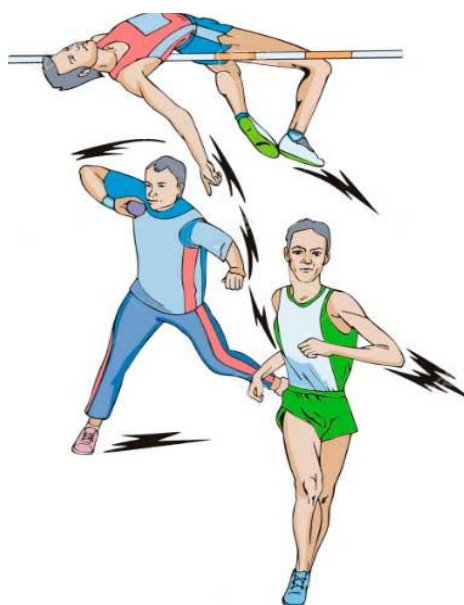


**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
КЎПКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИ ФАКУЛТЕТИ
ЕНГИЛ АТЛЕТИКА, ОФИР АТЛЕТИКА ВА ВЕЛОСПОРТ
НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ**

РЕФЕРАТ



**МАВЗУ: ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УСУЛ
ВА ВОСИТАЛАРИ**

Бажарди: 14-128 гуруҳ Абдуғаффоров

Топшириқ қабул қилди: Баратов Акмал

Тошкент 2017

МАВЗУ: ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УСУЛ ВА ВОСИТАЛАРИ

РЕЖА:

1. Чидамлилик ҳақида
2. Аэроб имкониятларни ошириш учун асосий усуллар
3. Ораликли усулнинг машғулот воситалари
4. Мусобақа усули
5. Тезкорликни ривожлантиришнинг
6. усул ва воситалари
7. Умумий жисмоний тайёргарлик. УЖТ воситалари

Чидамлилик бу — бирор-бир фаолиятда толиқишга қаршилик кўрсатаолиш ҳамда ишни белгиланган суръатда давом эттириш қобилиятидир.

Чидамлиликни циклик машқлар ёрдамида ривожлан-тиришда юклама қуйидаги беш омил орқали аниқланади:

1. Машқнинг мутлақ шиддатлилиги (ҳаракатланиш тезлиги ва ҳ.к.);
2. Машқнинг давомийлиги;
3. Дам олиш машқларининг давомийлиги;
4. Дам олишнинг хусусияти (фаол, суст);
5. Машқнинг такрорланиш миқдори.

ЮҚС бир дақиқада 150 зарбагача бўлганда югуриш аэроб энергия билан таъминланиши остида юз беради, ЮҚС дақиқада 160-180 зарба орасида бўлган фаолият аэроб-анаэроб иш сифатида тавсифланади. ЮҚС 180-200 зарбадан. юқори бўлганда югуриш анаэроб таъминот остида юз беради.

Аэроб имкониятларни ошириш учун асосий усуллар сифатида қуйидагилардан фойдаланилади:

- узлуксиз узоқ муддатли югуриш усули;
- ораликли (тўхтаб-тўхтаб югуриш) усули;

- бир меъёрда югуриш усули;
- мусобақа усули.

Узлуксиз югуриш усулининг машғулот воситалари:

1. Суст суръатли узоқ муддатли югуриш.

У чидамлиликнинг зарур даражасини сақлаш ёки зўриқиб ишлагандан сўнг тикланиш воситаси бўлиб хизмат қилади ва ЮҚС 130-150 зарба/дақ. оралиғида бўлганда ўтказилади.

2. Узоқ муддатли кросс югуриш

Организмнинг аэроб имкониятларини ривожлантиришнинг асосий воситаларидан ҳисобланиб, тайёргарлик мусобақа давларида шу мақсадда қўлланилади ва ЮҚС 150-160 зарба/дақ. бўлганда ўтказилади. 50-90 дақ. давомида бажарилганда, айниқса, самарали саналади.

3. Юқори суръатли кросс югуриш

Организмнинг аэроб-анаэроб имкониятларини янада ривожлантириш воситаси бўлиб хизмат қилади, ЮҚС 160-175 зарба/дақ. бўлганда ўтказилади. Юқори суръатли кросс юришнинг самарали давомийлиги 20-70 дақ. оралиғида.

