

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

4-mavzu. Yengil atletika sektor, anjomlari va zamonaviy musobaqa qoidalari

1

4.1. Yengil atletika sportining zamonaviy sektorlari.

2

4.2. Yengil atletikaning zamonaviy anjomlari.

**Yurish va yugurush
sektorlari va
anjomlari.**

**Yengil atletika sport
yadrosi- bu ochiq
sport majmuasi**

**(kompleksi) Yugurish
yulagi aylanasi 400 metr
yo'lkalarining soni 8-9ta
kengligi 1.22m.ga teng. .**

**Yopiq inshoot esa 200m
4-6 ta yulak**



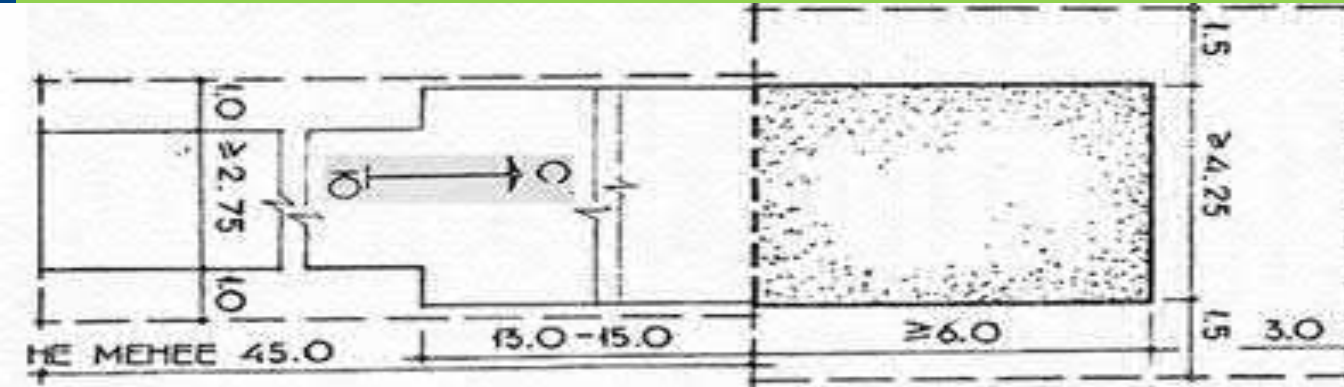
G'OVLAR VA TO'SIQLAR OSHA YUGURISH UCHUN ASBOB VA ANJOMLAR

Yengil atletika musobaqalarida (Xalqaro yengil atletika federatsiyasi) IAAF standartlariga mos keladigan anjomlari. G'ovlarning balandligi sportchilarning yoshi va jinsiga qatab 76.2, 84, 91.4, 100 va 106.7 sm.

To'siqlar osha yugurish esa uning balandligi (ayollar uchun 0.76.2m, erkaklar uchun esa 0.91.4m) bo'ladi.



Sakrashlarga mo'ljallangan sektor va anjomlari.



Uzunlikka va uch hatlab sakrash joyi, kengligi 2,75m.dan kam bo'lmagan uzunligi 6m.dan kam bo'lmagan qumli chuqurda amalga oshiriladi.



Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrash sektori



Balandlikka sakrash sektori bajarish usuliga qarab yugurish yo'lagi 25-30 m. bo'ladi. Matoning o'lchamlari kamida 3X4 m bo'lishi kerak. To'shakning balandligi 30-50 sm. bo'ladi. Stoyka va planka (to'sin) birlashtiruvchi til uzunlikdagi 6 sm, kenglikdagi 4 sm standartlarga mos kelishi kerak.



Langarcho'pga tayanib sakrash sektori standart yugurish yo'lagi 30-35 m. bo'ladi. Matoning o'lchamlari kamida 5X6 m bo'lishi kerak. To'shakning balandligi 50-100 sm. bo'ladi. Stoyka va planka (to'sin) birlashtiruvchi til uzunlikdagi 6 sm, kenglikdagi 4 sm standartlarga mos kelishi kerak.

KICHIK TO'PCHA, GRANAT VA NAYZA ULOQTIRISH SEKTORI VA ASBOB-ANJOMLARI

Kichik to'pcha va granat sektori krest qada qo'yish joyi 4X8m va maydon kengligi 10m

Nayza uloqtirish sektori 29° bo'ladi erkaklar uchun og'irligi 800gr. uzunligi 2.60-2.70sm. ayollar uchun esa 600gr. 2.20-2.30sm

