

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI , QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
SAMARKAND FILIALI

**“Jismoniy tarbiya fani o‘ituvchisi” malakasini oshirish yo‘nalishining umumiy
o‘ra ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun**



3.7. “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” moduli bo‘yicha

O‘qituvchi: Rajabboy Sohibnazarov

2-Mavzu. Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlik

Reja:

2.1. Yengil atletikada ta'limning metodik tamoyillari.

2.2. Yengil atletika turlari texnikasi va maxsus mashqlarni o'rgatish.

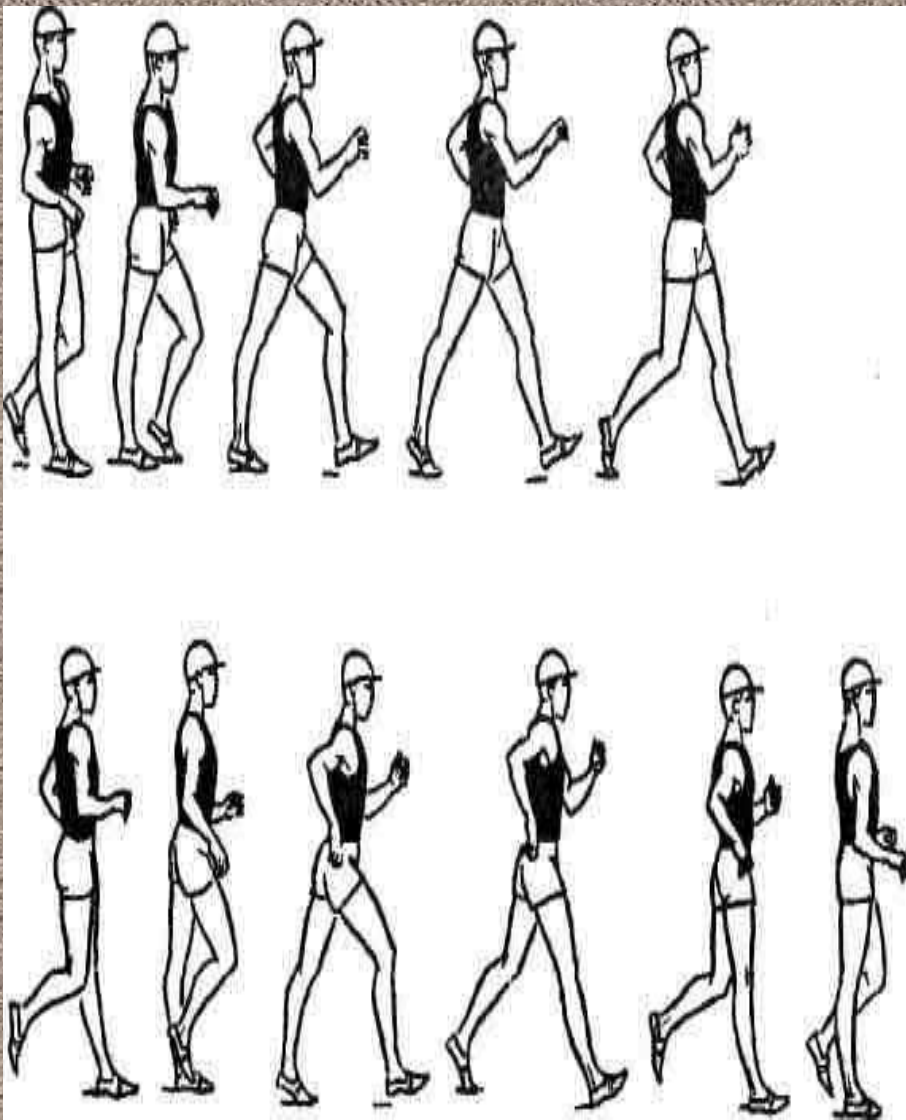
2.3. Yengil atletika turlarini o'rgatish usullari

Yengil atletikada ta'limning metodik tamoyillari.

Yengil atletikada yurish va yugurish turlarini o'rgatish usullari.

Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.



Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish.

Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan, kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish).

Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Yuguruvchining masofadagi faoliyati quyidagilar bilan xarakterlanadi:

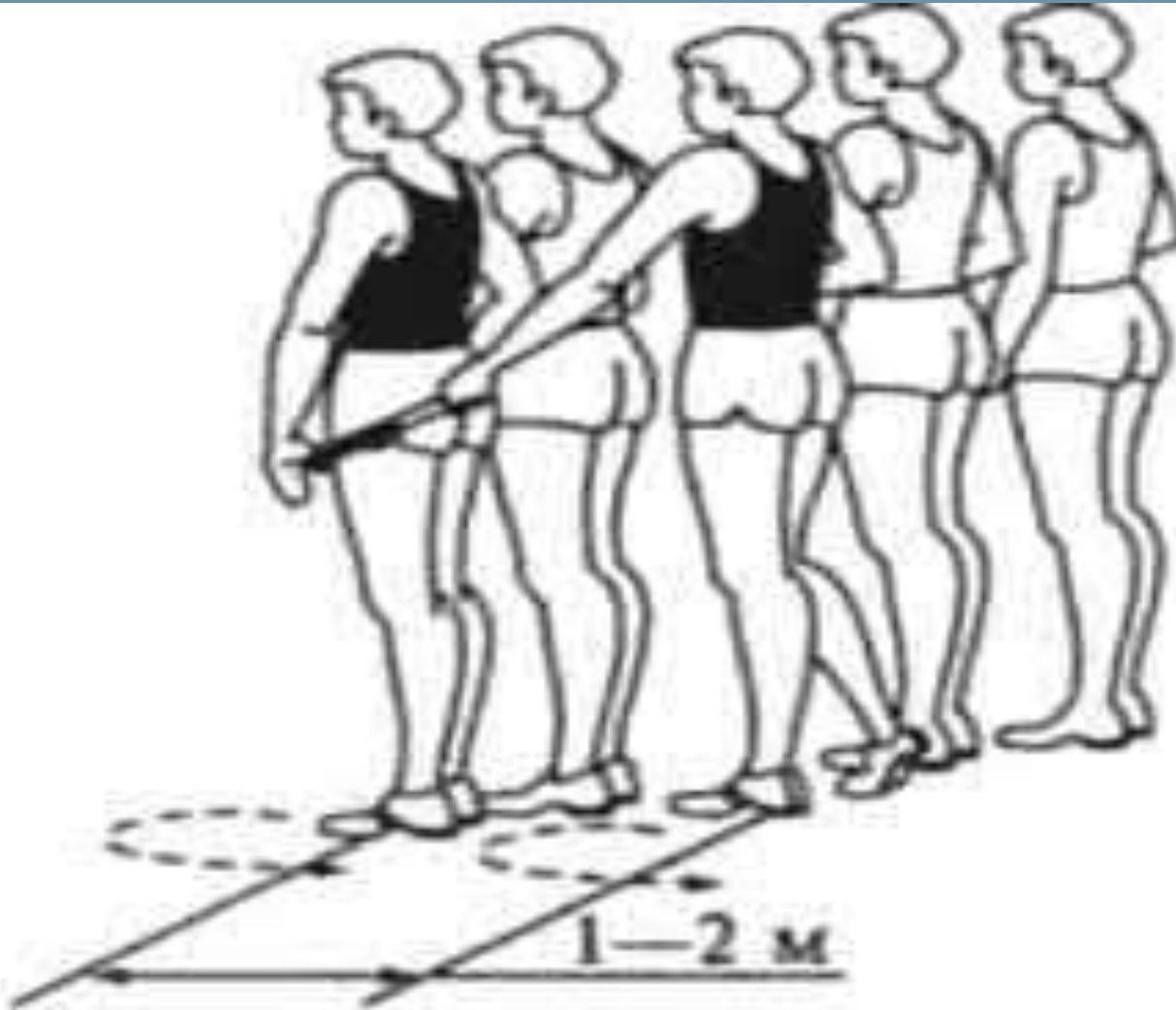
1. Startdagi holat.
2. Startdan chiqish holati.
3. Masofadagi yugurish.
4. Yugurishning tugashi, marraga kelish.
5. Marra chizig'idan o'tib to'xtash.

Qisqa masofalarda yugurishda 3 ta buyruq (shaylaning, diqqat, olg'a) beriladi. O'rta va uzoq masofalarda esa 2 ta ya'ni (shaylaning va o'g') beriladi



▶ Estafetali yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyoti

- ▶ O‘rgatish uslubiyotining asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib kelayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni bildirishdan iborat.