4. "Фартлек" ("тезликлар ўйини" ёки "югуриш ўйини")

Югуришнинг бу тури чидамлиликни ривожлантириш учун қўлланилиб, ЮҚС турлича бўлганда аэроб шуғулланганликнинг ҳар хил даражаларини камраб олади. "Фарт-лек"нинг давомийлиги 30-120 дақ. оралиғида бўлиб, тезлик ва тезланишлар узунлигига боғлиқ. Югуриш жараёнида 100 дан 2000-5000 метргача давомийликдаги қатор тезланишлар бажарилади. ЮҚС 130-180 зарба/дақ. орасида тебранади.

5. Узун тезланишлар билан ўзгарувчан суръатли узоқ муддатли кросс югуришлар

Бундай югуриш аэроб-анаэроб таъминот воситаси ҳисобланиб, ЮҚС 170-180 зарба/дақ. бўлганда ўтказилади.

Юқорида кўрсатилган усуллар машғулотнинг барча давларида чидамлиликни ривожлантириш учун қўлла-нилади.

Оралиқли усулнинг машғулот воситалари

1. Оралиқли (“Фратбург”) машғулоти.

Оралиқли машғулотнинг моҳияти 200-400 метрли кесмаларни 60-90 дақ.ли дам олиш оралиқлари билан югуриб ўтишдан иборат. Кесмаларда югуриш тезлиги шундай танланадики, бунда ЮҚС 180 зарба/дақ. бўлиши керак. Дам олиш оралиғи томир уриши 130 зарба/дақ. га тушгунча давом этади. Дам олишнинг хусусияти турлича: сусти, турган, ётган ҳолда, лўкиллаб югуриш.

2. Ўзгарувчан югуриш.

Оралиқли усулнинг бир тури ҳисобланиб, 100 м дан 400 м гача масофани лўкиллаб югуришдан иборат дам олиш билан тавсифланади. Машғулотнинг бу усули тайёргарлик жараёнида қўлланилади.

3. Узун кесмаларда такроран югуриш.

Машғулотнинг бу воситаси югуриш вақтида аэроб-анаэроб жараёнларни такомиллаштиришга йўналтирилган бўлади.

Машқнинг давомийлиги ЮҚС 170-180 зарба/дақ. бўлганда, 3-15 дақиқа.

Тайёргарлик ва мусобақа даврида қўлланилади.

4. Оралиқли югуриш

Кислород қарздорлиги шароитида ўтади, организм-нинг анаэроб жараёнларини такомиллаштиришга ёрдам беради. Кесмалар узунлиги 300-1000 м оралиғида. Сериядаги дам олиш оралиғи қисқа.

5. Оралиқли спринт.

Анаэроб энерготаъминоти жараёнларини такомил-лаштиришга йўналтирилади. Ўрта масофаларга югурувчи-ларнинг тезкорлик имкониятларини ривожлантириш ва уларни сақлаб қолиш учун қўлланилади. Югуриш тезлиги имконияти чегарасида ёки чегарага яқин, кесмалар узунлиги 50-150 м оралиғида тебранади, такрорлар миқдорининг йиғиндиси мусобақа масофасидан кўпи билан 1,5 баробар ортиқ.

Мусобақа усули

Бу усул организм функционал тизимлари фаолиятида жуда чуқур ўзгаришлар ясади ва югурувчининг иродавий сифатларини такомиллаштиради.

Мусобақа усулининг асосий воситаларига мусобақалар, прикидкалар ва назорат югуриши киради. Прикидка ёки назорат югуришида кесма узунлиги асосий масофадан қисқароқ ёки узунроқ бўлиши керак. Назорат югуриши учун масофалар 800 м (500-600 ва 1000 м ли кесмалар танланади), 1500 м (1000, 1200, 2000 м ли кесмалар танланади).

Мусобақа жараёнида организмда шундай юқори функционал силжишлар юз берадики, уларга ҳатто энг шиддатли машғулотларда ҳам эришиш мумкин эмас. Югуришда юқори натижаларга эришиш учун мусобақалар миқдори, уларнинг ўтказилиш жойи ва масофа узунлиги муҳим омиллар саналади.

Тезкорликни ривожлантиришнинг усул ва воситалари

Тезкорлик ҳаракатининг тезлик хусусиятларини ва ҳаракат реакциялари вақтини белгиловчи – инсон функцио-нал хусусиятлари мажмуасидир.

Тезкорликни баҳолашда қуйидагилар фарқланади:

- 1) ҳаракат реакцияси вақти;
- 2) якка ҳаракат тезлиги;
- 3) ҳаракатлар частотаси.

