

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT
TURLARI (YENGIL ATLETIKA)

FANIDAN

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta‘lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko‘rsatish

Ta‘lim yo‘nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

M.S.Olimov	Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri, p.f.n.,
N.T.To`xtaboyev	Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, p.f.n.;
I.D.G'aniboyev	Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o`qituvchisi;

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____
dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	3
ISHCHI O`QUV DASTURI	15
MA`RUZA MASHG`ULOTI MATERIALLARI	36
AMALIY MASHG`ULOT UCHUN MATERIALLAR	246
GLOSSARIY	338

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:

№ BD – 5610500 – 3.08

2016 yil "08" 08



Oliy va o'rtta maxsus ta'lim
vazirligi

2016 yil "25" 08

**YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI
(YENGIL ATLETIKA)**

FAN DASTURI

Bilim sohasi: 200 000 – Ijtimoiy soha, iqtisod va huquq
600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 210 000 – Sotsiologiya va psixologiya
610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5210200 – Psixologiya (sport)
5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Olimov M.S. – O'zDJTI, "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, p.f.n.;
- To'xtaboyev N.T. – O'zDJTI, "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini dotsenti v.b., p.f.n.;
- Soliyev I.R. – O'zDJTI, "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Korbut V.M. – O'zDJTI, "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, professor;
- Akramov J.A. – Respublika olimpiya zahiralari kolleji direktori, p.f.n., professor.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "42" -sonli bayonnomasi).

Fanning dolzarbligi

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama kamol topgan, yuksak ma'naviyatli, jismonan baquvvat va sog'lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ulishi sezilarli hisoblanadi.

Ushbu dasturda yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, yengil atletikaning Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, yengil atletika turlarining texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarining asoslari, yengil atletikaning hozirgi kundagi muammolari, yengil atletika turlarini xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me'yorlash, yengil atletika bo'yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va musobaqalarda hakamlik qilish, yengil atletikada ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o'z ichiga oladi.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

“Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika)” fani umumkasbiy fanlar blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, 1 kurs 1-2- semestr, 2 kurs 3- semestrlarda o'qitiladi.

“Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika)” umumkasbiy fanlar turkimiga kirib u barcha Sport faoliyati, Psixologiya (sport) va Kasb ta'limi (Sport faoliyati) ta'lim yo'nalishlarida o'qitiladi. Dasturni amalga oshirishda o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, gimnastika, sport va harakatli o'yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiyasi va sport bioximiyasi, sport tibbiyoti reabilitasiyasi, sportda matematika fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlari talab etiladi.

Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni

Yengil atletika sport turi barcha ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslari o'quv dasturidan o'rin olgan. Shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funktsional holatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash, yuqori sport natijalariga erishishda, respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo'lgan yengil atletika bo'limlarida mustaqil ravishda ish yuritishda yuqori malakali murabbiylar tayyorlashda fan asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasining ajralmas bo'lagi bo'lib “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika)” fani jismoniy tarbiya va sport tizimida o'z o'rniga ega.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash

Talabalarning “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy pedagogik usullaridan, yangi information-pedagogik texnologiyalarini tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik o'quv va uslubiy qo'lanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlar hamda zamonaviy portativ texnikadan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlarida intraktiv usullari (vizual, muammoli vaziyat, mualliflik ma'ruzalari, ikki tamonlama tahlil, Insert, klaster, Venn, Sinkveyn va boshqalar)dan foydalaniladi.

Fan o'qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani o'quv mashg'ulotlarining loyihalari ishlab chiqadi.

Fan modulining dasturi

O'quv kursining to'liq nomi	“Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika)”		
Kursning qisqacha nom:	Yatl	Kod: Yatl	
Kafedra:	Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati		
O'qituvchi haqida ma'lumot	F.I.Sh.	E-mail	
Semester va o'quv kursining davomiyligi	1 kurs 1-2- semestr, 2 kurs 3- semestrlarda o'qitiladi		
	Jami	186	
	Ma'ruza	12	
	Seminar	12	
	Amaliy	84	
	Mustaqil ta'lim	78	
O'quv kursining statusi:	Ixtisoslik fanlari		
Dastlabki tayyorgarlik	Kurs “Yengil atletika” fanlaridan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.		
Fanning predmeti va mazmuni: - talabalarga talabalarda yengil atletika turlari bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash, vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasini o'rganish, yengil atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.			
Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda yengil atletika turlari bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasini o'rganish, yengil atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.			
Fanning vazifalari – talabalarga yengil atletika sport turining nazariyasi va uslubiyatini, ko'p yillik tayyorgarlikda o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va boshqarish tizimi, vosita va uslublarni yengil atletikada saralash bosqichlarining tizimi va tartibi, sportchilarni kompleks nazorat qilish shakllari va uslublari, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot			

jarayonini innovatsion boshqarishning texnologiyalarini va sportda ilmiy izlanishlarni hamda ilmiy tadqiqotlarni olib boorish va ijobiy natijalarini amaliyotga tadbiq etishni o'rgatishdan iboratdir.

“Yengil atletika” fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, yengil atletikaning rivojlanish tarixi va bosqichlari, yengil atletika turlarining texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, mashg'ulot tamoyillarining nazariy va amaliy asoslarini, ko'p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini, mashg'ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarish **asoslarini bilishi**;

- yengil atletika darsi va o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish, yengil atletika darsi va o'quv mashg'ulot jarayonining pedagogik tahlili va xronometrajini olib borish, yengil atletika turlarining texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish, yengil atletika turlariga sportchilarni saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlik qilish **ko'nikmalariga ega bo'lishi**;

- yengil atletika darsi va mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o'tkazish; shug'ullanuvchilarni funktsional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish, sportda yuqori natijalariga erishish, saralashni boshqa sport bilan chambarchas bog'liq bo'lgan fanlar (fiziologiya, anatomiya, sport tibbiyoti, massaj, psixologiya va hakazo ...) mutaxassislari bilan birgalikda amalga oshirish; mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiya yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni, modellashtirish va bashorat qilish, mustaqil ravishda musobaqalarni tashkil etishda foydalanish **malakalariga ega bo'lishi kerak**.

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

	Ma'ruza	Seminar	Amaliy	Mutaqil ta'lim (Sport Faoliyati yo'nalishi uchun)	Mutaqil ta'lim (Psixologiya (Sport) yo'nalishi uchun)
Yengil atletika sport turi tuzilishi va rivojlanish bosqichlari.	2	2		2	2
Yurish texnikasi asoslari.	2	2		2	2
Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.			6	6	6
Balandlikka sakrash (hatlab o'tish) texnikasini o'rgatish uslubiyati.			6	6	6
Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.			6	4	4
IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” dasturining amaliy qismlarini			4	4	4

o'tirsh.					
Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati..			6	2	2
I semester jami:	4	4	28	26	26
Uloqtirish texnikasini tahlili va asoslari.	2	2		2	2
Sakrash texnikasini asoslari.	2	2		2	2
Balandlikka sakrash (fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyati.			6	6	6
Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.			6	8	8
Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.			6	2	2
Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubiyati.			10	6	6
II semester jami:	4	4	28	26	26
I KURS BO'YICHA	8	8	56	52	52
Bolalar va o'smirlar sporti asoslari hamda ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulot.	2	2		2	2
Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.	2	2		2	2
Kross yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.			6	4	4
Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.			6	4	6
O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.			4	2	2
G'ovlar osha yugurish texnikasi			6	6	6

o'rgatish uslubiyati.					
Estafetali yugirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.			6	6	6
III semester jami:	4	4	28	26	28
Umumiy:	12	12	84	78	80
Ta'lim berish va o'qitish uslubi:	Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlari. Mustaqil ta'lim (aylana stol, keys stadi, master klasslar, individual yondoshuv)				
Mustaqil ta'lim	O'quv loyihalari, guruhli taqdimot, keyslar, dikladlar, hisobotlar va h.k...				
Maslahat va topshiriqlarni topshirish vaqti:	Kunlari	Vaqt	Auditoriya		
1.	Seshanba				
2.	Payshanba				
3.	Shanba				
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:					
JN va ON ning ballari ishchi o'quv dasturda beriladi					
Baholash usullari	Amaliy talab me'yorlari (normativ)ni topshirish, test, yozmaish og'zaki so'rov va h.z.				
Fan bo'yicha talabalar bilimi nazorat qilish va baholash	Nazorat shakllari				
	Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda so'rovlar og'zaki savol-javob, yozma ish, test va amaliy talab me'yorlari (normativ)ni topshirish (
	Fan bo'yicha talabalarni bilimini baholash mezonlari.				
	Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi		
	86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish. Amaliy bajarish.		
	71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.		
	55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.		
	0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega		

			bo'lmalik
Fanga doir video ma'ruzalar, video roliklar:			
Glossariylar:			
Axborot resurs baza:			

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

1-modul. Yengil atletika sport turi tuzilishi va rivojlanish bosqichlari

Yengil atletika faniga kirish. Yengil atletika fanini o'qitishning maqsad va vazifalari. Yengil atletikaga muqaddima, yengil atletikaning ta'rifi. Klassifikatsiyasi tarkibi va yengil atletika mashqlarining boshqa sport turlari bilan bog'liqligi.

Yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi. Yengil atletika turlari texnikasining evolyutsion jaraynlari. Yengil atletikaning Jahonda va O'zbekistonda rivojlanish tarixi.

Jahonda va O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi to'g'risida ma'lumotlar, o'tgan yillarda musobaqa qoidalari va texnikada yuz bergan o'zgarishlarning qiyosiy tahlili. Yengil atletika turlari texnikasi va taktikasida, o'rgatish uslublarida va mashg'ulot jarayonlaridagi yangiliklarni tahlil qilish. Mustaqil O'zbekiston yengil atletikachilarining xalqaro musobaqalardagi ishtirokini tahlili.

2-modul. Yurish texnikasi asoslari.

Yurish turlarini tasnifi. Yurish texnikasining kinematik, dinamik va ritmik harakat tuzilmasini tahlili. Sportcha yurish texnikasining biomexaniqaviy tahlili. Sportcha yurishning yugurishdan farqli xususiyatlari. Sportcha yurishning fazalari. Sportcha yurishda tayanch va o'tish davrilarining almashish sikllari. Sportcha yurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

3- modul. Sakrash texnikasini asoslari.

Sakrash turlarining tasniflanishi. Sakrash turlari tarixi va rivojlanish yo'llari. Gorizantal sakrashlarni vertikal sakrashlardan farqli xususiyatlari. Uzunlikka sakrash turlarini usullari texnikasi tahlili. Uc hatlab sakrash usullaridan foydalanish xususiyatlari. Sakrash turlari texnikasini kinematik va biomexanik tahlil qilish. Sakrash turlarining usullarga bo'linish xususiyatlari. Sakrash turlarida fazalarga bo'linishi va fazalarga bo'lib o'rgatishning xususiyatlari. Sakrash turlarida yugurib kelish,

depsinishga tayorlanish, depsinish, uchish va qo'nishning ahamiyati. Yugurib kelish tezligi, depsinish burchagi, uchib chiqish burchagi va depsinishda oyoqlarni qo'yishning texnikasini farqli xususiyatlari. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni maqsad va vazifalari. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

4-modul. Uloqtirish texnikasini tahlili va asoslari.

Uloqtirish turlarini tasniflanishi. Uloqtirish turlarining tarixi va rivojlanish yo'llari. Uloqtirish turlari texnikasi va ularni fazalarga qarab bo'linish xususiyatlari. Uloqtirish turlari texnikasini kinematik va dinamik tahlil qilish. Uloqtirish turlarida snaryadlarni uchib chiqishida boshlang'ich tezligi, uchib chiqish burchagi. Snaryadni uchish uzoqligi va uni aniqlovchi omillar. Snaryadni uchushda qarshilikka nisbatan harakatlari. Snaryadning optimal uchishi uchun burchagining ahamiyati. Uloqtirish turlarida alohida mushak guruhlarini ishlash mexanizmi. Havoning qarshiligi va snaryad shakli hamda o'lchamining sport natijasiga ta'siri. Snaryadning uchishdagi aylanma harakati. Uloqtirish turlarida snaryadlarga bo'lgan talabalar. Uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

5-modul. Yurish texnikasi asoslari.

Yugurish turlarini tasnifi. Yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari. Qisqa masofa, o'rta masofa va uzoq masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, to'siqlar osha yugurish va kross yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari. Yugurishda shartli fazalarga bo'linish qonuniyatlari. Yugurishda uchish, qo'nish va itarilish holatlarini kinematik xususiyatlari. Turli xil yugurish turlarida qadam uzunligi va chastotasini tahlili. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Joyning relefiga qarab asosiy musobaqa turlari o'zgartirish. Toqqa, tog'dan pastga yugurish texnikasi xususiyatlari, turli to'siqlardan oshib o'tish texnikasi. Yugurish turlari va ularning joyiga bo'lgan talablar. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

6-modul. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.

Musobaqa maqsadi va vazifalari. Ularning toifalanishi. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Zarur xujjatlarni (taqvim reja, musobaqa Nizomi, dasturi va qaydnomalarini) o'rganish. Yengil atletika turlari dasturini tuzish. Yengil atletika musobaqalarida har bir turning davom etish vaqtining jadvali.

Yengil atletika turlari bo'yicha hakamlar hay'atini tashkil etish. Hakamlar ishchi hujjatlarini rasmiylashtirish.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha tavsiya va ko'rsatmalar

Amaliy mashg'ulotlar.

1. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
2. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
3. Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
4. IAAFning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturining amaliy qismlarini o'tirsh.
5. Balandlikka sakrash (fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
6. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati..
7. Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub usullarida sakrash) texnikasi o'rgatish uslubiyati.
8. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
9. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Seminar mashg'ulotlar.

1. Yengil atletika sport turi tuzilishi va rivojlanish bosqichlari.
2. Yurish texnikasi asoslari.
3. Sakrash texnikasini asoslari.
4. Uloqtirish texnikasini asoslari.
5. Yugurish texnikasi asoslari.
6. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni.

Talabalar mustaqil ish paytida dastur materiallarini o'quv darsliklaridan, o'quv qo'llanmalaridan, qo'shimcha adabiyotlardan foydalanib o'zlashtiradilar, uyga berilgan vazifalarni bajaradilar. Talabalar bilan alohida ish suhbat, maslahat shaklida o'tkaziladi. Talabalar mashg'ulotlarga sport inventarlarini tayyorlaydilar va yig'ishtiradilar. Mustaqil ish bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar tuzish, savollarga foydalanishga tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalanilgan holda javob yozish.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning mazmuni: talabalar mustaqil ishlarni dastur bo'yicha o'tilgan ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar mavzulari bilan uzviylikda olib boradi. Xar bir o'tilgan yengil atletika turining o'rgatish uslubiyati, mashg'ulot asoslari, musobaqa qoidalari bo'yicha xakamlar guruhi, ularning vazifalari, musobaqa o'tkazish sektori chiziladi, qaydnomalar to'ldiriladi g'oliblari aniqlanib va yengil atletika darsining tayyorlov qismi hamda to'la maktab darsi konspekti hamda yengil atletika mashg'ulot jarayonining tayyorlov qismi va to'la mashg'ulot uchun konspekt tuziladi.

Bitiruv malakaviy ishlarning adabiyotlar tahlili tadqiqotda olingan natijalarni matematik statistikasi, asosiy tadqiqot natijalarini tahlil qilish, qo'yilgan maqsad sari vazifalarni xal qilishda erishilgan yutuqlarni misollarda – aniq dalillarda isbotlash. Ilmiy tadqiqot natijalari bo'yicha xulosalar chiqarish va amaliy tavsiyalar berish.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limning mavzulari

1. Yengil atletika sport turi tuzilishi va rivojlanish bosqichlari.
2. Yurish texnikasi asoslari.
3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
4. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
5. Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
6. Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlari.
7. IAAFning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturining amaliy qismlarini o'tirsh.
8. Uloqtirish texnikasini tahlili va asoslari.
9. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
10. Sakrash texnikasini asoslari.
11. Balandlikka sakrash (fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
12. Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubiyati.
13. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.
14. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.
15. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
16. Yugurish texnikasi asoslari.
17. Kross yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
18. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
19. G'ovlar osha yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
20. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
21. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Dasturning informatsion-uslubiy ta'minoti.

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy-interfaol metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya (prezentatsiya, mediata'lim, amaliy dastur paketlari, elektron-didaktik va x.k.) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutiladi, shu tariqa nazariy bilimlar mustaxkamlanadi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati. Asosiy adabiyotlar.

1. Arne Güllich, Michael Krüger. /Sport: Das Lehrbuch für das Sportstudium (Bachelor) (German). edition. 26 Sept. 2013, (German).
2. S.Bubka, M.Bulatova. /Tack and field: Encyclopaedia in questions and answers. 2015 y. Kiev.
3. Krzysztof Kisiel. /Race Walking. Methodology of training from the youngster to senior athletics. Kalisz 2016.
4. Charles Gozzoli (FRA) Elio Locatelli (IAAF) Dieter Massin (GER) Björn Wangemann (IAAF). KIDS' ATHLETICS. (A TEAM EVENT FOR CHILDREN). International Association of Athletics Federations 2006
5. Wolfgang Killing, Wolf-Dietrich Heß. /Jugendleichtathletik Sprint: 17 Dec. 2012, (German).

6. Wolfgang Killing, Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich Heß /Jugendleichtathletik Basics: 2010, (German)
7. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
8. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. /Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: 2011, (German).
9. Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y.
10. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.: 2011 y.
2. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.
3. Kolobov V.A. /Logkoatleticheskoy desyatibore, – T.: 2013 g.
4. SHakirjanova K.T., Tuxtaboev N.T., /Оснoвы техникi, методикi obucheniya v bege na korotkie distansii, – T.: 2012 g.
5. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.
6. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.
7. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat. M., 2002 g.
8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.
9. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.
10. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.
11. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: “SHARQ” 2011 y. – 44 b.
12. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., /Metaniya Kopya. –T.: 2011 g.
13. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. –T.: 2012y.
14. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.

Internet manbaalari

1. O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i www.uzathletics.uz.
2. Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i, www.iaaf.org.
Milliy Olimpiya qo'mitasining t

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 11-3.08

2016 yil «27» 08



«TASDIQLAYMAN»

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

D.X.Umarov

2016 yil «27» 08

YENGIL ATLETIKA FANINING

(I KURS)

ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610 500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT – 2016 yil

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" avgust №855 buyrug'ining 2-ilovasi bilan tasdiqlangan Namunaviy o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

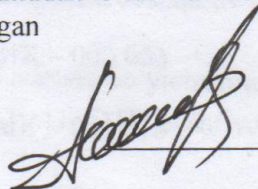
Olimov M.S. – p.f.n., katta o'qituvchi
G'aniboyev I.D. – katta o'qituvchi
Abdiyev Sh.A – o'qituvchi

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. JTNvaU kafedrasini mudiri, professor, p.f.d.
Bayazitov K.F. O'zRMvaSIV Olimpiya zahiralari boshqarmasi boshlig'i, dosent, p.f.n.

Yengil atletika fanining ishchi o'quv dasturi "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "26" 08 dagi "1" - son yig'ilishida muhokamadan o'tdi va KSTFning ilmiy kengashiga muhokama qilish uchun tavsiya etilgan

Kafedra mudiri



M.S.Olimov

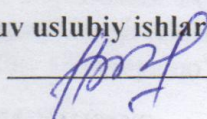
Yengil atletika fanining ishchi o'quv dasturi Ko'pkurash sport turlari fakulteti kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2016 yil "26" avgust 1-sonli bayonnoma).

**Fakultet ilmiy
Kengash raisi:**



N.T. To'xtaboyev

Kelishildi: O'quv uslubiy ishlari bo'yicha bo'lim boshlig'i



Asatova G.R.

KIRISH

Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartiga ko'ra o'qitiladigan yengil atletika fanining ishchi o'quv dasturi jismoniy tarbiya va sport tizimida zarur bo'ladigan: yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlari o'z ichiga olgan.

Fanning maqsad va vazifalari

“Yengil atletika” fanini o'qitishdan maqsad – jismoniy tarbiya bo'yicha yuqori malakali pedagoglarni tayyorlash va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib borish.

-talabalar o'rtasida yengil atletika orqali ularning sog'liqlarini mustahkamlash va sport turini keng targ'ib qilish.

Fan bo'yicha talabanning malakasiga qo'yiladigan talablar:

Talabalar yengil atletika fanini o'rganish orqali yengil atletika va sportning boshqa turlari bo'yicha o'quv va mashg'ulot jarayonlarida quyidagilarni bajara olishi lozim:

- sportcha yurish texnikasi asoslari va sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyatini bilishi shuningdek faoliyatga tadbiiq qila olishi;
- balandlikka sakrash texnikasi asoslarini va balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyatini bilishi shuningdek faoliyatga tadbiiq qila olishi;
- granata (Nayza) texnikasi asoslarini va granata (Nayza) uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyatini bilishi shuningdek faoliyatga tadbiiq qila olishi;
- yengil atletika turlari texnikasini bilishi shuningdek faoliyatga tadbiiq qila olishi;
- uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubiyatini bilish;
- yengil atletika mashg'ulotlarini pedagogik tahlil qilishni bilishi shuningdek faoliyatga tadbiiq qila olishi;
- IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” dasturining amaliy qismlarini o'tirshni bolish;
- balandlikka sakrash (fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyatini tadbiiq qila bilish;
- yadro itqitish texnikasi asoslari hamda yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyatini tadbiiq qila olishi;
- disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyatini tadbiiq qila olishi;
- yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyatini tadbiiq qila olishi;
- uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyatini tadbiiq qila olishi;

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan bog'liqligi

“Yengil atletika” fani I bosqichda 2 ta semestr davomida o'qitilishi rejalashtirilgan. Bu fan quyidagi fanlar bilan uzviy aloqada o'qitiladi:

Jismoniy tarbiya va sport tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, pedagogika va sport pedagogikasi, anatomiya, bioximiyasi va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, gimnastika.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, amaliy me'yorlarni musobaqa tarzida qabul qilish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va mul'timedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

Yengil atletika kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiy kontseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzularga oid), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va xayoliy xarita, amaliy mashg'ulotlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot hamkorligi va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni, internet ma'lumotlari) bilan bir qatorda – amaliy mashg'ulotning turli shakllari.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blits-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida amaliy va seminar mashg'ulotlarini olib borish.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Yengil atletika” fanini o'qitish jarayoni ko'proq amaliy qismdan iborat bo'lib, ularning joriy nazorat bo'yicha baholari me'yoriy talablar bo'yicha amalga oshiriladi. Semestr yakunida fan bo'yicha oraliq nazoratlar og'zaki va yakuniy nazoratlar tayanch so'z va iboralarga asoslangan holda yoki test shaklida o'tkaziladi.

**Yengil atletika fanidan o'tiladigan mavzular va ular bo'yicha mashg'ulot turlariga
ajratilgan soatlarning taqsimoti**
**Sport faoliyati, (sport faoliyati turlari bo'yicha) psixologiya, (sport) Kasb ta'limi, sport
faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishlari**

		Jami soat	Ma'ruza	Amaliy	Semi nar	Mustaqi l ta'lim
		Barcha yo'nalishlar uchun				Barcha yo'nalishlaruchun
I SEMESTR						
1	Yengil atletikaning rivojlanish tarixi	6	2		2	2
2	Yurish texnikasi asoslari.	6	2		2	2
3	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	12		6		6
4	Balandlikka sakrash (hatlab o'tish) texnikasini o'rgatish uslubiyati.	12		6		6
5	Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	10		6		4
6	Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubiyati.	16		10		6
Jami:		62	4	28	4	26
II SEMESTR						
1	Sakrash texnikasini asoslari.	6	2		2	2
2	Uloqtirish texnikasi asoslari.	6	2		2	2
3	IAAFning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturining amaliy qismlarini o'tirsh.	8		4		4
4	Balandlikka sakrash (fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyati.	12		6		6
5	Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish	14		6		8

	uslubiyati.					
6	Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	8		6		2
7	Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.	8		6		2
Jami		62	4	28	4	26
Umumiy		124	8	56	8	52

Asosiy qism: Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Asosiy qismda (ma'ruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo'yicha talabalarga DTS asosida yetkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak.

Asosiy qism sifatiga qo'yiladigan talab mavzularning dolzarbligi, ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chiqarish ehtiyojlariga mosligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar, iqtisodiyotni erkinlashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni hamda fan - texnologiyalarning so'ngi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi

MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

Yengil atletikaning rivojlanish tarixi

Yengil atletika faniga kirish. Yengil atletika turlarining xarakteristikasi. Yengil atletikaning kelib chiqish tarixi. Yengil atletikani rivojlanish bosqichlari. Jahonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi. O'zbekistonga yengil atletika sportini kirib kelish va dastlabki musobaqalarning o'tkazilish tarixi. Olimpiada o'yinlari, Osiyo o'yinlari va Jahon chempionatlari hamda ularning natijalarini tahlili.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Bingo, blits, ajurali arra, nilufar guli, menyu, algoritim, munozara, o'z-o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A6; A19; A20; A21; A22; Q1; Q2; Q6;

Sportcha yurish texnikasi asoslari.

Yurish paydo bo'lish tarixi. Yurish texnikasi. Yurish texnikasi fazalari. Yurish va yugurish texnikasida farq qiladigan xususiyatlari, harakat sikllari, umumiy og'irlik markazi traektoriyasining harakatlanish xususiyatlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Pog'ona, qadamba-qadam metodi, Venn diagrammasi, T-sxemasi, o'z-o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A6; A17; A20; Q1; Q2; Q6; Q8;

Sakrashlar texnikasining asoslari.

Sakrashning turlari. Yengil atletika sakrash turlarining xarakteristikasi. Sakrash turlari texnikasining asoslari. Sakrash turlarining bajarilish usullari. Sakrash turlarining fazaslari: yugurib kelish va depsinishga tayyorgarlik ko'rish. Sakrash turlarida uchush va qo'nishning ahamiyati. Turli xil sakrashlarda depsinish fazasining xususiyati. Har xil turdagi sakrashlarning sport natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi texnik omillari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Integrativ, munozara, o'z-o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A6; A16; A20; Q1; Q2; Q6; Q7 Q8;

Uloqtirishlar texnikasi asoslari.

Uloqtirish turlari. Uloqtirish turlarining xarakteristikasi. Uloqtirish turlarida asosiy fazalar tushunchasi. Har xil uloqtirish turlarida sport natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi omillar. Uloqtirish texnikasi asoslarini amaliyotda qo'llash bilan uloqtirishning ayrim turlari texnikasining evolyutsiyasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. B/B/B jadvali, munozara, Venn diagrammasi, T-sxema, o'z-o'zini nazorat*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A6; A20; A21; A22; Q1; Q2; Q6;

Sakrash va uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyatining negizi.

Yengil atletika fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotlarining taqvim tematik rejasi

№	Ma'ruza mavzulari	Ajratilgan soat
1	Yengil atletika faniga kirish va yengil atletikaning rivojlanish tarixi	2
2	Sportcha yurish va yugurish texnikasi asoslari	2
3	Sakrashlar texnikasining asoslari	2
4	Uloqtirishlar texnikasi asoslari	2
	Jami soat:	8

Amaliy mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari

Yengil atletika faniga kirish mashg'uloti:

Guruh bilan tanishish. Yengil atletika faniga kirish. I bosqichda yengil atletika kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semestr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish. Musobaqa qoidasi bilan tanishtirib borish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2; Q6;

Sportcha yurish. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish. Sportcha yurishda oyoqlarni to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish. Sportcha yurishda to'sni harakat texnikasini o'rgatish. Sportcha yurish paytida qo'llar va elkalar harakatlari texnikasini o'rgatish. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish hamda musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa qoidasi bilan tanishtirib borish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;

Balandlikka "Hatlab o'tish" usulida sakrash. Balandlikka "Hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish. "Hatlab o'tish" usulida depsinishni o'rgatish "Hatlab o'tish" usulida depsinishga tayyorlanishni yugurib kelish bilan birga qo'shib sakrash texnikasini o'rgatish. "Hatlab o'tish" usulida plankadan o'tish usulini va erga tushish texnikasini o'rgatish. "Hatlab o'tish" usulida sakrash elementlari ritmini va sakrash texnikasini takomillashtirish. Musobaqa qoidasi bilan tanishtirib borish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;

Granata (Nayza) uloqtirish. Granata (Nayza) uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish, Granata (Nayza)ni to'g'ri ushlash va chiqarib yuborishni o'rgatish. Granata (Nayza) uloqtirishda oxirgi kuch berishni va yugurib kelib Granata (Nayza) uloqtirishga o'tish texnikasini o'rgatish. Yugurib kelish, Granata (Nayza) ushlagan qo'lni orqaga cho'zish va yugurib kelib uloqtirish texnikasini o'rgatish. Yugurib kelishda Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini o'rgatish. Har xil sharoitlarda Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini takomillashtirish. Granata (Nayza) uloqtirishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa qoidasi bilan tanishtirib borish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, aqliy hujum, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2; Q4;

Uzunlikka sakrash ("Oyoqlarni bukub", "Ko'krak kerib", "Qaychi" sakrash usulida). Uzunlikka "Oyoqlarni bukub", "Ko'krak kerib", "Qaychi" sakrash usullari bilan tanishtirish, sakrash texnikasini tekshirib ko'rish. Uzunlikka "Oyoqlarni bukub", "Ko'krak kerib", "Qaychi" usullarida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish. "Oyoqlarni bukub", "Ko'krak kerib", "Qaychi" sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va erga qo'nishni o'rgatish. Uzunlikka sakrashda yugurib kelishdan depsinishga to'g'ri o'tishni o'rgatish va texnikani to'liq holda takomillashtirish (o'rtacha tezlikda). "Oyoqlarni bukub",

“Ko’krak kerib”, “Qaychi” sakrash usullaridan musobaqa tashkil qilish va o’tkazish. Musobaqa qoidasi bilan tanishtirib borish.

Qo’llaniladigan ta’lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta’lim, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;

IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” dasturining mazmun va mohiyati
“Bolalar yengil atletika musobaqalari” (BEAM) dasturining tarixi. BEAM dasturining mazmuni, maqsad va vazifalari. BEAM guruhlariga bo’linishi. Guruhlar bo’yicha o’tkaziladigan musobaqalar tarkibi. IAAF BEAM dasturining ommaviy sportni rivojlantirishdagi o’rni.

BEAM dasturini tashkil etish va o’tkazish qoidalari, rag’batlantirish. Musobaqa hujjatlarini rasmiylashtirish va g’olib jamoalarni aniqlash.

IAAFning “Bolalar yengil atletikasi” musobaqalari va uning ommaviyligi, ayniqsa qizlar sportini rivojlantirishdagi o’rni.

Qo’llaniladigan ta’lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta’lim, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2;

Balandlikka “Fosberi-flop” usulida sakrash. Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Depsinish va duga bo’ylab bir xil tezlikda yugurishni o’rgatish. Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrashda burilishda yugurishni va depsinishni takrorlash. Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrash texnikasini takomillashtirish. Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrash texnikani baholash. Balandlikka sakrash bo’yicha musobaqa qoidalarini o’rgatib borish.

Qo’llaniladigan ta’lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta’lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q2;

Yadro itqitish. Yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish, yadroni to’g’ri ushlab va itqitishni o’rgatish. Oxirgi kuch berishni o’rgatish. “Sapchip” itqitishni o’rgatish. Yadroni sapchip itqitish texnikasini to’liq o’rgatish. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish, yadro itqitishdan musobaqa tashkil qilish va o’tkazish. Yadro itqitish bo’yicha musobaqa qoidalari.

Qo’llaniladigan ta’lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta’lim, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;

Disk uloqtirish. Disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish, diskni to’g’ri ushlab va chiqarib yuborishni o’rgatish. Oxirgi kuch berish fazasini va burilishdan keyingi oxirgi harakat texnikasini o’rgatish. Burilish fazalarini o’rgatish. Diskni aylanib uloqtirishni o’rgatish. Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish. Disk uloqtirishdan musobaqa tashkil qilish va o’tkazish. Disk uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari.

Qo’llaniladigan ta’lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta’lim, shaxsga yo’naltirilgan ta’lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q2; Q3;

Uch hatlab sakrash. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Ko'p martali sakrashlarni bajarilishning asosiy texnikasini o'rgatish. Uch hatlab sakrashda qisqa masofadan yugurib kelib sakrashning elimentar sxemasini o'rgatish. Yugurishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va "sapchish" qadamni o'rgatish. Uch hatlab sakrashda "sapchish – sakrash", "sapchish – qadam" va "qadam – sakrash" texnikasini o'rgatish. Uch hatlab sakrashni to'liqligicha bajarish. va uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish. Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q2; Q3;.

Yengil atletika fani bo'yicha amaliy mashg'ulotlarining taqvim rejasi

T r	Mashg'ulot turlari	Mavzu nomi	Ajratil-gan soat
I SEMESTR			
1.	Amaliy mashg'ulot	Kirish mashg'uloti: 1) Guruh bilan tanishish. 2) Yengil atletika faniga kirish. 3) I bosqichda yengil atletika kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semestr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish.	2
2.	Amaliy mashg'ulot	Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish. Sportcha yurishda oyoqlarni to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish. Balandlikka "Hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.	2
3.	Amaliy mashg'ulot	Sportcha yurishda tosni harakat texnikasini o'rgatish. "Hatlab o'tish" usulida depsinishni o'rgatish.	2
4.	Amaliy mashg'ulot	Sportcha yurish paytida qo'llar va elkalar harakatlari texnikasini o'rgatish. "Hatlab o'tish" usulida depsinishga tayyorlanishni yugurib kelish bilan birga qo'shib sakrash texnikasini o'rgatish.	2
5.	Amaliy mashg'ulot	Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish hamda musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. "Hatlab o'tish" usulida plankadan o'tish usulini va erga tushish texnikasini o'rgatish.	2
6.	Amaliy mashg'ulot	"Hatlab o'tish" usulida sakrash elementlari ritmini va sakrash texnikasini takomillashtirish.	2
7.	Amaliy mashg'ulot	Balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
8.	Seminar mashg'ulot	Sportcha yurish va balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubi va musobaqa qoidalari	2

9.	Amaliy mashg'ulot	Granata (Nayza)ni to'g'ri ushlash va chiqarib yuborishni o'rgatish. Uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish.	2
10.	Amaliy mashg'ulot	Yugurib kelish, Granata (Nayza) ushlagan qo'lni orqaga cho'zish va yugurib kelib uloqtirish texnikasini o'rgatish. Uzunlikka sakrashda Depsinish texnikasini "qadamlar" uchush bilan bog'lab o'rgatish.	2
11.	Amaliy mashg'ulot	Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini takomillashtirishh. Uzunlikka sakrashda Yerga qo'nish texnikasini o'rgatish.	2
12.	Amaliy mashg'ulot	Granata (Nayza) uloqtirishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazis "Oyoqlarni bukib" sakrash usulini to'liq holda takomillashtirish (o'rtacha tezlikda).	2
13.	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka "Oyoqlarni bukib" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Uzunlikka "qaychi" usulida sakrash texnikasini o'rgatish.	2
14.	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka "ko'krak kerib" sakrash texnikasi o'rgatish. To'liq yugurish kelish, masofani aniqlash yugurib kelish qadamlarini to'g'rilash.	2
15.	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka "qaychi" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
16.	Seminar mashg'ulot	Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyatlari va musobaqa qoidalari. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.	2
			32
II SEMESTR			
1.	Amaliy mashg'ulot	BEAM guruhlariga bo'linishi. Guruhlar bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar tarkibi. IAAF BEAM dasturining ommaviy sportni rivojlantirishdagi o'rni.	2
2.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. BEAM dasturiniig tashkil etish va o'tkazish qoidalari, rag'batlantirish. Musobaqa hujjatlarini rasmiylashtirish va g'olib jamoalarni aniqlash tartibi.	2
3.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Depsinish va duga bo'ylab bir xil tezlikda yugurishni o'rgatish.	2

4.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrashda burilishda yugurishni va depsinishni takrorlash. Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikasini takomillashtirish.	2
5.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikani baholash.	2
6.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish Yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish, yadroni to'g'ri ushlab va itqitishni o'rgatish	2
7.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish "Sapchip" itqitishni o'rgatish. Yadroni sapchip itqitish texnikasini to'liq o'rgatish.	2
8.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish, yadro itqitishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
9.	Seminar mashg'ulot	Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari. Yadro itqitish texnikasini texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.	2
10.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. Disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish, diskni to'g'ri ushlab va chiqarib yuborishni o'rgatish.	2
11.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. Oxirgi kuch berish fazasini va burilishdan keyingi oxirgi harakat texnikasini o'rgatish. Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish.	2
12.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. Diskni aylanib uloqtirishni o'rgatish. Burilish fazalarini o'rgatish. Diskni uloqtirishda musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
13.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Ko'p martali sakrashlarni bajarilishning asosiy texnikasini o'rgatish.	2
14.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini tuzish va dars o'tish. Uch hatlab sakrashda "sapchish – sakrash", "sapchish – qadam" va "qadam – sakrash" texnikasini o'rgatish.	2

15.	Amaliy mashg'ulot	40 daq. maktab dars konspektini tayyorlov qismini o'tkazish. Uch hatlab sakrashni to'liqligicha bajarish. va uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish. Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
16.	Seminar mashg'ulot	Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.	2
Semester bo'yicha jami soat			32
O'quv yili bo'yicha jami soat:			64

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

“Yengil atletika” fani bo'yicha talabaning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan yengil atletika turlari bo'yicha amaliy, nazariy va ilmiy uslubiy adabiyotlarni hamda rekordlarni to'playdilar. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo'yicha testlar echadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarining darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

“Yengil atletika” fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi 13 ta katta mavzu ko'rinishida shakllantirilgan.

Talabalarining mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

Ishchi o'quv dasturining mustaqil ta'limga oid bo'lim va mavzulari	Mustaqil ta'limiga oid topshiriq va tavsiyalar	Bajarish muddatlar	Xajmi (soatda)
			Barcha mutaxassislik.
I-semestr			
Yengil atletikaning	Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari. Jahonda va O'zbekistonda yengil atletika	1-4	6

rivojlanish tarixi	sportini paydo bulishi. Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Jahon chempionatlari va ularda ko'rsatilgan natijalari o'rganish va daftarga qayd qilish	haftalar	
Sportcha yurish.	Sportcha yurish uslubiyati va musobaqa qoidalari. Sportcha yurish uchun maxsus mashqlar to'plamini tuzish. Turga oid rekordlarni o'rganish va daftarga qayd qilish.	5-7 haftalar	6
Balandlikka "hatlab o'tish" usuli bilan sakrash.	Balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari. Balandlikka sakrash uchun maxsus mashqlar to'plamini tuzish. Turga oid rekordlarni daftarga qayd etish .	8-9 haftalar	6
Granata (Nayza) uloqtirish.	Granata (Nayza) uloqtirish uslubiyati va musobaqa qoidalari. Granata (Nayza) uloqtirish uchun maxsus mashqlar to'plamini tuzish. Turga oid rekordlarni daftarga qayd etish.	10-11 haftalar	4
"Oyoqlarni bukib" va "qaychi" usulida sakrash.	Sakrash uslubiyati va musobaqa qoidalari. Sakrash uchun maxsus mashqlar to'plamini yozish. Turga oid rekordlarni to'plash va daftarga yozish.	12-16 haftalar	6
Semestr bo'yicha jami soat			26
II SEMESTR			
IAAFning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturi.	"Bolalar yengil atletika musobaqalari" (BEAM) ning tarixi. BEAMning mazmuni, masqad va vazifalari. BEAM guruhlariga bo'linishi. Guruhlar bo'yicha o'tkaziladigan musabaqalar tarkibi. IAAF BEAMning ommaviy sportni rivojlantirishdagi o'rni.	1-2 haftalar	4
Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash	Sakrash texnikasi asoslari, uslubiyati va musobaqa qoidalarini o'qish. Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash uchun maxsus mashqlar to'plamini tuzish. Turga oid rekordlarni o'rganish va daftarga qayd etish.	3-7 haftalar	6
Yadro itqitish texnikasini o'rgatish	Yadro itqitish texnikasi uslubiyati va musobaqa qoidalari. Yadro itqitish uchun maxsus mashqlar to'plamini tuzish. Turga	8-13 haftalar	6

uslubiyati	oid rekordlarni to'plash va daftarga yozish.		
Disk uloqtirish	Disk uloqtirish texnikasi asoslari, uslubiyati va musobaqa qoidalari. Disk uloqtirish uchun maxsus mashqlar to'plamini tuzish. Turga oid rekordlarni o'rganish va daftarga yozish.	9-12 haftalar	6
Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash	Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash texnikasi asoslari, uslubiyati va musobaqa qoidalari. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash uchun maxsus mashqlar to'plamini tuzish. Turga oid rekordlarni daftarga qayd etish.	13-16 haftalar	4
Semestr bo'yicha jami soat			26
Umumiy:			52

“Yengil atletika” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.

“Yengil atletika” fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** – talabani fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat, fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda belgilangan talab me'yorlari bo'yicha amaliy topshirishadi.

- **oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabani nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (og'zaki) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- **yakuniy nazorat (YAN)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “**test**” shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YAN**ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YAN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YAN** qayta o'tkaziladi.

Talabani bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabani fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

«Yengil atletika» fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

YAN-30 ball, qolgan 70 ball esa **JN**-35 ball va **ON**-35 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik

• Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabani saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

• Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

• Talabani fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R = V * O' / 100$ bu erda: V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda); O' - fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

• Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi (39 ball) saralash bali hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

• Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligi ham mumkin.

• Talabani semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

• **ON** va **YAN** turlari fanning taqvim rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YAN** semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

• **JN** va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

• Talabani semestrda **JN** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

• Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.

• Apellyatsiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

• Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar ON va JN dan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari

№	Nazorat turlari	Ballar taqsimoti		
		1	1 ON (test)	9
2	2 ON (test)	11	13	18
Jami:		20	25	35
1	1 JN (amaliy)	3	5	7
2	2 JN (amaliy)	4	5	7
3	3 JN (amaliy)	4	5	7
4	4 JN (amaliy)	4	5	7
5	5 JN (amaliy)	4	5	7
Jami:		19	25	35

Yakuniy nazorat “test” shaklida belgilangan 30 ballik 3ta variantli testlar toplami asosida o'tkaziladi.

№	Ko'rsatkichlar	YAN ballari	
		maksimal	Ballar taqsimoti
1	Fan bo'yicha yakuniy test nazorati	30	0-30
jami		-	30

Yakuniy nazorat “Test” shaklida amalga oshirilganda, semestr davomida o'tilgan mavzularning muayyan tushuncha va iboralariga asoslangan test savollari asosida tuzilgan 3 variantli 30 savoldan iborat bo'lgan nazorat ishlarini topshirishadi. Har bir to'g'ri berilgan javobga 1 ball etib belgilanadi. O'zlashtirish oralig'i 0-30 balgacha.

REYTING BAHOLASH TIZIMI

Reyting nazorat jadvali

“Yengil atletika” fanining I bosqich I semestr uchun reyting mezonlari.

Jami soatlar hajmi 56 shu jumladan auditoriya soatlari 36 (4 soat ma'ruza, 32 soat amaliy va seminar mashg'ulotlari), mustaqil ta'lim 26 soat.

I S E M E S T R

O'quv mashg'ulotlar bo'limlari va mavzulari	Mashg'ulot raqami	Ballar taqsimoti		
		Maks.b	Ball o'zgarishi	
			q	e
JN 35 ball				
Sportcha yurishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	5	Texnikasi baholanadi		
		5	2-5	
Balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish (m.)	7	5	3-1,00	3-1,20
			4-1,05	4-1,25
			5-1,10	5-1,30
Granata (Nayza) uloqtirishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish (texnika)	12	5	Texnikasi baholanadi	
			3-5	
Uzunlikka "oyoqlarni bukib" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish (m.).	13	5	3-3,50	3-4,50
			4-3,60	4-4,80
			5-3,80	5-5,00
Uzunlikka "qaychi" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish (m.).	15	5	3-3,50	3-4,50
			4-3,60	4-4,80
			5-3,80	5-5,00
Mustaqil ta'lim		10	6-10	
JN jami		35	19-35	
ON 35 ball				
Sportcha yurish va balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari	8	17	Test 9-17	
Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyatlari va musobaqa qoidalaridan Uzunlikka sakrash, texnikasining uslubiyati va musobaqa qoidalari	16	18	Test 11-18	

ON jami	35	20-35
YAN 30 ball		
Test (semestr bo'yicha o'tilgan mavzular yuzasidan)	-	30
Umumiy ballar		55-100

“5” — 86 – 100 ball. “4” — 71 – 85 ball, “3” — 55 – 70 ball.

“Yengil atletika” fanining I bosqich II semestr uchun reyting mezonlari.

Jami soatlar hajmi 56 shu jumladan auditoriya soatlari 38 (4 soat ma'ruza, 32 soat amaliy va seminar mashg'ulotlari), mustaqil ta'lim 22 soat.

II SEMESTR

O'quv mashg'ulotlar bo'limlari va mavzulari	Mashg'ulot raqami	Ballar taqsimoti		
		Maks.b	Ball o'zgarishi	
			q	e
JN 35 ball				
IAAFning BEAMdasturi musobaqasida qatnashish.	2	5	Ishtiroki bo'yicha	
Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrash texnikani baholash	5	5	Texnikasi baholanadi	
			2-5 ball	
Yadro itqitishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish (qizlar uchun Ya=4 kg, erkaklar Ya=7,257 kg (m.))	8	5	3-6,00	3-7,00
			4-6,50	4-7,50
			5-7,00	5-8,00
Disk uloqtirishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	12	5	Texnikasi baholanadi	
			2-5 ball	
Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish (m.)	15	5	3-7,50	3-9,50
			4-7,80	4-9,80
			5-8,00	5-10,00
Konspekt tuzish va dars o'tishini baholash.	Semester davomida	10	Talaba o'zi tuzgan dars konspekti bo'yicha	

			tayyorlov qismini o'tish
Mustaqil ta'lim			6-10
JN jami		35	19-35
ON 35 ball			
Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari. Yadro itqitish texnikasini texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.	9	17	Test 9-17
Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.	16	18	Test 11-18
Jami ON		35	20-35
YAN 30 ball			
Test (semestr bo'yicha o'tilgan mavzular yuzasidan)	-	30	0-30
Umumiy ballar			55-100

"5" — 86 – 100 ball. "4" — 71 – 85 ball, "3" — 55 – 70 ball.

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. Qudratov R., /Yengil atletika. – T.: 2012 y.
2. Shakirjanova K.T., Yengil atletika (musobaqa qoidalari) –T.: 2007 y.
3. Shakirjanova K.T., Tuxtabaev N.T., /Osnovi texniki, metodika obucheniya i trenirovki v bege na korotkie distantsii, - T: 2012 g.
4. Smurigina L.V., Ganibaev I.D., /Opređenje urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov-legkoatletov, - T.: 2012 g.
5. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., /Metaniya Kopya. –T.: 2011 g.

QO'SHIMACHA ADABIYOTLAR

1. Shokirjanova K.T., Abdumalikov U.R., Shokirjonov T.A., /Jismoniy tarbiya va sportdagi uzluksiz ta'lim tashkil qilish, - T.: 2012 y.
2. Shakirjanova K.T., /Vvedenie v spetsializatsiyu "Legkoy atletika", - T.: 2010 g.
3. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. – T.: 2012 y.
4. Taranova A.V., Kolobov V.A., /Teoriya i metodika obucheniya legkoy atletike v professionalnoy podgotovke studentov IFK, – T.: 2012 g.

Internet va Ziyonet saytlari

1. <http://www.edu.uz>
2. <http://www.Ziyonet.uz>
3. <http://www.yandex.ru>
4. <http://www.afu.uz>
5. www.athletics.ru
6. www.iaaf.org
7. www.rusathletics.ru

MAVZU: YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

REJA

Kirish

- 1. Yengil atletikaning umumiy ta’rifi va tasnifi.**
- 2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy ta’rifi.**
- 3. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti.**
- 4. O’zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanish tarixi.**
- 5. Mustaqil O’zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti.**



KIRISH

Yurtimiz mustaqillikka erishgandan so'ng birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov va hukumatimiz tomonidan boshqa sohalar qatorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham aloxida e'tibor qaratdi. Bu borada ko'pdan-ko'p qonun va qarorlar chiqarildi juda katta ishlar amalga oshirildi.

Birinchi Prezidentimiz aytganlaridek "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga tanita olmaydi" deb bejiz aytmaganlar. Sportchilarimiz Osiyo va jaxon arenalarida yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarib kelishmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilmoqda, sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari va texnikasi hamda o'rgatish uslubiylari takomillashmoqda. Boshqa sport turlari qatorida engil atletika sport turi ham ancha rivojlanishga ega bo'ldi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishni (nayza, toshlar va boshqa qurollari) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umum grek diniy bayramlarning muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishining boshlanishi Qadimiy Gretsiyada bizning eramizdan oldingi 776 yili o'tkazilgan I Olimpiyada o'yinlari hisoblanadi. Birinchi Olimpiya o'yinlarida atletlar bir **stadiyalik (192, 27 m)** masofa, undan keyin chidamlilikka qaratilgan 24 stadiya bo'lgan masofada bellashganlar.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pku-rash bo'limlaridan tashkil topgan asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha mashg'ulot iloji boricha ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ular organizmning markaziy asab tizimi, nafas olish, Yurak-qon tomir tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib rivojlantiradi va sog'liqni mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashqlari har tomonlama shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalab, sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari texnikasini o'zlashtirish bo'yicha amaliy ko'nikma hosil qiladiradi va malakalarini shakllantiradi.

Yugurish va sakrash ko'pgina sport turlarida mashqlarning ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'quvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bilishi shart:

1. Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish.
2. Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni talablar darajasida o'zlashtirish.
3. Yengil atletikani o'rgatish uchun kerak bo'ladigan amaliy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlilik qilish.

Harakatga inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qarash kerak. Masalan, talabaning jismoniy tarbiya mashg'ulotla-ridagi o'quv faoliyati, ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

Hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletikaga zamon talabi va milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashish zarur. Chunki, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni, jismoniy va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga etkazish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutdi. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi – uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport musobaqalari shakllandi va muntazam o'tkazilmoqda.

Bunday sa'y-harakatlar natijasi o'laroq, sportchilarimiz mamlakat miqyosidagi va xalqaro sport maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda Yuksak natijalarga erishmoqdalar.



1.1-rasm. 1500 m ga burilishda yugurish.

1. YENGIL ATLETIKANING UMUMIY TA'RIFI VA TASNIFI.

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarni tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. SHu bilan birga yengil atletika qadimiy Yunoncha «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» degan ma'noni beradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan komil kishilarni atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «**atletika**» track and field athletics (Fransiyada) yoki «**yo'lka va maydondagi mashqlar**» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarni – Yurish, Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlari umumiy omma bajara oladigan, eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha har kungi hayotda har xil turda uchraydi va me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (Yurish, Yugurish, sakrash va uloqtirish) respublika maxsus testlar majmuasi «Alpomish» va «Barchinoy»ni ko'pchilik qismining amaliy mezonlarini tashkil etadi.

Yengil atletikani ko'pincha «sport malikasi» deb atashadi. Bunga sabab, u respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari-rini hamma dasturlariga kiritiladi, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'pi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning fakultetlari dasturida, yengil atletika asosiy o'quv predmeti bo'lib, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha), sport psixologiyasi yo'nalishlaridagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan xarakterlanadi va ularni bajarishni har xil usullari va variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limlarga bo'lib (Yurish, Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning **24 turi erkaklar, 23 turi ayollar** Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

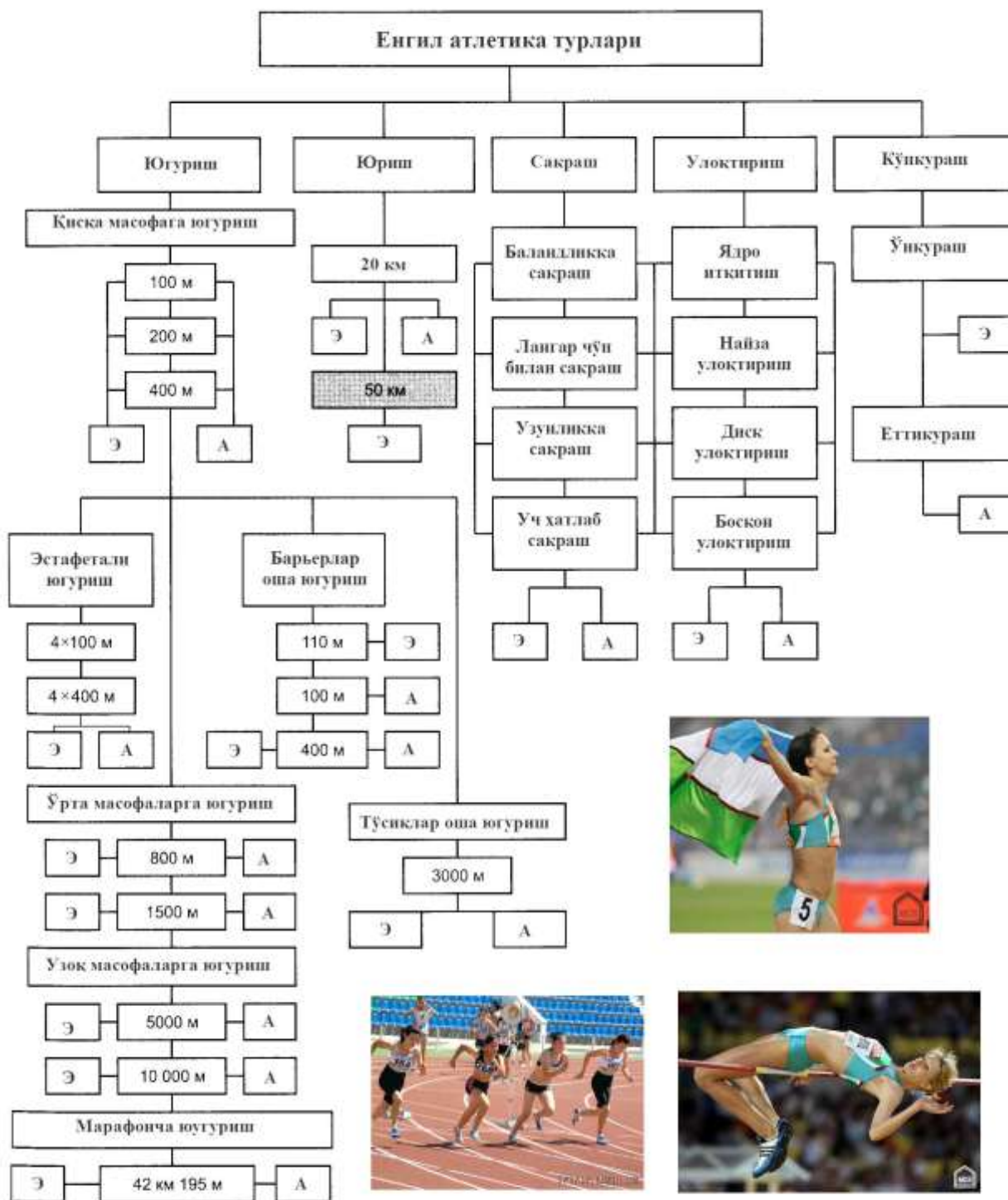
Yengil atletikaning asosiy turlari va Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar va masofalarning tasnifi

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Turlari va masofalari	Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar	
				Erkaklar	ayollar
Yurish	Sportcha Yurish	O'yingoh yo'lkasida Yurish	3-50 km 1 soat mobaynida	-	-
		Shosseda	20-30 km	20,50 km	20 km
		Vaqt	1 soat mobaynida	-	-
Yugurish	1. Tekis Yugurish	Qisqa masofaga Yugurish	30-400 m	100, 200, 400 m	100, 200, 400 m
		O'rtacha masofalarga Yugurish	500-2000 m	800, 1500 m	800, 1500 m
		Uzoq masofalarga Yugurish	3000-10000 m	5000, 10000 m	5000, 10000 m
		O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000-30000 m	-	-
		Vaqtbay yugurish	1, 2 soat mobaynida	-	-
	2. Tabiiy sharoitda yugurish	Ochiq joylarda yugurish (kross)	500 m dan 14 km gacha	-	-
		Katta yo'lda Yugurish	15km; 21.0975; 42km.195m ; 100km	42 km 195 m	42 km 195 m
	3. To'siqlar osha yugurish	Yugurish yo'lkasida g'ovlar osha Yugurish.	100-400 m	110, 400 m	100,400 m
		to'siqlar osha Yugurish	2000,3000 m	3000 m	3000 m
	4. Estafetali yugurish	Qisqa masofalarga Yugurish	4x50 m 4x100 m 4x200 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m
			Stadiondan tashqarida, tabiiy sharoitlarda	5x500 m 3x800 m 4x800 m 5x1000 m 10x1000 m 4x1500 m	-

		Aralash masofalarga Yugurish	400+300+200+100 m 800+400+200+100 m shahar bo'y-lab istalgan masofaga, istalgan va-riantda.	-	-	
Sakrash	1. Yugurib kelib vertikal to'siq osha	Balandlikka	Har xil usullarda	+	+	
		Balandlikka	Langarcho'p bilan	+	+	
	2. Gori-zantal to'siq osha sakrash	Uzunlikka	Xar-xil usullarda	+	+	
		Uch hatlab sakrash	Umumiy qoida asosida	+	+	
	3. Turgan joydan sarash	Balandlikka		-	-	
		Uzunlikka		-	-	
		Uch hatlab sakrash		-	-	
Uloqti-rish	1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish	Granata	500 g (ayollar)	-	-	
			700 g (erkak)	-	-	
		Nayza	600 g (ayollar)	-	+	
			800 g (erkak)	+	-	
	2. Aylanib uloqti-rish	Disk	2 kg	+	-	
			1,5 kg	-	-	
			1 kg	-	+	
		Bosqon	7, 260kg	+	-	
			6 kg	-	-	
			5 kg	-	-	
	3. Itqitish	Yadro	4kg		+	
			7, 260 kg	+	-	
			6 kg	-	-	
			5 kg	-	-	
4 kg			-	-		
Ko'pku-rash		Uch kurash		-	-	
		To'rt kurash		-	-	
		Olti kurash		-	-	
		Etti kurash (2 kun davomida)	Sakkiz kurash	100m, 100m g'o, nayza, balandlik, uzunlik, yadro, 800m	-	+
					-	-
					-	-
		O'n kurash (2 kun davomida)	100 m, uzunlik, disk, balandlik, 400 m, 110 m g'o, yadro, langarcho'p, nayza, 1500 m	+	-	

Yuqorida ko'rsatilgan jadvaldagi tasnifda bizning vatanimizda va xorijiy mamlakatlarda, faqat ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport saroylarida esa qisqartirilgan masofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

Yengil atletikaning ko'p turlaridan Olimpiya o'yinlari, jahon va Osiyo birinchiligiga faqat «olimpiya» turlari kiritildi.



Олимпиада ўйинлари ва жаҳон чемпионатлари дастурдаги енгил атлетика турлари

2. YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING TASNIFLANISHI VA UMUMIY TAVSIFI.

Yengil atletika sporti turlarini turli xil parametrlar bo'yicha tasniflash mumkin: yengil atletika turlari guruhlari, jinsiy va yoshga xos belgilar, o'tkazilish joylari. Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: Yurish, Yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsiy va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadionda, shosse va kesishgan joyda o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sport turi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazilish joylari bo'yicha amalga oshiriladi: stadionlar, shosse va prosyolka yo'llari, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar.

Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko'ra siklik, asiklik va aralash turlarga qandaydir jismoniy sifatning ko'proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa: tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga erkaklarda yengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 23 turi kiritilgan. Bu sport turida ko'p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo'lib o'tadi.



1.2-rasm. Yengil atletika maydoni.

Yengil atletika bo'limlaridagi turlarni turkumlanishi

Yurish - siklik tur bo'lib, maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi.

Ayollarda: stadionda – 3, 5, 10 *km*; maneжда – 3, 5 *km*; shosseda – 10, 20 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Erkaklarda: stadionda – 3, 5, 10, 20 *km*; maneжда – 3, 5 *km*; shosseda – 15, 50 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Olimpiya (O) turlari: erkaklarda – 20 va 50 *km*, ayollarda – 20 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi

Yugurish quyidagi toifalarga ajratiladi: ravon yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlar osha Yugurish, estafetali Yugurish, kross yugurish.

Sprint yoki qisqa masofalarga yugurish deb ataladigan stadionda va maneжда o'tkaziladigan masofalar: 30, 60, 100 *m* (O), 200 *m* (O), erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Uzoqqa sprint stadionda va manejda o'tkaziladi. Masofalar: 300, 400 m (O), 600 m, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Chidamlilikka yugurish:

- o'rta masofalar: 800 m (O), 1000, 1500 m (O), 1 mil – erkaklar va ayollarda stadionda va manejda o'tkaziladi;

- uzoq masofalar: 3000, 5000 m (O), 10000 m (O) – stadionlarda (manejlarda – faqat 3000 m) o'tkaziladi, erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – 15; 21.0975; 42,195 m (O); 100 km – shosseda o'tkaziladi (start va finish stadionda o'tkazilishi mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- ultra uzoq masofalar – bir kechaYu-kunduz davom etadigan Yugurish stadionda yoki shosseda o'tkaziladi, ham erkaklar, ham ayollar qatnashadi. SHuningdek, 1000 milga (1609 km) va 1300 milga (uzluksiz Yugurishning eng uzoq masofasiga) Yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

G'ovlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo qiladi. Erkaklarda va ayollarda, stadionda va manejda o'tkaziladi. Masofalar: 60, 100 m (O), 400 m (O) ayollarda; 110 m (O), 300 m va 400 m (O) erkaklarda (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

To'siqlar osha Yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilini-shini taqozo etadi. Erkaklar va ayollarda stadionda hamda manejda o'tkaziladi. Ayollarda masofalar – 2000m, 3000m (O), erkaklarda masofa – 2000, 3000 m (O).

Estafetali yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlikka bo'lgan chidamlilik va chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya tur hisoblanadigan 4x100 m va 4x400 m ga Yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o'tkaziladi. Manejda 4x200 m va 4x400 m ga estafetali Yugurish bo'yicha musobaqalar erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham o'tkaziladi. Shuningdek, stadionda 800, 1000, 1500 m va har xil masofalarda musobaqalar o'tkazilishi mumkin. SHahar ko'chalari bo'ylab uzunligi, soni va kontingenti har xil bo'lgan erkaklar va ayollar aralash estafetalar o'tkaziladi. Avvallari shved estafetalar deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: 800+400+200+100 m – erkaklarda, 400+300+ +200+100 m – ayollarda.

Kross yugurish tabiiy sharoitda, ochiq havoda shahar hiyobonlari, aholi yashash joylaridagi katta yo'llarda o'tkazilib, Yuguruvchilardan maxsus va umumiy chidamlilikni namoyon qilinishini talab etadi. Erkaklarda masofa – 1, 2, 3, 5, 8, 12 km, 14km.; ayollarda – 1, 2, 3, 4, 6 km.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal va gorizontal to'siqlar osha sakrashlar.

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) Yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- b) Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- b) Yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) Yugurib kelib balandlikka sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadionda va manejda o'tkaziladi;

b) Yugurib kelib langarcho'p bilan balandlikka sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biridir. Erkaklar va ayollarda, stadionda va manejda o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash (O) – tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va manejda o'tkaziladi;

b) Yugurib kelib uch hatlab sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezkorlik, kuch, tezkor-kuch, va tezkor kuchga bo'lgan chidamlilik sifatlarini hamda egiluvchanlikni, chaqqonlikni talab etuvchi tur. Erkaklar va ayollar o'rtasida stadion va manejlarda o'tkaziladi.

Yengil atletikada uloqtirishlarini quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1) to'g'ridan Yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo'lmagan snaryadlarni uloqtirish;

2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;

3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Yengil atletika snaryadlarini uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to'pni faqat bosh orqasidan, elka ustidan uloqtirish kerak; diskni va bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sapchib turib, burilib itqitish, yoki aylanma xarakterli bajarib itqitish mumkin.

Nayza (O) (granata, to'p) uloqtirish – asiklik tur hisoblanib, u sportchidan tezlik, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to'g'ridan Yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o'tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.

Disk va bosqon uloqtirish (O) – asiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

Yadro itqitish (O) – asiklik tur, u sportchidan kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va manejda bajariladi.

Ko'pkurashlar. Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o'ntkurash (O), ayollarda – ettikurash (O). O'ntkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m. Ayollarda ettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smir o'g'il bolalar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'o, langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda – beshkurash, to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda – to'qqizkurash, ettikurash, oltikurash, besh-kurash, to'rtkurash va uchkurash. To'rtkurash, avvallari u "pionerlar" kurashi deb atalar edi, 11-13 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

3. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti

Hozirgi zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili bu erda 2 km yaqin masofaga Yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining daslabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shilishdilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofada Yugurish, to'siqlar osha Yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga Yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi.

1864 yilda Oksford va Kembrech univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi bo'lib, keyinchalik har yili o'tkaziladigan bo'ldi. Musobaqa dasturiga Yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik programma bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldirildi.

60-yillarda yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Yengil atletika bilan aristokratlar sport klublarida shug'ullana boshladilar. Angliya aristokratlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lka-larida «oddiy xalq» bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan «past» tabaqa vakillariga Yutqizishga yo'l qo'ya olmas edilar.

Shu munosabat bilan 1864 yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» to'g'risida nizom qabul qilib, Yugurish yo'lkalarida aristokratlar bilan mehnatkashlar uchrashmaydigan qilib qo'ydi-lar. SHu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari professio-nallar deb e'lon qilinib, ularning havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ladi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi.

1880 yil Angliyada havaskorlar yengil atletika assosiasiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ huquqini oladi. U Angliyadagi, uning dominionlari va koloniyalaridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assosiasiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi, angliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70-yillarida, avvalo harbiy va grajdanlar liseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yildan boshlab liseylarda Yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. 80-yillar oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport fransuz jamiyatlarining assosiasiyasini tuzadi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yildan, Nyu-York atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874 yilda Govard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi bo'lgan «Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assosiasiyasi» va mamlakatda yengil atletika rahbar organi – «Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi» vujudga keladi.

Germaniyada birinchi yengil atletika musobaqalarini 1888 yilda Berlindagi krocket va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 90-yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda yengil atletika rahbar tashkiloti – Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuziladi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda Shvesiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada rasm bo'la boshladi.

Vengriyada, Polshada, Chexoslovakiyada, Yugoslaviyada va boshqa Markaziy Evropa mamlakatlarida yengil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi.

Ko'p mamlakatlarda yengil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilinadi.

Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek Olimpiya o'yinlarning 1896 yilda qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Keyinchalik Olimpiya o'yinlari sportning eng muhim turlaridan, shu jumladan, yengil atletikadan xalqaro kompleks musobaqalar bo'lib qoldi.

1965 yilgacha Olimpiya o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan edi. Harbiy harakatlar va boshqa sabablar bilan 1916 yilda Berlinda, 1940 yilda Tokioda, 1944 yilda Xelsinkida o'tka-zilishi mo'ljallangan Olimpiya o'yinlari bo'lmay qolgan edi.

Olimpiya o'yinlarida yengil atletika musobaqalarining programmasi har doim o'zgarib kelgan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkaziladi. SHundan keyingi barcha o'yinlarda ham bu musobaqalarda o'tkazib kelinadi.

Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896 yilda Afinada bo'lgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan edi. Bu o'yinlar ko'pchilik atlet-larning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi.

1912 yilda Stokgolmda (SHvesiya) bo'lib o'tgan V Olimpiya o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarib kelayotgan jahon va Olimpiya rekordlari yangilangan edi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan organ – Xalqaro yengil atletika havaskorlari federasiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federasiyaning maqsadi – federasiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida qatnashmadi.

Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan va mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma olimpiyalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan tuzukroq natijalar ham ko'rsatar edilar.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar bo'ladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning Yutuqlari darajasi sezilarli Yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgardi. Sovet Ittifoqi boshchiligidagi socialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta Yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xelsinki o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi (1952 yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpiya musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sovet yengil atletikachilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni oldilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari chiqdilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi Yutuqlarga erishdilar: E.Zatopek uzoq masofalarga Yugurishda uch marta (5000, 10000 m va marafoncha) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordi qo'ydi. Vengriyalik sportchi I.CHermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpiya rekordlari qo'ydi.

Melburndagi XVI olimpiya o'yinlarida (1956 yil), ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'sish borligi namoyish qilindi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'ringa AQSH yengil atletikachilar, ikkinchi o'ringa sovet sportchilari, uchinchi o'ringa Avstraliya yengil atletikachilari chiqdilar.

Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda XVII Olimpiya o'yinlari (1960 yil) kulminasion moment bo'ldi. SSSR va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina Yutuqlarga erishdilar. 1960 yilda SSSR sportchilar bosh Evropa mamlakatlarining yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb Yurilgan turlarda (100 metr, 200 metr va 800 metr Yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku evropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiya musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan oldingi sovet yengil atletikachilari edilar.

Tokiodagi XVIII Olimpiya o'yinlaridagi yengil atletikachilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqea bo'ldi. Musobaqalar hamma qit'alar yengil atletikachilarning mahorati juda ham o'sib ketganini ko'rsatdi. 11 ta jahon rekordi qo'yildi va 70 dan ortiq Olimpiya rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy Yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritilgan.

Evropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, maqsadida Osiyo atletik assosiasiya (OAA) tuzilgan edi. Bugungi kunda esa 42 davlatni birlashtirib turibdi.

Bunday musobaqalar, Osiyo va jahon kuboklari qiziqarli o'tganligi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini o'tkazib borish katta ahamiyatga ega.

4. O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh iring'itish, to'siqlardan sakrab Yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.



1.3-rasm. Balandlikka langar cho'p bilan sakrash

1916 yilda Farg'ona (Skoblev) shahriga yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash keladi, u yengil atletikada ishqibozlari to'garaklarini tuzib, ular bilan birgalikda Marg'ilon soy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi, 280 metrlik Yugurish yo'liga quradi va hatto, sakrash uchun qo'ndog'lar o'rnatilgan.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar qatnashganlar. U ham bo'lsa, sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan.

1918-1920 yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida 1919 yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy Harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashq chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uYushgan mashg'ulotlar tashkil topgan. 1920 yilning oktyabrida Toshkent I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasi mazkur jamoasi a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m estafetasida esa Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritilgan g'alabalarining 1-jadvali tuziladi. SHu davrning etuk yengil atletkachilari: N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borishadi.

1924 yilning mayida Toshkent, o'lkada, birinchi o'yingoh (keyinchalik Pischevik deb nomlangan) ochiladi. Hozir uning o'rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. SHu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musoba-qalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonning davlat milliy tuzilishiga ko'ra, 1924 yilda O'zbekiston SSR tashkil topdi. Shu yildan boshlab O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lgan kiritilgan g'alabalari rasman qayd etila boshlandi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II s'ezdi Qarorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashki-lotlari ustidan otaliqni o'z zimmasiga oldi. Yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlari jalb qilina boshlandi.

1926 yilning 15 iYulida Toshkent Shayxontoxur tumanida eski shahar («Spartak») stadionining tantanali ochilishi bo'ldi. 1927 yildagi I umumozbek Spartakiadasi, 1928 yildagi ikkinchi ana shunday spartakiada I Butunittifoq spartakiadasi oldidan o'tkazilgan.

1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov Yugurish bo'yicha to'siqlar ora 110 metrni 17.0 *sek* Yugurib o'tdi, hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 *sm* ga sakrab birinchi o'rinni egalladi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha sobiq ittifoq rekordini o'rnatdi. U Vatan yengil atletikachilari orasida birinchi bo'lib «17 sekund» marrani egalladi. Bir yil o'tgach, I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 *sek* da Yugurib o'tdi. So'ngra u masofani 15.2 *sek* da chopib o'tadi. Biroq sportchi Yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun bu natija qayd etilmadi hamda bu marra rekord sifatida qabul qilinmadi.

I Butunittifoq spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilar ishtirok etishdi. N.Ovsyannikov 110 metr yugurish (16.2), Yu.Dunaev balandlikka sakrashda (175) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12.75), A. Tikunova disk otishda ikkinchi o'rin (25, 33 *m*), Z. L. Rikova ayollar ichida langar cho'p bilan balandlikka sakrashda birinchi o'rinni egalladilar.

1929 yil bahoridan boshlab respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasini sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati bo'lgan.

O'ttizinchi yillar jismoniy tarbiya harakati rivojida kuchli olg'a siljish davri bo'ldi.

1934 yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etdi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tdi. Erkaklarni musobaqa dasturining 16 turidan o'ntasida o'zbek sportchilari (E.Pusillo – 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov; 500 va 10000 metrga yugurish, Yu.Dunaev-to'siqlar ora 100 metrga yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g'alabani qo'lga kiritishadi.

Ayollar dasturi bo'yicha etti tur o'tkazilib ularni barchasida o'zbek sportchilari (L.SHaternikova 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznesova disk otish, T.Basharina uzunlikka sakrash, 800 metrga Yugurish) g'alabani qo'lga kiritadi.

1936 yilning sentyabrida IV umumozbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kosarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi. 1936 yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 rekord o'rnatilgan.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari mavjud bo'lib, birinchi sport maktablari bo'sh ochildi. Bu xayrli ish tezda o'z mevasini berdi. 1938 yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida O'zbekiston yosh yengil atletikachilari jamoasi ikkinchi o'rinni egallashdi. N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, YU.SHolomiskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritishadi.

Urushning og'ir yillarida ham respublikada jismoniy tarbiya hayoti so'nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan kross, granata otish, to'siq istehkomlaridan oshib yugurish bo'yicha o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

Umumharbiy ta'limda respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o'z sohasi bo'yicha katta ish olib borishdi.

Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasida qatnashuvchi sportchilarni tayyorlashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II spartakiadasi 1943 yili Olma-Otada bo'lib o'tadi. Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida o'zbek sportchilar birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish, N.Bespakoynov-100 metrga Yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash bo'yicha, ayollar orasida 140 *sm* balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. III Spartakiada 1944 yilda Toshkentda o'tadi. Unda asosan, erkaklvr ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi.

Spartakiadada Pusillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash, hamda G.Kosarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdi.

1945 yil sentyabrda O'zbekiston spartakiadasi dasturi bo'yicha «Spartak» stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqalarda quvonchli marralar qo'lga kiritildi. 1946 yilga kelib respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: N.SevrYukova besh hatlab sakrash, to'siq osha yugurishda F.Xasanova g'olib chiqishdi. 1947 yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning butunittifoq namoyishiga O'zbekistonda «SSSR sport masteri» darajasiga erishgan yengil atletikachilar A.Borisov va F.Xasanova, shuningdek jismoniy tarbiya xodimlari bayram nishonlash musobaqalarida shitirok etish uchun respublika chempionlari N.SevrYukova, L.Skaskaya, A.Karieeva, Sultanov, T.Ismailov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

1948 yildan boshlab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948 yilning mayida Frunze shaxrida bo'lib o'tadi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasida uch turidan g'oliblikni qo'lga kiritishadi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha Nadejda esa 100 va to'siqlar ora 80 m yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldi.

1949 yildagi ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egallashdi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, Yu.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni oldilar.

1949 yilda respublikaning 40 rekordi yangilandi. Terma jamoasiga kirgan Yu.Finke, S.Popov, Yu.SHolomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atlekatikachilar paydo bo'ladi.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va YU.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'limdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil sobiq ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpiya o'yinlariga qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 *m* to'siqlar ora yugurish bo'yicha 1951-1954 yillar mobaynida ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952 yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrga to'siqlar bo'yicha respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Uning safiga L.Sklyarova, V.Rodenco, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, YU.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.CHuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshni-kova (Pavlova), V.Balld, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kelib qo'shiladi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va chempionat g'oliblari bo'lib, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etishgan.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100 dan 400 metrgacha yugurishda eng kuchli sprinter sanalgan. U O'rta Osiyo respublikalari Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954 yillar 200 va 400 metr masofaga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab mamlakatning o'nlik eng kuchli sportchilari Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Balld qatoriga kirgan.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957 yillarda o'tgan Butunittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni tanitdi. Murabbiy V.P. Bessekernix rahbarligida Tamara 1955 yili yadro, disk, uchkurash musobaqalari bo'yicha uch oltin

medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957 yili yadro irg'itishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi sovrindor bo'ldi.

1956 yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining terma jamoasi 9-o'rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrashda spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib, 1956 yili Melburnda o'tgan XVI Olimpiya o'yinlarida sobiq ittifoqi terma jamoasi tarkibida ishtirok etdi. Sportchining mahorati yildan yil o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. U 1960 yili Rimda o'tgan olimpiadada ishtirok etdi, 1961 yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana mamlakat chempioni bo'ldi.

Oleg Ryaxovskiy 1957 yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar umumjahon Universiadasida 16 metrli ko'rsatkich bo'yicha parijliklarga uch hatlab sakrashni namoyish etdi. Uning natijasi 16.01 m bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

Igor Monastirskiy 1958 yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy umumittifoq musobaqasida 100 metrga Yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 sek ga yangilab 10,4 sek da Yugurib o'tdi, hamda sprint guruhi bo'yicha birinchi sport ustasi darajasiga erishdi.

1958 yili sobiq ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro «Gigantlar» uchrashuvi bo'ldi. Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoasi tarkibida O'zbekiston vakili 1958-1959 yillar mamlakat chempioni bo'lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16 m 59 sm marrani egallab, jahon rekordini 3 sm ga ko'tardi. U aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli Yutug'ini yangilagan edi.

Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 m), A.Chexo-nin (800 m), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (olti), V.Lomakin (disk), I.KIYuev (yadro), T.Bondarenko (80 m t.o.), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab) himoya qildilar.

Ammo respublika terma jamoasi birinchi Spartakiadaga nisbatan yomon qatnashib, 12-o'rinni egalladi.

60-yillarda respublikada sport inshootlarining soni ko'paydi, sportchilarni shakllantirish uslubiyati yaxshilanadi. V.I. Barishev, N.N. Bikov, A.A. Vink, Yu.T. Zakirov, V.P. Bessekernix, Yu.S. Sholomiskiy, V.G. Fedoseev, M.M. Vnuchkova, YU.N. Puzanova, A.V. Borisov, A.A. Osipov, V.I. LYubarskiy, Yu.A. Krasilnikov, V.M. Vardzelov, G.N. Senkin, V.P. Litvinov, T.P. Saliev, V.P. Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilarini safini qobiliyatli yengil atletchilar bilan to'ldirishda faol ishlashdi.

1960 yilda «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz» sharaflil unvoni joriy qilinadi.

Mana shu unvonga birinchi bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kosarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) bu Yuksak unvonga sazovor bo'lishgan.

1963 yili Moskvada bo'lib o'tgan xalqlarining III Sparta-kiadasida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi ittifoq jamoalar orasida ikkinchi o'rinni egalladi. V.Balod balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini olish sharafiga muvaffaq bo'ldi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlik tarkibiga I.Chuvilin – langar cho'p bilan sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – Yugurish 400 m (6-o'rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza (6-o'rin), T.Nerovnaya 800 m Yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlik (8-o'rin), G.Podlazov – nayza (8-o'rin), E.Skorikov – Yugurish 200 m (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon otish bo'yicha 6-o'rin egallashgan.

E.Andris 1963 yili bosqonni 67 m 57 sm ga irg'itib, respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6 yil mobaynida saqlanib turdi. U 1963 yili eng yaxshi bosqon itqituvchilar o'nligi qatorida jahon sifatchilari safida 8-o'rinni egallaydi.

1963 yili Toshkent bo'lib o'tgan uchrashuvda respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining ilgari respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metr 11 sm ga ko'tardi. 1969 yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 m 15 sm ga sakrab, XTSU unvoniga sazovor bo'lgan.

1967 yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan.

Viktor Kolmakov to'siqli yugurishda olimpiya ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini nishonga oldi. U 400 m to'siqli masofani 52,5 sek o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi.

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'nkurash musobaqalarida «sport ustasi» unvoniga mos ochkolar to'plashdi. Ularga qadar O'zbekistonda yengil atletikani bu turi bo'yicha «sport ustasi» unvoniga sazovor sportchi bo'lmagan.

1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq spartakiadasida 15-16 yoshda bo'lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musobaqalarda marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m da yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqdilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ldi.

Ashur Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 4 marta mamlakat chempioni bo'ldi.

1968 yili 5000-1000 masofada yugurish bo'yicha mamlakat chempioni unvonini egalladi. Keyinchalik u uzoq masofaga Yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'p bor chempioni va rekordchisi bo'ldi. U 2002 yilning 1 yanvariga qadar 5000 m ga yugurish bo'yicha 1975 yilda o'rnatilgan (13.41.0 sek) respublika rekordchisi sanaladi.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta butunittifoq rekordini o'rnatdi. Murabbiy B.A. Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m masofaga estafeta tayogchasini 43.6, so'ng 43.3 sek da olib o'tadi. Aynan shu guruh 15-16 yoshdagi yoshlar guruhi o'rtasidagi 4x200 m ga Yugurish bo'yicha masofani 1.33.1 sek da o'tib, ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972 yil Kievda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini diskni 49 m 16 sm (murab-biy S.L. Shklyar) otgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4x100 m yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar egalladi. G'oliblar Tatyana Shishkina 200 m ni o'tib 2-o'rinni, 100 m ni 12.0 da o'tib 3-o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 m 15.03.4 da o'tib 2-o'rinni, 3000 m ni 8.36.0 da o'tib 3-o'rinni, Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14.84 ni egallab 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 metrli to'siqli masofani o'tish 55.1 ko'rsatib 3-o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

1973 yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi sakkizinchi o'rinni olishdi. Sovrinli o'rinlarni 200 metrga Yugurish bo'yicha LYudmila Dolgova ikkinchi o'rinni olish sharafiga muyassar bo'lishdi. 4x100 m ga chopish estafetasida Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnov bronza medalini olishdi. Sovrindorlardan tashqari jamoasi Yutug'iga to'siqlar ora Yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Pere-sipkina salmoqli ulush qo'shdi. Shuningdek, Evgeniy Yakimenko (uch hatlab 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 m to'siqlar ora 6-o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza 7-o'rin) yaxshi natijalarga erishishdi.

«Gigantlar» bilan yondosh ravishda sobiq ittifoq va AQSH o'rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o'tkaziladi. 1977 yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan sobiq ittifoq va AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin to'siqlar ora (400 m masofani 53.03 sek da o'tib 3-o'rin), Aleksandr Xarlov (to'siqlar ora 110 m masofani 14.3 sek da o'tib 3-o'rin), Nadejda Tupisina (nayzani 49 m 90 sm ga otib 2-o'rin) qatnashadi.

70-yillar chidamlilik yugurishlari bo'yicha sportchilar tayyorlash borasida andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy R.X. Sayfulining qobiliyatlari yaqqol namoyon bo'ldi. U yosh sportchilar xalqaro toifadagi Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana Ulmasova Jahon Kuboki sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori 3000 m ga yugurish bo'yicha jahon rekordchisi hamda xizmat ko'rsatgan sportchi darajasiga etdi.

Bu qizlarning ham 1987 yili chop etilgan xalqaro yengil atletika federasiyasi sportchilari jahonning eng yaxshi o'n sportchisi ro'yxati qatoridan o'rin olgan. Undagi IAAF ma'lumoti barcha davrlarga taaluqlidir.

1980 yili Maoskvada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – Aleksandr Xarlov 400 *m* b.b., Anatoliy Dimov 3000 metrni to'siqli masofani Yugurishda sobiq SSSR rekordini o'rnatdi, Tatyana Biryulina (nayza otish bo'yicha 6-o'rin) ishtirok etdi. Olimpiyada arafasida O'zDJTI yengil atletika kafedrasida o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A. Vink) jahonda birinchi bo'lib nayzani 70 metrli masofadan oshirgan holda 70.08 ga uloqtirdi va jahon rekordini o'rnatdi.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o'yinlarida qatnashishi yosh yengil atletkachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlarida turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu – zamonaviy talablarga binoan oliy toifali sportchilarni tayyorlash ishiga yanada ishtiyoq bilan kirishishlariga ahamiyat kasb etadi.

1985 yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Evropa Kubogiga O'zbekiston terma jamoa tarkibiga o'zining uch vakili – E.Barbashina, Z.Zaysev, S.Usovlarni berdi. Ular Kubokda sovrindorlar qatorida bo'lishdi.

To'siqlar osha 110 metrli masofaga Yugurish bo'yicha favorit fransuz S.Karistan sanalib kelingan bo'lsa, bu masofani 13.56.0 da o'tib, O'zbekistonning yangi rekordini mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.A. Burmatov) o'rnatdi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1975 yili langar cho'p bilan sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishishdi. Ular yaratgan guruhga mamlakat va respublika birinchiligi uchun musobaqalar g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sobiq SSSR sport ustalari bor edi. Guruh boshi Radion Gataulin – XTSU, jahonning eks-rekordchisi va maktab yoshlari o'rtasidagi 1983 yil musobaqalarining Evropa chempioni, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987 yildagi ikkinchi Jahon chempionatining sovrindori edi. R.Gataulin langar cho'pni 5 metr 90 *sm* ga ko'tarib respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ldi. 1988 yil Seulda (J. Koreya) Olimpiyadada kumush medal sovrindori.

O'zbekiston yengil atletkachilari 1987 yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuv – birinchi o'rinni egalladilar.

1987 yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarda 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, respublika yengil atletkachilari o'z ishqibozlarini quvontirishdi.

1987 yili o'tgan jahon chempionatida langar cho'p bilan sakrashda R.Gataulin 3-o'rin egallashdan iborat respublika topshirig'ini bajardi.

1987 yilgi mavsumda jahonning 25 eng yaxshi yengil atletlari qatorida R.Gataulin (langar cho'p 3-o'rin). V.Ishutin (langar cho'p 24-o'rin), Usov (110 *m* li masofaga Yugurish 9-o'rin) dek o'zbek yengil atletkachilari bo'lgan.

O'zbekiston yengil atletlari 80-yillar oxiriga kelib Vatan yengil atletikasining 100 yilligini munosib kutish, shuningdek, 88-yilgi Olimpiadaga yo'llanma olish uchun qizg'in tayyorgarlik ishlarini olib borishdi. Bunday qutlug' sanani nishonlash o'zbek yengil atletkachilarining 1923 yildan 1987 yilga qadar bo'lgan vaqt oralig'ida halqaro, Butunittifoq chempionatlarida qo'lga kiritgan yutuqlari asos bo'ldi.

Hammasi bo'lib sobiq ittifoq chempionatlarida o'zbek yengil atletkachilari 144 ta medalni qo'lga kiritdilar.

Mamlakat chempionatlarida eng ko'p medalni qo'lga kiritgan, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Svetlana O'lmasova 17 ta medal sohibi bo'ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni sport ustasi Zamira Zayseva, 9 ta medalni qo'lga kiritdi (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinda esa sport ustasi Valentina Lebedinskaya (Ballod) 7 ta medal bilan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 2 ta bronza). 1991 yil sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952 yildan 1996 yilgacha 29 o'zbekistonlik yengil atletkachilar olimpiada o'yinlarida qatnashgan.

5. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAF ga a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yengil atletika assosiasiyasiga qabul qilindi.



1.4-rasm. Svetlana Radzevil Olimpiada o'yinlari qatnashchisi

O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin S.Munkova balandlikka sakrash, O.YArigina nayza otish, R.G'aniev o'ntkurash, 2 ta kumush V.Parfenov nayza otish, O.Veretelnikov o'ntkurash va 3 ta bronza K.Zaysev nayza otish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1999 yil Bangkokda (Tayland) XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin S.Voynov nayza otish, O.Veretelnikov o'ntkurashda, 2 ta kumush A.Abduvaliev bosqon uloqtirishda va 4x100 m estafetada ayollar o'rtasida g'alabaga erishgan.

