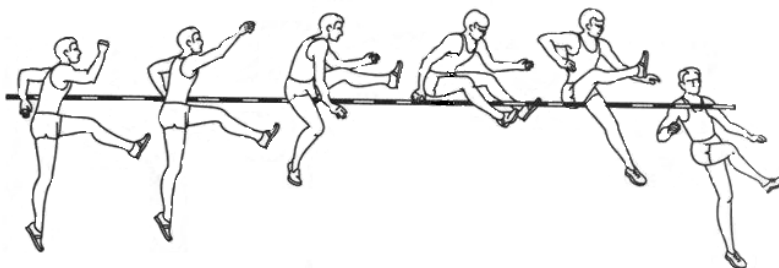
bajarish. 4. Shuni 7 qadamda 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab. 5. 20-30 m. doira bo'ylab yugurish. 6. Spiral bo'ylab yugurish vaqti o'tishi bilan diametrini toraytirish. 7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.



11-rasm. “fosberi-flop” usulida sakrashda yugurib kelish.

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. a) «xatlab o'tish» usuli bo'yicha.

Vositalari: 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. 40-60 sm balandlikda o'rnatirilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bemalol xatlab o'tish. 3. O'ng oyoq oldinda, uzun taxtadan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1-2-3 qadam bilan yugurib, uzun taxa oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo'nish. 4. O'ngga gavdani uzun taxa ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.



12-rasm. “xatlab o'tish” depsinish va uchib o'tish texnikasi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga taxtachaga tegmasligiga qarab turish. Taxtachadan gavdani tepa qismini o'tkazgandan so'ng oyoqlarni tizzada bukishga va son

tizzani tepaga ko‘tarishga e‘tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e‘tibor bergan holda taxtachadan o‘tish.

4-vazifa. Planka ustidan oshib o‘tish texnikasini o‘rgatish.

b) “Fosbyuri-flop” usuli bo‘yicha.

Vositalari: 1. Qo‘nish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan deysinib ko‘tarilib, yuqorida yerga va matoga tushishni bajarish. Yerga qo‘ngandan keyin to‘g‘rilangan oyoqni o‘ziga tortish. 2. Uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismini balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko‘tarish, bir vaqtda boshni burish, deysinib, sekin oyoq bilan uzun taxtachadan o‘tish. 3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to‘g‘ri chiziq bo‘ylab sakrash. 4. O‘ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o‘tish. 5. Gimnastik otida orqa bilan turib, qo‘llar gavda bo‘ylab uzatilgan, oyoq uchida ko‘tarilish bilan birga yelkani ko‘tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan oti ustida sirpanish, bosh bilan o‘nbaloq oshib o‘tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tozni tepaga ko‘tarish, gavgani uzmasdan kuraklarni ko‘prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o‘tish holatini egallash).



13-rasm. Balandlikka “Fosberi flop” usulida plankadan o‘tish texnikasi.

5-vazifa. Sakrash texnikasini to‘liq takomillashtirish.

Vositalari: 1. Planka ustida to‘liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarini jarohat bajarishga e‘tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarni bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa goidasiga to‘liq rioya qilish lozim.



14-rasm. Balandlikka “Fosberi flop” usulida plankadan o‘tish texnikasini kinogrammasi.

Balandlikka sakrovchilarning mashg‘ulotlari

Sakrovchi tayyorgarligining asosi – texnikaning mukammal bo‘lishi va depsinish kuchli bo‘lishiga erishmoqdir. Sakrovchining mushaklarining kuchi depsinish va mushaklarni tez qisqartirishga etarli darajada ko‘p bo‘lishi kerak. Undan tashqari, sakrovchi bor iroda kuchini depsinishga to‘la jalb qila olish qobiliyatiga ega bo‘lishi zarur.

Yadroni (7,260) ikki qo‘llab irg‘itib yuborishda sakrovchilar 15 m. va undan ham ko‘proq natijaga erishadilar (V. Brumel – 16 m). Eng zo‘r sakrovchilar 130-140 kg shtangani siltab ko‘taradilar (V. Brumel, I. Kashkarov va boshq.) va 175 kg dan ko‘proq og‘irlik ko‘tarib, cho‘nqaygan holatdan tura oladilar.

Ayollarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichi ancha pastroq bo‘ladi. Sakrovchi ayollar 80-90 kg, ba‘zan esa undan ham ortiq shtanga ko‘tarib, cho‘nqaygan holatdan tura oladilar (T. Chenchik, K. Pushkaryova, G. Kostenko, V. Andreeva).

Tabiiyki, sakrovchi qancha baland bo‘lsa, shuncha yaxshi. Bunday afzallik sakrovchining vazni qancha kam bo‘lsa, shuncha ortiq bo‘ladi.

Ayrim sakrovchilarda (erkaklar va ayollar) vaznlarni bajarishga imkon beruvchi maxsus chidamlilikni hosil qilish.

6. Yengil atletika gimnastika sport o'yinlari mashqlari va sh.k. boshqa mashqlarni texnikaviy tomondan to'g'ri bajara olishga o'rganish.

7. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

8. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Bu vazifalarni hal etish vositalari va mashg'ulotning turli bosqichlaridagi me'yorlar 11 oyga mo'ljallab tuzilgan yillik rejada ko'rsatilgan. Haftada 4 mashg'ulot, yil davomida 140-150 mashg'ulot o'tkaziladi. Bundan tashqari, sakrovchi 15-20 marta musobaqaga qatnashmog'i, yillik rejadagi mashqlardan qo'shib, har kuni zaryadka qilib turmog'i kerak.

Tayyorlov davrida birinchi mashg'ulotdan boshlab sakrashning "perekidnoy" usuli texnikasini o'rgata boshlash mumkin. Bu usul boshlayotgan sakrovchilar uchun asosiy usul bo'lishi lozim. Shu maqsadda ushbu saqrashga yaqinlashtira keltirish bilan bir vaqtda kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo'g'imlar harakatchanligini, epcillikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash kerak. Bundan tashqari, mashg'ulotlarga sakrovchining jismoniy fazilatlarini rivojlanishini tezlashtirishga yordam beruvchi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilar boshlang'ich mashg'ulotning dastlabki 2-3 oyida sakrash va yugurish texnikasini o'zlashtiradilar, yugurish tezligini oshirishga intiladilar. Undan keyin sakrovchining epcilligini va dadilligini oshirish uchun ko'zda mo'ljall olishni rivojlantirish uchun g'ovlar osha yugurish texnikasini o'zlashtirish boshlanadi.