Максимал тезлик билан бажариладиган ҳаракатларда иккита босқич ажратилади:

1. Тезликни ошириш босқичи (тезланиш босқичи);
2. Тезликни нисбатан барқарорлаштириш босқичи.

Тезкорликни тарбиялаш усуллари:

- такрорий машқлар;
- такрорий – ўсиб боровчи машқлар;
- ўзгарувчан (вариантли тезланишлар билан) машқлар;

Тезкорликни ривожлантиришда машғулотларда ўтиш ва, айниқса мусобақа усуллариининг қўлланилиши рағбатлан-тирувчи аҳамиятга эга.

Югуришда энг юқори тезликни намоёниш қилганда, одам жиддий ташқи қаршилиқни енгиши лозим бўлади (ўз танасининг оғирлиги ва инерцияси), бу

куч имкониятлари билан узвий боғлиқ. Ҳаракат тезлигини оширишга икки йўл билан эришиш мумкин:

1. Максимал тезликни ошириш;
2. Максимал кучни ошириш.

Шунинг учун амалиётда тезлик даражасини кўтариш учун куч машқларидан кенг фойдаланилади. Ҳаракат тезлигини оширишга йўналтирилган куч тайёргарлиги жараёнида иккита асосий вазифа ҳал этилади:

1. Максимал мушак кучи даражасини ошириш (куч имкониятлари).
2. Тезкор ҳаракатлар шароитида катта кучни намоён этиш қобилиятини ривожлантириш – тезкорлик-куч сифатлари.

Машғулот жараёнида инсоннинг туғма тезкорлик қобилиятлари жуда муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек, югурувчининг муайян сигналга ҳаракат реакциясини яхши-лаш, асосий мушак гуруҳларининг (айниқса, оёқларда) кучини ошириш, югуриш ҳаракатлари техникасини такомил-лаштириш ҳаракатларнинг зарур амплитудасини таъминлаш учун бўғимлар ҳаракатчанлигини ошириш ҳисобига бунга эришиш мумкин. Тезкорлик сифати асоси машғулотнинг дастлабки йилларида югуриш ёки умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида ривожлантирилади.

Стартдан югуриш учун зарур бўлган ҳаракат реакциясини такомиллаштириш стартдан югуриш, ўрмон ва нотекис жойлардан югуриш, гуруҳли югуриш машқлари, спорт ўйинлари ёрдамида олиб борилади.

Якка ҳаракат тезлигини такомиллаштириш учун предметларсиз ёки предметлар билан (тўлдирма тўплар, штанга ва ҳ.к.) умумривожлантирувчи машқларни бажариш керак.

Ҳаракатлар частотасини такомиллаштиришга югуриш орқали ёки югурувчининг умуммустаҳкамловчи ҳамда махсус машқлари ёрдамида улар амплитудасини сақлаган ҳолда эришиш мумкин.

Ҳаракатлар тезкорлиги учун оёқ, бел, қорин мушаклари кучи муҳим аҳамиятга эга.

3. Кучни ривожлантиришнинг усул ва воситалари

Куч ҳаракатнинг механик хусусияти ва одамнинг муайян сифати маъноларида фарқланади.

Мушаклар:

1. ўз узунлигини ўзгартирмаган ҳолда (статик, изо-метрик режим);
2. қисқарганда (енгиб ўтувчи, миометрик режим);
3. узайганда (йўл берувчи, полиометрик режим) кучни намоён этади.

Енгиб ўтувчи иш ҳолатида қаршилиқ кучи деганда ҳаракатга қарши йўналган кучлар тушинилади; йўл берувчи ишда эса йўл-йўлакай таъсир кўрсатувчи ҳаракатлар. Улар “динамик режим” тушунчаси билан бирлаштирилади.

Кучни тарбиялаш воситаларига қаршилиги юқори бўлган машқлар – куч машқлари киради, қаршилиқнинг хусусиятига қараб куч машқлари 2 гуруҳга бўлинади:

1. Ташқи қаршилиқка эга бўлган машқлар:
 - а) предметларнинг оғирлиги;
 - б) ишнинг қарши ҳаракатлари;
 - в) таранг предметлар қаршилиги;
 - г) ташқи муҳит қаршилиги (қумда югуриш, тоққа югуриб чиқиш ва ҳ.к.)
2. Ўз танаси вазни билан оғирлаштирилган машқлар.

Куч қобилиятлари қуйидагиларга бўлинади:

1. Куч қобилиятлари – статик (турғун) режим ва сустр ҳаракатларда:
2. Тезкорлик-куч қобилиятлари – тез ҳаракатлардаги “динамик” куч.