Osiyo o'yinlari va chempionatlarida (1993-2000) o'zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo'lga kiritdilar.

O'zbekistonlik yengil atletikachilari IV Jahon chempionatida 1993 yil Germaniyaning Shtutgart shahrida 7 ta sportchi, 1993 yili SHvesiyani Geteborg shahrida 8 ta sportchi ishtirok etishdi.

1997 yili Afinada 7 ta sportchi bilan qatnashdilar. Ularga davlatimiz tomonidan medallar bilan taqdirlandilar.

2001-2002 yillarda:

Jizzax shahrida o'tkazilgan «Barkamol avlod» 2001 y.

Farg'ona shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari».

Buxoro shahrida o'tkazilgan «Universiada – 2002»ni dasturiga kiritilgan yengil atletika turlariga tayyorgarlik olib bordi va bevosita o'tkazishda faol qatnashishdi.

2001-2002 yil 42 respublika, xalqaro musobaqalar o'tkazildi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi tashkil topganligi va Yugurishning umumo'zbek kuniga bag'ishlangan 9 ta yosh guruh bo'yicha respublika final musobaqalari o'tkazildi.

2002-2003 yildan boshlab IAAF yangi halqaro qoidalar qabul qilindi.

2001-2002 yil O'zbekiston Respublikasining terma jamoasi Jahon va Osiyo chempionatlarida, XIV Osiyo o'yinlarida MDH xalqaro o'smirlar o'yinlarida (Moskva 2002 yil) qatnashishdi.

2001 yil Leonid Andreev Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori bo'ldi. 2002 yil esa o'ntkurash bo'yicha o'smirlar o'rtasida chempionlik nomiga ega bo'ldi.

Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 6 ta kumush va 3 ta bronza medallarning sovrindorlari bo'lishdi.

XIV Osiyo o'yinlarida 4 ta medal L.Perepelova 100 m Yugurishda kumush medalga, Z.Amirova 800 m Yugurishda bronza medalga, nayza uloqtirishda E. Voynov bronza medalga, G.Xubbieva, L.Dmitrova, L.Perepelova – 4x100 m estafetada bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

2003 yil Urganch shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari» va Andijon shahrida o'tkazilgan «Barkamol avlod» musobaqalarida yengil atletika dasturi bo'yicha faol qatnashdilar.

2003 yilda yengil atletikachilar respublika va xalqaro 28 ta musobaqalarda qatnashishdi.

Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9-jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3 chempionati (Kanada), Osiyo 15 chempionatida Milan (Fillipin), 5-Markaziy Osiyo o'yinlarida Dushanbe shahrida qatnashdilar.

Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 10 medal (4 ta oltin, 1 ta kumush, 5 ta bronza) medaliga sazovor bo'lishdi va 44 mamlakat o'rtasida 3-o'rinni egallashdi.

Markaziy Osiyo o'yinlarida yengil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) bilan II o'rinni egallashdi.

2003 yil 5 ta yengil atletikachi, Olimpiada 2004 o'yinlarida qatnashish uchun L.Perepelova, G.Xubbieva, S.Voynov, A.Juravleva, V.Smironovlar normativlarni bajarib lisenziya olishdi.

O'zbekiston yengil atletikachilari Olimpiada o'yinlarida sobiq ittifoq jamoasi tarkibida birinchi bo'lib 1952 yilda qatnashgan. Bu o'yinlar Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazildi. Sobiq ittifoq sportchilari uchun birinchi bo'lgan bu olimpiadada O'zbekistondan toshkentlik sobiq ittifoq sport ustasi S.Popov qatnashgan. Keyingi olimpiada o'yinlarida (1956 va 1960 yillar) balandlikka sakrash ustasi toshkentlik V. Ballod qatnashgan.

Oradan 20 yil o'tgach, 1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII olimpiadada, yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O'zbekiston sportchilari qatnashishdi (T.BirYulina, A.Xarlov, A.Dimov).

1992 yil Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun sharafli bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashi, bitta oltin medalga sazovor bo'lishdi.

1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan Yubiley XXVI Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston mustaqil ravishda o'z bayrog'i ostida qatnashdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari bor edi. Eng yuqori natija o'nkurashchimiz R.G'aniev (8-o'rin) ko'rsatdi.

2000 yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etishdi

O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng birinchi Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan yosh avlodni tarbiyasiga hamda ularni sog'lom, baquvvat qilib tarbiyalash kabi vazifalarga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Ularni ma'nan etuk, barkamol bo'lib tarbiya topishda jismoniy tarbiya va sportning roli muhimdir. Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridan sport sohasiga e'tibor qaratilishi, bizning sportchilarimizni halqaro maydonlarda Yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga zamin yaratmoqda. Jumladan 1994 yilda o'smir yoshdagi sportchilarimizdan Sergey Voynov ilk bor Portugaliyaning Lissabon shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida ishtirok etib, nayza uloqtirishda 72,92 m. natija bilan 30 nafar sportchi ichida 4 o'rinni egallagan bo'lsa, oradan ikki yil o'tib Avstraliyaning Sidney shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida O'zbekiston tarixida birinchi bo'lib nayza uloqtirish bo'yicha 79,78 m. natija bilan jahon chempioni unvoniga sazovar bo'ldi.

2002 yil Yamaykaning Kingston shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida yana bir iqtidorli yoshlarimizdan Leonid Andreev yengil aletikaning o'nkurash turi bo'yicha 7693 ochko to'plab jahon chempioni bo'ladi. Xalqaro arenalarda yosh yengil atletikachilarimiz 1994-2004 yillar mobaynida Yuqori sport natijalariga sazovar bo'lishgan. Ulardan Pavel Andreev, Vitaliy Smironov, Rifat Ortiqov, Olga Varonina, Rustam Xusnitdinov, Yuliya Piskunova, Andreev Padurov, Nataliya Filatovalar Yurtimiz sharafini munosib himoya qilgan bo'lsalar, 2002-2012 yillar oralig'ida ular safi kengayib 7 kurash bo'yicha YULIYA Tarasova, uzunlikka sakrashda Artyom Lobochev, Diana Plumaki, Aleksandra Kotlerova, balandlikka sakrashda Svetlana Radzevil, Nadiya

Dusanova, o'rta masofalarga Yugurishda Irina Zudixina, Ruslan Nasirov, yadro itqitishdan Vasilina Kozyakskiy, Oksana Kot, Grigoriy Kamulyalar g'olib va sovrindorlar qatoridan joy olishgan.

Xususan **Svetlana Radzevil** 2006 yil Xitoyning Pekin shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida balandlikka sakrash bo'yicha 196 sm balandlikdan oshib o'tib jahon chempioni bo'ldi.

Shuningdek 2009 yilning 8-12 iyul kunlari Italiyaning Sidtirool shahrida o'tkazilgan navbatdagi jahon chempionatida yengil atletikachilarimizdan uch hatlab sakrash bo'yicha Valeriya Kanatova, 400 m. masofaga Yugurishda LYudmila Kozlova, uzunlikka sakrashda Nikita Loginov, nayza uloqtirishda Anastasiya Svechnikova va Ekaterina Varonina, balandlikka sakrashda Sergey Timshin hamda Aleksandar Xardinlar ishtirok etadilar.

Ushbu jahon chempionatida Anastasiya Svechnikova nayza uloqtirish bo'yicha 53,25 m. natija bilan oltin medalni qo'lga kiritib yoshlar o'rtasida jahonda tengsiz ekanligini isbotlagan bo'lsa, Valeriya Kanatova 12,98 m. natija bilan 3 o'rin qo'lga kiritgan holda O'zbekiston yoshlar yengil atletika terma jamoamiz 150 dan ortiq davlatlar o'rtasida norasmiy 27 o'rinni qo'lga kiritadi.

Joriy yilning 10-15 iyul kunlari Ispaniyaning Barselona shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida 4 nafar yengil atletikachimiz qatnashdi. Ulardan 400 m. g'ovlar osha Yugurishda Irina Asanova (uning ko'rsatgan natijasi 1.02,04), uch hatlab sakrash bo'yicha Anastasiya Baykova (12.45 sm), Rustam Qurbonov 15,47 m. natija bilan 44 sportchi orasida 17 o'rinni egalladi. Bosqon uloqtirish bo'yicha Suxrob Xadjaev 76,16 m. natija bilan bronza medalini qo'lga kiritadi.

Albatta yosh iqtidorli sportchilarimizning bunday natijaga erishishida Yurtimizda o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" sport o'yinlarining o'rni beqiyosdir. Ushbu respublika va halqaro maydonlarda ishtirok etgan yosh sportchilarimizning hozirgi kunda kattalar o'rtasida ham munosib ravishda qatnashib kelishmoqdalar. Bunday sportchilarni tayyorlashda, ularning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishda BO'SM, IBO'OZSMlarning o'qituvchi marabbiylarining o'rni bor. O'zbekiston yengil atletikachilarini jahon arenalarida munosib ishtirok etishlarini nafaqat yoshlar o'rtasida balki, kattalar o'rtasida ham jahon chempioni, Osiyo chempioni va Olimpiyada chempioni degan sharafiga sazovar bo'lib, Yurtimiz bayrog'ini Yuqori ko'tarishida ularning hissalarini beqiyosdir.

2006 yil Doxada bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida esa umumjamo'a hisobida Go'zal Xubbiyeva qisqa masofaga 100 m ga yugurishda oltin, 200 m ga Yugurishda esa kumush medalga sazovor bo'ldi. A.Juravlyova uch hatlab sakrashda kumush, Z.Amirova 800 m ga yugurishda bronza medalini qo'lga kiritdi.

2010 yil Xitoyning Guanchjou shahrida o'tkazilgan XVI Osiyo o'yinlari ham o'zbekistonlik sportchilarga omadli keldi. Umumjamo'a hisobida O'zbekiston jami 56 ta medal bilan 45 davlat ichida 8-o'rinni egalladi. Yengil atletika sport turi bo'yicha milliy terma jamoada mamlakatimiz sharafiga himoya qilgan sportchilar soni 13 nafarga teng bo'lib, ular 8 ta medalga egalik qilishdi, bu ishtirokchilarning umumiy soni 61% ni tashkil etdi. Jamoada 9 nafar ayol bor edi. Ular 2 ta oltin medalni qo'lga kiritishdi (S.Radzivil–balandlikka sakrash–195 sm, Yu.Tarasova–etti-kurash–5783 ochko), shuningdek, 2 ta kumush (G.Xubbiyeva–100 m–11,34 sek, N.Dusanova–balandlikka sakrash–193 sm), 2 ta bronza (G.Xubbiyeva–200 m–25,11 sek, Yu.Tarasova–uzunlikka sakrash–6 m 49 sm) medali sohibalariga aylanishdi. Erkaklar o'rtasida L.Andreev langarcho'p bilan sakrashda 530 sm natija ko'rsatib kumush, R.Tarzumanov nayza uloqtirishda 79,65 sm ko'rsatkich bilan bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

Mustaqillikning 24 yil ichida (1991-2015) milliy terma jamoalarimiz o'tkazilgan 6 ta Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etdi. Ular – XII o'yin 1994 y. Xirosima, XIII o'yin 1998 y. Bangkok, XIV o'yin 2002 y. Pusan, XV o'yin 2006 y. Doxa va XVI o'yin 2010 y. Guanchjouda tashkil etildi.

2014 yil XVII Osiyo o'yinlari Janubiy Koreyaning Incheon shahrida bo'lib o'tdi. Bu Osiyo o'yinlarida bizning yengil atletikachilarimizdan 27 nafari ishtirok etishdi. Ulardan balandlikka sakrashdan Svetlana Radzivil hamda ettikurash turidan Yekaterina Varonina oltin medalni qo'lga kiritishdi. Erkaklar o'rtasida o'nkurash bo'yicha Leonid Andreev 2-o'rin, nayza uloqtirishdan Ivan Zaytsev 3-o'rin, ayollardan esa Aleksandra Kotlyarova uch xatlab sakrashdan 2-o'rinni, ettikurash

bo'yicha Yuliya Tarasova 3-o'rin hamda balandlikka sakrash bo'yicha Nadiya Dusanova 3-o'rinni egalladilar. Shu bilan birga bir qator yengil atletikachilarimiz kuchli o'ntaliklardan joy olishdi va sovrinli o'rinlarni egallashdi. Norasmiy hisoblar bo'yicha mamlakatimiz barcha o'yinlarda 45 ta mamlakat ichida 10-o'rindan pastga tushgan emas. Buni Xirosimada – V, Bangkokda – X, Pusanda – V, Doxada – VII va Guanchjouada – VIII o'rinlarni egallaganliklari misolida isbotlash mumkin.



1.5. rasm Yekaterina Voronina Olimpiada o'yinlari qatnashchisi.

Bunday nufuzli sport musobaqalarida ishtirok etish va g'alabalarni qo'lga kiritish mamlakatning shuhrati va salohiyatini baland ko'taradi. Shuningdek, sportning ijobiy rivojlanishiga zamin bo'ladi. G'alabalar uchun milliy bayroqlarning ko'tarilishi, madhiyaning (jaranglashi) yangrashi asosida uni butun jahon ahli taniydi. Respublika birinchi Prezidenti I.A.Karimov ta'biri bilan aytilsa: "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi". Bu farazni respublikamiz bayrog'ining Osiyo o'yinlarida 235 marotaba ko'tarilishi va 55 marotaba milliy madhiyamizning (55 ta oltin medal sharafiga) ijro etilishida ko'ramiz.

O'zbekiston sportchilarining muvaffaqiyatli ishtirok etishlarida Respublika Prezidenti va hukumatining g'amxo'rliги va bevosita rahbarligi muhim ahamiyatga egadir. Bu asosan terma jamoalarning o'quv-mashg'ulotlar yig'inini o'tkazish, moddiy-texnik va moliyaviy ta'minot hamda eng zamonaviy sport majmualari bilan sharoit yaratib berish hamda ular bilan bog'liq bo'lgan tashkiliy, boshqaruv, ijrochilik faoliyatlarda mujassamlashmoqda.

2012yili Londonda o'tkazilgan XXX Olimpiada o'yinlariga yengil atletika bo'yicha yo'llanma talablarini bajargan sportchilar va ularning Olimpiadada ko'rsatgan natijalari haqida ma'lumot

3 jadval

№	F.I.	Yengil atletika turlari	Bajarilgan talab (guruhi)	Ko'rsatilgan natija
1	Radzivil Svetlana	Balandlikka sakrash	195 sm (A)	196 sm
2	Dusanova Nadiya	Balandlikka sakrash	195 sm (A)	185 sm
3	Kotlyarova Aleksandra	Uch hatlab sakrash	14.35 m (A)	13.55 m
4	Juravlyova Anastasiya	Uch hatlab sakrash	14.32 m (A)	13.54 m
5	Tarasova YULiya	Uzunlikka sakrash	6.72 m (V)	Uch marta urinishi nisoblanmadi
6	Xubbieva Guzel	100 m Yugurish	11.36 sek. (V)	11.22 sek.
7	Zaysev Ivan	Nayza uloqt.	85.03 m (A)	73.94 m
8	Svechnikova Anastasiya	Nayza uloqtirish	61.17 m (V)	51.27 m
9	Asanova Natalya	400 m b/o	56.13 sek. (V)	58.05 sek.
10	Artikov Rifat	O'n kurash	7975 ochko	7003 ochko
11	Xodjaev Suxrob	Bosqon uloq.	74.20 (V)	65.88

12	Smolyanova Elena	YAdro itqit.	17.68 m (V)	14.43 m
13	Dyatlov Artyom	400 m b/o	49.78 sek. (V)	51.55



1.6-rasm. Qadimgi Gretsiya yengil atletika maydoni

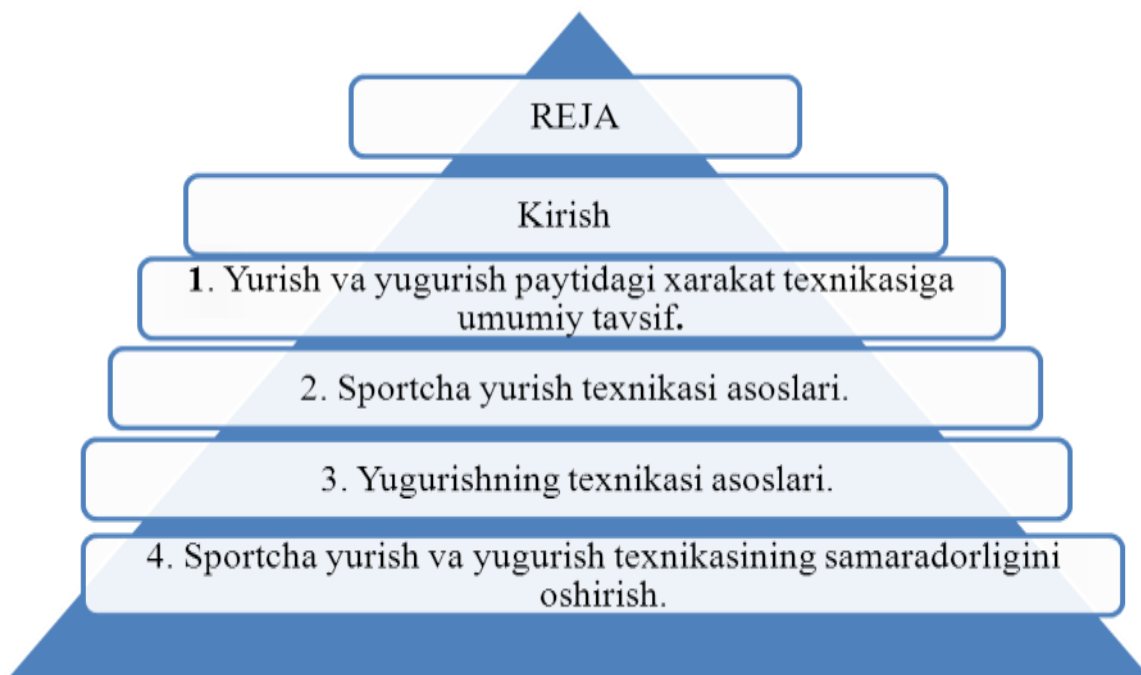
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika o'quv qo'llanma. Toshkent 1998 y
2. Arzumanov G.G., Malixina L.A., Martinova N.B. Lyogkaya atletika v Uzbekistane. T., «Medisina». 1988 g.
3. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y
4. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturq. Pod. obsh. red. N.G.Ozolina i V.I.Voronkina., Primakova M, FiS. 1989 g.
5. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
6. Ozolin N.G tahriri ostida Yengil atletika. T., 1971y
7. Ozolin N. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g
8. Shakirjanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemi i zadachi dalneyshego razvitiya. Leksiya. T., 2008, 27 s.

Internet saytlari

1. WWW.uzathletics.uz
2. WWW.athletics.ru
3. WWW.athletics.iaaf

MAVZU: SPORTCHA YURISH VA YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI.



KIRISH

Yurish va yugurish ommabop va keng tarqalgan jismoniy mashqlar bo`lib ular insonning xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi, u inson salomatligini mustahkamlashda, faol dam olishda ajoyib vosita bo`lib xizmat qiladi. Undan ko`pgina sport turlarida foydalaniladi va tezlikni o`zgartirib, shug`ullanuvchilar organizmiga maqsadli ta`sir ko`rsatib, istalgan natijaga erishiladi.

Yurish insonning joydan-joyga ko`chishini oddiy usuli bo`lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda yoki yugurganda a`zoyi badanidagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Natijada moddiy almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog`lomashtirish ahamiyati bor.

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham bo`lib ular: paxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng keyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qo`laniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnika asoslarini o`rganib olishning o`zigina kifoya qilib qolmay balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv shu bajarish talab qilinadi, ya`ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish, sportchi organizmiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir laha bo`lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan

uzilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchining maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatadilar.

2. YUGURISH VA UNING TURLARI

Yugurish ham joydan joyga kuchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurganda badandagi mushak gruppalarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish to'siqlar o'ta bilish ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda kross yugurishi va marafon yugurish xillari bo'ladi.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladigan 400 metrgach va undan qisqa masofaga yugurish har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt soniyalarda o'lchanadi.

Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzda metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xil bor:

1) G'ovlar osha yugurish – bunday yugurish yo'lkasidagi bir-biridan bir xil uzoqliqda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stipl-chez) bunda yugurish yo'lakchasida u erga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

Estafetali yugurish bunda komanda bo'lib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi.

Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marragacha etkazib borishdir.

Etaplar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin.

Estafetali yugurish stadion yo'lklaridan ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past-baland ochiq joylar (kross) yugurilsa 15 km va undan ortiq masofalarga esa yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafoni 42 km 195 metrga teng.

1. Yurish va yugurish paytidagi xarakat texnikasiga umumiy tavsif

Yurish va yugurish paytidagi xarakat texnikasida umumiy xamda o'ziga xos xususiyatlar mavjud. Chunonchi, yurish va yugurish texnikasining bosh unsuri-qadamlar xisoblanadi. Ular yordamida inson xarakatlanadi. qadamlar bilan bog'liq xolda, qo'llar va gavda xarakatlari ko'p marta bir tartibda takrorlanadi. Bunday takrorlanadigan xarakatlar "turkum" xarakatlar deyiladi. Kishi ikki qadam davomida (o'ng va chap oyoqda) gavdaning xar bir qismi xarakatining barcha bosqichlarini bajaradi va dastlabki xolatga qaytadi. Bunday qo'shaloq qadam yurish va yugurishning xarakat turkumini tashkil qiladi.

Xar bir oyoq turkum davomida tayanch va siltovchi vazifani o'taydi. Tayanishlar davri oyoqni erga qo'ygandan boshlab, uni erdan uzish bilan tugallanadi. Siltanish davri (yoki olib o'tish) depsinishdan so'ng, erdan oyoq uzilishidan boshlanadi va navbatdagi qadamdan oldin, erga oyoqni qo'yish bilan yakunlanadi.



2.1- rasm. Sportcha yurish

2.Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish – insonning siljib harakatlanishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishdan farq qiladi.

Sportcha yurish texnikasi siklik xususiyatga ega, ya'ni ma'lum bir sikl butun masofa davomida ko'p marta tkrorlanadi va boshqa siklli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat'iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bo'lishiga jiddiy ta'sir qilgan. Birinchidan, sportcha yurishda uchish fazasi bo'lmasligi lozim, ya'ni har doim tana bilan aloqa bo'lishi zarur. Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib chiqib, tayanch oyoq tik turgan mahalda tizza bo'g'imidan to'g'rilangan bo'lishi kerak (bir necha yil avval bu cheklanishga qo'shimcha qilingan – tayanch oyoq oyoq tayanchga qo'yilgan zahoti tizzadan to'g'rilanishi lozim). Sportcha yurishning tabiiy (maishiy) yurishdan tashqi ko'rinishiga ko'ra farqi shundan iboratki, tabiiy yurishda yo'lovchi oyoqni muvozanatlab qo'ygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa sportchi tekis oyoqlarda harakatlanadi.

Sportcha yurish texnikasi asosiy bitta sikldan iborat harakat tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq qadami va o'ng oyoq qadamidan iborat. Sikl quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) bittalik tayanchning ikki davri; b) ikkita tayanchning ikki davri; v) qadam tashlovchi oyoqni o'tkazishning ikki davri.

Sportcha yurish siklini sxema tarzida oltita spitsali g'ildirak ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Ikkita qo'shaloq spitsa g'ildirakni ikkita yarimga ajratadi, ikkita tayanch davri, ikkita bittalik spitsalar bu yarim qismlarni choraklarga bo'ladi – bittalik tayanch davri. Bitta oyoqning bittalik tayanch davri boshqa oyoqni o'tkazish davriga mos keladi. Ikkita tayanch davri juda qisqa muddatli bo'lib, ba'zan uni ko'rib ham bo'lmaydi. Bittalik tayanch davri uzoqroq davom etadi va ikkita fazaga bo'linadi: 1) oldindan qattiq tayanish fazasi; 2) depsinish fazasi. Oyoqni o'tkazish davri ham ikkita fazaga ega: 1) orqa qadam fazasi; 2) oldingi qadam fazasi. Bu fazalar ham chap oyoq uchun, ham o'ng oyoq uchun o'tkazish yoki tayanish davrida mavjud bo'ladi.

Fazalar orasida lahzalar bo'ladiki, bunday bir zumlik lahzada harakatlarning o'zgarishi sodir bo'ladi. Agar lahzalar harakatlarning bir yoki bir necha bo'g'inlarda o'zgarish chegaralari hisoblansa, ushbu lahzalardagi holatlar – bu tana bo'g'inlarining OTSMga yoki bir-biriga nisbatan holatlari ta'siridir, ya'ni holatlar harakatlarning almashishi manzarasini ko'z orqali ko'rishga imkon beradi.

O'ng oyoqning oldindan qattiq tayanish fazasi uni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlanadi. Tizza bo'g'imidan to'g'rilangan oyoq tovondan qo'yiladi. Bu faza vertikal lahzasigacha, OTSM

tayanch nuqtasi ustida (o'ng oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to o'ng oyoqni erdan uzish lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri tugaydi va o'ng oyoqni o'tkazish davri boshlanadi. U ikkita fazadan iborat: 1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan dahzadan boshlab, to vertikal lahzagacha davom etadi (oyoqni o'tkazishda vertikal lahzasi son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga o'qi tayanch yuzasi maydoniga, ya'ni gorizontalgaga perpendikulyar tarzda turishi lozim); 2) oldingi qadam fazasi – vertikal lahzadan boshlab, to oyoqni tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Keyin qisqa muddatli qo'shaloq (ikkitalik) tayanch davri keladi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri ketayotgan paytda, chap oyoq o'tkazish davrida bo'ladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. Sikl tugadi, yangi sikl boshlanadi va yana hammasi takrorlanadi.

Depsinish fazasi oxirida tosning old yuzasining egilishi birmuncha ortadi, vertikal paytiga kelib, shu oyoqni o'tkazish davrida – bir oz kamayadi. Tosning oldinga-orqaga yo'nalishida bunday tebranishlari tayanchdan depsinayotgan oyoq sonini orqaga samaraliroq uzatishga yordam beradi. Tosning qarama-qarshi o'qining og'ishi ham xuddi shunday o'zgaradi: o'tkazish vaqtida u qadam tashlaydigan (o'tkaziladigan) oyoq tomonga tushiriladi, qo'shaloq tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. Tosning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebrangiya harakati bilan bog'liq, ya'ni oyoq, tebrangich singari, markazdan qochuvchi kuch ta'sirida aylanish o'qidan intiladi. Bu sonni orqaga uzatuvchi mushaklarga yaxshiroq bo'shashishga yordam beradi (2-rasm).

Umurtqa ham qadam tashlayotgan oyoq o'tkazilayotgan davrda u tomonga bukiladi. Umuman, gavda har bir qadamda qator murakkab, deyarli bir vaqtda bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi: bir oz bukiladi va yoziladi, gavdaning yon tomonga og'ishlari va qayrilishlari sodir bo'ladi.

Qo'llar va oyoqlar, elka va tosning qarama-qarshi harakatlari, shuningdek, gavdaning boshqa harakatlari gavdani muvozanatda saqlashga yordam beradi, gavdaning to'liq yon tomonga (yuruvchi boshqacha yurayotgan holat, ya'ni harakatlar qarama-qarshi bo'lmagan paytdan farqli ravishda) burilishini bartaraf etadi, oyoqlarni qo'yish, qadam tashlaydigan oyoqning samarali depsinishi va oqilona o'tkazilishi uchun optimal sharoitlar yaratadi.

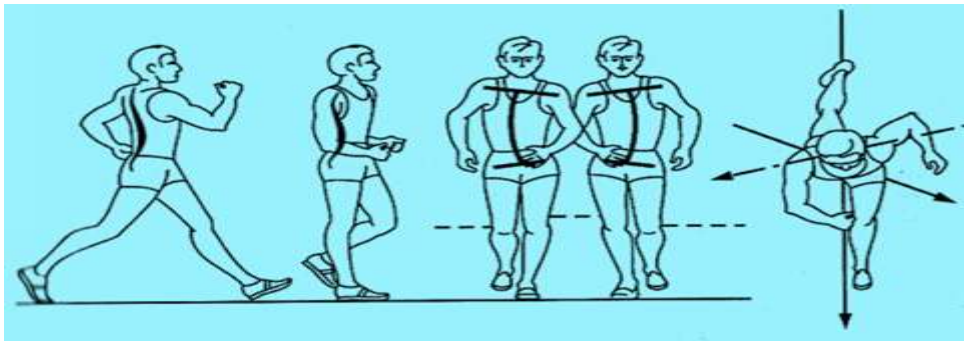
Sportcha yurishda qo'llarning harakatlari qadamlar sur'atini oshirishga yordam beradi, shuning uchun yuqori elka kamari mushaklari kuchli ishlaydi. Ayniqsa masofa oxirida toliqish paydo bo'lganda bunga e'tibor berish lozim. Qo'llarning harakatlari quyidagicha amalga oshiriladi: qo'llar yuruvchining harakat yo'nalishiga nisbatan 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan; qo'llar barmoqlari yarim qisilgan; elka mushaklari bo'shashtirilgan.

Yurishda mushaklarning tana a'zolari orqali tayanchga o'zaro ta'siri paytida ularning ishlashi harakatlantiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Depsinishni va oyoqlarning optimal uyg'unlikda o'tkazilishini bajara turib, butun tana tayanch joyi tomonga tezlanish oladi. Depsinish vaqtida tayanch reaksiyasi kuchlari gavda harakatiga tezlik beradi, qadam tashlaydigan oyoqning o'tkazilishi esa, inertsiya kuchlari natijasida, yuruvchi gavdasiga tezlanish beradi.

Qadam tashlaydigan oyoq bilan oldinga bir vaqtda harakatlanish va depsinadigan oyoqda itarilish tayanchdan depsinishni tashkil qiladi.

Tana a'zolarining hamma harakatlari tezlanish bilan amalga oshiriladi, buning natijasida ayrim a'zolarining inertsiya kuchlari yuzaga keladi. Ulardan birlari butun gavdaga tezlik berishda qatnashadi, boshqalari salbiy inertsiya kuchlarini (qo'llar harakatlari) bartaraf etadi.

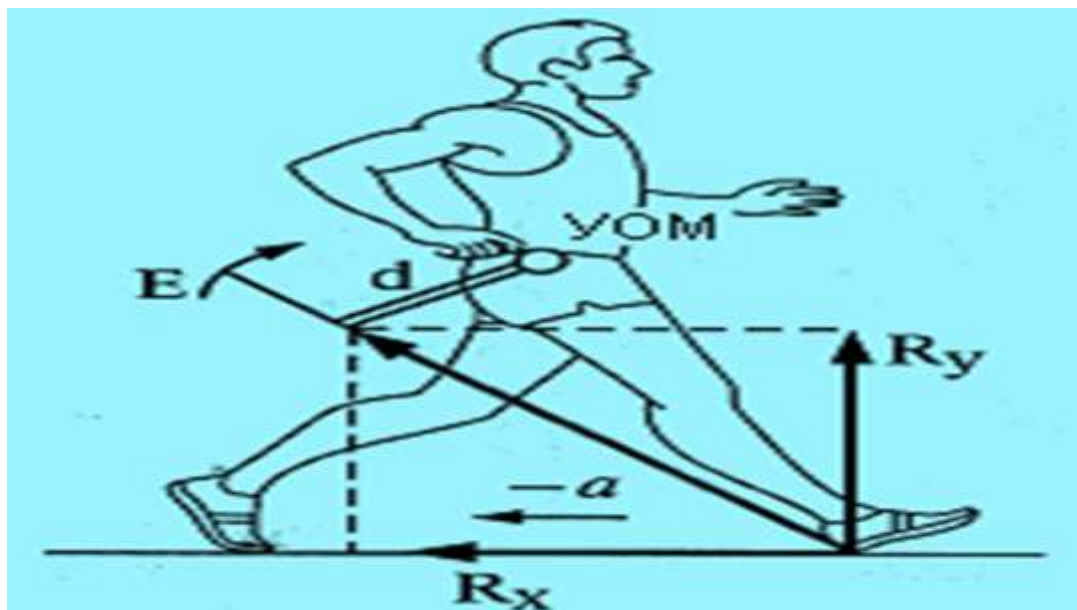
Yurishda hamma siljib harakatlanishlarning mohiyati – bu egri chiziqli yo'nalish bo'yicha yo'naltirilgan teng ta'sir qiluvchi kuchlar hamda tana va tayanch siljishlariga nisbatan burchak ostida yo'naltirilgan kuchlarning yig'indisidir. Harakatlantiruvchi inertsiya va mushak kuchlari oyoq kafti (oyoq kaftlari) orqali tayanchga ta'sir qiladi. Mexanikaning uchinchi qonunidan kelib chiqib ularga qarshilik qiluvchi kuchlar – tayanch reaksiyasi kuchlari yuzaga keladi. Ularsiz UOM harakatlarning o'zgarishi mumkin emas.



2.2-rasm. Sportcha yurishda tos harakati

Цикл	Қўшқадам					
	Яқса таянч			Қўш таянч		
Даврлар	Орқа қадам	Олдинги қадам	Таянчнинг ўтиши	Орқа қадам	Олдинги қадам	Таянчнинг ўтиши
Фазалар	Таянчдан олдинги ўтиш	Олдинги олдига чирқиланиб бошланган	Олдинги таянч қўйиш	Таянчдан олдинги ўтиш	Олдинги олдига чирқиланиб бошланган	Олдинги таянч қўйиш
Хронология						
Схема	Таянч		Ўтиш	Таянч		Ўтиш

2.3-rasm. Sportcha yurishda davrlar, fazalar, lahzalar



2.4-rasm. Tayanch reaksiyasi kuchlarining qarshiligi:

Tormozlovchi (gorizontal tarkib R_x , tayanch reaksiyasi R_y kelib chiqargan salbiy to'g'ri chiziqli tezlanish – a va orqaga tashlovchi (R kuch momenti keltirib chiqargan R_d ga teng burchak tezlanishi E).

Depsinish kuchi deganda tayanchning sportchi tanasiga ta'sirini tushunish kerak. U tayanchga bosim o'tkazish kuchlari ta'siri natijasida yuzaga keladi. **Depsinish** – bu mushaklarning sof ishi natijasi emas, balki mushak kuchlanishlari va tayanchga inertsiya kuchlarining o'zaro ta'siri natijasidir. Tayanch qancha qattiqroq bo'lsa, depsinish kattaligi (tayanch reaksiyasi kuchi) shuncha ko'proq bo'ladi. Masalan, ikkita tayanch olamiz: yugurish yo'lkasi va tuproqli qoplama. Yugurish yo'lkasi tuproqli qoplamaga nisbatan qattiqroq, demak, yugurish yo'lkasida tayanch reaksiyasi kuchlari ko'proq bo'ladi.

Shunday qilib, depsinish kuchi deganda mushak kuchlanish-lari va tayanchga inertsiya kuchlarining ta'siri ostida yuzaga keladigan tayanch reaksiyasi kuchini tushunish kerak. Depsinish kuchi kattaligi quyidagilarga bog'liq:

- tanyach sifatiga;
- mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- inertsiya kuchlari kattaligiga;
- mushak kuchlanishlari va kuchlarining ta'sir qilish yo'nalishiga;
- faol tana og'irligining passiv og'irligiga nisbatlariga (faol tana og'irligi – depsinish uchun mushak kuchlanishlarini yaratishda qatnashuvchi mushaklarning og'irligi; passiv tana og'irligi – sportchining qolgan barcha tana og'irligi).

Sportcha yurishda depsinish kuchining maksimal kattaligi emas, balki uzoq vaqt ishlashga mo'ljallangan optimal kattaligi juda mug'imdir. Sportchi tayanchga unga nisbatan burchak ta'sir ko'rsatadi, depsinish kuchi gorizontol tezlik vektoriga nisbatan burchak ostida UOMga ta'sir qiladi. Depsinish kuchi vetori gorizontol tezlik vektoriga qancha yaqin bo'lsa, siljib harakatlanish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Depsinish kuchi vetori va gorizontol tezlik vetori tomonidan hosil qilingan burchak depsinish burchagi deb ataladi. Depsinish burchagi qancha kichik bo'lsa, depsinish kuchi shuncha samarali ta'sir ko'rsatadi va gorizontol tezlik shuncha ko'proq bo'ladi.

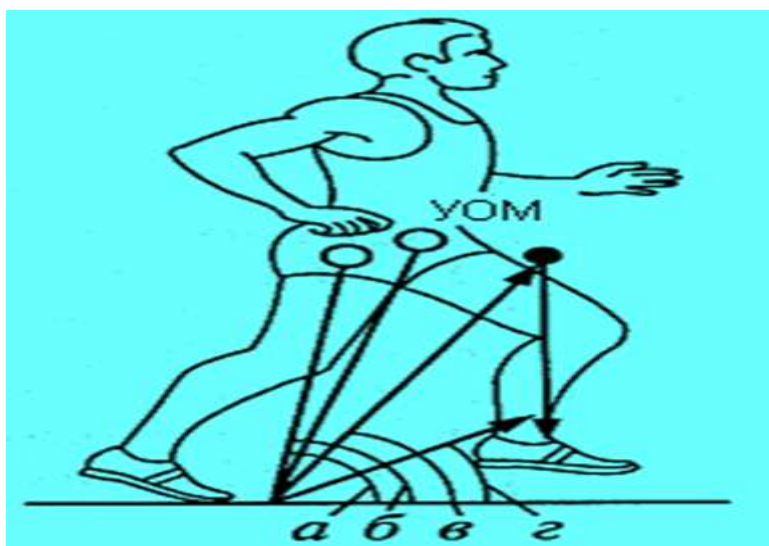
Amaliyotda depsinish burchagi depsinadigan oyoqning tayanchdan uzilgan paytdagi uzunasiga o'qi bo'yicha va gorizont bilan aniqlanadi. Bunday aniqlashda burchak kattaligi aniq emas, balki taxminiy bo'ladi. Depsinish burchagini murakkab texnik qurilmalarni qo'llagan holda aniqroq aniqlash mumkin.

Bir tayanchli holatda, sportchi turgan paytda, faqat og'irlik kuchi perpendikulyar pastga ta'sir qiladi, u og'irlik kuchiga diametral tarzda qarama-qarshi yo'naltirilgan tanyach reaksiyasi kuchi bilan tenglashadi. Qo'shaloq tanyachli holatda og'irlik kuchi ikkita tanyachga taqsimlanadi (b), bunda tanyachga bosim o'tkazish kuchi yuzaga keladi, u burchak ostida ta'sir qiladi, og'irlik kuchi esa tanyachning ikki nuqtasiga taqsimlanadi va ularning kattaliklari tanyach nuqtalarining UOM proektsiyasidan uzoqlashganligiga bog'liq bo'ladi.

Tanyachga bosim o'tkazish kuchi va og'irlik kuchiga qarshi tanyach reaksiyasi kuchi paydo bo'ladi, u ularga diametral tarzda qarama-qarshi ta'sir qiladi. Tinch holatda oldingi va orqa tanyachning umumiy kuchlari teng. Tanani muvozanatdan chiqarish va unga qandaydir tezlik berish maqsadida bu muvozanatni buzish zarur. Buni orqa tanyachga bosim o'tkazish kuchini oshirish, shu orqali orqa tanyachning reaksiya kuchini ko'paytirish hisobiga bajarish mumkin.

Kuchlar muvozanatini buzishning boshqa omili – bu orqa tanyachga bosim o'tkazish kuchining ta'sir qilish burchagini o'zgartirishdir. Bu UOM proektsiyasini oldingi tanyachga yaqinroq o'tkazish hisobiga bajariladi, shu orqali orqa tanyach bosim kuchining ta'sir qilish burchagi yanada o'tkirroq bo'ladi, oldingi tanyach bosim kuchining ta'sir qilish burchagi esa yanada o'tmasroq bo'ladi. Shunday qilib, bu orqa tanyach reaksiya kuchi ta'sirini gorizontol tezlik vektoriga yaqinlashtiramiz. Start tezligi shunday yuzaga keladi. U tanani tinch holatdan chiqarishga yordam beradi. Yurishda oyoqni o'tkazish vaqtida qadam tashlash harakatlarining inertsiya kuchi ham ishga tushadi. Tananing tinch holatdan chiqish paytidagi (start vaqtidagi) start kuchi harakat vaqtidagi depsinish kuchiga nisbatan ko'proq bo'ladi, chunki sportchi tanasi tezlik olib bo'lgan va unga kuchlanishlarni yoki tezlikni saqlab turishga, yoki uni oshirishga sarflash zarur bo'ladi. 4-rasmda depsinish burchaklari ko'rsatilgan.

Sportcha yurishda oyoqni tayanchga qo'yish burchagi, shuningdek, bunda yuzaga keladigan kuchlar muhim ahamiyatga ega. Qadam tashlaydigan oyoqni qo'yish burchagi oyoq tayanchga tegishi zahoti aniqlanadi va u oyoqning uzunasiga o'qi va gorizont chizig'i yordamida hosil bo'ladi. Bu taxminiy kattalik, burcha tayanch reaksiyasi kuchi tezligi va tayanch chizig'i vetori bilan yanada aniqroq aniqlanadi.



2.5-rasm.
 Depsinish burchaklarini o'lchash.
a – oyoq o'qidan; *b* – UOM yo'nalishidan; *v* – tayanchga bo'lgan to'liq reaksiyadan; *g* – depsinishga bo'lgan reaksiyadan.

Oyoq qo'yilgan paytda tayanchga bosim o'tkazish kuchi ta'sir qila boshlaydi, va, natijada, unga qarama-qarshi bo'lgan tayanch reaksiyasi kuchi hosil bo'ladi, ularning yo'nalishlari diametral tarzda qarama-qarshidir. Bu kuchlar salbiy hisoblanadi, chunki yuruvchining harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Samarali yurish uchun ularni yo'qotish yoki imkon qadar ularning salbiy ta'sirini kamaytirish lozim.

Bunda yuzaga keladigan og'irlik kuchi tezlikning o'zgarishiga ta'sir qilmaydi. Salbiy kuchlarning ta'sirini uchta yo'l bilan qoplash mumkin: 1) oyoq qo'yish burchagini 90° ga yaqinlashtirish, ya'ni oyoq imkoni boricha UOM proektsiyasiga yaqin turishi kerak, lekin bunda qadam uzunligi kamayadi; 2) oyoq qo'yilishini amortizatsiyalash, lekin musobaqa qoidalariga ko'ra oyoq tizza bo'g'imidan tekislangan holda tayanchga qo'yilishi kerak, demak, amortizatsiya istisno qilinadi; 3) depsinish fazasidan keyin oyoq tayanchdan olingandan so'ng sonlarni tez birlashtirish, bu qadam tashlaydigan oyoqning inertiya kuchini oshiradi. Bu kuch tormozlovchi kuchlarning ta'sirini qoplaydi.

Sportcha yurishda UOM harakatlanishi to'g'ri chiziq bo'ylab sodir bo'lmaydi, balki ancha murakkabroq egri chizikli yo'nalishni bajaradi. UOMning yuqoriga-pastga harakatlanishi o'nggachapga harakatlanishlar bilan to'ldiriladi. Oyoq tayanchga qo'yilgan paytdan boshlab UOM yuqoriga va tayanch oyoq tomonga vertikal holatigacha bir oz harakatlanadi, vertikal holatidan so'ng UOM harakat yo'nalishi chizig'iga yaqinlashgan holda pastga, oyoq tayanchga qo'yilguniga qadar harakatlanadi. Keyin hammasi boshqa oyoqda takrorlanadi.

Vertikal tebranishlar kattaligi qancha kam bo'lsa, sportcha yurish texnikasi shuncha samarali bo'ladi. Vertikal tebranishning minimal kattaligini tajriba yo'li orqali aniqlash mumkin. Bu kattalik bir tayanchli va qo'sh tayanchli (uzun qadamda) holatda UOM balandligi o'rtasidagi farqqa teng. Shunday qilib, biz sportcha yurishda siljib harakatlanish tezligiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqladik. ijobiy omillarga quyidagilar kiradi:

- tayanch sifati;
- depsinish kuchlari kattaligi;
- depsinish burchagi;
- depsinish vaqti;
- qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish vaqti.

Salbiy omillarga quyidagilar kiradi:

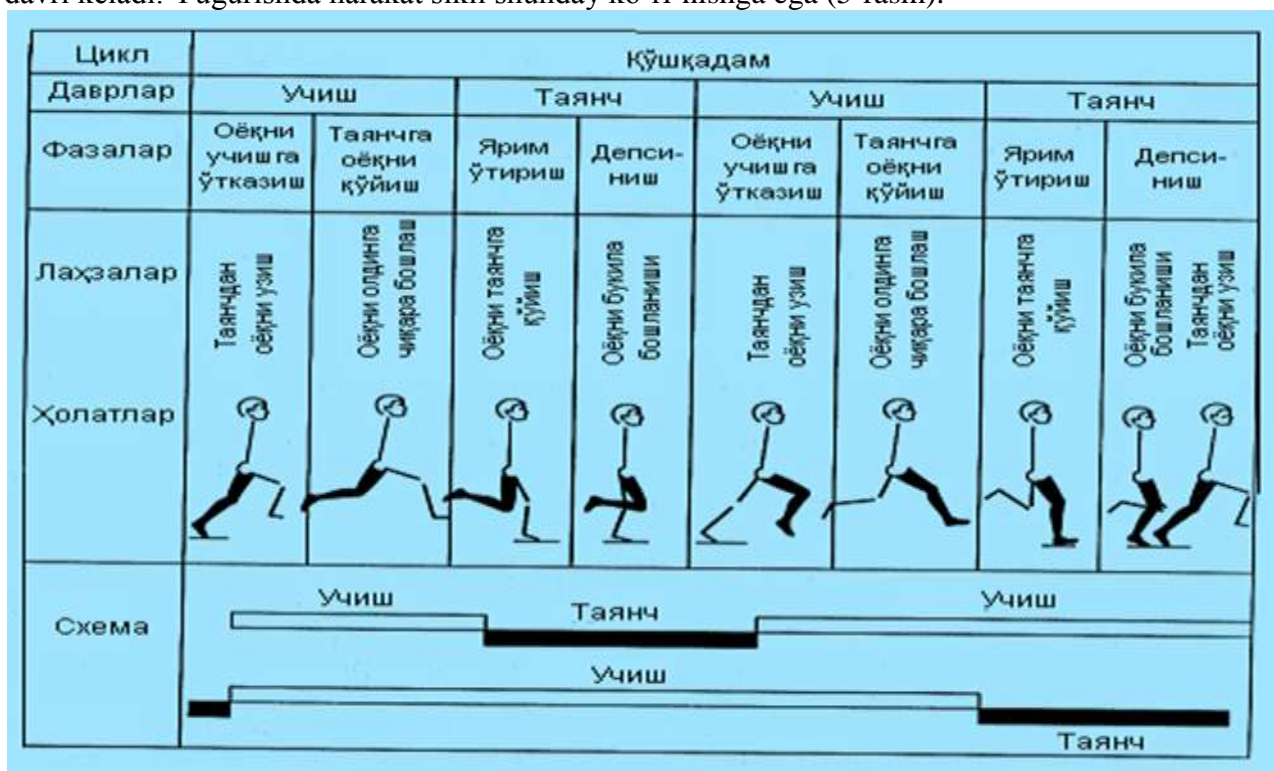
- oyoqni qo'yish burchagi;
- oyoqni qo'yishda tayanch reaksiyasining tormozlovchi kuchlari.

3.YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI

Yengil atletikada yugurish turlari ravon yugurish, to'siqlar osha yugurish, kesishgan joy bo'ylab yugurishga bo'linadi va garchi o'zining qirralari bo'lsa-da, umumiy asoslarga ega.

Yugurish, yurish singari, siklik harakatlarga kiradi, bu erda harakat sikli qo'sh qadamni o'z ichiga oladi. Yurishdagi ikkitalik tayanch davri o'rniga yugurishda uchish davri mavjud. Yugurishda quyidagilarni ajratish mumkin: a) bittalik tayanch davri; b) uchish davri; v) qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish davri (u tayanch davriga mos keladi). Yugurishda tezkorlik, harakatlar amplitudasi, katta mushak kuchlanishlarining nmoyon bo'lishi yurishdagiga qaraganda ko'proq – bu omillar yugurish tezligiga bog'liq (tezlik qancha yuqori bo'lsa, aytib o'tilgan omillarning ahamiyati shuncha yuqori).

Qadam tashlaydigan (chap) oyoqni o'tkazish davri va depsina-digan (o'ng) oyoqning tayanch davri vaqtiga ko'ra mos keladi, keyin uchish davri boshlanadi, so'ngra qadam tashlaydigan (o'ng) oyoqni o'tkazish davri va depsinadigan (chap) oyoqning tayanch davri, keyin yana uchish davri keladi. Yugurishda harakat sikli shunday ko'ri-nishga ega (5-rasm).



2.6-rasm. Qo'shqadamning bo'limlari va fazalari

Qo'shloq tayanch davri juda qisqa bo'ladi, lekin u sportcha yurish texnikasida katta ahamiyatga ega. Unga qarab texnikaning musobaqa qoidalariga mosligi aniqlanadi. Agar qo'shloq tayanch davri yo'q bo'lsa, demak, sportchi yurmasdan yugurayotgan bo'ladi va u buning uchun musobaqadan chetlashtiriladi.

Ba'zan katta tajribali hakam ham sportcha yurish uslubiga qarab qo'shloq tayanch davri mavjudligi yoki yo'qligini aniq aniqlay olmaydi. Aniq asboblardan yordamida o'tkazilgan ba'zi biomexanikaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'shloq tayanch davrining davomiyligi yuqori malakali sportchilarda sekundning mingdan bir ulushida kuzatiladi. Bu sportcha yurish bo'yicha musobaqalarda hakamlik qilishda muammo hisoblanadi, zero inson ko'zi bunday lahzani aniqlashga, ajratib olishga qodir emas, shu sababli yurishda uchish qismining mavjudligi yoki yo'qligi hakamlar brigadasining halolligi, vijdonliligi va tajribasi bilan aniqlanadi. Qo'shloq tayanch davrining mavjudligi yoki yo'qligi bilan bog'liq bo'lgan muammoga biz keyinroq yana qaytamiz.

Yuqori malakali yuruvchilarda qadamlar sur'ati minutiga 190 dan 230 qadamgacha bo'ladi. Qadam uzunligi 95 dan 130 sm atrofida bo'lib, yuruvchining oyoq uzunligiga va rivojlantiriladigan muo'ak kuchlanishlariga bog'liq.

Qo'llar va oyoqlarning, elka va toshning qarama-qarshi o'qlarining harakatlari kesishuvchidir, ya'ni o'ng oyoq oldinga harakatlanayotgan vaqtda chap qo'l oldinga harakat qiladi va aksincha. Umurtqa va tosh murakkab qarama-qarshi harakatlarni bajaradi.

Yugurishda, yurishdagi singari, qo'llar va oyoqlar moslashgan qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Tosh va elka o'qlarining qarshidan qarama-qarshi harakatlari muvozanat saqlashga imkon beradi va yuguruvchi gavdasining yonga burilishiga qarshilik qiladi. Yugurishda, yurishdagi kabi, tayanch davri ikkita fazadan iborat: 1) amortizatsiya fazasi; 2) depsinish fazasi. **Amortizatsiya fazasi** oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlanadi va vertikal lahzagacha, OTSM proektsiyasi tayanch nuqtasi ustida turgan paytgacha bu fazada bodir-kaft bo'g'imidan yozilish, tizza bo'g'imidan bukilish va toshning ko'ndalang o'qining qadam tashlovchi oyoq tomonga egilishi hisobiga OTSMning ancha kamayishi sodir bo'ladi. Ayni chog'da keyingi depsinishda qatnashadigan cho'ziluvchan tarkiblar-ning (boylamlar, paylar) cho'zilishi yuzaga keladi. Amortizatsiya fazasida qatnashuvchi shushaklar tayanchga tegib ulgurgunga qadar bir zumda (15-25 millisekund) elektrlangandek faol bo'lib qoladilar, ya'ni qo'zg'altiruvchi impulslar mushakka oldindan, tayanchga qadar etib keladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziladi. **Depsinish fazasi** vertikal lahzadan boshlab to depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzagacha davom etadi. U depsinadigan oyoqning mos-son, tizza bo'g'imlaridan to'g'rilanishi bilan boshlanadi va bodir-kaft bo'g'imidan bukilish bilan yakunlanadi. Amortizatsiya fazasi boshlanishi bilan tayanchga bosim o'tkazish kuchi ortadi, u tosh-son va tizza bo'g'imlarini yozuvchi mushak kuchlanishlari hisobiga ma'lum bir lahzagacha vertikalni bosib o'tgandan keyin ham oshib boradi. Tayanchga bosim o'tkazish kuchi singari, tayanch reaksiyasi kuchi ham oshadi, lekin ular bir-biriga diametral qarama-qarshi ta'sir qiladi. Yuguruvchi gavdasiga va uning OTSMga ma'lum bir tezlik beriladi. Aytish lozimki, depsinish fazasi oxirida tayanchga bosim o'tkazish va tayanch reaksiyasi kuchlari kamayadi (taxminan oyoq tizza bo'g'imidan to'g'rilingandan so'ng) va bodir-kaft bo'g'imining bukilishida qatnashuvchi mushaklar kichik kuchlanishlar, biroq katta tezlik bilan tezlik ishini bajaradilar. Bu shunday ko'rinishga ega: avval ancha kuchliroq, lekin tezligi kam dumba mushaklari harakatga boshlang'ich tezlik beradi, keyin kam kuchga ega, biroq ancha tezkor bo'lgan sonning old yuzasi mushaklari gavdaga tezlanish beradi va oxirida ancha tezkor, lekin nisbatan bo'sh mushaklar (ilik mushaklari) ishga tushadi. Mushak kuchlanishla-rining namoyon bo'lish kuchi va tezligi teskari proporsional, bir vaqtning o'zida mushak kuchlanishlari kuchini va tezligini oshirib bo'lmaydi.

Bittalik tayanch davrida qadam tashlaydigan oyoq ham yuguruvchi gavdasiga tezlik berishda qatnashadi. Oyoq tayanchga qo'yilgan lahza-dan boshlab to vertikal lahzagacha qadam tashlaydigan oyoq inertsiya kuchlari hisobiga tayanchga bosish kuchini oshiradi. Vertikal lahzadan boshlab to tayanch oyog'ini tayanchdan uzish lahzasigacha qadam tashlaydigan oyoq massasi inertsiyasi depsinish fazasida depsinadigan oyoqni tezroq tekislashga va shu tariqa tezlikni oshirishga yordam beradi (tebrangich tamoyili). Depsinish vaqti va tezligi ko'pincha qadam tashlaydigan oyoqni depsinadigan oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlab oldinga olib o'tish tezligiga bog'liq.

Uchish davri depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab qadam tashlanadigan oyoqni tayanchga qo'yishgacha bo'lgan lahzaga qadar davom etadi. Bu erda ham ikkita faza ajratish mumkin: 1) OTSMni OTSM yo'nalishining eng yuqori nuqtasigacha ko'tarish fazasi; 2) OTSMni qadam tashlanadigan oyoqni tayanchga tegkunigacha va uning depsinadigan oyoqqa aylangunicha tushirish fazasi.

Uchish fazasining bunday ikkita fazaga bo'linishi, albatta, shartli ravishdadir. U OTSMning yo'nalish bo'ylab harakatlanish tezligini o'zgartirishda og'irlik kuchi qanday rol o'ynashini bilish uchun kerak. Uchish davrida harakat tezligi oshmaydi, balki, aksincha, bu davr qancha uzoqroq bo'lsa, tezlik yo'qotish shuncha ko'proq bo'ladi. Uchish davri yugurish qadami uzunligini tavsiflaydi.

Depsinish fazasi oxirida OTSM uchib chiqishning ma'lum bir boshlang'ich tezligini oladi, u birmuncha susayadi, chunki OTSM harakati yuqoriga-oldinga yo'nalishning eng yuqori nuqtasigacha sodir bo'ladi, keyin esa yo'nalishning yuqori nuqtasidan keyin uni oshiradi (metrokom tamoyili). Boshqa paytlarda og'irlik kuchi OTSM harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir

ko'rsatmaydi. Agar yugurish tekis joyda bajarilmayotgan bo'lsa, balki toqqa yoki tog' pastiga amalga oshirilayotgan bo'lsa, og'irlik kuchi harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi: toqqa yugurishda tezlik pasayadi, tog' pastiga yugurishda esa tezlik oshadi.

Oyoqni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlab uni o'tkazish davrida amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch hisobiga UOM harakat tezligining pasayishi sodir bo'ladi. U har doim yuzaga keladi va yuguruvchining vazifasi uning ta'sirini kamaytirishdan iborat. Bir tomondan, uchish fazasidan ssng amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch va inertsiya kuchlari harakat tezligiga salbiy ta'sir qiladi, boshqa tomondan, bu vaqtda samarali depsinish uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

Bilamizki, yuguruvchining tana tezligini faqatgina tayanch bilan o'zaro ta'sir natijasida oshirish mumkin. Demak, yugurish tezligini oshirish uchun depsinish vaqtida tayanchgya imkon qadar ko'proq tegib turish zarur bo'ladi. Uchish davri, tayanchsiz davr singari, yugurish tezligini hosil qilmaydi va go'yoki u kerak emasdek. Harakatning eng ideal predmeti qanday? G'ildirak. Tormozlovchi kuchlar yo'q, tayanch bilan doimiy to'qnashuvda va faqat-gina ishqalanish kuchlari hisobiga harakat tezligi hosil bo'ladi.

Hayvonot dunyosi-chi? Qarangki, deyarli barcha hayvonlar to'rtta "oyoqqa" ega, buning hisobiga ularda tayanch bilan to'qnashish soni ortadi, demak, ular insonga nisbatan tezroq yuguradilar (faqat kenguru sakrab harakatlanadi, lekin buning uchun qanday kuchli mushaklarga ega bo'lish kerak). Agar insonda aqalli yana bitta oyoq bo'lganida edi, yugurish tezligi ancha oshgan bo'lardi. Yugurishda uchish tezligi nima uchun kerak? Aynan shu davrda depsinish fazasidan keyin unda ishtirok etadigan mushaklar bo'shshadi va qisqa vaqt dam olishadi. Mushaklar ular doim, hatto qisqa masofaga yugurishda ham qo'zg'aluvchan holatda bo'lishi mumkin emas. Mushaklar tortishishi nima? Bu mushaklarning muntazam qo'zg'aluvchanligi, u ham mushaklar uchun, ham asab tizimi uchun salbiy oqibatlariga ega. Yuguruvchining mushak ishi va mushak qisqarish-larini oqilona almashtirib bajara olish qobiliyati har qanday masofaga yugurishda va nafaqat yugurishda, balki har qanday jismoniy ish bajarishda katta ahamiyatga ega. Mushaklarning ishlashi va dam olishini to'g'ri almashlab turish sportchining mushak koordinatsiyasini tavsiflaydi. Uchish davri (yoki yugurish qadami uzunligi) optimal bo'lishi kerak va yuguruvchining jismoniy sifatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar kuchiga, oyoqlar uzunligiga, tosson bo'g'imidagi harakatchanlikka va individual oqilona yugurish texnikasiga bog'liq bo'ladi.

Yugurish tezligi qadam uzunligiga ham, qadamlar sur'atiga ham bog'liq. Bu parametrlarning optimal nisbatlari yugurish maqomini va yuguruvchining to'g'ri texnikasini tavsiflaydi.

Yugurish tezligini oshirish uchun, birinchidan, tayanish vaqti-ni kamaytirish ustida ishlash kerak, ya'ni depsinish kuchi o'shanday bo'lgan holda depsinish vaqtini kamaytirish. Chunki tayanch davri va oyoqni o'tkazish davri bir-biri bilan bog'liq, tayanch vaqtining kamayishi oyoq o'tkazish vaqtining kamayishiga olib keladi va, aksincha, ya'ni sonlarni tez birlashtirish va qadam tashlanadigan oyoq sonini tez oldinga chiqarish oyoq o'tkazish vaqtini qisqartiradi va, demak, kam vaqt ichida depsinishni tezroq bajarishga yordam beradi. Depsingandan so'ng depsinadigan oyoqni tayanchdan tez "olish" ham uni oldinga o'tkazishni tezlashtiradi. Bunda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan sub'ektiv sezgilar shunga o'xshaydiki, go'yo kuyib qolmaslik uchun cho'g' bo'lib yonayotgan qumdan oyoqni tortib olayotganday.

Ikkinchidan, yugurish vaqtining oshishi uchish vaqtining kamayishi hisobiga sodir bo'ladi: 1) UOM vertikal tebranishi-ning kamayishi, ya'ni yo'nalish egri chizig'ining gorizontalgaga yaqinlashish; 2) uchish davrining oxirgi qismida depsinadigan oyoqni faol qo'yish, ya'ni tayanchni kutmasdan unga yaqinlashishga faol borish. Bir vaqtning o'zida oyoqni faol qo'yish amortizatsiya fazasida yuguruvchi gavdasiga zarba bo'lib ta'sir qilishiga sabab bo'lishi mumkin – bu salbiy omildir. SHuning uchun oyoq tez va ayni paytda juda yumshoq, prujinasimon qo'yilishi UOMning kamayi-shiga qarshilik ko'rsatuvchi mushaklar tortishish kuchini ko'paytirish hisobiga amalga oshirilishi lozim.

Yugurishda qo'l harakatlari texnikasi yugurish tezligiga bog'liq. Yuguruvchining vazifasi maksimal tezlikni rivojlanti-rishdan iborat bo'lgan qisqa masofalarda qo'llarning harakat amplitudasi eng katta bo'ladi, qo'llarning harakat tezligi yugurish qadamlari sur'atiga mos keladi. Oyoqlar va qo'llarning harakat sur'ati bir-biri bilan o'zaro bog'liq. Yugurish qadamlari sur'atini

oshirish uchun qo'l harakatlari sur'atini oshirish lozim. 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan qo'llar oldinga va birmuncha ichkariga, keyin orqaga va bir oz tashqariga harakatlanadi. Qisqa masofalarga yugurishda qo'l harakatlari yuguruvchining harakat yo'nalishiga yaqinlashadi. Yugurish tezligi kamayishi bilan qo'l harakatlari amplitudasi kamayadi, shuningdek, yo'nalish ham bir oz o'zgaradi. Qo'l oldinga chiqarilayotganda u o'rta tekislikkacha ko'proq yaqinlashadi, orqaga harakat qilganda esa ko'proq tashqariga chiqariladi.

Gavdani egiltirish ham yugurish tezligiga bog'liq. Qisqa masofalarda maksimal tezlikda gavdaning oldinga egilishi eng katta; uzoq masofalarga yugurishda gavdaning egilishi minimal (5° gacha) bo'ladi. Yodda tutish lozimki, gavdani oldinga ortiqcha egiltirib yuborish, birinchidan, depsinishga yordam beradi, ikkinchidan, qadam uzunligini kamaytirgan holda oyoqning oldinga chiqarilishini qiyinlashtiradi. Gavdanin egiltirish optimal bo'lishi kerak va u yugurish tezligiga, masofaga va masofa qismlariga bog'liq bo'ladi (startdan tezlik olish – egilib yugurish va asta-sekin gavdani to'g'rilash); masofa bo'ylab yugurish – optimal egilish; marraga etib kelish – oxirgi qadamlar masofa bo'ylab yugurishga nisbatan katta egilish bilan bajariladi.

Oyoqlarning harakatlanish texnikasini tahlil qilishda oyoqlar har bir qismlarining harakatlari alohida ko'rib chiqiladi. Son, boldir va kaft og'irliklari massalarining harakat yo'nalishlari murakkab shaklga ega. Agar sonning og'irlik markasi (OM) harakatini oddiy tebrangich harakati sifatida qarash mumkin bo'lsa, boldir OM va kaft OMning harakat yo'nalishlari murakkab ellipssimon shakllarga ega. Oyoq uchta ketma-ket ulangan tebrangichlardan (son, bolir, kaft) iborat tebrangichga o'xshaydi.

Tebrangichning tebranish sur'ati uning uzunligiga bog'liq, katta og'ishlarda, masalan, yurishda yoki yugurishda u oyoqlarning harakatlanish amplitudasiga bog'liq bo'ladi. Tebrangich qancha kalta bo'lsa, u shuncha tezroq harakatlanadi.

Yugurishda UOMning harakat yo'nalishi sportcha yurishdagi UOM harakat yo'nalishini eslatadi, lekin birinchi holda UOMning tebranish kattaligi ancha yuqori va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, tebranish kattaligi shuncha ko'proq bo'ladi. UOMning eng yuqori holati uchish davrida, eng past holati amortizatsiya fazasida, vertikal lahasiga yaqin kuzatiladi. Bu holatda tayanch oyoqning bo'g'imlardan ko'p bukilishi va tosning tushirilishi sodir bo'ladi. UOMning vertikal tebra-nishlaridan tashqari, tayanch oyoq tomonga ko'ndalang tebranishlar ham mavjud bo'ladi, chunki u tashqariga og'adi. SHunday qilib, UOM tebranishlari ham vertikal, ham ko'ndalang yo'nalishlarda sodir bo'ladi, shu orqali UOMning murakkab harakat yo'nalishini hosil qiladi.

4.Sportcha yurish va yugurish texnikasining samaradorligini oshirish

Yurish va yugurish tezligi qadam uzunligi chastotasiga bog'liq. Agar yurish paytida qadam uzunligi va chastotasi asta-sekin oshirib borilsa, bir ozdan keyin yurishdan beixtiyor yugurishga o'tiladi.

Yurish va yugurish texnikasi faqat tezlik bilan emas, balki xarakat tejamkorligi, ya'ni sarflanadigan energiya miqdori xamda gavdaning eng tejamli to'g'ri chiziq va tekis ko'chishi bilan xam tavsiflanadi. Biroq inson yurish va yugurish paytida xar vaqt oldingi to'g'ri chiziq bo'ylab tekis xarakat qilmaydi. nki xar qadamida gavda vazni og'irlik markazi tikka va yonlama og'ib turadi, natijada, xarakat qilish tezligi depsinish paytida ortadi va uchish xamda o'tirishdan oldin kamayadi. Ko'chishda to'g'ri chizikli va tekislik qancha aniq ifodalansa, yurish va yugurish texnikasi shuncha tejamli bo'ladi.

Sportchining nafas olishi-bu sport texnikasining uzviy tarkibiy qismidir. Nafas olish chuqurligi va tezligi, nafas olish va nafas chiqarishning davomiylik bosqichi atletikachining xarakat tezligi, muskul zo'riqishi bilan yaqin aloqadadir.

Nazorat sovellari.

1. Sportcha yurishda qanday fazalar mavjud?
2. Sportcha yurish musobaqalarida sportchini qaysi texnik hatolari uchun musobaqadan chetlashtiradi?
3. Sportcha yurishda qo'sh tayanch fazasiga ta'rif bering.
4. Sportcha yurish va yugurish texnikasidagi farqlar?
5. Yugurish texnikasida qanday fazalar mavjud ?
6. Sportcha yurish va yugurishda umumiy og'irlik markazining harakatlari qanday farqlanadi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

9. Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika o'quv qo'llanma. Toshkent 1998 y
10. Andris E.R., Kudratov R.Q. Yengil atletika (o'quv qo'llanma). T. 1998 y.
11. Andris E.R., Savelev YU.M. Obuchenie begu, priyjam i metaniyam. T. Ibn Sino 1991 g.
12. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y
13. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturny. Pod. obsh. red. N.G.Ozolina i V.I.Voronkina., Primakova M, FiS. 1989 g.
14. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
15. Ozolin N.G tahriri ostida Yengil atletika. T., 1971y
Ozolin N. . Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 y.

MAVZU: SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI

REJA:

Kirish.

1. Yengil atletikadagi sakrash turlariga tavsif.

2. Yugurib kelib sakrash turlarining fazalari:
-yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.
-depsinish.
-uchish.

3. Yugurib kelish va depsinishning sakrashdagi ahamiyati.

4. Uchish fazasida sakrovchining xarakati.

5. Sakrash turlarida qo'nishning ahamiyati.

6. Nazorat savollari.

7. Foydalanilgan adabiyotlar.

KIRISH.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasi va O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tomonidan chiqarilayotgan O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga juda katta ahamiyat berib kelmoqda. Shu jumladan 1997 yildagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasi tomonidan "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qonunni, "O'zbekistonda Bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi qarorlari yurtimizda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlanishiga asosiy zamin bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekiston sportchilari hozirgi kunda sakrovchilarimiz Osiyo, Jaxon chempionatlarida yaxshi natijalarga erishib kelishmoqda. Uch xatlab sakrashda Osiyo chempionati sovrindori Anastasiya Juravlyova (Kirbyateva). Erkaklar orasida Dimitriy Mashtakov, Kamoliddin Ruzamuxamedov yoshlar o'rtasida jaxon chempionati ishtirokchisi Artem Lobachev Osiyo jaxon arenalariida yaxshi natijalarga erishib kelishmoqda.

Balandlikka sakrashda Andrey Podurov, Stanislav Chersakov kabi sportchilarimiz ushbu turlarda Osiyo va jaxon chempionatlarida ishtirok etib yaxshi natijalarga erishmoqda.

Sakrash musobaqalari hozirgi kunda "Alpomish va Barchinoy" test sinovlariga kiritilgan.

Mamlakatimizda tashkil etilgan uch tizimli bosqich:

1. "Umid nixollari".
2. "Barkamol avlod".
3. "Unversiada" musobaqalari o'zining samarasini berib kelmoqda.

Biz ushbu musobaqalar orqali Olimpiyada o'yinlariga zamin yaratamiz. Olimpiyada o'yinlarida sakrovchilarimiz o'zlarining yaxshi natijalari bilan ishtirok etishadi.

Sakrash – yengil atletikaning orasida eng ko'p rivojlangan. Sakrash o'zining ko'p yillik tarixida tezda rivojlanib keldi. Sakrash turlarida sport ko'rsatkichlarining o'sishi jaxon miqyosidagi musobaqalardagi konkurensiyalarning ahamiyati juda kattadir. Buning natijasida sakrash texnikasida, trenirovkasi vositalarida yangi formalar paydo bo'la boshladi.

Sakrash – to'siqlaridan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab – muskul kuchiga maksimal zo'r berishdir. Yengil atletik sakrashda sportchilar o'z tanalarini idora qila bilishlari, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi.

Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni xosil qilishi uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga xam, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bo'linadi:

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish – balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.
2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida to'siqlardan o'tish – uzunlikka sakrash va uch xatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrashning uzunlikka va balandlikka sakrash turlari "Alpomish va Barchinoy" testlariga kiritilgan.

Jismoniy tarbiya institutida taxsil olayotgan talabalar uchun tayyorlanayotgan ushbu problematik ma'ruzada talabalarning vazifasi O'zbekiston yengil atletikachi – sakrovchilarni shonli an'analariini davom ettirib, sakrash texnikasini sirlarini puxta egallashlari lozim ekanligini atroflicha o'rganiladi.

1.YENGIL ATLETIKA SAKRASH TURLARIGA TAVSIF.

Yengil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

1) vertikal to'siqlarni engib o'tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash)

2) gorizontaal to'siqlarni engib o'tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;

2) sakrovchi tanasi UOMning uchib chiqish burchagi.

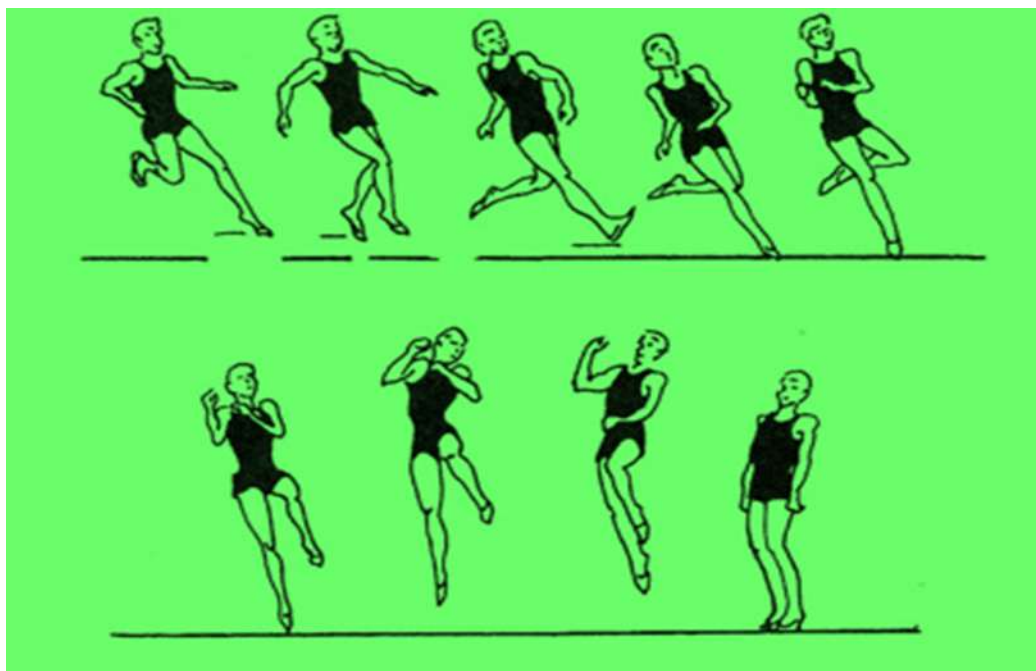
UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Uch hatlab sakrashda uchta uchish fazasiga, langarcho'p bilan sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega.

Yengil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, ya'ni bu erda ham tsiklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

- Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar.
- Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.
- Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki erga tegishiga qadar.
- Erga tushish – erga tekkan paytdan gavda xarakati to'liq to'xtaguncha.

Endi yuqoriga qayd etilgan fazalarni navbatma–navbat ko'rib chiqamiz.



3.1 rasm Balandlikka “fosbyuri-flop” usulida sakrash kinagrammasi

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.

Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e'tiborini bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr–zikirini yig'ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo'lib olish kerak.

Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki xolati xar doim bir xil bo'lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'lishi kerak. Olg'a tomonga qarab xayolni bir joyga to'plab turish sakrovchining dastlabki xolati tqg'riligini ko'rsatadi.

3.2.YUGURIB KELISH VA DEPSINISHGA TAYYORLANISH.

To'rt xil sakrash turlari (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan sakrash) yugurib kelishda o'ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma'lum bir umumiy tomonlari ham bor. Yugurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo'lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarida sakrashlar, “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashdan tashqari, to'g'ri chiziqli shaklga ega. Bunday usulda sakrashda oxirgi qadamlar yoy bo'ylab bajariladi.

Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin tsiklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. Yugurib kelish maromi doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan-urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funktsiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o'zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgarmaydi. Bu o'zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir.

Yugurib kelish boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo'lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go'yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelishi bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi – nafaqat optimal tezlikka erishish, balki itariladigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin: 1) bir xil tezlashgan yugurib kelish va 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish. Bir xil tezlashgan yugurib kelishda sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgiqadamlarida optimal darajagacha etkazadi. Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardan oq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni bir oz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

Yugurib kelishning oxirgi qismining (itarilishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog'liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati – yugurib kelish va o'u yugurib kelish bo'lagida tana a'zolari harakatlari tezligining oshishidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda va yugurib kelib uch hatlab sakrashda depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi bir oz kamayadi va ularning sur'ati oshadi.

Langarcho'p bilan sakrashda itarilishga tayyorlanishda langarcho'pni oldinga olib o'tish hamda qadamlar sur'atining oshishi va bir vaqtning o'zida qadam uzunligining kamayishi sodir bo'ladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda bu bosqich sakrash usuliga bog'liq bo'ladi. To'g'ri chiziqli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda (“hatlab o'tish”, “to'lqin”, “yumalab o'tish” (perekat), “perekidnoy”) itarilishga (lepsinishga) tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), itariladigan oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi elkasi UOM proektsiyasi ortiga tashlanadi.

“Fosbyuri-flop” usulida sakrashda itarilishga tayyorlanish oxirgi to'rtta qadamlarda boshlanadi. Bu qadamlar tanani to'sindan yon tomonga og'dirish bilan yoy bo'ylab bajariladi. Bunda oxirgi qadam bir oz qisqaroq, qadamlar sur'ati esa oshadi. Yugurib kelishning oxirgi qismida itarilishga tayyorlanish texnikasini samaraliroq bajarish juda muhimdir. Yugurib kelish tezligi va itarilish tezligi bir-biri bilan o'zaro bog'liq.

Oxirgi qadamlar va itarilish orasida hech qanday to'xtalishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo'qotilishi bo'lmasligi kerak.

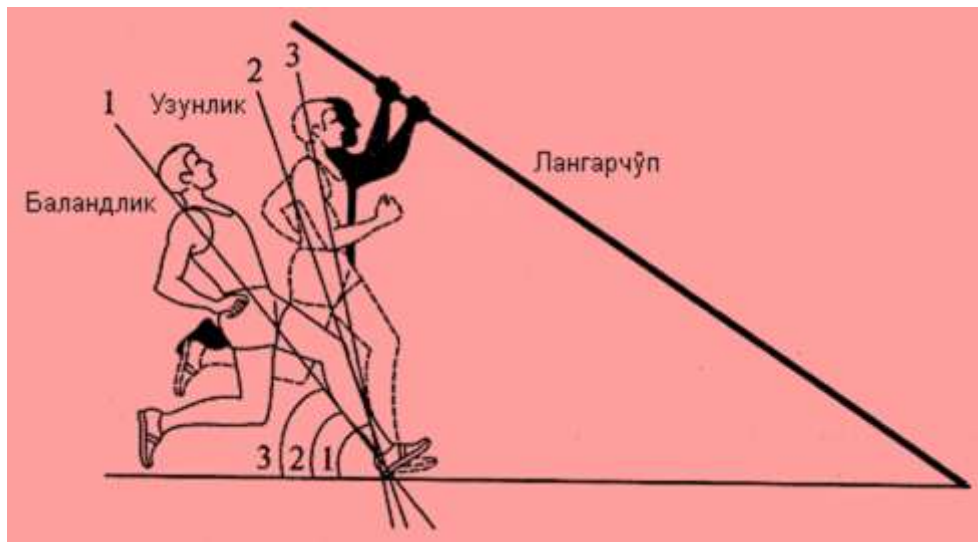
Yugurib kelishning oxirgi qismi qancha tezroq va samaraliroq bajarilsa, itarilish shuncha sifatliroq bajariladi.

DEPSINISH

Depsinish – har qanday sakrashning asosiy fazasidir. U itariladigan oyoqni tayanchga qoʻygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli boʻlib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va faol oʻtadi. Biomexanika nuqtai nazaridan itarilishga maʼlum bir kuchlanishlarning tayanch bilan oʻzaro taʼsirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining oʻzgarishi sifatida taʼrif berish mumkin. Itarilish fazasini ikki qismga boʻlish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi.

Birinchi qismi tezlik vektorini oʻzgartirish uchun sharoitlar yaratadi, ikkinchisi esa bu sharoitlarni amalga oshiradi, yaʼni sakrashning oʻzini, uning natijasini yaratadi.

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka oʻtkazish samarador-ligini belgilab beruvchi omillardan biri itariladigan oyoqni qoʻyish burchagi hisoblanadi. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qoʻyiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza boʻgʻimidan tekislanishi kerak. Itariladigan oyoqni qoʻyish burchagi oyoqni qoʻyish joyi va UOMni sirt chizigʻi bilan bogʻlovchi oyoqning uzunasiga oʻqi boʻyicha aniqlanadi. Balandlikka sakrashda u eng kichik boʻladi, keyin, oʻsib borishiga koʻra, uch hatlab sakrashlar va uzunlikka sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib kelib langarchoʻp bilan sakrashlarda uchraydi (1-rasm).



3.2-rasm. Depsinish joyiga oyoqni qoʻyish paytidagi gavda holatini solishtirish tuzilmasi

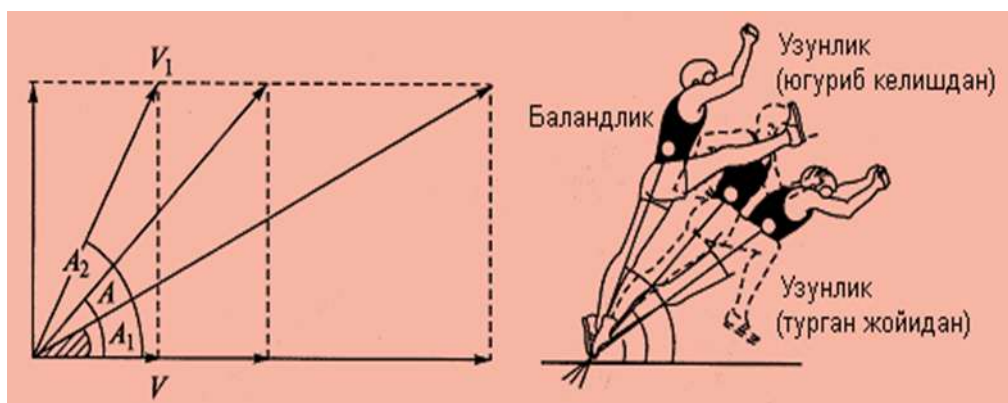
Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha koʻproq oʻtkazish kerak boʻlsa, oyoqni qoʻyish burchagi shuncha kichikroq (oʻtkirroq) boʻladi, oyoq UOM proektsiyasidan uzoqroqqa qoʻyiladi. Tekislangan itariladigan oyoqni qattiq va tez qoʻyish yana shunga bogʻliqki, tekis oyoq yuklamani yengilroq koʻtaradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana ogʻirligidan bir necha marta ortiq boʻladi. Oyoqni qoʻyish paytida oyoq mushaklari zoʻriqqan boʻladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq choʻzilishiga yordam beradi. Anatomiyadan maʼlumki, zoʻriqqan mushaklar ular choʻzilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Itarilishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va toʻxtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qoʻllar harakatining inertsia kuchlari hisobiga tayanchga bosim oʻtkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bogʻliq); zoʻriqqan mushaklar va boylamlarni choʻziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektorini oʻzgaradi; itarilish tugashiga yaqin tayanchga bosim oʻtkazish kuchlari kamayadi; choʻzilgan mushaklar va boylamlar oʻz energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qoʻllar harakatlarining inertsia kuchlari harakat tezligi vektorining

o'zgarishida ishtirok etadi. bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

Sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi vektori va gorizont tufayli hosil bo'ladigan burchak uchib chiqish burchagi deb ataladi (2-rasm).



3.3-rasm. Depsinish burchagi va UOMning uchib chiqish burchagi yugurib kelishning gorizontaal tezligi va depsinishning vertikal tezligi

$V=V_1$ ga bo'lgan holatda UOM balandligi (A), $V>V_1$ da uchib chiqish burchagi kichik (A_1), $V<V_1$ da uchib chiqish burchagi katta (A_2)

U depstinadigan oyoq itarilish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi. Uchib chiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi itariladigan oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblari qo'llaniladi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar – sakrovchi UOMning boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOM ining boshlang'ich tezligi itariladigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizontaal tezligiga;
- gorizontaal tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- itariladigan oyoqni qo'yish burchagiga.

Gorizontaal tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, sakrashlarda natijani ko'tarish uchun oyoq mushaklarining faqat kuchini emas, balki kuch impulsi bilan tavisflanuvchi portlovchan kuchni rivojlantirish zarur. Bu xususiyat "ag'darilib (to'ntarilib)" va "fosbyuri-flop" usullarida balandlikka sakrashlarda depstinish vaqti taqqoslanganda aniq ko'zga tashlanadi. Birinchi usulda depstinish vaqti ikkinchisiga qaraganda ancha ko'p, ya'ni birinchi holda kuch bilan depstinish (itarilish), ikkinchisida esa tezkor (portlovchan) depstinish kuzatiladi. Ikkinchi holda balandlikka sakrash natijalari yuqoriroq. Bu farqlarning anatomik belgilarini qarab chiqadigan bo'lsak, shuni ko'ramizki, "to'ntarilib" usulida sakrovchilar "fosbyuri-flop" usulida sakrovchilarga nisbatan ancha gavdaliroq, oyoqlarining mushak massasi ko'proq bo'ladi. "Fosbyuri-flop" usulida sakrovchilar, odatda, ozg'in va oyoq mushak massasi ularda kamroq bo'ladi. Uchib chiqish burchagi itariladigan oyoqni qo'yish burchagiga va tezlik o'tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligiga bog'liq bo'ladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontaal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta 60-65 gradus bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontaal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib

chiqish burchagi 45°dan ancha kichik 20-29 gradus bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan ortiqroq bo'ladi.



3.4-rasm Balandlikka “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrasda planka ustidan o'tish

Sakrovchi tanasi u.o.m.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal va gorizontal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

bunda g - og'irlik kuchining tezlanishi; N —uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni “sakrovchanlik” o'lchamlari shuni ko'rsatadiki, ularning u.o.m. uchish fazasida 105-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi, vertikal tezlik esa 4.65 m/sek.ni tashkil etadi. $V_2 = 2g N$ bo'ladi. Depsinish vaqtida xosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda xam 3-4 m. sek. dan oshmaydi. Masalan, uch xatlab sakrashdagi “sapchish” da ko'taruvchi tezlik 2,5–3,0 sm. sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sek.gacha etadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch xatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, xatto undan xam yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchiing u.o.m. xarakterini, ufqqa nisbatan burchak xosil qilib xarakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inertsiya va og'irlik kuchi ta'sirida xarakat qiladi. Sakrovchi erdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) xarakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon xarakat qiladi.

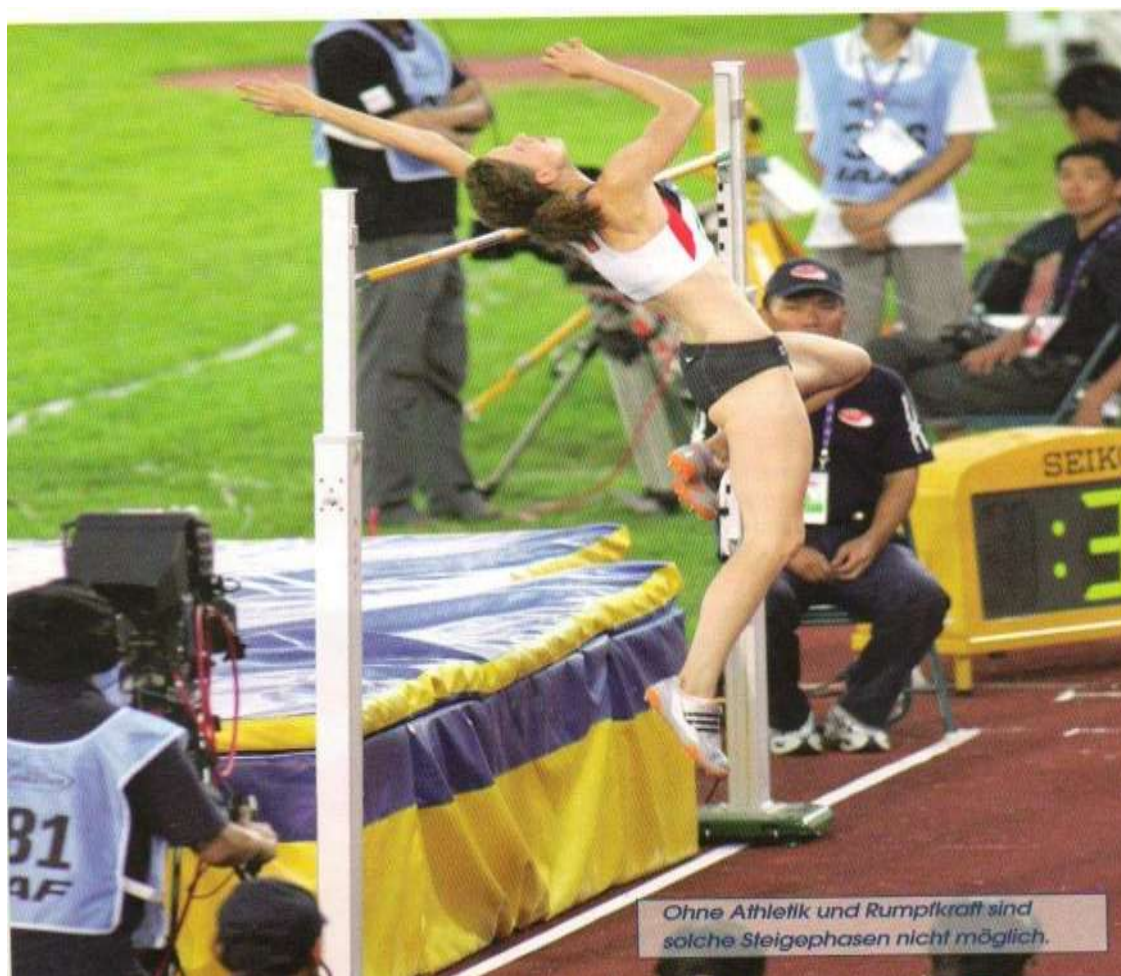
UCHISH.

Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Bundan dangarcho'p bilan sakrash mustasno bo'lib, bu erda uchio' ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

SHuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech qason o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javob shu sakrash fazasining maqsadida yotadi. Balandlikka sakrashda sportchi o'z harakatlari bilan to'sinni engib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratadi. Langarcho'p bilan sakrashda birinchi tayanch qismida – bu langarcho'pning bukilishi va yozilishi uchun (uning cho'ziluvchan xususiyatlaridan samaraliroq foydalanish uchun) optimal sharoitlar

yaratishdir. Ikkinchi tayanchsiz fazada – to'sinni oshib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratishdir. Uzunlikka sakrashlarda – uchishda muvozanatni saqlash va erga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish. Uch hatlab sakrashda – muvozanatni saqlash va keyingi depsinish uchun optimal sharoitlar yaratish, oxirgi sakrashda esa uzunlikka sakrashdagi maqsad ko'zlanadi.

Uchish paytida UOMning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin emas, lekin UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi. Sport biomexanikasidan ma'lumki, sakrovchining biron-bir tana a'zolari holatni o'zgarishi boshqa distal a'zolarining diametral qarama-qarshi o'zgarishlarini keltirib chiqaradi. Masalan, “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashda to'sindan oshib o'tayotganda qo'llar, bosh va elka tushirib yuborilsa, bu oyoqlarning ko'tarilishini yengillashtiradi; agar uzunlikka sakrashda qo'llar yuqoriga ko'tarilsa, bunday harakat oyoqlarning qisqarishini keltirib chiqaradi, bu orqali sakrash uzunligi qisqaradi.



3.5-rasm Balandlikka “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashda depsinish

Demak, uchish paytida gavda a'zolarini harakatlantirish orqali biz yoki optimal uchish sharoitlarini yaratishimiz, yoki ularni buzishimiz va shu orqali sakrash natijasini pasaytirib yuborishimiz mumkin. Sakrashlarda g'olib va sovrindorlarni 1-2 *sm* ajratib turgan paytlarda uchishda oqilona va samarali harakatlanish texnikasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontaal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta 60-65 gradus bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontaal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45° dan ancha kichik 20-29 gradus bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan ortiqroq bo'ladi.

Sakrovchi tanasi u.o.m.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal va gorizontal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

bunda g - og'irlik kuchining tezlanishi; N —uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni "sakrovchanlik" o'lchamlari shuni ko'rsatadiki, ularning u.o.m. uchish fazasida 105-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi, vertikal tezlik esa 4.65 m/sek.ni tashkil etadi. $V_2 - 2g N$ bo'ladi. Depsinish vaqtida xosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda xam 3-4 m. sek. dan oshmaydi. Masalan, uch xatlab sakrashdagi "sapchish" da ko'taruvchi tezlik 2,5–3,0 sm. sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sek.gacha etadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch xatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, xatto undan xam yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchiing u.o.m. xarakatini, ufqqa nisbatan burchak xosil qilib xarakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inertsia va og'irlik kuchi ta'sirida xarakat qiladi. Sakrovchi erdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) xarakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon xarakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45 gradus burchak xosil qilib uchib chiqishni ta'minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 54 gradus burchak xosil qilib chiqish uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligini xar doim uning vertikal tezligidan ortiq. U xar qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo'lganida, sakrovchi xech vaqtda 45 gradus burchak xosil qilib uchib chiqa olmaydi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch xatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, xatto undan xam yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchiing u.o.m. xarakatini, ufqqa nisbatan burchak xosil qilib xarakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inertsia va og'irlik kuchi ta'sirida xarakat qiladi. Sakrovchi erdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) xarakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon xarakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.



3.6-rasm Uchhatlab sakrashda sapchish xarakati.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45* burchak xosil qilib uchib chiqishni ta'minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 54* burchak xosil qilib chiqish uchun gorizont va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizont tezligini xar doim uning vertikal tezligidan ortiq. U xar qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizont tezlik maksimal bo'lganida, sakrovchi xech vaqtda 45* burchak xosil qilib uchib chiqa olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining xar qanday ichki kuchi u.o.m. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi xavoda xar qanday xarakat qilmasin, u.o.m. xarakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi xarakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini u.o.m.ga nisbatan qaerda bo'lishini o'zgartirish mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishini tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan xarakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator xarakati quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$X = \frac{m \cdot l}{M - m}$$

Bunda, M–sakrovchining massasi; m–o'rin o'zgarayotgan tana qismining massasi; l–o'ri o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan, sakrovchining qo'llarini tik ko'tarib vertikal xolatida uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo'lsin. U qo'llarini tushirsa qo'llar massasining (m – 8 kg) o'ri qo'llarning og'irlik markazining o'ri 1-60 sm o'zgaradi. Bunda kompensator xarakati quyidagi bo'ladi.

Qo'nish.

Har bir sakrash erga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday erga tushishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

Erga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat er bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolarga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta'siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.



3.7-rasm Yugurib kelib uzunlikka sakrashda qo'nish .

Bu erda ikkita yo'l bor: birinchisi – erga tushish joyini yaxshilash; ikkinchisi – erga tushish texnikasini optimal darajada o'zlashtirib olish. Birinchi yo'li balandlikka sakrashda va langarcho'p bilan sakrashda o'zining akini topgan. Avval sportchilar qumga tushar edilar, bu qumning sathi itarilish yuzasidan bir oz ko'tarilib turardi, biroq baribir erga tushish qattiq bo'lib, sportchilar xavfsizroq erga tushish texnikasini o'rganishga ko'p vaqt ajratar edilar. Keyin porolon asri boshlandi va erga tushish joyi ancha yumshoqroq bo'ldi, natijalar o'sdi, balandlika sakrashda yangi turi ("fosbyuri-flop") yuzaga keldi, fiberglassli langarcho'plar paydo bo'ldi. Erga tushishni o'ylamasdan sakrashning o'ziga ko'proq vaqt ajratish imkoni vujudga keldi.

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda erga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu erda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, hozir ham shunday sakrashni javom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi, ikkinchi yo'l – erga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda erga tushishning optimal texnikasi.

Nima sababdan erga tushish yumshoq bajarilmoqda? Birinchidan, tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib erga tushish hisobiga sodir bo'lmoqda. Sportchi yumshoq qumni asta-sekin qattiqlashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, erga tushish shuncha yumshoqroq bo'ladi. Ikkinchidan, og'irlik kuchi va tana tezligi ta'siriga asta-sekin yon bergan holda zo'riqqan mushaklarni amortizatsiyalovchi

cho'ziltirish hisobiga. Bunda tezlik keskin emas, balki sekin-asta kamayib boradi. Jamoat transportini esga oling: haydovchi keskin tormoz berdi – hamma darrov oldinga surilib ketadi, sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hech qanday qiyinchilik sezmaymiz

3. YUGURIB KELISHNI VA DEPSINISHNI SAKRASHDAGI AXAMIYATI.

Yugurib kelishning asosiy elementlari xarakterlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib ular balandlikka sakrashni xammasida bor.

Depsinish xarakati oxirgi qadamiga, silkinch oyoqda olg'a siljish tezligi qanday bo'lishiga bog'liq. Sakrovchi silkinch olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun, sakrovchi uni erga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez erdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. SHunday vaqtda sakrovchining gavdasi vertikal tezlikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday xarakter qiladi.

Uzunlikka sakrovchilarni muvaffaqiyatli depsinishi uchun sakrovchini gavda xolati va depsinuvchi oyoq yog'och taxtaga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega.

Tizzasi 170-172 gacha to'g'irlangan depsinuvchi oyoq yuqoridan pastlab orqaga tortib tez xarakter bilan u.o.m. proektsiyasiga yaqinlashib, taxtaga qo'yiladi. Oyoq taxtaga qo'yilganida, gorizontaal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28 dan 54 gacha oshadi. Erga nisbatan esa xarakter doim pastlab oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldir o'rtasidagi burchak 141 dan 170 gacha oshadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegishi paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor berishi kerak. SHunday qilinsa gorizontaal xarakterdan tushadigan nagruzka yaxshi bardosh beradi. Dinamograf ko'rsatishiga tayanch oyoqqa tushadigan yuk 600 kg va undan ortiq bo'lishi mumkin. Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq quyidan depsinish tamom bo'lishigacha xammasi bo'lib 0.1-0.13 sek. vaqt sarflanadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3.0-3.2 m. sek.ga etishi mumkin.

Uch xatlab sakrovchilarning gorizontaal tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizontaal tezlik qancha ko'p tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi.

«qadam» va «sakrash» uzoqroq bo'lsin uchun, uchib chiqish burchagi «qadamda» – 11-14 ga «sapchishda» – 14 – 16 va «sakrashda» – 18 – 22 ga teng (YU.V. Verxoshanskiy) uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi traektoriya balandlashadi. «Sapchish», «qadam» va «sakrash» traektoriyalarning balandligi gorizontaal tezlik darajasiga bog'liq tezlik yuqori bo'lib, uchib chiqish burchagi katta bo'lsagina, uch xatlab sakrashda yuqori natija ko'rsatish mumkin.

Uch xatlab sakrashda eng uzog'i – «sapchish», «sakrash» esa kattaroq va eng qisqasi – «qadam» bo'ladi .

35-36%	29-30%	33-34%
sapchish	qadam	sakrash.



3.8-rasm Yugurib kelib uzunlikka sakrashda uchish xarakati.

Yu.V.Verxoshanskiy fikricha sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o'rtasidagi nisbatan quyidagicha proporsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan 1-36.5% 2-29.0%, 3-34.5% tashkil qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun mana bunday nisbat optimaldir: 1- (6.38 – 0.16) – 2 -* (5.16 – 0.16) – 3 (5.96-0.13).

Langarcho'p bilan sakrashning boshqa sakrashlardan farqi ko'chma tayanch langarcho'p bilan bajarilishdir. U yugurib kelishdan, langcho'pni erga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishida, plankani aylanib o'tish va erga tushishdan iborat. Bu fazalar xammasi bir biri bilan bog'liqdir.

Xozirgi vaqtda plastik massalardan yasalgan langarcho'plar bilan sakrash keng qllanilmoqda. Bunday langarcho'plar juda egiluvchan va juda tarang bo'ladi. Plastik egiluvchan langarcho'plar ishlatilishi sifatini langarcho'pni yuqoriroqdan 4 m 80 sm gacha, ushlarash imkonini beradi, shuning uchun xozirgi vaqtda jaxon rekord 6 m dan oshib ketdi. Usta sakrovchilardan plastik egiluvchan langarcho'plarning egilishi o'qi sakrash vaqtida 125-130 sm.gacha etadi, eng yuqori nuqtasi xorda bo'ylab 90-100 sm kamayadi.

4.UCHISH FAZASIDA SAKROVCHINING XARAKATI.

Sakrashning «perekidnoy» usulida sakrovchi depsingan zaxoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtiradi. Shuning uchun u depsinuvchi oyoqni bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan elkasini planka tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchining bir qism gavdasi va qo'li planka orqali o'tkaziladi. Buning

natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi gorizontol xolatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab almanishini tezlashtirish muximdir. Sakrovchi silkinch oyog'i tos-son bo'g'inini gavda bilan bir chiziqda bo'lishi darajasigacha to'g'irlab, planka bo'ylab siljitadi. SHu paytda depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi. Gavdaning bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchining planka tepasida ko'kragini erga burgan xolatda bo'la olishiga imkon bo'ladi. So'ngra sakrovchi planka ustidan o'tkazishga qaratadi. Depsinuvchi oyoqni tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tozni esa tos-son bo'g'inidan tez planka tomon buradi. "Fosbyuri-flop" usulida planka ustidan o'tish **3 fazaga** bo'linadi.

1. Plankaga chiqish;
2. Planka ustidan o'tish;
3. Plankadan uzoqlashish.

Plankaga chiqish bosh va elkani yuqori traektoriyasi bilan oyoqni o'tkazish bilan bog'liq. Elka va oyoqni planka ustidan o'tkazish paytida u.o.m. plankadan pastda bo'ladi. Birinchi navbatda planka ustidan elka olib o'tiladi, u.o.m. plankaga tanglashganida oyoq o'tkazila boshlaydi. Sakrovchining tosi ko'tarilishi yuqori tochkasiga etkazilganida bajariladi.

Uzunlikka sakrashda uchish fazasi katta axamiyatga ega. Sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. traektoriyasini xosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontol tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi 45° bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Kuchli sportchilarda bu burchak 25-27°gacha etadi.

Xozirgi vaqtda uzunlikka sakrashning "qaychi" usuli eng qulay xisoblanadi. Sportchilar xavoda 2,5-3,5 qadam qilishadi. Uzunlikka sakrashni uchish fazasida effektiv texnikasi quyidagichadir: xavoda yugurish davom ettirishdan iboratdir. "+aychi" usulida 8-8,5 m ga sakralsa 3,5 marta odimlab bo'lmaydi. Ko'pincha qaychi usulida sakraganda, gavdaning oldingi aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Uch xatlab sakrashda «**sapchish**» kuchi oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida **60-68° depsinish** bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib, (sapchish) uzunligini oshirsa bo'ladiyu, lekin bunday qilish kerak emas: baland "sapchishdan" keyingi erga tushgandagi nagruzka katta bo'lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko'proq cho'zilishi "qadam" uchun samarali depsinishga yo'l qo'ymaydi. "Sapchish" maksimaldan xar doim qisqaroq bo'lishi maqsadga muvofiqdir, chunki "qadam" ni bajarilishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. "Sapchish" da uchib chiqish burchagi 14-18° ga tengdir.

Sakrovchi depsinuvchi oyoq sonini «silkish» vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon bir oz engashadi. Ammo oyoqni erga qo'yayotganda bu engashuv 3-4° ga kamayadi. "Sapchish" dagi qo'l xarakatlari yugurishdagidek xarakat qiladi. Depsinuvchi oyoq erga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon xarakat boshlagan bo'ladi.

«qadam» erga tushgandan keyin oyoq tagi to'liq tegib turishi lozim. Qadamda depsinish paytida u.o.m.ning uchib **chiqish burchagi 11-14°** ga teng. Depsinish oxirida gavdani engashishi 5-6°ga tengdir.

Sakrovchi «qadam» xolatida sonning pastga tushishini sun'iy ravishda to'xtatib turadi va ko'proq ushlab turishiga xarakat qilib, uchib o'tishiga xarakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq bukiladi: oldindagi oyoq son bilan yuqori ko'tarila turib bukiladi. Son ko'tarilgan sari, gavda xam ko'proq engashadi.

Sakrovchi «qadamlab» uchayotganda, yarim bukilgan qo'llarini yoysimon xarakat bilan orqaga sal vaqt to'xtatib turadi.

Uchishning oxirgi uchdan bir qismida gavdaning engashishi chegarasiga etadi, bukik silkinch oyoq soni yana xam keskin yuqori ko'tariladi, qo'llarning orqaga xarakati xam chegarasiga etadi.

Shu xolatda oyoq, xuddi "sapchish" oxirida erga qo'yilganidagi kabi, sindiruvchi xarakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. "Sapchish" dagi kabi bunda xam oyoq yo'lkaga tegishi paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zaxoti

gavdani engashishi xam kamayadi, shu bilan boshlaydi. Sakrovchilar ko'pincha "qadam" qismini uzaytirish xisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar. Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish xosil bo'lib, gorizontal tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

«Sakrash» mumkin qadar balandroq ijro etiladigan uchinchi sakrashga tez va shiddatli depsinish uchun «sapchish» dan keyin erga tushganlagi kabi bunda xam "qadam" qismi bajarilgandan keyingi amortizatsiyada tayanch oyoq unchalik ko'p bukilmaligi kerak.



3.9-rasm. Sakrashda yugurish harakati.

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan «sapchishda»gi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq – $18 - 22^\circ$ bo'ladi. Sakrovchi depsinishdan keyingi «qadam» xolatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldingi tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi, oyoqlarni bukkan xolatga keladi.

Bu paytda oldinga aylanib ketmasligi uchun sakrovchi qo'llarni ko'tarib, umurtqa pog'onasining to'g'irlashi kerak. Keyingi xarakterlar, ya'ni gavdani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, erga tushish oldindan oyoqlarni to'g'irlash va erga tushishning o'zi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni sakrashni «ko'krak kerib» usulida bajaradilar, bu samaraliroq. Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish – yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.

Langarcho'pni erga tirash va depsinish langarcho'p bilan sakrash texnikasining muxim elementidir. Depsinish yaxshi bajarilishi osilish, gavdani ko'tarish, tortilish va planka ustidan o'tishda o'tishga ta'sir qiladi.

Osilish sakrovchi erdan uzilgandan to'gavdani cho'pdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilishning asosiy maqsadi – gavdani yuqoriga ko'tara boshlash uchun etarli tezlikka, sakrovchi langar sistemasi vositasiga erishishdir. Shu paytda qo'llarni barvaqt tortila boshlash-jiddiy xatodir. Langarcho'p to'g'irilana boshlashi bilan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, gavdani esa og'irlik markazi traektoriyasi bo'ylab xarakterlantirib, langarcho'p to'g'irlanayotganda bo'ladi. Sakrovchi langarcho'pning to'g'irlanishini qattiq tayanch paydo bo'lib qolgandek xis qilib, uni maxkam tutgan xolda, oyoqlarni yanada yuqoriroq ko'tarib, rostlanayotgan langarcho'p uchiga yaqinlashtirishga xarakter qiladi.

Langarcho'pni irg'itib yuborishdan to'g'ri foydalanish uchun sakrovchi uzoqlashishi paytida bukilgan gavdasini to'g'irlab olib, oyog'ini langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirish kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo'g'imi to'g'irlanishidan boshlanadi. To'g'irlanganidan keyin sakrovchi tosni langarcho'p bo'ylab mumkin qadar yuqori ko'tarishga xarakat qilib tos – son bo'g'imini yozadi.

Sakrovchi tos va oyoqlarini yuqoriga siljitib, o'ng qo'lini bukmaslikka xarakat qiladi va tosni qo'l panjasigacha ko'tarib, qo'l bilan gavda o'rtasidagi burchakni kamaytirishga xarakat qiladi. Uzoqlashishda bukilgan chap qo'l, u.o.m. yuqorilashgan sari, tobora ko'proq bukila boradi, sportchi bilagini langarcho'pga tirab oladi langarcho'pda tortila boshlab, shu chap qo'lli panjasini ko'kraginging chap tomoniga yaqinlashtiradi.

Tortilish – o'ng qo'lda tortila boshlangandan to o'ng elkani o'ng qo'l panjasigacha ko'targuncha davom etgan xarakatdir. Langarcho'p tutgan qo'llar orasi keng bo'lgani uchun ikkala qo'lda barobar emas, balki galma-gal tortiladi, langarcho'pning ko'tarib tashlovchi xarakati esa sakrovchining aktiv kuchlanishini yengillashtiradi.

Chap qo'lda tortilib o'ng qo'lning to'g'irlangan xolatiga to'g'ri keladi, o'ng qo'lda tortilish esa chap qo'lda tayanchga o'tish va shu qo'l kuchi bilan ko'trilish vaqtida bo'ladi.

Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish – uzluksiz yagona kuch berishdir.

Langarcho'pdan turtinish uning erga nisbat qiyalik burchagi 85-90⁰ga teng bo'lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugatgandan so'ng qo'l panjalarini oxirgi kuchi bilan langarcho'pni planka tomonga og'maydigan qilib ortiqcha kuch sarflamay orqaga turtib yuborish lozim. Sakrovchi avvalgi xarakatlarni to'g'ri bajargan bo'lsa, sakrovchi ko'p kuch sarflamay, planka ustidan «ko'tarilish» deyiladigan eng samarali usulga o'tadi. Bu usul quyidagilardan iborat: sakrovchi langardan tortinishni tugayotganda oyog'i yuqorida ekanidayoq plankadan yuqori ko'tariladi. Xavoda oyog'ini tez planka orqasiga tushiradi. Gavda sal bukilib yoysimonroq shaklga kiradi. Bosh pastda, o'ng qo'l turtishni davom ettirayotganda pastga cho'zilgan chap qo'l qattiq bukilgan bo'lib, tirsagi yon tomonga qaragan bo'ladi. Sportchi inertsiya bilan uchini davom ettirib, planka ustidan aylanib o'tadi.

5. SAKRASH TURLARIDA ERGA TUSHISHNING AHAMIYATI.

Sakrashni balandlikka sakrash turlarida gavdaning xamma qismlari planka ustidan o'tgandan keyin erga yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavdasining bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofida aylanish tezligini yo'qotishga intiladi. Agar plankadan gavdani bo'ylama o'qi atrofida aylantirib uzoqlashadigan bo'lsa, sportchi odatda ikki qo'li va silkinch oyog'i bilan erga tushadi.

Sakrovchi gavda erga tushishini qo'lni tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

Balandlikka «fosbyuri-flop» erga qo'nishda avvalo boshni oldinga olib elka bilan qo'nib, so'ngra boshdan orqaga aylanib ketish kerak. Uzunlikka va uch xatlab sakrashda erga tushish katta ahamiyatga ega. Erga tushish yaxshi bo'lmasa yaxshi natijaga erishish juda qiyindir.

Xar qanday usulda sakraganda xam, erga tushish sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon “uloqtirib” yuborib tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak. Gavda juda oldinga bukilmassligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.

Uzunlikka sakrashning erga tushishni ikki usuli bor:

1. Erga “cho'qqayib” qo'nish.
2. Erga «g'ujanak» bo'lib qo'nish.

Erga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor:

1. Juda xam past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan xarakatlantirish.
2. Oyoqlarni elka kengligida kerib erga tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish xisobiga u.o.m. ni yana pastroq tushirishga engashish xosil bo'ladi.

3. Bu usulda 1-usuldagidek, lekin bunda erga tushgandan so'ng tosni ilgarilatib va biron yonga yiqiltirib tayanch ustidan o'tadi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullar ichida eng mukammalidir.

NAZORAT SAVOLLAR.

1. Sakrashni qanday turlari va usullari bor?
2. Sakrashlar qanday fazalardan iborat?
3. Yugurishning sakrashdagi axamiyati qanday?
4. Depsinishni axamiyati nimada?
5. Uchish fazasini yaxshi bo'lishi nimalarga bog'liq?
6. Xar bir fazaning natijaga ta'siri qanday bo'lishini ayta olasizmi?
7. Depsinishdan so'ng uchib chiqish burchaklari xaqida nimalar ayta olasiz?
8. Uchish traektoriyasi nimaga bog'liq?
9. Uzunlikka sakrashda erga tushishning axamiyati nimadan iborat?
10. Sakrash turlaridan rekordlarni bilasizmi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturiy. Pod. obsh. red. N.G.Ozolina i V.I.Voronkina., Primakova M, FiS. 1989 g.
2. Boyko A.F. Osnoviy legkoy atletiki. M.FiS. 1976 g.
3. Boyko V.V. TSelenapravlennoe razvitie dvigatelnoy sposobnostey cheloveka. M.FiS 1987 g.
4. Verxoshanskiy YU.V. Osnovq spetsialnoy silovoy podgotovke v sporte. M.FiS.1987 g.
5. Donskoy D.D. Zakoniy dvijeniye v sporte. Ocherki po teorii strukturnosti dvijeniya. M.FiS. 1986 g.
6. Donskoy D.D. Biomexanika s osnovami sportivnoy texniki. M.FiS. 1980 g.
7. Dyachkov V.M., Striyak A.P. Priyok «Fosbyuri-flop» M.FiS 1970 g.
8. Zatsiorskiy V.M. Kibernetika, matematika, sport. M, 1969 g.
9. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. M.FiS. 1970 g.
10. Farfel V.S. Upravlenie dvizheniyami v sporte. M.1975 g.
11. I.Ter-Ovanesyan. Kriteriya otbor. Sovremennyy vzglyad. Moskva 2000 g.
12. N.G.Ozolin. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g

MAVZU: ULOQTIRISH TEXNIKASI ASOSLARI

Reja

Kirish

**1. Uloqtirishlar texnikasida
mexanikaning umumiy**

2. Snaryadni tutish.

**3. Yugurib kelishga tayyorlanish va
Yugurib kelish.**

**4. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish va
oxirgi kuch berish .**

**5. Snayardning uchib
chiqishi va uchishi.**

KIRISH.

Yengil atletikada sport snaryadlarini uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi xarakatini chegaralovchi ma'lum musoboqa qoidalariga rioya qilgan holda , uloqtirish snaryadlari :nayza, bosqon , disk (lappak),kichik to`p va granatalarni yanada uzoqroqqa uloqtirishdir.

Yengil atletikadagi sport snaryadlarini uloqtirish mashqlari atsiklik mashq hisoblanadi. Uloqtirishlar natijasi, ko'proq, sportchi egallagan ko'nikmaga ya'ni uning texnik mahoratiga, jismoniy tayyorgarligiga, asab-muskul kuchi va uning xarakat tezkorligiga bog'liq.

Snaryadlarningi uzoqqa uchishiga quyidagi omillar:

- snaryadning boshlang'ich uchib chiqish tezligi; uchib chiqish burchagi;
- snaryad qo'ldan chiqayotganda nuqtaning balandligiga;
- havoning qarshiligi omillari ta'sir ko'rsatadi.

Uloqtirish xar xil usullarda bajariladi:

- 1- bosh orqasidan - koptok, granata, va nayza;
- 2- burilish bilan - disk (lappak), bosqon ,
- 3 - Yadro esa itqitish orqali .

Uloqtirish sport snaryadlari belgilangan maqsadga ko'ra, turli og'irlik va shaklga ega bo'lib, bunda shug'ullanuvchilarning jinsi va yoshi xisobga olinadi.

Uloqtirishlar texnikasida mexanikaning umumiy qonuniyatlarini qo'llash.

Xar qanday snaryadning uchishi masofaning uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va xavo bosimining qarshiligiga bog'liqdir. Bizga mexanikadan ma'lumki xavosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezligi miqdori kvadratini ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytirib, buni og'irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo'lganiga teng, ya'ni:

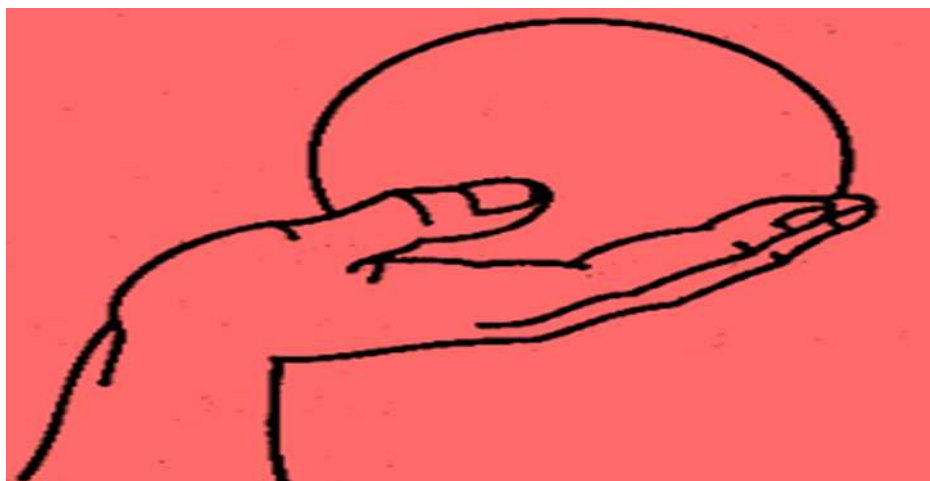
Ushbu keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, barcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishida asosiy omil snaryadning boshlang'ich uchib chiqishi tezligi xisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir. 9,8 m/s uchib chiqish burchagiga oshirishning esa foydali chegarasi 45 gradusga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak xosil qilib uchib chiqishi bilan (ortiq) uning uchish traektoriyasini xam o'zgartiradi. SHuning uchun snaryadni optimal burchak xosil qilib otganda uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish mumkin.

Gorizontga nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jism uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi.

Snaryadni to'g'ri ushlash.

Snaryadni qo'lda to'g'ri va uni uloqtirish paytida olib borish snaryadning tuzilishiga va uloqtirishning texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha turlarida barcha xarakatlarni yaxshi bajarishga xizmat qiladi, ayniqsa oxirgi kuch berishda kuch qo'l barmoqlari sal bo'shshagan bo'limida to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida to'g'ri bajarishga yordam berishi kerak. Shularni xisobga olgan xolda snaryadlarni tutish inobatga olinadi.

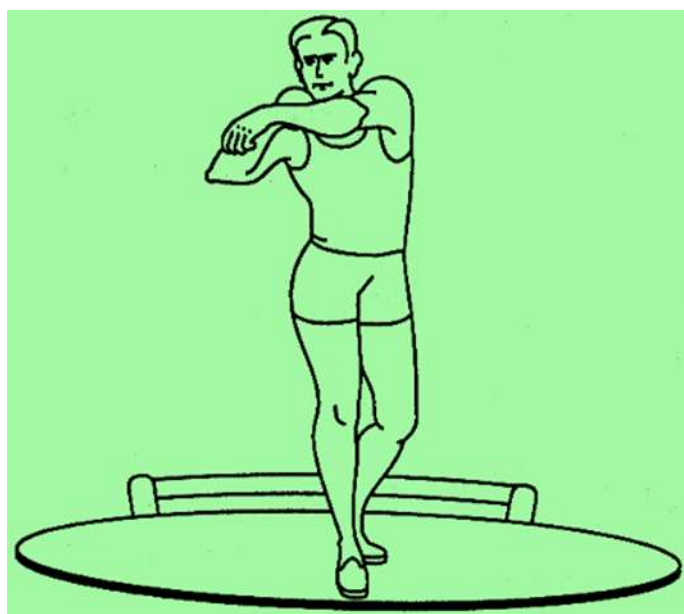
Yadroni to'g'ri ushlash. Itqitish oldidan o'ng (chap) qo'l barmoqlarini to'g'rilab turib, Yadroni qo'l ustiga qo'yiladi. O'ng qo'l panjasi Yadro og'irligi ta'sirida yoyiladi (1-rasm). Bilak vertikal holatda saqlanadi, ko'rsatkich, o'rta va yon barmoqlar oralari sal ochiq; jimjiloq esa bukilgan bo'lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida Yadroni ushlab turadilar.



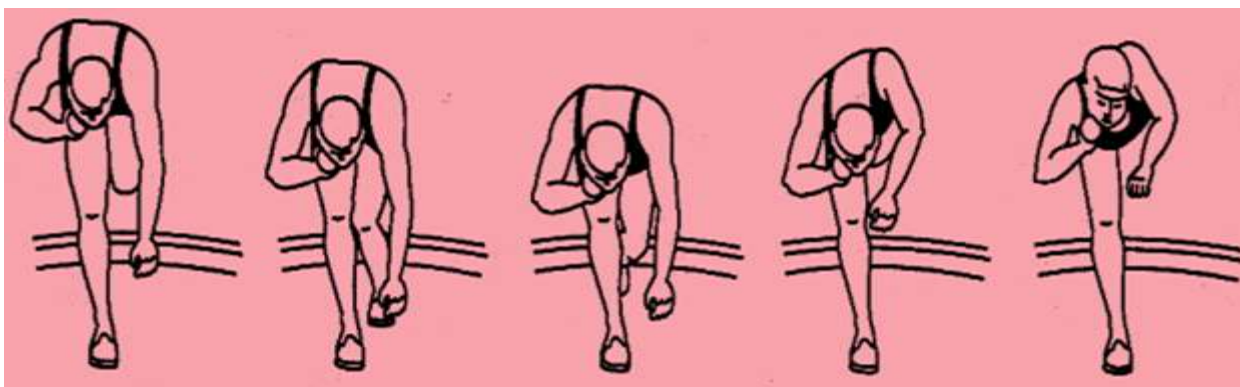
4.1-rasm. Yadrone ushlash.

Yadro erkin barmoqlar ustida bo'ishi kerak. Agarda yosh sportchining barmoqlari itqitish vaqtida Yadrone og'irligi ta'sirida bukilsa, u paytda muskullarni taranglab, uning ortiqcha bukilishiga qarshilik ko'rsatish kerak. Bunday holda shug'ullanuvchiga, to muskullarni mustahkamlab olguncha, Yadrone kaftga yaqinroq tutish tavsiya etiladi.

Sapchish oldidan Yadrone bo'yin yonida tutiladi (2-rasm). Tirsak gavadadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuchlanish boshlanadigan yo'nalimida bo'ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o'girib turganida, tirsak oldinga-o'ngga ko'tariladi. Albatta elka va bilak uzunligiga, muskullar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo'lishi mumkin. Yadrone osig'li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi.



4.2-rasm. Itqitishdan oldingi dastlabki holat



4.3-rasm. Yadro itqitishda sapchishga tayyorlanish

Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yo'nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi. Uloqtiruvchining sapchish oldidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin bo'ladigan keyingi holat o'xshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq o'sha holatga yaxshi tayyorlanib olishni ta'minlaydi. SHu bilan birga, orqa o'girib turgan holatda, sapchishni gavgani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.

Itqitish tomoniga orqa qilib turgan holatdan sapchish boshlashdan oldin, o'ng oyoq doira chambaragiga juda yaqin joylashtirilib, Chap oyoq esa uchi bilan orqaroqda yoki o'ng oyoq yonida turadi. Ko'zlar itqitish tomoniga – qarama-qarshi tomonga qaragan bo'ladi. Chap qo'l oldinga-Yuqoriga erkin ko'tariladi.

Yadro itqitishda sapchishni bajarish vaqtida sportchi oldida quyidagi vazifalar turadi: yadro bilan gavganing gorizontaal tezligini oshirish; oxirgi kuch berish uchun qulay vaziyatga ega bo'lish va sapchishdvn oxirgi kuch berishga ravon o'tish uchun qulay sharoit hosil qilish.

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, o'ng oyog'ining uchiga ko'tariladi va gavda og'irligini unga o'tkazib, Chap oyog'ini itqitish tomoniga yuqorilatib, orqaga uzatadi. Keyin oldinga engashib, o'ng oyoqda cho'nqayadi-da, Chap oyoqni bukib pastga tushiradi yoki o'ng oyoqqa yaqinlashtiradi. SHundan keyin, Chap oyoqni itqitish yo'nalishida silkib turib, o'ng oyoqda depsinib sapchiladi. Chap oyoqni orqaga silkitayotganda itqituvchining og'irligi o'ng oyoqda bo'ladi. Chap oyoqni orqaga uzatish bilan birga, itqituvchi ham o'ng oyoqda turganicha shu tomonga siljiy boshlaydi. Sonlarning bir-biridan uzoqlashuvi maksimalgacha (120° va ko'proq) etadi. Uloqtiruvchi bu paytdayoq oxirgi kuchlanishni boshlash uchun xarakterli bo'lgan holatda bo'ladi. Faqat o'ng oyoqda depsinib, uning iligini Chap oyoq tomon tortish, ya'ni sapchishni tugatishgina qoladi.

Sapchish vaqtida o'ng oyoq bilan depsinishni tovonga yumalatib o'tib bajarish ham mumkin; bu paytda tizzani bukuvchi mushaklar tarang bo'lib, oyoq to'liq to'g'rilanmaydi.

Sapchiganda oyoqni xuddi erga ilinib qolgandan keyin chiqib ketgandagi kabi tez olg'a tortiladi. Bu tizzani bukish paytida muskullarning elastiklik xususiyatlaridan yaxshi foydalanishga yordam beradi va shu sababli harakat Yuqori tezlikda bajariladi. Ammo faqat antagonist-mushaklar kerakligicha bo'shshgandagina, muskullar qisqarishi mumkin.

Oyoqni kuch bilan erga bosish zarur samaraga erishishga xalaqit berishi mumkin. Depsinishning oxirida son unchalik ko'tarilmasa, tizzani tezroq bukib, oxirti kuchlanishning boshlanishi oldidan yaxshiroq g'ujanak bo'lib olinadi.

Tizzaning tez va mumkin qadar to'liqroq yaqinlashtirilishi oxirgi kuchlanishni o'z vaqtida boshlash va oyoq muskullarining kuchidan yaxshiroq foydalanish uchun zarur shartdir.

Sapchish Chap oyoqni dastlab orqaga ko'tarmasdan ham bajarilishi mumkin. Bunday holda sapchish uchun chap oyoqni silkish, o'ng oyoqda cho'nqayish va gavgani engashtirish bilan birgalikda boshlanadi. Ammo sapchishning bunday boshlanishi to'sni oldinroq bura boshlashga olib keladi, bu esa yadro itqituvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

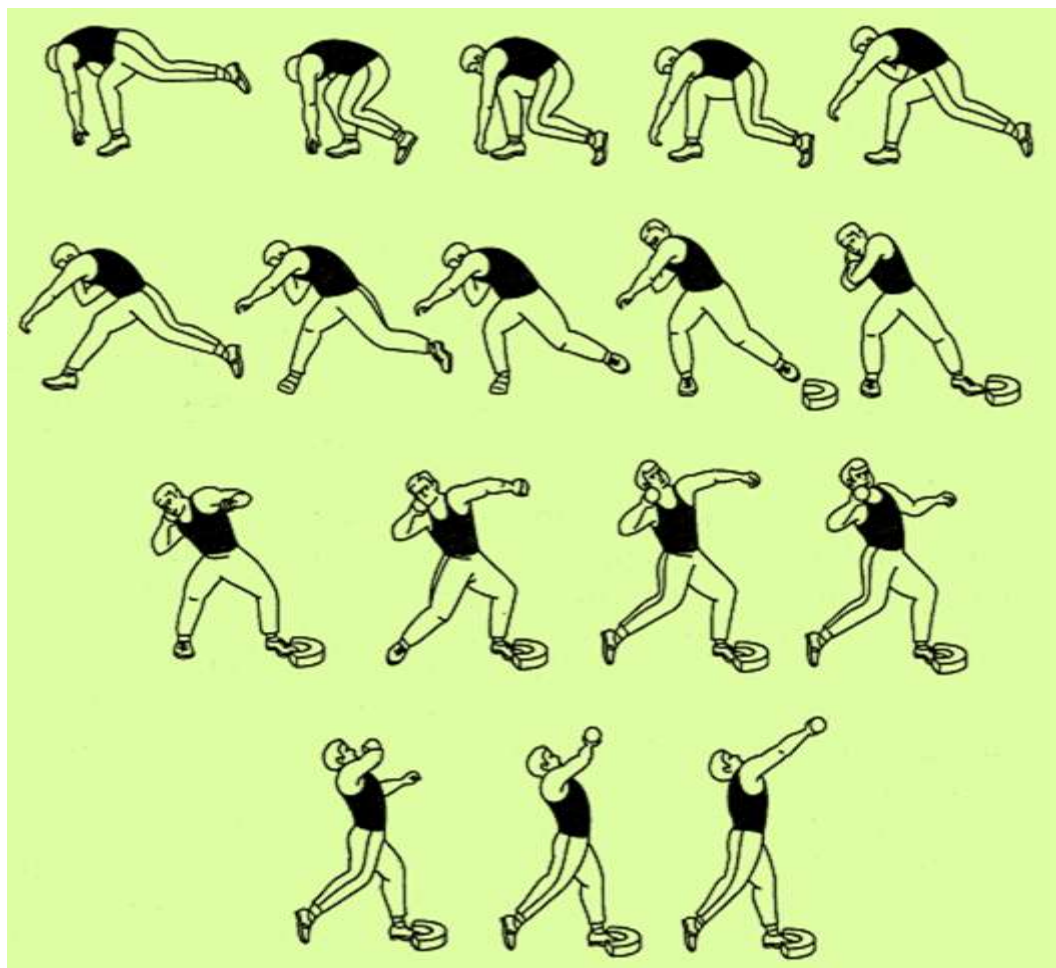
Chap oyoqni tezroq silkish, yengil atletikachining doirada tez siljishini ta'minlash bilan birgalikda, Chap oyoqning tezroq erga qo'yilishiga ham yordam beradi, bu esa o'z vaqtida oxirgi kuchlanishni tezroq bajarish uchun ayniqsa muhim.

Sapchib, yana o'ng oyoq uchiga tushiladi; oyoq tagi dastlabki holatida qoladi yoki sal ichkariga buriladi. Bu ichkari burilish ko'payib ketsa, ayniqsa kam egiluvchan sportchilarda, gavdaning o'sha tomonga barvaqtroq burilishiga va erta to'g'rilana boshlashiga sabab bo'ladi.

Sportchi sapchigandan keyin, shunday bir oraliq holatdan o'tishi kerakki, bu holat oxirgi kuch berish davom etib boradigan masofa eng uzoq bo'lsin. Bunday holat gavdani itqitish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga keragicha engashtirganda va gavda og'irligini bukik o'ng oyoqqa tushirganda paydo bo'ladi; shunda yadro mo'ljalidagi uchib chiqish joyidan eng ko'p uoqlashgan bo'ladi.

Salchiganda o'ng oyoq erdan uzilgandan to ikkala oyoqda erga tushguncha gavdaning holati bir qancha o'zgaradi – chap oyoqni silkigan paytdan boshlab sal to'g'rilana boradi. Ammo faqat oyoq tagini erga sal ichkari burib qo'ygandagina, gavdani mana shunday to'g'rilasa bo'ladi.

Sapchitudan keyin, chap oyoq uchidan boshlab, segment yaqiniga, doira diametridan taxminan $\frac{1}{2}$ oyoq tagi masofisicha chaproqqa qo'yiladi; bunda itqitish yo'nalishidan o'ng tomonda o'tkir burchak hosil bo'lishi kerak. Oyoq tagini bunday yo'nalishi oyoq bilan depsinish oxirigacha saqlanadi



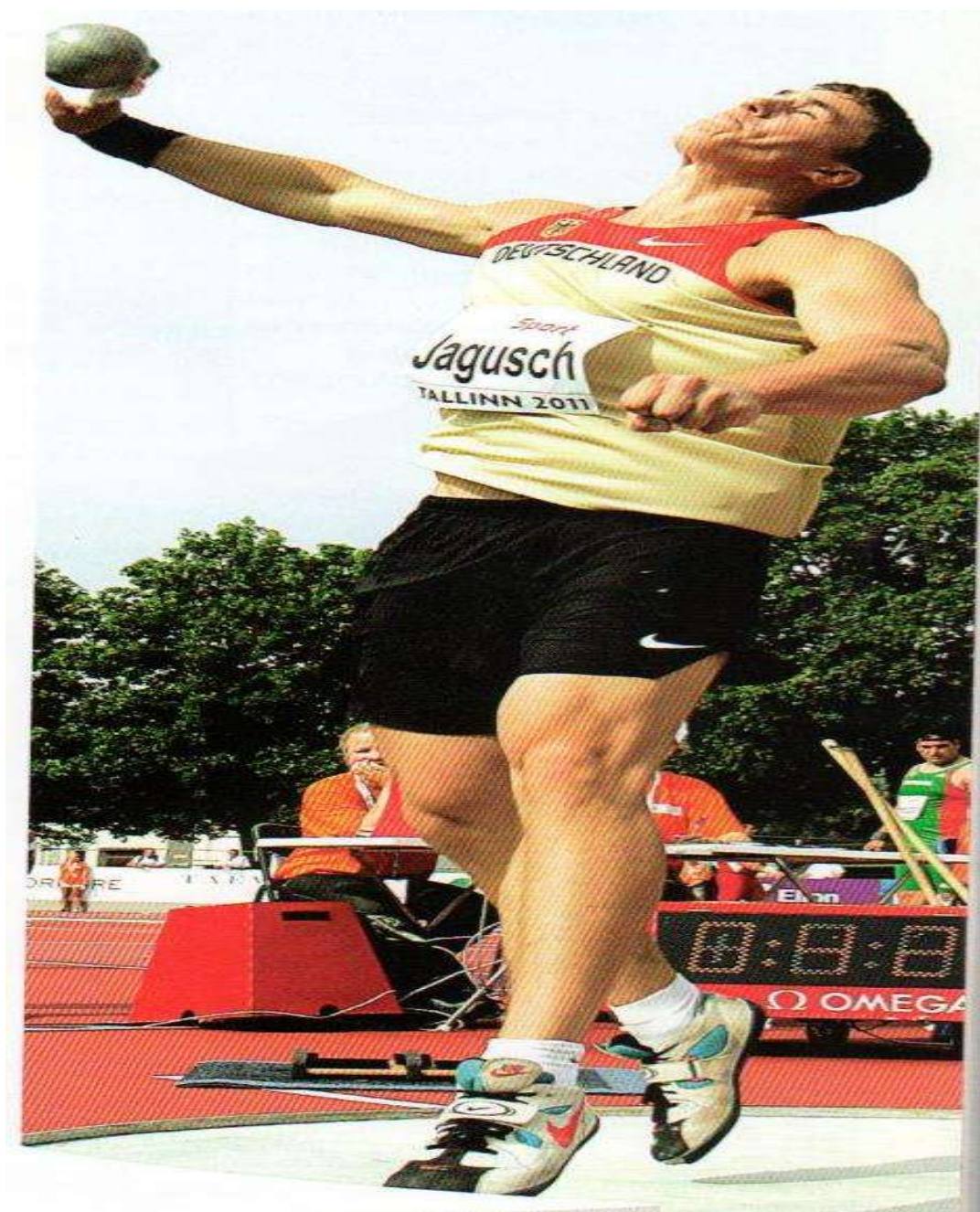
4.4-rasm Sapchib bilan yadro itqitish (yon tomondan ko'rinishi)

Oxirgi kuch berish. Ma'lumki, yadroning uchib chiqish tezligi sportchi kuchiniig unga ta'sir etib borish yo'li (masofasi)ning uzunligiga to'g'ri, sportchi kuchining ta'sir etish vaqti miqdoriga esa teskari mutanosibdir. SHuning uchun sportchi eng uzun yo'lda eng katga tezlanish

bilan itqitishga butun iroda kuchini jalb etishi kerak. Bunday shaylanish musobaqada yuqori natija ko'rsatish uchun zarurdir.

Yakunlovchi fazani bajarishda, kuchni yadroga ko'proq yo'l bo'ylab o'tkazish uchun oxirgi kuch berishni mumkin qadar erta boshlash zarur. Shu sababli chap oyoqni tezroq erga qo'yish kerak, chunki oxirgi kuch berish faqat qo'sh tayanch fazasidagina aktiv bajarilishi mumkin.

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo'l davomida optimal burchak ostida, muskullarning itqitish vaqtidagi elastiklik xususiyatlaridan foydalanib, aktiv ta'sir qilish kerak. Yadroning itqitib yuborilishi go'yo sapchishning davomidek bo'lib chiqishi kerak. Chap oyoq erga tayanib turganda, o'ng oyoqni erga bosib, uloqtiruvchi tosini sal olg'a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik muskul gruppalari cho'ziladi-da, potentsial energiya hosil bo'ladi. Muskullar cho'zilgandan keyin, ularning elastikligidan foydalanib, yadro itqituvchi tezda elka kamarini buradi va qo'lini to'g'rilab turib yadroniy kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.



4.5-rasm Yadroni itqitishda oxirgi kuch berish

Bir uloqtiruvchining o'zida, oxirgi kuch berish vaqtida, oyoqlarini to'g'rilanish tezligi ko'p omillarga bog'liq bo'lib, birinchi navbatda ma'lum burchak ostida engish kerak bo'lgan inertsiya kuchiga hamda gavda va qo'lni to'g'rilanish kuchiga bog'liqdir. Gavdani Yadro bilan birga to'g'rilash va burish uchun (ta'sir aks ta'sirga tengdir, degan qonunga binoan) oyoqlarga bosim ortib, bu ularning to'g'rilanish tezligi o'zgarishiga ta'sir etadi.

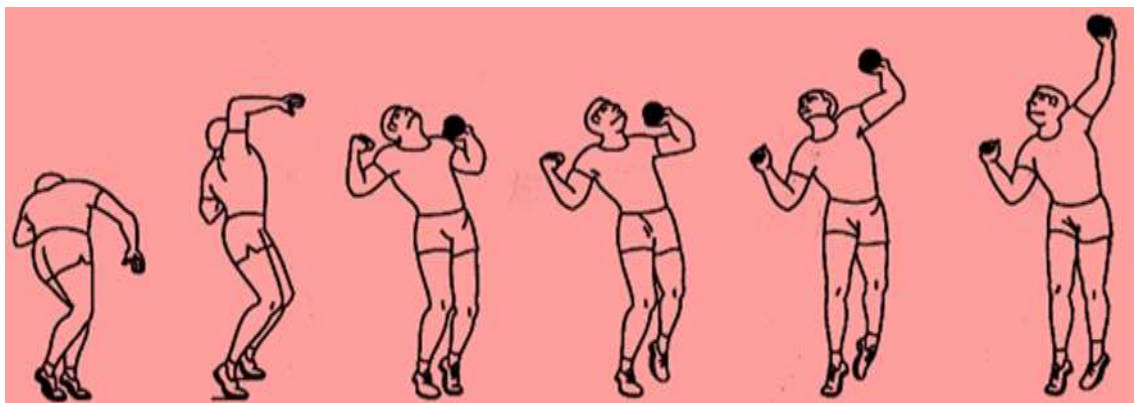
Oxirgi kuch berishning oxirgi qismida oyoqlar, gavda va qo'l harakatlarining bir vaqtda bo'lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to'g'rilanishi sabab bo'ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to'g'rilanishiga qarab emas, balki avvalo ish quvvati va harakatning yo'nalishiga qarab baho berish kerak.

Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda, tirsak bo'g'imining to'g'rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e'tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo'lni tezroq yozilishiga va yadroning barmoqlardan sirg'anib ketmasligiga yordam beradi. Elka kamarini qo'l bilan birga burish qo'lni tirsak bo'g'imini to'g'rilashdan oldin boshlangani sababli, ko'pincha tirsakni oldinga chiqarib yuborib, xato qilinadi.

Yadro uchib chiqishidan oldin, o'ng oyoqda depsinish tugagandan keyin, sakrab oyoqlar almashtiriladi.

Oxirgi kuch berishidan oldin erga tarang qo'yilgan chap oyoq harakatda tana massasi bosimi ta'sirida sal bukiladi va shu zahoti tezda to'g'rilana boshlaydi.

Yadroning uchib chiqish vaqtida o'ng qo'l va chap oyoq yadroning uchish yo'nalishidagi bitta vertikal tekislikda bo'ladi. Itqitish oxirida o'ng elka odatda chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap elkani maxsus pasaytirish kerak degan so'z emas, albatta. Yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun, uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim.



4.6-rasm Yadro itqitishda oxirgi kuch berish (oldindan ko'rinish)

Chap qo'l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o'ng oyoq erga qo'yilgandan so'ng, oxirgi kuchlanishdan oldin chap qo'l yon tomondan aylantirib, orqaga aktiv tortiladi. Uloqtiruvchi bu bilan muskullarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavdani to'g'rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uloqtiruvchi boshining holati uning oldinga qarashiga mos bo'ladi. Eng usta itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol o'zgartiradilar va o'ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini to'xtatadilar. Oyoqlar holatini faol va o'z vaqtida o'zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos depsinmoq kerak.

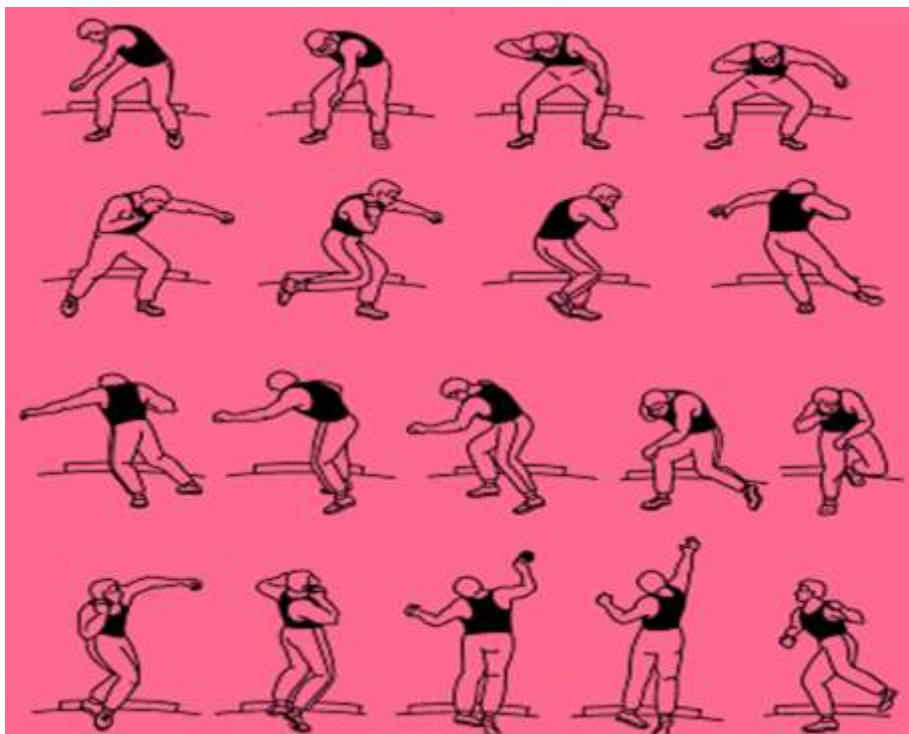
Yadro itqitish ritmi, uloqtiruvchi harakatlarning sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi.

Eng kuchli itqituvchilar ritmini Yadro itqitishning ayrim fazalarining quyidagi vaqtincha nisbati bilan aniqlash mumkin: 4-5; 2-3; 1,3-4.

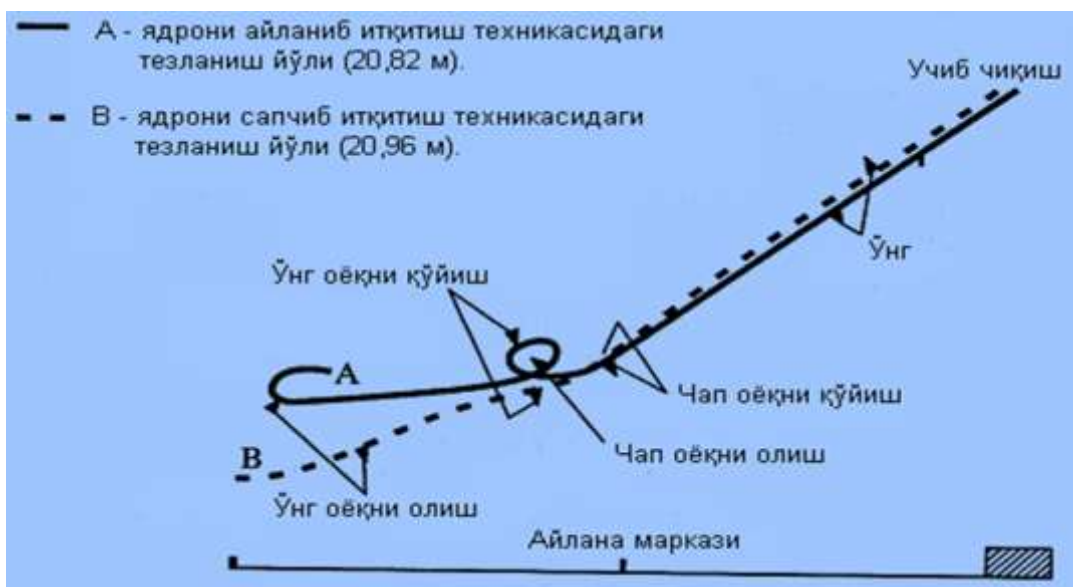
O'ng oyoq erga tushgandan keyin, chap oyoqni erga qo'yishgacha o'tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida – oyoqni faol silkish fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganini birlikka nisbatini raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari o'ng oyoqda sapchish vaqtini –

o'ng oyoq tagi ko'cha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtni yana o'sha raqam (1) ga nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa, oxirgi kuch berishning eng aktiv qismini – chap oyoq erga tushgan paytdan yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish ritmi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

Yadroni aylanib itqitish kinokadrlari 6-rasmda ko'rsatilgan. Yadroni sapchish yoki aylanib itqitishning tuzilmasi 7-rasmda ko'rsatilgan.



4.7-rasm Yadroni aylanib itqitish



4.8-rasm Yadroni sapchib va aylanib itqitishda Yadro harakatining solishtirma tuzilmasi **Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish.**

Yuguribi kelish deganda aylanma xarakatlar uloqtirishning barcha turlarida ya'ni yadro, disk bosqon uloqtirishlarda aylanma xarakatlarni amalga oshirib uloqtirishlar yugurib kelishga yoki yugurib kelish deb tushuniladi.

Yugurib kelish yoki xarakatlar uloqtiruvchilarning tezligini yanada oshiradi. Bundan asosiy maqsad - butun e'tiborini bo'lajak uloqtirishga yugurib kelishni tiyg'ri bajarishga zarur bo'lgan xolatda tura bilishga jalb qilib, keyingi xarakatlarni boshlaguncha ayniqsa bosqon sharini katta tezlik bajarilishiga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda uloqtiruvchi snaryadning tiyg'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday vaqtda markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikni to'g'ri, chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib uloqtiruvchining xarakatlarini qiyinlashtiradi.

Bosqon uloqtiruvda markazdan qochuvchi kuch 270 xatto undan xam ortiq kilogramm bo'lishi mumkin. Markazdan qochuvchi kuch xam oshishi bilan unga qarama-qarshi bo'lgan kuch xam ortib boradi. Snaryadni tutib qolish uchun uloqtiruvchining sarflangan kuchning xuddi aniqlashning o'zidir.

Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasining to'g'ri chiziqli tezlik kvadratiga ko'paytirib, aylanish radiusiga bo'lganiga teng.

Aylanish bilan Yugurib kelish qaytadan snaryadning uchib chiqish qo'lning markaziga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurish vaqtida snaryaning aylanish radiusiga uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat sistemaning aylanishi o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining tezligi ortib snaryadning (bosqon, disk) aylanishi radiusi kamayib snaryadning xarakati tezligi, pasayishi mumkin.

Shuning uchun bosqonning dastlabki silkitishi aylanishning va oxirgi kuch berishining bosqon shari aylanishi o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir.



4.9-rasm Bosqon uloqtirishda bosqonni aylantirish

Snaryad bilan xarakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining orqa siljishi oxirgi kuchlanish oldidan keskinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi, shu bilan birgalikda uning uzoqqa borishi xam taxminan joyidan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi. Yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Misol uchun joydan turib yadroni irg'itishda aylanma xarakatlar qilib uloqtirishga nisbatan farqi 1,5–2 metrga etadi. Disk uloqtirishda 6–8 metr. Nayza uloqtirishda 20–25 metrgacha farqlanadi.

Yugurib kelish xaddan tashqari tez bo'lganda xarakatini nazorat qilish va oxirgi kuch berishini tiyg'ri bajarishi mumkin bo'lmay qolishi va oxirgi kuch berishni to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda xam snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat Yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish xisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi.

Yugurib kelishdan uloqtirishga iytish juda murakkabdir: uloqtiruvchilarning yugurib kelishi tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan etarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyatlarini beradi.

Yugurib kelish tezligidan effektiv foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muximdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtatish fazasi.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi, ammo barcha xollarda uloqtirish oxirida snaryad xarakati tezligini oshirish katta axamiyatga ega. Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday xolatda turishi kerakki, u xolat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi xarakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlashning eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish vaqtida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljish tezligining o'zgarish xarakteri umumiydir. Buni G.V.Vasilev fikriga ko'ra sxematik tasavvur etsa bo'ladi.

1. Uloqtiruvchining snaryad bilan dastlabki tezligi yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish.
2. Tezlikni umumiy oshirilishi. Tezlanib yugurib kelish.
3. Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshirish (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).
4. Uloqtirish xolatiga o'tish va oyoqlarni keskin to'g'irlab uloqtirish.
5. Olg'a intiluvchi va aylanma xarakatlarni to'liq to'xtatilishi.

Misol uchun: nayza uloqtirishda sportchiga iloji boricha tananing bukilish xolati ancha yaxshi ish berishi mumkin.

Oxirgi kuch berishda to'la foydalanish uchun u gavdasini elastik xususiyatini xam nazarda tutish kerak.

Uloqtiruvchi ish bajarayotganda muskullar elastligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida xam snaryadga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi.

Muskullarning elastlik xususiyatidan foydalanish, ayniqsa yakunlovchi fazada muximdir.



4.10-rasm. Yadroni itq'itish vaqtida yadroni ushlash.

Ma'lumki muskullar cho'zilganidan keyin o'z uzunliklarini tiklash xususiyatiga ega.

Yadroni irg'itish vaqtida barmoqlarga juda zo'r keladi. Bunda panja va barmoqlarni bukuvchi muskullar cho'ziladi. Xarakat oxirida snaryadning siljish tezligi ortib, uning xarakatini barmoqlarga bosimi kamayadi bukuvchi muskullar qisqarib, o'zgarishning qisqarishi kuchlarini barmoqlar orqali yadroga o'tkazadilar. Cho'zilayotganda muskullar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsalar, ular ya'ni barmoqlar qisqarishi uchun shunchalik kuch potensial kuchga ega bo'ladilar, ya'ni yadroni irg'itish yaxshi bo'ladi.

Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib shu oyoqni tezroq qo'yish degani emas. Bu ikkinchi oyoqni erga qo'yish va snaryadga aktiv ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'ydi. Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch xolatda ekanligina eng zo'r bo'lishi mumkin. Chap oyoqni erga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa xam bukiladi oyoqning bukilishi miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi xarakatining tezligiga va uning muskullar ichiga bog'liq.

Uloqtirish vaqtida avval yirik muskul guruxlari ishga tushsagina gavdani eng tez to'g'irlash mumkin. Bu xarakat uloqtiruvchi gavdasining uloqtirish tomoniga yo'nalgan va asosan oyoqlarini tiyg'irlash bilan kuchaya boradigan olg'a intiluvchi va aylanma xarakatlarga mos bo'lishi kerak.

Oxirgi kuch berishda xamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez xarakat bilan bir paytda ko'krak xam uloqtirish tomoniga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab elka kamari bilan tos xarakatidagi munosabatda ba'zi bir farqlar bo'ladi.

Yakunlovchi kuch berishni erga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarini aktiv almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz xolatda xam snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir ettirish mumkin. Masalan, panjani yozish bilan snaryadga ta'sir etish.

Yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish ijro etilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zarurati xam xisobga olinadi.

Uloqtirish turiga va texnikasiga xamda musobaqa qoidalariga belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi xarakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda sakrab oyoqlarini aktiv almashtirish qo'llaniladi. Bu snaryad uchib chiqqandan so'ng gavda xarakatini keskin to'xtatib qolishga imkon yaratadi.

Snaryadning uchib chiqishi va uchishi.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasiga balandligi va uning uloqtiruvchisiga nisbatan qaysi joyda bo'lishi turli xil uloqtirishda turlichadir. Yadro, nayza va granataning uchib chiqishi qo'lning eng Yuqori ko'tarilgan nuqtasiga to'g'ri keladi. Aylanib uloqtirishda snaryadni elka bo'g'iniga yaqin balandlikdan, ya'ni qo'l gorizontal xolatga yaqinlashayotganida chiqarib yuborish va uning uchish yo'nalishini o'zgartiradi va odatda snaryad borib tushadigan masofani kamaytiradi.

Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchning snaryadga ta'siri snaryadning uzoq uchishini ta'minlashi kerak. Ufqqa nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jismning eng afzalligini xisobga olganda 46 xisoblanadi. Ammo sport snaryadning uloqtirishda optimal uchib chiqish burchagi 45 dan kamroqdir.

Sport snaryadining uchib chiqish nuqtasidan uning erga tushish nuqtasidan 170-200 sm va undan xam balandroq bo'ladi.

Joy burchagi erga tushish nuqtasini uchib chiqish nuqtasiga tutashtirgan chiziq bilan erga tushish nuqtasidan o'tgan gorizontal chiziq orasidagina xosil bo'ladi.

Snaryadning erga tushish nuqtasi uning uchib chiqish burchagini bir qancha kamaytirish foydalidir, bu yadro irg'itishda ayniqsa muxim, chunki bunda joy burchagi eng katta bo'ladi. Masalan, yadro 10-11 m ga irg'itilsa va burchak 10 gacha oshadi. Masalan, yadro masofasi ortgan sari joy burchagi taxminan 6,5-7 bo'ladi. Disk, nayza, granata va bosqon uloqtirishda joy burchagi taxminan 2 ga teng. Sport snaryadining optimal uchib chiqish burchagi xar qaysi oqimining yo'nalishi va kuchiga bog'liqdir. Nayza uloqtirganda eng kuchli sportchilarda V.Kuznetsov Delinson, Sadlo Kapito, S.Voyinov, R.Tarzmanov nayza uloqtirganda nayzaning ufqqa nisbatan xosil bo'lgan burchagi 36-37 gacha etadi.

Snaryadning aylanishida ayniqsa disk va nayza uloqtirishda muxim axamiyatga ega.

Disk va nayzaning aylanishida ularning to'g'ri va uzoq uchishiga ta'sir etadigan qonuniyat kuzatiladi. Uning asosiy xususiyatlaridan biri bo'shliqda o'zining aylanish o'qi xolatini doimiy saqlab qolishiga qarshilik ko'rsatishdir, ikkinchidan tashqi kuch ta'siri ostida aylanish o'qi xolatini o'zgarishiga, shu kuch ta'siri ostida aylanish o'qi xolatini o'zgarishiga, shu kuch o'qining oldingi xolatiga nisbatan 90 ga burish bilan javob berishdir. Uchish mobaynida diskning o'z simmetriya o'qi atrofida tez aylanib borishdagi tezlik unchalik kamaymasligi snaryadga berilgan xolatini saqlab berishga yordam qiladi.

Nayzaning shakli boshqacha bo'lishiga qaramasdan uchish vaqtida turg'unlikni saqlab qolish uchun uning aylanib borishining axamiyati xam muximdir. Oxirgi siltashning tezligi juda katta va nayza og'irligi kam bo'lgani uchun nayzaning aylanma xarakati juda tez bo'ladi. Nayzaning aylanishi uning uchirilgandagi xolatini ko'proq vaqt saqlab borishga va egiluvchanligi sababli xosil bo'ladigan tebranma xarakatini kamaytiradi.

Ataka burchagi - snaryad tekisligi bilan qarshidan kelayotgan xavo oqimi (yoki uchish tezligi yo'nalishi) orasidagi burchakdir.

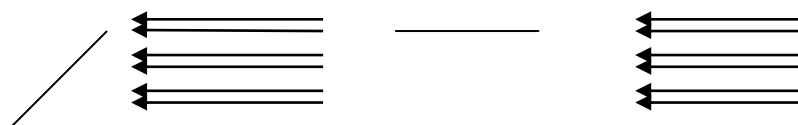
Agar qarshidan kelayotgan xavo oqimi jismning (disk nayzaning) ostki satxiga tegayotgan bo'lsa, ataka burchagi musbat deyiladi, bordi-yu, oqim jismnig ustki satxiga tegayotgan bo'lsa ataka burchagi manfiy deyiladi.



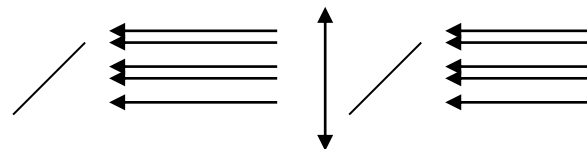
4.11-rasm Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berishga tayyorlanish.

Nayzaning, diskning boshlang'ich uchish tezligi katta bo'lsa ularning shakli tufayli, uchishga xalaqit beradigan xavoning ro'para qarshilik kuchi xosil qilsa, xavo uni aylanib o'tishi nosimmetrik bo'ladi.

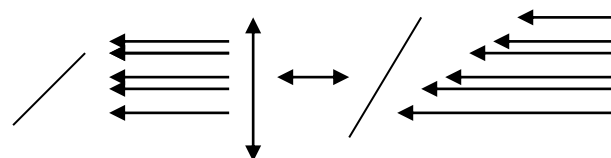
To'ppa to'g'ri urilish.



Disk normal xolatdan og'ib urilish.



Xujm burchagi ortiq ekanligidan og'ib urilish.



Yuqori tomon yo'nalgan bosim pastga tomon yo'nalgan bosim o'rtasidagi tafovut paydo bo'lishi jismni ko'tarishga intiluvchi ko'taruv kuchi vujudga kelishiga asosiy sababdir. Disk va nayza uloqtirishda shunday bo'ladi.

Ro'para qarshilik o'qchi qarshidan kelayotgan oqimga paralel jism xarakatiga qarama-qarshi yo'nalgan kuch. Bosim to'g'ri keladigan markaz-to'liq aerodinamik kuchning ta'sir etadigan nuqtasi; bu nuqta shu kuch ta'sir etayotgan chiziq bilan nayza uning kesishgan joyida deb shartli xisoblanadi.

Nayza konstruksiyasini o'zgartirayotganda shuni nazarda tutish kerakki, bosim markazini oldingi siljishi maqsadida nayzaning oldi qismini yo'g'onlashtirish, og'irlik markazining xam oldingi nayza uchi tomoniga surilishiga sabab bo'ladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun nayzaning qoplama uchini yengil narsadan qilinadi.

NAZORAT SAVOLLARI.

1. Uloqtirish sport turlarida snaryadni tutish qanday?
2. Yugurib kelish qaysi uloqtirish turlarida mavjud?
3. Yugurib kelish aylanma xarakter bilan uloqtirish qaysi sport turlarida mavjud?
4. Oxirgi kuch berish uloqtirish turlarida (disk, nayza, Yadro, granata va bosqon) qanday?
5. Sportchi uloqtirayotganda nimalarga e'tibor berishi kerak?
6. Snaryadning uchib chiqishi nimalarga bog'liq?
7. Jaxonda, Osiyoda O'zbekistonlik sportchilarning o'rni qanday va rekordlar kim tomonidan o'rnatilgan?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Andris E.R., Qudratov R.K. Yengil atletika o'quv qo'llanma. Toshkent 1998 y
2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika (o'quv qo'llanma). T. 1998 y.
3. Andris E.R., Savelev YU.M. Obuchenie begu, priyjam i metaniyam. T. Ibn Sino 1991 g.
4. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y
5. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturq. Pod. obsh. red. N.G.Ozolina i V.I.Voronkina., Primakova M, FiS. 1989 g.
6. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
7. Ozolin N.G tahriri ostida Yengil atletika. T., 1971y
8. Ozolin N. . Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g

MAVZU: SPORTCHA YURISH ASOSLARI

REJA

1. Sportcha yurish tarixi

2. Sportcha yurishning xususiyatlari.

3. Sportch yuruvchilarning maxsus mashqlari

4. Sportcha yurish musobaqasi texnikasinig
takomillashuvi

5. Sportcha yurish texnikasiga o'rgatish
uslubiyati

SPORTCHA YURISH TARIXI

SPORTCHA YURISH. 1908-yilda Londondagi Olimpiadada birinchi bor sportchilar sportcha yurish bo'yicha musobaqalashgan. Bu voqea sportcha yurishning dunyo boyicha faol o'sishiga hamda atletlar orasida ommalashishiga sabab bo'ldi. Ayni vaqtda sportcha yurishning klassik turlari 3ta bo'lib, ular-ayollarda 20km, erkaklarda esa 20km va 50km. Sportcha yurish musobaqasi chempionatlarida butun dunyodan turli yoshdagi sportchilar qatnashishi mumkin. 2016-yilda birinchi yevropa va jahon chempionatidayoshlar va kattalar o'rtasida turli masofalarda bellashuvlar bo'lib o'tdi. Biroq sportchilar musobaqada qatnashishlaridan oldin ular uzoq muddatli mashg'ulotlarni o'tkazishlari lozim. Uzoq muddatli mashg'ulot sportchining Yoshi va sport darajasiga qarab bir qancha bosqich jarayonlarida o'ziga talabchan bo'lishni taqazo etishni tashkillashtiradi. Sportchilar bosib o'tiladigan masofaning ta'siridan habardorlar ya'ni bu ulardagi jismoniy va aqliy qobiliyatni yashilanishiga hamda shu masofa bo'yicha kata muvofaqqiyatlarga erishadilar. Tajribada muttasil tarzda muvozanatda bo'linadi ya'ni ish va hordiq yoki mashg'ulot va turli xil elementlar yordamida bajariladigan mashg'ulot. Bunday taqsimotlar sportchining mashg'ulotdagi tajribasi, shaxsiy xususiyatlari hamda uning sportdagi erishgan yutuqlariga bog'liq. Yengil atleika ayniqsa sportcha yurish o'zida chidamkorlikni namoyon qiladi, bu esa uzoq muddatli mashg'ulotni rejalashtirganda muhim ahamiyatga ega. Faqat shunga muvofiq musobaqada muhim, yakuniy natijalarga erishish mumkin. Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchi sportchilarning mashg'uloti uzoq muddatli jarayonni ya'ni boshlanishi bolalik davridan davomiyligi ulg'aygunga qadar boladigan jarayonga mos keladi. Zamonaviy sport mashg'uloti o'rta tashlangan maqsadlarga ketma ket yetishda ya'ni rejalashtirilgan jarayon hamda yahshi tashkillashtirilganligidan dalolat beradi. Soddashtirilgan va samaradorligini oshirish uchun kuchli murabbiy o'z soxasiga tegishli yangi nazariya va amaliy aqliy mashg'ulotlar ustida izlanishi kerak. Sportcha yurish bilan shug'ullanishga qaror qilgan sportchi va trenerlar ulkan qiyinchiliklar oldida turishadi.

SPORTCHA YURISHNING XUSUSIYATLARI.

IAAF hamda Polsha yengil atletika asotsiatsiyasi quyidagi xossalarni aniqlagan. Sportcha yurish bu qadamlar mutanosibligi bo'lib, sportchi yer bilan aloqaga bog'laydi, bu esa ko'zga ko'rinmas aloqani yuzaga keltiradi. Oyoqlarni oldinga harakatlanishiyuqoridan to'g'ri vertikal xolatda tushib birinchi qadamdan oq yer bilan mustahkam aloqaga birikishi shart. Sportcha yurishning texnikasi 1999- yilgi Siviliyada bo'lib o'tgan IAAFning 42-kongresida tasdiqlangan. Sportcha yurishning texnikalari mustahkam qonun qoidalar bilan belgilangan. Atletlar shunday yurishadiki oyoqlar yuqoridan harakatlanishga moslashib tizza bo'g'imlarini mustahkamlaydi, bunday yurishni ular "baquvat oyoqlar" deb atashadi. Bunday harakatlar son va tizza muskullari yer bilan aloqada bo'lishga tortib turadi.

Atletlarning fiziologik xolatini aniqlashda jahon sportchilari mezomorfik turdagi muskullar tizimining rivojlanishini inobatga oladi. Ayollar ham ushbu holatda mezomorfik kategoriyalarga ega, slindirsimon qomat hamda yahshi rivojlangan muskullar bo'lishi kerakligi ta'kidlanadi.

Balog'at yoshidagi sportcha yuruvchilar bilan shug'ullanib kelayotgan o'g'il va qizlar esa oddiy o'spirinlarga qaraganda tana og'irligi yengilroq, aqliy salohiyati yuqoriroq, muskul strukturasi rivojlangan bo'ladi.

Bellashuvlarda turli xil natijalarni qo'lga kiritishda individual yondashuv muhimdir. Bunday xolatda o'zgaruvchan obhavo xolati hamdayugurish yo'laklar konfiguratsiyasi ham alohida ahamiyatga ega. Shuni unitmaslik kerakki musobaqalar yugurish yo'laklari hamda turli xil sport sektorlarida bo'lib o'tadi, chegaralangan vaqt oralig'ida muhim bir masofani bosib o'tish ham muximdir. Har qanday o'zgarishlar esa sportchining energetik xolatiga tasir ko'rsatib anayrobik protsesni kuchaytiradi. Yugurish paytida energetik talabni qondirish va sportchidan talab qilingan

masofani bosib o'tish uchun qo'shimcha kuch muskullar harakatini oshiradi. Yurish texnikasi kombinatsiyasida asosan maksimal tezlikni oshirish bellashuvda o'z natijasini ko'rsatadi. Shu sababdan ham musobaqaga tayyorgarlik ko'rish, mashqlar bajarish uchun ochiq, kislorod yetishmovchiligi bo'lmagan joyda, muskullarning laktik kislotasi konsentratsiyasini oshiruvchi hamda alkali kislotasi balansini ishlab chiqaruvini taminlashi kerak. Xozirgi kunda sportcha yurish dasturini quyidagilarda ko'rish mumkin: **Olimpiada, jahon chempionatlari** hamda qit'alar va mamlakatlar chempionatlari. Yurish masofasi ayollar uchun 20km erkaklar uchun esa 20km va 50km. Har xil yirik musobaqalarda ya'ni Olimpiada, jahon chempionati, qit'a va mamlakat chempionatlarida o'z rekordlari bilan birga har bir sportchining shaxsiy rekordi ham belgilanadi. Sportcha yurishning bundan tashqari yana noklassik turlari ham mavjud bo'lib ular quyidagilar: 5km, 15km, 10km, 25km, 30km, 35km. bundan tashqari vaqtbay musobaqalar ham bo'lib unda sportchilar 1 yoki 2 soat davomida uzoq masofani bosib o'tishlari kerak bo'ladi. Yopiq inshootlarda esa sportcha yurish masofasi ancha qisqaradi: ayollarda 3km, erkaklarda esa 5km. Biroq bunday masofalarda jahon va yevropa chempionatlarida sportchilar ishtirok etishmaydi.

QOIDALAR, SHAKLLAR VA MASHG'ULOT O'LCHAMLARI

Sport mashg'ulotlari o'zaro ichki bog'liq faktlar bilan uzviy bog'liqdir. Bunday bog'lanishlar sportchining har bir rivojlanish darajasida mavjud bo'lib, shuning uchun ham ular muntazam ravishda nazariy xolat va tushunchalarni bilishi muhimdir. Qonun qoidaga bo'ysunish shartdir bu esa o'z navbatida sportchi oldiga qo'ygan muhim maqsadga erishishda bir tayanch bo'lib xizmat qiladi. Bu esa maqsad qilingan samareadorlikni uzoq vaqt mashg'ulotlar jarayonida saqlab qoladi. Har qanday mashg'ulotlar ortida esa jismoniy, aqliy hamda intellektualxususiyatlar yotadi. Maxsus shakllar deb ba'zan jismoniy texniklar yetishmagan xolatda aqliy qobiliyatni ishka solish tushuniladi.

Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida oldin o'ylab puxta reja tuzish, masalan vaqt faktorlari hamda oraliq masofalarni inobatka olish muhimdir. Asosan mashg'ulot tushunchasi jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi, lekin bular o'z navbatida tabiiy hamda ijtimoiy muhitga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot davomida tushintirish ishlarini olib boorish, qo'llab quvatlash, shuningdek mashg'ulotlardan xoli paytlarda sportchilar dam olishini tashkil etish, turli xil sport anjumanlaridan foydalanish ham muhimdir. Mashg'ulotlar jarayonida maxsus darslar yo'lga qo'yilib bunda murabbiylar kerakli bilimlar bazasini o'qitib boradi. Bunda tezkor mashg'ulotlar rejasini tuzish, mashqlar samaradorligini oshirish kabilar o'qitiladi.

Mashqlar, metodlar va shakllar har doim amaliyot jarayonida bir biri bilan bog'liqdir.

SPORT MASHG'ULOTLARIDA O'QITISH QOIDALARI.

Maxsus qoida – bunda o'qitish jarayoni tadbiiq etilgan yo'riqnomalarga asoslanib yuqori natijalarga urg'u beriladi.

-Ish jarayonini oshiruvchi toxtovsiz o'qitish qoidasi bunday o'qitishga tizimli o'sish, asosiy omil qad qomat shakliga qaraladi.

-Davriy qoida- bunda amaliyotning davriyligiga muhim ahamiyat qaratiladi. Qoida sportning bosqichli rivojlanishiga asoslangan va unda sport fenomenalari tasvirlangan.

- ishlashni turli xil xarakteristikasi qoidasi- rejalashtirilgan mashg'ulotlar natijasi. - bundan maqsad rivojlantirishning ratsional stimulyatsiyasini barqarorlashtirish hamda asosiy komponentlar orasidagi taqsimotni ta'minlashdir.

-umumiy va maxsus tayyorgarlik birlashmasi qoidasi- mashg'ulotlarning barcha darajasida mos turdagi o'lchovlarni tadbiiq qilish.

-tezkor axborot qoidasi- mashg'ulotlarda,verbal akustik va visual axborotlar tezligini taminlash. Butun tana bo'ylab ma'lumotlar o'rkazuvchanligini oshirish hamda murabbiy va sportchi o'rtasida tizm yaratish.

Mashg'ulotlarda ishlatiladigan didaktik qoidalar

- **xabardor va faol bo'lish qoidasi**- bunda sportchining mashg'ulotlardagi obyektivligi va maqsad tomon intiluvchanligiga ko'proq urg'u beriladi, I, intellektual faollik oshiriladi.
- **sezgirlik qoidasi**- birinchi va ikkinchi signallar faolligidagi bog'liqlikni barqarorlashtiradi.
- **muntazamlik qoidasi**- mashg'ulotlardagi rejali va mantiqiy asosni tizimlash.
- **imkoniylik qoidasi**- amaliyotning aqliy hamda jismoniy rivojlanish darajasida obyektlar, o'lchovlar, usul va shakllarga urg'u beriladi.
- **davriylik qoidasi**- bunda atletni bilim va tajribasini oshirish, shuningdek mashg'ulot samaradorligini kuchaytirish maqsadida turli xil metodlar, tushunchalar, o'lchovlar shakl va ish qurollaridan muntazam ravishda foydalanish ta'minlanadi.
- **shaxsiylik qoidasi**- bunda eng yuksak bilim darajasi shaxsiy sifatlarni tadbiiq etish bilan tavsiflanadi.

Sport mashg'ulotlarida o'qitish shakllari.

Sportchilar tomonidan quyidagi shakllar muntazam ravishda ishlatilib boriladi:

- Qattiqqo'llik shakli-bunda boshqaruvchanlik ro'li murabbiyga bog'liqdir, korstmalar, vazifalar va yondashuvlar murabbiy tomonidan beriladi.
- Vazifa shakli- murabbiy harakatlar maqsadini aniqlab tog'ri vazifalarni taqsimlaydi.
- O'yin shakli- o'ziga jalb qilish yo'li bilan turli xil variantlar asosida mashg'ulotning eng birinchi bosqichidan boshlab o'yinlar qo'shiladi.

Mashg'ulot tasnifi

Mashg'ulotning natijasi mashg'ulot jarayoni bilan bog'liqdir, uning esa o'lchamlari mashqlar klassifikatsiyasida metodologik qarashlar ishlatish tizimli barqarorligini oshirishda o'z ifodasini topadi, shu sababli har bir musobaqada umumiy rivojlanish ko'rsatmalarini hamda maxsus mashg'ulotlarni muhokama qilish zarurdir. Quyidagi qismlarda sport yurishning bir yillik o'quv mashg'ulotlar o'lchamlar tizimi ko'rsatib o'tilgan.

Umumiy rivojlanish tasiri tasnifi

- mashqlardan oldin qizishib olish bu organizmni mashg'ulotga tayyorlashdir.
- umumiy chaqqonlik mashqlari.
- o'z og'irligida mashqlar bajarish.
- Tibbiy sharlar mashqlari.
 - suzish asboblari bilan mustahkamlovchi mashqlar. -sport o'yinlari(futbol, basketbol, tibbiy sharlar bilan)
 - kross chang'i uchish.
 - kanoye.

To'g'ri ta'sir tasnifi.

- Davomli yugurish
- davomli yurish (1,2 masofa oraligida)
- yurish o'yinlari (masofali yurish, azimuth, umboloq oshish) .
- turli xil masofali yurish.
- turli xil usullarda yurish.
- yurish texnikasini oshiruvchi mashqlar.

Maxsus ta'sir tasnifi

- Sportcha yurishda turli masofalarga yurishda umumiy chidamlilikni oshirish.
- sportcha yurishda o'yinlar (turli xil shakllar bilan).
- jism chidamliligi.
- maxsus chidamlilik (uzoq, o'rta, qisqa masofa)
- tezlikni oshiruvchi mashqlar.
- texnik va ritmik mashqlar.
- maxsus yurish (yuqoriga ko'tarilish)
- sportcha yurishda testlar.
- 1)- yopiq inshootlarda sport musobaqalarida qatnashish-texnik testlar
- 2)10kmgacha yurish
- 3)25-40 kmdan ortiq yurish testi
- aktual musobaqalarda ishtirok etish.
- biologik regeneratsiya tasnifi.
- jismoniy tushuncha- massaj, sauna, suv terapiyasi (tuzli vanna)
- fizioterapevtik tushuncha-ultratovush, radiatsiya- sog'lom turmush tarsi
- kareoterapiya
- balansli diyeta

Psixologik regeneratsiya tasnifi

- kuch berish
- asablarni tinchlantiruvchi mashqlar
- maxsus psixoterapevtik mashqlar.

Sportcha yurish musobaqasi texnikasining takomillashuvi: Sportcha yurish musobaqasi texnikasi kalit mashg'ulotlari va nerv muskul tizimining o'zaro bog'liqligi.

Sportcha yurish musobaqasini mashq qilish uyushtiriladi UK atletikasida mustahkam guruhning qismi sifatida. (20 km & 50 km) holatlarning aerobik talablari atletikachilarning 10000 m marafon yuguruvchilariga o'hshab tabiatda shug'ullanishini ko'rali. Bu holatda murabbiylar ham elita oraliq atlelikachining mustahkam samaradorligini, ham rejali va to'g'ri texnikaning nevmuskullar qobilyatlarini rivojlantirish maqsadida qaraydi IAAF 230 qoida boshqaradi harakatni va hal qiluvchi ro'lni o'ynaydi.

Oqibatda qachonki noto'g'ri uslub diskvalifikatsiyaga olib kelganda agar atletikachi er bilan sinmagan aloqani davom ettirishda yiqilsa va tayanch oyoq aloqada to'g'ri bo'lmaydi (og'irlik markazi u orqali o'tmaguncha to'g'ri qoladi).

Ko'tarilish yoki bukilgan tizzalar uchun diskvalifikatsiyalar noto'g'ri texnikali atletikachi uchunmusobaqada ertaroq sodir bo'ladi va keyin atletikachini charchatadi qayerdagi oldingi to'g'ri texnika sinadi.

Sportcha yurish musobaqasi texnika bosqichlari:

a) juft qadam , b-c) tebranish, d) xujum, e) harakatga kelish.

Tehnik safga turishni o'rgatishlar.

