

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

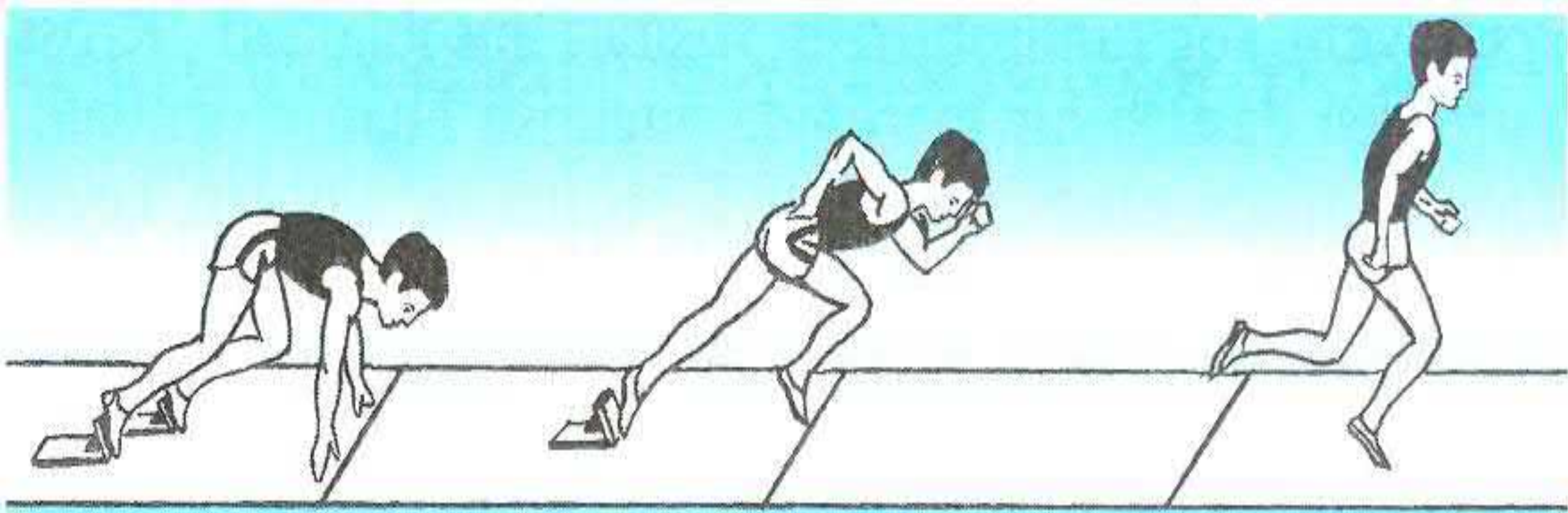
3-Mavzu. Yengil atletikada maxsus mashqlarni o'rgatish

Mavzu reja:

- 3.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.
- 3.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.
- 3.3. Jismoniy tayyorgarlikning vosita va uslublari.
- 3.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga doir mashqlar majmuasi va uslubiyati.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va vazifalari.

Yengil atletika turining xususiyatlariga, mashg'ulotning qaysi davri va bosqichi ekaniga qarab, mashg'ulotning ayrim tomonlariga ko'proq ahamiyat beriladi. Masalan, endi boshlayotgan sportchi yengil atletikani o'zlashtirishga ko'proq e'tibor berishi kerak.