“Портловчи куч” – энг қисқа вақт ичида кучнинг катта қийматларини намоён қилиш қобилияти жуда муҳим қобилият саналади.

“Мутлақ куч” атамаси мушаклар кўтаришга қодир бўлмаган имкон чегарасидаги юк катталигини ифодалайди.

Ҳар хил вазнли кишилар кучини таққослаш учун, одатда, “нисбий куч” тушунчасидан фойдаланадилар ва бунда 1 кг вазнга тўғри келадиган куч катталиги тушунилади.

Чидамлилики намоён этиш билан боғлиқ циклик спорт турлари вакиллари, учун нисбий куч ҳамда куч чидамлилиги кўрсаткичлари:

Куч чидамлилиги ҳаракат фаолияти бўлиб, бунда мушак зўриқишларининг узоқ муддатли намоён бўлиши уларнинг ишчи самарадорлиги пасаймаслигини талаб этади.

Куч чидамлилигининг икки тури фарқланади:

1. Динамик куч чидамлилиги;
2. Статик (турғун) куч чидамлилиги (Ю.В.Верхошан-ский, 1970).

Кучни ривожлантириш усуллари:

1. Имкон чегарасида ҳисобланмайдиган оғирликларни (қаршилиқларни) имкон чегарасидаги такрорлашлар миқдо-ри билан енгиш.
2. Ташқи қаршилиқни имкон чегарасида ошириш (динамик ёки статик режимда)
3. Имкон даражасидаги тезликка эга бўлган қарши-лиқларни енгиш.

Ўрта ёки узоқ масофаларга югурувчи учун штангачи ёки сакровчининг кучи керак эмас. Югурувчининг мушаклари кучи шундай бўлиши керакки, у қадамларнинг зарур узунлиги ҳамда югуриш тезлигини ҳаракатлар частотасини пасай-тирмаган ҳолда сақлаб тура олиши лозим.

Югурувчининг барча ҳаракатлари муайян кучни намоён этган ҳолда, одатда, максималнинг 20-30% атрофида амалга ошади.

Ҳозирги вақтда дунёнинг кўпгина энг яхши югурувчи-лари кучни ривожлантириш учун оғирлаштирилган шароит-лардаги (токқа, қор, қум устида, оғирликлар билан ва ҳ.к.) ҳамда текисликда ёки тоққа томон узун серияли сакраш машқларини қўллайдилар. Бу машқларни бажарганда, куч билан бир қаторда юрак-қон томир ва нафас олиш тизим-ларининг имкониятлари ортади, бу эса югуришда юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

4. Эгилувчанлиқни ривожлантиришнинг усул ва воситалари.

Эгилувчанлиқ деганда таянч-ҳаракат аппарати ҳалқа-ларининг ҳаракатчанлиги даражасини белгиловчи морфо-функционал хусусиятлар тушунилади. Эгилувчанлиқнинг ўлчами ҳаракатларнинг максимал амплитудасидир. У ё бурчак, ёки чизикли ўлчамларда ифодаланади.

Фаол, яъни кишининг ўз мушак кучланишлари натижасида намоён бўладиган ҳамда пассив, яъни тананинг ҳаркатланувчи қисмига ташқи кучлар – оғирликлар, шерик кучланишлари ва ҳ.к. билан таъсир қилиш йўли орқали аниқланадиган эгилувчанлик фарқланади.

Эгилувчанлик мушак ва боғламларнинг чўзилувчан-лигига боғлиқ.

Умуртқа поғонаси, тос-сон ва елка бўғимларидаги ҳаракатчанлик энг катта аҳамиятга эга. Эгилувчанликнинг намоён бўлиш даражаси ташқи муҳит ҳаракатига боғлиқ: У ошган сари эгилувчанлик ортади. Масалан, эрталаб совуқ вақтда унинг даражаси пастроқ, кечкурун – юқорирақ.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракатлар ампли-тудаси катталаштирилган фаол ва пассив турларга бўлинган чўзилиш машқаридан фойдаланилади.

Мушаклар нисбатан кам чўзилади, шунинг учун чўзилиш машқлари ҳар бирида бир неча такрорлашлардан иборат сериялар билан бажарилади. Ҳаракатлар амплиту-даси сериядан серияга ошириб борилади.