Sportcha yurish musobaqasida safga turishni o'rgatishlar tez tez nomlanadi "Mexican Drills" , ular buyuk meksik atletikachilarning tayorlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Kimki 1970 yilda mashhurlikka kelgan shunday olimpiya 20 km chempioni Daniel Baustista va 1984 yil 50 km oltin medalli Raul Gonzalis o'hshash safga turishni o'rgatishlar Italianlar Ivana Brugnetti ichiga olgan to'g'ri chempionlarning shug'ullanish repertuarining muhim qismi bo'lib qoladi 1999 yil dunyo

bo'ymcha 50 km chempion Larenso Kvalero 2001 yil dunyo unversiteti 20 km bo'yicha chempion va Alessandro Gandellini 9 olipiya 20 km 2000, kimki rasm ketma ketligida ishtirok etgan. Harakatlar va son toshning nazoratida chizilgan drellar diqqatni bir joyga to'playdigan qaysiki ular kalit foydali yurish musobaqasi texnikasiga. Ular tarkibiy qsimlardagi son harakatini buzadi, shuningdek gavda va elka kamarini ichiga olib va yurish harakati nazoratini. Trenerlar bunga o'hshash drillardan foydalanadi. Dinamik harakatchanlikni rivojlantirish maqsadida va shuningdek o'qitadi va tshg'rilaydi holatlarninig tehnik shakllarinimisol uchun son bo'g'imidagi dinamik oldingi shaklini shuningdek atletikachiga yordam beradi 230 qonun tomonidan talab qilingan musobaqalarda to'la tizza uzayishini o'rgatishga.

Atletikachilarning o'rganishiga yordam berish maqsadida drillardan foydalanish uchun bir nechta masalalar keyinroq beriladi.

Inglizlarda sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubi

1- **vazifa.**

Son egiluvchan drill. a) Odatiy tebranish bosqichida tana pozitsiyasi qo'llar tirsaklari bilan itarilish davoi ettiriladi.

b-c) toshni o'ng tomonga egish ko'paytiriladi, chap tomon pastga egib yashiriladi va chap qo'l ommaviy aylantiriladi (tekislikda ommaviy kress aylantirish mumkin emas) natijani qisqarish va tosh oldinga davomida gorizontal tekislik; d) shng oyoq bilan ushlab turiladi e-f) har doimgi tirsak bilan egilib itarilish qaytariladi lekin yelkaga yuklamani kamaytirish keyinga suriladi.

Drill shuningdek o'qituvchilar sho'ng'igan tizza keyinga surish tegib turish aloqa qilish. e-g d-f.

2- **vazifa.**

Tos son kengaytirish maktabdan rivojlantirish uchun asosiy mashqlar , boshingizni ortida qo'llar elkalariga chizilgan tana harakati pastki oyoqlarda a-e) -

f)hujum belanchak, qo'llab quvatlash harakat. G) holati 4 – vazifa.

qo'l yordamida harakatlanish oyoqlari bilan birga hamma joyda

a) o'ng tirsak 90 gradus da engashib va medial yonalishda emas balki o'rtacha tekisligi bo'ylab tiklanishi

b) o'ng elkasidan kengaytirish boshlanishi c-e) o'ng elka oyoqlari lavozimiga tomonidan cheklangan “ e tosh sonni bukish uzatma hiperek statson kshchib o'tishga davom etmoqda, lekin to'piqdanda fronlal tekislik engil egilish tosh va elka belbog'ining hech lateral bukilish bor haqida 88 gradus gorizontal (harakat organga tananaing o'rmini beradi frontal tekislik).

3 – **vazifa.**

Mashq yordamida boshidan ohirigacha tirsaklarni cho'zib, yonbosh toslarni aylantirishni o'rgatish. a) o'ng tarafga qo'lni yelkadan aylantirib oyoqlarni pastga asta sekin silkitishni tanishtirish; b) bajarish davrida o'ng oyoq tizza bukilib uzaytiriladi, chap qo'l oldinga navbat bilan aylantiriladi b-d) chap oyoq son harakatda, chap ko'l aylantirishni ko'paytirib asta sekin tanishtirishda harakatlanish

4 – **vazifa.**

Tos sonni aylantirish mashiqlari. A) oyoqlar yuqoridan pastga krest holatida qesishib birgalikda tirsaklar yuqoriga cho'zilib harakatda bo'lish; b-d) o'ng oyoqni tag qismi ag'dariladi orqali silkitmoq davr va gavda qayirmoq yon tomondagi atletikachilar chapga orsidan old tarafdlat tekislik; e-g) chap tosh son o'rtalikedagi aylantirmoq davomida son bukish hujum qilish bosqichi g) gavda, tana boshlanish yoyish orqa tekislik davomida yurish bosqichlari davri. 7 – vazifa.

Bog'liq mashqlarni bajarmoq 1 burilish orasida farqli katta katta qadam tashlab namunali: a) yuqorida yurmoq (uslub oldidagi bukilgan tizza habardor bulmoq) : b-e sakrash boshlamoq qatnov fazasi (uslub oldingi ko'chirmoq ogohlantirmoq) ; f-j) qisqa tez yuradigan katta katta qadam tashlab to'g'rilash (ishlatmoq f-j musobaqa javob ehtiyotkorlikni ishoradan hakam)

5 – vazifa.

U tehnik harakat optimal qadam uzunligi rivojlantirish va diskda (gorizontal plus) uchun zarur bo‘lgan bo‘lsa kichik chanoq belbog‘ining yahshi harakat muhim ahamiyatga ega. En sodir. Argest haqida sportchimiz poyga yurish irqi finish vaqti 40: 52 45:50 min, 10 raqobat 33 sportchi kuchini almashish kestirib hosil manosi va u elestron rmale to‘plangan tos son Yaponiya tadqiqotchisi Kaji Hoga tos malumoti bilan bog‘liq) sportchilar o‘shish poyga yurish texnikasi mashqlar rivojlanishini talab qilishi mumkin harakatda va mushak kuchi oralig‘ida esa harakati nazorat ko‘ra va tezroq tinishining sportchilar sportchilarda yuqori samarali quchni ko‘rish mumkin , ishlab chiqarish qobiliyati (.....) o‘rtasida bog‘liqlik namoyish ularning jadal janr shuningdek foydalanish drillis muhokama uchun yanadasamarali bo‘lishi mumkin sportchi yoki Berg va trenerlar yoli va Lund (2002) bo‘lishi mumkin nerv muskul muvofiqlashtirish rivojlantirish. DRI (ikki nushadagi sobit DGS ketliklar) talim yahshiroq performance olib kelishi mumkin, lekin, randomize amaliyot (har qanday tartibda turli vazifalari) yahshiroq talim olib kelishi mumkin lekin gadomize amaliyoti (har qanday tartibda turli vazifalar) yahshiroq talim olib kelishi mumkin (va Lund Berg, 2003).

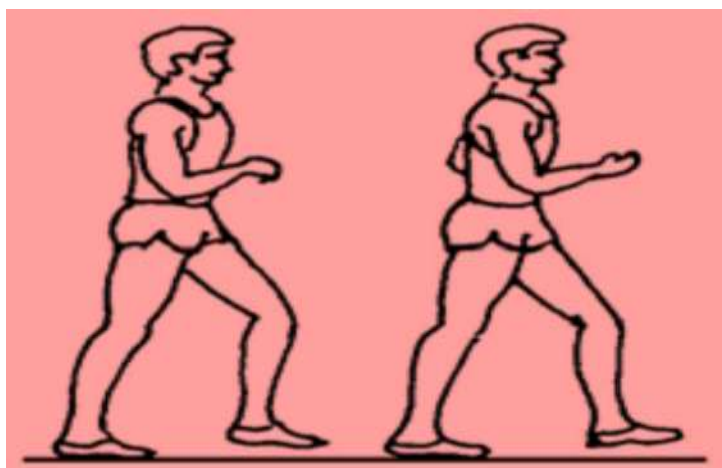
Shuningdek, shakl 7va 8 oladimi murabbiylar muvofiqlikda mashg‘ulotlar EES grills kabi fraklet maktablar kabi va muntazam uskunalar olib tasodifiy tartibini va kombinatsiya kalitini amalga oshirish deb. Sportchilar o‘zgarishlar qilish uchun harakat qilish AOSS bir vaqtinchalik bo‘lishi mumkin. Bu kichik mushaklari ,chunki bu magistral pel bilan pH odatda ro‘li biz yangi harakat modelini ishlab chiqish esa yanada faol. A) neyromuskullarni muvofiqlashtirish shunday yahshilaydi sifatida sinergetik faollashtirish samaradorligini oshirish va Links qurollantirishga qarshi turadi va samaradorligini tasir amaliyotini kamaytirish mumkin .¹

SPORTCHA YURISH TEXNIKASIGA O‘RGATISH USLUBIYATI

1 - vazifa

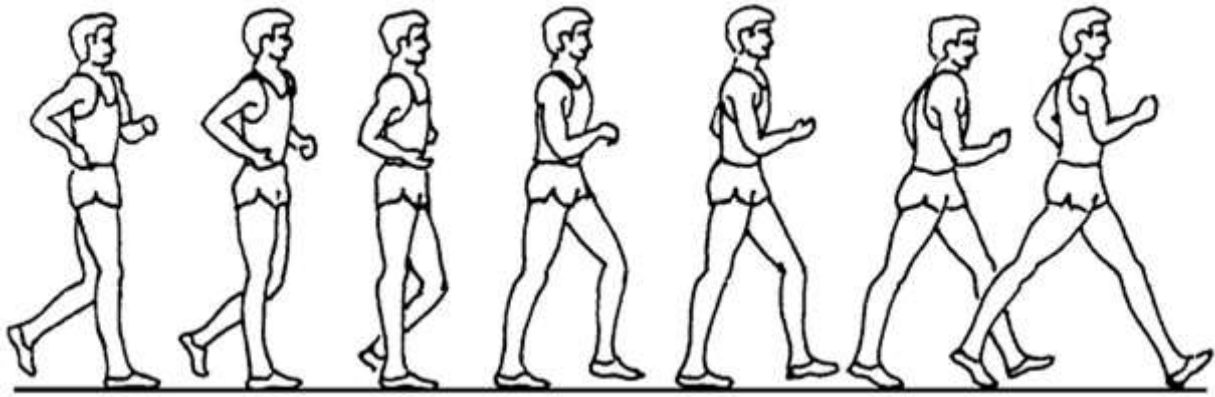
Oddiy yurish

Maqsadi: yurish harakatlari bilan tanishtiring.



1.1-rasm. Sportcha yurishda qo‘l harakati.

¹ (Rase walking – 2016. 1-12 betlar)



1.2-rasm. Sportcha yurishda tos harakati

3 – vazifa.

Chiziqda yurish

Maqsadi: sonni to'g'ri

harakatlanishini ta'minlash

(1) Chiziqda yuring (2) Ilon izi bo'lib yuring

- Ikkinchi qadamdagidek, lekin chiziq ustida yuring har bir qadam chiziq ustiga tushish kerak.

- Qadam uzunligini kengaytiring va oyoqlar chiziqqa nisbatan yon tomonlarga qo'yiladi, natijada tana og'irligi deqsinovchi oyoqni son qismiga tushadi bu oyoq erdan uzilganda sodir bo'ladi.

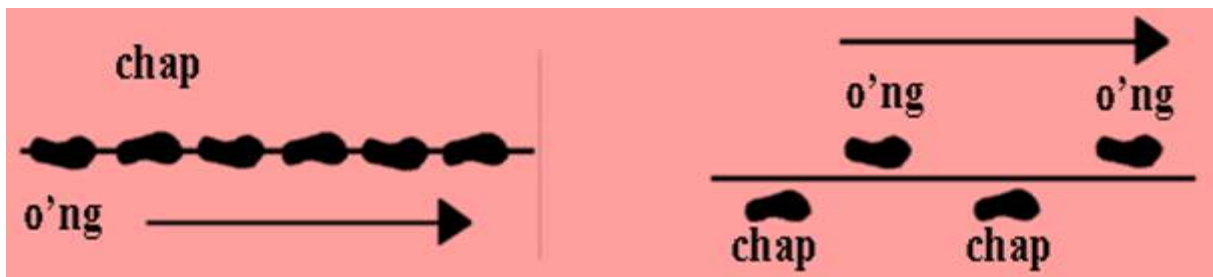
4 – vazifa.

Maxsus mashqlarni bir biriga bog'lash

Maqsadi: yelka qismini va sonni egiluvchanligini ta'minlash

- O'rtacha tezlikda yurgan holda qo'llarni yon tomonga uzatib oldinga aylanma harakatlarni bajaring ("tegirmon mashqi").

- Yuqorida qayd etilgan mashqlarni to'g'ri chiziqda qadamlarni yon tomonlariga qo'yib yurish bilan bog'lab bajaring.



1.3-rasm. Sportcha yurishda oyoqlarni to'g'ri tashlashga o'rgatish



1.4-rasm. Sportcha yurishda yelka va qo'l harakatiga o'rgatish.



1.5-rasm. Sportcha yurishda yelka va qo'l harakatlari

5 – vazifa

Har xil tezlikda sportcha yurish

Maqsadi: har xil tezlanishlar texnikasiga moslashib borish

Uzluksiz tezlanish

- 100 m masofaga tempni almashtiring.

- Qo'llarni har xil holatida yurishni mashqlarni bajarish misol uchun 20-30 m gacha qo'llarni to'g'ri yurishdagidek harakatlantirish.

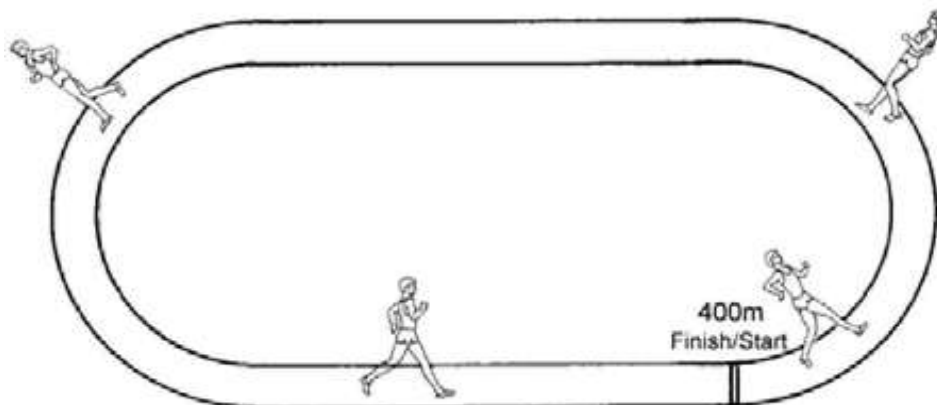
6 - vazifa

Masofada Yurish

Maqsadi: charchash holatida xam yurish texnikasini saqlab qolish.



1.6-rasm. Sportcha yurishni takomillashtirish.



1.7-rasm. Stadionda sportcha yurish.

- 400 m masofadan kam bo'lmagan masofani bosib o'ting.
- bunda etiborni tezlikka emas balki to'g'ri yuring, texnikasiga etibor bering.



1.8-rasm. Sportcha yuruvchilarni mashg'ulotlari.

SPORTCHA YURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

1. Gavnani to'g'ri tutib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan, qadam bosishni tovondan boshlab, oyoq kaftini yerga to'liq qo'yish va oyoq uchida bir oz depsinib yurish. Qo'l oyoq harakatiga teskari proporsional tarzda harakat qilishi kerak.

2. Yo'lkaning to'g'ri chizig'i bo'ylab oyoqlarni goh chap tomonga, goh o'ng tomonga bosib, ilonizi yo'nalishda yurish. Yurayotganda tos va yelka harakati oyoq harakatiga qarama - qarshi bo'lishiga e'tibor berish kerak.

3. Shu mashqning o'zi, faqat qo'llar boshning orqasida, harakatlar bemalol va erkin bo'lishi kerak.

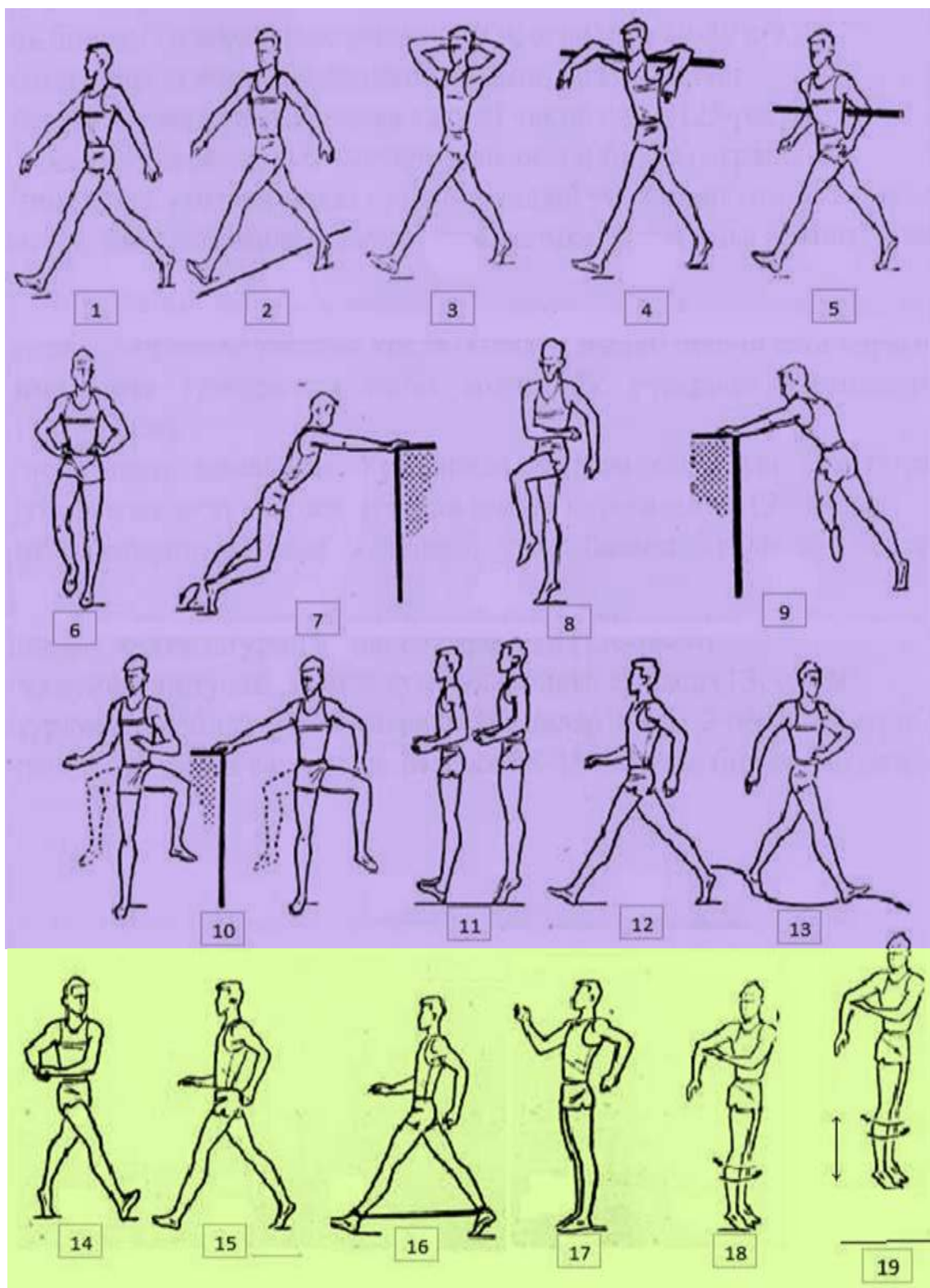
4. Gimnastika tayoqchasini yelkaga qo'yib, qo'llarni tayoq ustidan o'tkazgan holda keng qadam tashlab yurish va tosni harakatga keltirish.

5. Shu mashqning o'zi, faqat endi tayoqcha yelkada emas, belda.

6. Gavnani to'g'ri tutgan holda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazib, tos mushaklarini maksimal darajada bo'shatgan holda bajarish.

7. O'sha mashq, faqat biror narsaga tayanib, oyoq shu to'siqdan 140-150 sm uzoqroqqa qo'yiladi.

8. Oyoqning soni oldinga-ichkariga harakatlantiriladi, qo'llar bukilgan.



1.10-rasm. Sportcha yuruvchilarning mahsus mashqlari

9. O'sha mashq, biror bir to'siqqa yoki gimnastika devoriga tayangan holda bajariladi.

10. Gavnani tik tutgan holda bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, yonga-Yuqoriga ko'tarib, doirasimon aylantirish. Bukilgan oyoqni yondan erkin aylantirish kerak va oyoqlar holatini almashtirib bajarish lozim.

11. Gavnani tik tutib, goh tovondan oyoq uchiga tomon ko'tarilish va aksincha, oyoq uchidan tovonga tomon ko'tarilish mashqi.

12. Keng qadamlar bilan yerga oyoqning tovon qismini qo'yib, tizza bo'g'imlarini imkon qadar bukmasdan yurish. Yurayotganda qo'l va yelka kamari bemalol harakat qilishi kerak.

13. Ilonizi Yurish va diametri 8-10 metr bo'lgan aylanada sportcha Yurish. 5-6 qadam o'ngga, 5-6 qadam chapga.

14. Yon bilan o'ngga va chapga harakat. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq tos sohasi maksimal holatda yonga burilgan. Qo'llarni zanjir qilib ushlab olish va yelka kamarining tos harakatiga qarama-qarshi tarzda harakat qilishiga e'tibor berish.

15. Yumshoq erda, qum yoki qorda avval sekin kichik qadam, so'ngra tez va katta qadam bosib yurish.

16. Oyoqqa rezina amortizator kiyib sportcha yurish. Bunda oyoq mushaklarining kuchi rivojlantiriladi.

17. Turgan joyda sportcha yuruvchining qo'l harakatini taqlid qilish. Bunda gavda to'g'ri tutiladi va qo'llar jadal harakat qiladi.

18. Joyida turgan holda tizza bo'g'imlarini bukmasdan oyoq uchiga ko'tarilib, tos sohasini bir tomonga va yelka kamarini boshqa tomonga burish. Mashqning tez-tez va aniq bajarilishiga ahamiyat berish kerak.

19. Shu mashqning o'zi, faqat yuqoriga sakrab bajariladi.².

² *Begay! Prigay! Metay! ofitsialnoe rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike – 2013.*

**MAVZU: BALANDLIKKA “HATLAB O’TISH” O’TISH USULIDA
SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI**

REJA

1. Balandlikka sakrashning qisqacha tarixi

2. Biomehanik aspektlar

**3. Yugurib kelib balandlikka “hatlab o’ tish” usulida sakrash
texnikasini o’rgatish uslubiyati**

4. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari

BALANDLIKKA SAKRASHNING QISQACHA TARIXI

TEXNIKALARNI O'ZGARISHI. Balandlikka sakrash bu yengil atletikaning murakkab texnik o'zgarishlari, ko'pincha texnik revolyutsiyalarga yaqin distsiplinasidir. Birinchi yugurib kelib oyoqni bukib , keyinroq qaychi simon balandlikka ,yumalab , burilib sakrashlar va ohirisida esa yumshoq gilomchaga qo'nishlari mumkin bo'lgan- flop usulida esa yoy simon yugurib kelib qaychi simon yonga sakrashgan. Har texnika o'zgarishida sakrovchilar gorizontal, yotgan holatlarni qabul qilishgan, planka atrofida ko'proq aylanishgan, shuning natijasida KSP uchish balandligida planka balandga qo'yilishi mumkin bo'lgan , yoki aksincha sakrovchilar uchun uncha yuqori bo'lmagan sakrash impulsi yetarli bo'lgan.



2.1-rasm Dik Fosberi , Olimpiada o'yinlarida, uning nomi bilan atalgan Flop texnikasi 1968 Meksikada

Flop texnikasini amalga oshirish deyarli oson. Balandlikka sakrashga bo'lgan qiziqish penoplast bo'ryalari va texnika kiritilgan so'ng bir munchaga oshdi. Shuningdek sakrovchilar turi ham o'zgarib kelardi. Straddll vakillari uzoq davom etgan o'quv yo'llarida maqbul texniksigacha to'liq sinchkov jonkuyarlari va shu texnikaning nazariyotchilari bo'lishgan, flop sakrovchilari bunda tajribasiz bo'lishgan. Yaxshi dastak va tezlikning sifati orqali ular ko'p bo'lmagan ilmiy to'hatalishlarsiz flop texnikasini qo'pol formalarini o'zlashtirishgan va yaxshi balandliklarni egallashgan.

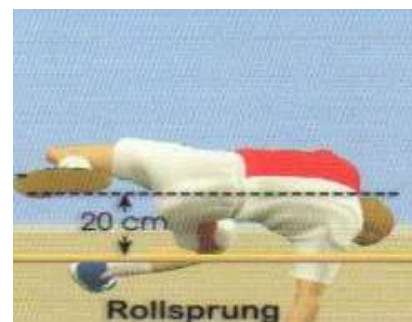
Balandlikka sakrash usullari



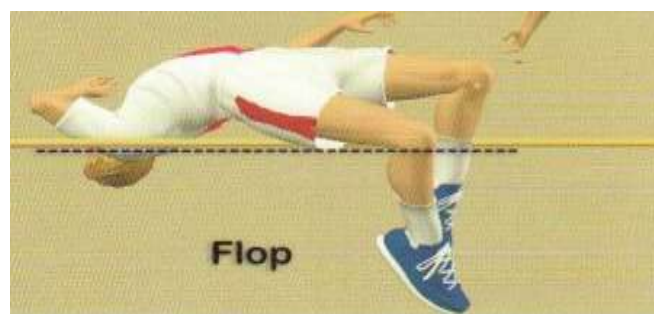
50 sm Afrikancha sakrash



25 sm Qaychisimon sakrash



20sm Aylana sakrash



5 sm Straddll
Flop

2.2-rasm. Balandlikka sakrash usullari.

Bu sportchilarda qiziqishni texnikani jozibas va nazariyasi qo'shib boradi. Shu orqali Flop sakrashi avlodlari ,o'zlarida jonkuyarlar statusini saqlab qolishgan va ular jahon sakrovchilariga yaqinroqdirlar.

Biomexanik aspektlar

Bir nechta o'n yillikdan beri balandlikka sakrash balandlik bo'laklariga bo'linishadi, garchi birinchi modeli turlangan bo'lsada.

$$- H = h_1 + h_2 - h_3$$

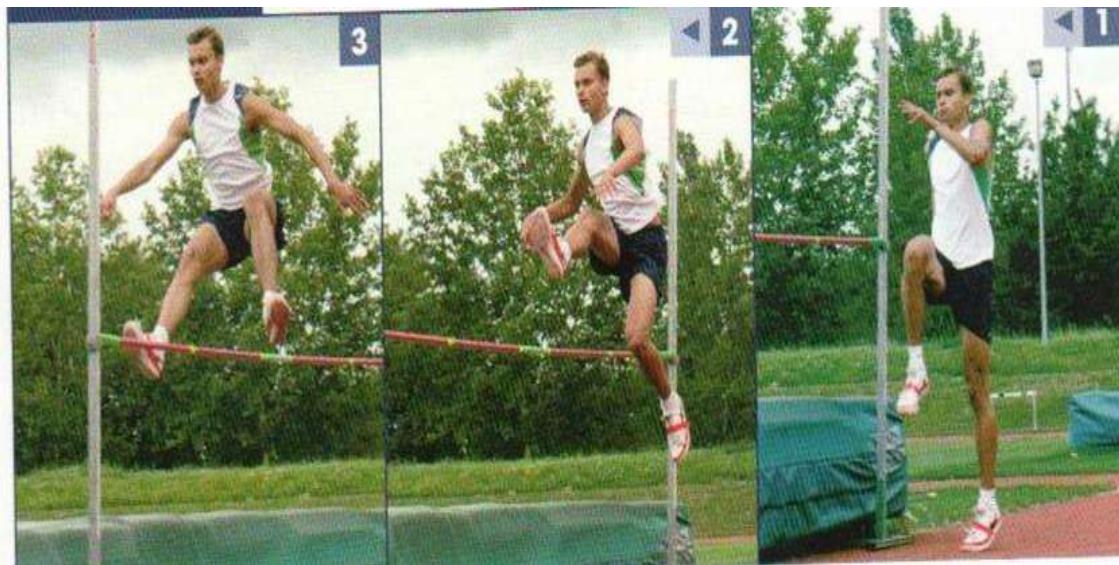
Tananing og'irlik nuqtasi balandligi (h_1) tana kattaligi va proporsiyasiga bog'liq. O'rtacha tana og'irlik nuqtasi tana kattaligining 56-57 gacha foizidan iborat. Oyog'i uzun odamlar bo'yi kichkina odamlardan ko'ra bir muncha balandroq ko'rsatkichlarni ko'rsatishadi. Balandlikka sakrashning printsiplaridan bir ham shu, imkon boricha baland bo'y, biroq jahon yuqlarida ham istisnolar ko'p.

Tananing og'irlik nuqtasi balandligi (h_2) Tana og'irligi nuqtasi turgan joyidan (h_1) o'rtasidagi balandlikni va tana og'irligini maksimal uchush balandligini anglatadi. (h_{max})

Amaliyot uchun maslahatlar:

Flop texnikasi o'zining yuqori samaradorlik asosi bilan boshqa texnikalarni musobaqalar voqiyliklaridan siqib chiqarsada, eski sakrash usullari mashg'ulotlarda o'zining o'niga ega, ayniqsa

eng oddiy texnikalar: oyoqni bukib sakrash, yumalab sakrash, va bundan birinchiroq qaychi simon sakrash, dombaloq oshib sakrash ham ko'p variantlarga ega.³



2.3-rasm Balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash.

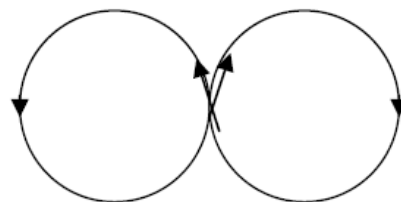
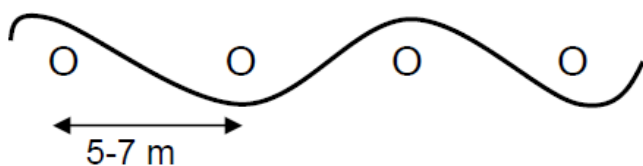
YUGURIB KELIB BALANDLIKKA “HATLAB O'TISH” USULIDA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

1 – vazifa.

Burilishda (yoysimon) yugurish

MAQSADI: yugurish ritmini va egilishni his qilish.

- Belgilar (fishkalar)orasida yoki sakkiz chizmasi bo'yicha yugurish.
- Tez lekin nazoratda yugurish.
- Har bir burilishga kirishda tezlikni oshirish.
- Tizzalarni baland ko'tarib yoki yuqori chastotada yugurish variasisi.



2 – vazifa.

Burilishda (yoysimon) yugurib kelib depsinish. - To'g'ridan to'g'ri yugurib kelib va yoysimon yugurib kelib bajaring.

- Tovonni yugurib kelish chizig'iga qo'ying.
- Balandligni muntazam oshirib boring.

³ (JUGEND – leichtathletik Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik – Verbandes für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining. 42-43- betlar. (Wolfgang Killing tahriri ostida, Elke Bartshaft, Herbert Czingon, Ulrich Knapp, Brigitte Kurshilgen, Klaus Shlotke)

- Qo'nishda faqat to'g'ri oyoqlarda amalga oshiring.



2.4-rasm. Balandlikka sakrashda yugurib kelish.

Maqsadi: burilishda yugurib kelib vertikal holatda sakrashni o'rgatish.

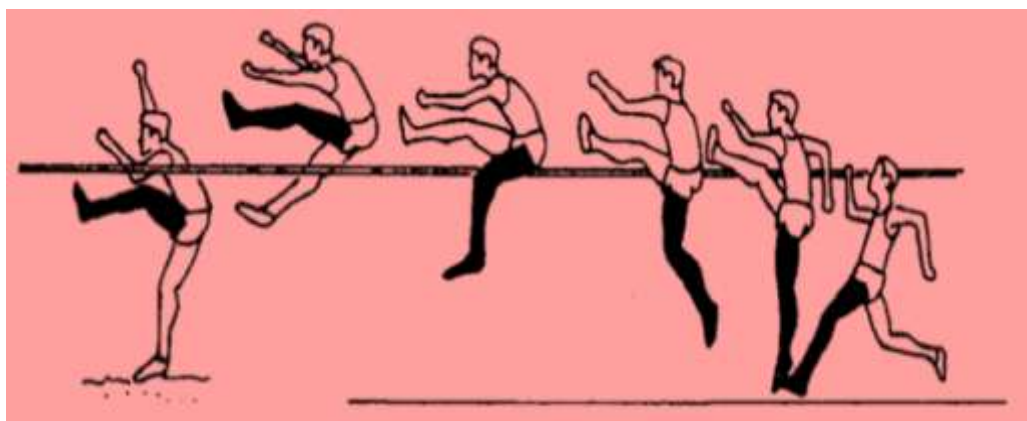
- Yoysimon yugurish va start olish joyini belgilang.
- Turli xil vositalardan foydalaning (daraxt, darvoza).
- 4-6 qadamdan yugurib kelib bajaring
- Tizzalarni baland ko'tarib yugurib kelib sakrash yoki sapchish variatsiyalari.
- Oxirgi qadamlarda qadam qo'yish chastotasini oshiring.



2.5-rasm. Balandlikka sakrashda yoysimon yugurish.



2.6-rasm. Balandlikka sakrashda depsinish harakati.



2.7-rasm. Planka ustidan o'tish texnikasi.

4 – vazifa.

Joyidan turib sakrash

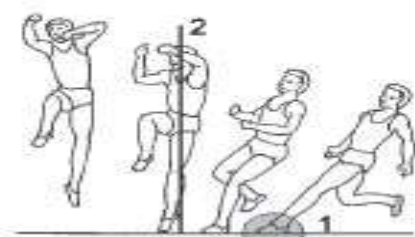
Maqsadi: plankadan o'tishni takomillashtirish.

- Erdan depsinish (1) yoki biror bir narsa ustidan depsinish (3).
- Qo'nish uchun turli balandlikni yaratib sakrash.
- Plankadan o'tgandan keyin va qo'nish vaqtida oyoqlarni yozish.
- Vertikal holatdan sakrash uchun rezinali ip yoki plankadan foydalanishni ta'minlash kerak.

5 – vazifa.

Yugurib kelib tizzalarni baland ko'tarib sakrash

Maqsadi: oxirgi qadamlar ritmini ko'tarish.

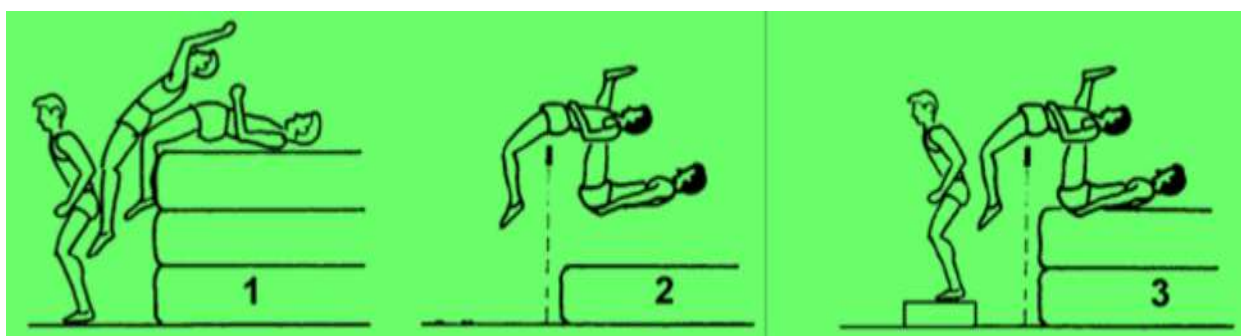


2.7-rasm. Balandlikka sakrashda depsinish texnikasi.

6 – vazifa.

Barcha ketma-ketliklar

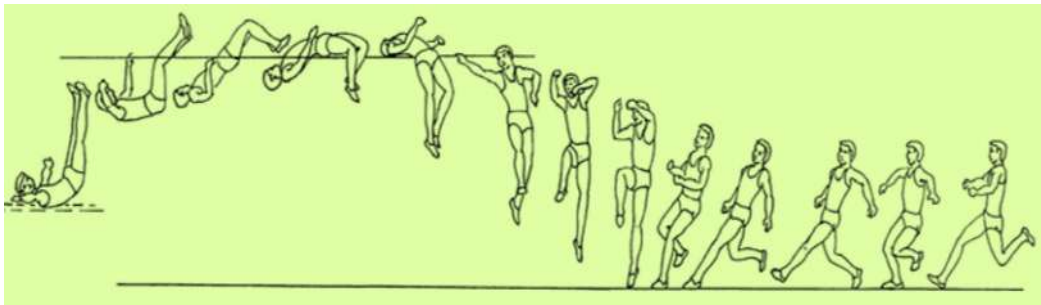
Maqsadi: yuqori tezlik bilan harakatlarni to'liq bajarish.



2.8-rasm. Balandlikka sakrashda qo'nish uchun mashqlari.



2.9-rasm. yugurib kelish, depsinish, planka ustidan o'tish va qo'nishni bog'lab bajarish.



2.10-rasm. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatishda vazifalar ketma-ketligi.



2.10-rasm. Balandlikka sakrashda planka ustidan o'tish.

- Yoysimon yugurib kelish joyi va start joyini belgilash.
- Qisqartirilgan yugurib kelishdan keyin start olish (4-6 qadamda).
- Yugurib kelish tezligini va uzunligini doimiy ravishda kuchaytiring. ⁴

YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKROVCHILARNING MASHQLARI

1. Tik turgan holda 1 oyoqda galma-gal 50-60 *sm* balandlikka sakrab chiqib-tushish. Mashq yuk bilan yoki yuksiz bajariladi (yuk og'irligi 20-30 *kg*).
2. Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoqda balandlikka sakrab chiqib-tushish.
3. Gimnastika otiga o'tirgan holda orqaga engashib o'ng va chap tomonga burilish yoki yon bilan o'tirgan holda oldinga egilib boshni yerga qaratish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi.
4. Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha etkazish.
5. Oyoqlar holatining almashuvi. O'rindiqda o'tirgan holda o'ng oyoq to'g'ri va tepaga ko'tarilgan, so'ng chap oyoq to'g'ri tepaga ko'tariladi.
6. 40-60 *sm* balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish.
7. Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1-1,5 qadam oralig'ida joylash-tirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi.
8. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5-6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi.

⁴ *Begay! Prigay! Metay! ofitsialnoe rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike – 2013.*

9. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgan holda (20-40 kg li Yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-b sekundda takrorlanadi.

10. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari.

Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi – 5-6 sekund.

11. Qiyalikda sakrash. Mashq 1 oyoqda tepaga va pastga sakrab bajariladi. Depsinish tezligi maksimal darajada.

12. Zina bo'ylab yuqoriga va pastga yugurish hamda oyoqdan-oyoqqa sakrash. Mashq maksimal tezlikda bajariladi.

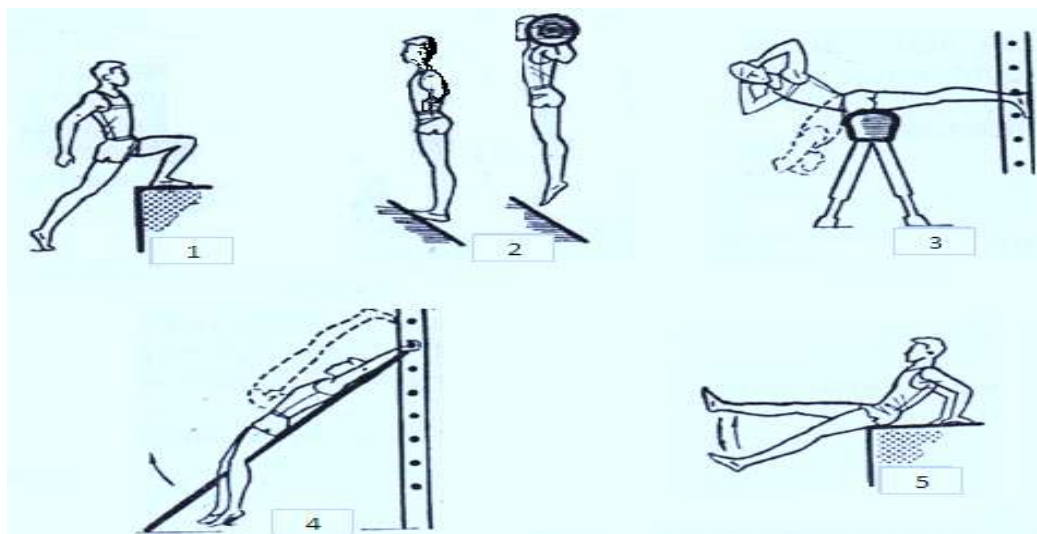
13. 100-150 sm balandlikda osilgan to'pni sakrab oyoq uchlari bilan tepish.

14. Balandlikda osilib turgan to'p yoki daraxt bargiga sakrab qo'l, bosh va oyoqni tegizish.

15. Balandligi 76,2 va 84,0 sm g'ovlar osha 1 yoki 2 oyoqda sakrab o'tish.

16. Balandlikdan oshib o'tish. Sakrab tushish masofasi 30-40 sm bo'lishi lozim.

17. 4-8 qadamdan Yugurib kelib gimnastika otiga sakrab chiqib, bir oyoq.



2.11-rasm. Balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlar

Gimnastika devori oldida yon bilan turib oyoqni yuqoriga ko'tarib siltash. Silkinch oyoq oldinga qo'tarilganda tayanch oyoqning uchiga ko'tarilish va tos sohasini oldinga chiqarish lozim

19. Joyida turib uzoqqa balandlikka sakrash. Mashq signaldan so'ng bajariladi.

20. To'siqdan sakrab o'tib umbaloq oshish

21. Oyoqlarni galma-gal ko'tarib tezlik bilan tushirish

22. Uncha baland bo'lmagan to'siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi

23. Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish.

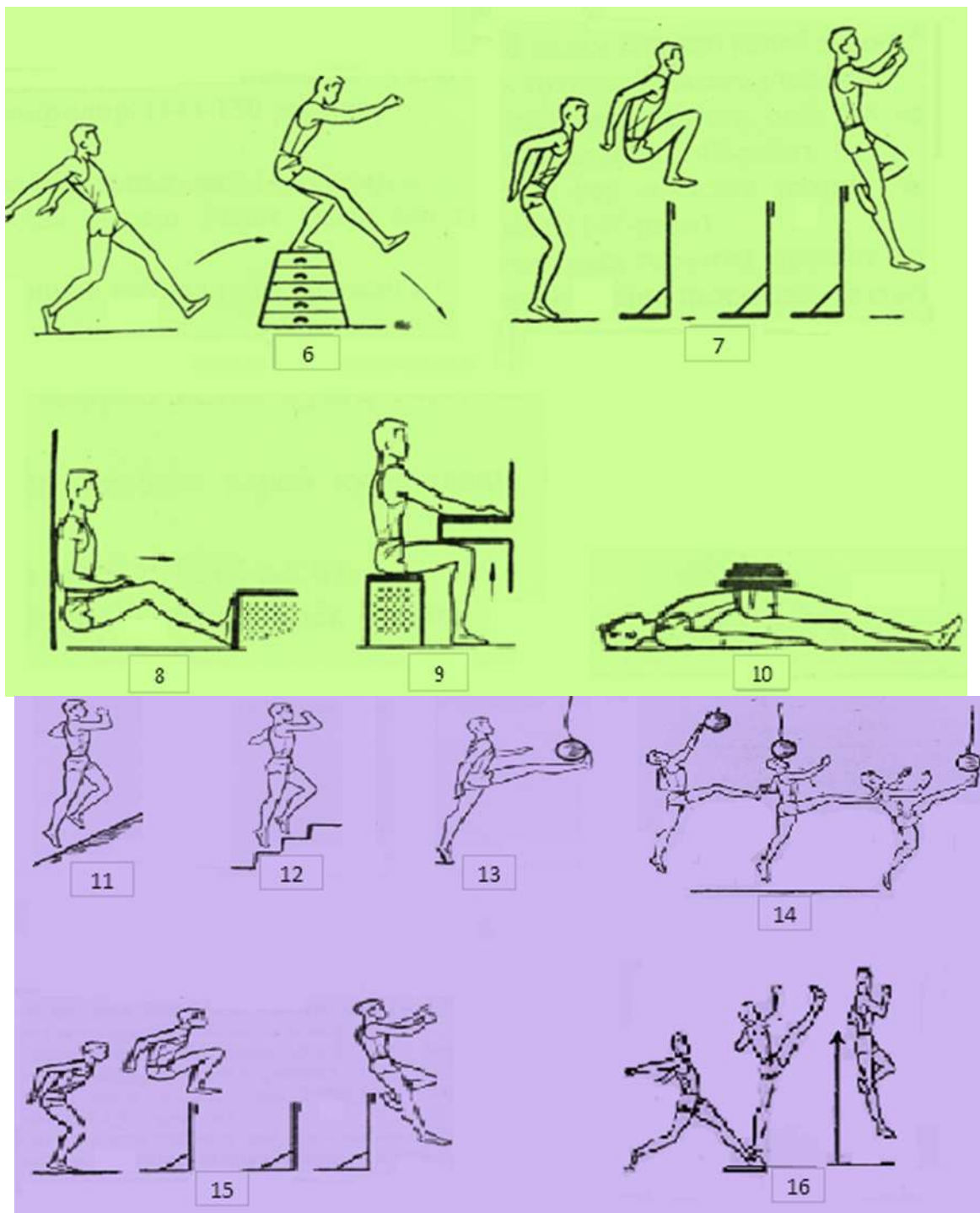
24. 5-8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho'piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasiga orqasiga o'tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osha qo'lga tiralgan holda 1 oyoqda sakrash

25. Oyoqni son sohasiga tortish, tizza yon tomonga qarab ko'tariladi. Oyoq uchi erkin.

26. Ikki qo'lga tiralgan holda

27. Qorin bilan gimnastika yakkacho'pida yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho'p osha tushish.⁵

⁵ Yengil atletika. R.Qudratov Toshkent - 2012 yil. 224-230 betlar



2.12-rasm. Balandlikka sakrovchilarning depsinish uchun mashqlari.

***MAVZU: NAYZA (GRANATA) ULOQTIRISH
MASHG'ULOTLARI***

REJA

1. Nayza uloqtirishning tarixi

2. Uloqtirish snaryadlarini to'g'ri ushlash texnikasi

**3. Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini o'rgatish
uslubiyati.**

NAYZA ULOQTIRISHNING TARIXI

NAYZA dastavval ov quroli, soʻngra esa janglar uchun qurol, eng oxirida esa sport snaryadi boʻldi. Antik davrda greklar birinchilardan boʻlib nayza uloqtirishni masofaga va nishonga uloqtirish sifatida musobaqa qoidalarni ishlab chiqishgan. Antik davrdagi nayza uning uchib chiqishdagi aylanma xarakterlarini va uchish tezligini oshirish maqsadida, qayin va shum tol daraxtlaridan yasalgan, va 1.5 - 2 m. uzunlikda boʻlgan. 1950 yilda Ispaniyalik Feliks Eraksin va Miguel Salsedoning hozirgi kunda amalda mavjud boʻlmagan texnikani tadqiqot qilganliklari, sport nuqtai nazaridan oʻta qiziqarlidir. Ular nayzani oʻz oʻqlari atrofida uch bora aylantirgan xolda uloqtirdilar va shu tariqa mashgʻulotlar davomida 90 metr masofaga uloqtirib (oʻsha davrdagi jahon rekordi 83,66 metr boʻlgan), eng yuqori natijani koʻrsatdilar; musobaqada **Miguel Salsedo** nayzani 83,43 metr masofaga uloqtirishga muvaffaq boʻldi. Ushbu texnika xavfsizlik nuqtai nazaridan musobaqalarda taʼqiqlangan. Bugungi kunda ham zamonaviy sportda nayzalar avvaliga yogʻochdan, keyinroq esa ichi gʻovak xolda metaldan yasalgan. 1984 yilda Uve Xon (Potsdam) 104,80 metr masofaga nayza uloqtirib, oʻsha vaqtda musobaqalarda belgilangan 100 metrlik masofani birinchilardan boʻlib zabt etgach, ushbu sport turiga sport maydoni kichiklik qila boshladi va xavfsizlik masalasi bu soxadagi keyingi rivojlanishlarni oʻz boʻlsada ortga qaytardi.

OʻQUVCHILAR MASHGʻULOTLARI NIHOYASIDAGI HOLAT.

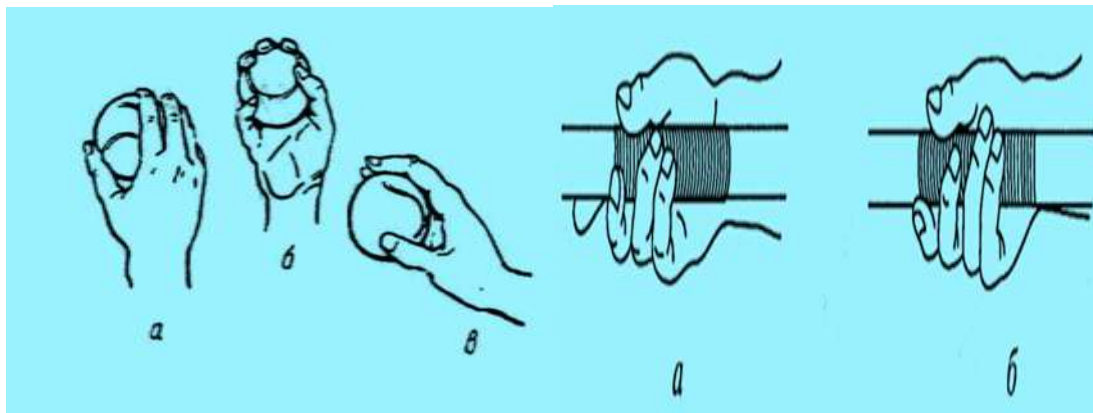
Agar yosh sportchi umumiy asoslarga ega boʻlsa, xattoki musobaqalarda ham oʻsmir sifatida ishtirok etgan boʻlsa, demak u nayza uloqtirish bilan tanish va nayzani qay tarzda koʻtarish kerakligini, xarakterlar ketma ketligini yaxshi biladi. Nayza uloqtirish xuddi toʻp uloqtirish kabi, zarb bilan uloqtiriladigan sport turi boʻlib, snaryad oʻzining eng soʻngi yuqori tezligiga bilakning oldinga intilishi bilan erishadi. U nayzaning qisqa va uzoq masofalarga uchish xususiyatlarini biladi. "Tajribali" oʻsmir nayzani yuqoriga koʻtargan xolda yugura oladi. U guruxlardagi mashgʻulotlar davomida nayza uloqtirishning xavfsizlik qoidalarni ham yaxshi oʻzlashtigan, u nayza uloqtiruvchi va boshqalar orasidagi xavfsizlik masofasini saqlaydi, u maydonda boshqa shaxslar boʻlsa, hech qachon nayza uloqtirmaydi. YOshligidagi (11-13 yoshlar) toʻplagan tajribalari asosida u uloqtirish va itqitishning turli variantlarni qoʻllagan holda, turli xil snaryadlar bilan oʻtkazilgan mashgʻulotlar davomida etarlicha koordinativ va konditsional asoslarga ega boʻlgan va shu tariqa kelajakdagi koʻrsatkichlar uchun zamin yaratgan. Bu erda xarakterlardagi yaqinlik tufayli, toʻpni zarb bilan uloqtirish muxim ahamiyatga ega. "Uloqtiruvchilar ichida sprinter" sifatida yosh nayza uloqtiruvchilar, nafaqat mashgʻulotlar, balki musobaqalar paytida start, sprint va gʻovlar osha sprintda kerakli malakalarga ega boʻlganlar. Uning umumiy va maxsus xarakterchanligi uzluksiz, maqsadli choʻzilish bilan yaxshi birlik xosil qilgan. SHuningdek, uloqtiruvchi oʻsmir gavda mushaklarini mustaxkamlovchi mashqlar va tosh koʻtarish mashqlaridan ham xabardor.⁶

Granata (Nayza) uloqtirish turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilish-larsiz) uloqtiruvchi qoʻl yelkasi yoki bilagi ustidan bajariladi. Nayzani oʻralgan joyidan ushlab lozim. Nayza uloqtirish usulida hech qanday oʻzgartirishlarga ruxsat berilmaydi. Final kuchlanishi fazasida qatnashchiga sektorga orqasi bilan burilishga ruxsat berilmaydi. Nayza yerga borib tushmasdan yoʻlkani tashlab chiqib ketishga ruxsat berilmaydi. Agar nayza yerga tushish vaqtida boshqa qandaydir qismi bilan emas, uchi bilan yerga tegsa, uloqtirish toʻgʻri bajarilgan hisoblanadi. Granata va optok uloqtirish nayza uloqtirish singari bajariladi. Nayza, koptok, granat uloqtiruvchilar yugurib kelish yoʻlkasi cheti boʻylab oʻzlarining yugurib kelish joylarini belgilab olishlari mumkin, lekin yoʻlkaga belgilar

⁶ (JUGEND – leichtathletik . 139- bet. (Wolfgang Killing tahriri ostida, Elke Bartshaft, Herbert Czington, Ulrich Knapp, Brigitte Kurshilgen, Klaus Shlotke)

qo'yish man qilinadi. Qatnashchi belgi qo'yish uchun musobaqa tashkilotchilari taqdim qilgan yopishqoq tasmadan yoki fishkadan foydalanishlari mumkin.

Uloqtirish snaryadlarini to'g'ri ushlash texnikasi bilan tanishtirish



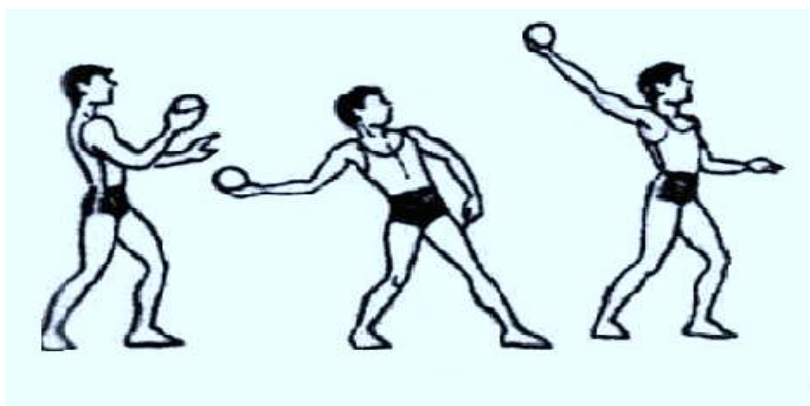
3.1-rasm. Snaryadni ushlash

GRANATA (NAYZA) ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI.

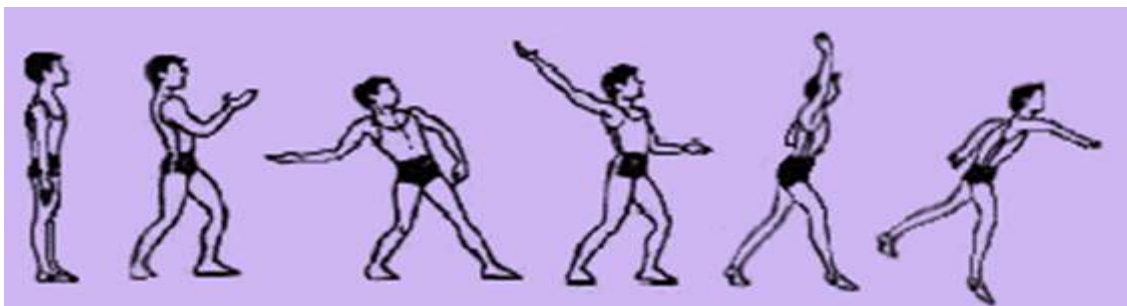
1 -vazifa

Uloqtirishning dastlabki holati

Maqsadi: Kichik to'pni to'g'ri ushlashni va qo'ldan chiqarib yuborishni o'rgatish.



3.2-rasm. Snaryadni to'g'ri chiqarishga o'rgatish.

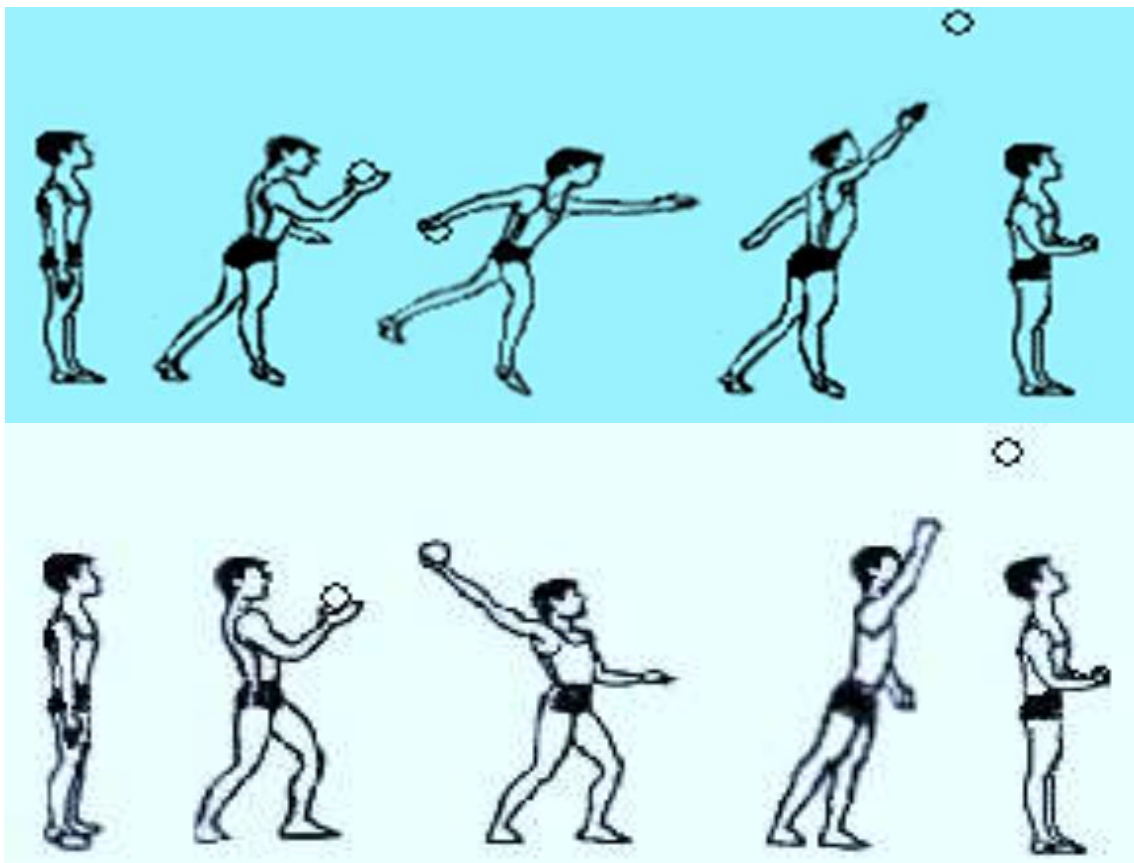


3.3-rasm Snaryadni turgan joyidan uloqtirish.

3-vazifa

Uzatilgan qo'l bilan yuqoriga uloqtirish

Maqsadi: qo'l harakatlarini takomillashtirish uchun mashqlar.



3.4-rasm. Oxirgi kuch berishga o'rgatish.

5 – vazifa.

Uzatilgan qo'l bilan yondan uloqtirish

Maqsadi: chalishtirma qadamlarni bajargandan keyin snaryadga oxirgi kuch berishga va to'xtashga o'rgatish.

NAYZA ULOQTIRISH ASOSLARI

Boshlang'ich yugurishda gorizontal tezlashish

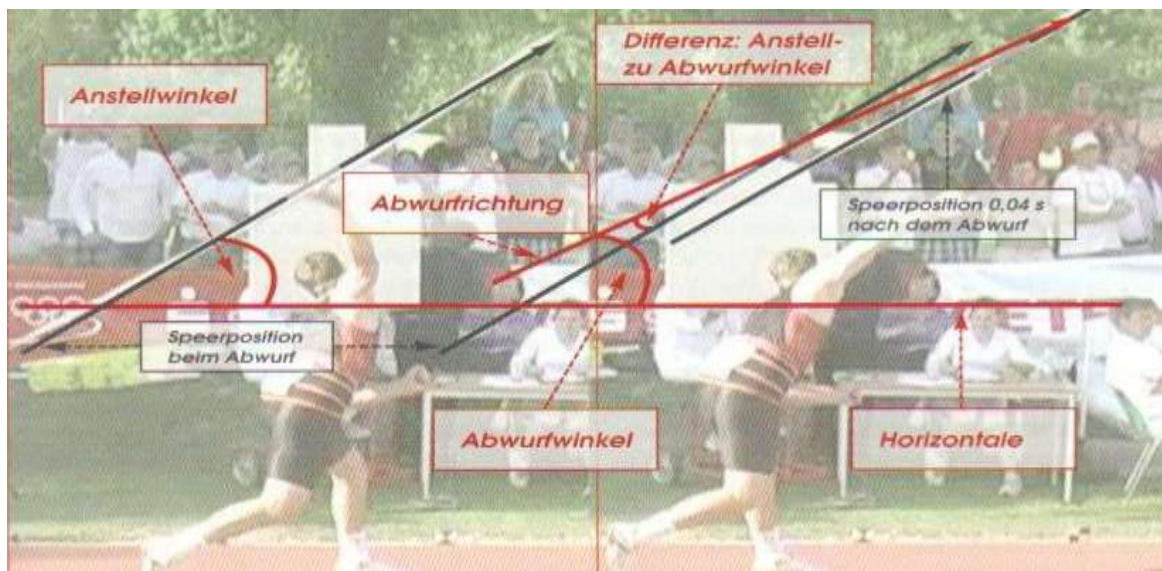
Nayza uloqtirish boshqa uloqtirish turlari ichida nisbatan to'g'ri tezlashish yo'liga ega. Odatda atlet nayza uloqtirguncha 11-15 qadam bosib o'tadi. Biz boshlang'ich yugurishda butun tanani tezlashtiradigan siklik va faqat nayzani ortga tortish, uloqtirishga tayyorgarlik bilan bog'liq atsiklik holatlarni ajratamiz. Boshlang'ich yugurishning vazifasi siklik qismda kelib chiqadigan optimal tezlikni xosil qilishdir. Agar bu tezlik atsiklik holatda ozroq bo'lsada kuchaytirilib, boshlang'ich yugurishning uchinchi va to'rtinchi fazasida o'z maksimumiga etsa, u optimal xisoblanadi. Ko'p uloqtiruvchilarda kuzatilganidek, oxirgi bosqichda tezlikning pasayishi, xarakatdagi texnika nuqsoni sifatida baxolanadi. Erkak uloqtiruvchilarda boshlang'ich yugurishdagi tezlik soniyaiga 6/7 metrni tashkil qilsa, ayol uloqtiruvchilarda bu ko'rsatkich 6 soniya metrni tashkil qiladi. Gorizontal tezlik eng oxirgi paytda pastdan yuqoriga chalishtirma qadam etkazib berish bilan yo'qoladi (5.1 rasm). Boshlang'ich yugurish orqali to'g'ridan to'g'ri uchib chiqishga tayyorgarlikning sifatini chalishtirma qadam va tayanch qadam munosabatida ko'rish mumkin.

Boshlang'ich yugurishning ikkinchi qismida uchib chiqishga tayyorgarlik

Boshlang'ich yugurishning ikkinchi qismida uchib chiqishga tayyorgarlikdagi optimal tezlikning xosil bo'lishi uchun gavdaning uloqtirish holatidagi holati juda muhimdir. Buning uchun boshlang'ich yugurishning atsiklik qismi xizmat qiladi. Sportchining bu vaziyatdagi barcha xarakatlari nayza uloqtirishning to'g'ri texnika bilan amalga oshirilishiga ta'sir qiladi. Bu bosqichda atlet energiyaning asosiy qismini ishlab chiqaradi, u esa o'z navbatida nayzaga uzatiladi.



3.5-rasm. Oxirgi kuch berishdan oldingi holat



3.6-rasm. Nayzani uchib chiqish burchagi

TANA YUQORI QISMIDAGI ZAXIRA

Tana yuqori qismidagi zaxira uloqtirishdan oldingi eng so'ngi qadamlarda tezlikning boshlang'ich yugurishdan uchib chiqishga uzatilishiga ta'sir qiladi. Albatta kuch oyoqlardan tanaga, uloqtiruvchi qo'l va nayzaga uzatilishini rad etib bo'lmaydi. Ammo tayanch oyoq bosilishi bilan

atlet to'xtab qoladi va boshlang'ich tezlashishdan avval o'z energiyasining bir qismini yo'qotadi. Zaxira energiya uchun, bir tomondan uloqtiruvchi qo'lning tezlashish yo'lini uzayishini kafolatlaydigan, ikkinchi tomondan esa, tayanch oyoq bosilishi bilan to'xtab qoladigan holatning oldini oladigan optimal holat mavjuddir. Boshlang'ich yugurishdagi tezlikni to'g'ri qo'llashning eng samarali yo'li, chalishtirma qadam qadalardan keyin oyoq bosishdir. Bu erda tezlik ko'p yo'qotilmaydi, tananing markazi oyoq bosishda panjaning tayanch qismiga yaqinroq keladi va tana yuqori qismidagi energiya zaxirasi kamroq bo'ladi. Uloqtiruvchi qo'lning qarama qarshi elkasi tayanch oyoq bosilganda, uning tepasida turishini (chap tomondagi rasm) orientir sifatida ko'rish mumkin.

Nayzaning uchib chiqish burchagi.

Nayzaning uchib chiqish burchagi nayzaning gorizontol yo'nalishga nisbatan uchish yo'nalishini ko'rsatadi (5.2 rasm). U nayzaning qo'l kaftidan uchib chiqishida 0,04 soniyada keyin belgilanadi.

Biomexanik asoslar

Ikkala nuqta bo'ylab chiziq tortilsa, u nayzaning uchib chiqishi uning gorizontol yo'nalishga nisbatan burchak xosil qilishini ko'rsatadi.

Nayzaning uchib chiqish burchagi nayzaning gorizontol yo'nalishga nisbatan uchish yo'nalishini ko'rsatadi (5.2 rasm). U nayzaning qo'l kaftidan uchib chiqishida 0,04 soniyada keyin belgilanadi.

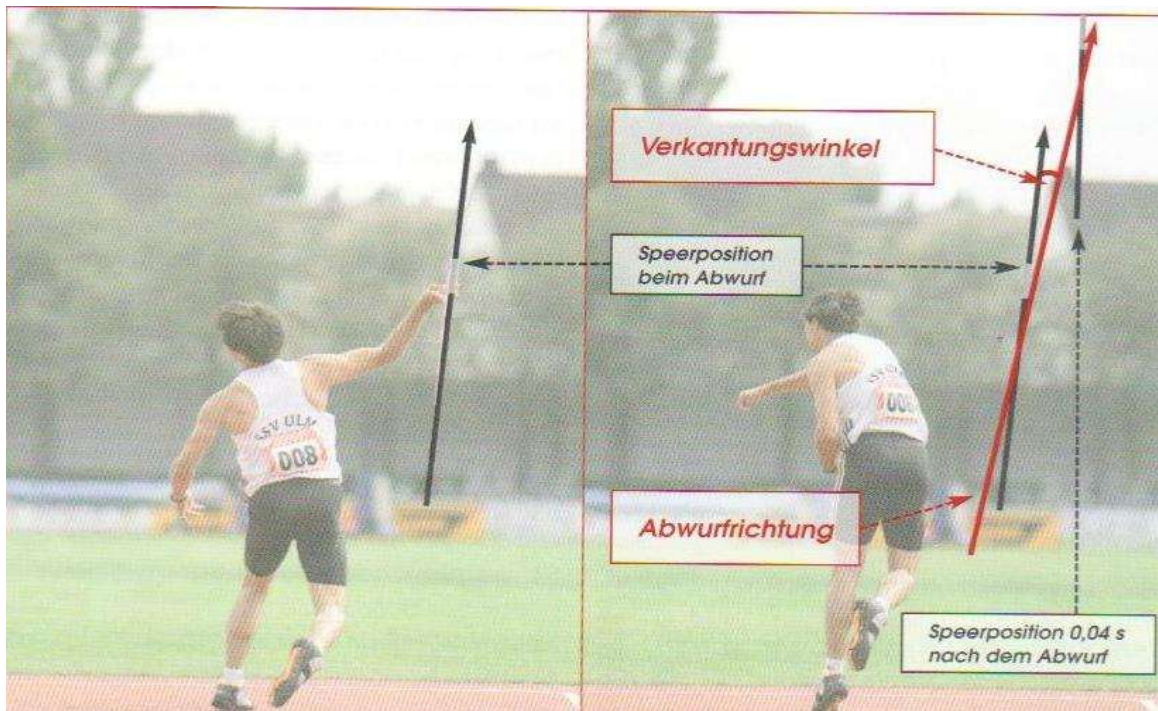
SHamol past bo'lgan vaqtda 34 dan 38 gradusgacha burchak xosil bo'ladi, va u har doim shamol mavjud holatga bog'liqdir. Agar qarshi shamol esayotgan bo'lsa, atlet nayzani tekkisroq ushlaydi, orqadan kelayotgan shamolda esa, qiyaroq ushlashi kerak. SHu tariqa u nayza uchishining barcha aerodinamik xususiyatlarni xisobga olgan bo'ladi.

Nayzani ushlash burchagi

Nayzani ushlash burchagi nayzaning uchish uloqtirulish oldidan, gorizontolga nisbatan holatini ko'rsatadi (5.2.rasm). Ideal holatda nayzani ushlash va uning uchib chiqish burchagi bir biriga to'g'ri kelishi kerak. 2008 yildagi Barbara SHpotakavanning xalqaro musobaqada ko'rsatgan natijasi, jaxon chempioni Andreas Torkildsenning 2009 yildagi natijasi bunga yaqqol misol bo'la oladi. Umuman olganda nayzani ushlash va uning uchib chiqish burchagi orasidagi farq 5 gradusdan ortsa, u energiyaning nayzaga o'tishi va uloqtirilgandan so'ng uchishiga salbiy ta'sir ko'rsatiladi.

Nayzani uchib chiqish burchagi

Uchib chiqish burchagi nayzaning uchib chiqish yo'nalishidan og'ayotganini ko'rsatadi. Bu xolni yuqoridan ham orqadan ham kuzatish mumkin. 5.3. rasm.lar bir atlet misolida nayzani uchib chiqish burchagi qanday aniqlanishini ko'rsatib beradi. U qanchalik katta bo'lsa, uchish masofasi shunchalik qisqa bo'ladi. Aerodinamik jixatdan qiyalik burchagisiz (ya'ni nol burchak ostida) uloqtirish maqsadga muvofiqdir. ammo tajriba shuni ko'rsatadiki Ko'pgina uloqtiruvchilar biomexanik jixatdan qaraganda, atsiklik boshlang'ich fazada nayzani qiyalik burchagi ostida tutadilar. Agar atlet nayzani to'g'ri ushlashga xarakatqilsada, burchak xosil bo'lishini oldini olib bo'lmaydi. SHu sababdan 10 gradusgacha bo'lgan qiyalik burchagiga ruxsat beriladi.



3.7-rasm. Nayza uloqtirishda uchib chiqish burchagi

Uloqtirishda belning harakati

Boshqa turlarda bo‘lganidek, nayza uloqtirishda ham oyoqlar tomonidan ishlab chiqarilgan energiyani nayzaga etkazib berish uchun bel soxasida samarali kuchlanish xosil bo‘lishi muhim ahamiyatga ega. 5.4 rasm.da tayanch oyoqning erga bosilishi va chap oyoqning ortga chekinishi orqali belning oldinga chiqishi va shu tariqa tananing butun chap tomonida katta kuchlanish xosil bo‘lishi, va u faqatgina nayza uloqtirilgandan so‘ng tarqalishini ko‘rish mumkin.

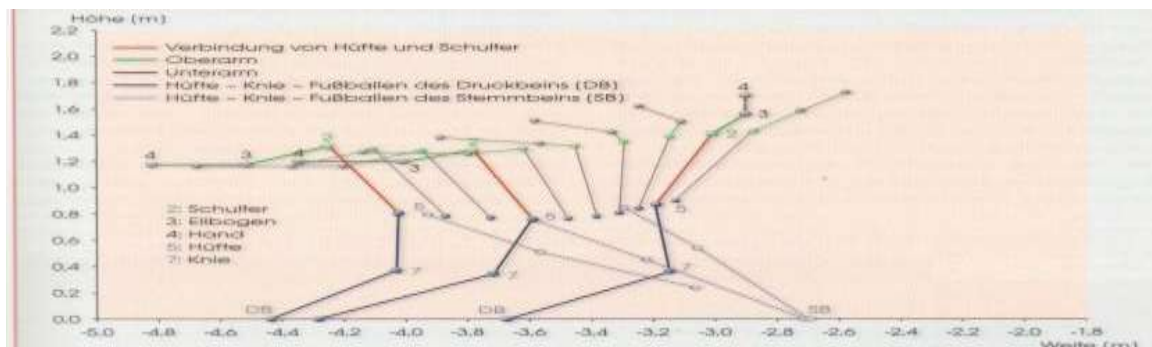
Tayanch oyoq va chap oyoqlar tizzasini bukilishi

Turli atletik shart sharoitlar sportchilarda tizza turlicha bukilishini ko‘rsatadi. Barcha individual farqlarga qaramasdan, tizza bo‘g‘inidagi chalishtirma qadamlar tayanch oyoq bosilgach, tarqab ketmaydi.

Chap oyoq tizza burchagi oyoq bosiladigan vaqtda 160 gradus yoki undan ham ko‘proq bo‘lishi, ya‘ni imkon qadar cho‘zilgan bo‘lishi, va kuchlanish paydo bo‘lgach uni yo‘qotmasligi kerak.

Gavdaning bukilishi va tana yuqori qismining burilishi

Gavda vertikal holatda yon tomonga bukiladi, tananing uloqtirish yo‘nalishiga nisbatan burilishi xosil bo‘ladi.



3.8-rasm. Nayza uloqtirishdan oldingi va keyingi bel holati

Natijaga ta'sir etuvchi omillar

Ikkala xarakat ham uchib chiqish boshlanishidagi xarakatlar ketma ketligida chetga chiqish sodir bo'lganini ko'rsatadi. Bu holat energiya yo'qotilishiga ham olib keladi, shu sabab uning oldi olinishi kerak.

Nayzaning tezlanish yo'li

Nayzaning asosiy tezlashishi tayanch oyoqning erga bosilish bilan boshlanadi va nayza qo'ldan chiqib ketguncha davom etadi. Ushbu tezlashish yo'li imkoni boricha uzoqroq saqlanishi kerak. Ammo u tanada ortiqcha kuchlanish xosil bo'lishi yoki elkalarning 180 gradusga burilishi natijasida uzaymasligi kerak. Bu holatning oldi olinmasa, tanadagi kuchning etkazib berilishiga putur etadi.

Natijaga ta'sir etuvchi omillar

Uloqtirishda nayzaning uzoq masofaga borishi, birinchi navbatda snaryadning uchib chiqish tezligiga bog'liq. U esa boshqa uloqtirish turlariga qaraganda balandroq: **Eng yaxshi erkak uloqtiruvchilarda** uchib chiqish tezligi soniyaiga 30 metrni tashkil qiladi. Uchib chiqish tezligini bir metr soniyaga o'zgartirish, quyi toifali uloqtiruvchilarda nayza uchish masofasining 4 metrga uzayishiga, yuqori toifali uloqtiruvchilarda esa xattoki 6 metrga uzayishiga olib keladi. Ikkinchi eng muxim omil bu uchib chiqish burchagidir. Eng optimal burchak uloqtiruvchilarning anatomik tuzilishi, nayza uloqtirishning o'ziga xos jixatlaridan kelib chiqib, qiyalab uloqtirish (44 gradus)da mexanik optimum uchib chiqish tezligining kamayishiga olib keladi. Aksincha nisbatan tekkis amalga oshirilgan uloqtirishda, uchib chiqish tezligi juda baland bo'ladi. Ko'plab izlanishlar natijasi shuni ko'rsatdiki, nayza uloqtirish uchun optimal uchib chiqish burchagi 34 dan 38 gradusni tashkil qiladi. Bu esa o'z navbatida 20 m/s. uchib chiqish tezligida masofaning 0,5 m.ga uzayishiga, 30 m/s. uchib chiqish tezligida esa 1,25 m. uzayishiga olib keladi. Bundan tashqari nayza nisbatan engil aerodinamik snaryad bo'lganligi sababli, uchib chiqish tezligi yana boshqa turli omillarga ham bog'liq bo'lishi mumkin Uloqtirishda nayzani ushlash burchagi va qiya burchak, uchib chiqish burchagidan imkon qadar farqlanmasligi kerak. Nayza uchayotganda esa quyidagi omillar ham ta'sir etishi mumkin:

Shamolning kuchi va yo'nalishi turg'un tashqi ta'sirlar (gravitatsiya va atmosferadagi o'zgarishlar)

Qattiq shamol esayotganida qoida bor: agar qarshi shamol esayotgan bo'lsa, atlet nayzani tekkisroq ushlaydi, orqadan kelayotgan shamolda esa, qiyaroq ushlashi kerak.

Shuningdek, nayzaning nimadan tayyorlanganligi, uning geometrik shakli, vazni ham muximdir.



3.9-rasm Nayza uloqtirishning texnik modellari

CHalishtirma qadamlarni tashlash nayza uloqtirishning kalitidir. Nayzaning materiali xususiyatlari, uning genetik shakli hamda silkinishi va o‘z atrofida aylanishi uloqtirish masofasiga ta‘sir qiladi. Bunda tajribali murabbiy va atlet nayza modelini individual shart-sharoitlar (muvaqqiyat holati, texnik va shartli daraja, afzal ko‘rishi) dan kelib siqib tanlaydi.

Nayza uloqtirishda samara beruvchi omillar

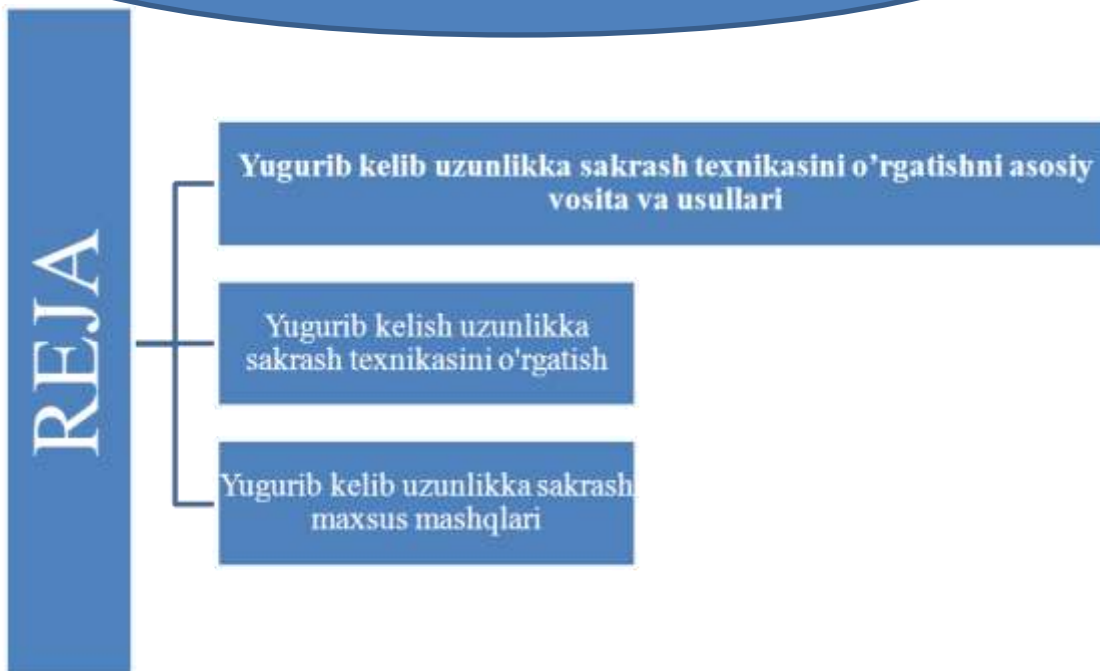
Nayza uloqtirishda muvaffaqiyat keltiruvchi muhim shartlar sprint, ko‘p kurash, yadroni oldinga itqitish va siltashdagi muvaffaqiyatlardir. Kim bu erda yuqori natija ko‘rsatsa va yaxshi yoki juda yaxshi texnikaga ega bo‘lsa, nayzani keraklicha uzoqlikka uloqtirish imkoniga ega bo‘ladi. Muvaffaqiyatli uloqtiruvchilarning natijalarini ko‘rish mumkin. Unda bajarilishi kerak bshlgan va bajarilgan miqdor berilgan. Bunda sportchi ayollar sprintda kamroq, sakrashda sezilarli, yadro uloqtirishda va siltashda osonroq bajaradilar, 10 foiz plyus/minus bo‘lishi mumkin.⁷

⁷ (JUGEND – leichtathletik . 141-146- betlar. (Wolfgang Killing tahriri ostida, Elke Bartshaft, Herbert Czingon, Ulrich Knapp, Brigitte Kurshilgen, Klaus Shlotke)



3.10-rasm. Uloqtiruvchilarning mahsus mashqlari

**MAVZU: YUGURIB KELIB
UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASI
ASOSLARI**



YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISHNI ASOSIY VOSITA VA USULLARI.

1 – vazifa. G'ovlar: orasidan sakrash ketma-ketligi

Maqsadi: qisqa yugurishdan depsinish, depsinishda gavda holatini ko'paytirish



4.1-rasm. Uzunlikka sakrab kelishda yugurib kelish.

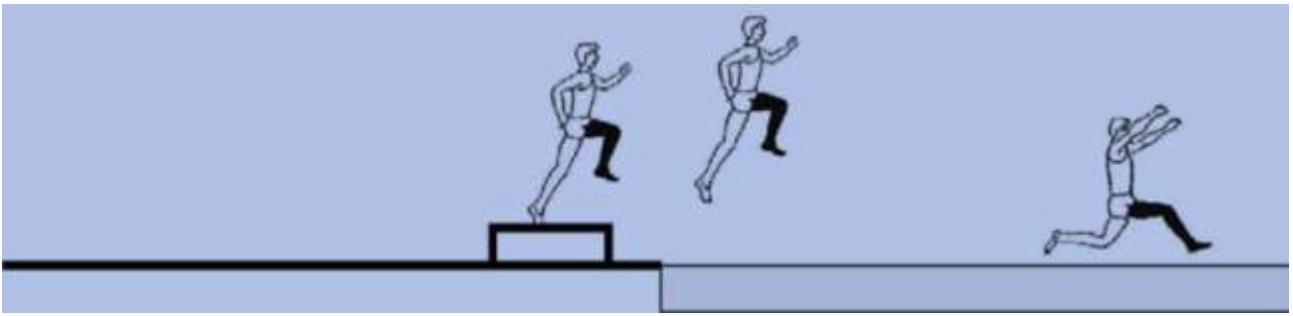
- Qisqa yugurish joyidan foydalanish oralig'i 6-8 m
- Silkinch oyoqqa qo'nish balandligi 30-50 sm
- 5-7 qadam ritmidan foydalanish.

2 – vazifa. Qurilmadan depsinish

Maqsadi: qurilmadan depsinish, qo'nish, uchish fazasini kuchaytirish.



4.2-rasm. Depsinish texnikasi.



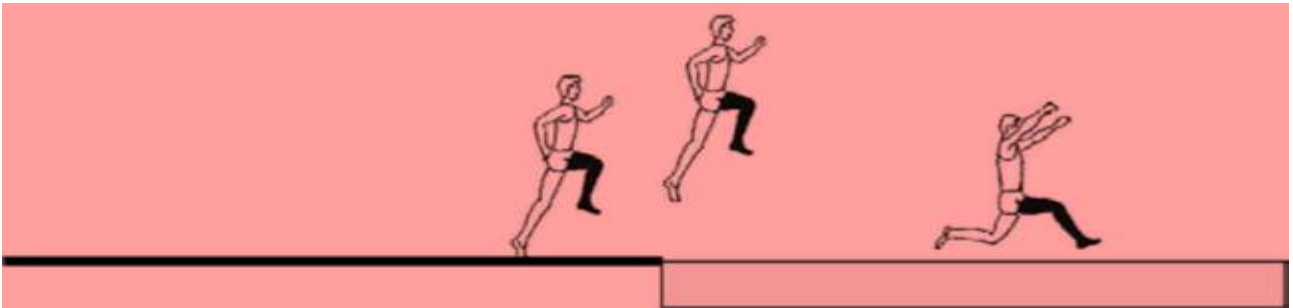
4.3-rasm. Sakrashda depsinish va yerga qo'nish.

3-5 qadamdan yugurib ko'rish – qurilmaning balandligi 15-25 sm.

- gavadani havoda ushlab turish.
- “qadam” holatida qo'nish.

3 – vazifa. “Qadamda” sakrash

Maqsadi: depsinishdan so'ng qadamda sakrash va qo'nish holatini qayd qilish.

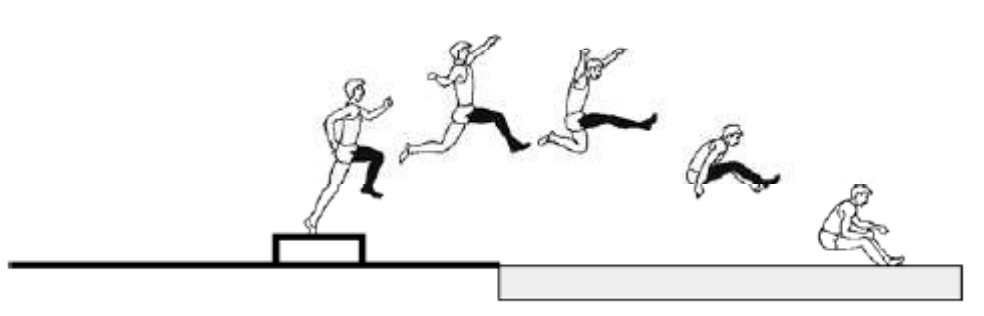


4.4-rasm. balandroq depsinishga o'rgatish.

- 3-5 yugurish qadamidan urinib ko'rish.
- gavda holatini havoda ushlab turish.
- “qadam” holatida qo'nish.

4 – vazifa. “Qaychi” usulida qurilmadan sakrash

Maqsadi: Depsinishdan foydalanib texnikaga ishlash.



4.5-rasm. Qaychi usulida sakrash.

- 5-7 qadamdan yugurishni foydalanish.
- Depsinishni bajarish, ya'ni gavda holatini saqlagan holda.
- Oldingi depsinuvchi oyoqni qo'nish vaqtida to'g'irlash.
- Depsinuvchi oyoqni oldinga-yuqoriga yo'naltirish.
- Qo'nish vaqtida oyoqlar parallel bo'ladi.

5 – vazifa. Qisqa yugurib kelishdan “qaychi” usulini bajarish

Maqsadi: “qaychi” usulida sakrash texnikasida shug’ullanish.

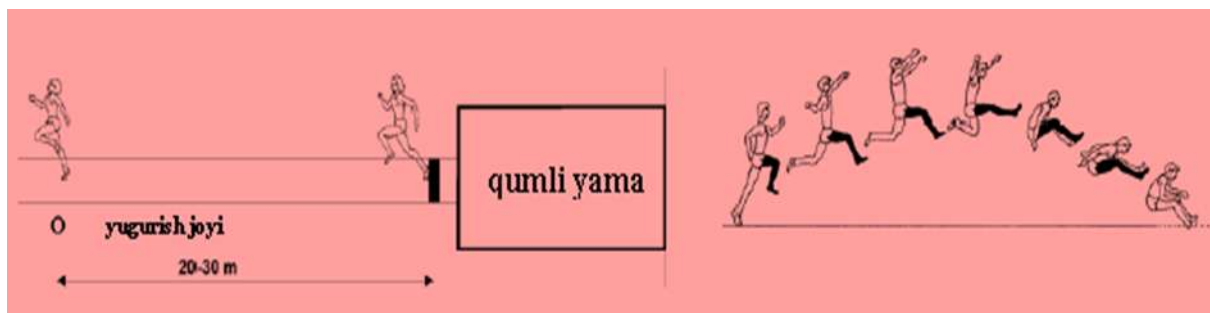


4.6-rasm. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash.

- 5-7 qadamdagi yugurishni bajarish.
- Depsinuvchi oyoqni faol qo’nish va depsinish.
- Depsinishda qayd etilgan tana holatini ushlab.