Depsinishni o'zlashtirayotganda, mashg'ulotlarga oyoqlar mushagi va paylarini mustahkamlovchi, maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi turli xil sakrash mashqlari qo'shish kerak. Sakrab, silkinch oyoqni yoki qo'lni balanddagi narsalarga etkazish, jismlar ustiga har xil sakrab chiqishlar yoki ma'lum oraliqda ketma-ket qo'yilgan jismlardan sakrab o'tish kabi maxsus sakrash mashqlari ayniqsa ko'p foyda beradi. Bunday mashqlar orqali depsinish kuchi va tezligi yaxshi rivojlanadi, depsinish vaqtidagi silkinch harakatlar ham o'zlashtiriladi.

Zalda sakrash texnikasini o'zlashtirish davom etadi, shuningdek, sakrovchining umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi rivoj topishiga ahamiyat beriladi. Haftada bir marta ochiq havoda mashg'ulot o'tkaziladi (sakrash mashqlar, uloqtirish, kross va h.k.).

Mashg'ulot tayyorlov davrida mashg'ulotlar sekin sur'atda yugurishdan boshlanadi (3-5 daq.). Keyin umuman rivojlantiradigan va maxsus mashqlardan iborat razminka qilinadi (25-30 daq.). Bunda bo'g'inlar harakatchanligini oshiradigan mashqlarga ko'proq e'tibor beriladi. Ayrim paytlarda razminkani maxsus yugurish mashqlari va qisqa masofaga takror yugurish bilan yakunlash tavsiya qilinadi. Keyin sakrash texnikasini egallashga yaqinlashtiruvchi mashqlar boshlanadi. Bunda taqlid qilish mashqlariga ko'proq ahamiyat beriladi (25-30 daq.). Undan keyin yo'lakay faol dam olishga ham xizmat qiladigan umumiy rivojlantiruvchi (qorin, orqa, qo'l, yelka kamari mushaklari kuchini ko'paytiradigan) mashqlarga (15-20 daq.) o'tib, keyin yana asosan sakrovchanlikni oshiradigan sakrashlar mashq qilinadi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tgan sari mashqlar tobora ko'proq takrorlanadi. Sakrashdan keyin shtanga ko'tarishga yoki boshqa og'irliklar (shtanga disklari, tosh, qum xalta, to'ldirma to'p, gantel, yadro) bilan mashq qilishga o'tiladi (20-25 daq.).

Mashg'ulot sekin yugurish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi. Oxirida, ayrim paytda soddalashtirilgan qoida bilan ikki tomonlama basketbol, voleybol yoki futbol o'yini o'tkaziladi (10-15 daq.).

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar ancha maxsuslashtiriladi. Ularga ko'proq sakrash mashqlari kiritiladi (bularning jadalligi ko'proq bo'lishi kerak). Masalan, plankadan sakrab o'tishda ko'proq uzoqdan yugurib kelinadi, plankani tezroq yuqori ko'tarishda, depsinishga yugurib kelish tezligi ortiqroq bo'ladi. Bu vaqtda har xil usulda sakrab chamalash, nazorat mashqlardan foydalanish tuzuk bo'ladi. Bular bilan bir vaqtda sakrovchining umumiy jismoniy kamoloti ham rivoj topadi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida imkoniyat bo'lgan zahoti ochiq joylarda (bog'da, tog'da), ammo ko'proq stadionda mashg'ulot qilish kerak. Stadiondagi mashg'ulotlarda sakrash texnikasini o'zlashtirish davom etadi. Ko'proq plankadan sakrab o'tib, harakatlar ritmi bir-biriga mos bo'lishiga intilmoq kerak. Zo'r kuch bilan depsinadigan bo'lishga qaratilgan maxsus sakrash mashqlari ham shunga xizmat qiladi. Harakatlardagi tezkorlikni qisqa masofaga yugurish (start olish, tezlanish, g'ov oshish) bilan orttirsam ham bo'ladi. Yugurishdan mashq qilish sakrash uchun erkinroq yugurib kelishga o'rgatadi.

Ko'p sakrash mashqlari qilish (plankadan o'tib sakrash ham) bilan birga, goho-goho kross yugurib turish sakrovchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantiradigan yaxshi vositadir. Bu vaqtda sakrovchi mushaklar kuchini ko'paytirishga ko'p e'tibor berishi kerak. Buning uchun

u ochiq havodagi har qaysi mashg'ulotda tosh, yadro otib, har xil yuk ko'tarib (cho'nqayib o'tirgan holatda sherigini yelkasiga o'tqazib, o'rmidan turish) juda ko'p mashq qiladi, shuningdek tezkor-kuchlilikka qaratilgan mashqlar (30-40 sm balandlikdan deyarli to'ppa-to'g'ri oyoqqa sakrab tushgandan keyin, bir necha bor yuqori tomon sakrash, 3-5 kg keladigan qumli xaltani silkinch oyoqda itqitish va sh.k.) bajaradi.

Musobaqalashuv davrining ilk musobaqalashuv bosqichida planka ustidan sakrash texnikasini takomillashtirishga asosiy e'tibor beriladi. Belgilangan usulda yugurib kelib sakrash, bunda yugurish qadamlarining ritmi to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish kerak.