Югурувчи учун оёқ бўғимларидаги (тос-сон, тизза ва болдир-кафт бўғими) катта амплитуда кўпроқ аҳамият касб этади. Бундан ташқари, узун мушаклар чидамлироқ бўлади.

5. Чакқонликни ривожлантиришнинг усул ва восита-лари.

Чакқонлик янги ҳаракатларни тез ўзлаштириш ҳамда ўзгарувчан вазиятга қараб ўз ҳаракат фаолиятини ҳам тез ўзгартира олиш қобилиятидир.

Чакқонлик, биринчидан, ҳаракат фаолиятларининг координацион мутаносиблиги, иккинчидан, ҳаракат реак-цияларининг аниқлиги билан белгиланадиган ўзига хос сифат ҳисобланади.

Ҳар қандай ҳаракат ҳар доим эски координацион боғлиқлик асосида бажарилади. Одамда ўзлаштирилган ҳаракат комбинациялари заҳираси қанчалик кўп бўлса, у шунчалик катта ҳаракат кўникмалари ҳажмига эга бўлади, янги ҳаракатларни шунча тез ўзлаштиради, унинг чакқон-лиги даражаси шу қадар юқори бўлади.

Чакқонликнинг ривожланиши қуйидаги асосий талаб-лардан иборат координацион қийинчиликларни ошириш йўлидан боради.

а) ҳаракатлар аниқлиги;

б) уларнинг ўзаро мувофиқлиги;

в) вазият ўзгаришининг кутилмаганлиги.

Чакқонликни тарбиялаш жараёнида турли усулий приёмлардан фойдаланилади:

1. Ўзига хос дастлабки ҳолатларни қўллаш.
2. Машқларни кўзгудагидек бажариш.
3. Ҳаракатлар тезлиги ёки суръатини ошириш .
4. Машқ бажариладиган макон чегараларини ўзгартириш.
5. Машқни бажариш йўллариини ўзгартириш.
6. Машқларни қўшимча ҳаракатлар билан мураккаб-лаштириш.
7. Гуруҳли ёки жуфтликда бажариладиган машқларда шуғулланувчиларнинг қарши ҳаракатларини ўзгартириши.

Мувозанат – тананинг барқарор ҳолатини сақлаб туриш.

Статик, яъни турғун ҳолатлардаги мувозанат ҳамда динамик, яъни ҳаракатланиш вақтидаги мувозанат фарқланади.

Мувозанат учун машқлар, яъни мувозанат сақлашни қийинлаштирувчи шароитлардаги ҳаракат ёхуд ҳолатлар, шунингдек мувозанат сақланишини таъминловчи вестибулар ҳамда ҳаракат аппаратлари бўлмиш анализаторларни тако-миллаштириш мувозанатини ривожлантириш воситалари саналади.

Чакқонлик координацияланган фаолиятлар югурувчи-нинг яхши шуғулланганлиги кўрсаткичи ҳисобланади. Чак-қонликни ривожлантиришда ҳаракатлар аниқлигини, “вақт ҳиссини”, вақт ва куч хусусиятлари аниқлигини эгаллаш муҳим аҳамиятга эга.

Ҳаракатлар аниқлиги югуриш техникасининг такомил-лашуви, мувозанат сезгиси, рақибдан, бирор-бир предмет ва ҳ.к. дан ажратиб турган масофани баҳолай олиш қобилия-тини ривожлантириш билан боғлиқ.

Бу, айниқса, очик жойда югуришда, катта йўллардаги мусобақаларда муҳим.

Вақт хусусиятларининг аниқлиги “вақт ҳисси” билан боғлиқ. Югурувчи ҳар доим мусобақаларда ва машғулотларда югурадиган тезлигини ҳис этиши

зарур. Айниқса, у бир ўзи шуғулланаётганида, юкламани тўғри ўлчаб бериши учун вақтни ҳис этиш катта аҳамиятга эга.

Яхши югурувчилар 200 м ли кесмада югуришни баҳолашда 0,2-0,3 сек га хато қиладилар, 1000 м ли кесмада эса хато 1-2 сек ни ташкил этади.

Одатда, югурувчиларда “вақт ҳисси” ни ривожлан-тириш ички ёки ташқи сигналлар ёки кўзғатувчилар билан боғлиқ. Югуришнинг вақт ҳамда куч тавсифлари ва юрак-қон томир, нафас олиш тизимлари фаолиятининг зўриқиши билан боғлиқ мушак сезгилари ички сигналлар ҳисобланади.