6 – vazifa. Barcha ketma-ketliklarni yugurib kelib bajarib

Maqsadi: yugurib kelishni takomillashtirish.



4.7-rasm. Depsinish joyiga depsinuvchi oyoqni to’g’ri qo’yishga o’rgatish.



4.8-rasm. Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrashda depsinish, uchish, qo’nish

- Depsinish joyidan ortga yugurish
- Kerakli masofadan yugurib kelib depsinish (20-30 m).
- Sherigi (murabbiyi) depsinish joyini belgilaydi.
- Qayd etilgan holatdan yugurishni boshlash.
- Birinchi oyoqlarni kichiklashtirmaslik.
- Yugurib kelib to'liq texnika bilan sakrash.⁸



4.9-rasm.Uzunlikka “qaychi” usulida sakrashda depsinish, uchish, qo'nish

Yugurib kelib uzunlikka sakrash

Yugurib kelib uzunlikka “qaychisimon” sakrash usuli, yugurish qadamlaridan, depsinishdan va uchish fazasida harakat uyg'un-ligini saqlash hisobidan samaradorrok hisoblanadi. Sakrashda oyoqlar xuddi yugurishdagidek harakatni bajaradi.

Uchishda harakat “qadamlari”ga o'rgatish texnikasi “Qaychi” usulida sakrash texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish bilan amalga oshiriladi.

Vositalari:

- a) sakrash texnikasini tushuntirish va ko'rsatish;
- b) uchishda oyoqlar harakatini texnikasiga o'rgatish.

Vositalari: «qadam” holatidan 3-6 yugurish qadami bilan sakrash; 3-6 yugurish qadam bilan sakrab, uchishda oyoqlar holatini o'zgartirib (depsingan oyoq bilan yerga tushish) sakrash;

- v) yengil sharoitda sakrash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari: 6 yugurish qadamida sakrab, uchishda oyoqlarni almashtirish. Shuni ko'prikladandan depsinib bajarish. Shuni oyoqlarni almashtirgandan so'ng, siltash oyog'ini, depsinish oyog'i bilan qo'shib ikki oyoqda yerga tushish.

- g) sakrash texnikasiga butunligicha o'rgatish.

Vositalari: 10-12 yugurish qadamida sakrash. SHuni to'liq tezlanish bilan bajarish.

⁸ (Begay! Prigay! Metay! ofitsialnoe rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike – 2013.)

Sportchi sakrashni bajarishda qiynalsa, unga ko'prikchadan sakrash bilan sharoitni osonlashtiriladi.



4.10-rasm. Uzunlikka sakrashda uchish xarakati

YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI.

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
1. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka "oyoqlarni bu-kib" sakrash texnikasi to'g'risida tu-shuncha hosil qi-lish.	<p style="text-align: center;">Asosiy-lari</p> <p>1. Sakrash texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.</p> <p>2. Sakrash texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgazmali qurollarni tahlil qilish.</p> <p>3. Uzunlikka sakrashni, musobaqa qoidasini tushuntirish.</p> <p>4. Shug'ullanuvchilarni razryad normativlari bilan</p>	

	tanishtirish.	
2. Uzunlikka sakrash ko'nik-masini oldingi tajriba va tushun-tirishlardan keyin sinab ko'rish.	<p style="text-align: center;">Asosiylari</p> <p>1. 2-6 qadam tezlanishdan keyin erdan depsinib sakrash.</p> <p>2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin brusok (yog'och doska) yoki ma'lum zonadan depsinib sakrash.</p>	<p>5-6 marta</p> <p>5-6 marta</p>
3. Sakrashda depsinish va uchishda qadam qilish texnikasiga o'rgatish.	<p style="text-align: center;">Asosiylari</p> <p>1. D.h. – depsinayotgan oyoq oldinda, siltanadigani orqada. Depsinishni oxirida tosni oldinga chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish harakatini taqlid qilish.</p> <p>2. D.h. – siltanadigan oyoq oldinda, depsinadigani orqada. Oyoqni yerga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsina-digan oyoq va tosni oldinga chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish.</p> <p>3. D.h. – siltanadigan oyoq oldinda. Yuqoridagini o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.</p> <p>4. D.h. – yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, yerga siltanadigan oyoqda tushib yugurib ketish.</p> <p>5. D.h – yuqoridagidek, 2-4 yugurish qadami bilan matlar to'plamiga sakrash. (3-4 marta), siltanadigan oyoq bilan tushish.</p> <p>6. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadami bilan gimnastik devorga sakrab siltanadigan oyoq bilan uni yog'ochiga tushish (20-rasm, 3-mashq).</p> <p>7. D.h. – yuqoridagidek. 4-6 yugurish qada-midan keyingi qadamda, to'siqdan uzunasiga sakrash (20-rasm, 4-mashq).</p> <p>8. D.h. – shuning o'zi. 4-6 yugurish qada-midan (8-12 oddiy qadam) keyingi qa-damda uzunlikka sakrab yamaga shest bilan siltanish, oyog'iga tushib yugurib ketish.</p> <p>9. D.h – yuqoridagidek. 6-8 yugurish qadamidan uzunlikka sakrashdan keyin 1 hisobiga «qadamga» chiqish, 2 hisobida tosni oldinga chiqarib, siltash oyog'ini songa ozroq tushirish, 3 hisobida depsinish</p>	<p>Sakrash mashqlarida shu-g'ullanuvchi son, tizza va boldir, tos suyaklarida, dep-sinish oyog'ini qo'yishda va bukishda uni tarangligini sezishi.</p> <p>Oyoqni hamma suyaklarida faol rostlanishga erishish.</p> <p>10-12 marta</p> <p>8-10 marta</p>

	<p>oyoq'ini, siltash oyoq'iga tortib ikki oyoqlab yerga tushish.</p> <p style="text-align: center;">Qo'shimchalari</p> <p>1. D.h. – asosiy holda turib, 20-40 <i>kg</i> shtanga yelkada, 2-4 qadam yurgandan keyin, depsinadigan oyoqni tayanch maydonchasiga qo'yish (balandligi 20-30 <i>sm</i>) va siltanadigan oyoqni rostlab, siltanadigan oyoqni ko'tarish (20-rasm, 1-mashq).</p> <p>2. D.h. – gimnastika devorida turib oyoqlar yelka kengligida, 20-40 <i>kg</i> shtanga yelkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash, shu vaqtni o'zidagi harakatda siltanadigan oyoq gimnastik devorda (skameykadan devorgacha 200-280 <i>sm</i>). (20-rasm, 2-mashq).</p> <p>3. D.h – depsinadigan oyoq oldinda, siltanadigan orqada. 2-4 yugurish qadamidan keyin, sakrab osilgan narsaga ko'proq, siltanadigan oyoqni tizzasini, boshni tekkizish.</p>	10-12 marta
<p>4. Umumiy tez-lanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar ritmiga o'rgatish.</p>	<p style="text-align: center;">Asosiy lari</p> <p>1. Depsinish oldidagi qadamlarni xusu-siyatlari bilan tanishtirish.</p> <p>2. 4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor byergan holda, depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari qilib uzunlikka sakrash.</p> <p>3. D.h. – depsinadigan oyoq oldinda, siltanadigan orqada, 6-8 tezlanish qada-midan, oxirgi qadamlarni belgi bo'yicha yugurib kelib sakrash.</p> <p>4. D.h. – oyoqlar bir chiziqda, qo'llar belda, 10-12 yugurish qadamiga tezlanish bilan oxirida</p>	<p>10-12 marta</p> <p>8-10 marta</p>

	<p>depsinmaslik bilan yugurish.</p> <p>5. D.h. – yuqoridagidek, to’liq yugurishni aniqlash.</p> <p style="text-align: center;">Qo’shimchalari</p> <p>D.h. – depsinadigan oyoq oldinga, siltanuvchi orqada. 25-35 m Tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.</p>	<p>8-10 marta</p> <p>6-8 marta</p>
<p>5. “Oyoqlarni bu-kib” sakrash usu-lidagi harakatlarga o’rgatish.</p>	<p style="text-align: center;">Asosiylari</p> <p>1. D.h. – depsinadigan oyoq oldinda, siltanadigani orqada. 4-6 qadam yugu-rishdan keyingi “qadamda” sakrab, dep-si-nadigan oyoqni siltovchi oyoq yoniga tortib ikki oyoq bilan yerga tushish.</p> <p>2. D.h. – ikki oyoq bir chiziqda, qo’llar belda, 4-6 qadam yugurishdan keyingi qadamda sakrab, depsinadigan oyoqni siltovchi oyoq yoniga tortib, ikki oyoq bilan yerga tushish.</p> <p>3. D.h. – yuqoridagidek. 4-6 qadam yugurishdan keyingi “qadamda” uzunlikka sakrab 2 ta to’siqdan (barerdan) o’tib ikki oyoq bilan yerga tushish (20-rasm, 5-mashq).</p> <p>4. D.h. – yuqoridagidek. 8-10 qadam bilan yugurib, plankadan «qadamda» uzunlikka sakrab, ikki oyoqda ko’nish (plankani balandligi 60-70 sm).</p> <p>5. D.h. – yuqoridagidek. 10-12 qadamdan yugurib kelib, “oyoqni bukish” usuli bilan uzunlikka sakrash.</p> <p style="text-align: center;">Qo’shimchalari</p> <p>D.h – shunday. 4-6 qadamdan yugurib depsinib, “qadamda” tayanchni oshirib (gimnastika ko’prigidan) uzunlikka sakrab, ikki oyoq bilan ko’nish (20-rasm, 6-mashq).</p>	<p>10-12 marta</p> <p>10-12 marta</p> <p>Siltashni boldir bilan emas, balki sonda bajarilishiga e’tibor berish.</p> <p>8-10 marta</p>
<p>6. Qo’nish texnikasini o’rgatish.</p>	<p style="text-align: center;">Asosiylari</p> <p>1. D.h. – depsinish oyoq oldinda, silkinish orqada. Oyoqni to’g’ri oldinga tashlagan holda, joyidan turib uzunlikka sakrash va dumbalarda qo’nish (24-rasm, 7-mashq).</p> <p>2. Shuning o’zi bir va ikki qadamdan.</p>	<p>10-12 marta</p>

	<p>3. D.h. – koltsoda osilish. Koltsoda tebranish. Oldinda bir metr masofa oralig'ida barer (100 <i>sm</i>) yoki balandlikka sakrash-dagi planka bo'ladi. Orqada tebranganda tizzani ko'proq tortish, oldinga tebranganda o'z oldida oyoqlarni to'g'rilab va barerdan olib o'tish. Oyoqni tovonini ushlab turish (24-rasm, 8-mashq).</p> <p>4. D.h. – ikkita oyoq bir tekisda bo'lib, qo'llar tizzada. 2-4 qadamdan yugurib to'siqlar osha (balandligi 20-30 <i>sm</i>) uzunlikka sakrash. To'siq qo'nishga taxmin qilingan joydan 1 <i>m</i> oldinga qo'yiladi.</p> <p>5. Shuning o'zi 6-8 qadam yugurib bajariladi.</p> <p style="text-align: center;">Qo'shimchalari</p> <p>1. Gimnastika devorida orqa bilan osilish.</p> <p>- 1 deganda oyoqni yuqoriga ko'tarish.</p> <p>- 2. 3-4 deganda tushirish.</p> <p>2. D.h. – langarcho'p qo'lda. Chuqurchasi borti (devorchasi) oldida turgan holda langar cho'pga tayanib, ikki oyoq bilan depsinib, uzunlikka oyoqlarni to'g'ri tashlab sakrash va tovonlarda qo'nish.</p>	<p>10-12 marta</p> <p>10-12 marta</p> <p>Ayrim shug'ullanuvchilar qo'nish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin muskullarining kuchi etarli emasligidir</p>
<p>7. Butunligicha uzunlikka sak-rash texnikasi-ni takomillash-tirish.</p>	<p style="text-align: center;">Asosiylari</p> <p>1. Tezlik bilan yugurib, oxirida depsinib va depsinmasdan sakrash.</p> <p>2. 6-8 qadam bilan yugurib uzunlikka sak-rash.</p> <p>3. Shuning o'zi 10-12 qadam bilan yugurib.</p> <p>4. 10-12 qadamdan yugurib, 40-60 <i>sm</i> balandlikdagi plankadan uzunlikka sakrash.</p> <p>5. Musobaqalarda qatnashish.⁹</p>	<p>4-6 marta</p> <p>6-8 marta</p> <p>8-10 marta</p> <p>8-10 marta</p> <p>3-6 marta</p>

⁹ R. Qudratov. *Yengil atletika. Toshkent-2012 y*

MAVZU: IAAFning “Bolalar yengil atletikasi mashg’ulotlari” dasturi

REJA

1. Bolalar yengil atletikasi mashg’ulotlari.



2. Yosh guruhlari va musobaqa dasturi



3. IAAFning Bolalar yengil atletikasi o’yinlari va musobaqalari



BOLALAR YENGIL ATLETIKASI MASHG'ULOTLARI

O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tomonidan ushbu sport turini o'g'il-qizlar o'rtasida keng ommalashtirish va shu orqali ularni sog'lom turmush tarziga jalb etish borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, Federatsiya bo'limlarining samarali faoliyat yuritayotgani joylarda yengil atletikani rivojlantirish, turli musobaqalar o'tkazish, iqtidorli yoshlarni saralash va terma jamoalar talabiga javob beradigan sportchilar qilib tayyorlash borasidagi ishlarni yanada jadallashtirish imkonini bermoqda.

Bugungi kunda yurtimizdagi o'ttizdan ziyod bolalar va o'smirlar sport maktablarining yengil atletika seksiyalarida, respublika va viloyatlardagi oliy sport mahorati maktablari, olimpiya zaxiralari kollejlari, Toshkent shahri, Toshkent, Farg'ona, Namangan, Samarqand, Qashqadaryo viloyatlarida tashkil etilgan ixtisoslashtirilgan sport maktablarida yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar ellik ming nafardan oshdi. Ularga 400 nafarga yaqin yuqori malakali murabbiy yengil atletika sirlarini puxta o'rgatmoqda 2013 yil noyabr oyida O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi bilan Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi (IAAF) o'rtasida tuzilgan hamkorlik memorandumiga asosan 2014-2016 yillarda mamlakatimizda yengil atletikani bolalar o'rtasida rivojlantirishga qaratilgan o'quv-seminarlari va musobaqalar dasturi ishlab chiqildi. Dasturga muvofiq, yurtimizning barcha hududlarida tashkil etiladigan mazkur tadbirlarga o'n ming nafarga yaqin o'qituvchi-murabbiy, 400 ming nafarga yaqin maktab o'quvchisi jalb etiladi. Bu tadbirlarni o'tkazish uchun IAAF tomonidan 20 turdagi yengil atletika inventarlarini o'z ichiga olgan ko'chma uskunalar jamlanmalari ajratildi.

Bolalar juda yoshligidan boshlab bir-biri bilan musobaqalashishni va o'zlarini bir-biri bilan tenglashtirish imkoniyatlarini izlab topishga harakat qilishadi. Yengil atletikaning har xil turlari bolalar ya'ni o'z tengdoshlari o'rtasidagi solishtirish imkoniyatlarini a'lo darajada ochib berish uchun harakat qiladi. Demak, agar yengil atletika – bolalar uchun yoqimli sport turi bo'lsa, murabbiylar bu sport turi bo'yicha bolalarga to'la mos keladigan dastur yaratishlari zarur.

Bolalar musobaqalari dasturining ko'p qismi katta yengil atletikasining qisqartirilgan va yengillashtirilgan tur sifatida qabul qilingan. Ayrim sport turlarida bolalarni erta ixtisosliklarga bo'lish bir muncha noto'g'ri, chunki, hammaga ma'lumki, ularning garmonik rivojlanish talabiga qarama-qarshi kechadi. Shuningdek ular erta zo'riqish paydo bo'lishi ko'plab bolalar uchun zarurdir.

Ko'plab tadqiqotlardan keyin, izlanish va o'rganishlarda shu narsa ma'lum bo'ldiki, IAAFda bevosita yengil atletikada yangi konsepsiya yaratishni undadi, ya'ni bolalar uchun va ularning jismoniy rivojlanishiga to'la mos keladigan. Konsepsiya doirasidagi har qanday takliflar (turi, tashkilotchilik va hokozolar...) quyidagi talablarga javob berish kerak:

- bolalarga yengil atletikani fayzli bo'lishiga undash;
- bolalarga yengil atletikani ommabop bo'lishiga undash;
- bolalarga yengil atletikani ibratli bo'lishiga undash.

Bu talablardan tashqari, IAAFning dasturi to'raligicha tashkilotchilarning talabalarini bajarishi, ya'ni tavsiya etilgan musobaqa shakllarini muntazam amalga oshirish tizimini yaratish.

Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar xajmi, me'yori, bajarilish surati albatta tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, rivojlanganlik darajasi, funksional holati hamda yosh jixatlariga mos bo'lishi kerak.

YOSH GURUHLARI VA MUSOBAQA DASTURI

“IAAFning bolalar yengil atletika dasturi” uchta yosh guruhi bo'yicha rivojlantiriladi:

- I guruh: 7 va 8 yoshli bolalar;
- II guruh: 9 va 10 yoshli bolalar;
- III guruh: 11 va 12 yoshli bolalar;

I va II guruhlar uchun barcha musobaqalar jamoaviy o'tkaziladi. III guruh uchun musobaqalar estaftali shaklda yoki shaxsiy shaklda, ya'ni ikki jamoaning ham yarmidan tashkil topgan bo'lishi kerak.

Musobaqada qatnashish uchun jamoalarni quyidagicha shakllantiriladi, ya'ni ikki jamoa vakillaridan tarkib topadi. Jamoaviy tizimdan shaxsiy birinchilikka o'smirlar musobaqasiga mos ravishda ishtirok etish uchun o'tish. Tashkilotchilik bu zaruriy va oddiy o'zgarishdir.

- Musobaqada barcha bolalar bir necha bora o'z guruhlarida ishtirok etishlari shart.

- Musobaqani tashkil qilishda "burilish" tamoyiliga asosan ish tutiladi ya'ni har bir stansiyada jamoalar burilish qilishlari uchun. Har bir stansiyada ishtirok etish uchun jamoa a'zolarining har biriga 1 daqiqadan vaqt beriladi (10 ishtirokchi = 10 daqiqa). Undan keyin har xil turlar bo'yicha musobaqa quyidagicha o'tkaziladi (sprint/yugurish/g'ovlar osha yugurish, uloqtirish va sakrashlar), jamoaning barcha a'zolari chidamlilik turlari bo'yicha musobaqada ishtirok etadi – ya'ni yakuniy bellashuv bo'lgani uchun hamma birgalikda qatnashishadi.

Yangi turlarni qo'shish uchchala guruh barchasi uchun tavsiya etiladi ya'ni 7/8, 9/10 va 11/21 yoshlar uchun.

Bu tavsiyalar har bir yosh guruhlari uchun moslashtiriladi. Bolalar har xil guruhlarga o'tishlarda qatnashishlari mumkin (qisman, kichik yosh toifasida, yoki yangi boshlovchilar uchun). Musobaqa barcha turlarini qamrab olishi, ya'ni bolalarga tavsiya etilgan barcha turlarni. Musobaqaning qo'shimcha dasturlarida bolalar yengil atletikaning turlari texnikasini elimenlarini egallashi va bular orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga qaratiladi.

IAAFning Bolalar yengil atletikasi o'yinlari va musobaqalari.

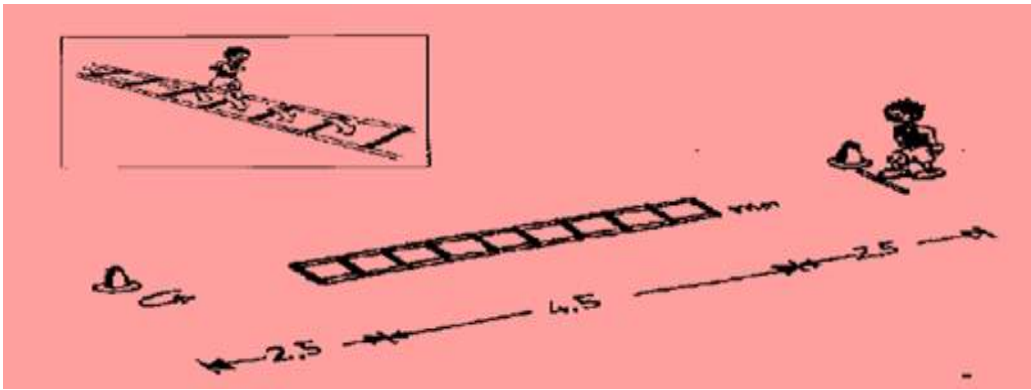
Narvon zinalari orasidan sakrab yugurish.

Qisqacha sharhi: Narvon zinalari orasidan sakrab yugurib borib qaytishda ham sakrab yugurib kelish.

Amalga oshirish tartibi

Masofani starti va aylanib kelishda ikkita prizma qo'yiladi ular bir biridan oraliq masofasi 9,5 m bo'lishi kerak. Narvon erga ikki prizmani o'rtasiga bir xil uzoqlikda yotqiziladi (ikki tomondan ham 2,5 m masofa oralig'ida qo'yiladi).

Ishtirokchi start holatini qabul qiladi ("start joyidan"), start chizig'ini bilan oyoq bir xil tekislikda turadi. Start beruvchi hakamning signalidan keyin ishtirokchi narvon zinalari orasidan yuradi yoki yuguradi, qaytishda ham shu holatda davom etadi (zinalarining orasi 50 sm.dan). Ikkichi prizmagacha tez yugurib borib uni qo'l bilan ushlaydi. Prizmaga tekkandan keyin ishtirokchi burilib orqaga yana narvon zinalari orasidan yuguradi va birinchi prizмага tegishi bilan vaqt o'lchovchi hakam vaqtni to'xtatadi.



5.1-rasm Yugurish texnikasiga o'rgatish oyoqlar harakatini takomillashtirish.

Bu mashq orqali yugurish turlarida bajariladigan harakat texnikasiga o'rgatiladi va boshqa yengil atletika mashqlarini bajarishda maxsus mashqlar sifatida foydalaniladi.

“Burulish formulasi” – qisqa masofaga yugurish

Qisqacha sharhi: estafetali yugurish (burulishda yugurish)

Amalga oshirish tartibi:

Har bir jamoa uchun ikkita yo'lakcha zurrur bo'ladi: birinchisi estafetani berish zonasi (7-10m) bilan, ikkinchisi tekis yo'lak bo'lishi kerak. Jamoaning barcha a'zolari 10 metrli estafeta tayoqchasini uzutish joyida jamlanishadi. Birinchi ishtirokchi yo'nalish bo'yicha masofani belgiluvchi baryoqchani aylanib yugurib, keyin burilish bo'yicha davom etib, ikkinchi bayroqchadan burilib jamoasi tomonga yugurib keladi. Va ikkinchi ishtirokchiga yumshoqhalqachani beradi u ishtirokchi ham masofani shu tarzda yugurib o'tib galdagi ishtirokchiga estafetani davom ettirish uchun halqachani beradi va hakazo...

Yuguruvchi, ya'ni estafetani qabul qiluvchi ishtirokchi masofa bo'ylab yugurishda qabul (yo'nalish bo'yicha yuguradi) qilish zonasidan boshlaydi.

Vaqt birinchi ishtirokchi start chizig'idan o'tib yugurishni boshlagandan keyin hisoblanadi (uzatish zonasidan chiqqandan keyin). Oxirgi ishtirokchi marrani bosib o'tgandan keyin vaqt to'xtatiladi.



5.2-rasm. Qisqa masofaga yugurish va burilishda yugurish texnikasi rivojlantirish

Ushbu o'yin orqali qisqa masofalarga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladi va 200 m, 300 m va 400 m.ga yuguruvchi bolalarni saralash mumkin.

“Burilish formulasi” qisqa masofaga va g'ovlar osha yugurish

Qisqacha sharhi: majmualiy estafeta bu aylana bo'ylab qisqa masofaga yugurish va g'ovlar osha yugurishdat tashkil topgan bo'ladi.

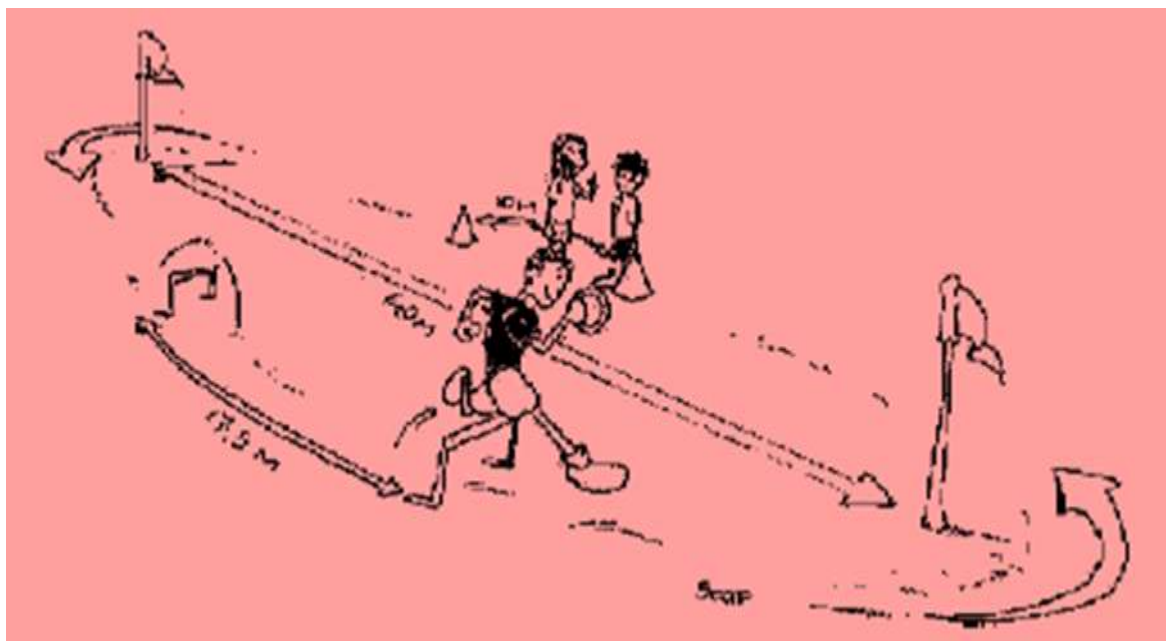
Amalga oshirish tartibi

Har bir jamoa uchun ikkita yo'lka kerak bo'ladi: bittasi qisqa masofaga yugurib estafeta tayoqchasini berish uchun, ikkinchisi g'ovlar osha yugurish uchun.

Jamoaning barcha vakillari 10 mertlik estafeta uzatish zonasi atrofida yig'ilishib turadi. Birinchi ishtirokchi o'z bosqichini tekis yo'lak boshlab yo'nalish bo'ylab birinchi bayroqdan burilib g'ovlar ustidan sakrab o'tib ikkinchi bayroqdan aylanib o'tib jamoadoshlari joylashgan joyga yugurib boradi va yumshoq estafeta halqachasini keyingi ishtirokchigaberadi (estafeta tayoqchasini) ya'ni xuddi shu holatda yugurishni davom ettiradi musobaqa shu tarzda davom etadi va hakoz...

Yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchi uzatish zonasidan yugurishni davom ettiradi

Vaqt o'lchovchi hakam birinchi ishtirokchi start chizig'iga kelgandan (uzatish zonasidan chiqib) keyin vaqtni yuritadi va oxirgi ishtirokchi marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng vaqtni to'xtatadi (uzatish zonasiga kirganda).



5.3-rasm G'ovlardan yugurish texnikasi rivojlantirish

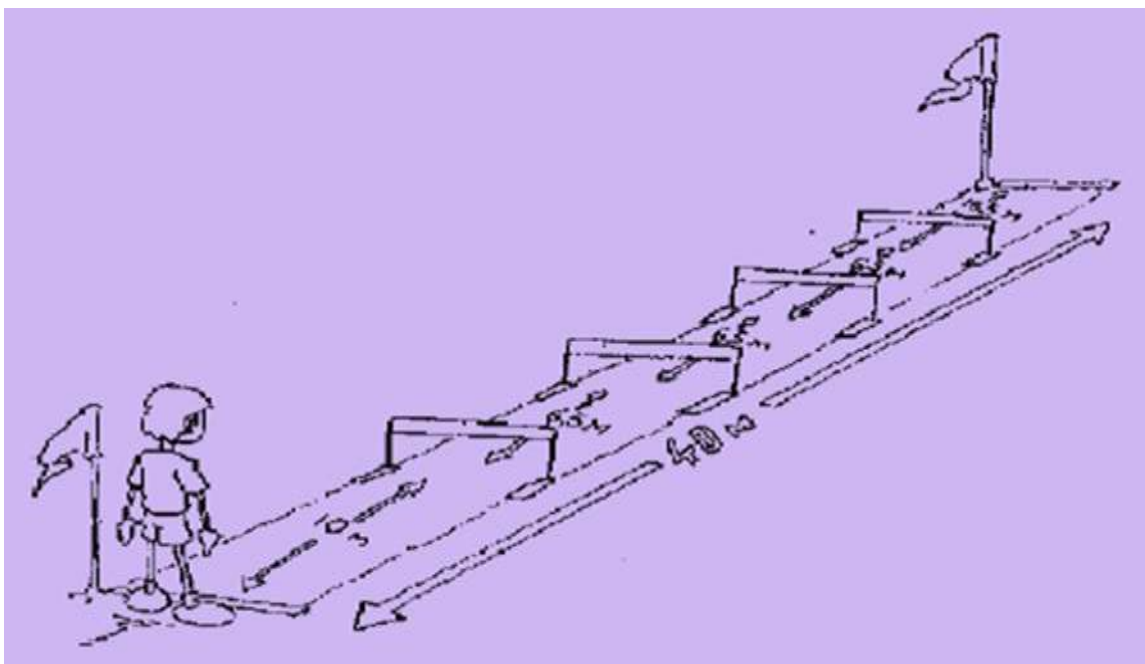
G'ovlar yugurishda maxsus mashqlar sifatida qo'llaniladi va g'ovlar osha yuguruvchilarni saralashda foydalaniladi.

G'ovlar osha yugurish

Qisqacha sharhi: qisqa masofaga bir xil oraliqdagi g'ovlardan osha yugurish.

Amalga oshirish tartibi:

G'ovlar osha yugurish masofasi 20-rasmda ko'rsatilgan o'lchamlarga mos kelishi kerak. Bu jamoaviy musobaqa bo'lib, har bir ishtirokchi alohida yuguradi. Ishtirokchi start chizig'ining yonida tayyor holda yugurishni boshlash uchun turadi, signal, qarsak chalish, "diqqat" kabi buyruqlar berilgandan keyin boshlaydi. U masofani imkon darajasida tezroq yugurib o'tadi. Uning natijasi shaxsiy hisobda hisoblanadi. Ikki ishtirokchi start berilgandan keyin bir vaqtning o'zida ikki parallel yo'lkada yugurishida. Masofaga 4 ta g'ov 7 metr intervalda qo'yildi. Start chizig'i va birinchi g'ov orasi 10 metr oraliqda qo'yiladi; oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 9 metr bo'ladi



5.4-rasm. G'ovlar orasidagi 3 qadam ritmiga va texnikasiga o'rgatish

Bu o'yin g'ovlar osha yugurishda 3 qadam texnikasiga o'rgatiladi va texnikasini takomillashtirishda qo'llanilib, yengil atletikaning boshqa turlarida maxsus mashq sifatida qo'llash mumkin.

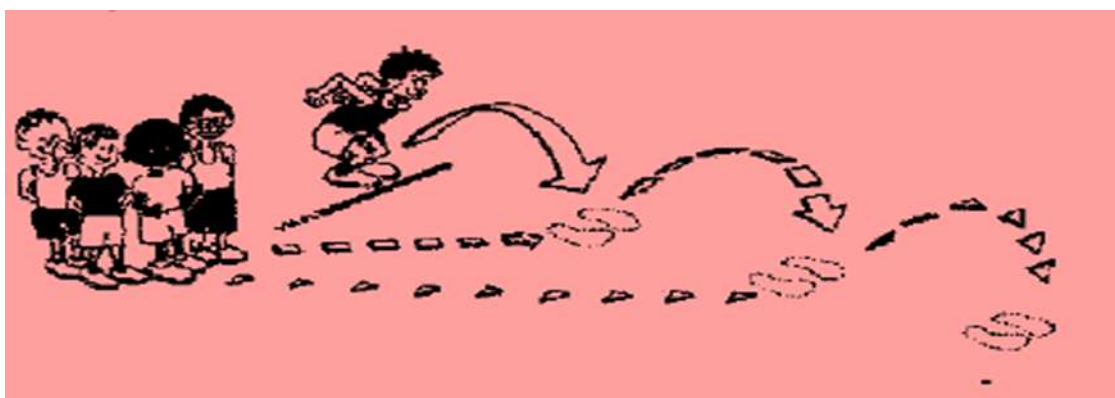
Joydan turib uzunlikka sakrash

Qisqacha sharhi: Joydan turib ikki oyoqda uzunlikka sakrash

Amalga oshirish tartibi

Chiziqdan navbatma-navbat ishtirokchilar "qurbaqasimon" ("Qurbaqasimon" – ikki oyoqda yarim o'tirgan holda joydan turib sakrash) sakrashadi. Jamoaning birinchi ishtirokchi start chizig'iga turadi. Keyin u joydan turib yarim o'tirgan holda imkon darajasida uzoqroq oldinga sakraydi va ikki oyoqda qo'nishni amalga oshiradi. Yordamchilar qo'nish joyini aniqlashadi va start chizig'iga eng yaqin nuqtani belgilab qo'yadi (oyoqning tovonidan hisoblanadi). Agar ishtirokchi sakragandan keyin orqaga yiqiladigan bo'lsa, erga tekkan joyidan hisoblanadi. O'z o'rnida bu nuqta navbatdagi ishtirokchi uchun start joyi bo'lib qoladi. Jamoaning uchunchi ishtirokchisi ikkinchi ishtirokchini sakrashgan natijasidan davom ettiradi va shu tariqa davom ettiriladi. Musobaqa oxirgi ishtirokchi sakragandan keyin natija belgilanadi va yakunlanadi.

Shu holat yana bir bora qaytariladi (ikkinchi urinish).



5.6-rasm. Joydan turib uzunlikka sakrash

Uzunlikka sakrash qo'nish texnikasiga o'rgatish va oyoqlar tezkor kuchni rivojlantirish

Sakrovchanligi yuqori darajadagi bollarni saralash mashqlari sifatida qo'llaniladi.

Uzunlikka qisqa masofadan yugurib kelib sakrash

Qisqacha sharhi:uzunlikka sakrash

Amalga oshirish tartibi

Har bir ishtirokchi yugurib kelish chetidan boshlaydi, 10 metrlik hududda va depsinish joyining kengligi 50 sm bo'lishi va shu erdan depsinish tavsiya etiladi. U sakrashni yakunlagach, qo'nish uchun maxsus belgilangan hudud, qumga konus orqali belgilangan joy ko'rsatilgan bo'lishi kerak.



5.7-rasm. Yugurib kelib sakrash texnikasini o'rgatish.

Ushbu mashq orqali bollarning sakrash texnikasi takomillashtiriladi va musobaqa qoidalari o'rgatilib uzunlikka sakrovchi bollarni saralash mumkin bo'ladi.

Katta yosh toifasiga oddiy o'lchagich tavsiya etiladi. Chunki sakrash natijasi aniq bo'lishi uchun.

Qisqa yugurib kelish joyidan uch hatlab sakrash

Qisqacha sharhi: Juda qisqa yugurib kelish masofadan uch hatlab sakrash.

Amalga oshirish tartibi.

Har bir jamoa ishtirokchisiga 3 tadan urinish beriladi. YUgurib kelishdan keyin, ya'ni 5 metrli yugurib kelish joyidan sportchi urinishni amalga oshiradi. (sapchish, qadam, sakrash va ikki oyoqda qo'nish). O'lchash qo'nish joyidan o'lchanadi (tovondan), ya'ni depsinish joyidan eng yaqin nuqta hisoblanadi.



5.8-rasm Uch hatlab sakrash texnikasiga o'rgatish.

Uch hatlab sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish va saralash uchun qo'llaniladi. Shuningdek musobaqa qoidalari to'liq o'rgatib boriladi.

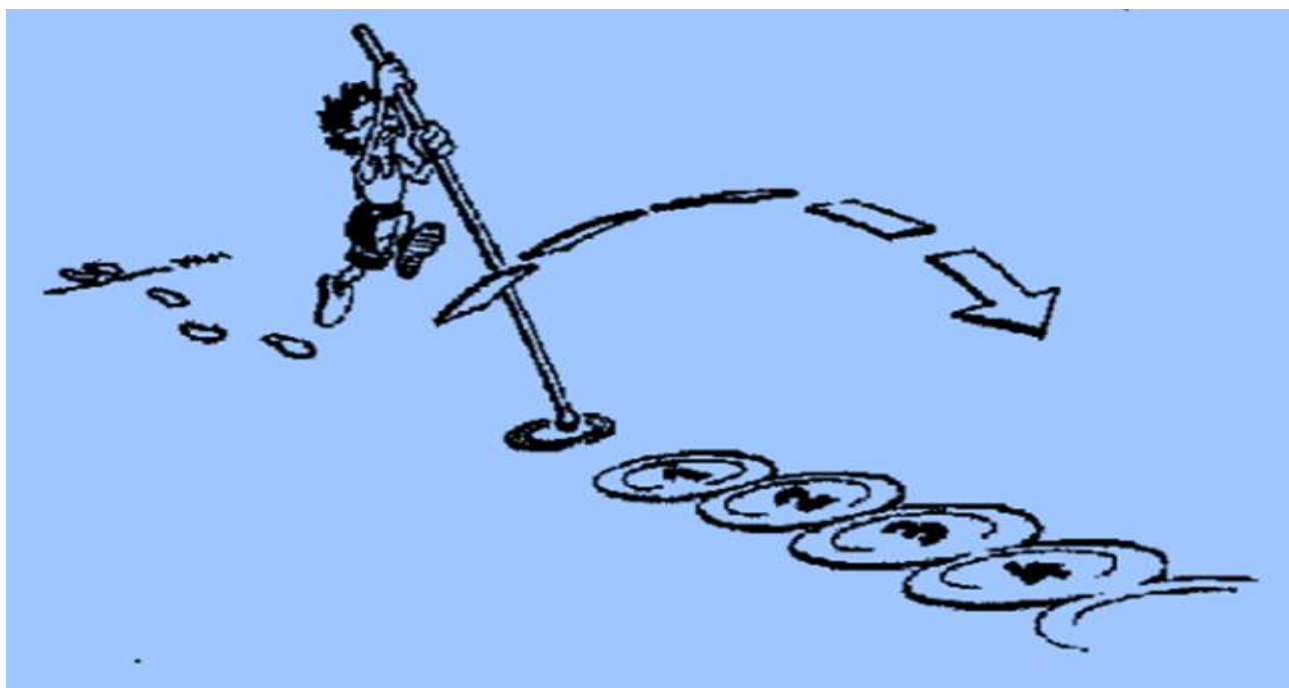
Langarcho'p bilan uzunlikka sakrash

Qisqacha sharhi:

Langarcho'p yordamida uzunlikka sakrash

Amalga oshirish tartibi.

Ishtirokchi 5 metr masofadan yo'nalish bo'yicha obruchga, g'ildirakka, gilamchaga yugurib kelib tayanib sakraydi (start olish joyini konus yoki ko'rsatkich bilan belgilab qo'yishadi). Dersinish bir oyoqda bajarish shart. O'ng qo'l sportchilar, chap oyoqda deysinadi, langarni o'ng qo'l yuqoridan ushlaydi. Langarni erga tirab, "osilish" holatida, sakrovchi yo'nalish bo'yicha ko'rsatilgan mo'ljalga sakrashni amalga oshiradi (maxsus belgi, yoki shina hamda gilamchalarga). Maqsad quyidani namunam bo'yicha taqsimlanadi.



5.9-rasm. Langarcho'p bilan sakrash

Bu o'yin langarcho'pga tayanishni va deysinishni, sakrash texnikasini va uchushni shuningdek qo'nish texnikasi ham takomillashtiriladi.

Izoh: 1-maqsad dersinish joyidan 1 metr orliqda joylashgan bo'ladi. Sakrash chog'ida langarni tashlab yuborish mumkin emas. Langarcho'p 2 metrdan uzun bo'lmasligi kerak.

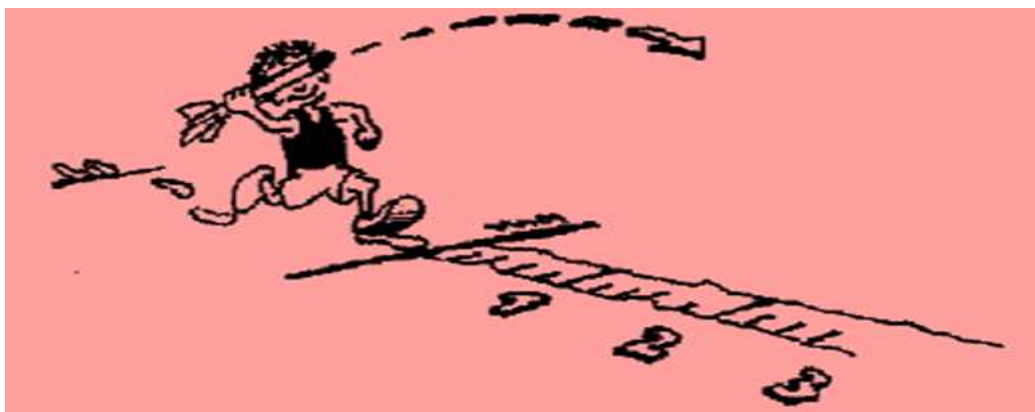
Bolalar nayzasini uloqtirish

Qisqacha sharhi: Bolalar nayzasini bir qo'lda uzoqqa uloqtirish

Amalga oshirish tartibi:

Bolalar nayzasini 5-metrluk yugurib kelish bilan uloqtiriladi. Qisqa yugurib kelishdan keyin sportchi uloqtirish zonasiga bolalar nayzasini o'lchash joyidan uloqtiradi (birinchi va ikkinchi yosh guruhlari uchun yumshoq nayza qo'llanadi, uchunchi guruh uchun –maxsus nayza). Ishtirokchilarning har biriga ikki martadan urinish beriladi.

Xavfsizlik choralari: Xavfsizlik choralari nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalarida muhim rol o'ynaydi. Nayza tushish joyida faqat yordamchilar yurish mumkin. Nayzani ortga qaytarib otish mumkin emas.



5.10-rasm Bolalar nayzasini uloqtirish

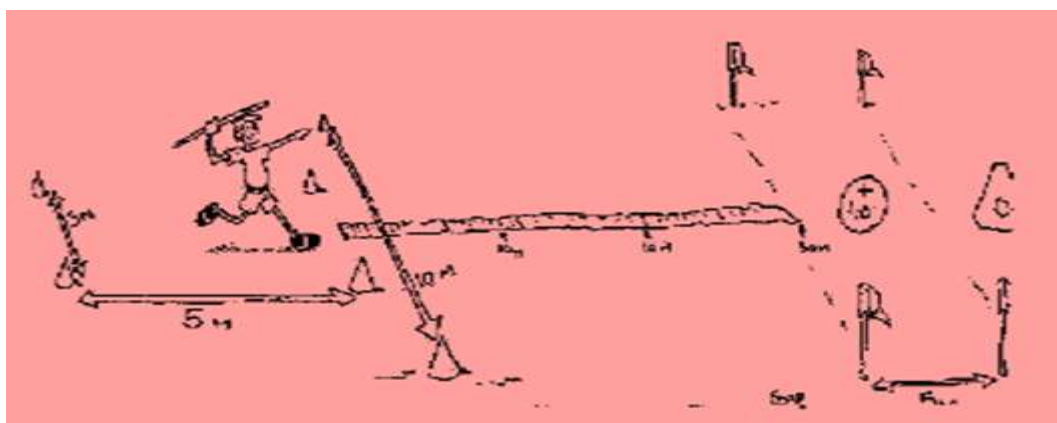
Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish.

Nayza uloqtirish o'yini orqali uloqtirishda qadamlarni to'g'ri tashlash, nayzani to'g'ri ushlash va chiqarishni shakllantirish. Nayza uloqtirish turlariga saralash amalga oshiriladi.

Qisqacha sharhi: bolalar nayzasini bir qo'l bir uzoqqa va aniqlikka uloqtirish.

Amalga oshirish tartibi

Uloqtirishni 5 metrlik yugurib kelish joyidan amalga oshiriladi. Sportchi nayzani imkoni boricha uzoqroqqa otish uchun harakat qiladi (masalan 30m) ya'ni maxsus o'lchash ko'rsatilgan chiziq bo'ylab. Agar nayza 30 metrdan uzoqroqqa 5 metr oraliqda tushsa yana 10 metr mukofot sifatida qo'shib beriladi. Natija o'lchovchi hakamlar tomonidan tezda o'lchanadi ya'ni erga tortilgan o'lchash ko'rsatkichlari bo'yicha.



5.11-rasm Nayza uloqtirishni takomillashtirish.

Qisqa yugurib kelish joyidan nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish va saralash mashqlari sifatida foydalanish.

Bolalar diskini uloqtirish

Qisqacha sharhi: Bolalar diskini aylangandan keyin uzoqqa va aniqlikka uloqtirish ("Ludidisk").

Amalga oshirish tartibi

Sportchi aylangandan keyin 3 metrlik zonadan diskni ya'ni ushlashga yengil va qulay bo'lgan yapaloq jismni uloqtiradi. Bu jism chegaralangan hududga tushishi kerak (10 m.dan keng bo'lmagan sektorga). Sportchi imkon darajada uzoq masofaga uloqtirish zurrur bo'ladi (masalan 30

m) bu chiziq bo'ylab. Agar disk 30 metrlik o'lchash chizig'idan 5 metr uzoqroqqa tushsa yana 10 metr qo'shimcha mukofot beriladi.

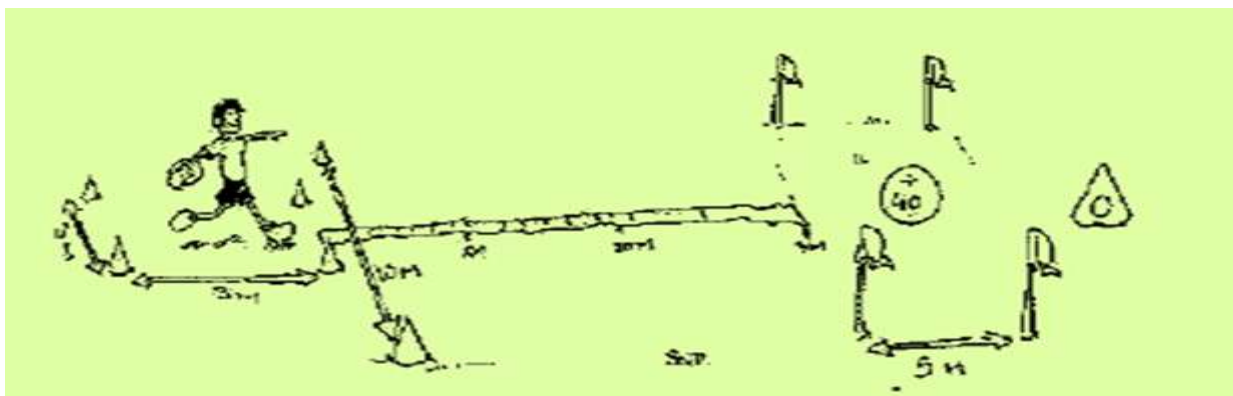
O'lchashni amalga oshirish to'g'ri burchak ostida o'lchanadi va ko'proq yuqoriga nisbatan natija olinadi. Ishtirokchiga 2 ta urinish beriladi va ikkalasi ham o'lchanib bayonnomaga qayd etiladi.

Xavfsizlik choralari

Bu tur bo'yicha xavfsizlik o'ta muhim hisoblanadi shuning uchun qachon maydondagi yordamchilar ruxsat bergandagina uloqtirish kerak bo'ladi (diskni tushish joyida). Diskni orga ya'ni uloqtiruvchiga maydondagi yordamchilar otib yuborish qattiqan man etiladi.

Hisoblash

Hamma urinish natijalari to'g'ri burchak ostidagi chiziq bo'ylab o'lchanadi (90° gadus). Ishtirokchilarning eng yaxshi natijasi umumiy jamoaning natijasiga qo'shib hisoblanadi. Musobaqa reytingini aniqlashda jamoaning umumiy natijasi boshqa jamoalar natijasi bilan



5.12-rasm Diskni aylanib uloqtirish.

**MAVZU: YUGURIB KELIB BALANDLIKKA
“FOSBERI FLOP” USULIDA SAKRASH**

REJA

- 1. Yugurib kelib balandlikka har xil usullarda sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullari**
- 2. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari**
- 3. Bir atletning natija va parametrlar rivojlanishi**

BALANDLIKKA SAKRASHNING QISQACHA TARIXI

Tehnikalarni o'zgarishi. Balandlikka sakrash bu yengil atletikaning murakkab texnik o'zgarishlari, ko'pincha texnik revolyutsiyalarga yaqin distsiplinasidir. Birinchi yugurib kelib oyoqni bukib , keyinroq qaychi simon balandlikka ,yumalab , burilib sakrashlar va ohirisida esa yumshoq gilomchaga qo'nishlari mumkin bo'lgan- flop usulida esa yoy simon yugurib kelib qaychi simon yonga sakrashgan. Har texnika o'zgarishida sakrovchilar gorizontol, yotgan holatlarni qabul qilishgan, planka atrofida ko'proq aylanishgan, shuning natijasida KSP uchish balandligida planka balandga qo'yilishi mumkin bo'lgan , yoki aksincha sakrovchilar uchun uncha yuqori bo'lmagan sakrash impulsi yetarli bo'lgan



6.1-rasm Dik Fosberi , Olimpiada o'yinlarida, uning nomi bilan atalgan Flop texnikasi 1968 Meksikada

Flop texnikaning paydo bo'lishi tasodif emas, Shimoliy Amerikada qumli tepaliklar penoplastning bo'ryalaridan bo'shab , yer maydonlari paydo bo'lgan Yumshoq bo'ryalar sakrashda sakrovchilar tana a'zolari (yelka, bosh, korpus) bilan birinchi planklardan yumalab o'tishlariga yordam bergan va yerga osonroq qo'nishlari mumkin bo'lgan. Shu orqali flop texnikasini sakrovchilar osonroq va yoqimli bajarishgan, tezroq va jo'shqin ravishda sakrashgan, misol tariqasida yoy simon sakrashda oyoqning siltinishi birinchi plankadan boshlanadi. Sakrash tarixidagi gohi ko'rsatmalar shuni ko'rsatyaptiki, plankalarda flop usulida sakrash qaychisimon sakrashddan ancha oldin rivojlangan. Dik Fosburinig ihtirolari faqatgina shartli ravishda qisqaradi, ihtirolar ko'p hollarda yangi ma'lumotlarni rivojlanishi yuritiladi. O'zining olimpiyada o'yinlaridagi g'alabasi Flop usulini yana qo'shimcha qo'llaydi.

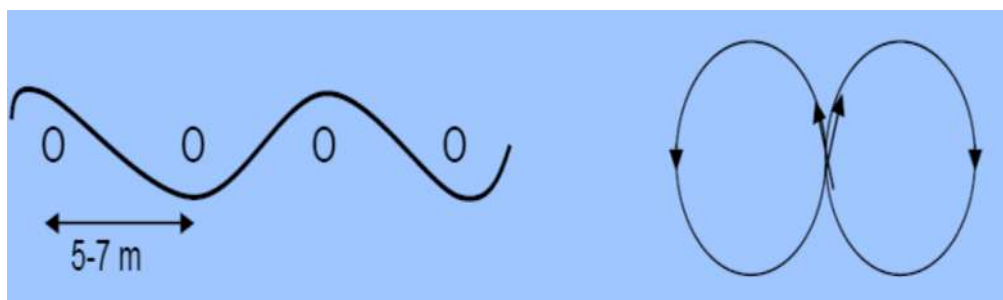
Flop texnikasini amalga oshirish deyarli oson. Balandlikka sakarshga bo'lgan qiziqish penoplast bo'ryalari va texnika kiritilgan so'ng bir munchaga oshdi. Shuningdek sakrovchilar turi ham o'zgarib kelardi. Straddll vakillari uzoq davom etgan o'quv yo'llarida maqbul tehniksigacha to'liq sinchkov jonkuyarlari va shu texnikaning nazariyotchilari bo'lishgan, flop sakrovchilari bunda tajribasiz bo'lishgan. Yaxshi dastak va tezlikning sifati orqali ular ko'p bo'lmagan ilmiy to'hatalishlarsiz flop texnikasini qo'pol formalarini o'zlashtirishgan va yaxshi balandliklarni egallashgan.

YUGURIB KELIB BALANDLIKKA HAR XIL USULLARDA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISHNI ASOSIY VOSITA VA USULLARI

1 – vazifa. Burilishda (yoysimon) yugurish

Maqsadi: yugurish ritmini va egilishni his qilish.

- Belgilar (fishkalar) orasida yoki sakkiz chizmasi bo'yicha yugurish.
- Tez lekin nazoratda yugurish.
- Har bir burilishga kirishda tezlikni oshirish.
- Tizzalarni baland ko'tarib yoki yuqori chastotada yugurish variyasi.



6.2-rasm. Yugurib kelib balandlikka fofberi flop usulida sakrash texnikasini o'rgatishda vazifalar ketma-ketligi

2 – vazifa. Burilishda (yoysimon) yugurib kelib depsinish.

Maqsadi: burilishda yugurib kelib vertikal holatda sakrashni o'rgatish.

- Yoysimon yugurish va start olish joyini belgilang.
- Turli xil vositalardan foydalaning (daraxt, darvoza).
- 4-6 qadamdan Yugurib kelib bajaring
- Tizzalarni baland ko'tarib yugurib kelib sakrash yoki sapchish variyasiyalari.
- Oxirgi qadamlarda qadam qo'yish chastotasini oshiring.



6.3-rasm. Balandlikka sakrashda depsinish texnikasini o'rgatish.



6.4-rasm. Yugurib kelish texnikasini o'rgatish.

3- vazifa. Qaychi usulida sakrash

Maqsadi: Vertikal holatda depsinishni takomillashtiring.



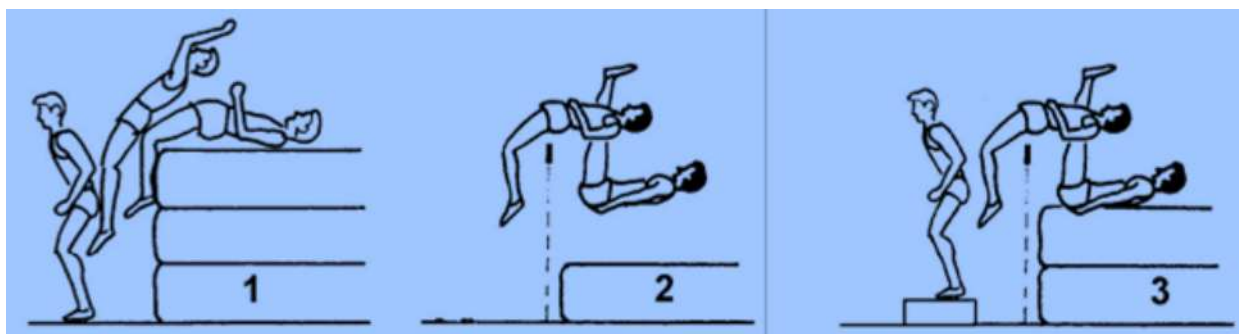
6.5-rasm. Depsinishga tayyorlanish.

- To'g'ridan to'g'ri yugurib kelib va yoysimon yugurib kelib bajaring.
- Tovonni yugurib kelish chizig'iga qo'ying.
- Balandligni muntazam oshirib boring.
- Qo'nishda faqat to'g'ri oyoqlarda amalga oshiring.

4 – vazifa. Joyidan turib sakrash

Maqsadi: plankadan o'tishni takomillashtirish.

- Erdan depsinish (1) yoki biror bir narsa ustidan depsinish.
- Qo'nish uchun turli balandlikni yaratib sakrash.
- Plankadan o'tgandan keyin va qo'nish vaqtida oyoqlarni yozish.
- Vertikal holatdan sakrash uchun rezinali yoki plankadan foydalanishni ta'minlash kerak.

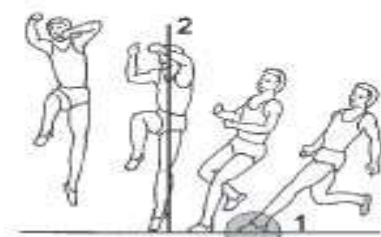


6.6-rasm. Qo'nish texnikasiga o'rgatish

5 – vazifa. Yugurib kelib tizzalarni baland ko'tarib sakrash

Maqsadi: oxirgi qadamlar ritmini ko'tarish.

- Yoysimon yugurish joyi va start joyini aniqlash.
- 5-7 yugurish qadamida va tizzalarni baland ko'targan holda urinishlarni amalga oshirish.
- Yuqori chastotali qadamlar bilan urinishlarga amalga oshirish.
- UOM pasaytirmasdan depsinishga tayyorlanish.



6.7-rasm. Balandlikka sakrashda depsinishga o'rgatish.

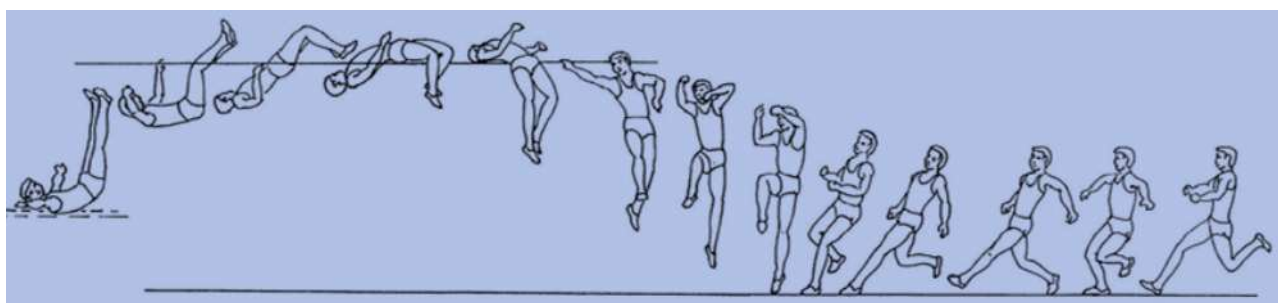


6.8-rasm. Planka ustidan o'tishga orgatish.

6 – vazifa. Barcha ketma-ketliklar

Maqsadi: yuqori tezlik bilan harakatlarni to'liq bajarish.

- Yoysimon yugurib kelish joyi va start joyini belgilash.
- Qisqartirilgan yugurib kelishdan keyin start olish (4-6 qadamda).
- Yugurib kelish tezligini va uzunligini doimiy ravishda kuchaytiring.¹⁰



6.9-rasm. Texnikani to'liq takomillashtirish.

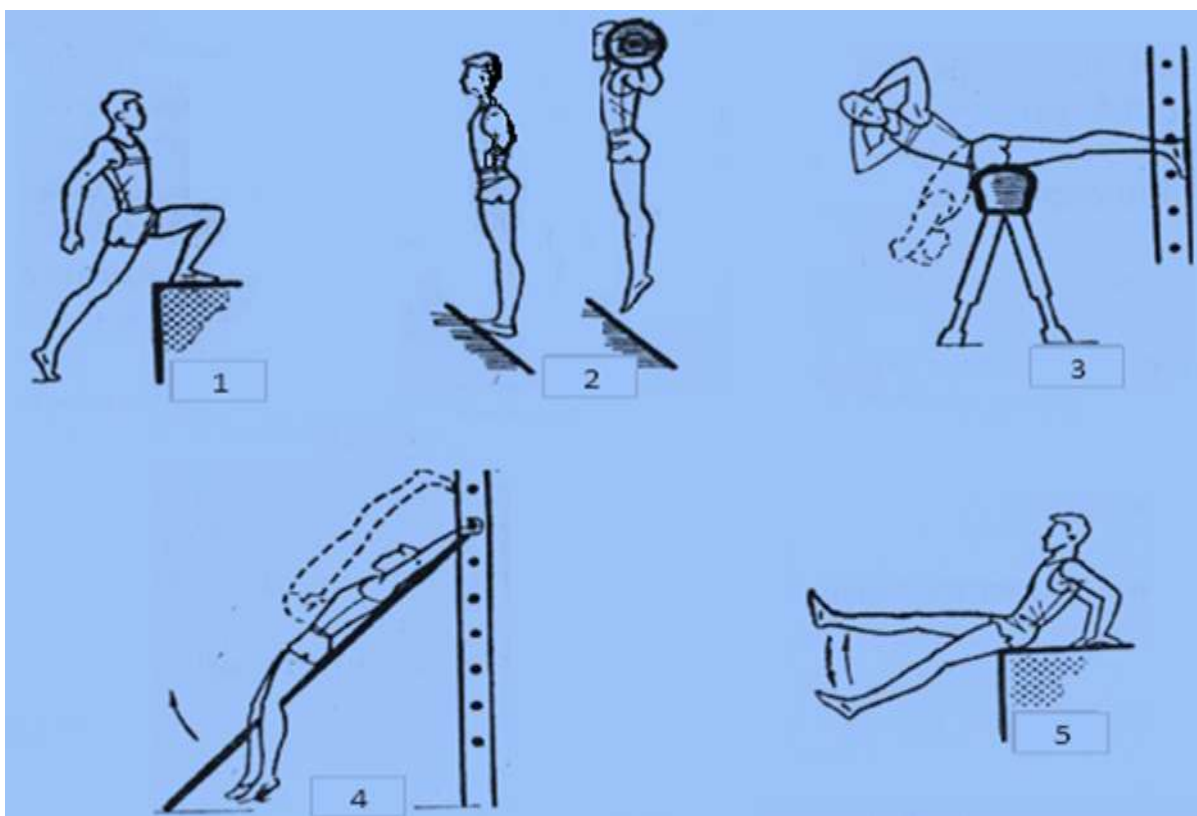
¹⁰ Begay! Prigay! Metay! ofitsialnoe rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike – 2013.



6.10-rasm. Planka ustidan o'tish holati.

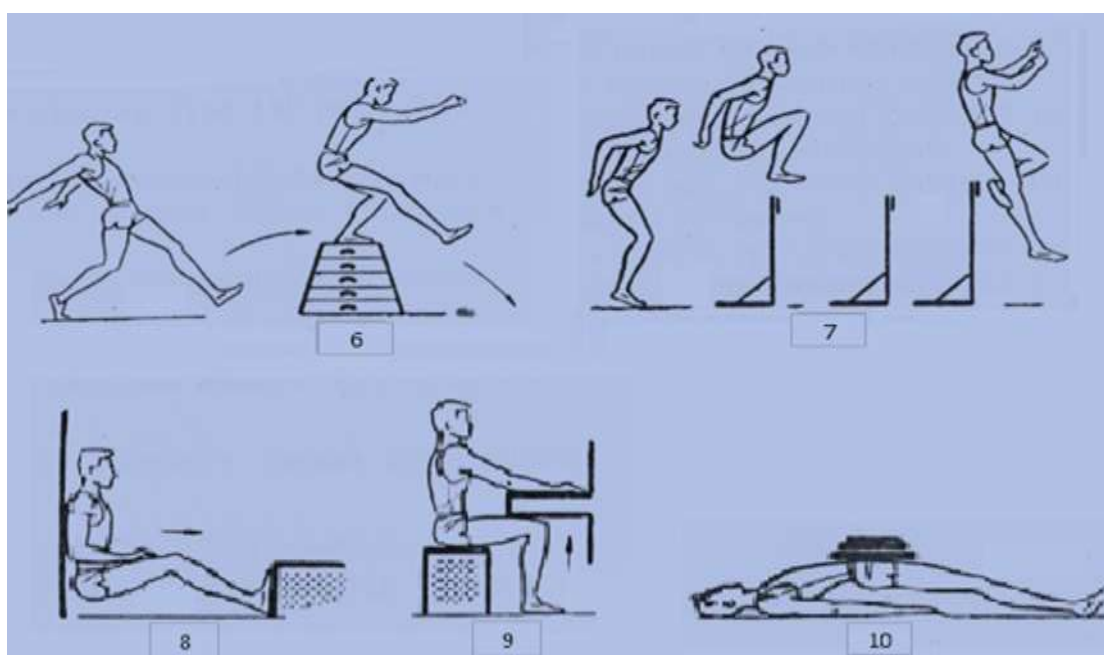
YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKROVCHILARNING MASHQLARI

1. Tik turgan holda 1 oyoqda galma-gal 50-60 *sm* balandlikka sakrab chiqib-tushish. Mashq yuk bilan yoki yuksiz bajariladi (yuk og'irligi 20-30 *kg*).
 2. Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoqda balandlikka sakrab chiqib-tushish.
 3. Gimnastika otiga o'tirgan holda orqaga engashib o'ng va chap tomonga burilish yoki yon bilan o'tirgan holda oldinga egilib boshni yerga qaratish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi.
 4. Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha etkazish.
 5. Oyoqlar holatining almashuvi. O'rindiqda o'tirgan holda o'ng oyoq to'g'ri va tepaga ko'tarilgan, so'ng chap oyoq to'g'ri tepaga ko'tariladi.
 6. 40-60 *sm* balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish.
 7. Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1-1,5 qadam oralig'ida joylashtirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi.
 8. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5-6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi.
 9. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgan holda (20-40 *kg* li Yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-b sekundda takrorlanadi.
 10. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi – 5-6 sekundi.
 11. Qiyalikda sakrash. Mashq 1 oyoqda tepaga va pastga sakrab bajariladi. Depsinish tezligi maksimal darajada.
 12. Zina bo'ylab yuqoriga va pastga yugurish hamda oyoqdan-oyoqqa sakrash. Mashq maksimal tezlikda bajariladi.
 13. 100-150 *sm* balandlikda osilgan to'pni sakrab oyoq uchlari bilan tepish.
 14. Balandlikda osilib turgan to'p yoki daraxt bargiga sakrab qo'l, bosh va oyoqni tegizish.
 15. Balandligi 76,2 va 84,0 *sm* g'ovlar osha 1 yoki 2 oyoqda sakrab o'tish.
 16. Balandlikdan oshib o'tish. Sakrab tushish masofasi 30-40 *sm* bo'lishi lozim.
 17. 4-8 qadamdan Yugurib kelib gimnastika otiga sakrab chiqib, bir oyoqda muvozanatni saqlab turish.
- 6.6.3-rasm yugurib kelib balandlikka fofberi flop usulida sakrash texnikasini o'rgatishda mahsus mashqlar



6.11-rasm. Balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari

18. Gimnastika devori oldida yon bilan turib oyoqni yuqoriga ko'tarib siltash. Silkinch oyoq oldinga qo'tarilganda tayanch oyoqning uchiga ko'tarilish va tos sohasini oldinga chiqarish lozim.
19. Joyida turib uzoqqa balandlikka sakrash. Mashq signaldan so'ng bajariladi (19-rasm).
20. To'siqdan sakrab o'tib umbaloq oshish.
21. Oyoqlarni galma-gal ko'tarib tezlik bilan tushirish.
22. Uncha baland bo'lmagan to'siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi.



6.12-rasm. Sakash mashqlari.

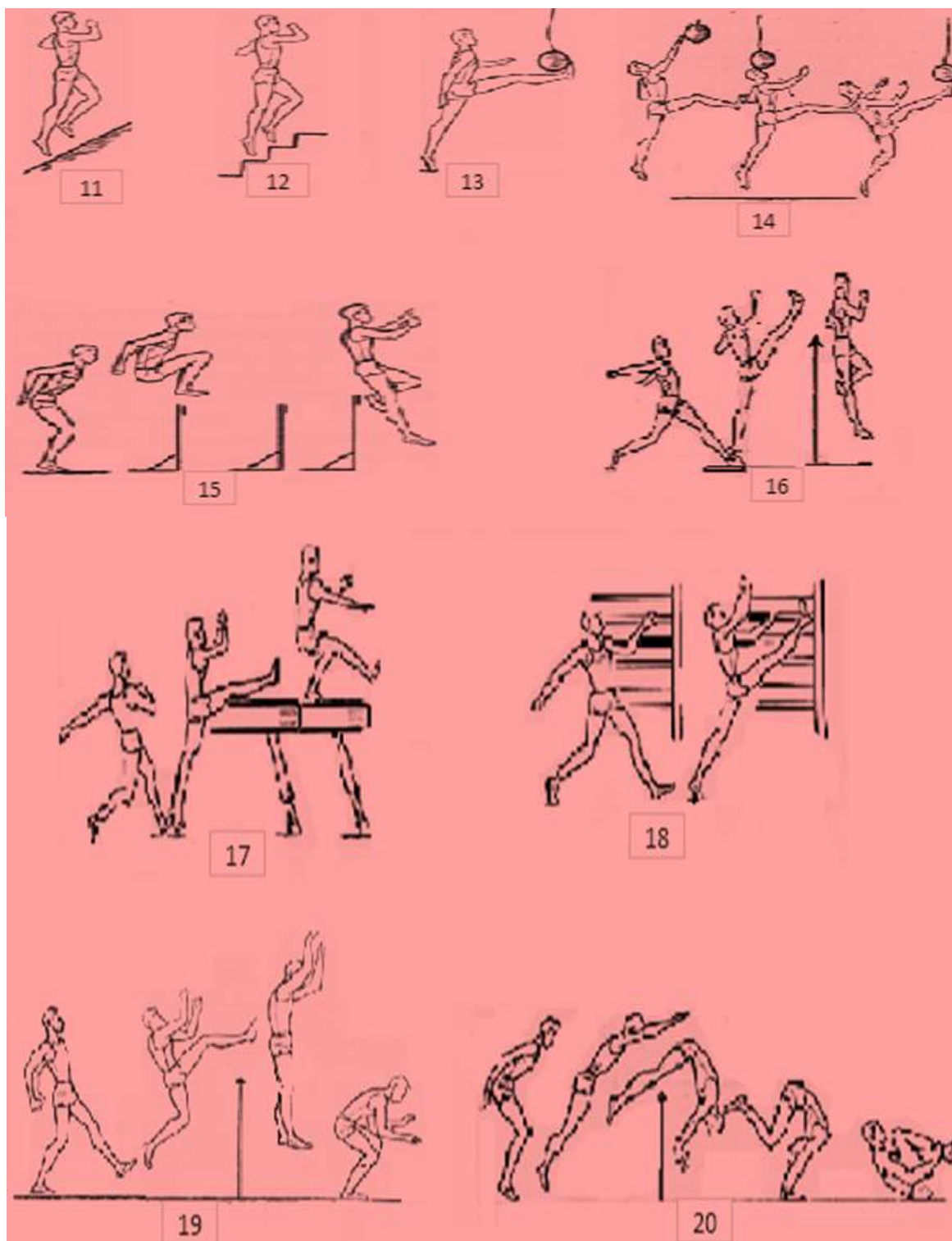
23. Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish.

24. 5-8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho'piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasiga orqasiga o'tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osha qo'lga tiralgan holda 1 oyoqda sakrash.

25. Oyoqni son sohasiga tortish, tizza yon tomonga qarab ko'tariladi. Oyoq uchi erkin.

26. Ikki qo'lga tiralgan holda otdan osha sakrash.

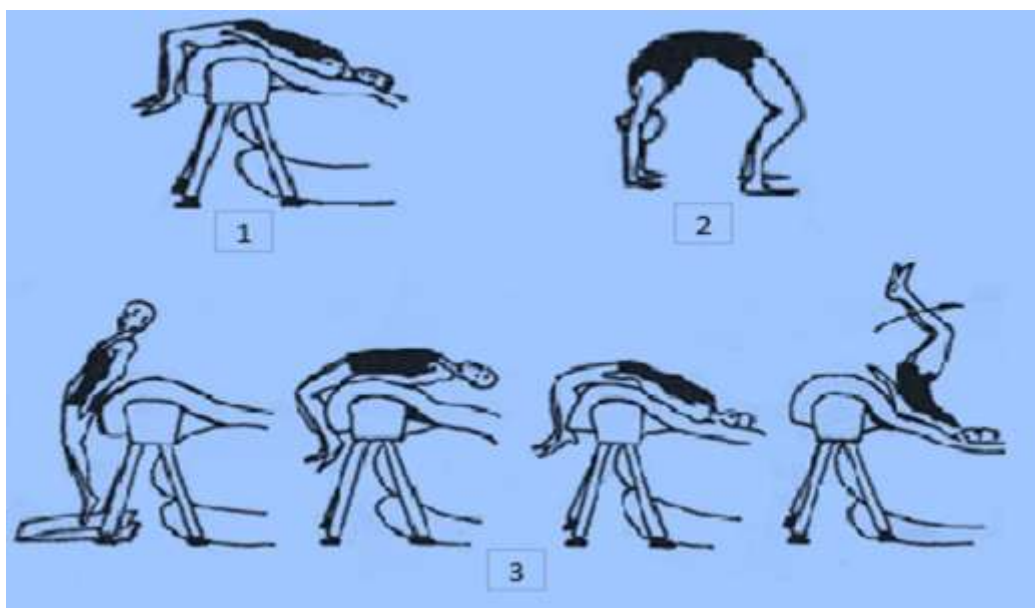
27. Qorin bilan gimnastika yakkacho'pida yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib



6.13-rasm, Balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari.

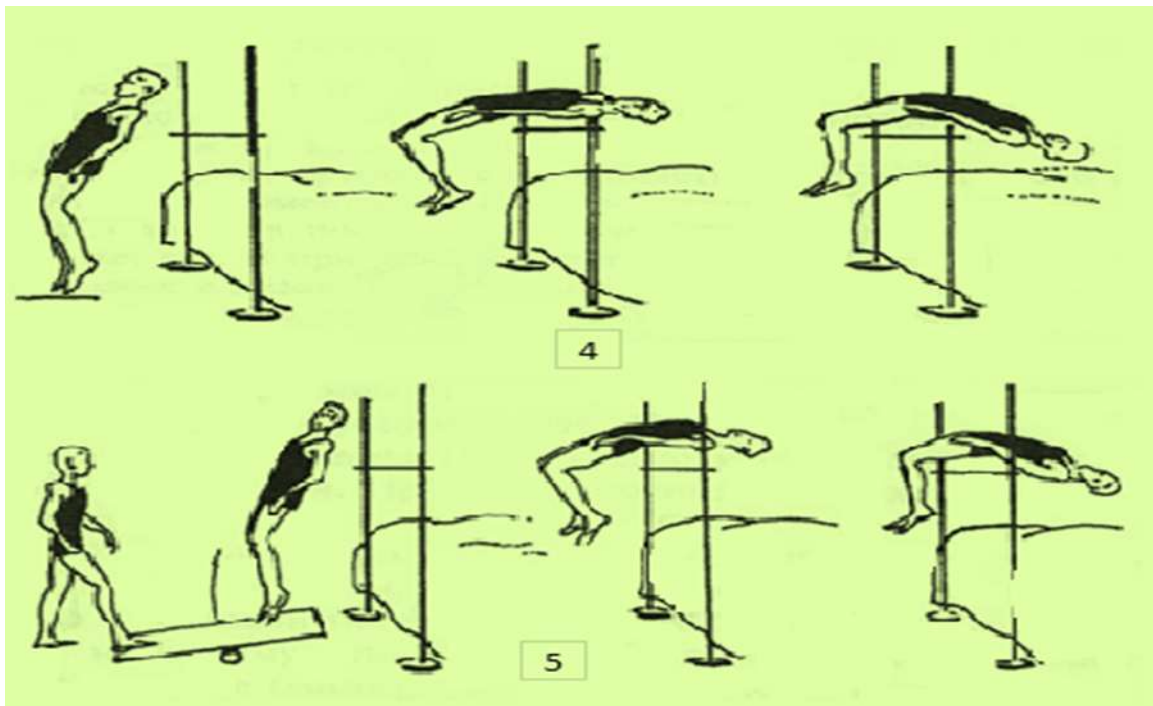
YUGURIB KELIB “FOSBYURI-FLOP” USULIDA BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O’RGATISH MASHQLARI

1. Gimnastika otiga huddi plankadan o’tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati
2. Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib, gimnastik ko’prik holatida turish.
3. Gimnastika otiga to’shamalarni joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan huddi plankadan o’tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish.
4. Xuddi shu mashqning o’zi, faqat ikki oyoqda deysinib, o’rnatilgan plankadan o’tishni amalga oshirish. Balandlikdan oshib o’tayotganda texnikaga e’tibor berish lozim.
5. Shu mashqni maxsus richagda sherik yordami bilan sakrab balandlikdan o’tish. Mashqni bajarishda sakrovchining xavfsizligini ta’minlash maqsadida har ikki shug’ullanuvchidan bir vaqtning o’zida harakatni amalga oshirish talab etiladi.
6. 4-5 qadamdan yoysimon shaklda yugurib kelib, 240-250 sm balandlikka osib qo’yilgan yengil buyum yoki daraxtning pastki bargiga yon bilan sakrab bitta qo’lni shu buyumga tegizish. Chap oyoqda deysinuvchi osib qo’yilgan buyumga nisbatan o’ng tomondan yugurib kelishi zarur. O’ng oyoqda deysinuvchilar esa aksincha. Depsingandan so’ng 80°-100° burilib, silkinch oyoqni tizza bo’g’imidan bukib yuqoriga ko’tariladi. Shu tomondagi qo’l esa yuqoriga ko’tariladi. Bu deysinishda va balandlikdan oshib o’tishda shug’ullanuvchiga qulaylik yaratadi.
7. Shu mashqning o’zi, faqat diametri 5-6 m bo’lgan doira atrofida yengil yugurib, har ikki qadamda yuqoriga deysinib bajariladi. Doira atrofida aylanish soat mili bo’ylab va unga qarshi yo’nalishda bo’lishi kerak.¹¹

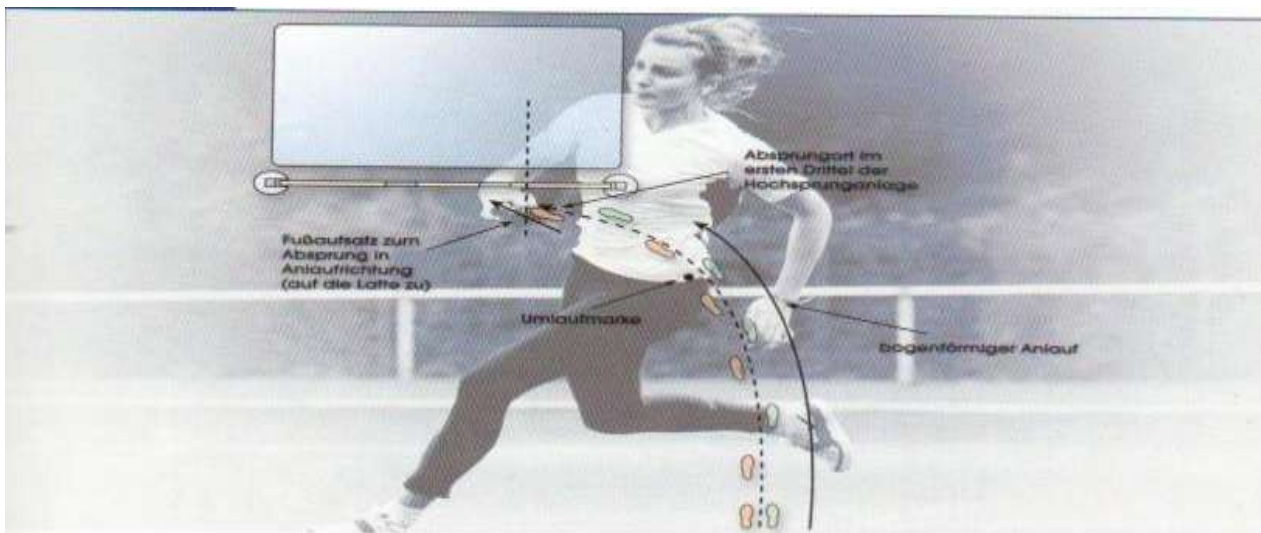


6.14-rasm. Planka ustidan o’tishni o’rgatish uchun ko’prik mashqlari.

¹¹ R. Qudratov. Yengil atletika. Toshkent-2012 y



6.15-rasm. Planka ustidan o'tish texnikasiga o'rgatish



6.16-rasm. Yugurib kelish texnikasi.

Yugurib kelish joyi balandlikka sakrashning joyining uchdan birinchi qismi

Yoy simon yugurib kelish

(yoy simon yugurib kelish qismida yaxshi qiyshayish holati muhim!)

Oyoq usti yugurish yo'nalishining sakrashida (plankaga)

Aylanish markasi (sakrash so'ngida oyoq va gavdaning tepa qismi o'qi butunlay cho'ziq bo'ladi)



6.17 -rasm yugurib kelib balandlikka fosberi flop usulida sakrashda burulishda yugurish depsinish, uchish va qo'nish kinogrammasi

1. Yugurib kelish

- 7 dan 9 yugurib kelish qadamlari
- Boshlang'ich yugurish turgan joydan boshlanadi va qadam qo'yish bilan maqullanadi

2. To'g'ri liniyalik yugurib kelish qismi

- 3 dan 5 gacha yugurib kelish qadamlari
- energiyali yugurib kelish, to'la bosim, lekin sakrash misol emas
- aniq, lekin maksimal tezlashish emas
- gavda to'g'ri holatda sprintdan ko'ra
- sakrash holatiga to'g'ri burchakli

3. Yugurib kelishning egriligi

- 4 qadam
- Burilish radiusi start va aylanma yugurish orqali
- Keyin o'sayotgan yoini individual texnikasi va shartlari, gavdaning yuqori kuchliligi bilan yoy mumkin bo'ladi
- Yaxshi o'quvchilar 3 m gacha yonga aylanishning chetlashishi, yoshlarda esa 3.5 dan 5 metrgacha
- Yo'nalishni tekis o'zgarishi uchun boshida tashqaridagi oyoqni bir muncha uzoqlashtirib qo'yiladi. (yo'nalishni o'zgartirishda yaxshi imkon beradi)
- keyingi tezlikni oshirish kelasi qadamlarda qisqaradi

ichki egrilikni joylanishuvi va egrining radiusi yoshlarda maksimal burchaklar 15 va 25 °oralig'ida bo'ladi



6.18-rasm yugurib kelib balandlikka fofberi flop usulida sakrashda yoysimon yugurish

4. Yugurib kelishga tayyorgalik

Dastlabki mulohaza: egrining ichki harakatli joylashishi va tananing og'irlik nuqtasi, sakrashdan oldin o'tirish tayyorgarligi qoidalar uchun hizmat qiladi, sakrashga tayyorgarlik faqat ohirgidan oldingi qadam bilan boshlanadi (1 dan 4 gacha rasm)

- Ta'savvurdan 'rnatmoq
- Plankaga yo'naltirilgan nazar
- Oyoq kaftining yer bilan kontakti, oyoqni bukilgan holati, keyingtizzani bukilganligi bilan, (cho'kkalab silkinish) tananing og'irlik nuqtasini yarim o'tirishiga olib keladi
- Tana og'irligi nuqtasi cho'kkalashi kuchaytirish ohirgi qabul qilingan zahira (sakrashni tikkalash)
- Qo'llarni ikki hil turda tayyorlash
- Qo'llarni boshqarish texnikasi
- Plankaga sakrash uchun ko'talish va plankadan uzoqdagi qo'l normal darajada balandga ko'talish uchun, tanani oldidan plankaga yaqin turgan qo'llarni yoyib qo'yish,

Juft qo'llardan foydalanish: sakrashda tepaga va balandga yaxshi yo'llanish uchun, ikki qo'l ham tana orqasida

- yozilgan
- Sakrashga tayyorgarlikda ko'zda tutilgan qadam uzunligini o'zgartirishni bajara olishmaydi
- Imkon boricha kam tezlikni yo'qotish
- Aktiv qamralgan oyoq kafti sakrashda to'g'ri sakrashning holatida



6.19-rasm. Balandlikka sakrashning tehnika modeli

5. Sakrash (9,10 rasmlar)

- Sakrash oyoqlarni qo'yish bilan boshlanadi
- O'rtacha 60 , 80 sm plankadan uzoqda
- Oyoq uchi yugurishning yo'nalishiga qaratilgan yoki bir muncha plankaga nisbatan maksimal parallel egilgan holda
- Tovonni to'liq tezlikda
- Oyoq mushaklarini energik sakrashga kiritish , faqat tizzada yengil chetlanish
- Tos va yelka bo'g'imlari atrofida oldi yoki tepa tomondan oyoqni silkinishini energik aylanishi
- Sakrash so'ngida
 - sakrashda oyoq o'qida gavda to'liq tortilgan
 - baland positsiyada silkinish elementlari
 - tortilish o'qi plankadan tortilish haraktiga joylanishi , qanchalik sakrashning balandligi bo'yga nisbatan ko'proq bo'lsa, shunchalik moyillik kuchli bo'ladi

6. Plankadan oshib o'tish

- Ko'tarilish bosqichi (11 va 12 rasmlar)
- Plankadan o'tishning birligi
 - plankani yetakchi qo'llar bilan ushlab
 - oyoqlarni parallel yuritish
 - boldirlarni yengil bog'lash
 - bel bilan kesib o'tish

Plankalardan oshib o'tish

- belning tortilishi boshning orqa tomoni bilan olinib chizilishi mumkin
- tanani nazorat qilish uchun maqbul : kalla bilan ko'krakkacha tortilish
- plankadan o'tibok belni bukilishi, bundan so'ng tananing tepa qismi va oyoq plankaning havfli doirasidan tashqari chiqadi tananing Sakarshning kuchlanish natijasiga ko'ra ko'proq yoki kamroq saqlanib qolgan munosabati

atrofida ko'ndalang o'qga qarab aktiv holatda ko'proq yoki kamroq bo'lib o'tadi

- foydaliligi:

- Oyoqlar birinchi tizzani bukkan holda ko'tariladi, shunda boldirlar plankadan balandga uzoqlashishadi

- to'htash (16 rasm) yelka va orqaning aylanish impulsiga bog'liq, planka yoki uning qirg'og'iga emas



6.20-rasm. Ayollar erkaklarga nisbatan kuchli burilib o'tishga erishadilar

Balandlikka sakrashda ayollar va erkaklar orasidagi texnikaviy farqlar

Bir muncha maksimal kuch , eng yaxshi ritm sezgirligi, va yuqori harakatchanglik erkaklarga nisbatan ayollarning texnika ko'rsatkichi turli ta'sirlari bor :

- Ayollar sekin yig'inib oladilar, shuning uchun ular qisqa egrilikni yugurish tezligida sanay olmaydilar
- Egrilikning holati kichkinaligi sababli ayollar tana og'irlik nuqtasini oldingi uzun qadamga tashlashlari kerak bo'ladi
- Ayollar sakrashga tayyorgarlikda tana og'irligini kam tashlaydilar, shuning uchun sakrashda ko'p bo'lmagan ko'tarilish va ko'tarilish balandligi yuzaga keladi
- Ayollar ko'pincha qo'l bilan yugurib sakrashni maqul ko'radilar
- Ayollar sakrashning kinetik paytida quvvatni ko'p ishlab chiqishlari kerak
- Ayollarda plankadan oshib o'tishda kuchli tortilib o'tishlar muvaffaqiyatli chiqadi

Yoshdagi texnik o'zgarishlar

Mashg'ulotlar, kordinatsiya texnikasi mahoratlari balog'at yoshiga yetganda o'sib boradi. Bu balandlikka sakrash texnikasidagi o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladi, chunki sportchi o'sish mobaynida tezroq bo'lib boshlaydi, va shunda qadamlar sonining oshishi ahamiyatga ega bo'ladi. Biroq , kordinatsiyani o'sishida ilgarigi yugurib kelishni mayda qadamlar bilan to'ldirish maqul deb topiladi. Boshlang'ich nazorati o'zining markasida ahamiyatga ega bo'ladi, masalan 4 kichik qadam, tempni kafolatlash va nazorat qilish uchun. O'sib kelayotgan kuch aniqroq egilib yugurishda ko'rinadi. Yuqori tezlik qoida bo'yicha yoy simon yugurishga olib boradi. Bundan tashqari, harakatning hal qiluvchi yuqori sharti bu – sakarsh va unga tayyorgaralik. Bunda katta kuch, tezlik va texnika buni imkonini beradi

- Juda yuqori kirish tezligi
- Egrilikning k'oproq ichki holati
- Oyoqning ohirgi tirgakda silkinib egilishi
- Tananing og'irlik nuqtasini yanada tushirish
- Sakrashning katta to'htalishi
- Juft qo'llarni silkinish o'zgarishi imkonidan foydalanish ifodalangan
- Uchishning eng yuqori pozitsiyasi
- Eng uzun vertikal tortilish yo'li
- Eng yuqori balandlik tezligi

E'tibor qiling! Katta ayol atletlar

Ayollar erkaklar kabi baland Vertikalimpulslarni egallasha olmaydi, tana og'irlik nuqtasi yutib chiqadi va chunki tana kattaligi sakrash natijasida katta ahamiyatga ega. Ayollarda proporsionallik ko'p emas, shuning uchun yosh atletlarni topib bo'lmaydi

Balandlikka sakrovchining natijasi va parametrlar rivojlanishi

Natija	Maksimal TON uchish balandligi	Ko'tarilish balandligi	Ko'tarilish	Kontakt vaqt (aloqa vaqti)
1.90 m	2.03 m	0.90 m	33.0 sm	0.161 s
2.00 m	2.08 m	0.97 m	37.0 sm	0.161 s
2.10 m	2.16 m	1.03 m	41.0 sm	0.162 s
2.20 m	2.24 m	1.09 m	43.0 sm	0.160 s

Ko'pgina biomehanik baholar ko'rsatadiki, iqtidorli sportchilar ko'p yillik tajribasida sakrashdagi o'zlarining kontakt vaqtlarini ko'p o'zgartirolmaganlar, uning vertikal tezlashish yo'lini ham, biroq ikki yo'nalishda ham tushish va yuqori ko'tarilish pozitsiyasini uzunlashtirishadi. 3.4 jadval ko'rsatadiki, ko'p yillik tajribali atletning odatdagi yo'lini. Kuchning o'sishi bilan tananing o'g'irligi ham oshib boradi. Uzunliklarni kattalashishidan so'ng asosan kengroq kattalashtirish kelib chiqadi, bundan keyin esa vaznni oshishiga tortadi. Bir traftdan yuqori kuch va tezlikdan uyg'unligi, boshqa traftdan ortiqcha vazn mehanik yukni orttiradi va ortiqcha zo'riqishga olib keladi. Oyoq yer va tananing orasidagi vositachi hisoblanadi, kuchli tizza va bel mushaklarini harakatdagi eng kuchsiz deb hisoblaydi.