Agarda mazkur mashg'ulotda sakrash tuzuk chiqayotgan bo'lsa, plankani baland qo'yib mashq qilaverish kerak. Sakrab yuqorida osig'liq jismga, joyiga qo'yiqlik plankaga va boshqa narsalarga silkinch oyoqni (qo'lni) o'tkazadigan mashqlar ham mashg'ulotlarga qo'shiladi. Sakrovchining fikri-zikri sakrash texnikasini tuzukroq o'zlashtirishda, umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishda, musobaqa tajribasi orttirishda va sport razryadiga erishishda bo'ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida sakrovchi mashg'ulot qilishni davom ettiradi va musobaqalarga qatnashadi (ba'zan haftasiga ikki marta). Shu munosabat bilan mashg'ulotlarning soni ham, hajmi ham kamayadi; lekin mashqlar jadalligi ortib, bu balandlikka sakrashda depsinish kuchi va tezligini oshiradi. Juda ham mas'uliyatli musobaqalar oldidan mashg'ulot yuklamasining hajmi minimal bo'lishi kerak. Mashg'ulotlarda har gal plankadan sakrab o'taverish yaramaydi. Agarda sportchi bir mashg'ulotda balandlikni asta-sekin oshira borib, undan har gal birinchi urinishdayoq o'tishga intilib mashq qilgan bo'lsa, keyingi mashg'ulotda yuqoriga ilingan jism balandligini orttira borib, unga 15-20 marta silkinch oyog'ini yetkazsa bas. Uchinchi mashg'ulotda esa yadroni (7.260 kg) tagidan ko'tarib, oldinlatib yuqoriga va boshdan oshirib yuqorilatib orqaga uzoqroq itqitish, shtangani ko'krakdan turtib yoki siltab ko'tarish kabi mashqlar qilinadi.

Musobaqalashuv davrida mashg'ulotlar individuallashtirilgan (musobaqa oldidan ham yaraydigan) razminkadan boshlanadi (20-30 daq.). Razminkadan keyin sprintcha yoki g'ovlar osha yugurib (10-15 daq.), undan keyin sakrash texnikasi takomillashtiriladi. Hali to'liq o'zlashtirilmagan harakat elementlariga e'tibor beriladi. Katta tezlikda uzoqdan yugurib kelib sakraladi, baland qo'yilgan plankadan o'tish ko'payadi (50 daq.). Agarda planka ustidan sakrash yuklamasi unchalik yuqori bo'lmasa, mashg'ulotga qo'shimcha maxsus sakrash mashqlari (balanddagi narsalarga silkinch

oyoqni, qo'lni tegizish) kiritiladi (10-15 daq.) Haftada ikki marta shtanga va boshqa og'irliklar bilan mashq qilish kiritiladi (30 daq.). Mashg'ulot sekin sur'atda yugurish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Yuqori razryadli balandlikka sakrovchilar mashg'ulotining xususiyatlari

O'tkazilgan mashg'ulotlardan va sport natijalari ancha yaxshi bo'lgandan keyin ko'proq ixtisoslashgan mashg'ulotga o'tish kerak. Yuqori va kichik razryadli sportchilar mashg'ulotining asosiy vazifalari bir-biriga juda o'xshash, lekin kattalarda bu vazifalar ancha yuqori darajada hal etiladi.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Katta tezlikda yugurib kelishni o'zlashtira borib, depsinishga tobora qulayroq tayyorlanadigan bo'la borib, balandlikka sakrashning "perekidnoy" usuli mukammalroq texnikasini bilib olish. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarida tanlangan ritmni takomillashtirish va mustahkamlash. Depsinish quvvatini oshirish. Yugurib kelishning tezligidan depsinishda maksimal foydalanishni o'rganish. Plankadan o'tishni takomillashtirish.

2. Jadalligi yuqori mashqlarni ko'p marta takrorlash yordamida sakrovchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, bo'g'imlar harakatchanligi, boshqara olish qobiliyati) darajasini oshirish.

3. Sakrovchini musobaqalarga ishtirok etishga o'rgata borib, irodaviy fazilatlarini yaxshilash. Musobaqalarda qatnashishdan tajriba orttirish.

Tayyorlov davrida yuqori razryadli sportchilarning mashg'ulotlari haftada 5 martagacha yetadi: ikki yoki uch mashg'ulot ketma-ket, keyin dam olish kuni, yana ikki yoki uch mashg'ulot va yana dam olish. Haftaning birinchi mashg'ulotlarida jadalroq mashqlar juda ko'p bo'lishi kerak (iloji boricha baland planka ustidan sakrash va boshqa xil sakrash mashqlari, katta tezlikda yugurish va boshqa xil yugurish mashqlari og'irliklar bilan mashqlarni yuqori tezlikda bajarish va h.k.).

Haftaning oxiridagi mashg'ulotlarga ko'proq umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kiritiladi (turli xil sakrashlarning takror seriyalari, yugurish va yugurish mashqlari, itqitishlar yoki og'ir narsalarni ko'tarishlar va h.k.).

Mashg'ulotning ikkinchi yoki uchinchi yili boshida bajariladigan mashqlar hajmini va jadalligini orttira borish hisobiga mashg'ulot yuklamasini tez oshirish kerak.

Sakrash texnikasini yaxshilash uchun sakrash texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish vositalarini keng qo'llash kerak.

Tayyorlov davrining oxirida (aprelda) sakrovchining umumiy jismoniy, maxsus va texnik tayyorgarlik darajasi oldingi yilning xuddi shu paytidagidan yuqori bo'lishi kerak.

Tayyorlov davrida balandlikka sakrash musobaqalariga, sakrovchi yaxshi mashg'ulot qilmagan bo'lsa ham, qatnashaverish kerak.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulot kichik razryadli sakrovchilar rejasida qanday bo'lsa, yuqori razryadlilarda ham taxminan shunday o'tkaziladi. Faqat ilk musobaqalashuv bosqichida sakrash texnikasini musobaqa sharoitiga yaqin sharoitda takomillashtirishga ko'proq vaqt ajratish, maxsus sakrash mashqlarini ko'paytirib, yuklamaning umumiy hajmini bir qancha kamaytirish kerak. Balandlikka sakrashdan qator musobaqalarga qatnashib, oldingi yil xuddi shu paytdagi natijadan yuqoriroq ko'rsatkichga erishish kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotlar yanada ko'proq ixtisoslashtiriladi. Umumiy rivojlantiradigan va maxsus mashqlarni, shuningdek sakrash texnikasini takomillashtiradigan mashqlarni bajarish asosiy maqsadga, ya'ni har haftada bo'lishi mumkin bo'lgan musobaqalarda qatnashmoqqa tayyorlashga qaratilgan bo'ladi. Bu mashqlarni qisqa vaqtda, lekin jadalroq ijro etgan ma'qul. Mashqlar orasida dam olish ham uzoqroq bo'lishi kerak. Yuklamani pasaytirish uchun masalan, 3-4 marta planka ustidan jadal sakragandan keyin texnika elementlarni takomillashtiradigan taqlid qilish mashqlaridan bir nechtasini bajarib, undan keyin yana boyagi balandlikdan yoki yuqoriroqdan sakrashni davom ettirish mumkin va hokazo.