Вақтни тўғри ҳис қилишга ёрдам берувчи ташқи сигнал деганда таниш предметлар, стадиондаги трибуна ва ҳ.к. ларнинг югурувчига қарши ҳаракатланиши (кўз олдидан ўтиши) тушунилади. “Вақт ҳисси” нинг бу ташқи сигнали ёритилганликка ҳам боғлиқ. Югурувчи шуни ёдида тутиши керакки, ғира-ширада зарур суръатни сақлаб югуриш ҳам қийин.

Куч хусусиятларининг аниқлиги югурувчи қадамла-рига жо этадиган кучланишлар билан боғлиқ бўлиб, бу, айниқса, нотекис жойларда югуришда (кросс, фартлек ва ҳ.к.) яққол кўзга ташланади, чунки мазкур кучланишлар даражаси мусобақа ва машғулотларда масофанинг охиригача этиши керак, ҳаракатлар аниқлиги ҳар доим ҳаракатларнинг юқори тежамкорлиги билан боғлиқдир.

6. Югурувчилар махсус ва умумий тайёргарлигининг қўшимча воситалари.

1. Суст суръатда (лўкиллаб) югуриш ЮҚС 120-160 зарба/дақ. гача пасайгунига қадар); кесмалар орасидаги дам олиш оралиқларида қўлланилади.

2. Стартдан югуриш. Старт тезланиши техникасини ҳамда мўлжалланган тезликка қисқа вақтда эришиш малакасини такомиллаштириш учун қўлланилади.

3. Юриб туриб тезланиш ва югуриш – бу машқлар ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантиришга ҳизмат қилади.

4. Барьерлар оша югуриш оёқ мушакларининг кучи ва эгилувчанлигини яхши ривожлантиради, югуриш қадамлари узунлигини оширишга ёрдам беради.

5. Югуриш ва сакраш машқлари. Улар югуриш ҳара-катларини такомиллаштириш, тегишли мушак гуруҳларини мустаҳкамлаш ва тезкорлик

сифатини ривожлантириш воситаси ҳисобланади. Югурувчилар томонидан бадан қизди-ришда ва машғулот дарси охирида қўлланади.

6. Мураккаблаштирилган шароитда югуриш – бу тоққа, қорда, қумда, оғир пойабзалда югуриш. У кучни ривожлантиришга ёрдам беради. Айни вақтда организм-нинг функционал тизимларига кучли таъсир кўрсатади.

7. Ҳар хил томир уриш режимлари билан третбанда югуриш

Умумий жисмоний тайёргарлик. УЖТ воситалари

1. Умумривожлантирувчи машқлар. Югуришда муваф-фақиятга эришиш учун югурувчи мушакларини яхши ривожлантиришни билиши керак. Одатда, югурувчининг оёқ, орқа, қорин мушаклари елка сатҳи мушакларига нисбатан яхши ривожланган бўлади.

Куч тезкорлик ва эгилувчанликни ўстириш учун қуйидаги умумривожлантирувчи машқлардан фойдаланилади:

а) эгилувчанлик ҳамда ҳаракат амплитудасини оши-риш учун қўл ва оёқларни силкиб бажариладиган ҳаракат-лар; соннинг орқа ва олд сирти, қорин, орқа мушакларини чўзиш учун машқлар. Туриб ва ўтириб бажариладиган турли эгилишлар, шпагатлар;

в) алоҳида мушак гуруҳларининг эгилувчанлиги ва кучини ошириш учун гимнастика деворида бажариладиган машқлар;

с) тўлдирма тўплар билан машқлар;

д) акробатик машқлар;

2. Спорт ўйинлари. Футбол, баскетбол, волейбол тезлик сифатларини ривожлантириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

3. Кросс югуриш. Чидамлилиқни ошириш воситаси сифатида хизмат қилади.

4. Сузиш тикловчи восита ва ўзига хос сув массажи сифатида қўлланилади.

5. Оғирликлар билан бажариладиган машқлар. Куч ва куч чидамлилигини ривожлантириш воситаси ҳисобланади. Югуриш учун узоқ

муддат давомида мўътадил куч зўриқи-шини қўллаш қобилиятини тарбияловчи машқлар танла-нади.

6. Динамик куч ва куч чидамлилигини ошириш воситаларидан бири бўлган куч тренажёрларида бажарила-диган машқлар.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. -331 с.
2. Журбина А.Д. Физическая культура. Пособие по легкой атлетике. М., 2003.
3. Запорожанов В.А., Бальсевич В.К. Физическая активность человека. Киев: Здоровья, 1987. – 221 с.