Shuningdek plankalardan o'tishda ham yuqori kuchni, tezlikni, harakatchanlik dan foydani chiqarishi mumkin. Cho'qqili so'qmoqning yuqori balandligining asosida sportchi ko'p vaqtga ega bo'ladi va kichik kinetik paytga erishishi kerak. Bunda burilish akrobatik trayida aniqroq bo'lishi, vaqt hisobi, bo'lishi mumkin, shuningdek vaqt bo'yicha masofani to'g'ri ketma ketligi va sakrash kuchini ohirgi hisobi qulayroq bo'ladi.

Amaliyot uchun maslahatlar

Aynan balog'atlik yoshda to'htovsiz vaznni haftada 2 dan 3 marttagacha tekshirish kerak bo'ladi. Vazn oshganda oziq ovqat, mashg'ulotlar haqida mulohaza qilish kerak, agar kerak bo'lsa professional yordam jalb qilinadi.

BALANDLIKKA SAKRASH MASHG'ULOTI

O'quvchilar mashg'ulotlarning so'ngidagi boshlang'ich holat 11 yoshdan o'quvchilar so'qmoqlardan o'tishda harakat tajribalarini qurishda birinchi o'rinda Flop uslubini qo'pol holatini, keyinroq esa nozik turlarini o'rganishadi. Bunda yugurib kelish 5 dan maksimum 7 tagacha qadam bo'lishi kerak, ko'tarilayotgan sakrash qisqa va plankadan tez ohlab o'tish eng kamida tekkis bo'ladi, agar orqa va bel bilan bajarilsa yaxshiroq bo'ladi. Shunday texnika bilan oquvchilar ko'p kurashda va boshqa startlarda jahon tajribalarini yig'ishgan. Flop uslubi, shuningdek qaychi simon sakrashni va yana boshqa oyoq bilan tinch flopni egallashi kerak. Agar bu murabbiyning vakolati ruhsat bersa, ular boshqa balandlikka sakrash texnikalari bilan tanishishadi.

Tehnik mashg'ulotlar

Balandlikka sakrashda harakatning asosiy yo'nalishini o'zgartirish asosida boshqa sakrash distsiplinalarga nisbatan erkinlik darajasi soni yuqoridir. Shu sababdan texnikaning turli turlanish imkoni bor, va albatta hatolar manbaalari ham beriladi. Bu holatlar balandlikka sakrash texnik mashg'ulotlarida kuzatiladi, individual optimal texnika eng baland ishlab chiqarish shakllanishi kerak. Quyidagi ko'rsatmalar shu maqsadga hizmat qilishadi.

Alohida harakatlar belgilarini chegaralash

Balandlikka sakrashdagi harakatlardagi katta erkinlik bir paytda ko'p xatoliklarga va ularni tuzatishda xavfni to'g'diradi. Biroq bu chalkashtirib tashlashi mumkin. bunday holatga misol: uzun, plankaga yaqin joylashgan ohirgi qadam.



6.21-rasm. O'zgacha perspektivalarni yaxshi tomoni, bu egri sakrashning holatini yaxshi o'rganib chiqishi.

Sababi shuki juda ham kuchli boshlang'ich telik va shuning uchun tormozlangan qadam. Faqat yugurib kelish qisqarishi kerak, shundagina sakrashning uchishi ohirgi qadam yo'nalishiga nisbatan shakllanadi, va tepa, oldi sakrashning past boshlang'ichi o'zgaradi.

Takrorlash sonlari

Bir tomondan boshqa sakrash distsiplinalarida bo'lmagan texnika mashg'ulotlarida nisbiy qisqa yugurib kelish hisobiga takrorlash sonlari 15 dan 20 gacha erishish mumkin. Boshqa tomondan esa harakatlar yo'nalishiga kuchli burilishlarda yoki qaychi simon va flop uslublarida kuchli takrorlanishlar chegaralanib qo'yilgan. Oyoqni ehtiyot qilish niyatida, sakrash texnikalari quruq qulay yer maydonida yoki tayyorgarlik vaqtida qattiq gimnastika oyoq kiyimida tugashi mumkin. Ahr holatda ham texnika mashg'ulotlaridan so'ng oyoqni mustahkamlash qumda o'tkazilishi kerak (umumiy sakarsh birliklari kabi)

Qisqartirilgan yugurib kelish

Yangi haraktlar vazifasiga borish uchun, oddiyashtirishlar talab qilinadi. Balandlikka sakrashda tushunarli va eng tez oddiyashtirishlar bu yugurib past balandlikka sakrashlar o'zining shundagina xizmatini ko'rsatadiki, ko'picha, agar yugurib kelishda , sakrashga tayyorgarlikda va sakrashni shakllantirishda qiyin muammolar duch kelsa. Balandlikka sakrash musobaqalari bu tezlik bilan so'qmoqlardan oshib yugurib kelish musobaqalaridir, bu shuningdek mashg'ulotlarda oshib o'tgandan keyin balandlikka erishishga qiziqtiradi. Biroq, harakatning yangi elementlarini o'rganishda va xatolarni to'g'irlashda balandlikka sakrash ustalari kontrproduktiv bo'lishlari kerak, bu bunday paytda avtomatik harakat jarayondagi energik sakrashning foydasi tomoniga og'diradi, umuman olganda texnik vazifalarda. Tahmin qilinganda mustahkam harakatga bir muncha balandlikka sakrashning katta ahamiyati halaqit qiladi.

Amaliyot uchun maslahatlar

Yugurib kelishi qisqartirilgan sakrashlar boshqa mashg'ulotlardagi kabi vositachi boshlang'ich mashg'ulotlarda (tayyorgarlik davrida) foydalaniladi. Keyinchalik ularni oddiy yugurib kelib sakrash bilan qo'shib yuboriladi

Amaliyot uchun maslahatlar

- Harakatlarni to'g'rilashd gohi harakat namunalari chegaralanadi.
- Bog'langan chetlashtirishlarda sabablar topiladi va unga korreksiya munosabati bilan qaraladi

**MAVZU: YADRO ITQITISH TEXNIKASI
ASOSLARI**

REJA



YADRO ITQITISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun ancha engil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo'llanishi maqsadga muvofiqdir.

Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish joyi tekis va qattiq erda bo'lib, albatta itqitish doirasi ham bo'lishi shart.

Baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilar maydonchani bir tomonida bir-birlaridan 4-6 metr oraliqda turishadi, yadroni esa bir tomonga itqitishlari lozim. SHug'ullanuvchilarning barchasi har bir mashqni bajarganlaridan so'ng yadroni olib kelish uchun imkoniyat berish kerak.

Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. SHug'ullanuvchilarni yadroni itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Yadro itqitish va uni bajarish qoidalarini bilan tanish-tirish.
2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.
3. Ko'rgazmali qurollardan (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinohalqalar) foydalanib ko'rsatish.
4. Me'yoriy talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish.
5. Rekordlar va ularning bajarilishi bilan tanishtirish.
6. Yadro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'lgan omillar bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashg'ulotlarda engillashtirilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarning oralig'i 3-4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi.

2-vazifa. SHug'ullanuvchilarni yadroni ushlab va itqitishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlanishini tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish.
2. D.h. – asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itqitish.
3. Yadroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga-yuqoriga qarab bajarish.
4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi.
5. Yadroni goh chap, goh o'ng qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan o'zidan oshirib otib ilib olish.
6. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo'llab orqadan-oldinga boshdan oshirib otish.
7. Gavda to'g'ri ushlangan, o'ng oyoq tizzadan bukilgan, chap oyoq oldinga qo'yilgan holatdan yadroni ko'krak oldidan ikki qo'llab oldinga balandga qarab itqitish.
8. Xuddi shuning o'zi, lekin bir qo'lda bajariladi.
9. D.H. – asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni panjalar bilan itg'itish. Yadroni ushlab olish.
10. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish lozim (85-86-rasmlar).

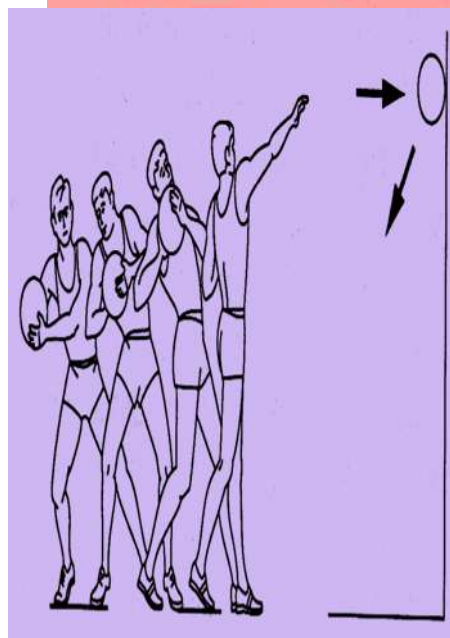
3-vazifa. Shug'ullanuvchilarni final kuchlanishiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni turgan joyidan itqitish, yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish.
2. Shuning o'zini itqitish yo'nalishiga orqa bilan turib bajarish.
3. Xuddi shuning o'zi, o'ng oyoqda turgan holda chap oyoqni erga qo'yish bilan bajarish



7.1-rasm. Yadroni yuqoriga otish



7.2-rasm. To'ldirma to'pni itqitish

4. Asosiy holatda turib yadro itqitishga taqlid qilib bajarish.

5. Yadroni turgan joyidan, daraxtning shoxchasi oshirib uloqtirish.

6. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h. O'ng panja belning pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan toсни oldinga burish.

7. D.h. – asosiy turish. Yadro bo'yin yonida. Tos holatini ushlagan holda, elkani o'ngga burib, keyinchalik oyoqqa o'tirish bilan itqitishni taqlid qilish.

8. Shuning o'zi – darhol yadroni chiqarib yuborish.

9. Yadroni itqitish uchun d.h. (itqitish yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchga turib (10-15 sm) – yadroni itqitish.

10. Sherigining qo'lini pastdan balandga qarab itarib yuborish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish; 2) toсни aylantirish; 3) tovonni o'ngga burish; 4) ko'krak bilan oldinga-yuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itqitish. Mashqlarni bajarishda eng zaruri: 1) ikki oyoqda yaxshi tayanch

4-vazifa. Shugʻullanuvchilarni sapchib-sapchib harakat qilishga oʻrgatish.

Vositlari:

1. Startda yigʻinib olishga oʻrgatish.
2. Chap oyoq bilan oldinga tashlanib, bukilgan oʻng oyoqni oʻzining joyiga qoʻyish.
3. Xuddi shuning oʻzi, qoʻl bilan yoki sherikka tayanish.
4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish.
5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish.
6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doiraning ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish.
7. Sakrab-sakrab harakat qilishda katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish.
9. SHuning oʻzi, lekin final kuchlanishni taqlid qilish bilan bajarish.

Uslubiy koʻrsatmalar. Sakrab-sakrab harakat qilishda oʻng oyoq (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak boʻlib qaratilgan boʻlib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda doiraning ichida “sirpanib” bajarish harakatiga erishish shart.

Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni hal etish bilan birga olib borish mumkin. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarning bir vaqtdagi harakatiga (chap oyoqni siltash – oʻngini toʻgʻrilash) eʼtibor berish.

5-vazifa. Sapchib-sapchib yadro itgʻitish texnikasiga oʻrgatish.

Vositlari:

1. Har xil ogʻirlikdagi yadrolarni sakrab-sakrab itqitish.
2. 2-3 sakrash bilan yadroni itqitish.
3. Yadro itqitishni doira ichida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda bajarish.
4. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.
5. Sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

Uslubiy koʻrsatmalar. Gavdaning engashishini saqlash. Sakrab-sakrab bajarilgan harakatda yadro itqitishning doimiy ravishda oldinga va keyinchalik tezlanish bilan bajarilishini kuzatish.

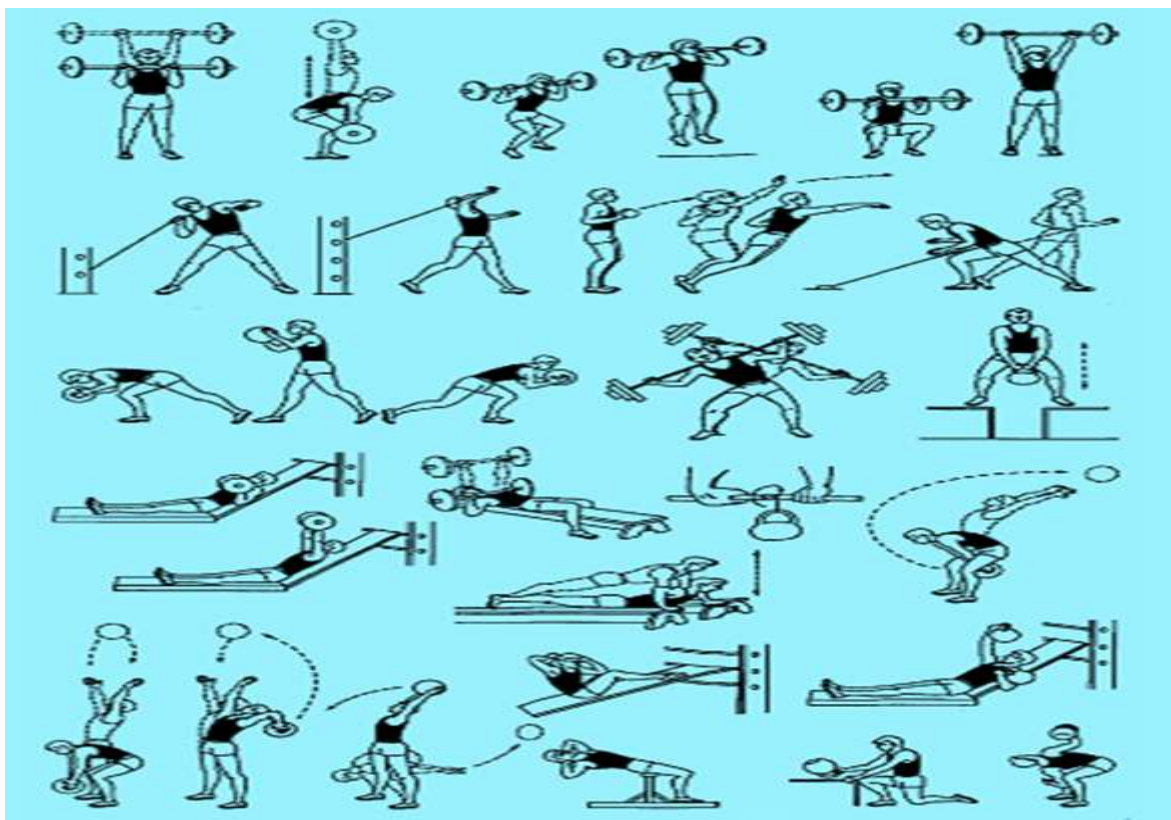
6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va shaxsiy xususiyatlarini oshirish.

Vositlari:

1. Har xil ogʻirlikdagi yadroni turgan joyidan va sakrab-sakrab itqitish.
 2. Yadroni natija uchun itqitish.
 3. Ogʻirlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diskleri va h.k.) foydalanish.
 4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.
 5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish
- Final kuchlanishida oyoq, gavda va qoʻlning baravar ishlashiga erishish. Texnikani baholash uchun joydan va sakrab turib itqitilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5-2 m ni tashkil qiladi).

6. Shugʻullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.

Uslubiy koʻrsatmalar. Jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni topish va ularni maxsus vositalar va yadro itqitish mashqlari bilan bartaraf etish.



7.3-rasm. Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari (N.G. Ozolin bo'yicha)

YADRO ITQITUVCHILARNING MASHQLARI

1. Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.

2. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.

3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak.

4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi.

5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda bir oz oldinga engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.

6. Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.

7. Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.

8. Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.

9. Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.

10. Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.

11. Shuning o'zi, faqat yadroni biror bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitishadi.

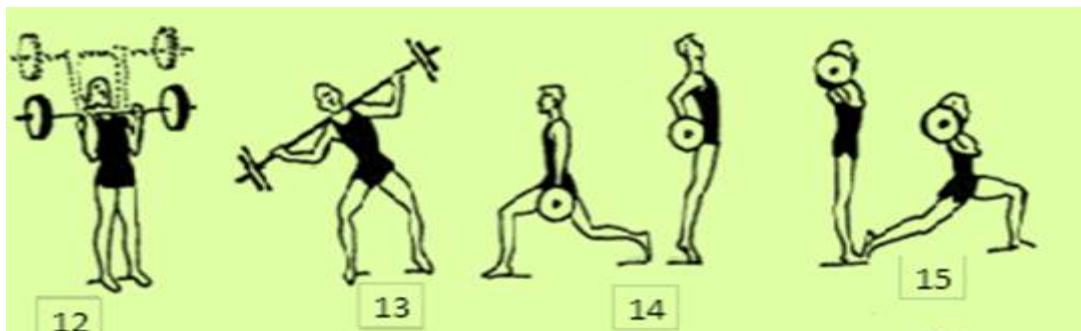
12. Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.

13. Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati – o'rtacha.

14. Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujinasimon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavdani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati – o'rtacha.

15. Shtangani yelkaga olib, chap va o'ng oyoqni galma-gal oldinga chiqarib, o'tirib-turishlar. Mashqni bajarayotganda gavdani tik tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha.

16. Chap oyoqni oldinga qo'yib, shtangani ikki qo'llab ko'krak oldida ushlab turiladi. O'ng oyoqni oldinga chiqarib, shtangani bosh ustiga dast ko'tarish. Mashqni oyoqlarni holatini almashtirib bajarish kerak; sur'ati – o'rtacha.

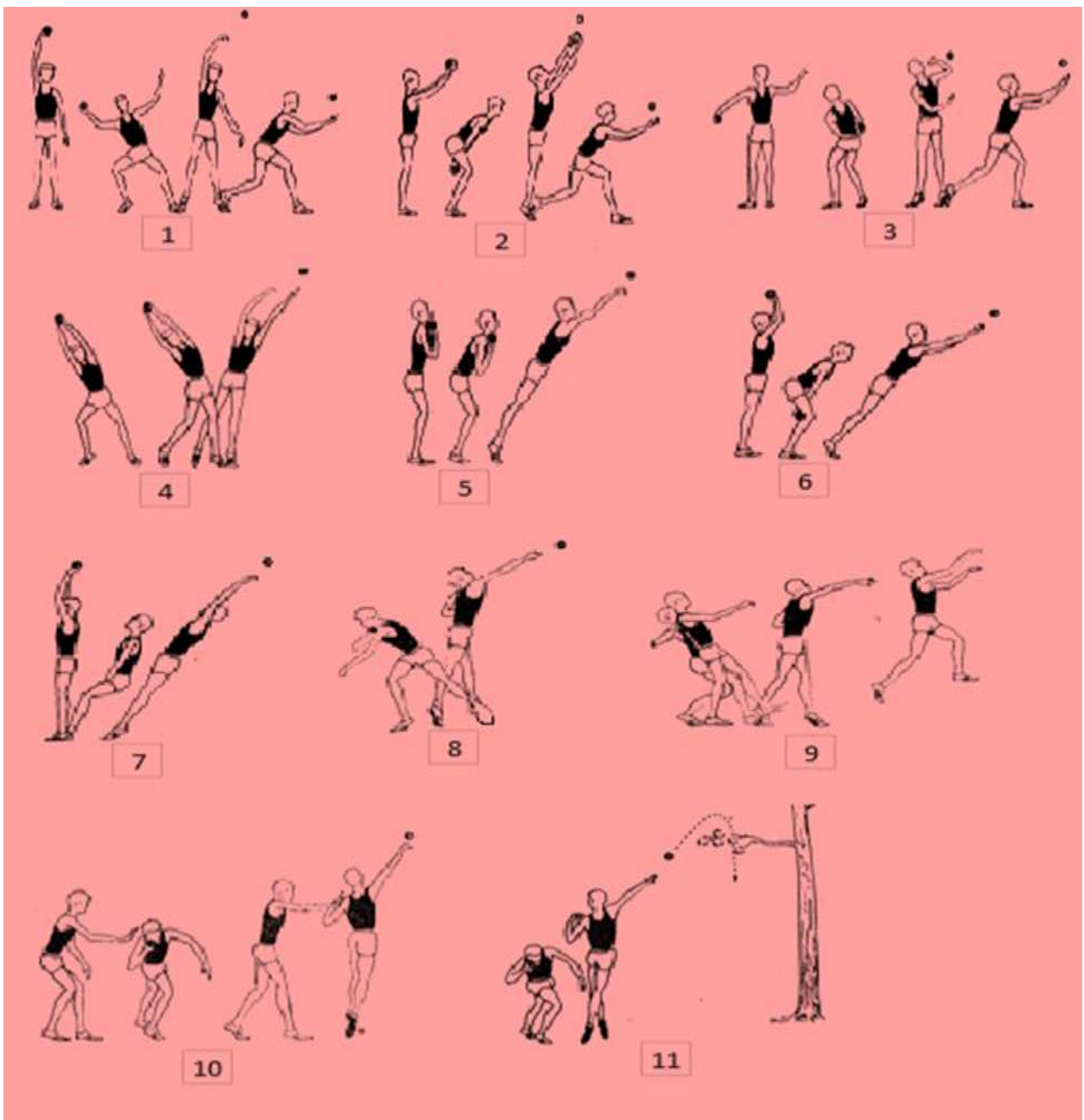


7.4. Yadro itqituvchilarning shtanga bilan bajaragigan mashqlari.

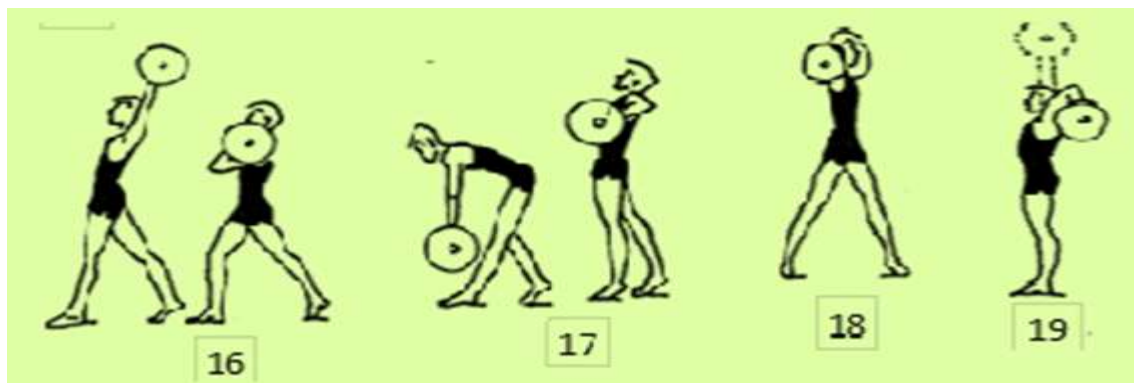
17. Erda turgan shtangani yelka kengligida ushlab, ko'krak oldiga dast ko'tarish. Shtangani dast ko'targan paytda tosni bir oz oldinga chiqarish kerak; sur'ati – o'rtacha.

18. Oyoqlar yelka kengligida, shtangani yelkaga olib, gavdani o'ng va chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutish lozim; sur'ati – o'rtacha.

19. Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab boshning orqasiga asta-sekin tushirib - chiqarish; sur'ati – o'rtacha.



7.5-rasm. Yadro itqituvchilarning kuch sifatini rivojlantirish mashqlari



7.5-rasm Yadro itqituvchilar texnikasini rivojlantirish mashqlari

20. Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz bukilib, keyin to'g'rilanadi va oyoqlar uchiga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (20-rasm).

21. Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'lda yadroni ushlab, ikkinchi qo'lga oldindan-Yuqoridan uloqtirib, ilib olish. Mashqni bajarishda oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati – o'rtacha (21-rasm).

22. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda daxan oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'implari bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi (22-rasm).

23. Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib odinga-yuqoriga itqitib bajariladi (23-rasm).

24. Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100-110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi (24-rasm).

25. Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish (25-rasm).

26. Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish.

27. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish.

28. Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavnani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.

29. Itqitish tomonga teskari turib, oyoqlar tor kerilgan holda, yadroni ikki qo'lda ushlab, bosh orqasidan orqaga uloqtirish. Uloqtirayotganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.

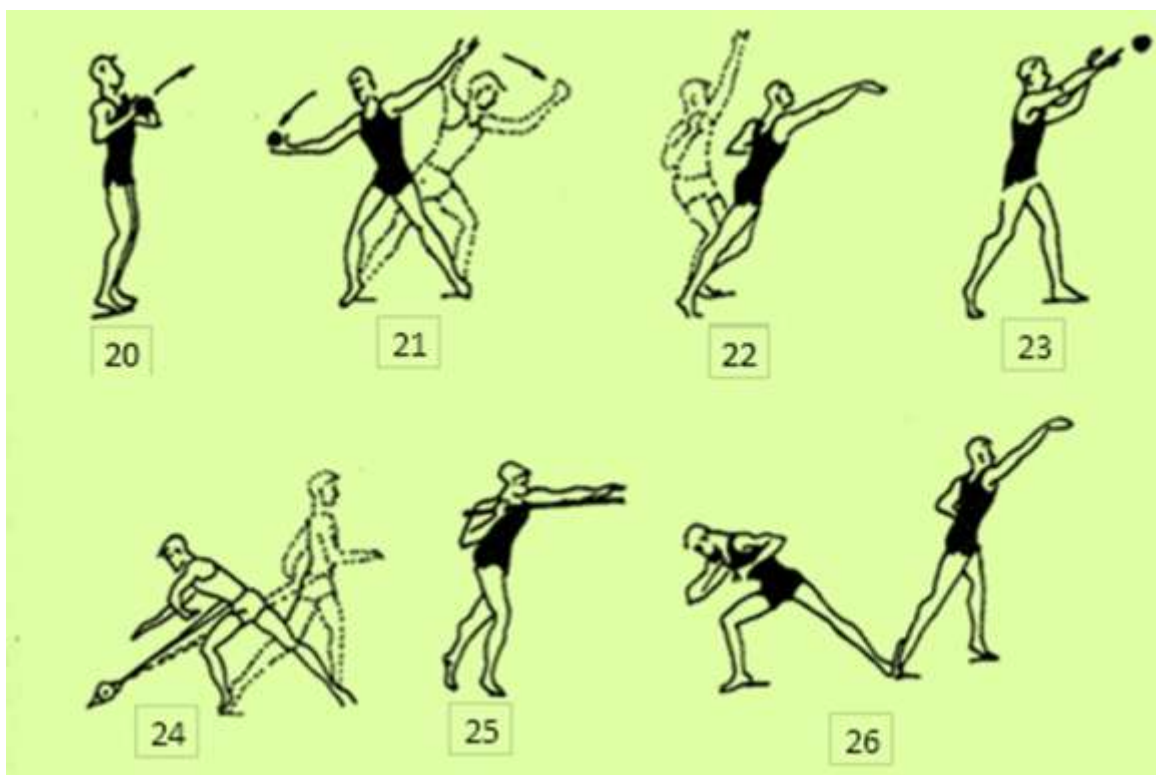
30. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Elkaga shtangani qo'yib, o'tirib-turishni bajarish. Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish lozim.

31. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Elkaga shtangani qo'yib, tik turgan holda goh o'ng oyoqqa, goh chap oyoqqa yarim o'tirib, tana og'irligini bukilgan oyoqqa tushirish. Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish lozim.

32. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Shtangani bosh ustida ikki qo'lda ushlab, gavnani o'ng va chap tomonlarga burish.



7.6-rasm Yadro itqitishda oxirgi kuch berish



7.7-rasm Yadroni itqitish mashqlari

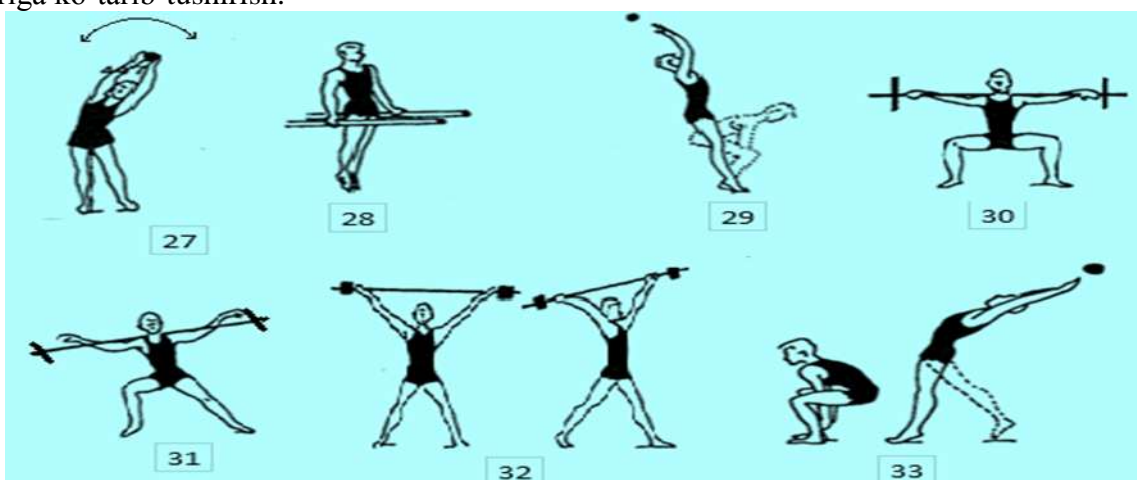
33. Yadroni ikki qo'lda ushlab, oyoqlarga yarim o'tirgan holda snaryadni orqaga bosh ustidan uloqtirish. Snaryad qo'ldan chiqib ketayotganda gavnani imkon qadar orqaga egish va uchib chiqayotgan snaryadni ko'rishga harakat qilish kerak.

34. Bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni goh bir qo'lda, goh ikki qo'lda oldinga uloqtirish. Snaryad uchib chiqayotganda gavda, qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim.

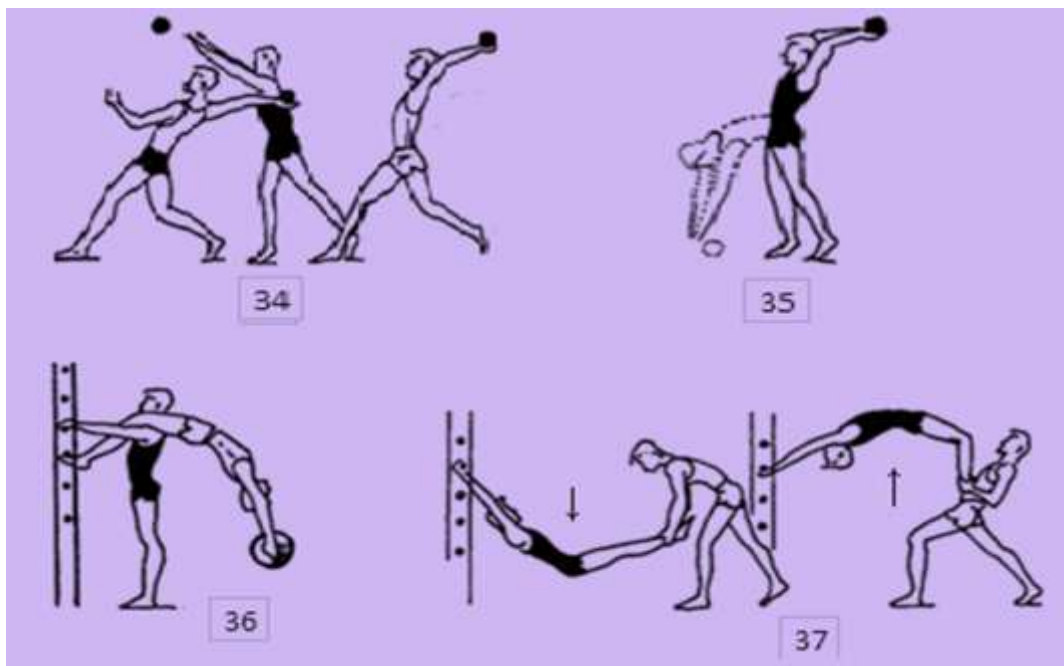
35. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh orqasida ushlab, bir harakatning o'zida snaryad bilan oldinga egilish va yana gavnani dastlabki holatga qaytarish.

36. Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavnani orqaga imkon qadar tashlash va oldinga ko'tarish. Mashq bajaruvchi gimnastika devori poyasiga oyoqlarini tirab oladi. Mashqni to'ldirma to'p va yadro bilan ham bajarish mumkin.

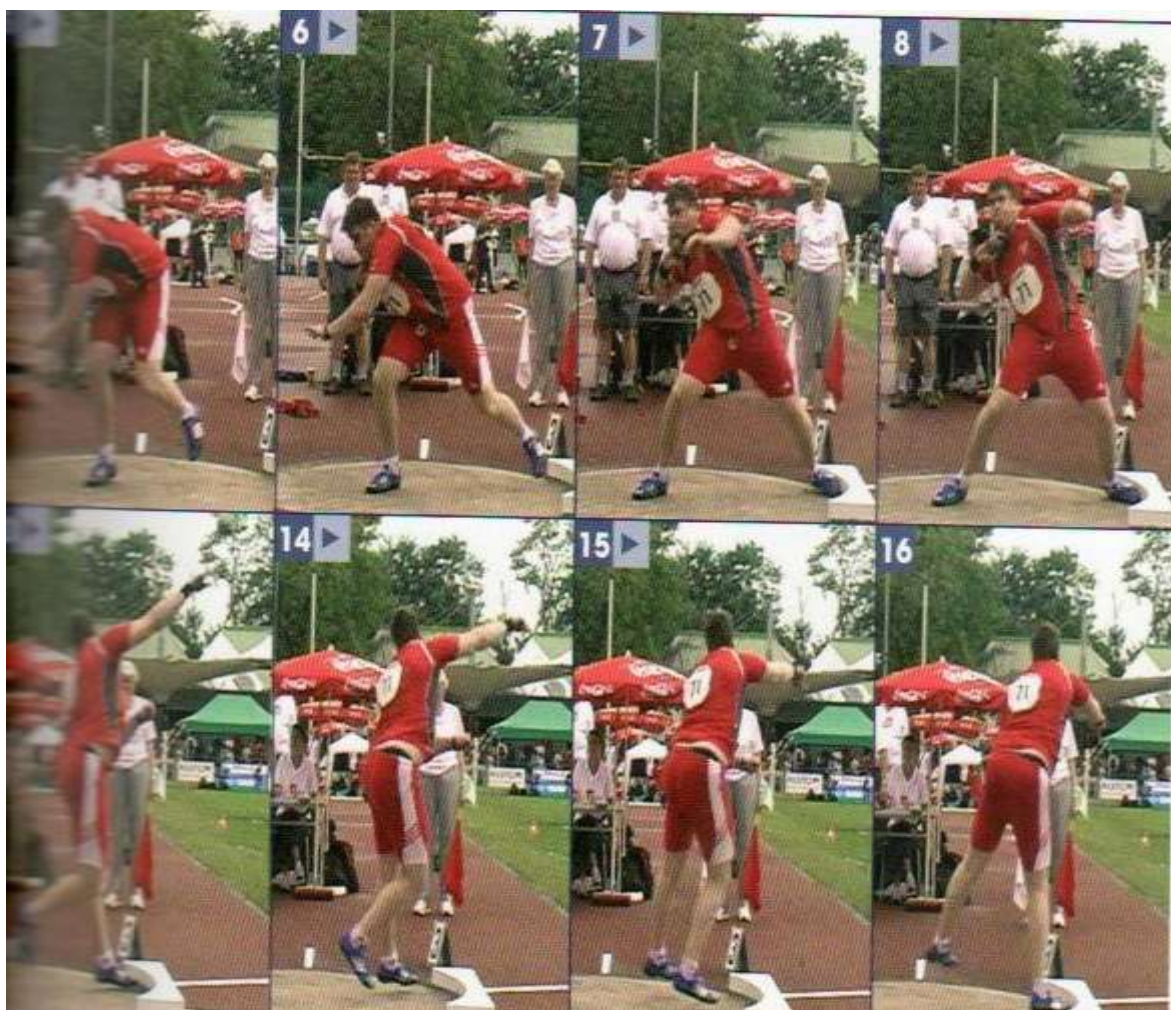
37. Sherik yordamida gimnastika devorini chalqancha holatda qo'llar bilan ushlab, gavnani yuqoriga ko'tarib-tushirish.



7.8-rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



7.9-rasm Yadro itqituvchilar texnikasi oshirishda kuch sifatini rivojlantirish mashqlar.



7.10 - rasm Yadro itqitish kinogrammasi

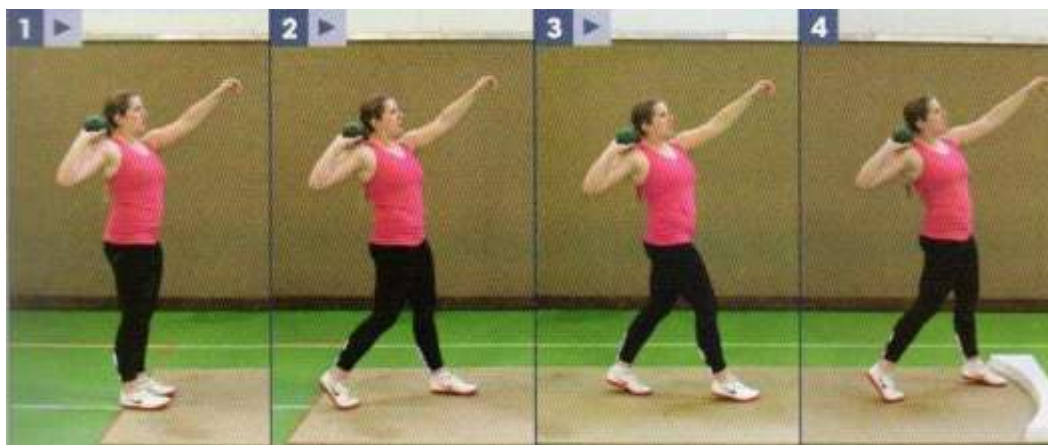
Yadro uloqtirish uchun uslublar qatori

Atlet itqitish yoʻnalishiga frontal turadi va itqitishni oyoq tizza va bel boʻgʻinlari va qoʻl choʻzilishi orqali tana yuqori qismining faol ishtirokida oldinga (rasm 3.4.). Bu mashq ham chap va oʻng tomon bilan amalga oshiriladi.

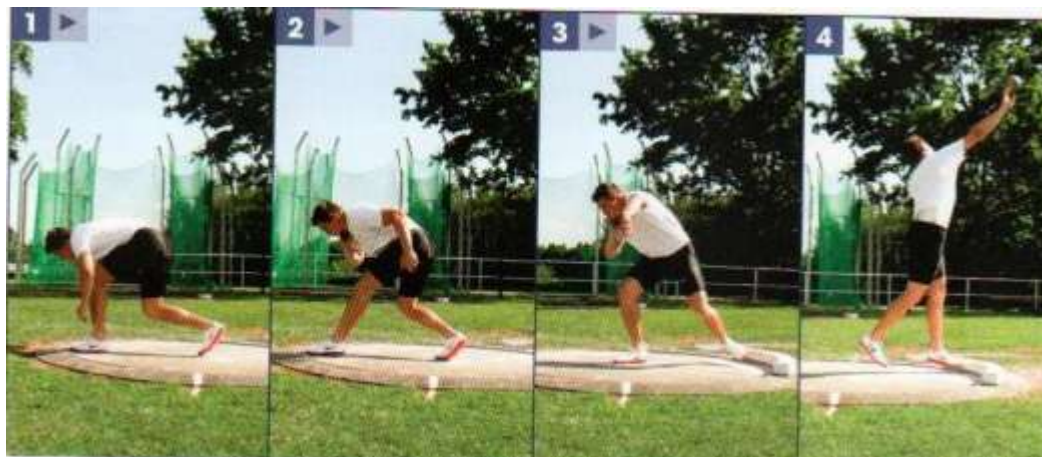
Barcha maqsadli texnikalar uchun uslublar qadami

3 ritmli frontal

Asosiy chiqish holati sal egilgan oyoqlarning parallel yoki qadamga moslab turishi. (rasm 3.5). Ushbu holatdan sportchi avval chap oyoqni oldinga chiqaradi, keyin esa tezlik bilan oʻng va yana chap oyoqni 3 ritmli frontal holatda qoʻyadi, bunda gavda ortda qoladi. Uchib chiqish oldinga va yuqoriga qaratilgan.



7.11-rasm. 3 ritmli frontal



7.12-rasm. Sapchib usuda yadro itqitish

Ushbu mashq tananing burilishi orqali ham amalga oshirilishi mumkin. Oyoqlarning oldinga xarakatlanishida elka va tos negizi bir biriga qarama qarshi yoʻnalishda buraladi, va itqitish holatida katta kuchlanish yuzaga keladi. Bu mashq yadro itqitish doirasi ichida ham amalga oshirilishi mumkin, bu holatda boshlangʻich nuqtada oldingi oyoq doira ichida turadi. Uzaytirilgan turgan joydan itqitish – oʻzgaruvchan qadamlar texnikasining uslublar qadami.

Boshlangʻich holatda sportchi itqitish yoʻnalishiga orqa tomon bilan turadi. Bunda chap oyoq oldinda, oʻng oyoq esa doira markazida boʻladi. CHap oyoqni u energiya bilan bosadi, tana ogʻirligi oʻng oyoqqa tushadi va chap oyoq faol ravishda doira chegarasidagi gʻovqa yaqinlashadi (rasm 3.6.). Uchib chiqish frontal itqitishdagi kabi oldinga va yuqoriga amalga oshiriladi. Ushbu

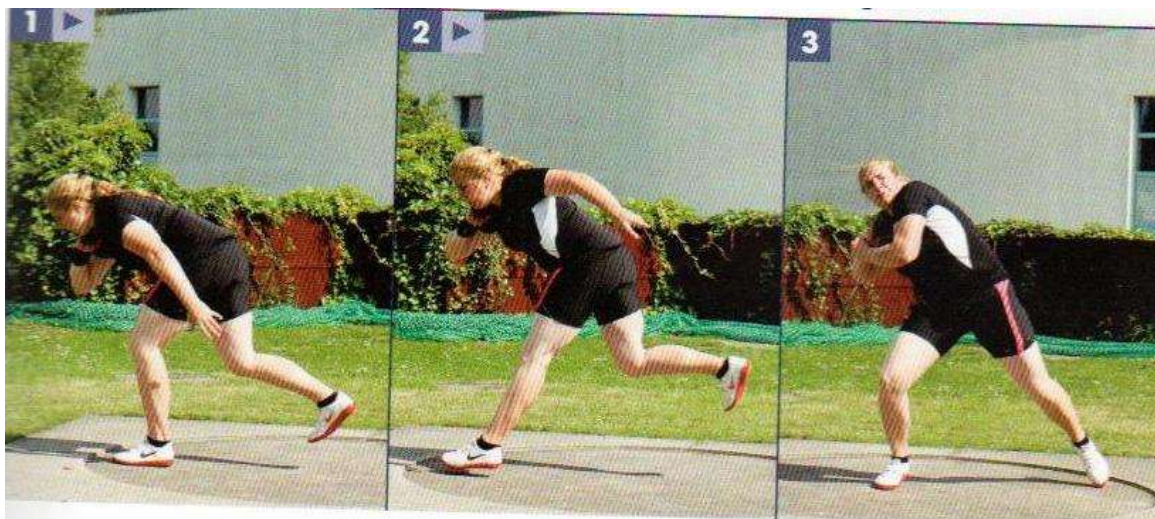
masiq bajarilishida, atlet itqitishni o'ng oyoq orqali amalga uzatishiga va tana yuqori qismi va itqituvchi qo'lining o'zoqroq ushlanib qolishiga e'tibor qaratish kerak.

Oyoqlarning parallel turishi - o'zgaruvchan qadamlar texnikasi

Boshlang'ich holatda sportchi oyoqlari itqitish doirasi chegarasiga parallel turadi. Qadam bosish chap oyoqning o'ng oyoqqa sakrashi bilan boshlanadi, chap oyoq faol ravishda doira chegarasidagi g'ovqa yaqinlashadi va yadro itqitiladi. Itqitishdan oldingi eng so'ngi pallada oyoqlar iloji boricha oxirigacha bukiladi. Bu erda ham itqitish oyoqlardan kelib chiqadi!

“Start holatidan chapga” - o'zgaruvchan qadamlar texnikasi

Sportchi ozgina egilgan holatda chap oyoqda turadi, o'ng oyoq ham bukilgan tarzda chap oyoq ortida erkinroq holatda turadi. Atlet chap tomon bilan oyoqni uzatib, yadroni keskin itqitadi, bunda o'ng oyoq energiya bilan doira markazidan qochadi va chap oyoq esa tezlik bilan doira chegarasidagi g'ovqa yaqinlashadi (rasm 3.7.). Bir vaqtning o'zida u chap qo'l bilan tananing elka qismini berkitadi, cho'zilgan o'ng oyoqdan to'g'rilanish xarakati boshlanadi. Gavda butunlay itqitishga shay bo'lgach, qo'lining dinamik tarzda cho'zilishi orqali yadro itqitiladi.

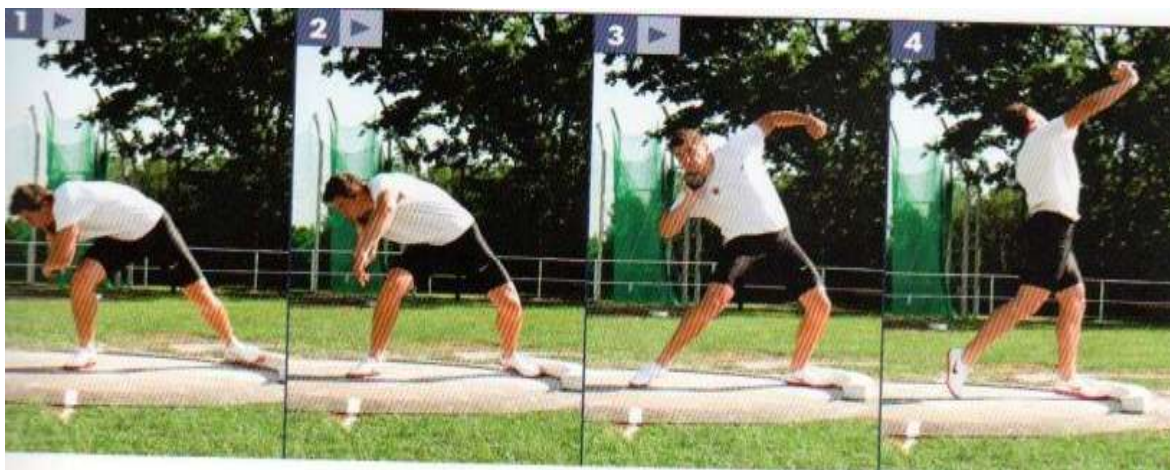


7. 13-rasm Yadro itqitishda sapchish texnikasi

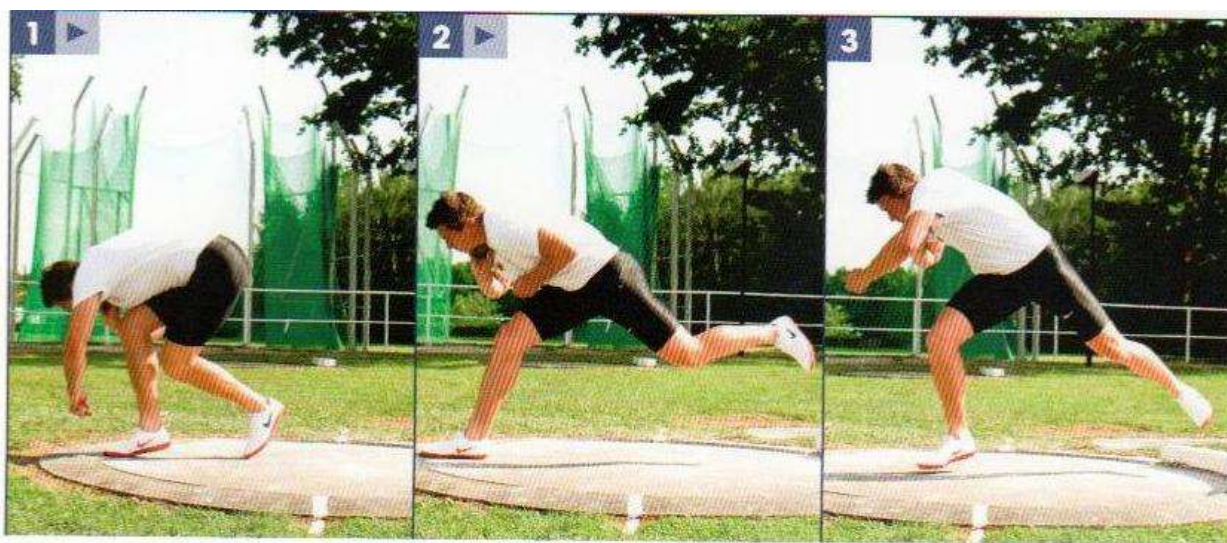
Itqitish jarayonida ko'proq bel ishtirokiga e'tibor qaratish kerak. O'ng oyoqning cho'zilishi bu xolni boshqaradi, tana chap tomoni esa yopiq qoladi. SHu tariqa burilish xosil buladi, kuch beldan elkaga o'tib, reaktiv dinamik itqitishga olib keladi.

Turgan joydan itqitish va sapchish texnikasining uslubiy qadamlari

Boshlang'ich vaziyatda sportchi itqitish yo'nalishiga orqa bilan turadi, chap oyoq sigment ustida, o'ng oyoq esa ozroq ortga burilgan holatda (45 gradus) doira markazida joylashadi. Tana vazni bukilgan tayanch oyoqqa tushadi (rasmlar 3.8.). Ushbu holatdan tana a'zolarining cho'zilishi boshlanadi: avval oyoq, tizza, tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in, gavda, elka bo'g'inlari va shundan so'ng qo'l va panjalar. Itqitish bir joydan amalga oshiriladi. Oyoqlarning kuchiga qarab, o'ng oyoq boshlang'ich vaziyatda ko'proq bukilishi mumkin.



7. 14-rasm. Turgan joydan itqitish



7. 15-rasm Aylanma harakat qiluvchi oyoqqa suyangan sapchish immitatsiyasi

Variante: Xuddi oldingidek xarakterlar ketma ketligi amalga oshiriladi. Ammo itqitish ikkala oyoqdan bir vaqtda kelib chiqadi.

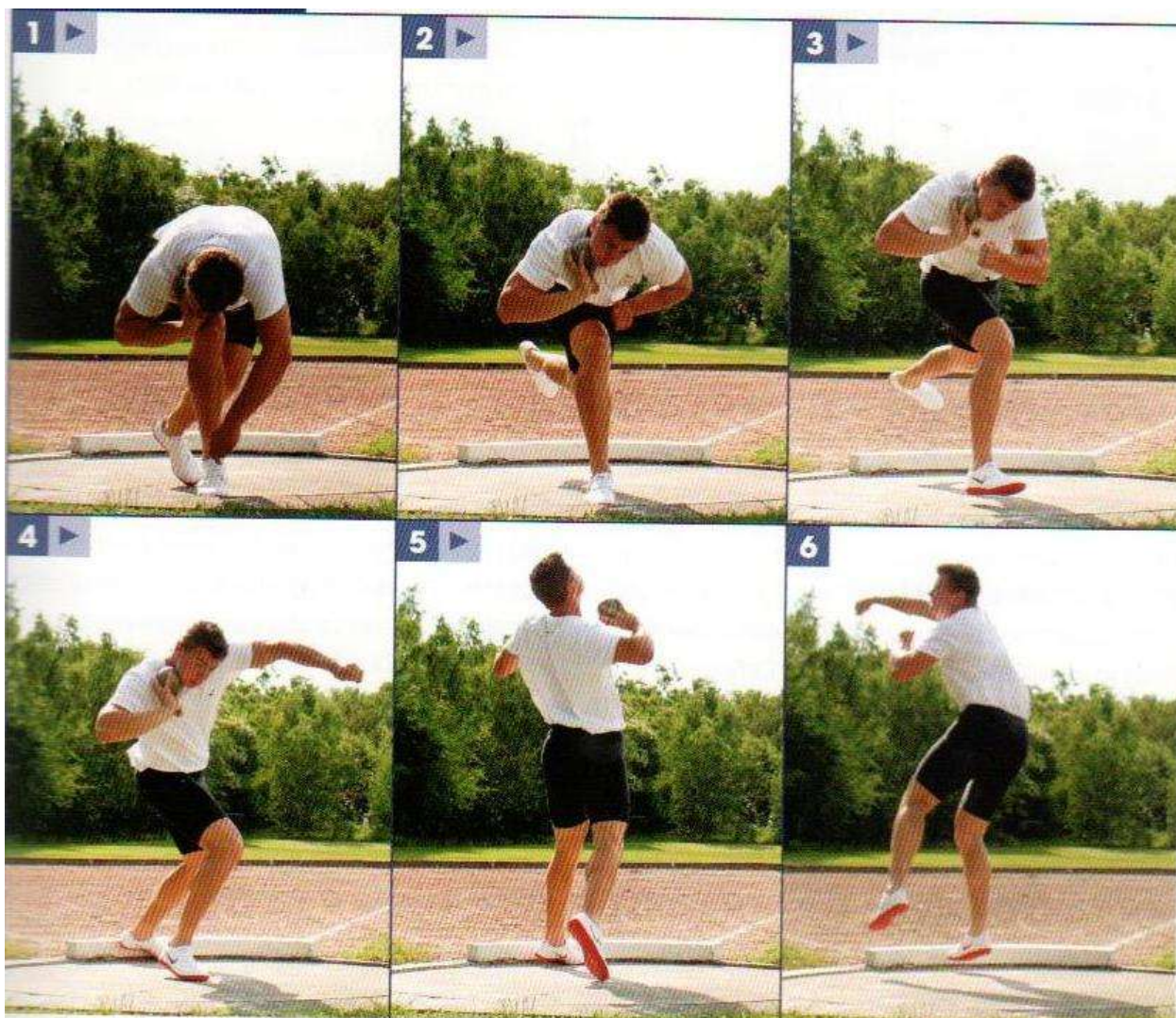
Aylanma xarakterat qiluvchi oyoq bilan va usiz sapchish immitatsiyasi

Boshlang'ich vaziyatda sportchi itqitish yo'nalishiga orqa bilan turadi. Tana vazni tayanch oyoqqa tushadi. Endi sapchish o'ng oyoqdan aylanma xarakterat qiluvchi oyoqsiz amalga oshiriladi (pastdagi rasmga qaralsin). Start faqat tayanch oyoq orqali amalga oshiriladi, tananing aylanma xarakterat qiluvchi qismi ishtirok etmasligi kerak. **Ushbu mashq** optimal start xarakteratlarini rivojlantirish uchun xizmat qiladi. U ayniqsa tayanch oyoqni mashq qildirishga qaratilgan.

Variante: Boshlang'ich vaziyatdan xuddi oldingidek, o'ng tayanch oyoqning ortga sirpanuvchi xarakterati bilan siltanuvchi chap oyoq itqitish yo'nalishi g'ovda maxkam turadi



7. 16-rasm Aylanma xarakat qiluvchi oyoqsiz sapchish xarakati



7. 17 – rasm. yadro itqitish kinogrammasi

Sapchish va itqitish

Sportchi o'ng oqda itqitish yo'nalishiga orqa bilan turadi, chap oyoq esa uning ortida - oyoq uchida turadi. Ikkala oyoqlarning ham chuqur bukilishi yuzaga keladi. Bunda chap oyoq erga tegmaydi. Shu holatda atlet tayanch oyoqni energiya bilan ortga tashlaydi, chap oyoqni esa tekkis holatda yanada ortga qo'yadi. Tez va ketma ket ikkala oyoq xam xarakatga keladi, tana vazni xamon o'ng oyoqda. Ketma ket oyoq panjalari, tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in, gavdaning yuqori qismi va qo'l yadroni itqitish uchun cho'zadi. Variant: Ushbu mashq chiqqan zarba paytida ham amalga oshirilishi mumkin. U xolda yadro qo'ldan faqatgina ikkala oyoq ham erdan uzilgan holatda itqitiladi.

Texnikalar uslubi

Ammo ushbu texnika uslubini o'zlashtirishda atlet mashqlarni ko'proq aylanuvchi joyda bajarishiga e'tibor qaratish kerak.

Itqitish holati

Itqitish holati oyoqlarning tor holatda qo'yilishi bilan amalga oshirilsa, bu holat ko'proq aylanib itqitish texnikasiga to'g'ri keladi. U avvaliga sakrab burilish mashqlarisiz amalga oshiriladi. Sapchish texnikasian farqli ravishda, yadroning uchib chiqishdagi tezlashishi doira ichida sodir bo'ladi.

Aylanishdan itqitish

Ushbu mashq etaplari qo'shimcha qadam texnikasiga o'xshaydi. Boshlang'ich vaziyatda o'ng oyoq doira o'rtasida, chap esa doiraning ichki chegarasida turadi, yadro qo'lda maxkam tutilgan. Chap oyoq o'ng oyoqni aylanib o'tib oldinga, g'ov tomon xarakatlanadi.

Tananing yuqori qismi, elka va irqituvchi qo'l/yadro bilan ortga tortiladi. CHap oyoqni qo'yish bilan atlet itqitish holatiga kiradi va avvaliga o'ng oyoq bilan beldan aylanma cho'zliuvchi xarakatlarga olib keladi. Tana burilishini elkadan boshlab qo'yib yuborgach itqitish jarayoni boshlanadi. Yadro bu holatda doira ichida aylanadi.

Aylanishdan itqitish

Boshlang'ich vaziyatda atlet chap oyog'i bilan doiraning ichki chegarasida turadi, o'ng oyoq doira o'rtasida, itqituvchi elka itqitish yo'nalishini ko'rsatadi va yadro qo'lda maxkam tutiladi. Tana vazni ortga, chap oyoqqa tashlanadi. Bu holatdan chap oyoq panjasining bosilishi, tananing aylanuvchi tayanch o'ng oyoqqa suyanishi va chap oyoqning aylanma xarakatlarni amalga oshirishi va g'ov markaziga borib to'xtashi kelib chiqadi.



7.1.17-rasm. yadroni aylanib itqitish usuli.

Tananing yuqori qismi va yadro berk holatda oyoqlar faoliyati ortida qoladi. SHu tariqqa itqitishga olib keluvchi tanning burilishi yuzaga keladi.

Variant: O'ng oyoq boshlang'ich vaziyatda hali ishltilmaydi (ko'krak qafasi itqitish yo'nalishi tomon qaratilgan), uni faol tarzda o'ng tomonga o'tkazilganda dinamik reaktiv komponentlar paydo bo'ladi (o'ng tomondagi rasm).

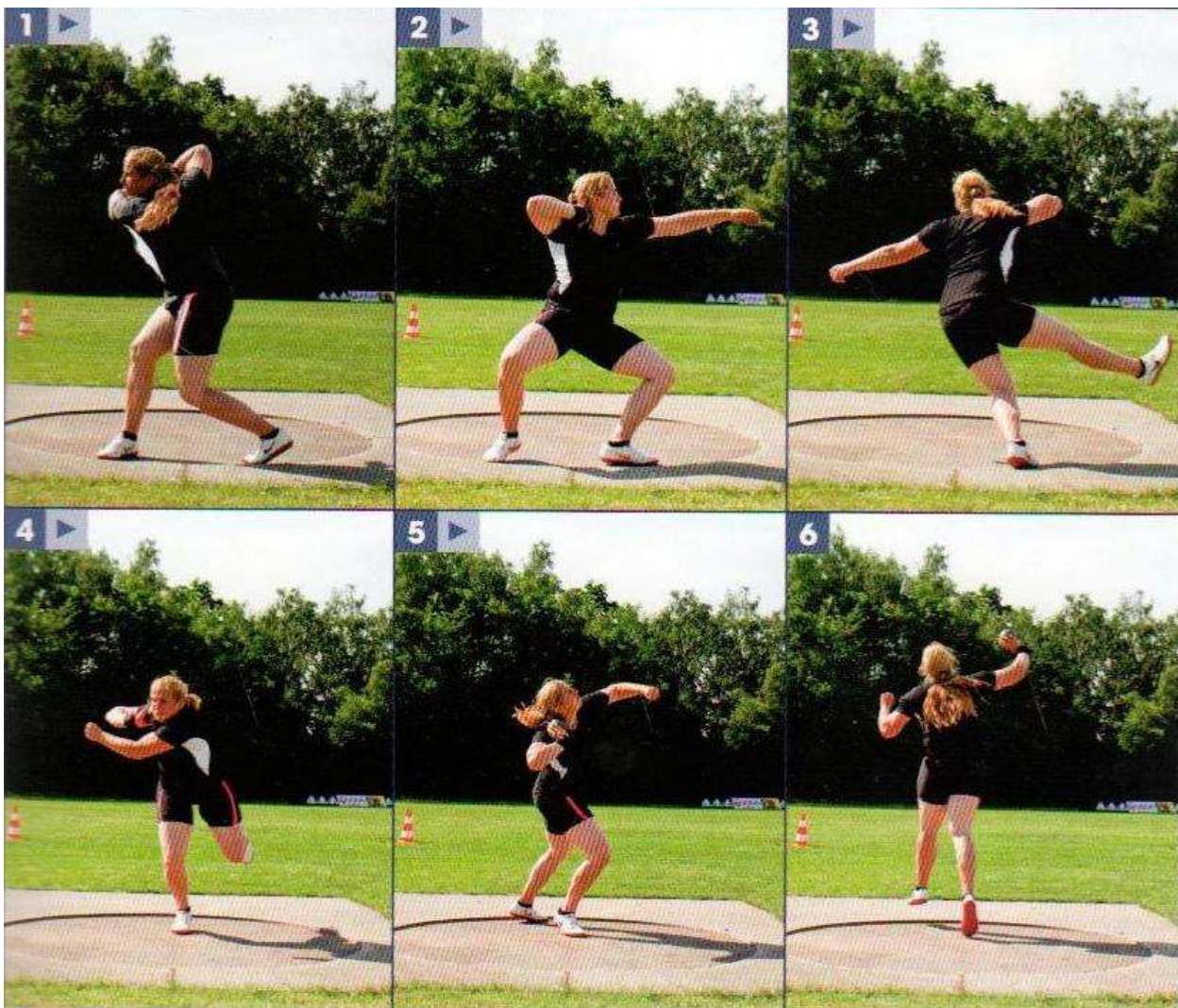
Boshlang'ich vaziyatda chap oyoq dira markazida, o'ng oyoq esa doiradan tashqarida turadi. Atlet chap oyoqni qattiq bosib, birdan aylanishni boshlaydi. O'ng oyoq esa sakrash chapdan o'ngga o'tkazilgan bo'lsa, engil aylanadi va oldinga o'tkaziladi.



7.18-rasm. Aylanib itqitish usulida oyoqlar harakati.



7.19-rasm. Yadroni aylanib itqitish usuli



7.20-rasm Siltanuvchi oyoq endi doira bo‘ylab yanada aniqroq xarakatlanadi.

Aylanishdan itqitish

Boshlang‘ich vaziyatda yadro quloq ortida bo‘yinga qadab ushlanadi. Oyoqlar elka kengligidan ozroq o‘tgan holatda doira chetida turadi. (rasm 3.13). Siltanish uchun chap qo‘l o‘ng tomonga va yadroni itqituvchi elka ortga, chap tomonga xarakatlanadi. Oldinga xarakatlanganda o‘ng oyoq erga tekkunicha tana vazni chap oyoqqa tushadi. SHundan so‘ng, o‘ng oyoq bilan siltanib xarakatlanish yuzaga keladi. CHap oyoq itqitish yo‘nalishini ko‘rsatguncha aylanaveradi, keyin o‘ng oyoqqa sakraladi. Uning chapga og‘ib tushishi bilan itqitish holatiga erishiladi.

Texnika mashg‘ulotini amalga oshirish

Yaxshilab qizib olingach, avval ketma ket keluvchi mashqlar bajariladi (3.6. jadval). Bunda turli vazndagi snaryadlardan foydalanib, nafaqat o‘ng, balki chap tomon ham mashq qilinadi.

Texnika mashg‘ulotini o‘tkazish



7.21-rasm. Sapchish itqitish.

Mashg'ulot davomida uchdan beshtagacha moslashish mashqlari o'ntadan yigirma marttagacha bajarilishi, ayrim vaziyatlarda snaryadlarsiz immitatsiya sifatida ham, shundan so'ng esaish uchun ma'lum bir texnikaning uslubiy qadamlarini o'zlashtirmaqsadli mashg'ulotlarga o'tilishi mumkin. Ayrim xarakat elementlari bilan muammo kelib chiqsa, uslubiy qadamlar qayta qayta bajarilishi kerak. Qachonki ko'ngildagi natijaga erishilsa, uslubiy qadamlar keyingisiga almashtirilishi. Bir mashg'ulot birligi moslashish mashqlarining barcha etaplarini qamrab ola olmasligi sababli, murabbiy atletning darajasiga mos kerakli mashqlarni ajratib olib, mashg'ulot davomida etarlicha mashq qildirishi kerak. Keyinchalik, sportchi tomonidan kerakli darajaga erishilsa, egallangan mashqlar alohida olib ko'rilishi, yoki butunlay ko'rilmasligi mumkin. SHu tariqa sportchi texnikani o'zlashtirish darajasiga tezroq erishadi. mumkin. Bu esa o'z navbatida maqsadga yo'naltirilgan musobaqa texnikalarini mashq qilishga o'tib ketadi. Musobaqa fazalari yaqinlashgan sari uloqtirish texnikasi bo'yicha mashqlar soni moslashish mashqlari hisobidan qo'paytiriladi.

Kuzatish holati

Yadro itqitishda murabbiyning an'anaviy kuzatish joyi chetda bo'lib, u uerdan atletning barcha texnikalarda yadro itqitishini aniq ko'ra oladi. Aynan aylanib itqitish texnikasida murabbiyning kuzatish holati ortda, ya'ni yadro otilib chiqadigan holatga to'g'rima to'g'ri bo'lishi kerak.



7.21-rasm Yadro itqitishda yadroni ushlab va sapchish

Murabbiy maqsadga qarab, o'z uloqtiruvchilarini chetdan yoki ortdan ham kuzatib turishi mumkin. Ikkala holat ham o'z ijobiy va salbiy tomonlariga ega.

Bu kuzatish turi boshqa texnikalarda ham qo'l keladi. Murabbiy atlet itqitish holatiga kirguncha yadro ortida qolyaptimi, yoki itqitishda undan oldinga intilib o'tyaptimi, kuzatib tura oladi.

Konditsional aspektlar

Uloqtirish mashqlari etarlicha takrorlangach kuch, egiluvchanlik va tezlikni ham rivojlantiruvchi maxsus mashqlar bo'lganligi sababli, texnikani shakillantirish xususiyatlaridan tashqari, konditsional aspektlarga ham egadir. Yadro itqitishda mashqlarning davomiyligi (taxminan 1 soniya) va keyingi itqitishgacha bo'lgan tanaffus shunday tashkil etilishi kerakki, mushaklardagi energiya yana qayta to'lishga ulgursin. SHu tariqa charchab qolish va kislorodga to'yinishning oldi olinadi. Mashg'ulotlarning konditsional aspektlari kuch va egiluvchanlikni shakillantirish bilan chegaralanadi. Ularni saqlab turish va mukammallashtirishda yadro itqituvchi o'sib borayotga yuklamalarni sifatli amalga oshirish uchun, etarlicha irodaga ham ega bo'lishi kerak.

Texnikadagi xatoliklar, ularning sababi va bartaraf etish chora tadbirlari

Keyingi saxifalarda texnikada ko'p uchraydigan xatoliklar, ularning kelib chiqish sabablari va bartaraf etish chora tadbirlari batafsil yoritilgan.

Texnikadagi xatoliklar, ularning kelib chiqish sabablari va bartaraf etish chora tadbirlari

Yadroni ushlabdagi xatoliklar (barcha texnikalar)		
Xatolik	kelib chiqish sababi	bartaraf etish uchun ko'rsatma
Yadro qo'l panjasida yotibdi (barmoqlarda emas)	Barmoqlar yopiq yoki o'ta kuchsiz	Yadroga moslashish mashqlari, barmoqlarni mustaxkamlash va cho'zish

		mashqlari
Yadro bo'yinga tirilmagan.	Xarakatchanlikdagi kamchilik	Yadroni bo'yinga qattiq qadash
Tirsak o'ta balandda	O'ta ko'p boshqarish	Qo'lni pastroqqa tushirish
Tirsak pastga osilgan	Kuchsizlik, xato xarakat	Engil snaryadlardan foydalanish

O'zgaruvchan qadamlar texnikasidagi xatoliklar		
Xatolik	kelib chiqish sababi	bartaraf etish uchun ko'rsatma
Start holati		
O'ta yuqori start holati	Tizza kam bukilyapti, oyoqda kuch yo'q	Oyoqlarni chiniqtirish, snaryadsiz immitatsiya
Qadamlar o'zgarishi		
O'ta baland sakrash	Texnik kamchilik	Tekkis bajarishga urg'u berish orqali immitatsiya
O'ta qisqa qadam	Orqaga bosim kuchsiz, kuch muammosi	Oyoqlarni chiniqtirish maqsadida ortga sakrash mashqlari
Sakrashdan so'ng o'ng oyoq burilmaydi	Oyoq panjasining barcha qismi bilan erga tushish	Oyoq panjasining burilishiga qaratilgan sakrash mashqlari
Itqitish holati o'ta tor	CHap tomonga o'ta uzoq, o'ta balanddan bosish	Tana yuqori qismini pastga egilgan xolda tutish
Oxirgi kuch berish		
Tayanch oyoqni kech ishga solish	Tana yuqori qismi egik, oyoq bukilgan	Tekkis, tez oyoq yurguzish
Tayanch oyoqni o'ng tomonga qo'yish	Xarakat yo'nalishi xato	Oyoqni to'g'ri ishlatishni immitatsiyasi



7.22-rasm Oyoq panjasining barcha qismi bilan erga tushish, o'ng tomonga dinamik ishlov berishga yo'l qo'ymaydi

Sapchish texnikasidagi xatoliklar		
Xatolik	kelib chiqish sababi	bartaraf etish uchun ko'rsatma
Start holati		
Boshlanishdagi omonat xarakat	Kuchli, nazorat qilib bo'lmaydigan sapchish	Muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar
Tayanch oyoqning	Oyoqlarda kuch yo'q,	Sakrash mashqlari,

kam bukilishi	faqat gavda bukilyapti	oyoqlarni gavdaning tik holatida bukilishi
Start holatidagi chayqalish	Bir xil holatida uzoq qolib ketish	Muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar, start holatini egallashdan avval diqqatni jamlash
Yadro tayanch oyoq ustida emas	Tana yuqori qismi tik holatda	Gavda muvozanatini rivojlantirish, tana yuqori qismining to'g'ri burchagini xosil qilish
Sapchish fazasi		
Siltanuvchi oyoqning ortda qolib ketishi	Bir xil holat	Qarshilikka qarshi kuchli siltanish
Siltanuvchi oyoq o'ta qattiq ishlayapti	Tana yuqori qismi o'ta bukilgan	Siltanuvchi oyoq uchun manjet
Yadro tayanch oyoq ustida saqlanmayapti	Tana yuqori qismi o'ta erta tiklangan	Holatni nazorat qilish orqali sapchish
Yadroni erta ko'tarish	Tayanch oyoq o'ta yuqorida ishlayapti, sakrashga moyil sapchish	Quyida holatda sapchish, joydagi madad, ushlab turuvchi mushaklarni chiniqtirish
O'ng elkaning oldinga chiqib ketishi, tirsak tushib ketgan	Chap qo'l bilan ertaroq ochish, gavda yopilgan	Chap qo'lga yordam berish, murabbiyning yordami
Sapchish o'ta qisqa, sekin, o'ta kuchli itqitish	Noto'g'ri xarakatlar	Erga chiziqlar tortib sapchish, rezinka arqonga qarama qarshi burilish
Itqitish kuchi		
Chap oyoqni kech harakatlanishi	Oyoq o'ta baland. Oyoq bukilgan	Chap oyoqni ishga solish orqali tez o'tadigan sapchish mashqlari
Tayanch oyoqni chap tomonga qo'yish	Siltab xarakatlanish notug'ri amalga oshyapti	Joylashish holatini nazorat qilishga qaratilgan sapchish mashqlari
O'ng tizza bo'g'iining bo'shalishi	Siltanuvchi sapchish, kuchlanish kam	Katta kuchlanishga ega sirpanishni shakllantirish, reaktiv sakrash mashqlari
Elka negizini erta burish	Tana yuqori qismini erta ishlatish, xarakatchanlik past	G'ujanak holatida chap qo'lni maxkam tutib sapchish

Texnikadagi xatoliklar, ularning kelib chiqish sabablari va bartaraf etish chora tadbirlari

Aylanib itqitish texnikasidagi xatoliklar		
Xatolik	kelib chiqish sababi	bartaraf etish uchun ko'rsatma
kuchli siltanishning boshlanishi		
Aylanish nuqtasidagi omonatlilik	O'ta tez boshlash, to'xtashga ulgurmay qolish xavfi	Xotirjam boshlash

Aylanishning boshlanishi		
Aylanishning bir onli boshlanishi	O'ta to'g'ri, aylanuvchi oyoq cho'zilgan	CHuqr aylanish, o'ng elkani ishga solish
To'liq bo'lmagan aylanish	CHap oyoq o'ta kam aylanyapti	CHap oyoqni faol ishlatib aylanish imitatsiyasi
Aylanishdan so'ng chap oyoqning doira markazidan ancha uzoqqa tushishi	O'ng oyoq tor va qisqa yurgizilgan	Oyoqlarga og'irroq manjet taqib mashq qilish.
Sakrab aylanish		
Baland sakrab aylanish	Silanuvchi oyoq cho'zilgan va passiv qolgan	Tekkis sakrab aylanish mashqlari, joyda yordam berish (masalan arqon bilan)
CHap tayanch oyoq kech qolyapti	Aylanish o'ta sekin, chap oyoq o'ta uzoq kiritilyapti	Oyoqlar tezligiga qaratilgan imitatsion mashqlar
Itqitish zarbasi		
Yadro o'nglashib itqitilyapti	Uchirish uchun kuch o'ta katta	Sekinroq aylanish, engilroq yadrolarni tanlash
Yadro chaplashib itqitilyapti	Gavda chap tomonning kamroq berkitilishi	CHap oyoqni mustaxkamlash
Tekkis zarbali itqitish	Yadro og'ir, masofa chizig'i kuchsiz	Mustaxkamlash, ungacha engil yadrolar bilan mashq qilish



7.23-rasm Chap oyoqni kech ishlatish ko'pincha tana yuqori qismining erta tiklanishiga olib keladi.

Itqitish zarbasi va oxirgi fazadagi xatoliklar (barcha texnikalar)		
Xatolik	kelib chiqish sababi	bartaraf etish uchun ko'rsatma
Itqitish zarbasi		
Tayanch oyoq tizza bo'g'inida bukilish	Kam faollashtirilgan	CHap tomon reaktivligiga qaratilgan mashqlar
Belning qattiq burilishi	Belda kuchlanish yo'q, oyoq mushaklari kuchsiz	oyoq mushaklarini chiniqtirish uchun maxsus mashqlar
Tana yuqori qismi chapga egilyapti, to'g'rilangan itqitish zarbasi yo'q	Tayanch oyoq negizi faol emas	
Butun tananing cho'zilishi mavjud emas	O'ng oyoqni erta ishlatish, yadro og'ir	Engil yadrolar bilan mashq qilish. oyoq mushaklarini mustaxkamlash
Tana yuqori qismi erta tiklanyapti, bel itqitish yo'nalishi bo'yicha to'liq burilmagan	Belda kuchlanish etishmayapti, o'ng oyoq qarshilikka uchramayapti	Rezina arqon bilan immitatsiya
Yadro bo'yindan erta otildi	Qo'lda kuchlanish yo'qolgan	Og'ir snaryadlar bilan mashq qilish
Qo'lning etarlicha cho'zilmaganligi	Tana yuqori qismi erta tiklanyapti, qo'lda kuch yo'q	Qo'l mushaklarini mustaxkamlovchi mashqlar
Tekkis zarbali itqitish	Tana yuqori qismi erta tiklanyapti, qo'l elkadan erta uzilyapti	Qo'l mushaklarini mustaxkamlovchi va yuqoriga itqitish mashqlar
Qiya zarbali itqitish	Tirsak o'ta quyida, elkada kuchlanish kam	Tirsakni joydan turib itqitishda baland ushlab
Muvozanat saqlash		
Xatoliklarga ko'p yo'l qo'yish	Sakrab aylanish yaxshi emas, tayanch oyoq kuchsiz, yadro ortidan qarab qolish	tayanch oyoqni energiya bilan ishlatish, itqitishdan so'ng aylanish



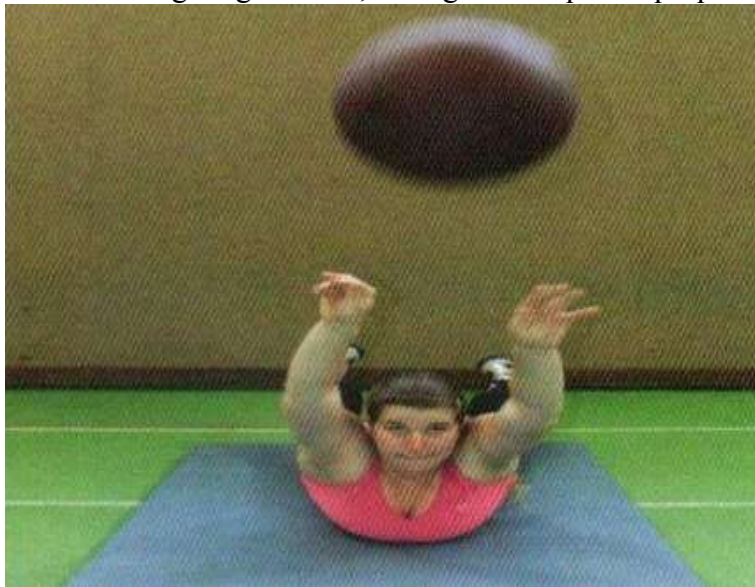
7.24-rasm yaxshi chiqmagan urinishlar mashg'ulot davomida ko'p bo'lmashligi kerak

Mashg'ulotlarning qo'shimcha mazmuni

Yugurish – irodani chiniqtirish asosi

Konditsional sport natijalarini asosini irodani tashkil qiladi. Sport shifokori Vildor Xollman tomonidan kiritilgan ushbu fark uloqtiruvchilar uchun ham taaluqlidir. Irodani mustaxkamlashga qaratilgan mashqlardan biri bu yugurishdir. Yugurish umumiy atletik fazada xaftasiga bir yoki ikki marta olib borilishi kerak.

Velosipedda uchish, g'ildirakli taxtachada uchish, yoki inlayn skeyt va suv sportlari (kanoe va eshkak eshish), yugurishga muqobil bo'la oladi. Ammo bu sport turlari bilan shug'ullanganda qon aylanishdagi kuchlanish kam bo'lganligi sababli, mashg'ulot vaqti uzoqroq bo'lishi kerak.



7.25-rasm Mashg'ulotda turli shakllarda foydalanish mumkin – to'ldirma to'pi

Sportdagi irodalilik xususiyati "Coper test" yordamida sinab ko'rilishi mumkin (belgilangan masofa 12 minut ichida bosib o'tilishi kerak). Irodani, chidamliliklililign mustaxkamlashga qaratilgan mashqlar intensiv tarzda o'tkazilishi, umumiy atletik fazaning ikkinchi qismida esa asta sekinlik bilan koordinatsion yugurishlarga o'tkazilishi kerak.

Yadro itqituvchilar ham sprintning barcha komponentlarini mashq qilishlari mumkin (sprintga qo'yiladigan talabalar, reaktivlik, tezlik, tezlanish va erkin sprintdagi ustunlik) Reaksion tezlik akustik, optik yoki taktik signalli turli start mashqlari bilan shug'ullanishlari kerak. Toza tezlikka sprint-ABSda xarakatdagi sifat, tezlikni shakillantirish orqali erishiladi. Qisqa masofali g'ovlar osha yugurish ham tavsiya etiladi.: masalan beshta kichik g'ovlar avvaliga to'rt metr masofa bilan, ikki martadan yugurish va masofani 50 santimetr ga ko'paytirish, albatta vaqt nazorati bilan. Tezlik olish turgan joydan yoki start holatidan qisqa masofalarda (10 dan 30 metrgacha) mashq qilinadi. Mushaklarda kislorod bilan to'yinish sodir bo'lmasligi uchun, tanaffuslarga alohida e'tibor qaratish kerak. Sprint tezligi 20 metrgacha tezlik olish va 10 dan 30 metrgacha yugurish orqali mashq qilinadi.¹²

¹² (JUGEND – leichtathletik Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik – Verbandes fur die Wurfdisciplinen imAufbautreining. 71-88- betlar. (Wolfgang Killing tahriri ostida, Elke Bartshaft, Herbert Czington, Ulrih Knapp, Brigitte Kurshilgen, Klaus Shlotke)

**MAVZU: DISK ULOQTIRISH
MASHG'ULOTLARI**

REJA

1. Disk uloqtirishning qisqachi tarix

2. Disk uloqtirish texnikasi

3. Aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish.

4. Disk uloqtirishning texnik modellari

DISK ULOQTIRISHNING QISQACHI TARIXI TARIXI

Ilk namunalarga yaqinroq kelish uchun, eng birinchi olimpiada o'yinlarida disk biron balandlik ustidan uloqtirilgan. Bu mashq "statistik" xarakterga ega bo'lib, dinamik, ko'proq texnik ta'sir ostidagi uloqtirish tuxnikasini afzal ko'ruvchi zamonaviy sportchilarning tushunchasiga mos kelmagan. SHu tariqa sekin asta kamroq, yoki ko'proq aylanishni o'z ichiga oladigan disk uloqtirish parallel ravishda rivojlanib bordi. Bu bilan albatta natijalar ham ancha yuqoriladi. Avvaliga disk uloqtirish maydonchalari kvadrat shaklda, keyinchalik esa 2,5 metr radiusga ega aylana, doira shaklida paydo bo'ldi va aylanib uloqtirish, itqitish uchun foydalanildi. Dastlab chorak, keyinchalik kattaroq aylanish, bugungi kunda esa bir-bir yarim aylanishgacha disk uloqtirildi. Nemis uloqtiruvchilari tomonidan 1970 yillarda tadqiqot tarzida foydalanilgan yanada kattaroq aylanishlar, masalan ikki marta to'liq aylanish, yoki bir uch chorak aylanish esa urf bo'lmadi.

Disk uloqtirish texnikasi

Disk aylanma harakatlar bilan uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun uloqtirilgan doiradan disk tushgan erda qoldirgan izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi diskni eng qulay burchak hosil qilib katta tezlikda uchirishga harakat qiladi.

Disk tekisligi, qo'ldan qay holatda chiqishi havo qarshiligini kamaytirishda va snaryadning yaxshiroq uchishida katta ahamiyatga ega. Disk uloqtirishda paydo bo'lgan texnika disk shakli (yasmiqsimon yassi), vazni (yoshiga va jinsiga qarab 1-1,5-2 kg) va doira bilan chegaralangan uloqtirish joyini (diametri 2,5 m) belgilovchi musobaqa qoidasiga bog'liqdir.

Diskni turgan joydan uloqtirsa ham bo'ladi, lekin faqat aylana turib uloqtirganda uning ancha uzoqqa uchishiga erishish mumkin. Buriilib uloqtirganda turgan joydan uloqtirishga nisbatan diskning uchish tezligi sekundiga 20 metr va undan ham ko'proq bo'lib, disk 5-8 m uzoqroqqa tushishi mumkin.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo'ldan chiqarib yuborguncha 540° (1,5 doira) aylanadilar. Uloqtiruvchining doira yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi.

Uloqtiruvchi aylanish vaqtida dastlabki holatdan boshlab aylanayotganda quyidagi fazalardan o'tadi: dastlabki qo'sh tayanchli faza, chap oyoqda yakka tayanchli faza, tayanchsiz (chap oyoq bilan depsingandan keyin) faza, o'ng oyoqda yakka tayanchli (erga oyoq qo'yish vaqtidan boshlab) faza va yakunlovchi qo'sh tayanchli faza.

Diskning eng qulay burchak hosil qilib uchishi ko'p jihatdan shamolning tezligi va yo'nalishiga bog'liq. Masalan, havo sokin paytlarda diskning uchishi uchun eng qulay burchak taxminan 33-36° ga teng. SHamolga qarshi uloqtiril-ganda esa shamol tezligi oshgan sari qulay burchak kamayib boradi. SHamol yo'nalishiga qarab uloqtirilganda uchish ko'proq bo'ladi. Diskni sekundiga 4-5 metr tezlikdagi shamolga qarshi uloqtirishda uni qo'ldan to'g'ri chiqarilsa, shamolning har qanday yo'nalishiga yoki sokin sharoitga qaraganda uloqtiruvchi yaxshiroq natijaga erishishi mumkin.

Diskni ushlash.