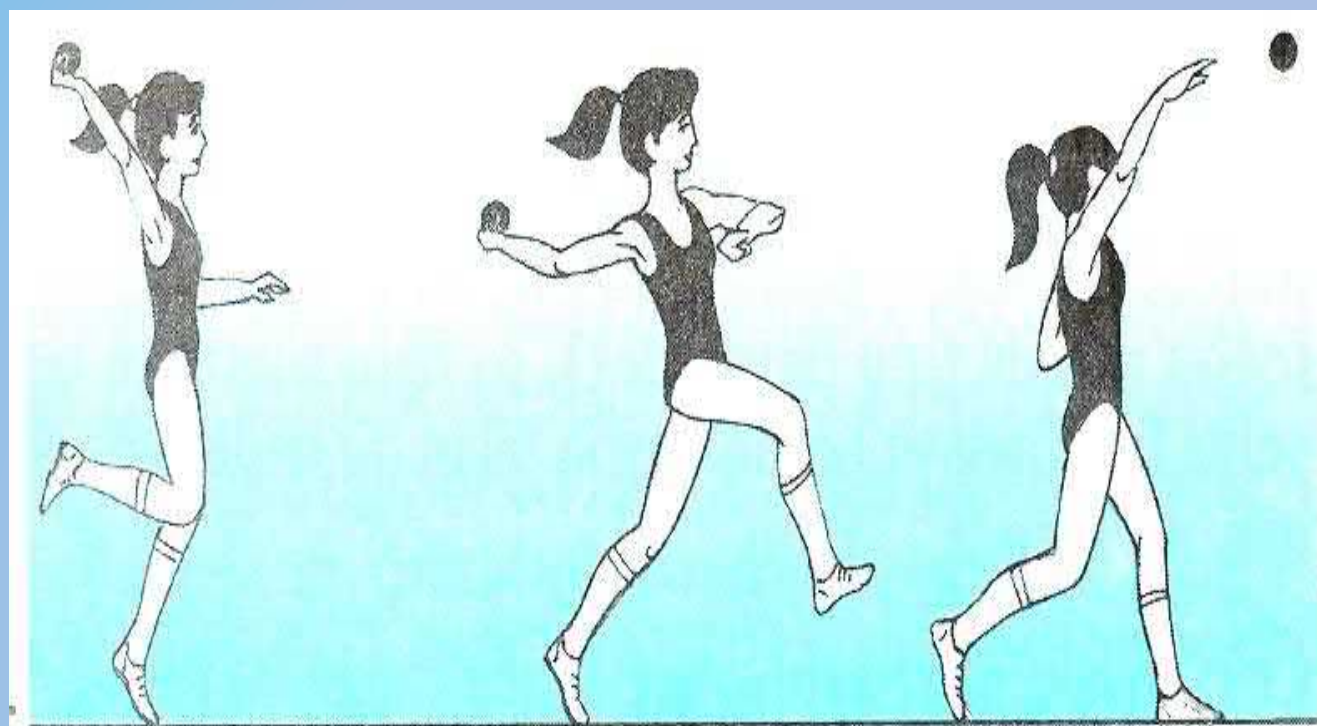
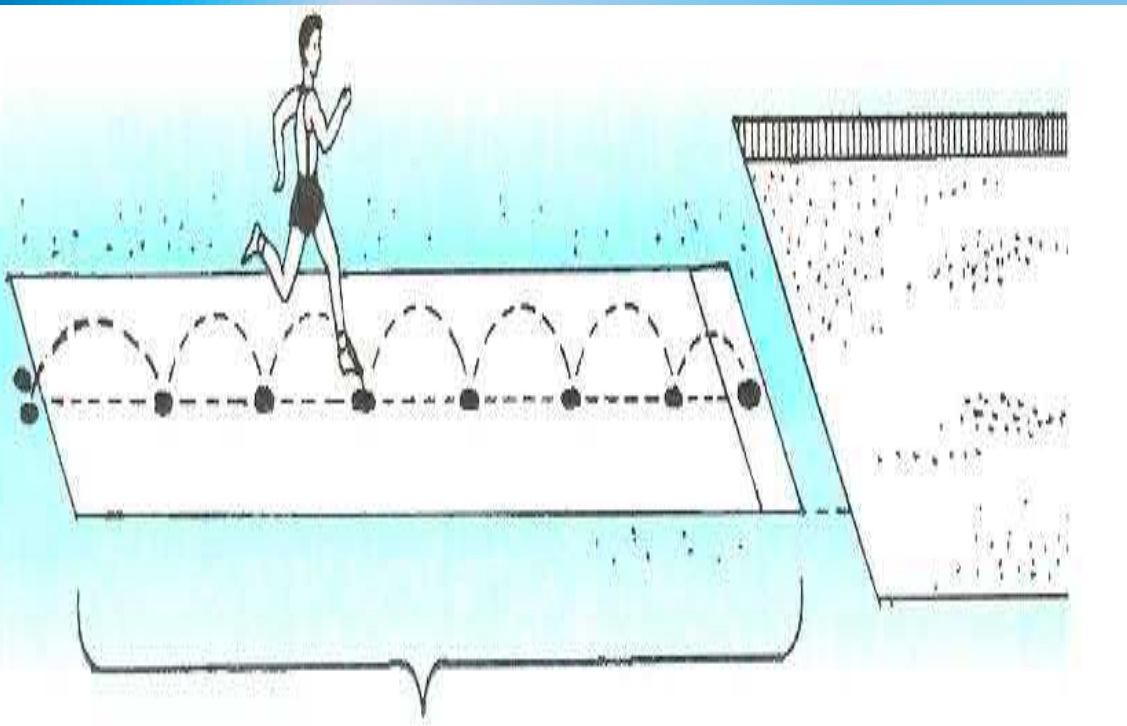


Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vosita va uslublari.

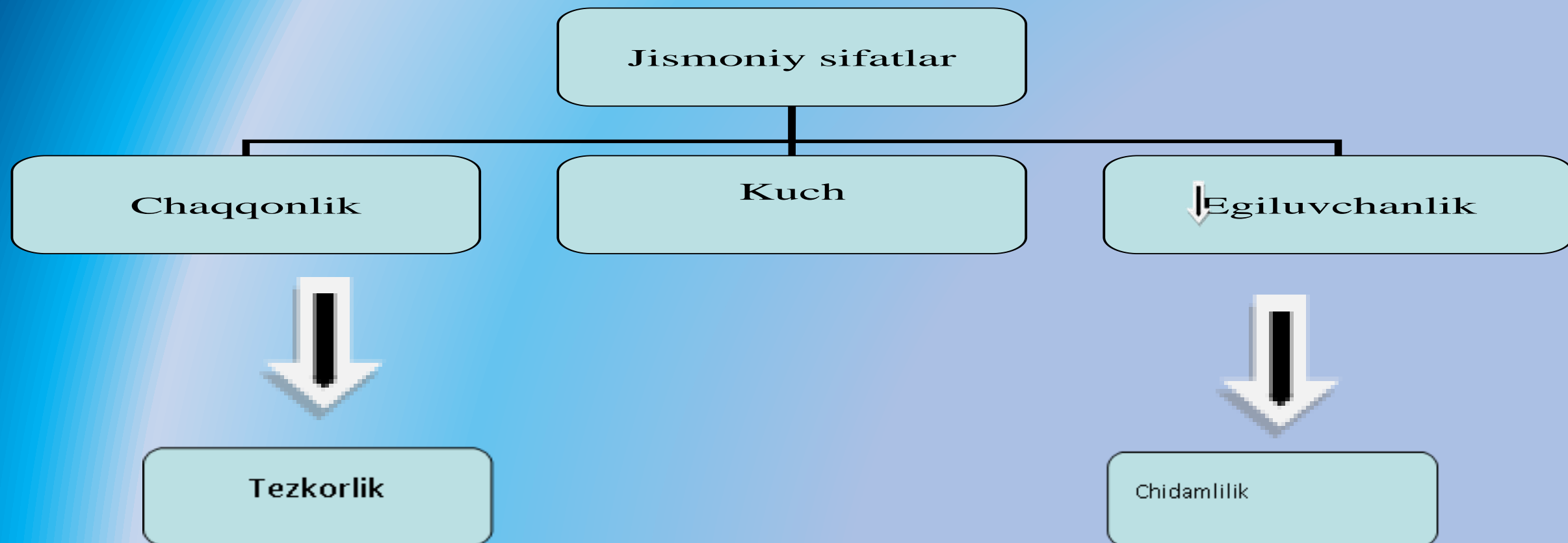
Maxsus jismoniy tayyorgarlikning boshlash jarayoni musobsqalarga kamida 1,1.5 oy qolganda boshlash maqsada muvofiqdir.