Ish qobiliyatini tiklash uchun sakrovchi faol dam olishi zarur. Shuning uchun sakrovchi, jadal sakrash mashqlaridan keyin (baland narsalarga silkinch oyoqni yetkazish uchun sakrashlar), yengil atletika snaryadlarni uloqtirishga yoki umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishga o'tishi mumkin.

Musobaqalashuv davrida tayyorlov vaqtida ko'p ishlatilgan yengil atletik mashqlar, umumiy rivojlantiradigan va boshqa mashqlar endi kamaytiriladi. Endi sakrovchining mashg'uloti eng yaxshi sport natijasiga erishishga qaratiladi. Bunga erishmoq uchun ko'proq yuqori tezlikda

uzoqdan yugurib kelib deysinib, planka ustidan sakrashni mashq qilish kerak. Shuningdek, maxsus sakrash va kuch mashqlari ham qo'llaniladi.

Musobaqalarda erishilgan sport natijalariga va nazorat mashqlar natijasiga qarab mashg'ulotga ma'lum o'zgarishlar kiritiladi.

Mashg'ulotlarning davom etish vaqti turli xil: 3 va 5-kunlarda 2-3 soat, haftaning boshqa kunlarida esa 1,5-2 soat.

Balandlikka sakrashdan musobaqalar ko'pincha shanba va yakshanba kunlariga mo'ljallanadi. Agarda biror haftada musobaqa ko'zda tutilmagan bo'lsa, eng baland sakrashga intiladigan chamalash mashg'uloti o'tkazish kerak. Bunday mashg'ulotlar 3-4 soat davom etadi. Mashqlar orasidagi dam olish intervali musobaqadagi kabi bo'ladi.

Ba'zan bir bor yoki seriya-seriya bajariladigan maxsus mashqlar orasida ham uzoq vaqt dam olish kerak bo'ladi.

Bir qator mashg'ulotlardan keyin sakrovchi ba'zan o'z kuchini to'la tiklay olmaydi; bunda keyingi kundagi mashg'ulot o'rniga 20-25 daq. davomida kross yugurish foydalidir. Agarda oldingi kundagi mashg'ulotdan so'ng charchoq tarqayvermasa, unda navbatdagi mashg'ulotda yuklamani kamaytirgan ma'qul. Oldingi mashg'ulotdan keyin ish qobiliyati to'la tiklanmay qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun vosita va yuklamalarni haftadagi kunlarga ratsional taqsimlash lozim. Buning uchun maksimal jadallikda o'tadigan mashg'ulotdan oldin yuklama kamroq bo'lishi kerak. Chamalash yoki nazorat mashqlar mo'ljallanish qilingan mashg'ulotdan oldin ham shunday qilish kerak. Mas'uliyatli musobaqaga qatnashishdan oldin shu haftadagi barcha mashg'ulotlarda yuklamani kamaytirmoq lozim.

Qo'shimcha mashg'ulot mashqlarini ertalab yoki kunning boshqa qulay paytida o'tkazgan yaxshi (30-40 daq.). Ularni stadionda, sport maydonchalarida, ochiq joylarda, tog'da, xiyobonda va uyda bajarish mumkin.

Qo'shimcha mashg'ulot uchun texnikani, kuchni, tezkorlikni, bo'g'inlar harakatchanligini va shu kabi boshqa fazilatlarini takomillashtiradigan mashqlardan tanlash kerak. Shuningdek, tez-tez takrorlab turishni talab qiladigan murakkab texnika elementlarini o'zlashtirsa va takomillashtirsa bo'ladi. Bu nuqtai nazardan harakat elementlari va ularning o'zaro bog'lanishlariga taqlid qilishdek foydali mashqlar bo'lishi qiyin. Har kuni ertalab muntazam shug'ullanish bilan bo'g'inlar harakatchanligini sezilarli daraja rivoj topdirsa, bo'shroq mushak guruhlari kuchini ko'paytirsa, deysinib kuchi va tezligini, ya'ni sakrovchi uchun eng zarur fazilat – sakrovchanlikni ancha yaxshilasa bo'ladi.

Qo'shimcha mashq mashg'ulotlari sekin yugurishdan boshlanadi (2-3 daq.). Keyin bo'g'inlardagi umumiy va maxsus harakatchanlikni yaxshilaydigan 5-6 ta, sakrash texnikasi elementlarini takomillashtiradigan 3-5 ta taqlid mashqlar (silkinch oyoqda cho'nqayib, gavgani olg'a surish, asosan tos harakati hisobiga silkinch oyoqdan bukila borayotgan dehsinuvchi oyoqqa o'tish kabilar) qilinadi. Keyin yugurib kelib yoki yurib kelib sakrab, silkinch oyoqni yoki qo'lni yuqorida osig'liq jismga yetkazish mashqlariga o'tiladi. Bunday tezkor-kuchlilik mashqlarini yelkaga qum solingan xalta (12-16 kg) qo'yib olib, ikki (bir) oyoqda cho'nqaygan holatdan irg'ib yuqori sakrash kabi mashqlar bilan to'ldirilsa ham bo'ladi. Iloji bo'lsa, bu mashqlar seriyasiga og'irroq jismlarni qo'lda (yadro, tosh, to'ldirma to'p) va silkinch oyoqda (qum solingan kichik xaltacha kabilarni) itqitish qo'shiladi. Oxirida 2-3 daq. sekin sur'atda yuriladi.

Jadal nafas olishga sabab bo'ladigan sakrash mashqlari va yugurish mashqlaridan iborat mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish esa beqiyos foydalidir.

Nazorat mashqlar:

1. Uzoqdan (odatdagi masofadan) to'g'ri burchak hosil qilib yugurib kelib, "ko'tarilish" usulida sakrab plankadan o'tishda gavgani vertikal tutish.

2. Uzoqdan yugurib kelib erkin sakrab, silkinch oyoqni yoki shu oyoq tomondagi qo'lni yetish iloji bor eng balandga osig'liq jismga (tennis koptogiga) yetkazish.