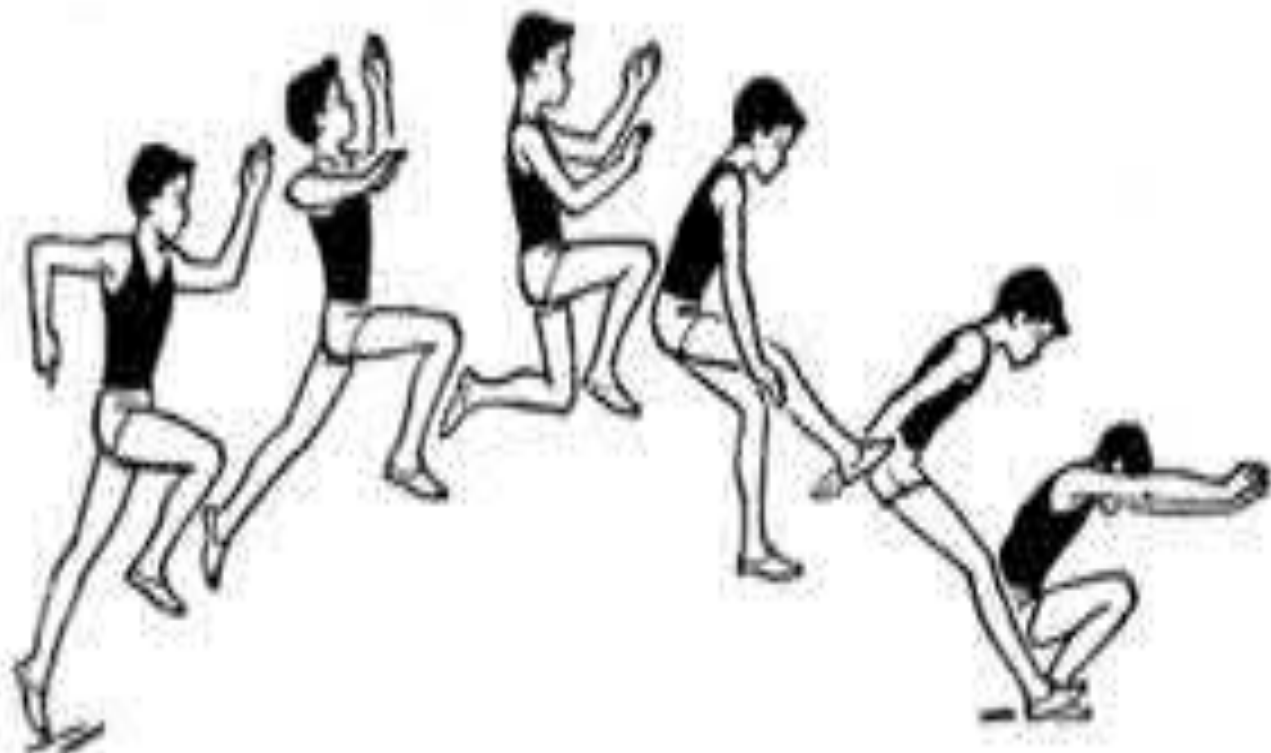
Yengil atletikada
sakrash turlariga
xarakteristika

Yugurib kelib
uzunlikka
sakrash.

Yugurib kelib
uch hatlab
sakrash.

Yugurib kelib
balandlikka
sakrash.

Yugurib kelib
langarcho'p bilan
sakrash.



► **Uloqtirish** - maxsus snaryadlarni uzoqlikka itkitish va uloqtirish mashqlaridir. Uloqtirish mashqlari kuch va tezlik sifatlarini shakllantiradi.



DISK VA BOSQONGA MO' LJALLAGAN MAYDONNING KO'RINISHI



The image features a vibrant, multi-colored curved band that resembles a rainbow, with colors transitioning from red at the bottom to yellow, green, and cyan at the top. Overlaid on this band are white silhouettes of four runners in various stages of a running stride, moving from left to right. The background is a solid cyan color. Centered over the runners is the text 'E'TIBORINGIZ UCHUN RAHMAT!' in a bold, dark blue, serif font.

**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**