Disk pastga tushirilgan qo'lning bosh barmog'idan tashqari bukilgan barmoqlaridagi tirnoq bo'g'imiga tayanishi kerak. Bosh barmoq faqat disk yuzasiga tegib turadi.

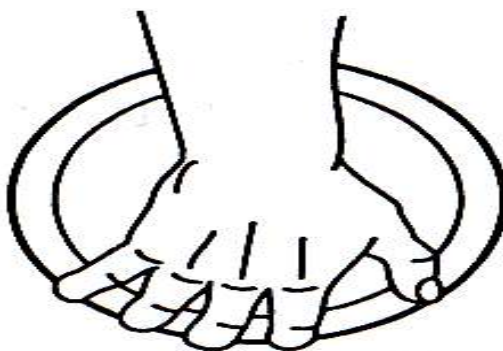
Bunda panja kaft-bilak bo'g'imida sal bukilgan bo'lib, disk gardishining yuqori qismi bilakka tegib turadi. Barmoqlar bir-biriga yaqin bo'lmasligi, tarang yozilgan ham bo'lmasligi kerak, chunki har ikkala holda ham diskni boshqarish qiyinlashadi (88-rasm).

Aylanishga tayyorlanish.

Aylanish uchun dastlabki holatda uloqtiruvchi doiraning orqa qismida turadi: oyoqlar elka kengligida yoki sal kengroq ochiladi. Uloqtirish tomoniga nisbatan uloqtiruvchi tanasining holati ba'zi bir farqqa ega bo'lishi mumkin. Qulayrog'i uloqtirish tomoniga orqa o'girib turishdir. Bunday holatdan yon tomon bilan turishga nisbatan burilish ancha qiyinroq, lekin bunday vaziyatda uloqtiruvchining disk bilan birgalikda qiladigan harakat yo'li uzayadi, demak, aylanishni boshlashda (tayanchli fazada), harakat miqdorini ko'paytirish uchun yaxshiroq sharoit yaratiladi. Dastlabki holatda o'ng oyoq doiraning chekkasiga, gardishga juda ham taqab qo'yiladi.

Dastlabki silkitishni boshlash yoki disk ushlagan qo'l ni o'ng tomonga silkitishda ol-din chap oyoq elka kengligida, hatto undan kengroq qo'yiladi. Oyoqlar doiraning uloqtirish tomoniga yo'nalgan deb faraz qilingan diametrdan bir xil uzoqlikda joylashadi. Uloqtirishga tayyorlanish vaqtida gavda deyarli tik turadi, oyoqlar sal bukiladi. Uloqtiruvchi aylanishga tayyorlana turib, disk ushlagan qo'lini o'ngga-orqaga silkitadi, dastlabki silki-tishlari bunga yordam beradi. Silkitish vaqtida disk ushlagan o'ng qo'l avval gavdaning ozgina burilishi bilan birgalikda chapga olib boriladi, gavda og'irligi chap oyoqqa salgina o'tkaziladi. Keyin qo'l silkinib, o'ngga olib boriladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.

Bu paytda o'ng oyoq tovon bilan, chap oyoq esa oldingi qismi bilan erga tiraladi. Disk silkitilayotganda elka bo'g'imidan yuqori ko'tarilmasligi kerak. Qo'l bilan o'ngga-orqaga silkitish elka kengligining erkin burilishi bilan birgalikda amalga oshiriladi va buning natijasida uloqtiruvchining tanasi silkitish oxirida buralib, muvozanatni puxta saqlab qolishi kerak.



8.1-rasm. Diskni ushlash usuli

Silkitish vaqtidagi disk ushlagan qo'l holatining ikki xil varianti ko'proq tarqalgan bo'lib, ular aylanishning keyingi harakatlarini bajarish bilan o'zaro bog'liqdir.

Birinchi variantda silkitilayotgan disk taxminan elka bo'g'imi balandligida yoki sal pastroq turadi. Bunda gavda odatda vertikal holatga yaqin bo'lib, qo'l esa deyarli elka chizig'ida yoki undan orqaroqda joylashadi.

Ikkinchi variantda esa (kamroq uchraydi) gavda egilgan bo'lib, disk elka bo'g'imidan pastroqda, diskni ushlagan qo'l esa elka chizig'idan ancha orqada turadi. Bunday holatda uloqtiruvchi silkitish vaqtida qo'lini band qilib qo'yadi. Aylanish boshlanishidagi har ikkala variant ham burilishni bir-biridan ancha boshqacha bajarishga olib keladi.

Tajribali uloqtiruvchilar tezda butun e'tiborni uloqtirishga jalb qilib, aylanishni odatda birinchi qo'l silkitishdayoq boshlaydilar.

Aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish.

Disk uloqtirishdagi aylanish uloqtiruvchining chegaralangan tekislikda (doirada) harakat tezligini oshirish uchun zarur. Uni bajarayotganda uloqtiruvchining oldida quyidagi vazifalar turadi:

a) oxirgi kuch berishda samarali foydalanish mumkin bo'lgan imkon qadar yuqori harakat tezligiga erishish;

b) oxirgi kuch berishga keragicha tayyorlanib olish.

Uloqtiruvchi aylanishdagi harakat tezligini tayanib turgan holatdayoq yaratishi mumkin. Ammo burilish maromi to'g'riligini buzmaslik va mushaklar ortiqcha zo'riqmasligi uchun aylanishni keskin boshlash kerak emas.

Sportchi uloqtirish texnikasini egallashi va jismoniy tayyorgarligi yaxshilanishiga qarab, uning aylanish tezligi oshib borishi mumkin.

Aylanish tezligini oshirish uchun uloqtiruvchi oyoqlariga navbatma-navbat tayanib, tayanch vaziyatida o'ng oyoqni silkitib oldinga intilish mashqlaridan foydalanishi mumkin.

Burilish tezligini disk ushlagan qo'l ni silkitish bilan birga burilish boshlanishida elka kengligini tez burish orqali oshirish maqsadga muvofiqdek tuyuladi. Biroq burilish vaqtida qo'l harakatining tezlab ketishi natijasida mushaklar tarangligi yo'qolib, "uloqtiruvchi-snaryad" tizimining yaxlitligi qolmaydi, oqibatda uloqtiruvchi oxirgi kuch berishga kelganda og'ir ahvolda qoladi. Bularning hammasi diskni boshqarishga va oxirgi kuch berishni samarali bajarishga to'sqinlik qiladi. Disk ushlagan qo'l qanday holatda bo'lishidan qat'i nazar, elka kamarini tezroq aylantirishga intilmaslik kerak. Faqat elka kamarining aylanish tezligi emas, balki bir butun "uloqtiruvchi-disk" tizimining tezligi muhimdir.

Disk uloqtirishdagi aylanish butun gavda bilan birgalikda chap oyoq uchida aylanishdan boshlanadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqda kuch berib va tos suyagini ozroq burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi. Natijada uloqtiruvchining oyoqlari tizzasi sal sirtga burilib tayanib qoladi. Depsingandan keyin bukilgan o'ng oyoq aylanayotgan chap oyoq atrofidan zarb bilan o'tib, so'ngra uloqtirish tomoniga qarab qadam tashlaydi. Bu vaziyatda gavdaning chapga burilishi sekinlashadi. Sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning oldindan taranglashuvi oyoqni tez rostlab olishga yordam beradi. Chap oyoqdagi turg'un holat (aylanish vaqtida) yakka tayanchli fazada harakatlarni faol bajarish uchun muhim shartdir.

O'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan tos suyagi ham buriladi, o'ng oyoq harakatining yo'qolishi va chap oyoq bilan depsinish uloqtiruvchining oldinga siljib aylanishiga yordam berishi kerak. Sonning yuqoriga harakat qilishi gavdaning baland ko'tarilishiga, demak, tayanchsiz vaziyatda ko'proq turishga sabab bo'ladi. CHap oyoq bilan yuqoriga depsinish ham shunday natijalarga olib kelishi mumkin.



8.2-rasm Aylanish vaqtida disk ushlagan o'ng qo'l o'ng oyoq ortida turish holati

Aylanish vaqtida disk ushlagan o'ng qo'l o'ng oyoq ortida turadi. dastlab u chap oyoqning burilishi bilan bilinar-bilinmas pasayadi va keyin ko'tariladi, lekin buni oldindan ongli ravishda

qilmaslik kerak. Burilish boshlanishidagi qo‘lning anchagina pasayishi disk uloqtirish texnikasida bir qancha kamchiliklarga sabab bo‘lishi mumkin. Gavda ancha tik holatda aylana boshlansa, qo‘l gorizontalsathga yaqin harakat qiladi.

Uloqtiruvchi aylana boshlayotganda boshini to‘g‘ri tutadi va bu holatni butun aylanish davomida saqlab qoladi. Boshning chapga keskin burilishi va qo‘l burilishi elka bo‘g‘imidagi mushaklarni ortiqcha taranglashtiradi va elka bo‘g‘imining oldinroq burilishiga olib keladi. Bu uloqtiruvchilar orasida ko‘p tarqalgan xatodir.

Chap qo‘l harakati turlicha bajariladi. Ba‘zi hollarda elka kamarining chapga oldinroq burilishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun oxirgi kuch berishgacha chap qo‘lni ko‘krak oldida tutib turiladi. Ba‘zan esa aylanish boshlanishida elka bo‘g‘ini burilishidan oldin chap qo‘lni uloqtirish tomonga, sal orqaroqqa uzatadilar. Gavda aylanib olgandan keyin, qo‘l oldingi holatiga qaytadi.

Burilish vaqtida chap oyoqni tayanchdan uzgandan boshlab to o‘ng oyoqni erga qo‘yishgacha bo‘lgan uchish fazasi eng passiv hisoblanadi. Shuning uchun tayanchsiz faza muddatini mumkin qadar qisqartirgan ma‘qul. Eng yaxshi uloqtiruvchilar o‘ng oyoqni qo‘yish oldidagina chap oyoqni erdan uzadilar.

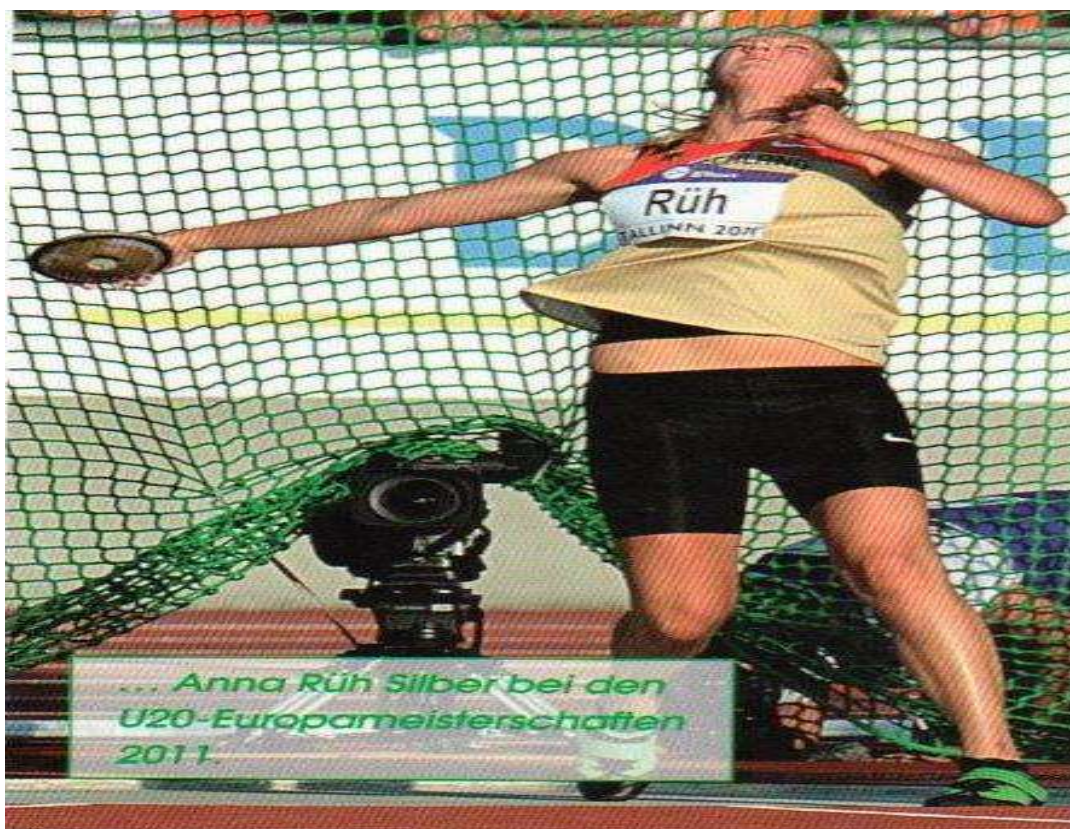
Chap oyoq bilan depsinishning oxiridagi qadamda sonlarning tomonlarga yozilishi 90° va undan ortiq darajaga etadi. SHundan keyin bukilgan o‘ng oyoq kaftning oldingi qismi bilan erga qo‘yiladi. Bu uloqtiruvchi ko‘zlagan tomonga o‘ng yoni bilan burilgan vaqtida sodir bo‘ladi.

Uloqtiruvchi o‘ng oyog‘ini erga bosish paytida chap oyoq orqada qolib, qadam qo‘yayotgan holatda bo‘ladi, uning elka kamari tos suyagiga nisbatan o‘ngga burilgan, disk ushlagan o‘ng qo‘l orqada, taxminan elka bo‘g‘imining balandligida, gavda sal oldinga engashgan, chap qo‘l ko‘krak oldida bo‘ladi.

Oxirgi kuch berish.

Uloqtiruvchi yuqorida tasvirlangan holatdan so‘ng aylangach, o‘ng oyog‘ini erga qo‘yib oxirgi kuch berishni bajarishga kirishadi. Bu paytda chap oyoq erga qo‘yishga tayyor turishi kerak. O‘ng oyoq erga tushishi bilanoq uning ham tezda erga qo‘yilgani yaxshi, chunki oxirgi kuch berishning faol qismini qo‘sh tayanchli vaziyatdagina boshlash mumkin. Bu paytda disk uloqtirilish nuqtasidan maksimal uzoqlashadi. Bunday shartlarga amal qilish diskka mumkin qadar uzoqroq yo‘l orqali kuch ta‘sirini o‘tkazish imkonini beradi.

Chap oyoq tagining oldingi qismi doiraning ichkari tomonidan chambarakning oldingi qismiga yaqin qo‘yiladi. Depsinganda o‘ng oyoq burilib uloqtirish yo‘nalishigacha etadi. Bu paytda uloqtiruvchi qorin mushaklarini tarang torttirib, gavdasini orqaga egmasligi kerak. Uloqtiruvchilar orasida keng tarqalgan xatolardan biri – erga o‘ng oyoq bilan tayanish vaqtida uning shoshilinch va haddan ziyod aylanib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim. O‘ng oyoq ta‘siri ostida chap oyoq qo‘yilishi bilan gavdaning o‘z o‘qi atrofida aylanishi boshlanadi. U uloqtirish tomonidan teskari tomonga engashgan bo‘lib, chap oyoq ustidan o‘tadi va ayni vaqtda uloqtirish tomoniga intiluvchi ba‘zi bir boshqa harakatlar ham bo‘ladi. Disk ushlagan qo‘lning yoy bo‘ylab harakati sezilarli darajada oshadi. Itqitish harakatini bajara turib, uloqtiruvchi elka kamarini bir zumlik harakat bilan buradi. Diskni chiqarib yuborish vaqtida elka chizig‘i tos suyagi bilan teng tekislikda turadi. O‘z navbatida diskni ushlagan orqadagi qo‘l bu paytda elka chizig‘iga tenglashadi. Diskni chiqarib yuborish elka kamarining chapga burilishi tamom bo‘lishiga to‘g‘ri keladi.



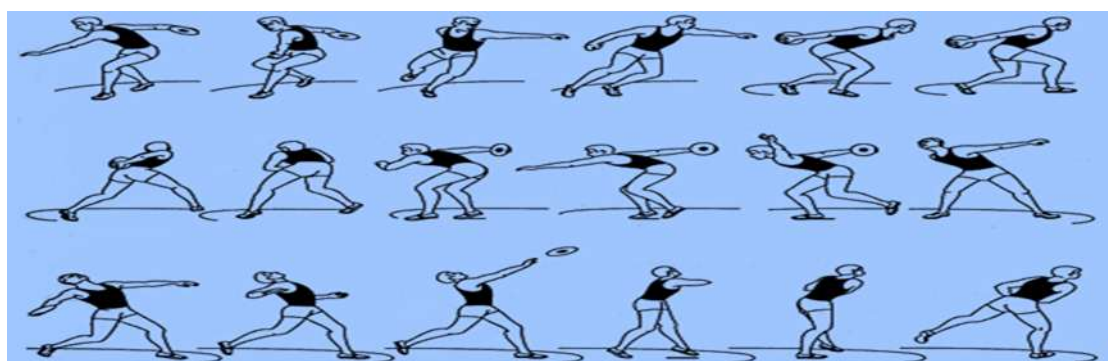
8.3-rasm. Disk uloqtirishda ohirgi kuch berish

Tirsak bo‘g‘imidan sal bukilgan chap qo‘l elka kamarining harakatiga qarab yoy bo‘ylab chapga olib boriladi. Uloqtiruvchi chap qo‘lini olib borishi elka kamari aylanishining tezlashuviga ko‘maklashuvchi oxirgi kuch berish boshlanishida mushaklar tarangligini oshiradi.

Boshning chap tomonga keskin burilishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak, chunki bu, odatda, elka kamarining shoshilinch burilishiga va o‘ng qo‘lning oxirgi kuch berish oxirida faol harakat qilmay, sudralib qolishiga olib keladi.

Diskning oxirgi kuch berishdagi yo‘li katta radiusdagi yoy bo‘yicha o‘tishi kerak. Disk oyoqlar depsinishi tugashi bilanoq uloqtiriladi. O‘ng oyoq depsinib turib, bevosita diskning uchib chiqishidan oldin erdan ko‘tariladi va oldinga chap oyoq o‘rniga qo‘yiladi.

Sal bukilgan chap oyoq burilishdan keyin erga uchidan boshlab qo‘yiladi. Dastlab unga bo‘lgan bosim kuchining ortishi natijasida u anchagina bukiladi, keyin esa o‘ng oyoq bilan birga gavda og‘irligini ko‘tarib tezgina tiklanadi. Tezroq depsinishda katta ahamiyatga ega bo‘lgan oyoqlarning tez almashinishi natijasida chap oyoq disk uchib chiqishi bilan bir vaqtda erdan ko‘tariladi. O‘ng qo‘l bilan diskni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining diskka ta‘sir kuchi yo‘nalishi o‘zgarishi sababli disk o‘z o‘qi atrofida chapdan oldinga-o‘ngga chizig‘i bo‘yicha harakat qiladi (89-rasm).



8.4-rasm. Burilib turib disk uloqtirish texnikasi

DISK ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis erda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi.

Disk uloqtirish o'rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko'rish zarur. Mashg'ulot jarayonida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo'lishi lozim.

Guruh bo'lib o'rgatish vaqtida, musobaqa qoidasida ko'rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg'amchi yoki sim to'r bilan o'rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o'ralgan doiralar bo'lmasa, u holda disk Quyida o'rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar hamda uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. SHug'ullanuvchilarni disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Disk va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish.
2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko'rsatish va tushuntirishnavbatma-navbat uloqtirilishi va diskni olish uchun harakat qilishga faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish lozim.
3. Ko'rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o'quv filmlari, kinohalqalar) namoyish etish.
4. Talab me'yorlari (razryad, o'quv me'yorlari, reyting talablari) bilan tanishtirish.
5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish.
6. Disk uloqtirish natijasi bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish.
7. Disk uloqtirish fazalari, ularning ahamiyati bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Disk uloqtirish joyi bilan tanishtirish. Disk qaysi materiallardan iboratligini tushuntirish, musobaqa qoidasining shug'ullanuvchilar bilan ijro etilishiga e'tibor qaratish. Texnika xavf-sizligi qoidalarini tushuntirish.

2-vazifa. SHug'ullanuvchilarni disk ushlab va uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Diskni ushlab usulini ko'rsatishni tushuntirish.
2. Qo'lni disk bilan tebratish.
3. Diskni erda dumalatish.
4. Diskni yuqoriga otish.
5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar elka kengligida turadi. Disk chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Disk bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish.
6. D.h. – yuqoridagidek. Tebranish kengligi, belning burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish.
7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatdan diskni uloqtirish. CHap oyoq oldinda, o'ng – orqada.
8. Disk bilan har xil tebranishdagi figuralarni (sakkizlik va h.k.) bajarish.
9. 5-6-7 mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b.q. bilan bajarish.
10. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar berish.
11. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Diskni ushlabda barmoqlar holatiga e'tibor berish. Diskni chiqarishda ko'rsatkich barmoqqa va diskning soat millari bo'yicha aylanishiga e'tibor berish. Disk uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doirada turib uloqtirish, oyoqlarni elka kengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonga ochishga e'tibor qaratish.

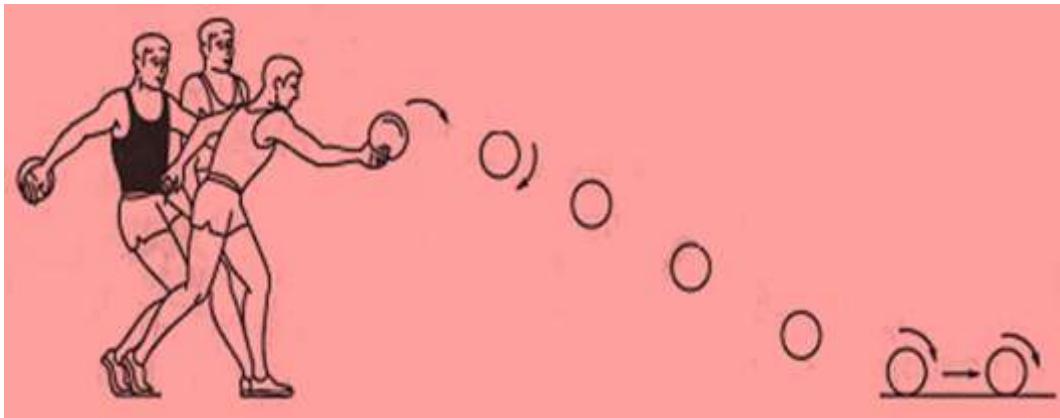
3-vazifa. Final kuchlanishi fazasiga (qaytishdan keyingi, tugallovchi harakatga) o'rgatish.

Vositalari:

1. Uloqtirish yo'nalishiga chap tomon bilan turgan holatda diskni uloqtirish.
2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holatda uloqtirish.

3. Shuning o'zini o'ng oyoqda turgan holatda chap oyoqni erga tushirish bilan uloqtirish.
4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanishi fazasini taqlid qilish.
5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni erga qo'ymasdan diskni uloqtirish.
6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holatda.
7. 1, 2, 3 (asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavda qismlarini: "oyoq-tos-gavda-ko'krak-qo'l", ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskning yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Disk og'irligidan ortiq tosh yoki boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.



8. 5-rasm Diskni oldinga-pastga chiqarish

4-vazifa. Disk bilan aylanishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.
2. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turib, oyoqlar elka kengligida, qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish.
3. D.h. – shuning o'zi. CHap oyoq atrofida 360° o'ng oyoqni erdan uzib, yana d.h. ga qaytish.
4. D.h. – o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda, chap oyoqni engil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan depsinib, o'ng son bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish.
5. D.h. shuning o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda erga tushish.
6. SHu mashqning o'zi, 180° ga qaytish bilan.
7. SHu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish.
8. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish.
9. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan holda bajarish.
10. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish maromiga e'tibor berish. Uloqti-rilayotgan qo'lning siltanishiga e'tibor berish. Aylanish avvalo disksiz, keyin esa disk yoki boshqa narsalar bilan o'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish maromining ijrosiga ahamiyat berish lozim.

5-vazifa. Aylanishdan disk uloqtirishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Diskni aylanishda uloqtirish.
2. Diskni kichik tezlikda doiradan uloqtirish.
3. SHuning o'zini tezlanish bilan natijaga uloqtirish.
4. Disk bilan va disksiz aylanishlar.
5. Rezinali va yog'och tayoqchalar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'plar bilan bajarish.

6. Natija uchun uloqtirish.

Uloqtirishni yo‘nalish bo‘yicha turgan holatdan boshlab, asta-sekin qayrilishga kirish amplitudasini oshirib boriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e‘tibor qaratish lozim.

6-vazifa. Diskni uloqtirishni takomillashtirish va shug‘ullanuv-chilarning shaxsiy xususiyatlarini aniqlash.

Vositalari:

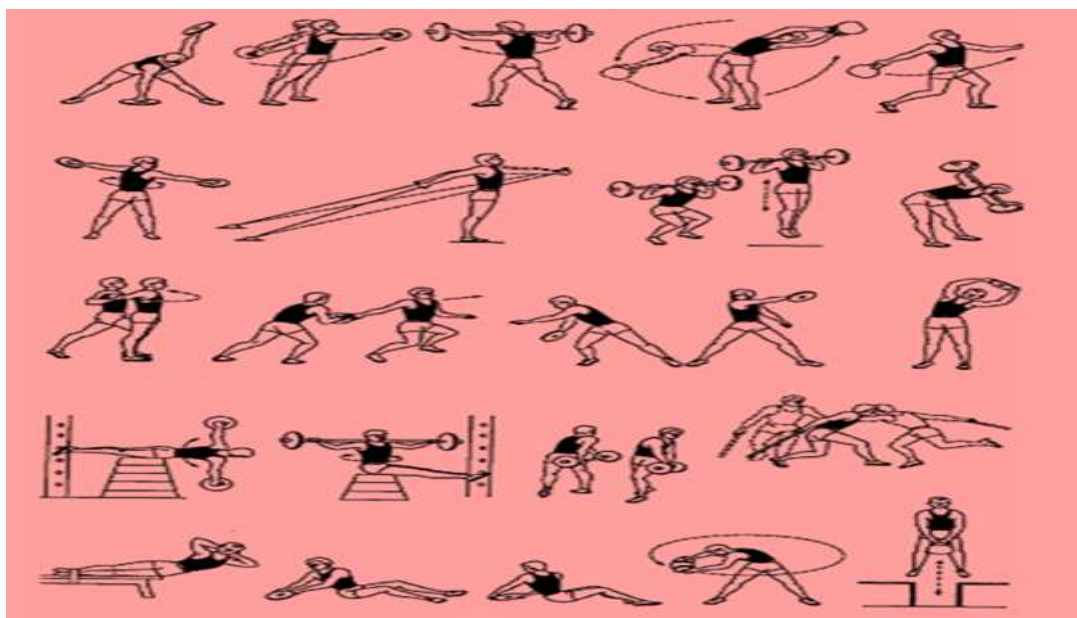
1. Har xil d.h. da aylanish bilan diskni uloqtirish.
2. SHamolning yo‘nalishiga qarab har xil yo‘nalishda doira ichidan diskni uloqtirish.
3. Har xil sharoitda disk uloqtirish.
4. Diskni natijaga uloqtirish va musobaqalarda qatnashish.
5. Og‘ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diski va b.q.) mashq qilish.
6. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish.

7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish. **Uslubiy ko‘rsatmalar.** Musobaqa qoidalarini bajarishga e‘tibor berish. SHug‘ullanuvchilar musobaqa qoidasiga e‘tibor berib, hakamlik qilish va texnik xavfsizligini ta‘minlash choralarini ko‘rishlari lozim. Musobaqa o‘tkaziladigan joyni talabga javob beradigan holatda tayyorlash xavfsizlikni ta‘minlashda katta ahamiyatga ega. Musobaqa qatnashchilarining soniga qarab disklarning sonini ham e‘tiborga olish zarur.¹³

Disk uloqtirishning biomexanik tuzilishi

Siltanish. Disk uloqtirish elkadan chiqadigan xarakat bo‘lib, oyoqlar passiv tana yuqori qismini to‘xtovsiz xarakatga keltiradilar. Diskka yuqori uchib chiqish tezligi berish uchun, va diskni optimal uchib chiqish burchagi

xosil bo‘lishiga moslashtirish uchun, tezlashish yo‘li optimal uzun bo‘lishi (4.1. rasm. o‘ng). Soddaroq aytganda diskning aylanish sektori uning uchib chiqish burchagi bilan bir xil qiylikka ega bo‘lishi kerak (4.1. rasm. chap). Aylanishlar vaqtida diskning baland va past nuqtalari orqali, uloqtirish holati, uloqtiruvchi qo‘lning xarakatlari va diskning uchib chiqish burchagi belgilanadi



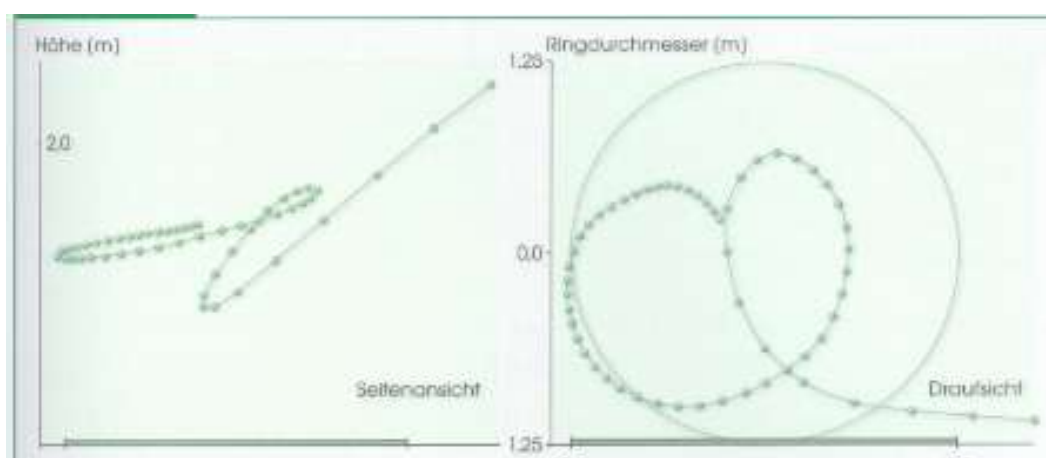
8.6-rasm Disk uloqtirishning maxsus mashqlari (N.G. Ozolin bo‘yicha)

Tayanch mashg‘ulotlar, yoki o‘smirlar o‘rtasidagi musobaqalar vaqtida yosh sportchi ishtirok etgan bo‘lsa, demak u disk uloqtirishning asoslaridan xabardor. U disk qanday ushlanishini, unga ko‘rsatkich barmoq bilan aylanish chalishtirma qadami berish mumkinligini yaxshi biladi. U

¹³ (R. Qudratov. Yengil atletika. Toshkent-2012 y)

diskning yuqoriga uloqtirish va qaytib ushlab olish, yoki to'g'riga yumalatish va uloqtirish kabi ko'nikish mashqlaridan ham habardor. Mashg'ulotlarda tajribaga ega bo'lgan o'smir, bir joydan bir necha aylanishlar bilan diskni ma'lum masofaga uloqtira oladi. U diskni tezlashishi elkadan boshlanib, qo'lga o'tishini, katta uchib chiqish tezligiga erishish uchun, orbita atrofida aylanish kengroq ko'lamda bo'lishi kerakligini yaxshi biladi. U o'z yoshiga mos snaryad bilan bunday uloqtirishni bajara oladi. Tajribali o'smir disk uloqtirish qoidalarini yaxshi o'zlashtirgan va musobaqalarda o'zini munosib tuta oladi (O'smirlar engil atletikasi kitobi, 192 bet). YOshlik davrida (11 dan 13 yoshgacha) o'rganishning xususiyatlaridan kelib chiqib, o'smir uloqtirish va itqitish mashg'ulotlarida turli snaryadlar bilan bajarishni o'zlashtirgan, sportning keyingi bosqichlarida o'z ixtisosligi uchun kerak bo'ladigan yaxshi koordinativ va konditsional asoslarga egadir (1 bob. 1.2. jadval). Aylanalar va g'ildiraklarni, to'ldirma to'pni uloqtirish, gavdani mustaxkamlovchi kuch mashqlari, tosh ko'tarish bilan bog'liq birinchi tajribalar, ma'lum sakrash mashqlari, qisqa sprit va g'ovlar osha sakrash disk uloqtiruvchi uchun muhim ahamiyatga egadir.

Balandlik aylana diametri



8.7-rasm. Chetdan ko'rinish yuqoridan ko'rinish

Uloqtirish boshlanishidan oldin disk bilan siltanish va tananing mos holatga kirishi disk uloqtirish uchun o'ta muhim holatlardir: bu bilan diskning tezlashish yo'li nisbatan uzaytiriladi. Siltanish va u bilan bog'liq ortga chekinish orqali uloqtiruvchi disk uchib chiqqunicha ikki marta to'liq aylanishga ulguradi, bu esa qo'lning ikki metrga cho'zilishi tezlashish yo'lini sakkiz metrgacha uzaytiradi (4.1. rasm.). Aylanish boshlanishidan oldin tana va disk hamohanglikka erishsa, ya'ni bir xil burchak ostida xarakatlanishsa, cho'zilgan qo'l radiusining kattaligi diskning absolyut tezlikka erishishini ta'minlaydi. (7 dan 8m/s gacha). Bu erda uloqtiruvchining qo'li uzunligi faqat foyda keltiradi.



8.8-rasm. Disk uloqtirishda aylanish.

Disk bosib o'tadigan jami yo'l, tezlashadigan yagona yo'l emas. Disk uloqtirishning dastlabki fazasida aylanishdan avval, asosiy fazada mushaklar uchun optimal sharoit yaratish maqsadida, jami uloqtiruvchi-disk tizimi atayin passiv holatda ushlanadi. Bu erda ham siltanish muhim, chunki ortga chekinish orqali uloqtiruvchi qo'l, elka va bel negizida burilish xosil bo'ladi, va jarayonda ishtirok etayotgan mushaklar, ko'krak va gavda mushaklari, cho'zilib, uchib chiqish uchun optimal sharoit yaratadi. Oldindan kuchlanishni tarqatish uchun, ortga chekinish xarakati o'ta sekin bo'lmasligi, ammo o'ta tez ham bo'lmasligi kerak. Agar siltanish sekin bo'lsa, oldindan cho'zilish kichik, agar ortga chekinish tez bo'lsa, uloqtiruvchi o'z xarakatini qattiq to'xtatishga majbur bo'ladi, bu esa keyingi xatoni tuzatishga urinishga olib keladi va o'z navbatida mushaklarning erta kuchlanishiga salbiy ta'sir qiladi. burilish, sakrab siltanishgacha sekin asta yo'qoladi.

Burilishga izox

Xins (1991) ayollar uloqtirish holatida uloqtiruvchi qo'lning ortda qolishi bilan bog'liq o'ta katta xarakatchanlikka egaligidan, "uloqtiruvchi qo'lning o'ng tizzaga nisbatan" burilishda 200 gradus (240 gradusgacha) ko'rsatkichga erishganlar.

Biomexanik aspektlar

Oyoqlar (birinchi fazada tizzadan bukiladi) va bel bo'g'inlari cho'zilgan, aylanish vaqti o'z yuqori nuqtasiga etgan pallada (4.2. rasm), tananing pastki qismi aylanish fazasida oldinga qarab faol ishlayotgan vaqtda, elka kamari va uloqtiruvchi qo'l erkin va passiv holatda bo'ladi.

Uloqtirish

Sportchi uloqtirish holatiga etib kelgach, o'ng va chap oyoq panjalari erga tekkach, o'ng oyoqning belga o'tkazgan bosimi tufayli, tanada sezilarli kuchlanish yuzaga keladi.

Uloqtiruvchi qo'l va elkaning ortga tortib qolishi orqali elka va bel orasidagi burilish o'z maromiga etadi (ekstremal holatlarda xattoki 90 gradusgacha). O'ng tizza va uloqtiruvchi qo'l orasidagi burchak xattoki 200 gradusdan oshib ketishi ham mumkin. Bu bilan keskin xarakterga tayyor mushaklar qisqarishi uchun optimal shart sharoit yaratildi. O'ng va chap oyoqni ishlatish, qo'lni ortda qoldirish tufayli diskning tezlashishi kamaysada, u uchib chiqish vaqtigacha 20metr/soniyadan ham kattaroq tezlikka ega bo'lib oladi.

Aylanish

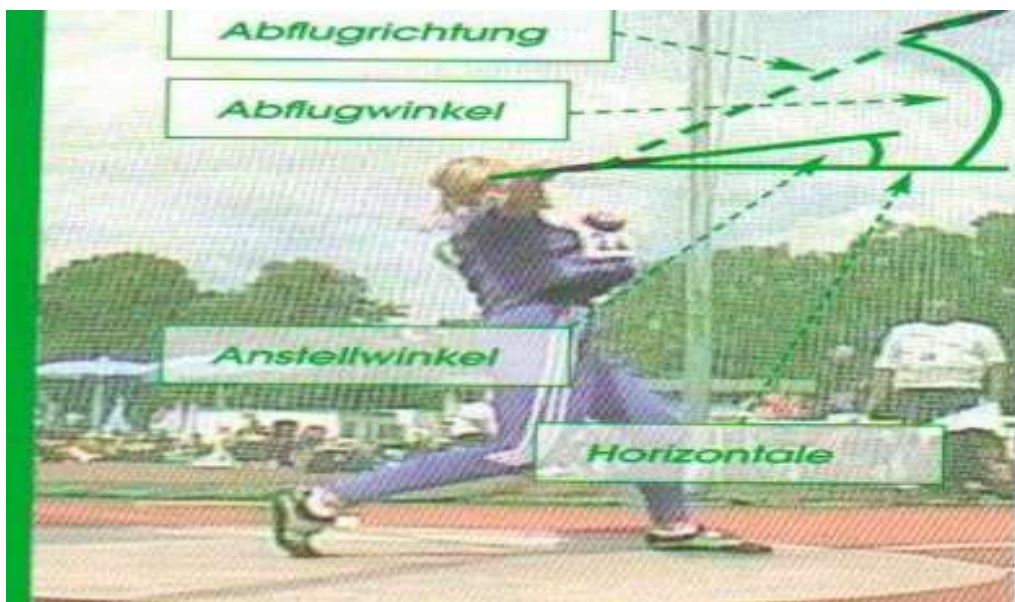
Elka va bel soxasidagi dastlabki Aerodinamika, uchib chiqish va uchish burchagi disk o'zining tekkis, plastinkasimon shakli bilan o'ziga xos xususiyatga ega sport snaryadidir. Uloqtiruvchi uning ushbu xususiyatlaridan unumli foydalana olishi uchun, u diskni nafaqat optimal burchakdan uloqtirish, balki uni qo'shimcha ravishda yana to'g'ri ishlata olishi ham kerak. Uchish burchagi uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan, disk uloqtirishda 35 dan 38 gradusgacha bo'ladi. Shamolning yo'nalishiga qarab, samarali bo'ladi.

Natijani belgilovchi asosiy omillar va o'lchamlar

Qarama qarshi shamolda u tekkisroq, ortdan esuvchi shamolda esa qiyaroq. Bunda asosiy qoida, uchib chiqish burchagining bir gradusga o'zgarishi, shamolning bir metr/soniya tezlikda esishiga bog'liqdir. Sprint va sakrashdan farqli ravishda, qarshi shamol natijaga ijobiy ta'sir qilishi mumkin: agar disk to'g'ri uloqtirilgan bo'lsa, u havoda yana qo'shimcha kuchga uchraydi. "Yuqori natijalar odatda qarshi shamolda oldindan o'ngga uloqtirish orqali erishiladi", degan edi **Yurgen SHult (Germaniya terma jamoasi)**

Uchib chiqish burchagidan farqliroq, joylashish burchagi uchib chiqish vaqtidagi snaryad va er orasida paydo bo'lgan bo'ylama kesim burchagi va snaryadning uchishi orasidagi farqni ko'rsatadi. (pastdagi rasm). Nayza uloqtirishga ikerak. Shamol yo'nalishiga qarab, atlet diskning uchib chiqish burchagi. Joylashish burchagi shuningdek, uloqtirish yo'nalishida shamoldan unumli foydalanishi kerak. Masalan, shamol ro'paradan chap tomondan kelayotgan bo'lsa, u doira ichida diagonal bo'ylab oldinga burilish va diskni uloqtirish sektorining chap tomoniga ota olishi uchun, diskni yanada chaproqqa joylashtirishi kerak. Bu erda uloqtirish sektori atletga ma'lum belgilangan chegaralarni ko'rsatadi, demak u diskni sektordan chetga chiqarmaslikka xarakter qilishi kerak bo'ladi. Disk optimal tarzda stabil uchishi uchun, sportchi faqat joylashish va uchib chiqish burchagiga e'tibor qilish bilan cheklanmasligi kerak. U diskni o'z o'qi atrofida aylanma xarakter bilan xarakter qildiradi olishi, aylanishni beshdan sakkiz marttagacha olib borishi kerak. SHundan so'nggina diskning o'ziga xos xususiyatlari foyda bergan bo'ladi. (4.4. rasm). Disk o'z o'qi atrofida aylanishi uchun, atlet uni ko'rsatkich barmog'i bilan xarakter keltiradi.

Nisbatan, disk uloqtirishda joylashish burchagi uchib chiqish burchagidan 10, 15 gradus tekkisroq bo'lishi kerak. Shu tariqa disk "yuqoridan shamol"ga ega bo'ladi va havo qarshiligi optimal tarzda ishlatiladi (Xins, 1991). Agar shamol chap tomondan kelsa. Sportchi diskni o'ngga qiyshaytirish



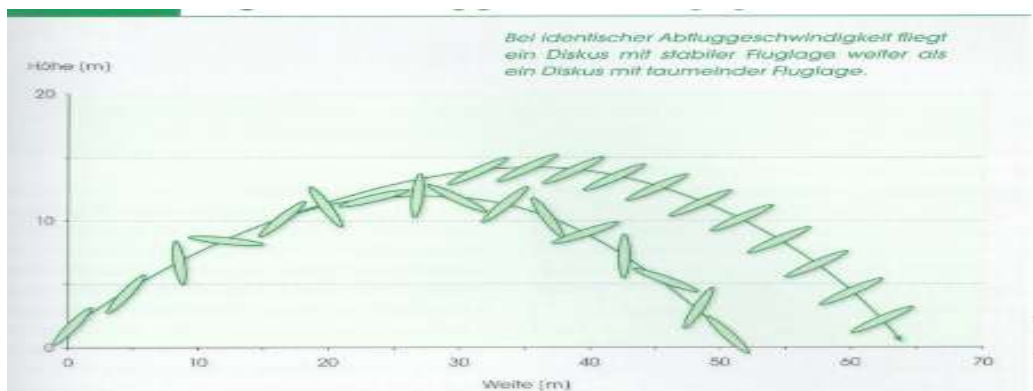
8.9-rasm Uchib chiqish burchagi va joylashish burchagining optimal varianti

Natijani belgilovchi asosiy omillar va texnik -taktik o'lichamlar

Diskning uchib chiqish tezligi uloqtirish masofasiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omildir. 50 metrdan ortiq masofaga erishish uchun, disk qo'lni 21 metr/soniya bilan qo'ldan chiqarib yuborish kerak.

Diskning uchish holati bilan bog'liq uchish masofasi

60 metr masofa uchun esa u qo'lni 23 metr/soniya bilan qo'ldan chiqishi kerak. Ammo uchib chiqish burchagi ham katta ta'sirga ega: Diskning aerodinamik xususiyatidan kelib chiqib, burchak katta bo'lishi shart emas, taxminan 37 gradu atrofida bo'lsa etadi. Atlet diskni o'ta pastdan yoki o'ta qiyali qilib uloqtirsa, u har gradus hisobidan taxminan 15 santimetr yo'qotadi. Optimal uchib chiqish burchagi shamol yo'nalishi va kuchiga (30dan 45 gradusgacha) qarab farqlanadi. Havо oqimidan optimal foydalanish uchun disk 10 - 15 gradus burchak ostida qo'yilishi va o'z o'qi atrofida kamida beshdan sakkiz marttagacha aylanishi kerak. Bularning barchasi, disk uloqtirish asosan uloqtirish texnikasidan xabardor bo'lishni talab qilgan ekan.



8.10-rasm Diskning uchish holati



8.11-rasm. Diskn bilan maxsus mashqlar.

Natijani belgilovchi asosiy omillar va o'lchamlar.

SHu tariqa disk uloqtiruvchi atlet yuqori texno motorik darajaga ega bo'lishi kerak. Ammo jismoniy ko'rsatkichlar ham disk uloqtirishda muhim ahamiyatga ega. Eng mashxur disk uloqtiruvchilar, kattaroq radius, bu bilan esa kattaroq tezlikka olib boruvchi uzun cho'ziluvchan qo'lga, keng qulochga egadir. Kichik qulochli uloqtiruvchilar esa ushbu kamchilikni tezlikni oshirish evaziga kompensatsiya qiladilar. SHuningdek, atlet disk uloqtirish jarayonida siltanish, uloqtirish xarakterlarini bajara olishi uchun, o'ta chaqqon, xarakatchang bo'lishi kerak. Albatta uloqtirishdagi katta masofalar yuqori konditsional darajani talab qiladi. "Oyoqlar uloqtirishni boshqargani" sababli, disk uloqtiruvchi mustaxkam oyoq, qo'l, elka va ko'krak mushaklariga ega bo'lishi, shuningdek, gavda muvozanatini saqlay olishi kerak.

Mavjud natijalar.

Jadvalda yosh disk uloqtiruvchining konditsional, ya'ni mavjud natijalari va erishishi mumkin bo'lgan natijalari qarama qarshi qo'yilgan. Ko'rinib tuibdiki, atletning sprint va sakrash testidagi, shuningdek, yadro itqitishdagi erishishi lozim bo'lgan natijalari, siltab itqitishdagi natijalarga yaqin, ammo tizza bukilishi, o'rindiqda yotib tosh ko'tarish kabi maksimal kuch mashqlarida esa ancha orqada



8.12-rasm. Disk uloqtiruvchilarning yugurish masqlari.

	erishishi mumkin bo'lgan natijalar va mavjud natijalar					
	6 kgli yadro itqitish	Siltash	3 martalik sakrash	30 metrga "uchish"	O'rindiqqa tushadigan og'irlik	Tizzalarning bukilishi
erishishi mumkin	18.480 m.	104kg.	9.67 m.	3.17 s.	148 kg.	167 kg.
mavjud	19.60 m.	103 kg.	10.01 m.	3.07 s.	135 kg.	155 kg.
farq	+6%	0%	+3,5%	+3,2%	-8,8%	-7,2%

Turli testlardagi rivojlanish imkoniyatlaridan ko'rinib turibdiki, bu yosh uloqtiruvchida tayanch bilimlar mavjud, atletning keyingi rivojlanishi esa uning xalqaro miqyosda yaxshi natijalarga erishishi mumkinligini ko'rsatyapti.

Texnik koordinativ va konditsional rivojlanish birligi natijasida, ma'lum kuch va tezlik o'lchamlari maxsus mashg'ulotlarda sport snaryadlari yordamida sport turiga mos ravishda rivojlantirilishi kerak.

Buning uchun muchobaqa texnikalariga ega ko'plab uloqtirishlar amalga oshirilishi kerak.

Disk uloqtirishning texnik modellari

Disk uloqtirish texnikasini bilish va baxolash uloqtiruvchi qo'ning ortda turishi (burilishning yuqori darajasi) bilan belgilanishi mumkin. Bunda quyidagi holatlar asosiy elementlar sifatida topildi va texnikani taxlil qilishda e'tiborga olindi:

- Siltanish
- Aylanishning boshlanishi
- Sakrab burilish
- Uloqtirishga tayyorgarlik,
- Uloqtirish
- Xarakatni to'xtatib qolish



8.12-rasm. disk uloqtirishda yon tomondan ko'rinishi.



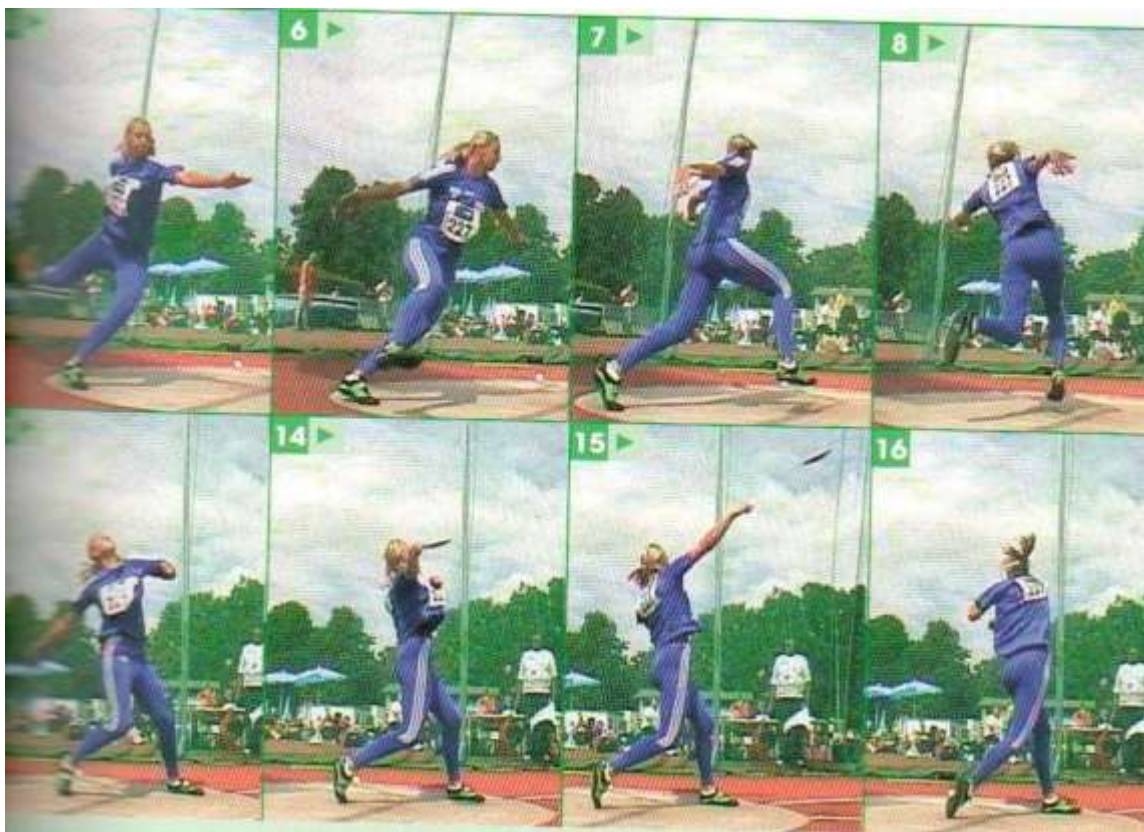
8.13-rasm. Disk uloqtirishning texnik modellari

Boshlang‘ich holatdan (elkalar uloqtirish yo‘nalishiga qaratilgan, tana tik holatda, bukilgan tizza, elka va qo‘llar bir xil balandlikda) keng quloch yoziladi va tana vazni o‘ng oyoqqa tashlanib, uloqtiruvchi qo‘l orqaga, eng so‘ngi qayilish nuqtasigacha tortiladi. Shu tariqa bel va elka oralig‘ida birinchi kuchli burilish xosil bo‘ladi. Quloch yozilganda qo‘l imkon qadar uzoqroq shu holatda ushlab turiladi, va eng so‘ngi qayilish nuqtasida o‘zining eng baland nuqtasiga etadi, ammo disk elka balandligida qolishi kerak.

Ushbu xarakatda chap qo‘l, chap elka va bosh bir xilda oldinga intiladi. Eng muximi, jami xarakat bu fazada oyoqlarda xosil bo‘ladi va boshqariladi. Aynan ushbu faza individual yondashuvga imkon beradi. YOsh uloqtiruvchilar o‘zlarining bir hilda dinamik, butun diqqatni jamlagan xolda va hamoxang tarzda aylanishni boshlashga imkon beradigan shaxsiy uslublarini topishlari kerak.

Aylanishning boshlanishi

Aylanishning boshlanishitana vaznining erga parallel ravishda o‘ng oyoqdan tananing butun chap qismiga tarqalishidan, tizzalarning bir biridan uzoqda joylashganidan ma‘lum bo‘ladi. Bu fazada aylanish bosh bilan emas, aynan chap oyoq bilan boshlanishi, o‘ta muximdir. Chunki bosh bilan aylanish boshlansa, tanada elka va bel negizida burilish amalga oshmay qoladi.



8.13-rasm Disk uloqtirishda aylanish va ohirgi kuch berish

Chap oyoqqa vazn tushishida tananing yuqori qismi oldinga ozroq intiladi. O'ng oyoqning qo'tarilishida, chap tizza xarakat yo'nalishi bo'ylab chap elka va chap qo'ldan 10 gradus masofada joylashishi kerak. Elka va bel negizidagi burilish aylanish boshlanganda saqlanib turishi va chap oyoqning ko'tarilishida 20 dan 30 gradusgacha bo'lishi kerak. O'ng oyoqni ko'targanda tananing o'ng tomoni tezlashadi, bunda o'ng oyoq ozroq bukilgan tizza bilan tayanch oyoq ustida yoy shakliga kiradi.

Gavda og'irligi qanchalik chap oyoqqa tushsa, aylanib sakrash shu darajada faol tarzda amalga oshirilishi mumkin

Aylanib sakrash.

Aytib o'tilganidek, o'ng oyoqning ko'tarilishi va katta radius xosil qilishi, aylanib sakrashning sifatiga ta'sir qiladi. Oyoq xarakati bunda oldinga intiladi, va o'ng oyoq eng maksimal nuqtaga etguncha davom etadi. Chap va o'ng oyoqlarning hamohang tarzda xarakat qilishi o'ta muhimdir.

Uloqtirishga tayyorgarlik (rasm 9 dan 11 gacha)

Uloqtirish fazasiga optimal tarzda tayyorgarlik ko'rish uchun, tananing yuqori qismi o'ng oyoq panjasini o'ng oyoqdan yuqoriga qo'yadi (rasm 9). Elka negizi bel negizi ortida va faqatgina uloqtirish fazasida faollashadi. Aylanishni, xarakatlanishni davom ettirishi uchun o'ng oyoq panjasi erga oyoqning yumshoq qismi bilan tushadi. Bunda oyoq panjasi ozroq burilgan holatda bo'lishi, ammo bel xali uloqtirish yo'nalishigacha aylanmagan bo'lishi kerak.



8.14-rasm Texnik modellar

Shu tariqa keyingi tezlashish fazasiga optimal kuchlanish yuzaga keladi. Faqatgina o'ng tomonga aylanayotganda, chap tomon oldinga o'tadi. Aynan shu fazagacha tananing elka qismini kuchlanishdan xoli, erkin holatda saqlash muximdir. Tananing yuqori qismi ham shu tariqa avvaliga passiv holatda bo'ladi (rasm 11). CHap oyoq xarakatga tushishi bilan, tananing o'ng tomonida faktiv kuchlanish yuzaga keladi. Bosh xali o'z "neytral"ligini yo'qotmagan, ko'zlar qiya holatda elka negiziga qaratilgan.

Uloqtirish fazasi

Chap oyoq yon tomonga, sal chapga qaratilgan xolda o'ng oyoq bilan almashadi (15 dan 30 sm.gacha). O'ng oyoq aniq (tizzaning bukilish burchagi 120 dan 130 gradusgacha) va tananing yuqori qismi o'ng oyoq ustidan uloqtirish yo'nalishi bo'ylab egilgan (gavda burchagi 60 grad). CHap tayanch oyoq esa faqat engil bukilgan.



8.15-rasm Texnik modellar

Uloqtiruvchi qo‘l tananing yuqori qismi ortida (rasm 11): tanada elka va bel negizida katta burilish o‘z maksimumiga etgan. Xarakat asosan oyoq panja bo‘g‘inlarida boshlanadi. O‘ng tizza uloqtirish yo‘nalishi bo‘ylab faol tarzda bukiladi (tizza burchagi 125 gradusdan yuqori; rasm 11 dan 13 gacha). SHundan so‘nggina o‘ng tizza bo‘g‘inida asosiy xarakat kelib chiqadi. (rasm 14). Diskka energiya impulsning o‘ng oyoqdan bel, elka va uloqtirish qo‘li orqali etkazilishi optimal holatdir. Eng so‘ngi qo‘l va disk tezlashishi umurtqa bo‘ylab, tayanch oyoq panjasi va chap elka orqali amalga oshadi..

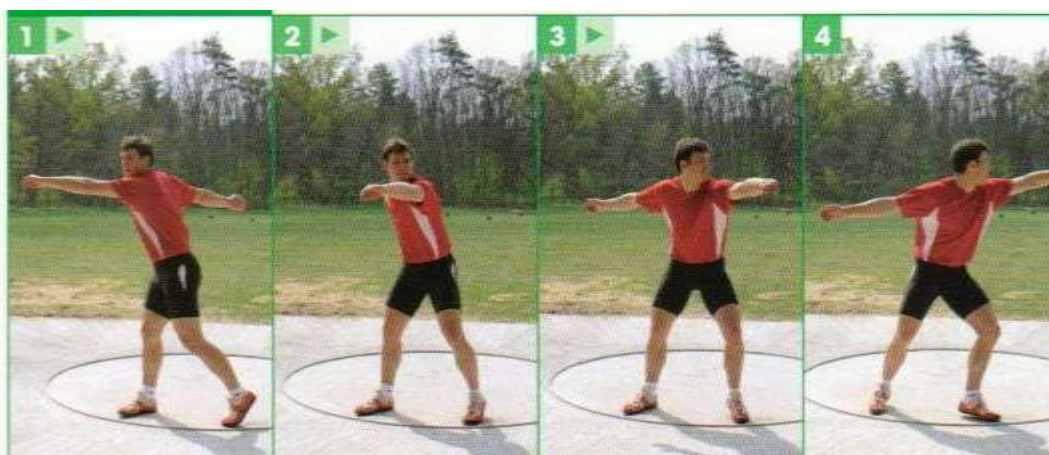
Tananing chap tomoni va ayniqsa tayanch oyoq maxkam turadi. Uning tizzasi oyoq panjasidan oshib ketmasligi kerak

Xarakatni to‘xtatib qolish.

Xarakatni to‘xtatib qolish uchun turgan joydan uloqtirish idealdir (rasm 16), chunki energiya to‘liq uloqtirish xarakatiga ketadi. **Uloqtiruvchi sakrab uloqtirishda** diskni ortidan qarab qolmasligi kerak, aksincha u tinch holatga kelgunicha, aylanishda davom etaveradi.

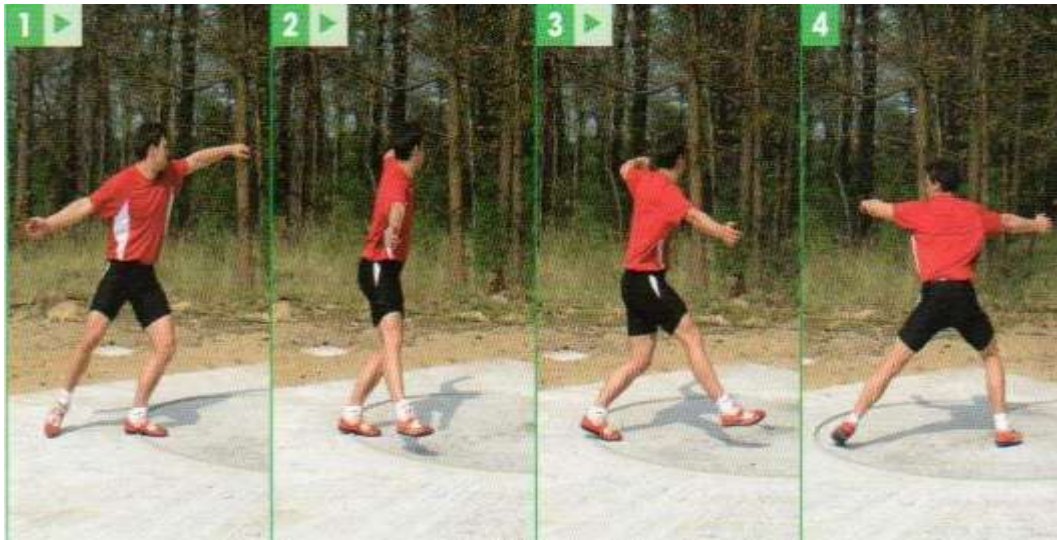
Uslubiy tuzilish

Qizib olgandan so‘ng disk uloqtirish texnikasi mashqlari ketma ketlikda amalga oshiriladi. Xar bir mashq bir necha bor bajariladi, yaxshi o‘zlashtirib olingach, keyingisiga o‘tiladi. Xarakat elementlarida muammolar kelib chiqsa, mashqni bajarishda davom etish kerak.



8.16-rasm. Diskni joyidan uloqtirish.

Texnikaning har bir elementi atlet tomonidan mukammal o‘zlashtirilishi lozim. Mashg‘ulot davomida barcha bosqichlar moslashish mashqlaridan texnika mashqlariga olib borilmasligi sababli, boshlovchi sportchilar texnika bo‘yicha mashqlarni faqat uslubiy qadamlarigacha o‘zlashtiradilar



8.17-rasm Tana og'irligini uzatish (imitatsiyalar)



Keyinchalik, sportchi tomonidan kerakli darajaga erishilsa, egallangan mashqlar alohida olib ko'rilishi, yoki butunlay ko'rilmaligi mumkin. Shu tariqa sportchi texnikani o'zlashtirish darajasiga tezroq erishadi. Bu esa o'z navbatida maqsadga yo'naltirilgan musobaqa texnikalarini mashq qilishga o'tib ketadi.

IMITATSIYA MASHQLARI

Tana og'irligini uzatish (imitatsiyalar)

Uloqtiruvchi aylanish boshlanishidan oldin boshlang'ich holatni egallaydi va aylanishni imitatsiya qiladi. (rasmlar 4.2). Oldinga xarakatlanganda o'ng oyoq erga tekkunicha tana vazni chap oyoqqa tushadi. Uloqtiruvchi boshlang'ich holatga qaytadi va mashqni qaytaradi.

Tana og'irligini xarakatdagi oyoqqa uzatish

Uloqtiruvchi tana vazni chap oyoqqa tushgach aylanadi va chap oyoq uloqtirish yo'nalishini ko'rsatguncha aylanaveradi. O'ng oyoq esa erdan kechroq uziladi va keng sakrash bilan doira markaziga borib tushadi. Xarakat yana boshlang'ich holatga qaytadi va mashqni qaytarish imkoni paydo bo'ladi.

Xarakatdagi oyoq imitatsiyasi – o‘ng tomonga o‘tish

Boshlang‘ich holatda o‘ng oyoq doira tashqarisida turadi va chap oyoq doira markazida. Uloqtiruvchi o‘ng oyoq doira markaziga qaytmagunicha chap oyoq panjasi bilan aylanadi.

Chap tomonga o‘tish imitatsiyasi

Sportchi chap oyoq bilan doira markazida, tana vazni chap oyoqda, o‘ng oyoq ko‘tarilgan. Bu holatdan o‘ng oyoq doira markazi ortiga qo‘yiladi (rasmlar 4.4) va chap oyoq tezlik bilan doira chetiga chiqadi. Bunda faqat oyoqlar ishlaydi, tananing yuqori qismi xarakatsiz qoladi. Uloqtirish holatida oyolar orasidagi masofa 85 sm. bo‘lishi kerak.



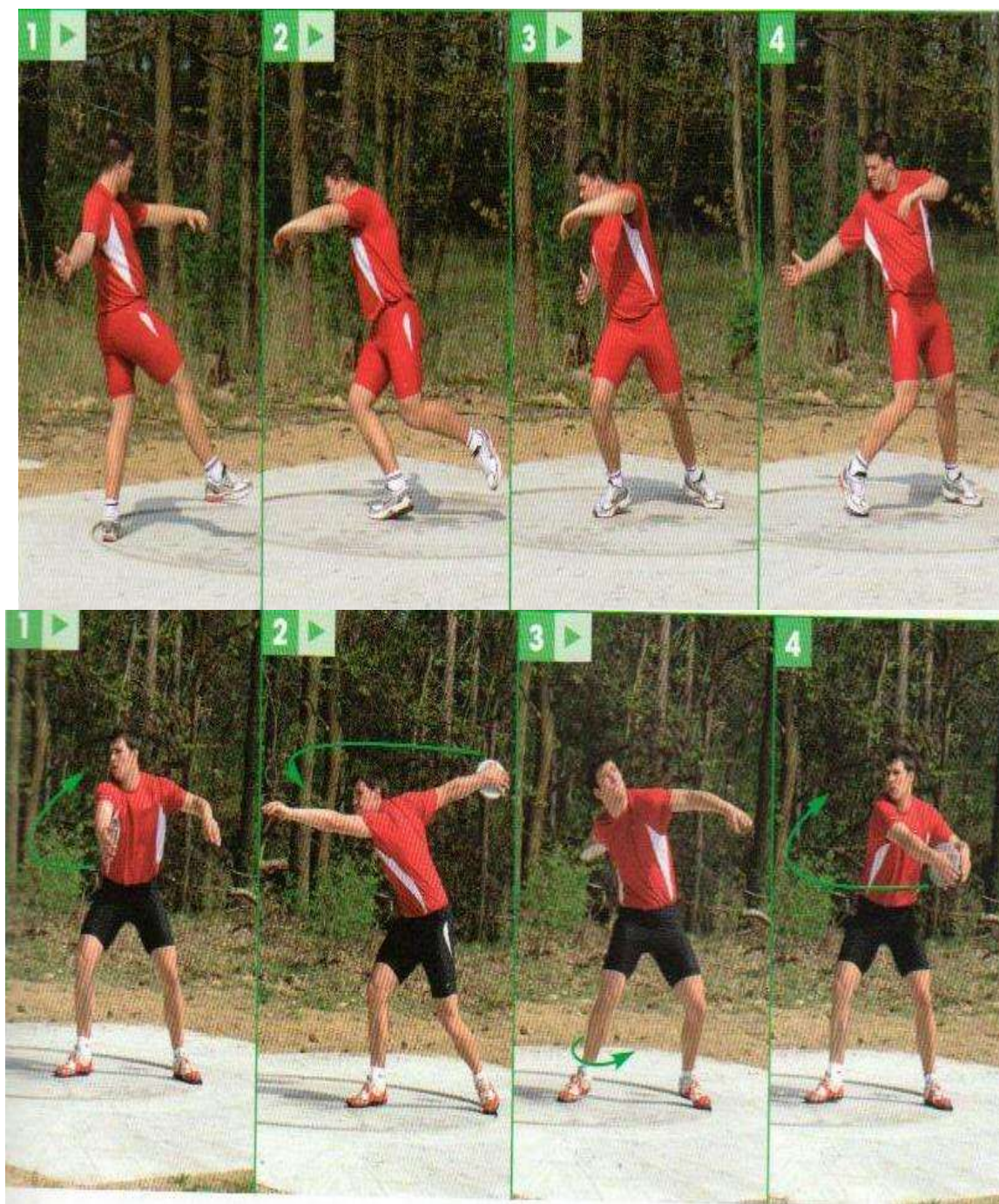
8.18-rasm. O‘ng tomonning aylanma xarakati.

Sportchi uloqtirish holatida, va tananing yuqori qismi bilan ozroq ortga tortilgan. SHu holatdan u o‘ng oyoq bilan va o‘ng elka bilan aylanish va bosish xarakatlarini bajaradi (rasm 4.5): o‘ng oyoq buriladi va belga qarab cho‘ziladi. Bel esa elka negizi bilan birga katta burilishni amalga oshiradi

Imitatsiyalar kombinatsiyasi

Yuqorida keltirilgan 1 dan 4 gacha imitatsiya mashqlari alohida olib ko‘rilishi, o‘zlashtirilish kerak va tanaffussiz amalga oshirilishi kerak:

- 2 va 3 mashqlar kombinatsiyasi yoki 3 va 4;
- 2, 3 va 4 mashqlar kombinatsiyasi;
- 1, 2, 3 va 4 2 va 3 mashqlar kombinatsiyasi – bu erda barcha aylanish xarakatlari imitatsiya qilinadi.



8.19-rasm. Turgan joydan uloqtirish

Turgan joydan uloqtirish 1

Uloqtiruvchi uloqtirish doirasida turadi, diskni silkitib, tananing yuqori qismini ortga tortadi, va butun o'ng tomonni bosishni uloqtirishsiz imitatsiya qiladi (rasmlar 4.7). Bu imitatsiya ikki marta takrorlanadi. , shundan so'ng uchinchi silkinish bilan uloqtirish xarakatini to'liq bajaradi. Bu erda uloqtiruvchi qo'lning sekinlashishiga e'tibor qilish kerak.

Turgan joydan uloqtirish 2

Bu mashq xuddi 1 mashq kabi bajariladi, faqat uloqtiruvchi oyoqning aylanish va bosish xarakatini ikki marta emas bir marta, disk uloqtirilishidan oldin bajaradi.

Bu mashq xuddi 1 va 2 mashq kabi bajariladi, faqat uloqtiruvchi snaryadni endi uloqtirish doirasidan dastlabki xarakatlardan so'ng, birdan uloqtiradi.(rasm 4.8).



8.20-rasm Turgan joydan uloqtirish

AYLANIB ULOQTIRISH

Imitatsia va turgan joydan uloqtirish mashqlaridan so'ng, ikkala mashq turlari yagona aylanib uloqtirish mashg'ulotga birlashtiriladi.

Sektordan uloqtirish

Uloqtiruvchi o'ng oyog'i bilan doira markazida turadi (rasmlar 4.9). Bunda u diskni (yoki boshqa bir sport snaryadini) gavda ortida tutadi, ko'zlari uloqtirish yo'nalishiga qaratilgan. SHu holatdan u o'ng oyoq bilan buriladi. Bu xarakatlarda uloqtiruvchi elka va qo'lni ishtirok ettirmaslik o'ta muximdir. Bu bilan elka negizi va o'ng oyoq o'rtasida qattiq burilish yuzaga keladi, bu esa o'z navbatida uloqtirish jarayonining eng oxirida katta tezlik bo'lishiga olib keladi. Bunday 4/4-aylanadan uloqtirish keyinchalik 5/4-aylanadan uloqtirish shaklida davom ettirilishi mumkin. Uloqtiruvchi o'ng oyoq bilan doira markazidan chetda turadi, chap oyoq doira markazida turadi, ko'zlari uloqtirish yo'nalishiga qaratilgan. SHu holatdan o'ng oyoqdagi xarakatni oyoq panjasiga o'tkazuvchi, va uloqtirishga tayyor silkinish xarakatlari paydo bo'ladi.

Disk uloqtirishni takomillashtirish, sektor dan uloqtirish

Uloqtiruvchi ikkala oyoqlari bilan doira ichida, va uloqtirish yo'nalishiga teskari xolda, meyordagi boshlang'ich holatda turibdi. Silkinish xarakati boshlangach, vazn chap oyoqqa tashlanadi, va o'ng oyoq faol ravishda chap oyoq ustidan aylanadi. O'ng oyoq panjalari doira markaziga qo'yiladi va tananing tepa oyoq qismi ortga cho'ziladi. Bundan uloqtirishgacha bo'lgan holatdagi o'ng oyoqning aylanishi/bosilishi yuzaga keadi (rasm 4.10).

Texnika mashqlarini o'tkazish

Agar sportchi uloqtirish texnikalari bilan tanish bo'lsa, u odatiy mashg'ulotlarda ham situatsiyaga qarab, bir necha uslubiy elementlarni qizib olish dasturiga qo'shishi va ko'p bora takrorlashi mumkin. Bu bilan u uloqtirishga texnikadan ma'lum mashqlarni qo'shishi mumkin: masalan, imitatsiya 2 va sakrab aylanish mashqi, imitatsiya 4 va aylanish cho'zilish mashq



8.21-rasm Texnika mashqlarini snaryadsiz bajarish

Maxsus qizib olish mashqlaridan so‘ng, 25 dan 40 tagacha uloqtirish amalga oshiriladigan seriali tarzda yoki uchtadan beshtagacha, qisqa (1, 2 minutli) tanaffuslar bilan. Bunda murabbiy tomonidan qisqa tuzatishlar kiritilishi, ko‘rsatmalar berilishi mumkin. Har bir seriadan keyin disklar qayta to‘planadi. Bu jarayonda sportchi yana bir bor batafsil ko‘rsatmalar olishi, murabbiy tomonidan namunaviy mashq ko‘rsatilishi mumkin yoki mashqlar katalogidan qo‘shimcha mashq turlari tanlab olinishi va bajarilishi mumkin.

Texnikani mashq qilish, shunigdek, eng yaxshi sportchilarning namunali uloqtirishlari tasvirlangan video va rasmlar seriasi bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Boshqa qo‘l bilan uloqtirish, teskari tomonga aylanish kabi mashqlar ham, mashg‘ulotlarda vosita sifatida qo‘llanishi mumkin.¹⁴

¹⁴ (JUGEND – leichtathletik Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik – Verbandes für die Wurfdisciplinen im Aufbautraining. 101-120- betlar. (Wolfgang Killing tahriri ostida, Elke Bartshaft, Herbert Czington, Ulrich Knapp, Brigitte Kurshilgen, Klaus Shlotke)

MAVZU: YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI

REJA

**1. Uch hatlab sakrashning qisqacha
tarixi**

**2. Yugurib kelib uch xatlab sakrash
texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va**

**2. Yugurib kelib uzunlikka uch
xatlab sakrovchilarning mashqlari**

Uch hatlab sakrashning kichik tarixi

Tahminlarga ko'ra eng kech rivojlangan distsiplina, uch hatlab sakrash ko'p martalik sakrash sifatida sakrash distsiplinalarining ichida eng uzun an'analarga ega. Antik davrdagi Olimpiada o'yinlarida joyidan turib besh hatlab sakrash kiritilgan- qiziqarlisi shuki, qo'llar og'irligi bilan, shunday nomlangan ushlagichlar bilan. E'tiborlisi shuki, sakrash natijasi og'irlik bilan yaxshiroq bo'lgan. Qo'llar og'irligi sakrovchining sezilarsiz gorizontol tezlik tufayli oddiy silkinish elementlarini optimal bajara olgan.

Zamonaviy uch hatlab sakrash

Zamonaviy uch hatlab o'tishda yuqori yig'inish tezliklaridan qo'llar og'irligi faqatgina yig'inishda halaqit qildi, va yana, agarda og'irlashgan qo'llar uzoqroqqa olib bora olganda, sakrash harakati ham tezroq bo'lardi. Uch hatlab sakrash uchun silkinish elementlaridan foydalanishning katta ahamiyati shunda ko'rinadiki, uzunlikka sakrash bilan farqi- ko'p sakrovchilar ikkinchi va uchinchi sakrashda ikki qo'ldan foydalangan holda bajarishadi. Jahon klassidagi uch hatlab sakrovchi Kristian Olsson birinchi sakrashdayoq ikki qo'l silkinishidan foydalanardi. Bunda uning balandlikka sakrovchi sifatida tajribasi sababli bo'lishni yoqtiradi. Qiziqarlisi unga qo'l kelganligi, uzoqqa tayyorlangan qo'llar foydalanishiga qaramasdan sakrash paytida gorizontol tezlikni kamroq yo'qotgan. Umuman uch hatlab sakrash natija o'rnida turli harakat impulslerini natijasini taqdim etadi, ular keyinglarda yoritib beriladi.

Irg'ib sakrash.

Kenguru uch hatlab sakrovchining ramzli hayvoni hisoblanadi, bu hayvonni aytilishi, uzun sakrash paytlarida quvvatni saqlab qolishadi va sakrashdan sakrashgacha yana vertikal impuls ishlab chiqara oladilar. Odam uch hatlab sakrovchida esa bu oddiy emas, sakrash mahorati ularda qisqaroq va ingichkaroq bo'ladi. Shuning uchun o'zlarining mushaklariga ko'p kengaytirish berishlari kerak bo'ladi, qoida bo'yicha egiluvchan substansiyani bajarishadi, hosil bo'lgan kinetik quvvatni holatida qabul qilish va takroriy sakrashda uni yana kontraktsion impulsda yana to'ldiradi.

Peter Bouschen birinchi nemis uch hatlab sakrovchi bo'lgan, qamrab olingan sakrash texnikasida mushaklarning reaktiv egiluvchanlik effektlaridan optimal foydalangan, o'rtacha natija olib keluvchi sifatida (sprint va uzunlikka sakrovchi) jahon klassidagi uch hatlab sakrovchi bo'lib rivojlangan. Yana natija klassidagi eng yaxshilari, irg'ib sakrashda yuqori gorizontol tezliklarini va juda qisqa ushlash vaqtlarini amalga oshira olgan Brite Jonatan Edwards. Ilgari taqlid qilib bo'lmaydigan u 1995 yilda ko'p marotaba 18 metrdan yuqoriga sakragan va undan beri 18.29 jahon rekordini qo'lga kiritgan.

Ikki siklli harakat shakllarining bog'lanishi

Odatda yengil atletika sakrashlari asiklli harakatlar jarayoni sifatida bosqichlanadi. Uch hatlab sakrashda bu shartli tegib o'tadi: yig'inish sikl harakterga ega va ko'p martalik sakrash ham kamida prinsip bo'yicha o'hshash elementlar, sakrashning bo'limlarining ketma ketligidir. Detalda sakrashga tayyorgarlik orqali asiklli paytlari ham bor.¹⁵

Yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullar

¹⁵ (JUGEND – leichtathletik Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik – Verbandes fur die Sprungdisziplinen imAufbautreining. 42-43- betlar. (Wolfgang Killing tahriri ostida, Elke Bartshaft, Herbert Czingon, Ulrich Knapp, Brigitte Kurshilgen, Klaus Shlotke)

1 – vazifa. Ritmik sakrashlar

Maqsadi: ikkala oyoqda depsinislarni bajarib umumiy sakrash sifatlarini takomillashtirish.



9.1-rasm yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda vazifalar ketma-ketligi



9.2-rasm. Ko'p martali sakrashlar.

- 3-5 qadamdan yugurib kelib bajarish.
- Oyoqdan oyoqqa yuqoriga sakrashlar.
- Oyoqdan oyoqqa sapchish.
- Turli xil sakrash kombinasiyalaridan foydalanish.

2 – vazifa. Ko'p martalab uch xatlab sakrash

Maqsadi: uch xatlab sakrash ritmini o'zlashtirish.



9.3-rasm. Sapchish fazasi.



9.4-rasm. ko'p martali depsinishlar.

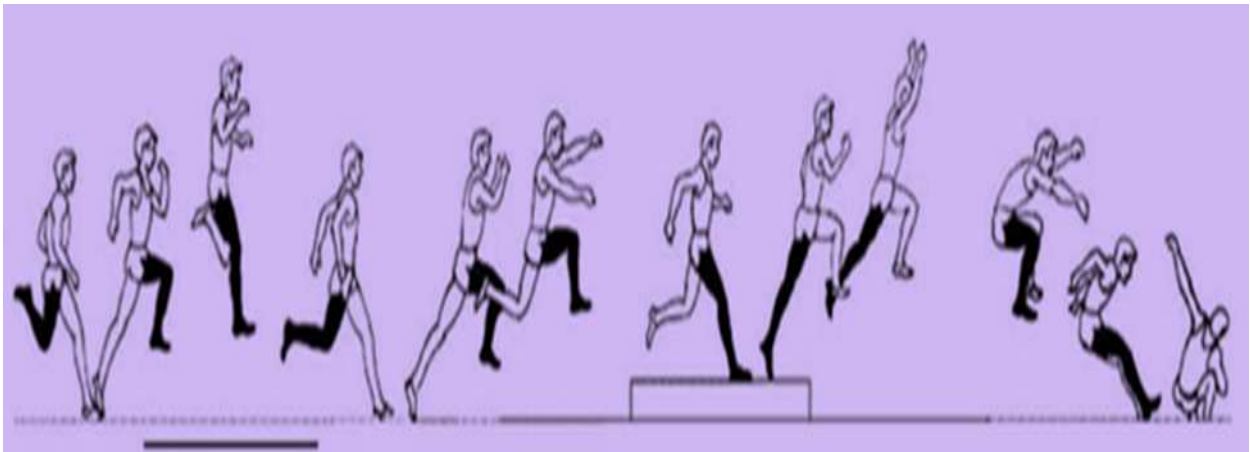
Ch	Ch	O'	Ch	Ch	O'
O'	O'	Ch	yoki	O'	Ch

- 3-5 qadamdan yugurib kelib bajarang.
- Uch xatlab sakrash ritmini sakrashsiz bajarish.
- Sapchish va qadam tashlash ritmini bir tekisda ushlang.
- Masofasi: 20-30 m

3 – vazifa. Uch xatlab sakrashda sapchishdan so'ng qadamda qurilmaga tushish

Maqsadi: qadam texnikasini takomillashtiring.

- 5-7 qadamda yugurib kelib bajarang.
- Sapchish uchun (2-3 m) masofani belgilang va qurilmani 15-25 sm da qo'ying.
- Sapchishdan so'ng qadamni qurilmaga tashlang va qumga sakrang.



9.5-rasm. yugurib kelib maxsus baland taxtdan depsinib qumga qo'nish

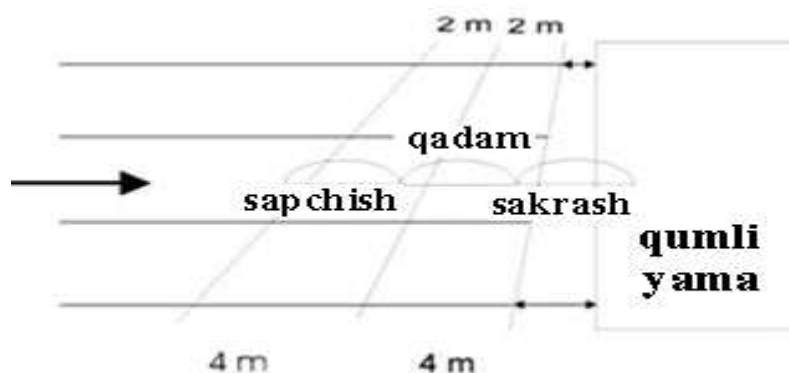


9.6-rasm. Uch xatlab sakrashda "qadam" fazasi.

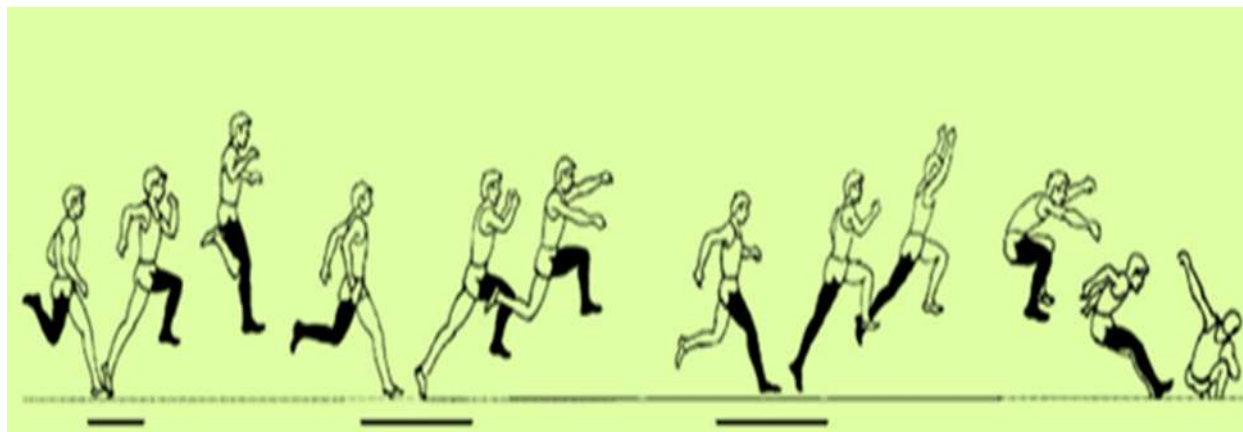
4 – vazifa. Uch xatlab sakrash setkasi

Maqsadi: sapchishda oyoqqa to'liq tayanishdan saqlanib.

- Uch xatlab sakrash setkasini va burchagini qum to'ldirilgan chuqurcha chetidan belgilang.
- 5-7 qadamdan yugurib kelib qumga sakrash .
- Sapchishni va qadamni qumga tushgan holda bajarib.
- Sakrashlarni bajarishda masofani oshirib boring.



- Yugurib kelish zonasini belgilab bajarib.
- 7-9 qadamdan yugurib kelib bajarib.
- Sapchishda va qadam tashlashda to'g'ri ritmini ushlab.



9.7-rasm. sapchish-qadam-sakrash fazalarini bog'lab sakrash.

6 – vazifa. To'liq yugurib kelishdan barcha ketma-ketliklarni boshlab bajarib

Maqsadi: yugurib kelish masofasini aniqlab barcha harakatlarni mujassamlashtirish.

- Depsinish taxtasidan orqa tomonga yugurib keling.
- Qulay masofada depsining (20-30 m).
- Sherik depsinish joyini belgilash lozim.
- Yugurib kelish joyini ya'ni start olish joyini belgilang.
- Birinchi urinishda qadam uzunligini almashtirmang.



9.8-rasm. ko'p martali uch xatlab sakrashlar.

Yugurib kelib uzunlikka uch xatlab sakrovchilarning mashqlari

1. Oyoqdan-oyoqqa sakrashlar. Bu mashqni bajarayotganda oyoq tizza bo'g'imlaridan bukilmasdan, faqat oyoqlarning kafti bilan depsinish kerak .

2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60 *sm* bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib-tushish.

3. Gimnastika davorini ikki qo'lda ushlab, undan 70-80 *sm* orqaroq turgan holda yelkaga sherikni chiqarib olib, goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, tos sohasini oldinga chiqarish.

4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka har xil usulda sakrashlar. Yugurib kelish oxirida qadamlar tezligini oshirib, depsinish joyiga oyoq kaftlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berish kerak.

5. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib, bir vaqtning o'zida oldinga sakrash.

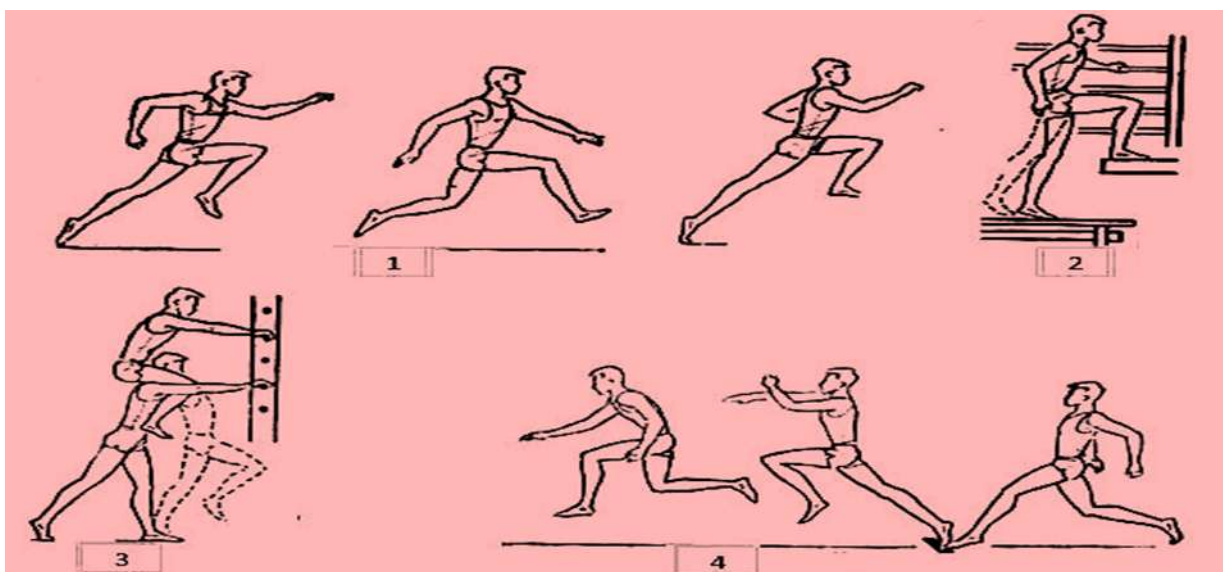
6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 *sm* balandlikda osilgan to'pni tizza bilan tepish .