3. Turgan joydan uch xatlab sakrash yoki ikki oyoq bilan dehsinib yuqoriga irg'ish.

4. Past startdan 30 m. ga yugurish.

5. Shtangani ko'krakdan turtib ko'tarish yoki shtangani siltab ko'tarish.

6. Shtangani yelkaga qo'yib cho'nqaygan holatdan turish.

7. Yadroni (7,260 kg) ikki usulda uzoqqa irg'itish: pastdan ko'tarib, oldinlatib yuqoriga va pastdan ko'tarib, boshdan oshirib orqaga yuqorilatib irg'itish.

Nazorat mashqlarni har oyda o'tkazish kerak. Ularni haftadagi mashg'ulotlarga tekis taqsimlash tavsiya qilinadi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish.

Kichik razryadli sakrovchilarga musobaqa oldidan alohida tartib oʻrnatish kerak emas. Oxirgi mashgʻulot umumiy yuklamani kamaytirib, musobaqa oldidan 1-2 kun dam olinsa va musobaqa arafasida razminka qilinsa, shuning oʻzi kifoyadir. Mashgʻulotning tayyorlov davrida ahyonda bir oʻtkaziladigan musobaqalar oldidan yuqori razryadli sportchilar ana shunday tartibga rioya qiladilar.

Faqat mart oyida, yaʼni har hafta musobaqaga qatnashishga toʻgʻri keladigan paytda, mashgʻulotlarning umumiy yuklamasini kamaytirish maqsadga muvofiqdir.

Yuqori razryadli sportchilar ilk va asosiy musobaqalar bosqichida alohida tartibga rioya qilishlari kerak. Plankadan yaxshi natija koʻrsatib oʻtish uchun sakrash – faqat sakrash texnikasida xatolar paydo boʻlib qolgandagina mashgʻulotlarga qoʻshiladi. Qulayroq balandlikda texnikani toʻgʻrilab olgandan keyin, maksimal balandlikda uning turgʻunligini sinab koʻrish kerak. Musobaqalarda har hafta ishtirok etish, sakrash texnikasining buzilmasligi uchun yetarlidir. Musobaqalardan toʻgʻri foydalanilsa, ular sakrash texnikasini yanada takomillashtirish uchun ham yaxshi vosita boʻlib xizmat qiladi.

Haftalik mashgʻulot siklidagi musobaqa oldi mashgʻulotlarida maksimal tezlikda yugurish (startlar, tezlanishlar, gʻovlar osha yugurish) saqlanib qoladi. Sakrash mashqlari kichik hajmda, lekin maksimal jadallik bilan bajariladi. Bu vaqtda shtanga bilan har xil mashq qilib (shtangani koʻkrakdan turtib koʻtarish, yelkaga shtanga qoʻyib choʻnqaygan holatdan turish) kuchni koʻpaytiriladi. Yadroni yoki metalldan yasalgan boshqa yengil atletika snaryadlarini (disk, nayza) itqitib va ulotqirib tezkor-kuchlilik fazilatlarini takomillashtirish ham muhimdir. Disk, nayza otib oʻynash ham faol dam olish hisoblanadi.

Yugurib kelishni va depsinishni takomillashtirishga koʻp eʼtibor berish kerak: iloj boricha tez yugurib kelib depsinib, plankadan gavdaning vertikal holatini saqlab (“koʻtarilish” usulida) oʻtish. Baʼzan shunday sakrab mumkin qadar baland plankadan oʻtish.

Bu vaqtdagi ertalabki qoʻshimcha mashgʻulotlar faol dam olish va erishilgan ish qobiliyatini saqlab qolish uchun qoʻllaniladi.

Masʼuliyatli musobaqaga tayyorlanayotganda haftada bir marta musobaqadagi kabi sharoitda mashq qilish kerak. Masalan, birin-ketin tobora balandroq plankadan oʻtib, sakrashlar orasida 5-8 daq.gacha dam olish va

navbatdagi sakrash, ayniqsa juda balandlikka sakrash oldidan 1-2 ta razminka mashqi bajarish.

Shu munosabat bilan musobaqa oldidan 1-2 haftalik sikl mashg'ulotlaridagi umumiy yuklama kamayadi. Belgilanganidan 15-20 sm past plankadan o'tib sakraladi.

Musobaqadan oldingi oxirgi mashg'ulotini tog'da, dam olishga qo'shib o'tkazgan yaxshi. Jadvalda musobaqa oldidan balandlikka sakrovchilarning bir haftalik mashg'ulot sikli rejasini namunasi berilgan.

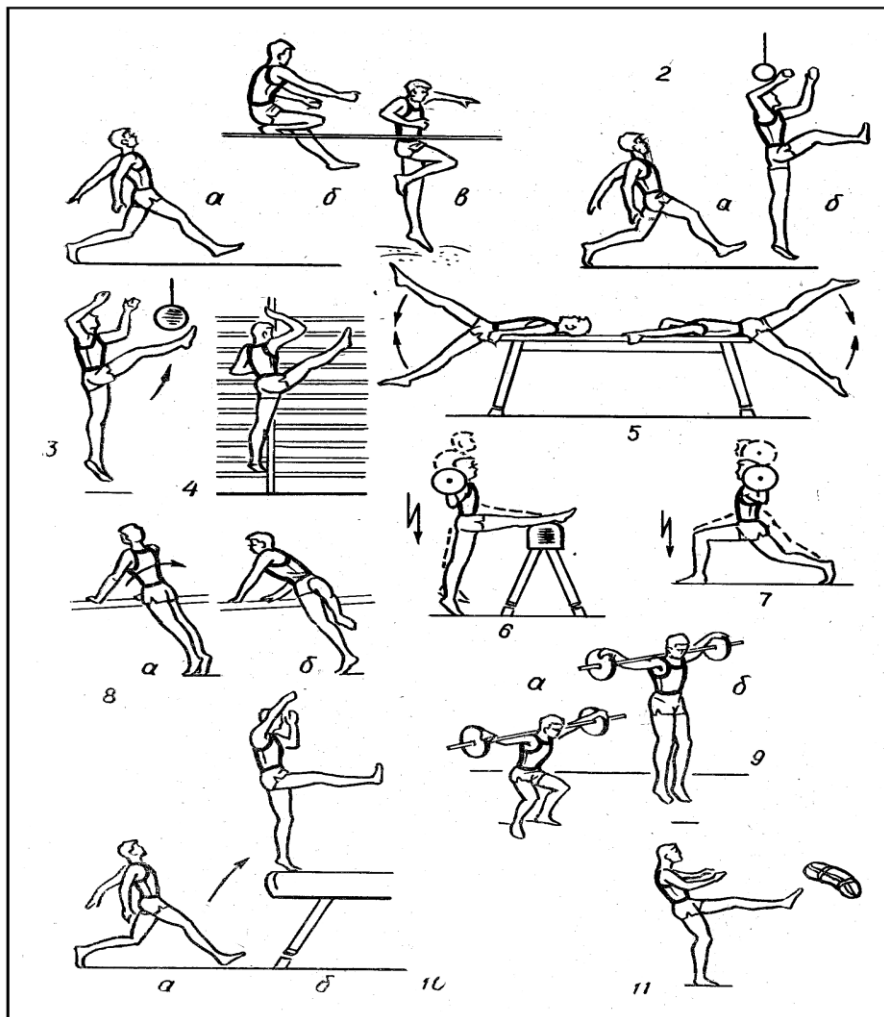
Sportchi musobaqani shunday balandlikdan boshlashi kerakki, u o'zining kuchi yetadigan balandlikka zo'r bera oladigan bo'lsin.