Uzunlikka sakrashda yugurish texnikasini bajarish maxsus mashqlar.

Uloqtirishga mo'ljallangan mashqlar.

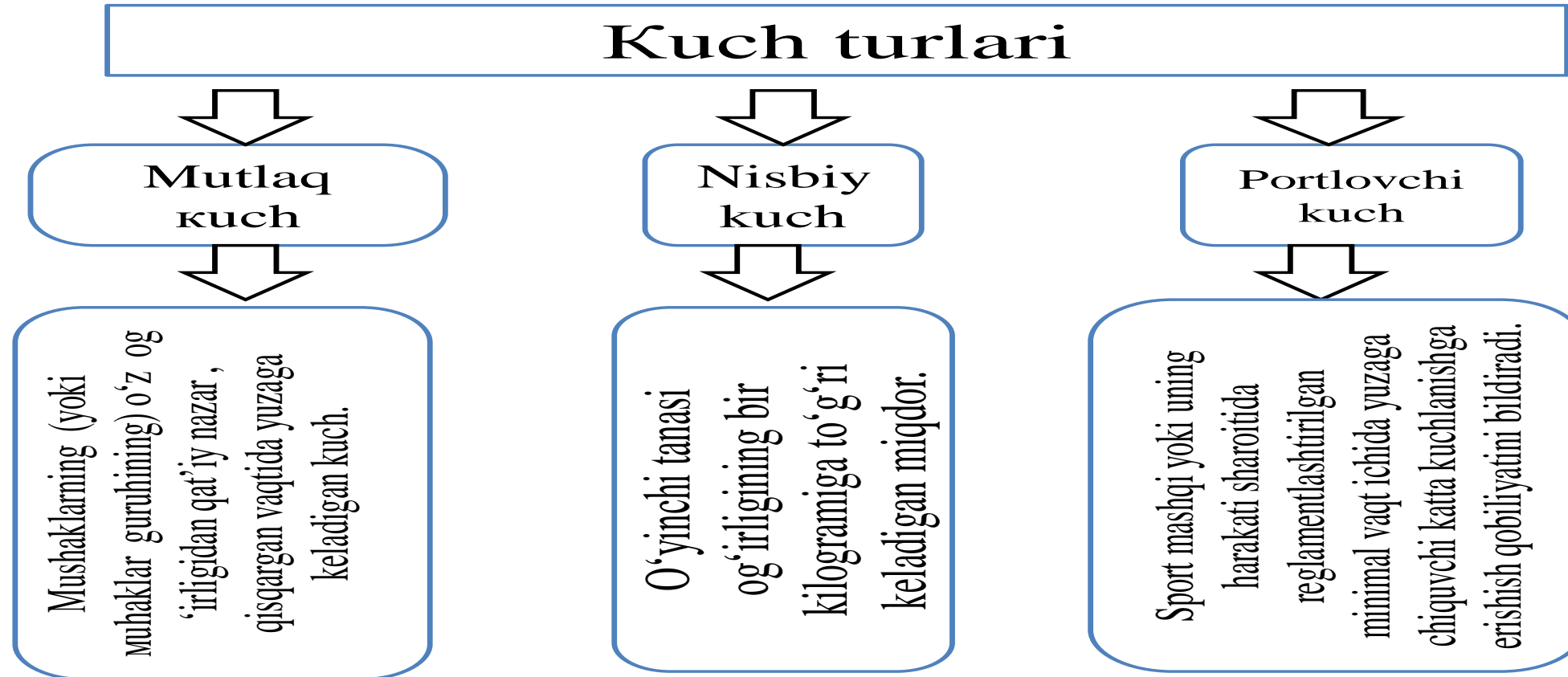


Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga doir mashqlar majmuasi va uslubi.



