

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

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



“YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI”

MODULI

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim
muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun**

O‘qituvchi: Sohbnazarov Rajabboy

1-MAVZU: YENGIL ATLETIKA TURLARINING NAZARIY ASOSLARI

REJA:

1.1.

**Yengil atletikaning mazmuni va
tushunchalari**

1.2.

Yengil atletika mashqlarini tasnifi

1.3.

1.3.Yengil atletika turlari tavsifi

Aslida engil atletika insoniyat paydo boʻlgan davrdan boshlagan desak mubola boʻlmaydi. musobaqa shaklida oʻtkazilishi esa miloddan oldin 776 yili Afinaga (Gretsiya) borib taqaladi. Yengil atletika besh boʻlimdan, yaʼni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va koʻpkurash) dan iborat boʻlib 100 ga yaqin turlari mavjud. Olimpiya oʻyinlari dasturiga 48 ta tur kiritilgan

YURISHLAR

1. Sportcha yurish
2. Oddiy yurish
3. Safda yurish
4. Tantanali yurish



YUGURISHLAR

1. Tekis.
2. O'ta uzoq masofalar.
3. Yarim marafoncha.
4. Marafoncha.
5. Kross.
6. Soatbay.
7. Bir kunlik.
8. Ko'pkunlik.
9. To'siqlar osha.
10. G'ovlar osha.
11. Estafetali.
12. Eki-Den.



SAKRASHLAR

Uzunlikka

- Oyoqni bo'kib sakrash
- Kerilib sakrash
- Qaychisimon sakrash



Uch hatlab

- Yugurib kelib uch qadam bilan



Balandlikka

- Qaychisimon
- Perekat
- To'lqinsimon
- Perekidnoy
- Fosberi-flop

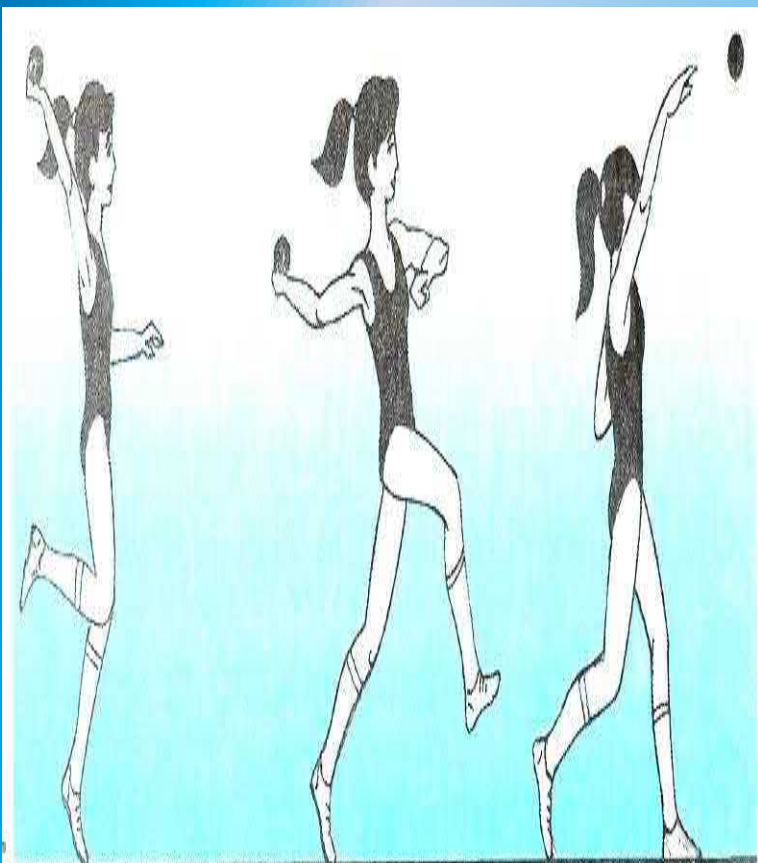


Langarcho'pga tayanib

To'g'ridan yugurib kelib bajariladi



Uloqtirish: to‘g‘ridan yugurib bajaradigan turlari kichik tupcha, granata, nayza nayza uloqtirish



**Uloqtirish: doira ichida aylanib uloqtirish bu lalappak (disk),
uloqtirish, bosqon uloqtirish va yadro itqitish;**



Ko'pkurash yugurish, sakrash va uloqtirish turlarini o'z ichiga mujasamlashgan bo'ladi.

Ayollar uchun-etti kurash (3 ta yugurish turlari va 2 tadan sakrash va uloqtirish) turlari mavjud.

Erkaklar uchun – o'n kurash (4 ta yugurish turlari va 3 tadan sakrash va uloqtirish) turlari mavjud.



**E'TIBORINGIZ
UCHUN RAHMAT!**