Ko'pgina tajribali sakrovchilar o'zlarining maksimal imkoniyatlarini 8, 10 sakrashda ko'rsata oladilar. Demak, musobaqani o'z imkoniyatidan 20-25 sm pastdan boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Ayrim paytda musobaqani yuqori natijadan boshlash taktik jihatdan qulay bo'ladi. Ammo bunga mashg'ulot jarayonida tayyorlanish kerak.

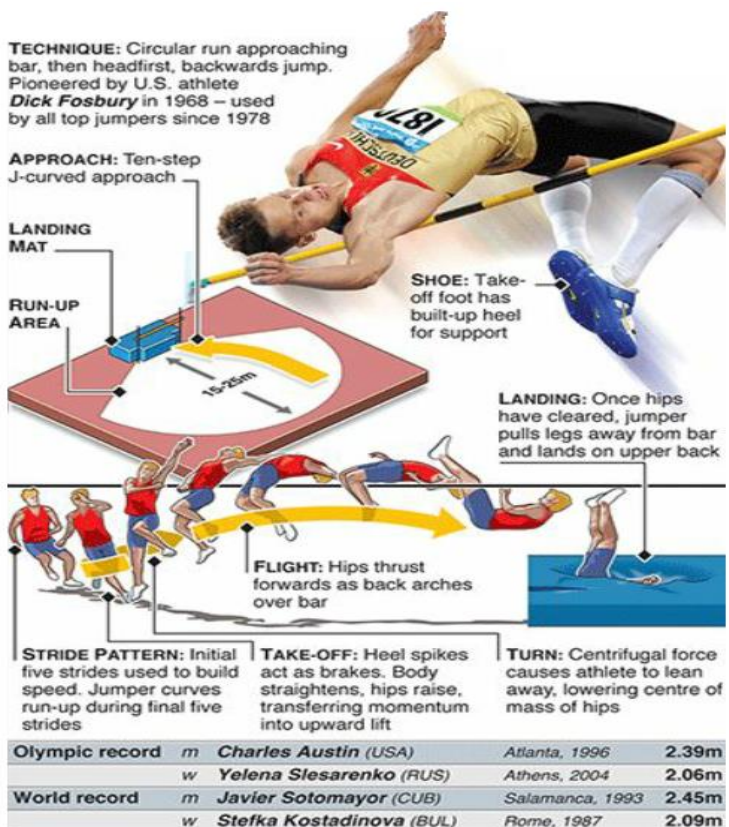
Musobaqaga sportchining psixologik tayyorlanishi ham katta ahamiyatga ega. Masalan, navbatdagi har bir balandlikdan birinchi urinishdayoq o'tib ketishning katta ahamiyati bor. Ammo birinchi va ikkinchi urinishlar muvaffaqiyatsiz o'tsa, uchinchi urinishda jiddiy o'ylab ko'rib, yo'l qo'yilgan xatolarni fikrlab olish va ularni tuzatishga butun e'tiborni jalb qilib sakrash kerak.

Agarda musobaqadagi sakrashlar orasidagi dam olish vaqti qisqa-qisqa bo'lsa, to'xtab turmay, yengil taqlid mashqlari qilib, shaxdini pasaytirmay yurgan yaxshi. Navbatdagi sakrashni ko'p vaqt kutiladigan bo'lsa, musobaqa joyidan uzoqroqda salqin joyda o'tirib yoki yotib dam olish ma'qul. Shunda navbatdagi sakrashni qanday qilib muvaffaqiyatli bajarishga butun fikrni jalb etish kerak bo'ladi.

Sakrash uchun chaqirilishdan 1-2 daq. oldin 30-40 m ga tezlanishli yugurib, qaytishda bir nechta engilgina taqlid mashqlari bajarish tavsiya qilinadi. Nafas olish ritmi tiklangandan keyin, navbatdagi sakrashni boshlash mumkin.



15-rasm. Balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari.



16-rasm. Balandlikka sakrash bo'yicha rekordlar tahlili.

Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari

Balandlikka sakrashda planka (to'sin) fiberglasli materialidan tayyorlanadi. Og'irligi 2 kg.ni tashkil qiladi, diametri 3 sm. Plankaning ushlab turuvchi ustundagi tirgaklarning uzunligi 15-20 sm, eni 3-3,5 sm. Balandlikka sakrovchi bir oyoqda depsinishi kerak. Urinishlar quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi:

- sportchi sakragandan so'ng olanka tushib ketsa;
- sportchi yugurib kelib plankaga yoki qo'nish joyiga tegib ketsa hamda ustunning ikki tomonida 3 metrli chiziqlardan o'tib ketsa;

Yugurish joyi kamida 20 – 25 metr bo‘lishi shart. Balandlikka sakrashda qo‘nish yamasining o‘lchamlari 5x3m yoki 6x4 metr balandligi 70 sm bo‘ladi.