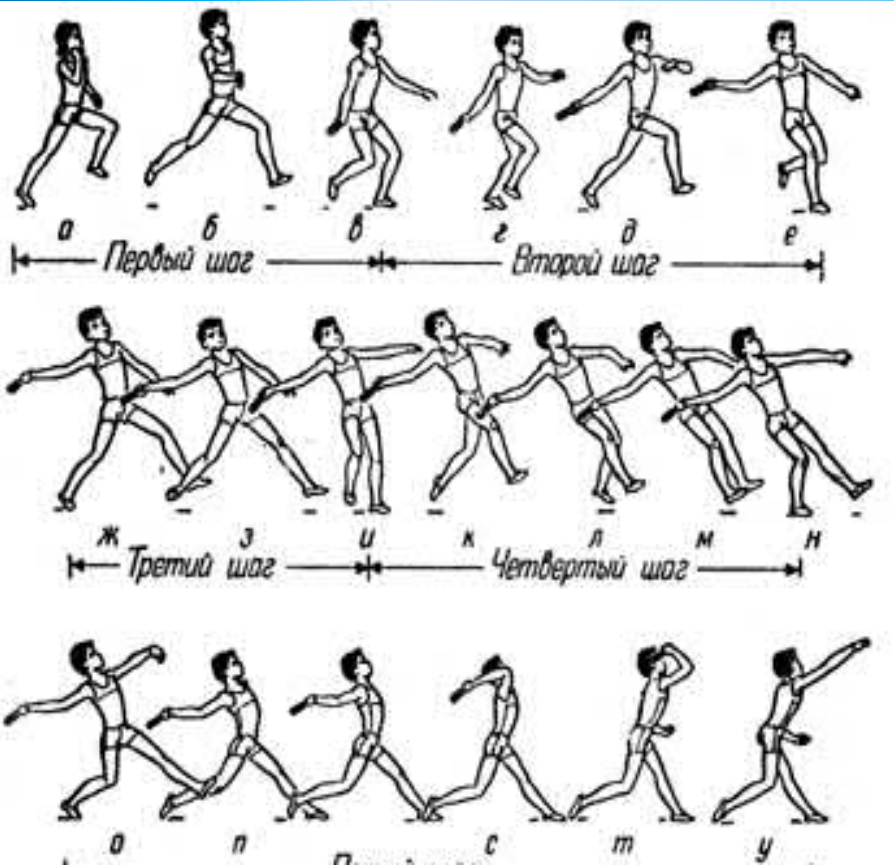


Рис. 10. Место для метания копья, гранаты и мяча (размеры в см)

DISK, BOSQON ULOQTIRISH VA YADRO ITQITISHGA MO'ljALLAGAN SEKTOR VA ANJOMLARI

DISK :doira diametri 2.50m va 40⁰ li sektor bo'lab atrofi panjara bilan o'raglan bo'ladi.

Erkaklar 2kg, ayollar 1kg bilan musobaqaga qatnashadi

Bosqon uloqtirish uchun sport maydonchasining markazida aylana diametri 2,13,5 m, bo'lgan doira, burchagi 40⁰ li sektorga ega bo'lib atrofi panjara bilan o'raglan bo'ladi.

Yadroning diametric 2,13,5 m, bo'lgan doira, burchagi 40⁰ li sektorga ega.



YENGIL ATLETIKA SPORT MUSOBAQALARIDA ISHLATILADIGAN AYRIM ANJOM VA JIHOZLARI.

**Anjomlarni olib kelish
uchun aravacha**

Estafeta tayoqchalari

Hakamlar turadigan joy

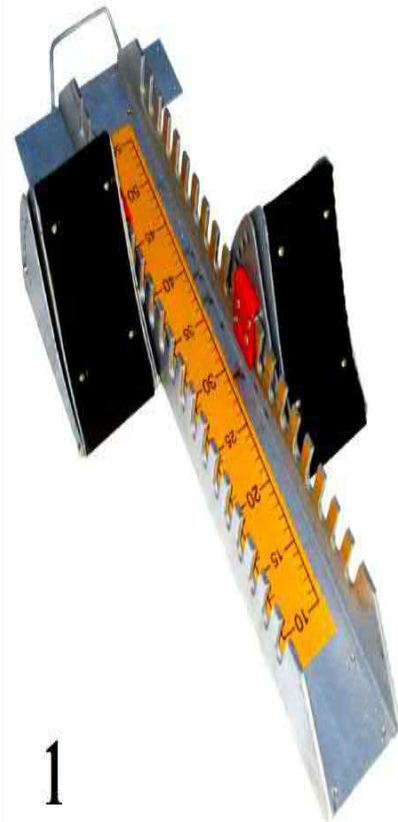


YENGIL ATLETIKA SPORT MUSOBAQALARIDA ISHLATILADIGAN AYRIM ANJOM VA JIHOZLARI.

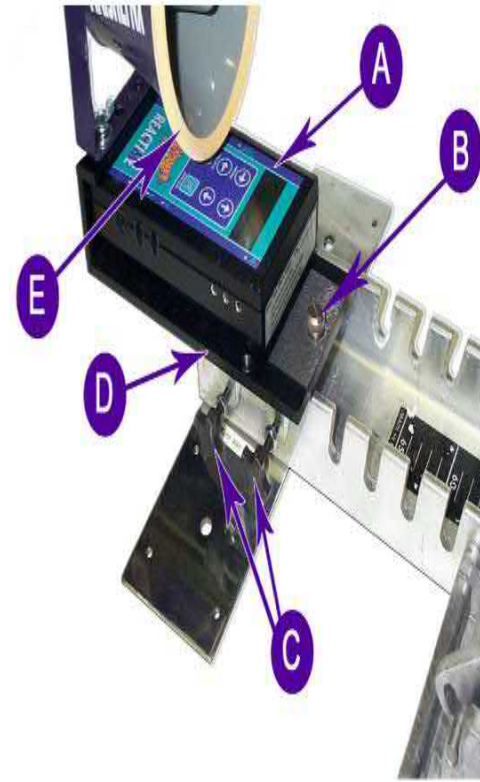
**Balandlik va langarcho'pga
tayanib sakrashga
mo'ljallangan to'sin
(planka)**



Start tirgaklari (kolodka)



1



2

**Balandlikka
mo'ljallangan to'shak
(mat)**



**E'tiboringiz uchun
rahmat!**