Kuch va uning turlari

- **Kuch turlari-**: 1.mutlaq kuch 2. nisbiy kuch va 3.«portlovchi»kuch bo‘lishi mumkin.
- **Mutlaq kuch-** mushaknin tashqi ta’siridan qat’iy nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.
- **Nisbiy kuch-** sportchi organizm og‘irligining bir kilogrammiga to‘g‘ri keladigan miqdor.
- **«Portlovchi kuch»-** sport mashqi yoki uning harakati sharoitida chegaralangan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatiga aytiladi.



Tezkorlik va uning mashqlari

Tezkorlikni rivijlantirishga yordam beradigan mashqlar:

1. Yonboslab, orqa bilan jadal yugyrishni bapka bilan jadal bajarish;
2. Tizzani yuqoriroq ko'tarib, qadamlarni maksimal tezlikda ko'yib yugurish;
3. 25-30 m masofaga oyoq uchida depsinib, tez sakrab- sakrab harakat qilish;
4. Maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash, aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
5. O'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
6. To'ldirma to'plarni tashlash, granata, tennis to'pini ma'lum vaqtda mo'ljalga urish;
7. Vaqt shug'ullanuvchiga e'lon qilinmaydi, uning o'zi vaqtni aniqlashi kerak;
8. Shug'ullanuvchi tezkorlik bilan mashqni berilgan vaqtda bajarishi kerak.

Izoh: Harakat tezligi reaksiyasi vujudga keltirishning *eng asosiy mashqlari harakatli va sport o'yinlari hisoblanadi . Tezkorlikni rivojlantirish uchun muntazam holda har bir mashg'ulot boshida berib boorish maqsadga muvofiq.*

Chidamlilik va chaqqonlik

- **Chidamlilikni rivojlantirish**- mushak faoliyati jarayonida vujudga keladigan toliqishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi.
- **Chidamlilik 2 xil bo'ladi umumiy va maxsus.**
- **Umumiy chidamlilik deganda**, sportchining ishni uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.
- **Maxsus chidamlilik** mashqlarni bajarish vaqtini uzaytirish, dam olish vaqtini qisqartirishga erishish. Sportchining harakati muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezkorlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari.

Chaqqonlikni rivojlantirish-
Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-12 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Mashg'ulotda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari mashg'ulotni tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim.

Egiluvchanlikga beriladigan tavsiyalar

- **Egiluvchanlik**—sportchi o‘z harakatini katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatiga aytiladi.
- **Egiluvchanlik ikki qismdan iborat. 1.Faol egiluvchanlik**- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatni katta amplitudada bajarish qobiliyati. **2.Sust egiluvchanlik**- bu tashqi kuchlar: og‘irliklar, raqib harakati hisobiga harakatni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko‘rsatkichlaridan yuqori.

Egiluvchanlikni rivojlantirishni uchun qo‘yidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

Kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;

Mashqlar katta bo‘lmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash , statistic holatni 5-6 soniya ushlab turish;

organizmni yaxshilab qizdirib olgandan so‘ng mashqlar bajarish;

Ishlayotgan mushak va bo‘g‘im tugunlarda og‘riq paydo bo‘lganda mashqlar to‘xtatiladi .

Qattiq charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo‘llash tavsiya etilmaydi;

Harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;

O‘yin texnikasi mashqlarini o‘ganilayotganda bo‘g‘imlar harakatini bo‘shashtirib, o‘stirib borishga ahamiyat berish kerak.(basketbolda savatga to‘p tashlashda, voleybolda to‘pni yuqoridan uzatishga va boshqalar).

**E'tiboringiz uchun
rahmat!**