Musobaqa boshlanishidan oldin katta hakam boshlang‘ich balandlikni va keyingi ko‘tariladigan balandliklarni sportchilarga e‘lon qilishi kerak. Musobaqa oxirgi ishtirokchi qolgunga qadar davom etadi. Har bir balandlikka 3 tadan imkoniyat beriladi. Balandlikni zabt etsa musobaqa qaydnomasiga “0” belgisi zabt eta olmasa “X” belgisi agarda balandlikni sportchi keyingi balandlikka o‘tkazib yuborsa “-“ belgisi qo‘yiladi.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko‘tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko‘tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko‘tariladi.

Ustun, planka va yerga tushish joyi. Yugurib kelib balandlikka va langarcho‘pga tayanib sakrashda foydalaniladigan jihozlar.



17-rasm. Balandlikka sakrash joyi.

Ustun – plankani tutib turish uchun zarur hisoblanadi. Uning balandligi musobaqalarda ko‘rsatilishi mumkin bo‘lgan natijalardan kamida 10 sm

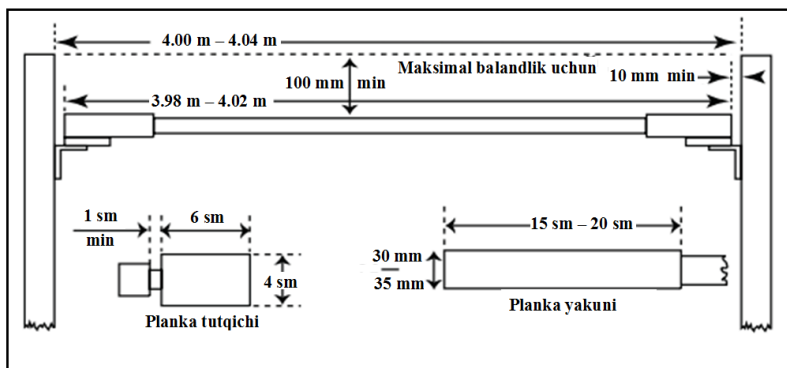
balandroq bo'lishi talab etiladi. Ustun bir nechta qismlardan tashkil topadi. Ular – planka tutqichi (shtativ) va burama qotirgich.

Planka – shisha tolali yoki pishiq plastik materiallardan tayyorlanadigan uzunligi 3,98-4,02 m., og'irligi 2 kg.gacha bo'lishi talab etiladi. Uning ikki chetida 15-20 sm.dan iborat yassi yakuniy qismi bo'ladi. Plankaning ko'ndalang kesimi dumaloq, diametri 29-31 mm.ga teng bo'lishi lozim.

Yerga tushish joyi – Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda sportchi yerga tushishi (qo'nishi) uchun zarur jihoz. U paralon va shunga o'xshash yumshoq ashyolardan tayyorlanadi. U sportchining shikastlanishi va jarohat olishidan saqlaydi.

Balandlikka sakrashda – 5x3 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 80 sm.dan kam bo'lmasligi lozim.

Langarcho'pga tayanib sakrashda – 6x6 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 80 sm.dan kam bo'lmasligi tavsiya etiladi.



18-rasm. Plankaning o'lchamlari.

Musobaqa nizomi va uning bandlari.

O‘zbekiston Respublikasi
Jismoniy tarbiya va sport davlat
qo‘mitasi raisi _____
«___» _____ 202__y.

1998-1999 yillarda tug‘ilgan o‘smirlar o‘rtasida yopiq binoda yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston Kubogi va O‘zbekiston Respublikasi birinchiligi to‘g‘risida

NIZOM

1. Maqsad va vazifalari.

– O‘zbekiston Respublikasi hududlarida yengil atletika holatini aniqlash.

– Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O‘zbekiston Respublikasi terma jamoasini shakllantirishga kuchli sportchilarni saralab olish.

2. O‘tkaziladigan joyi va vaqti.

Musobaqa 2017 yil 3-4 fevral kunlari Toshkent shahridagi Respublika Olimpiya zaxiralari kollejining majmuasida o‘tkaziladi. Yetib kelish kuni – 2 fevral.

3. Musobaqani o‘tkazishga rahbarlik.

Musobaqaga tayyorgarlik va o‘tkazishga rahbarlik O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasi va O‘zbekiston Yengil atletika federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqani o‘tkazish bevosita Respublika hakamlar hay‘ati zimmasidadir.

4. Musobaqa qatnashchilari va ishtirok etuvchi tashkilotlar.

Musobaqada Qoraqalpog‘iston Respublikasi, O‘zbekiston Respublikasi viloyatlari va Toshkent shahri terma jamoalari qatnashadi. Birinchi guruh jamoalari tarkibi (Toshkent shahridan 2 jamoa, Toshkent, Samarqand, Andijon, Farg‘ona viloyati) – 20 kishi, shu jumladan, 17 nafar sportchi, vakil, 2 nafar murabbiy (trener); ikkinchi guruh (Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Surxondaryo, Buxoro, Sirdaryo, Namangan, Jizzax, Qashqadaryo, Navoiy, Xorazm viloyatlari) – 12 kishi, shu jumladan, 10 nafar sportchi, vakil va murabbiy. Toshkent shahri jamoa birinchiligisiz (sportchilar shaxsiy birinchilikda qatnashadi) uchinchi jamoani tashkil etadi. Qatnashchilar 1988 yilda tug‘ilganlar va undan kattalardir.

Shaxsiy birinchilikka O‘zbekiston terma jamoasi a‘zolari (asosiy tarkib, stajyorlar), shuningdek, 1-razryaddan kam bo‘lmagan sport tayyorgarligiga ega bo‘lgan sportchilar kiritiladi. Sportchilarga shaxsiy birinchilikda qatnashish ruxsatnomasi O‘zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tomonidan hal etiladi.

Olimpiya zaxiralari kolleji o‘quvchilari o‘zlari kelgan xududdan ishtirok etishadi.

5. Musobaqa dasturi.

Erkaklar va o‘smirlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to‘siqlar (g‘ovlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho‘p bilan sakrash, yadro uloqtirish, 5 km.ga yugurish.

Ayollar va o‘smir qizlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to‘siqlar (g‘ovlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho‘p bilan sakrash.

6. Shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi.

Dasturning xar bir turiga ikki sportchi tavsiya etilishi mumkin. Har bir sportchi dasturning ikki turi bo‘yicha qatnashishi mumkin. O‘zbekiston Kubogi dasturida shaxsiy birinchilik xar bir turdagi yuqori sport natijalariga ko‘ra aniqlanadi.

O‘smirlar ichida shaxsiy birinchilik 1987-1988 yillarda tug‘ilgan sportchilar orasida o‘ynaladi. O‘smirlar o‘rtasida o‘rinlar musobaqaning barcha ishtirokchilari orasida egallagan yuqori joyiga qarab aniqlanadi.

Jamoa birinchiligi qatnashchilar jamlagan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. Jamoa birinchiligi hisobiga quyidagilar kiradi:

Birinchi guruh bo‘yicha – 22 yaxshi natija;

Ikkinchi guruh bo‘yicha – 10 yaxshi natija.

Ochkolar hisobi IAAFning yopiq inshootlar uchun 2003 yildagi natijalar jadvali bo‘yicha amalga oshiriladi.

Rag‘batlantiruvchi ochkolar jamoaga XTSU me‘yorini bajargani uchun 500, SU uchun 300 ochko tarzida qo‘yiladi.

7. Mukofotlash.

O‘zbekiston Kubogi dasturining barcha turlari va o‘smirlar o‘rtasida O‘zbekiston Respublikasi birinchiligi g‘oliblari O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining sovg‘a va birinchi darajali diplomi bilan taqdirlanadi. O‘smirlar o‘rtasida O‘zbekiston birinchiligi g‘oliblariga O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining birinchi darajali diplomi beriladi. 2 va 3 o‘rinni egallagan sportchilar Vazirlikning muayyan darajadagi diplomi bilan taqdirlanadi.

8. Ishtirokchilar va tashkilotlarni qabul qilish shartlari.

O'zbekiston Kubogi va 1987-1988 yillarda tug'ilgan yigitlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi qatnashchilari, jamoa vakillari va trenerlarning (murabbiy) safar bo'yicha xarajatlari (yo'l xaqi, kunlik to'lov, maoshni saqlash, ovqatlanish) safarga jo'natgan tashkilot hisobidan qoplanadi.

Musobaqani tashkil etish va o'tkazish bo'yicha xarajatlarni (musobaqaga hakamlarni chaqirish va jo'natish, ovqatlantirish, hakamlik uchun to'lov, sport baza ijarasi, mukofotlash) O'zbekiston Madaniyat va sport vazirligi zimmasiga oladi. Malakasini oshirishga da'vogar hakamlar safarga jo'natayotgan tashkilot tomonidan musobaqa hakamligiga yuborilishi mumkin.

9. Talabnomalarni yetkazish vaqti va sharti.

Musobaqa qatnashchilariga ruxsatnoma berish bo'yicha mandat hay'ati

(qayerda, qachon, manzili va telefonlari)

o'tkaziladi.

Jamoa vakillari mandat hay'atiga quyidagi hujjatlar taqdim etadi:

- tegishli sport qo'mitasi rahbari va shifokori (shaxsiy birinchilikda qatnashayotgan sportchilarga ham) tomonidan tasdiqlangan ariza (zayavka);
- muayyan tur bo'yicha qatnashayotgan sportchiga kartochka (belgilangan o'lchov va barcha jadvalni to'ldirish asnosida);
- jamoa qatnashchilari, shu jumladan, shaxsiy birinchilikdagi sportchilarning pasportlarini ko'rsatish (harbiy xizmatchilar mustasno).

Shaxsiy birinchilikda qatnashuvchi sportchilarning arizasi ishtirokchi rasmiy vakillari tomonidan beriladi.

Ishtirokchilar, shu jumladan, shaxsiy birinchilikdagilar 2001 yilda O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi tashkilotlariga birlashtirilgan raqamlarda qatnashadi.

Adabiyotlar ro'yxatida hamma manbalar keltirilishi kerak.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh .Mirziyoyevning 2019 yil 23-avgust kuni Maktab ta'limini rivojlantirish umumxalq harakatiga aylanishi zarur ma'ruzasi "Ma'rifat gazetasi" 2019 yil 31-avgust soni.
2. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunning yangi tahriri 2015 y. 4-sentyabr .
3. X. Rofiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent –2012 y.
4. A. Normuradov, «Yengil atletika», Toshkent – 2005-y;
5. Normuradov, «Физическая культура», Toshkent – 2008-y»
6. L. Djalilova "Zamonaviy Olimpiya o'yinlarini tiklanishi" T-2015y
7. Легкая атлетика: правила соревнований. - М.: Terra - sport, 2005.
8. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Pod red. N. G.Ozolina, V. I. Voronkina. - М.: FiS, 1989.
9. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Pod red. A. Makarova. - М.: FiS, 1987.

Internet manbaalari

1. Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i, www.sport.uz.
2. [O'zbekiston axborot agentligi tarmog'i www.uzathletss.uz](http://www.uzathletss.uz).
3. Xalqaro yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i, www.Iaaf.org.
4. O'zbekiston Respublikasi hukumat tarmog'i, www.gov.uz.
5. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tarmog'i www.edu.uz.
6. Axborot ta'lim tarmog'i www.ziyoNET.uz.
7. O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik tarmog'i www.lex.uz.
8. O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i www.uzathletss.uz.

MUNDARIJA.

1. Balandlikka sakrash va uning qisqacha rivojlanish tarixi.-----	4 bet
2. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi.-----	6 bet
3. Balandlikka sakrash texnikasini o‘rgatish uslubiyati-----	16 bet
4. Balandlikka sakrovchilarning mashg‘ulotlari-----	21 bet
5. Yuqori razryadli balandlikka sakrovchilar mashg‘ulotining xususiyatlari -----	25 bet
6. Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish.-----	29 bet
7. Balandlikka sakrash bo‘yicha musobaqa qoidalari-----	32 bet
8. Musobaqa nizomi va uning bandlari.-----	35 bet
Foydalanilgan adabiyotlar.-----	38 bet

A.R. Beknazarov., G'. Haqnazarov

BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Uslubiy qo'llanma.

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Times new Roman» garniturasini, Ofset qog'ozi
Bosma tabog'i 2,5 p.l. Adadi 220 nusxa. Buyurtma № 3
«UMID DESIGN» nashriyoti.
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko'chasi 22-uy