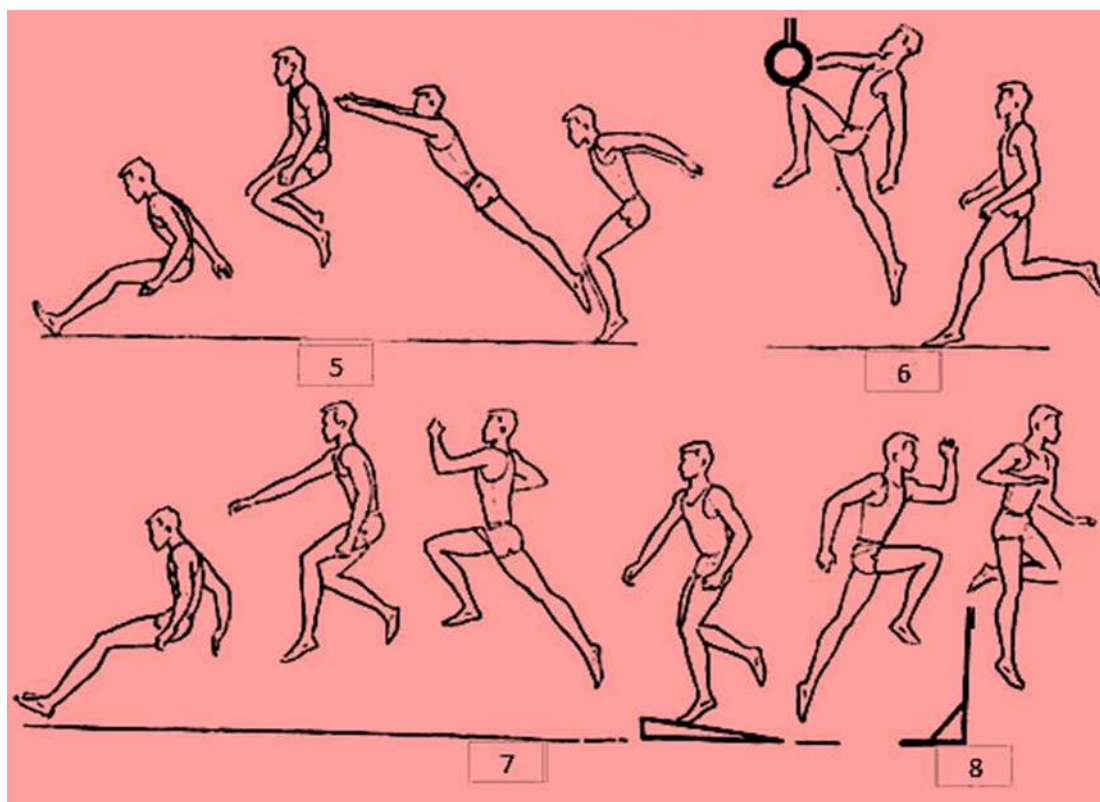
7. 20-25 *sm* li balandlikdan bir oyoqda oldinga yuqoriga depsinib ikkala oyoqda yerga tushish. Mashqni depsinuvchi va silkinch oyoqni almashtirib ham bajarish mumkin.

5-6 ta g'ovni 8-8,5 *m* masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi.

8. Yugurib kelib bir oyoqda depsinib, g'ov ustidan sakrab, silkinch oyoqda yerga tushish. Mashq 9. Joyida turib qo'l va oyoqlar bilan yugurayotgandek tez-tez harakat qilish.

10. Chalqancha yotgan holatda bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni yuqoriga ko'tarib, oyoqlar uchini ushlab. Mashqni bajarayotganda tirsak va tizza bo'g'imlari bukilmasligi kerak; sur'ati o'rtacha.





9.9-rasm yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar.

11. Har qadamda tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. Qo'llar yonda, oyoqqa munosib ravishda tez harakat qilishi kerak; sur'ati – o'rtacha-tez.

12. Yugura kelib, depsinuvchi kuchli oyoqda yuqoriga depsinib, silkinch oyoqda yerga tushish va yugurishni asta-sekin to'xtatish. Mashqni o'rtacha tezlikda yugurib kelib bajarsa ham bo'ladi.

13. 60-70 sm balandlikdagi to'siq oldida turib, bir vaqtning o'zida bir oyoqda yuqoriga sakrash va ikkinchi oyoqni shu to'siq ustidan o'ng-chap tomonga oshirib o'tkazish; sur'ati – o'rtacha va tez.

14. 50-60 sm balandlikdagi buYum oldida turib, uning ustiga bir oyoqda sakrab chiqish va shu oyoqning o'zida yana yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez.

15. Bir oyoqda muvozanatni saqlagan holda o'tirish va shu holatdan o'sha oyoqda birdaniga yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez.

16. Shuning o'zi, faqat o'tirish va sakrash juft oyoqda amalga oshiriladi; sur'ati – o'rtacha-tez.

17. Pastki start holatidan signal bilan 8-10 qadam tez yugurish. Startdan depsinuvchi oyoqqa ko'proq e'tibor berib chiqiladi; sur'ati – o'rtacha-tez.

18. Bu mashqda sherikning yelkalaridan ikki qo'llab ushlab, oldinga bir oz engashgan holatda oldinga huddi yugurayotgandek harakat qilinadi. Harakat qilayotgan sherikni imkon qadar masofada saqlab unga qarshilik ko'rsatib turish kerak. O'z navbatida, imkon boricha kuch bilan qarshilikni engishga intilish lozim; sur'ati – o'rtacha-tez.

19. Elkada 16-24 kg yukni olib, gimnastika o'rindig'ining ikki tomoniga oyoqlarni kyergan holatda turiladi va sakrab o'rindiq ustiga chiqib, bir oyoqda muvozanat saqlab turiladi. Mashq oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha.

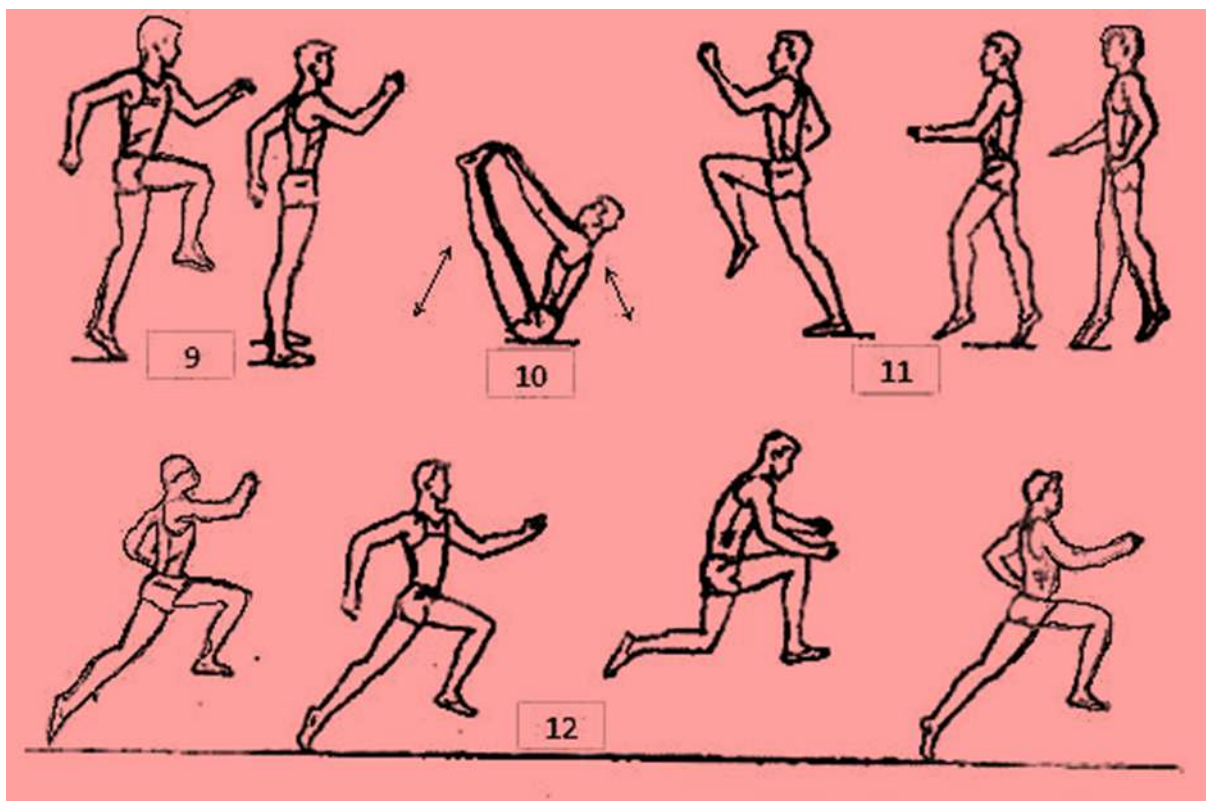
20. Ikkita gimnastika o'rindig'i ustiga oyoqlarni kerib chiqib, qo'lda 16-24 kg li toshni ushlab o'tiriladi va signal bilan yuqoriga sakrab yana joyiga tushiriladi; sur'ati – o'rtacha.

21. Elkaga 16-24 kg yukni olib, har qadamda yuqoriga saarab yurish. Sakrashlar imkon qadar yuqoriroq bo'lishiga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha.

22. Joyida turib bitta oyoqqa 16-24 kg li toshni ilib olib, uni oldinga yuqoriga irg'itish. Mashqni bajarayotganda gavdaning oldinga juda egilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Irg'itayotgan oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaligiga ham ahamiyat berish lozim; sur'ati – o'rtacha.

23. Tik turgan holatda oyoqqa 16-24 kg li toshni ilib olib, oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, orqaga ko'tarish. Mashq gavdani to'g'ri tutgan holatda bajariladi; sur'ati – o'rtacha.

24. Stolga o'tirgan holda bitta oyoqqa 16-24 kg li toshni ilib olib, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Mashq bajarilayotganda tizza bo'g'imi bukil-masligi kerak. Mashq oyoqlarning holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha.



9.10-rasm yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar.

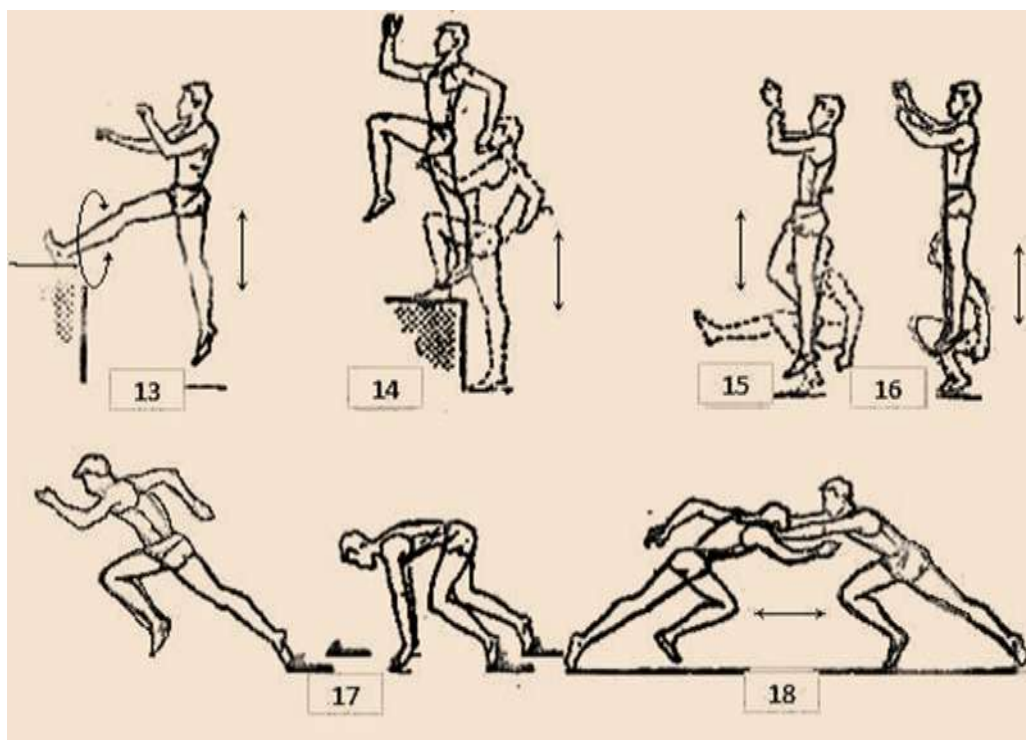
25. Pastga qarab yotgan holda bitta oyoq tizza bo'g'imidan orqaga bukiladi. Sherik esa to'g'ri turgan oyoqni bir qo'li bilan bosib, ikkinchi qo'li bilan bukilgan oyoqni kuchli og'riq paydo bo'lgunicha orqaga tortadi. Keyin oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – sust.

26. Egik gimnastika o'rindig'iga bitta oyoqni tizza bo'g'imidan bukkan holda chiqarib, ikki qo'l bilan gimnastika devori ushlab yotiladi. Bitta oyoq esa yerga tayanib turadi. Ikkala qo'l bilan gavnani oldinga tortiladi va gavda tekislanadi. Mashq oyoqlar holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – sust.

27. 10-15 sm li tepalikka oyoq uchini qo'yib, yelkaga 30-35 kg og'ir-likdagi shtanga olib turiladi. Sekin-asta oyoqlar uchiga ko'tariladi. Mashqni bajarayotganda gavnani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha.

28. 25-30 kg li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, yonga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavnani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha.

29. 25-30 kg li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, to'g'riga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavnani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha.



9.11-rasm. Yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar

30. 40-45 *kg* li shtangani orqa tomondan qo'tarib gavnani rastlab, oyoqlar uchiga ko'tarilish.

31. 25-30 *kg* li shtangani yelkaga qo'yib, gimnastika o'rindig'iga yondan bir oyoqda sakrab chiqish. Gavnani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak.

32. Chalqancha yotgan holda 30-35 *kg* li shtangani oyoq kaftlariga qo'yib, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilgan bo'ladi, asta-sekin oyoqlarni to'g'rilab, shtangani yuqoriga ko'tarish kerak. Sherikning xavfsizligini ta'minlash maqsadida shtangani bir kishi nazorat qilib turadi; sur'ati – sust.

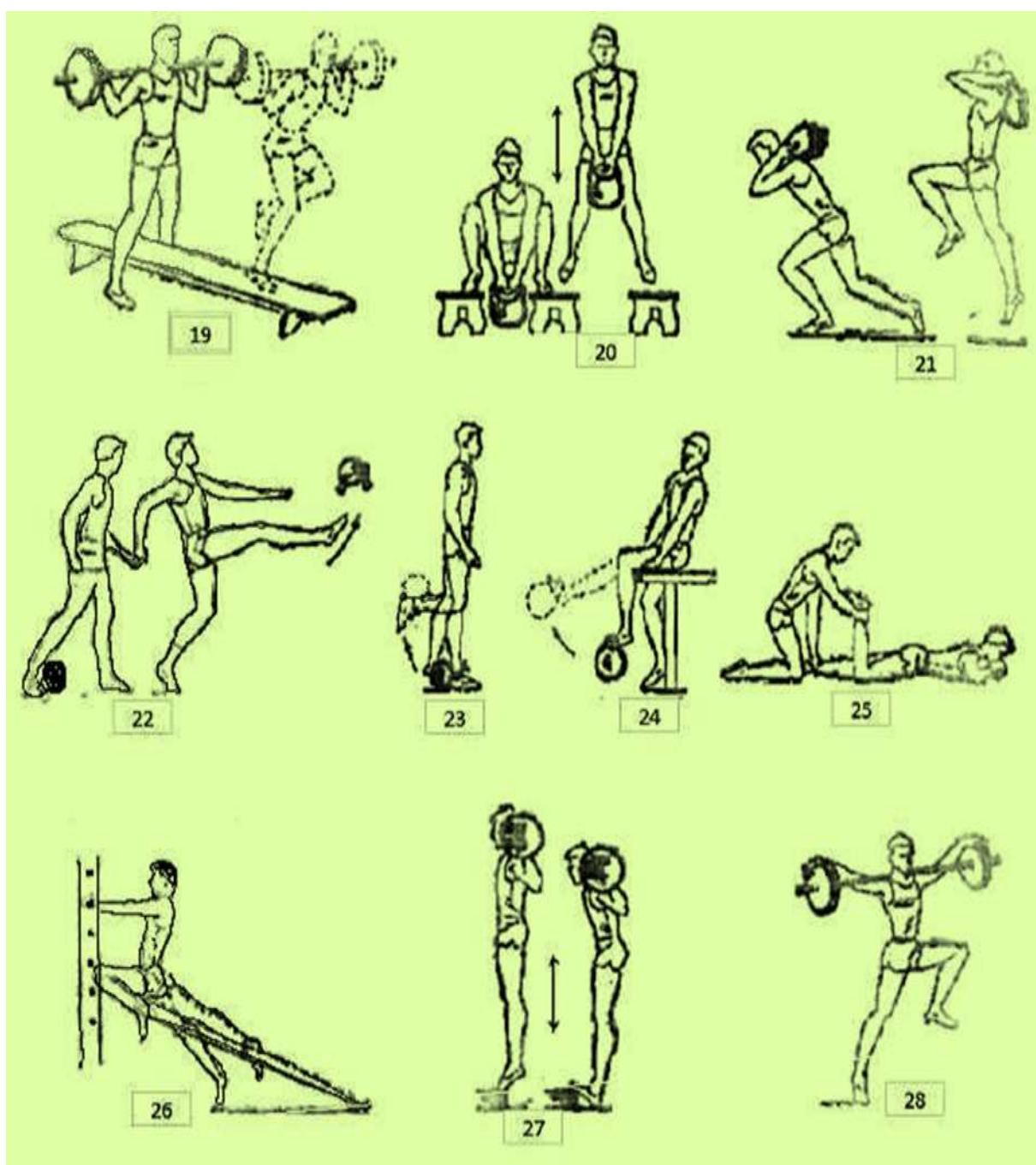
33. 45-50 *sm* li balandlikka oyoqlarni chiqarib, qo'llar yerga tayangan holda chalqancha yotiladi. Bir vaqtning o'zida qo'llarga tayanib gavnani Yuqoriga ko'tarish. Navbati bilan goh chap oyoq, goh o'ng oyoq yuqoriga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha .

34. Xalqalarga osilib, tebranib siltanish. Mashq yerga tushish vaqtida oyoqlarni oldinga tashlashni o'rganishga yordam beradi.

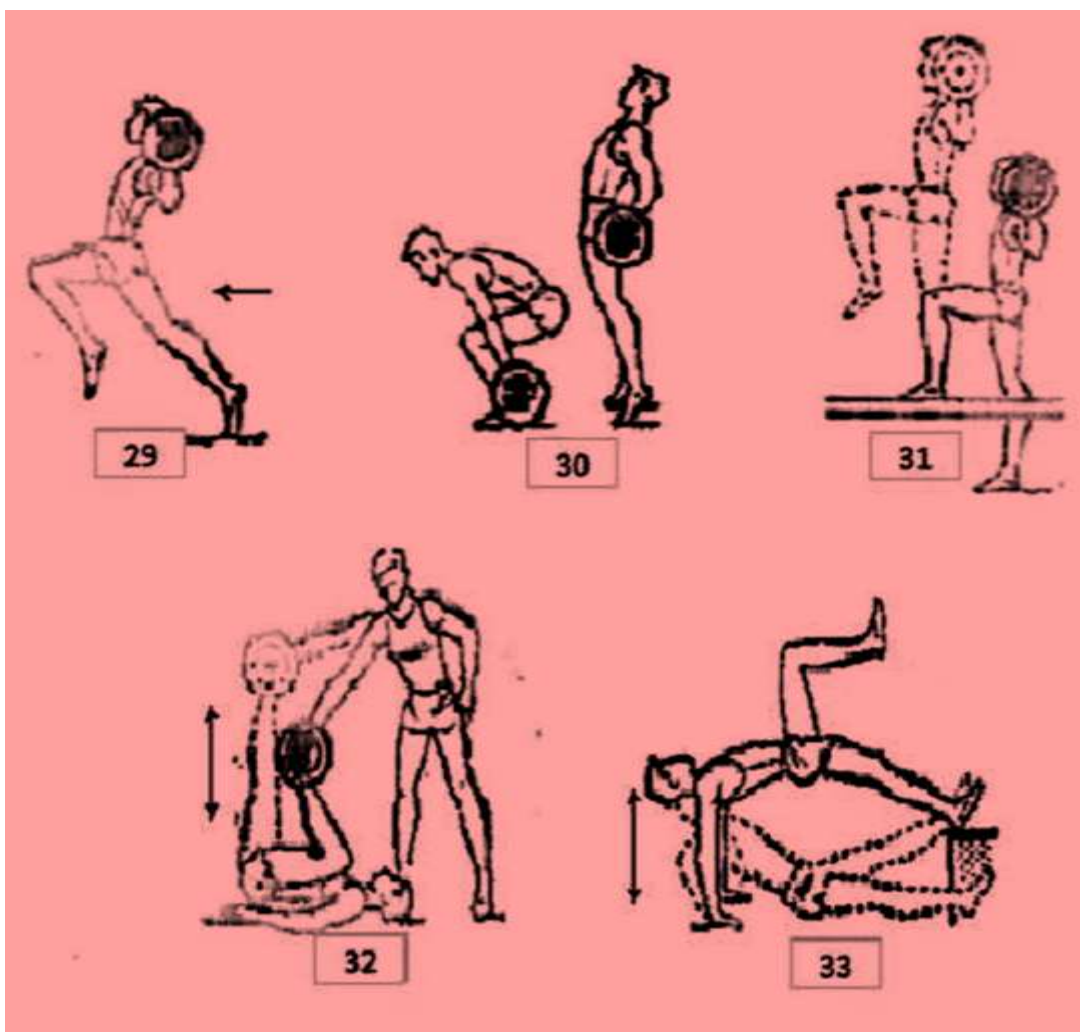
35. Uch xatlab sakrash. Birinchi depsinish 50 dan 100 *sm* gacha bo'lgan balandlikdan bajariladi, ikkinchi depsinish depsinuvchi oyoq bilan, uchinchi 50 *sm* balandlikdan silkinch oyoq bilan bajariladi.

Bir yoki ikki oyoqda qumli chuqurga tushiladi. Ikkinchi depsinishni yumshoq tuproqda (gimnastika to'shamasi, qumda) bajarish tavsiya etiladi.

36. Qisqa masofadan tez yugurib kelib, ikki xatlab sakrash (qadam tashlash, sakrash). Ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'priksini qo'yish tavsiya etiladi. Gavnani holati, depsinish vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek.



9.12-rasm yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda maxsus og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar

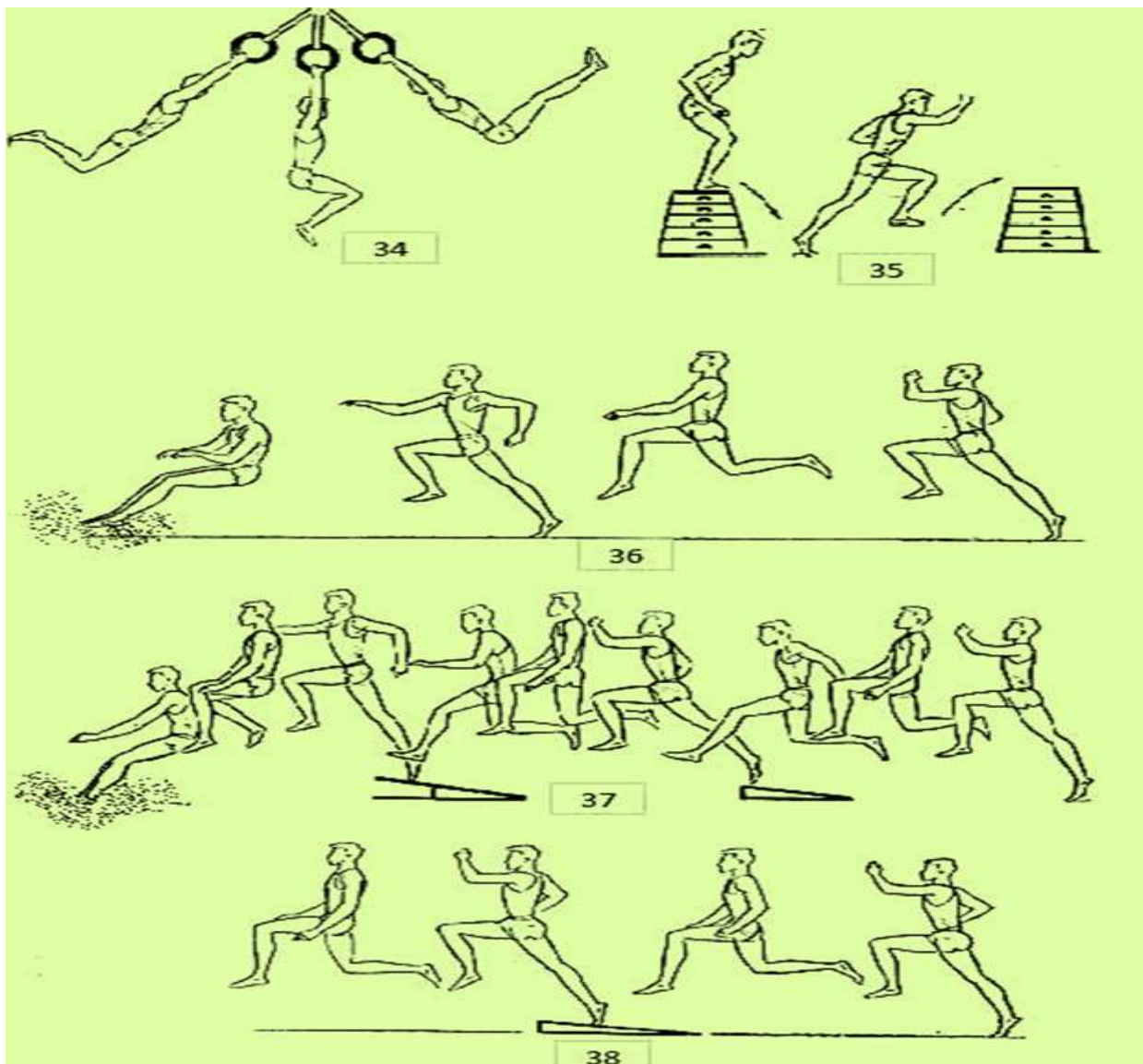


9.13-rasm yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda maxsus og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar

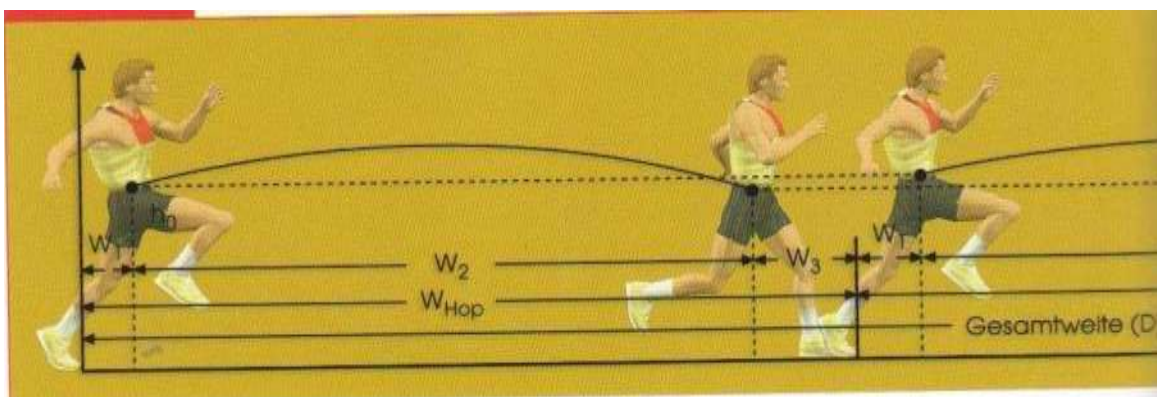
37. Uch xatlab sakrash: birinchi depsinish - yo'lkachadan, ikkinchisi – gimnastika ko'priksidan, uchinchisi - itaruvchi ko'priksidan. Bu mashqni bajarishda uchish (parvoz) bosqichi odatdagidan kattaroq bo'lib, bu harakatlarni yaxshiroq muvofiqlashga yordam beradi. Gavdaning holati, oyoqlarning qo'yilishi va siltashlar uch hatlab sakrovchilarning odatdagi sharoitda bajariladigan harakat shakllariga yaqinlashtirilgan.

38. Qisqa masofadan tez yugurib kelish; ikki hatlab sakrash (hakkalab qadam tashlash), ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'priksi qo'yiladi. Gavdaning holati, depsinish vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek..¹⁶

¹⁶ R. Qudratov. Yengil atletika. Toshkent-2012 y



9.14-rasm yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda sapchish, qadam, sakrash mashqlar



9.15-rasm yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda sapchishni bajarish.

E'tibor qiling! (uch hatlab sakrashning fazasi)

Agar birinchi sakrash tekkis sakralgan bo'lsa, keying ikkita sakrashlarda qayta sakrash muammosiz bo'lishi imkonini beradi, yig'inishdan uch hatlab sakrash muvaffaqiyatli kechgan bo'ladi,- uch hatlab sakrashning eksperti Ekard Hut bu vazifani onga qaratish uchun, shu gapni aytgan:" sakrash yig'inishga talluqli".

E'tibor qiling! Amortizatsiya

Amortizatsiya fazasida yangi tortilish boshlanmaguncha qo'nish kuchlari sekinlashadi.

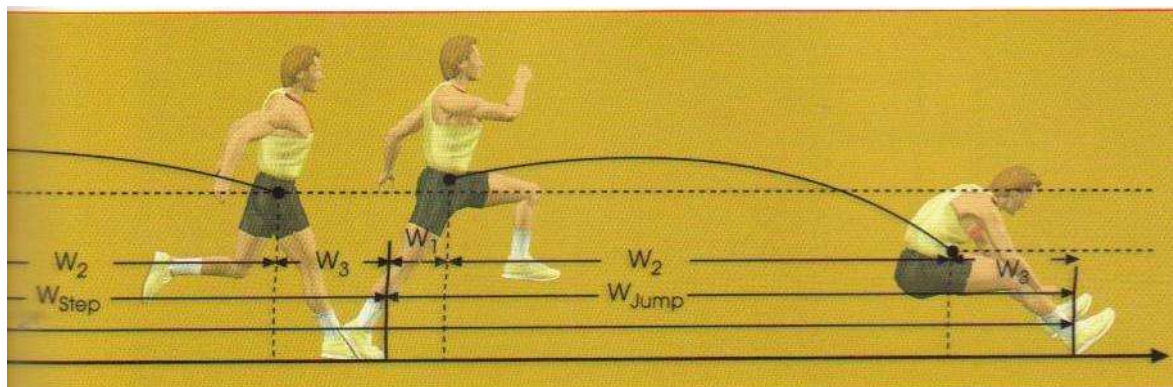
Yangi boshlagan va o'zini qadamda rivojlanayotgan sportchilarda ko'pincha yig'inish va ko'p martalik sakrash orasidagi yaqin turishlik alohida qiyin kuchlanishini ko'rsatadi. Ko'pkina sportchilar birinchi sakrashga ko'chishadi juda baland sakrashadi, birinchi qo'nishda va ikkinchi uchishga takror sakrashda ko'proq yiqilish tezligini ushlab qolishlari va amalga oshirishlari shart, shu holatda bo'lishganida. Ikkinchi sakrash buzadi va uchinchi sakrashga takror qo'llanishi mumkin bo'lgan sakrash holatiga keladi.

(Birinchi va ikkinchi sakrashlar uchun step va jump ifodalar bilan nomlanadi) hop shu tufayli maksimal emas, aksincha, "faqat" bitta optimal sakrashdir, u umumiy natijani maksimallashtirishi lozim. Agar bu holat haqiqiy cho'qqi, yaxshi sportchi erkaklar birinchi sakrash qismida 6.50 dan yuqori metr, ayollar esa 5.40 dan yuqori sakrashadi

Uch hatlab sakrashning asoslari Biomehanik aspektlar

Uzunlikka sakrash analogi uch hatlab sakrashda ham bo'limlarga bo'linishi mumkin. U uchish pozitsiya kengligi, uchish qismi kengliklari, ushlanish kengligi va qo'nish kengliklariga bo'linadi, uzunlikka sakrashlardan Qo'nish va uchish pozitsiya kengliklari ushlanish kengliklariga qo'shilib ketadi:

- $D = w_{hop} + w_{step} + w_{jump} - v_l$
- $D = o'lchangan\ sakrash\ kengligi$



9.16-rasm yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatishda sakrash texnikasini bajarish.

- $w_{hop} = w_1 + w_2 + w_3$
- $w_{step} = w_1 + w_2 + w_3$
- $w_{jump} = w_1 + w_2 + w_3$
- w_1 = sakrash pozitsiya kengligi
- w_2 = uchish kengligi
- w_3 = qo'nish kengligi
- v_b = balkalarda "yo'qotish" yo'qotish
- v_l = qo'nishni yo'qotish orqaga yiqilish bilan

Agar qism kengliklari noto'g'ri hulosalarni sakrovchining harakat dinamikasi va bu bilan dastak hulqiga yo'l qo'ysa, (katta sportchilar katta ushlanish kengliklarini qo'lga kiritadi), qismli kenglik modeli natijaning erishilgan omillari haqida ko'p gapirmaydi.

Natijani aniqlovchi ta'sirlar

Uch hatlab sakrashning natijasining aniqlangan komponentlar yig'inish tezkorligi va reaktiv sakrash mahorati.

Lekin shuningdek maksimal kuch uch hatlab sakrashda katta kuchlarining asosi, ular step-va jump sakrashlarda hosil bo'ladigan qo'nish – va amortizatsiya fazasida, katta o'rin tutadi.

Yig'inish tezliklar

Eng yaxshi kenglikli uch hatlab sakrovchilar uzunlikka sakrovchilar sohasida eng yuqori yig'inish tezliklariga erishishadi, erkaklar uchun 10.5 m/s, ayollar uchun 9.5 m/s. Yugurish tezkorligi kuchli o'lchamga bog'liq, kuch uzunlikka bog'liqligidek emas. Shu orqali mashg'ulotlarda yaxshi shug'ullanish kamroq. Shu bilan keyingi kuchli uch hatlab sakrovchilarning tanloviga sezilarli ko'rsatma ko'rsatkichi beradi: kimki imkoniyatga ega bo'lsa, aniq maqsad korridorida yig'inish tezligiga erisholsa, sezilarli natija o'lchamlariga turtinishi mumkin.



9.17-rasm yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatishda sapchishni bajarish.

Reaktiv "irg'inish" sakrash holati

Ikkinchi natijani aniqlovchi komponent bu reaktiv yoki irg'uvchi sakrash mahorati, ayniqsa yuqori gorizontaal tezliklardan bir oyoqli sakrash. Uch hatlab sakrashdagi kabi ko'p martalik sakrashlarda o'tgan sakrashning uchish balandligi orqali tezlik qulashi keyingi sakrashdan oldin vujudga keladi. Uch hatlab sakrovchi shular orqali ajratiladi:

- u qo'nishda salbiy to'qnashish impulsini faqatgina ushlolmaydi, yana
 - uni mushaklar va paylar qismlariga potensial quvvat sifatida saqlab qolishi mumkin.
 - Mushaklarning Verten refleksi kuchli faolligi bilan katta to'qnashuv impulsini sezadi
- va
- Mushaklarda katta qisilish tezligini rivojlantiradi.

Reaktiv sakrashning bu umumiyliklari shunga olib boradiki, uch hatlab sakrovchi katta tezlik yo'qotmaslikda yangi vertikal impulsni rivojlantirishga va sakrash seriyalarida katta qismli kenglikni nishon qilishi mumkin.

E'tibor qiling ! Reaktivlik

Reaktiv umumiylikning yuqori cho'qqi uchun alomati bular sezilarsiz tortilish payti , qismli sakrash kengliklarining optimal holati va sakrash seriyalarining borishida yuqori gorizonta tezlik.

Oyoq mushaklarining tasvirlangan umumiyliklari bilan sezilarli kengliklarni nishon qilish uchun, uch hatlab sakrovchi alohida korpus barqarorlikni o'rnatishi kerak. Passiv ushlar apparati (ayniqsa umirtqa pog'ona va tos suyaklari) juda mustahkam va mushaklarni o'rtachadan yuqoriroq ifodalanishi shart. Zaruriy reaktiv sakrash mahorati shartli va yugurish tezligiga bog'lanadi. Ayniqsa mahorat, qisqa tortilishda yuqori kuchlarni rivojlantiradi, bu iqtidorga bog'liq va saralashda foydalanishi lozim. Past sakrash harakterini sprintga yoki uzunlikka sakrash taqqoslash orqali uzun tortilish vaqti reaktiv sakrash mahorati, u ham maksimal kuchga bog'liq va sezilarli mashg'ulotda ijobiy ta'sir etadi.

Yuqori yig'inish tezligidan va reaktiv sakrashdan-, ayniqsa takror sakrash-holatidan keyingi natijaga ta'sir qiladigan komponent yuqori gorizonta tezlikning ush sakrashda yoki sezilarsiz tezlikni yo'qotishda sakrashdan sakrashgacha borishida kelib chiqadi. Shu misolida sakrashlar ritmli va bir hil miqdorda ketma ketlikda bo'lishi shart.

O'rtacha biomehanik parametrlar

Ko'zlangan natija	Yig'inish tezligi (m/s)	Sakrash aloqa vaqti (s)	Qism kengligi (m)	Qism kengligi foizlarda (%)	Gorizonta l tezlikda yo'qotish (m/s)	Vertikal tezlik (m/s)	Qo'nish kengligi (m)
Erkaklar							
17,10 m	10,2	0,12	6,16	36	-0,7	2,46	0,50
		0,15	5,13	30	-0,98	1,78	
		0,15	5,81	34	-1,45	2,66	
16,00 m	9,7	0,12	5,81	36	-0,65	2,33	0,48
		0,15	4,66	29	-0,97	1,85	
		0,17	5,53	35	-1,16	2,33	
14,90 m	9,4	0,11	5,37	36	-0,53	2,18	0,46
		0,14	4,17	28	-0,75	1,42	
		0,16	5,36	36	-1,3	2,28	
Ayollar							

14,30 m	9,1	0,11	5,15	5,15	36	2,39	
		0,15	4,15	4,15	29	1,52	
		0,15	5,00	5,00	35	2,39	0,46
13,50 m	8,8	0,12	4,91	4,91	36	2,21	
		0,14	3,83	3,83	29	1,5	
		0,16	4,76	4,76	35	2,13	0,44
12,80 m	8,5	0,12	4,62	4,62	36	2,08	
		0,14	3,62	3,62	28	1,44	
		0,16	4,56	4,56	36	2,08	0,41

Uch hatlab sakrashning texnik modeli

Keyingi rasm qatorlarida uch hatlab sakrashning texnikasi yosh sakrovchilar uchun tasvirlangan. Keyin esa ayol va erkak sakrovchilar o'rtasidagi farqlar, shuningdek yoshlikdan o'smirlik sinflariga o'tishning borishidagi rivojlanish chiziqlari tasvirlanadi. Uch hatlab sakrash yig'inish, sakrash tayyorgarlik va uch qismli sakrashlar: hop, step, jump larga bo'lingan



9.18-rasm. Uch hatlab sakrashning texnik modeli

Yig'inish (rasmlar 1-6)

- Yig'inish boshlanishi qadam qo'yish bilan
- To'la bosimli ko'tarilib yig'inish
- Yengil tananing tepasini oldinga qo'yish
- To'liq bosim tirtilishi
- Qo'llar va silkinish oyoqning quvvatli foydalanilishi

- Sakrashga yaqin qadam chastotasini balandlatish, ohirgi qadam yuqori tizza yurutish bilan (rasmlar 5-8)
- Yig'inish uzunligi bir tomondan sprint mahoratiga bog'liq (qancha tezroq, shuncha uzunroq) , boshqa tomondan sakrashda alohida mahoratdan muvaffaqiyatli o'tishda , ayniqsa hop-step- o'tishida

Ko'rsatma: Ikkilanishda sakrash mahoratiga yo'naltirish va yig'inishni kamroq tanlash !

Tayanish nuqtalari:

- Ayollar, natija sohasida
12.40 dan 13.00 m; 14 dan 16 yig'inish qadami
- Erkaklar, natija sohasida
14.50 dan 15.20 m; 160dan 18 yig'inish qadam

Sakrash tayyorgarligi

Sakrash tayyorgarligi birinchi tekkis sakrashni deb keyingi sakrashda kamroq ifodalanadi:

- sezilarsiz ritmlash, o'hshash uzun qadamlar
 - korpusni vertikalga yo'nalishi
 - ohirgi qadam yuqori tizzani oborish bilan
 - tos gorizontalga yaqinroq (rasmlar 5-6)
- faqat sezilarsiz sakrash ko'rinishi ohirgi qadamda tana og'irligi nuqtasining tushishi bilan tezlik yo'qotishi bo'lmasligini imkonini beradi.



9.19-rasm. Qo'llarni birinchi sakrashgacha qarama qarshi silkitish

- faol oyoq kaftidan tekkis to'liq oyoq yo'naltirilgan korpusda;
- amortizatsiyada sakrash oyoq tizzaning sezilarsiz ustunligi;
- gavda ostida silkinish oyoq oldinga-tepaga egiladi;
- to'liq holatli tortilish oyoq kafti, tizza, va tos mushaklarda bosim vaqtida;
- qarama qarshi bir hil qo'llardan foydalanish va silkinish oyoqni yuqori yurutish kuchli tizza bukilishi bilan;

-silkinish elementlar sakrash ohiriga qo'qqis sekinlashadi va qisqa fiksatsiya bo'ladi.

Uchish fazasi.

- silkinish oyoq ozgina tortilgan orqaga olib boradi;
- sezilarsiz vertikal impuls asosida qisqa uchish davomiyligida silkinish oyoq bukilgancha oraqaga oborilishi kerak, bu ikkinchi sakrashning barqaror bo'lmisligiga olib keladi;
- sakrash oyoq gavda ostida oldinga bukilgan yuqori tizza pozitsiyasida, keyin boldirlarning oldinga ketishi oyoq tortilguncha;
- unda ishtirok etuvchi oyoq uchi (qattiq oyoq kafti);
- ikki qo'l silkinishga qo'shimcha tayyorgarlik;



9.20-rasm. Sakrashda qo'nish.

- **Sakrashning step turiga birliklari.**
 - sakrash oyoq tirtilgan holda orqa-pastga olib borishni imkonini beradi ;
 - qo'llar yo'naltirilgan korpusni barqarorlashtiradi;
- **Sakrash.**
 - faollashtirilgan tekkis oyoq kafti;
 - qisqa yer bilan aloqa;
 - turtinish fazasi faqat tizzani amortizatsiyada sezilarsiz ustunligi;
 - keyingi quvvatli tortilish sakrash oyog'ida;
 - tezroq, bukilgan silkinish oyoqdan foydalanish vertikal boldirda tosning gorizontal; chiziqlarigacha va ishtirok etuvchi oyoq uchi;
 - bir hil qarama qarshi yoki juft q'ollar silkinishi;
- **Uchish fazasi / jumpga sakrashning birliklari**
 - pozitsiya ohirida silkinish elementlarini fiksatsiyasi, uchishda to'g'riga, kamroq o'ralgan korpus imkonini beradi;
 - sakrash oyoqni tushirish, bunda oyoq kafti ko'tdan yuqori emas;
 - qo'llar korpusni barqarorlashtiradi;

- silkinish oyoq oldinga shoshiladi va tortiladi , bunda ishtirok etuvchi oyoq uchi.



9.21-rasm. Uch xatlab sakrashda yugurib kelish.

Sakrash

- o'zi faollashgan va tekkis oyoq kafti qo'llanilishi yengil sakrash holatida va yaqinroqda tortilgan oyoqda;

- qisqa yer bilan aloqa;
- sakrash tizzaning va tosnig sezilarsiz ustunligi amortizatsiyada;
- silkinish oyoq o'rtacha uzunlikdagi tebrangich sifatida birinchi oldinga, keyin bukilgan tizzalarda quvvat bilan tepaga ishlaydi;
- sakrashning ikkinchi qismida quvvatli sakrash oyog'ining tortilishi;
- quvvatli yuqori silkinish orqali qo'llar sakrash harakatga ko'maklashadi- qarshi qo'llar silkinishi rasmlar qatorida, shuningdek ikki qo'lli silkinish boshda yuqori ham bo'lishi mumkin.

Uchish fazasi va qo'nish.

- sakrashning ohirgi pozitsiyasida qisqa fiksatsiya;

- sakrash pozitsiyasining qarori egilib sakrashga yoki qadam kengligi sakrashiga;
- qo'llar uchish barqarorligini ushlab turishadi;
- taklanadigan pichoq pozitsiyasi qo'nish tayyorgarligiga;
- oyoq oyoq kaftini uzoq harakatlantirish bilan qo'nish – uzunlikka sakrashga analog, faqat ozgina to'g'riroq qo'nish pozitsiyasi- sezilarsiz gorizontaal tezlikning asosida;
- chekkaga tashlash orqaga yiqilishdan qochishga;



9.22-rasm. Bukilgan orqaga yurituvchi silkinish oyoq bilan harakatlanish.

Ayol va erkak uch hatlab sakrovchilar orasidagi texnik farqlar

Sezilarsiz kuch imkoniyatlari tufayli ayollar sakrashda kamroq yuqori vertikal impuls va sezilarsiz sakrash balandliklariga erishishlari mumkin. Shuning oqibatida tekkis hopda uzun oyoq silkinishi bilan yugurish qadam uchun vaqt yo'q bo'ladi. Ko'pkina ayol sakrovchilar shuning uchun silkinish oyog'ini oraqaga bukilgancha yuritishadi.

Tekkis hopga qaramasdan ayollarda stepda sezilarsiz vertikal impuls kelib chiqadi. Bu faqatgina to'liq sezilarsiz step-kengligiga emas, va yana qisqa relativ uzunlikka olib keladi, shuningdek sakrashning holati erkaklarga nisbatan kamroq o'lchashni bekor qiladi.

E'tibor qiling!

Uch hatlab sakrovchi ayollar uchun muvaffaqiyatli step va jump uchun yaxshi ko'makchi. Keyingi takroriy sakrashlar stepga va jumpga faqat relativ sezilarsiz, reaktiv kuch ko'makchilariga mos tariqadagi yiqilish balandliklari qo'lga kiritiladi.

Yoshdagi texnik o'zgarishlarning borishi

Ko'tarilgan shartli sharoitlar bilan uch hatlab sakrovchining vaqt strukturasi o'zgaradi, shuningdek vaqt hisobi yangittan o'rnatilishi lozim. Uchishda sportchi yuqori vertikal tufayli ko'p vaqtga ega bo'ladi, ular kerak bo'lgan harakatlarni olib borishi uchun. Buning oqibatida sakrashga tayyorgalik qulay yoki effektiv shakllanishi mumkin, misol uchun: hopni texnikaviy juda yaxshi va qabul qilingan uzunroq silkinish oyoq bilan olib borish. Shunday qilib tez yig'inishdan, yuqori vertikal impuls va eng yaxshi sakrash texnikasi aniq yuqori uch hatlab sakrashning kengligi natijasi bilan bir hil quvvatli effekt bo'ladi. Yaxshi kuch sharoitlarida sakrash qismlarining kattaroq tenglashmasiga, shuningdek step boshqa sakrashlarga yaqinroq keladi.

O'quvchilar mashg'ulotining ohiridagi chiqish holati

O'zining ushlanish apparatlariga yuqori talablari yosh guruhlariga E/A/15 evaziga uch hatlab o'tish musobaqa ditsiplinasi sifatida hisoblanadi.



9.23 -rasm Faol-qamrab oluvchi oyoq kafti kichik masofaga yugurishda

Bundan albatta berkitilmasligi kerak, mashg'ulotlarda ko'p martalik sakrashlar bekor qilinilishi, aksincha. Musobaqa distsiplinasini yuqori talablarga bo'lishi uchun, keying uch hatlab sakrashga asos bo'ladi – shuningdek, boshqa sakrash distsiplinalari, sprint ,ko'p kurash va uloqtirish distsiplinasini o'zi uchun- o'quvchilik yoshida ko'p tarfli sakrash mashg'ulotlari muhim hisoblanadi :

- Turli sakrash texnikalarini o'rganish (kichik masofaga sakrashlar, almashinuv sakrashlar, bir oyoqli almashinuv – va bir oyoqli sakrashlar)
- Berilgan ritm, yo'nalish va intensive almashinuv bilan sakrash
- Sakrash turlarida sakrash chegarachalar ustidan va past sakrashlar , shuningdek turli tepaliklarda sakrash (plastmassa, gimnastika zali, gilomlar ketma ketligi, tabiiy tepaliklar) o'rganilgan bo'lishi kerak (bu haqida ko'proq “ bolalar yengil atletikasi “ va o'quvchilar yengil atletikasi “ kitoblarida)

Barcha sakrashlarning umumiy markaziy elementi bu faol-qamrab olinuvchi oyoq kafti, u o'quvchilik davrida o'rganib bolinishi shart. Shu yordamida sakrash seriyalari yozilishi tez va reaktiv o'tkazilishi mumkin bo'lishi lozim. Bundan tashqari ko'pkina kichik sakrashlar yetarli (yalang oyoq sakrashlar mos keluvchi osti yer bilan)oyoq va sakarsh mushaklarining yetarli yuklanish mos kelishuvligi o'rnatilgan bo'ladi. Erta va keng korpus mustahkamlash mashg'ulot orqali o'quvchilik sinfi so'ngiga mushaklar barqarorligini yuqori darajada ega bo'lishi kerak, busiz uch hatlab sakrashni ta'savvur qilib bo'lmaydi.

Uch hatlab sakrashda qism kengliklarining holati

Yuqori sinf	Hop	Step	Jump
Ayollar	36 %	29 %	35 %
Erkaklar	36 %	30 %	34 %

Tehnik mashg'ulot

Tezkorlik mashg'uloti qatorida (bu haqida 5- bo'lim. “Uzunlikka sakrash”) uch hatlab sakrash mashg'uloti avvalo takror-sakrash mashg'uloti, demakki reaktiv mashg'ulot. Qancha gorizontaal tezlik yuqori va qancha sakrash balandliklari kattaroq bo'lsa, shuncha mehanik yuklanish ham kuchliroq bo'ladi. Shuning uchun ham uch hatlab sakrash E/A 15 yosh guruhlarida musobaqa distsiplinasini deb hisoblanadi.

Boshlanish :

Barcha turlarning ko'p martalik sakrashlari

O'quvchi- va B-yoshlar guruhlarida umumiy atletik rivojlanish doirasida barcha turlarning ko'p martalik sakrashlari mashg'ulot dasturiga tegishli, bu takroriy ibora emas. Bunda mushaklarni

ehtiyotlangan olib borish bo'lishi kerak : ko'proq tekkis sakrash va urilishlar qisilgan qo'nishlar orqali qochiladi. Bunda bu sakrashlar almashinuvchi osti yerlarda o'tkaziladi. (misol uchun: kul tepaligi, gimnastika zali qattiq gilomli,o'rmonli , qumli yerlardan, rasmlar qatori 6.6) , umumiyroq yuklanish va barcha moslashuvlar jamlovchi bo'ladi.



9.24-rasm. Uch xatlab sakrashda qadam holati.



9.25-rasm. Ketma ketligi yoki o'rmon yeri ustida sakrash seriyalari

Uzunlikni rivojlantirish :

Mo'ljallangan ko'p martalik sakrash mashg'uloti

Qadam bilan o'lchangan stadionda mo'ljallangan ko'p martalik sakrash mashg'uloti tezkorlik mashg'uloti qatorida harakatlanadi. Uch hatlab sakrashning o'rta nuqtasi, maqsadi bu gorizontaal tezlik va vertikal impulsni birgalikdagi harakatini shartli daraja sifatida yanada balandroq , kordinativ-tehnikaviy optimallashtirish.

Quyidagi vazifalar tartibi harakatni bajarishda ongli bajarilishiga va o'rganishiga mos keladi:

- Ajratilgan yuqori sakrash bajarishi sezilarsiz sakrash uzunligida- va tezligida
- Bir hil o'lchamdagi sakrashlar normal tezlikda
- Sakrash uzunligini sakrashda sakrashgacha ko'tarish
- Tezlikni sakrashdan sakrashgacha ko'tarish

Tezlikdan va sakrash uzunlikdan ko'tarilish

E'tibor qiling ! Sakrashni olib borish

Aniq sakrashni bajarishda faol-qamrab olinuvchi qo'nish va takror sakrashlar quyidagi harakat elementlari bilan :

- Baland tizza yuritish
- Boldirlarni erta shoshilishi
- Tortilgan oyoqni aniqlangan orqaga yurishi
- Sezilarsiz gorizontaal sekinlashish turtulishi
- Oyoq kafti to'liq tovonda tana og'irligi nuqtasi oldida
- Silkinish elementlarining tez oldi-tepa olib borish



9.26-rasm Bir oyoqli almashinuv sakrash (chap-chap-o'ng-o'ng)

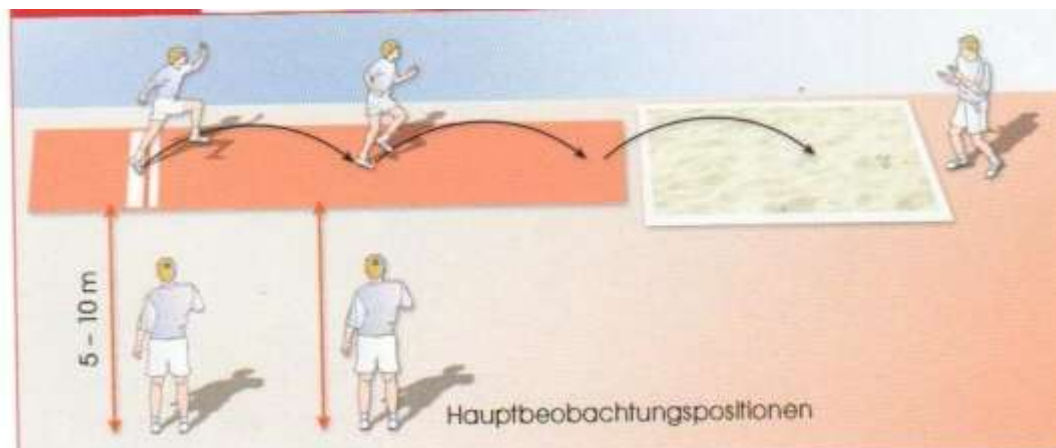
- yuqori tezlikda
 - sakrashgacha ko'tarish
 - balandroq sakrashlardan ko'milish
 - uzunlikka sakrashning ohirida.
- Ajratilgan tekkis sakrashni bajarish
Sakrash balandligini sakrashdan
Ritm va uzunlikni egallaganda alohida
Tekkis, doimiy uzoq sakrashlar churda

Bu vazifalar turli sakrash ritmlarida yuqori qiyinchilik gradusi bilan bajariladi:

1. Sakrash harakati
2. Bir oyoqli almashinuv sakrashlar.

3. o'ng – chap- chap – o'ng yoki aksincha) Uch hatlab sakrash ritmi (chap- chap-
 4. o'ng oyoq bilan Bir oyoqli sakrashlar faqat chap yoki

Boshqaruv ostida muntazam shug'ullanish va xatolarni tuzatish vaqti bilan juda yaxshi o'zlashtirish darajasini maqsad qiladi. Muammolar ham uchrab turadi, ularni alohida vazifalar tartibi va doiraviy yordamlar qo'shimcha usullar orqali to'g'rilanadi. Ko'p xatoliklar uchun, hopni olib o'tish uchun , quyidagi yordamlar berilishi mumkin :



9.27-rasm. Uch hatlab sakrashda kuzatuv pozitsiyasi



9.28-rasm. Ksapchish va havoda uchish.

- Yig'inish tezligi/ -uzunligi qisqartirish
- Hop uchun sakrash uzunligini qo'nish
- joyi berilgan o'lchamdan qisqartirish
- Ko'p e'tiborni step va jumpga berish,
- bunda qo'yilgan to'siqlardan oshib sakrash yoki sakrab o'tilishi kerak. (rasm o'ngda)

Kuzatuv – va xatolarni tuzatish pozitsiyalari

Murabbiyning kuzatuv- va xatolarni tuzatish pozitsiyalari uch hatlab sakrashda uzoqlikka sakrash bilan o'hshash. Shuning uchun bu yerda mahsus to'ldirilishlar nomlanadi:

- Asosiy kuzatuv pozitsiyasi sakrashlar uchun balka balandligi yoki step-sakrashning balandligida qo'yiladi (Abb.6.2)

- Maydon belgilari, misol uchun : yarim yoki bir metr uchun chap va o'ngga ketma ketlik yordamchi bo'lishi mumkin qismli uzunliklarni kuzatuviga , ayniqsa video tahlil bilan ulanishga .
- Sakrash chuqurining ohirida kutilmagan kuzatuv yig'inish yo'nalishiga yordam beradi, tomonli qochish avvalo sakrashlarda bilib qolish. ¹⁷

E'tibor qiling! Bir oyoqli sakrashlar

Ayollar sezilarsiz kuch va sezilarsiz sakrash balandliklari sababli erkaklarga nisbatan bir oyoqli sakrashda muammolarga egalar. Ayol sakrovchilar (yangi boshlaganlar) bir oyoqli sakrashlarni maydonda boshlashi kerak.



9.29-rasm. Chegaralardan va ustidan sakrashlar sakrovchida e'tiborlilikni rivojlantiradi.

¹⁷ (JUGEND – leichtathletik Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik – Verbandes fur die Sprungdisziplinen imAufbautreining. 155-169- betlar. (Wolfgang Killing tahriri ostida, Elke Bartshaft, Herbert Czingon, Ulrich Knapp, Brigitte Kurshilgen, Klaus Shlotke)

I SEMESTR UCHUN DARS KONSPEKTLARI
AMALIY MASHG'ULOT № 1

Mavzu: Sportch yurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Kirish mashg'uloti: Guruh bilan tanishish. Yengil atletika faniga kirish.






2. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, ko'rsatkichlar.

Dars qismi	Mazmuni	Me' yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz	

	1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
	2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
	3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
	4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
	5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	

Asosiy qism 45-50 daqiqa	<p>1-vazifa. I bosqichda yengil atletika kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semestr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish.</p> <p>2-vazifa. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.</p> <p>Vositalari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinohalqalarni ko'rib chiqish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish. 	25 daqiqa 25 daqiqa	<p>O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin bir necha marta yurishni namoyish qiladi. YUrish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. YUrishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.</p>
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	5-10daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 2

Mavzu: Sportcha yurish texnikasi va balandlikka “hatlab o'tish” usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Sportcha yurishda oyoqlarni to'g'ri tashlashga va balandlikka “Hatlab o'tish” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Sportcha yurishda oyoqlarni to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish.







2. Balandlikka “Hatlab o'tish” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

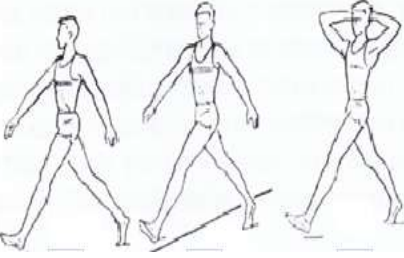
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat), bayroq.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz

7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	
	2x60 metr	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asosiy qism 45-50 daqiqqa</p>	<p>1-vazifa. Sportcha yurish paytida oyoqlarni to'g'ri harakatlantirishga o'rgatish. Vositalari: 1. Oyoqni erga tik qo'yib va vertikal paytgacha shunday holatni saqlab yurish. 2. SHu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.</p> <p>2-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish. Vositalari: 1. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish. 2. Balandlikka sakrash texnikasini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish. 3. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab me'yorlari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish</p>	<p>25 daqiqqa</p> <p>25 daqiqqa</p>	<p>O YUrishni bajarish paytida erga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday, butun oyoq tagini qo'yish kerak.</p>  <p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Yakuniy qism 10 daqiqqa</p>	<p>Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	<p>10 daqiqqa</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">I</p>

AMALIY MASHG'ULOT №3

Mavzu: Sportch yurish texnikasi va balandlikka “hatlab o’tish” usulida sakrash texnikasini o’rgatish uslubi.

Maqsad: Sportcha yurishda tos harakati va “Hatlab o’tish” usulida depsinishni takomillashtirish.

Vazifalar: 1. Sportcha yurishda tosni harakat texnikasini o’rgatish.

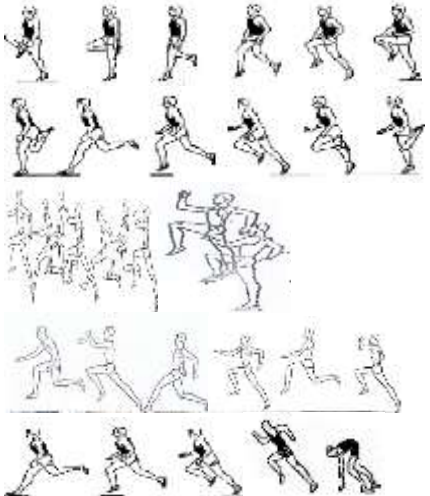
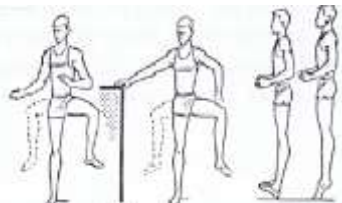
2. “Hatlab o’tish” usulida depsinishni o’rgatish.

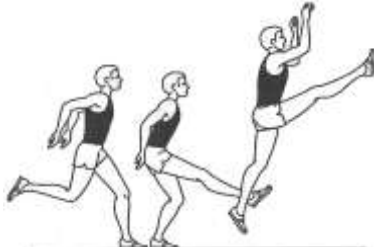
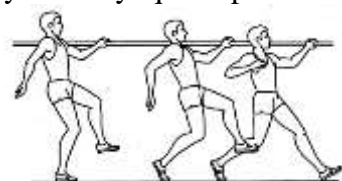
O’tkazish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat), bayroq, haskash.

Dars qismi	Mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o’nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o’nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida qo’llarni kerish, 3-4 hisobida qo’llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o’ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko’krak oldida 1- qo’llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo’llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo’llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	I-vazifa. Sportcha yurishda toshning harakatiga o'rgatish. <i>Vositalari:</i> 1. Vertikal o'q atrofida toshni zo'r harakatlantirib, keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. SHuning o'zini oyoqni tovondan	25 daqiqa	Har bir mashq, texnika elementining o'zlash-tirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa – 50-100 metr.  Asosiy diqqatni depsinishning

<p>boshlab erga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.</p> <p>2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish: Vositalari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. D.h. – boshqa oyoqda depsinish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavadani oldinga-yuqoriga cho'ziluvchan oyoqqa (depsinuvchi) harakatlantirish. 2. Xuddi shu yurganda. 3. D.h. – gimnastika devorchasining chap yonida turgan holda ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga siltash. 4. SHunday, lekin siltanadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarish. 5. SHunday, lekin depsinib. 6. SHunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash. 7. SHunday, lekin yuqoriga osib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tegizish. 8. D.h. – chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha ikkita katta qadam qilish. Tosning elka va gavadan oldinroqqa chiqarilishiga e'tiborni qaratish. 9. D.h. – gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning tayoqchasidan ushlash. Depsinuvchi oyog'ini orqada qoldirib, siltanuvchi oyoqda yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinuvchi oyog'ini oldinga qo'yish. 10. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. YUrib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyoqni va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tizzalardan bukish, oyoq kaftini siltash, oyoqni dumba tagiga tortib, siltanuvchi oyoqda erga tushish. 	<p>25 daqiqa</p>	<p>kuchli va ishonchliligiga qaratish kerak.</p> <p>Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar siltanish vaqtida bukiladi.</p> <p>Siltanuvchi oyoq depsinuvchi oyoq oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'imidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq tovoni oldinga uzatiladi, uchi o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi.</p> <p>Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45° ostida. YUgurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab bajariladi. YUgurib kelish uzunligi – 7-9 m</p>  <p>YUgurib kelishda oxirgi 3 qadamning maromi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. YOy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin siltanuvchi oyoq nazorat belgisiga tushishi kerak. YUgurib kelishdan oldin sportchi to'singa yon tomoni bilan turib uning proeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda to'sin yonida oyoqda depsinishi kerak.</p> 
---	------------------	--

Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
------------------------	--	-----------	--------------------------------

AMALIY MASHG'ULOT № 4

Mavzu: Sportcha yurish texnikasi va balandlikka “hatlab o’tish” usulida sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Maqsad: Sportcha yurish paytida qo’llar va elkalar harakatlarini o’rgatish va “Hatlab o’tish” usulida depsinishga tayyorlanishni yugurib kelish bilan birga qo’shib sakrash texnikasini o’rgatish.

Vazifalar: 1. Sportcha yurish paytida qo’llar va elkalar harakatlari texnikasini o’rgatish.

2. “Hatlab o’tish” usulida depsinishga tayyorlanishni yugurib kelish bilan birga qo’shib sakrash texnikasini o’rgatish.

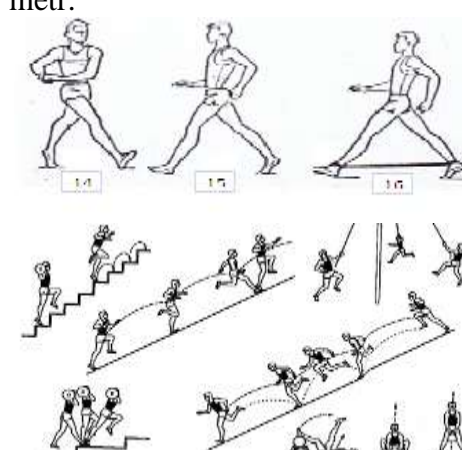
O’tkazish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari (planka, mat).

Dars qismi	Mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o’nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o’nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida qo’llarni kerish, 3-4 hisobida qo’llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o’ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko’krak oldida 1- qo’llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo’llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo’llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida belni chapga	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylaniramiz.		
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylaniramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylaniramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	

Asosiy qism 50 daqiqa	<p>1-vazifa. Sportcha yurish paytida qo'llar va elkalarning to'g'ri harakatiga o'rgatish. Vositalari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Joyida turib qo'llar harakatiga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish. 4. Elka va qo'llarni faol ishlatib sportcha yurish. <p>2-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish: Vositalari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ko'rsatish va tushuntirib berish. 2. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. YUrishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish. 3. SHu mashqni deysinuvchi oyoq havoda siltangach, oyoqda o'tirgan holda bajarish. 4. SHu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. SHuni 5 qadamda bajarish. 6. SHuni 7 qadamda bajarish. 	<p>25 daqiqa</p> <p>25 daqiqa</p>	<p>Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ulla-nuvchilarga elkalari bilan faol harakat qilish zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.</p> 
Yakuniy qism 10 daqiqa	<p>Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	<p>10 daqiqa</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">I</p>

AMALIY MASHG'ULOT № 5

Mavzu: Sportch yurish texnikasi va balandlikka “hatlab o’tish” usulida sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Maqsad: Sportcha yurish texnikasidam talabalarni baholash va “Hatlab o’tish” usulida plankadan o’tish usulini va erga tushish texnikasini takomillashtirish.

Vazifalar: 1. Texnikasini takomillashtirish hamda musobaqa tashkil qilish va o’tkazish.

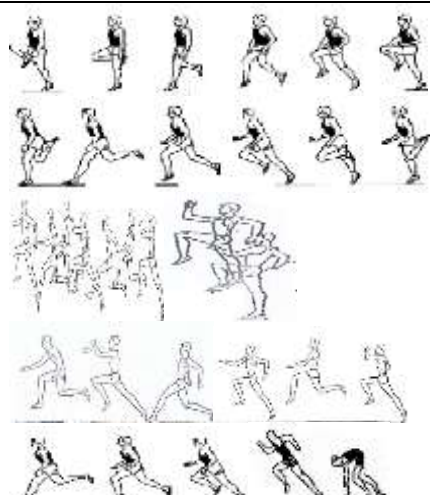
2. “Hatlab o’tish” usulida plankadan o’tish usulini va erga tushish texnikasini o’rgatish.

O’tkazish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat, haskash, supurgi), bayroq, ko’rsatkich.

Dars qismi	Mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o’nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	4-6 marta 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o’nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqorok aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida qo’llarni kerish, 3-4 hisobida qo’llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o’ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko’krak oldida 1- qo’llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo’llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo’llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida belni chapga	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylaniramiz.		
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylaniramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylaniramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	

Asosiy qism 50 daqiqa	<p>1-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish. Vositalari: 1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish. 2. Burilishlarda, qiya yo'lkalarda (pastga ham, yuqoriga ham), shosseda sportcha yurish. 2-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish: a) «hatlab o'tish» usuli. Vositalari: 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. D.h. – 40-60 sm balandlikda o'rnatilgan uzun to'sin ustidan o'ng yonboshi bilan bemalol hatlab o'tish. 3. D.h. – o'ng oyoq oldinda, uzun to'sindan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1-1-3 qadam bilan yugurib, uzun to'sin oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'pichni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa tushish. 4. D.h. o'ngga – gavnani uzun to'sin ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.</p> 	<p>25 daqiqa</p> <p>25 daqiqa</p>	<p>Texnikani takomillashtirishda quyi-dagilarga e'tibor berish kerak:</p> <p>a) gavda va boshning harakati; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishi; v) qadam etarli darajada uzun bo'lishi, oyoqni olg'a uzatish engil bo'lishi (bunda oyoq tagi mumkin qadar erga yaqin o'tishi kerak); g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) erdan ko'tarish.</p>  <p>Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga to'singa tegmasligiga qarab turish. Gavnani tepa qismi to'sindan o'tkazganidan so'ng oyoqlarni tizzadan bukishga va son tizzasini tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda to'sindan oshib o'tish.</p>
Yakuniy qism 10 daqiqa	<p>Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	<p>10 daqiqa</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>I</p>

AMALIY MASHG'ULOT № 6

Mavzu: Balandlikka “hatlab o'tish” usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: “Hatlab o'tish” usulida sakrash elementlari ritmini o'rgatish

Vazifalar: 1. “Hatlab o'tish” usulida sakrash elementlari ritmini o'rgatish.

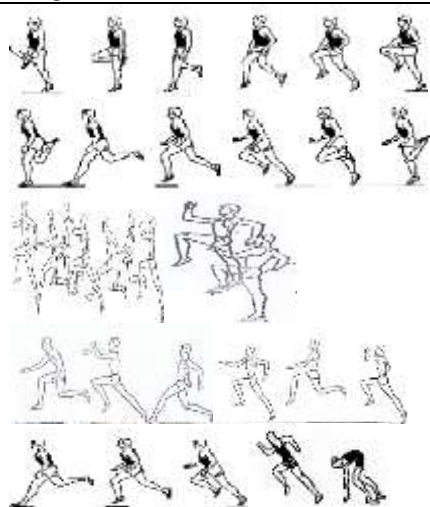
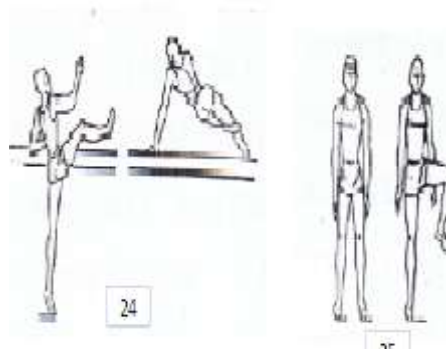
2. sakrash texnikasini takomillashtirish.

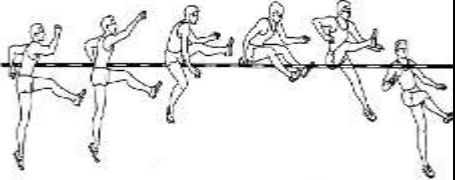
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat)yu

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. "Hatlab o'tish" usulida sakrash elementlari ritmini o'rgatish. 1. yugurib kelish texnikasini takrorlash. 2. Yugurib kelishni depsinishga qo'shib o'rgatish. 3. depsinishni planka ustidan o'tish texnikasiga qo'shib o'rgatish. 4. qo'nishni o'rgatish. 2- vazifa. Sakrash texnikasini takomillashtirish. Vositalari: 1. To'liq yugurib kelib, to'sin ustidan	25 daqiqa 25 daqiqa	 Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim

	<p>sakrash, tizzalarining jarohat olishidan ehtiyot bo'lish.</p> <p>2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish.</p> <p>3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.</p>		
<p>Yakuniy qism 10 daqiqa</p>	<p>Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	<p>10 daqiqa</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>I</p>

AMALIY MASHG'ULOT № 7

Mavzu: Balandlikka “hatlab o'tish” usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Balandlikka “Hatlab o'tish” usulida sakrashdan musobaqa o'tkazish va talabalarni baholash.

Vazifalar: 1. Balandlikka “hatlab o'tish” usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

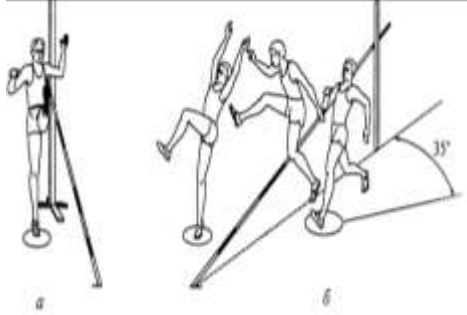

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat), bayroq.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asosiy qism 50 daqiqa</p>	<p><i>1-vazifa.</i> Balandlikka “hatlab o’tish” usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o’tkazish</p> <p><i>1. Musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.</i></p> <p><i>2. reytn ballari bilan tanishtirish</i></p> <p><i>3. Har bitta talabaga har bitta balandlikka uchtadan imkoniyat berib joriy nazorat qabul qilish.</i></p> 	<p>50 daqiqa</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Yakuniy qism 10 daqiqa</p>	<p>Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko’rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag’batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	<p>10 daqiqa</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">I</p>

SEMENER MASHG'ULOT № 8

1 ORALIQ NAZORAT.

Sportcha yurish va balandlikka “hatlab o'tish” usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

Guruhga 3 ta variantda 17 ta savolli test tarqatiladi.

Testda kitob, daftar va telefonlardan foydalanmaslik tushuntiriladi.

Testdan o'tish bali 9 ball va maksimal 17 ballni tashkil etadi.

Har bir testga 1.5 daqiqadan vaqt beriladi.

Dars davomida o'tilgan mavzular bo'yicha daftarlar tekshiriladi.

AMALIY MASHG'ULOT № 9

Mavzu: Granata uloqtirish va yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.
Maqsad: Granatani ushlashni va chiqarib yuborishni hamda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Granata (Nayza)ni to'g'ri ushlash va chiqarib yuborishni o'rgatish.

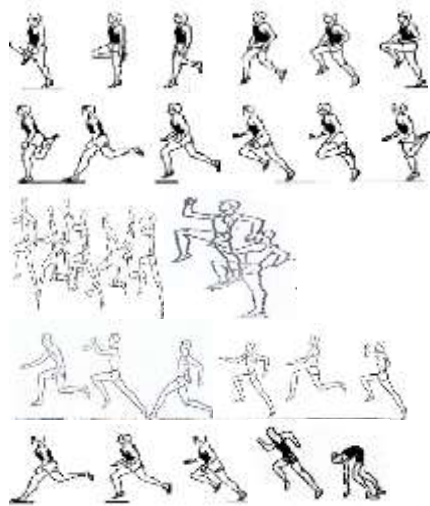
2. Uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

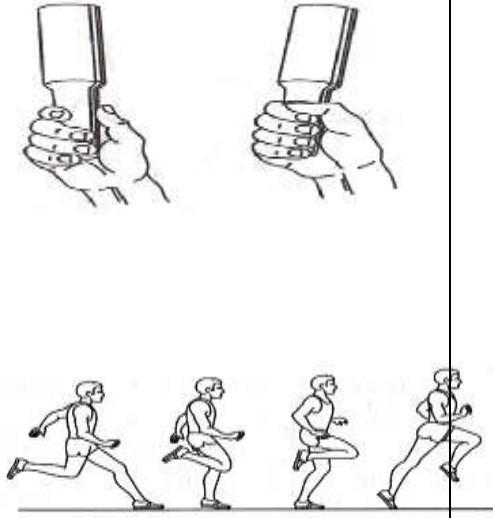
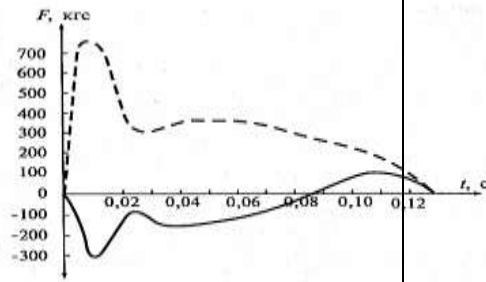
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, granata, bayroq, metr

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz,	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	I-vazifa. Granata (Nayza)ni to'g'ri ushlab va chiqarib yuborishni o'rgatish. Nayza (granata) uloqtirish texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish <i>Vositalari:</i> 1. Nayza (granata)ning tuzilishi to'g'risida tushuntirish, musobaqa qoidalari, rekordlar va tur bo'yicha suhbatlashish. 2. Musobaqa o'tkazish joyi va	25 daqiqa	Nayza (granata) uloqtirish sektorini ko'rsatish, hakamlarning musobaqa davomidagi harakatlarini shug'ullanuvchilar bilan birgalikda ijro etish maqsadga muvofiqdir. Texnika xavfsizligi qoidala-riga e'tibor berish.

	<p>xavfsizlik qoidasi bilan tanishtirish.</p> <p>3. Musobaqa qoidasi va hakamlar, qaydnomalarni olib borish haqida tasavvur hosil qilish.</p> <p>4. Ilg'or sportchilarning nayza uloqtirish texnikasini kuzatish.</p> <p>5. Musobaqalarni kuzatish.</p> <p>6. Kinodastur va boshqa o'quv qurollarini namoyish qilish.</p> <p>7. Talab me'yorlari (razryad, o'quv va h.k.) bilan tanishtirish.</p> <p>2-vazifa. SHug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish.</p> <p><i>Vositalari:</i></p> <p>1. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.</p> <p>2. Sakrash usullari texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgaz-mali qurollarni tahlil qilish.</p> <p>3. Uzunlikka sakrash, musobaqa qoidasini tushuntirish.</p> <p>4. SHug'ullanuvchilarni razryad me'yorlari bilan tanishtirish.</p>	25 daqiqa	 
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 10

Mavzu: Granata uloqtirish texnikasi va uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Granata ushlagan qo'lni orqaga cho'zish va yugurishni va uzunlikka sakrashda depsinishni o'rgatish.

Vazifalar: 1. Yugurib kelish, granata (Nayza) ushlagan qo'lni orqaga cho'zish va yugurib kelib uloqtirish texnikasini o'rgatish.

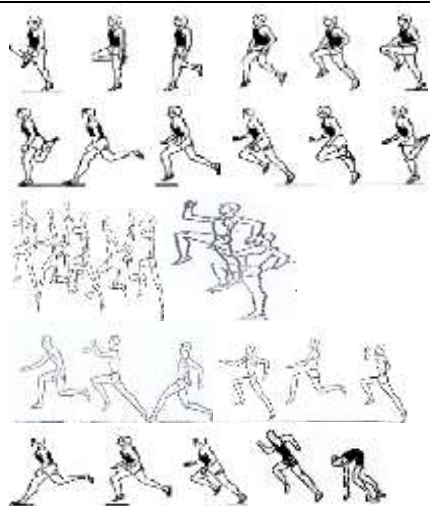
2. Uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini "qadamlar" uchush bilan bog'lab o'rgatish.

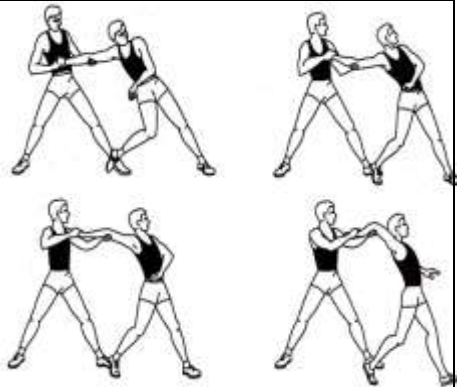
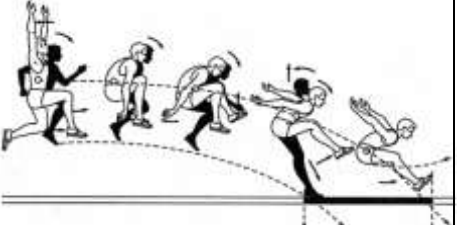

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, metr, bayroq, granata.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	4-6 marta 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylaniramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylaniramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylaniramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Yugurib kelish, Granata (Nayza) ushlagan qo'lni orqaga cho'zish va yugurib kelib uloqtirish texnikasini o'rgatish. <i>Vositalari:</i> 1. CHalishtirma qadamlarni taqlid qilish. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga yon tomon bilan turib, o'ng oyoqni, chap oyoqni oldiga egilgan holatda chalishtirib qo'yib, oldinga chap	25 daqiqa	Tezlanishdan uloqtirishga o'tish chalishtirma qadamlarni bajarish vaqtida amalga oshiriladi. Oyoqlar bilan nayza (granata)ni quvib o'tish chalishtirma qadam tashlashning asosi bo'lib hisoblanadi.

<p>oyoqdan o'ng oyoqqa o'tish bilan engil sakrab, bunda chap oyoqni oldinga o'tkazish shart.</p> <p>2. Nayza (granata) uloqtirishni qadam tezlanishida taqlid qilish va uloqtirish (toshlar, to'p).</p> <p>3. Nayza (granata)ni (toshlar, to'p) orqaga olgan holda 3, 5 va undan ortiq qadamlar bilan yugurib otish.</p> <p>4. D.h. – yon bilan turgan holatda oyoqlar elka kengligida, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'proq tushirilgan, chap oyoq oldinga chiqarib ko'tarilgan, gavda ozroq orqaga engashgan va o'ngga burilgan. Qo'l granatasiz (keyin granata bilan) «yuqoriga-orqada» bo'ladi.</p> <p>5. SHuning o'zi yurish bilan bajariladi.</p> <p>2-vazifa. Uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini “qadamlar” uchush bilan bog'lab o'rgatish.</p> <p><i>Vositalari:</i></p> <p>1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. Depsinish oxirida tozni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish harakatiga taqlid qilish.</p> <p>2. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda, depsinuvchi orqada. Oyoqni erga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsinuvchi oyoq va tozni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish.</p> <p>3. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda. YUqoridagining o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.</p> <p>4. D.h. – yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, siltanadigan oyoqda erga tushib yugurib ketish.</p> <p>5. D.h – yuqoridagidek, 2-4 yugurish qadami bilan to'shaklar uyumiga sakrash, siltanuvchi oyoq bilan tushish.</p> <p>6. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadami bilan gimnastika devoriga sakrab, siltanuvchi oyoq bilan uning yog'ochiga tushish.</p> <p>7. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadamidan keyingi qadamda, to'siqdan uzunasiga sakrash.</p> <p>8. D.h. – shuning o'zi, 4-6 yugurish</p>	<p>25 daqiqa</p>	 <p>Sakrash mashqlarida shug'ullanuvchi son, tizza va boldir, tos suyaklari, depsinuvchi oyoqni qo'yishda va bukishda uning tarangligini sezishi. Oyoqning hamma suyaklaridan faol rostlanishiga erishish. Sakrashning uchish fazasida havoda turg'unlikka erishish.</p>  
---	------------------	--

	<p>qadamidan (8-12 oddiy qadam) keyingi qadamda uzunlikka sakrab, chuqurchaga langarcho‘p bilan siltanish, oyog‘iga tushib yugurib ketish.</p> <p>9. D.h – yuqoridagidek, 6-8 yugurish qadamidan uzunlikka sakrashdan keyin 1 hisobiga «qadamga» chiqish, 2 hisobida tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoqni songa ozroq tushirish, 3 hisobida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa tortib, ikki oyoqlab erga tushish.</p> <p>10. D.h. – asosiy holatda turib, 20-40 kg shtanga elkada, 2-11 qadam yurgandan keyin depsinuvchi oyoqni tayanch maydonchasiga qo‘yish (balandligi 20-30 sm) va siltanuvchi oyoqni rostlab, uni ko‘tarish.</p> <p>12. D.h. – gimnastika devorida turib, oyoqlar elka kengligida, 20-40 kg shtanga elkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash, shu vaqtning o‘zidagi harakatda siltanuvchi oyoq gimnastika devorida (o‘rindiqdanda devorgacha – 200-280 sm).</p> <p>13. D.h – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 2-4 yugurish qadamidan keyin sakrab osilgan narsaga ko‘proq, siltanuvchi oyoqning tizzasini, boshni tegizish.</p>		
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko‘rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag‘batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 11

Mavzu: Granata uloqtirish va uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Granata uloqtirish texnikasini takomillashtirish va uzunlikka sakrashda qumga qo'nishni o'rgatish.

Vazifalar: 1. Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

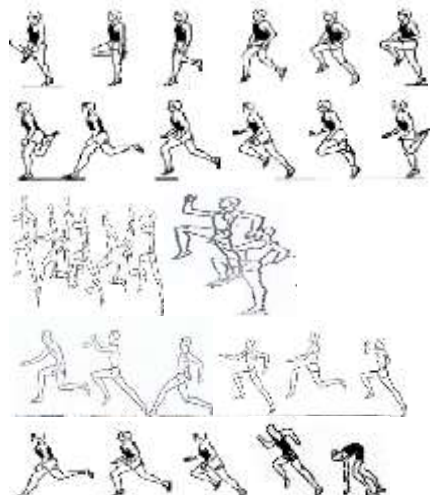
2. Uzunlikka sakrashda yerga qo'nish texnikasini o'rgatish.


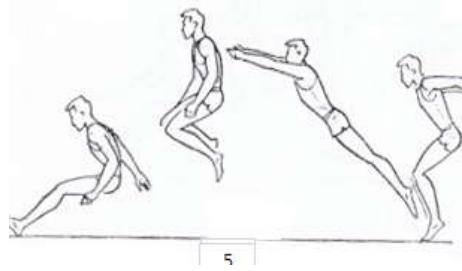
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, haskash, lapatka, bayroq, metr, granata.

Dars qismi	Mazmuni	Me' yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqorog aylantrish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	aylantiramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	I-vazifa. Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini takomillashtirish <i>Vositalari:</i> 1. Nayza (granata)ni 3-5 qadamdan uloqtirish. 2. Nayza (granata)ni to'liq tezlanish bilan musobaqa qoida-lariga e'tibor bergan holda uloqtirish. 3. SHug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish. 4. Har xil holatlardan nayza (granata)ni uloqtirish.	25 daqiqa	Oxirgi qadamlarni harakat ritmini aniqlash (chalishtirish qadamini, final kuchlanishi bilan qo'shilgan holini), nayza (granata)ni orqaga olish usulini, tezlanish uzunligi va uning optimal tezligini e'tiborga olish. Final kuchlanishidagi oyoq bilan faol depsinish va bu fazadagi xatolarni tuzatishga e'tibor berish.

	<p>5. Xuddi shunga o'xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.</p> <p>2-vazifa. Uzunlikka sakrashda yerga qo'nish texnikasini o'rgatish. Erga tushish texnikasini o'rgatish.</p> <p><i>Vositalar:</i></p> <p>1. Turgan joyidan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".</p> <p>2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, erga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin erga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib, oldinga chiqib ketish.</p> <p>3. Qisqa yugurib kelib, erga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan to'sin ustidan uzunlikka sakrash.</p> <p>4. Qisqa yugurib kelib, erga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz tasma ustidan uzunlikka sakrash.</p> <p>5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal oldinga engashadi.</p> <p>6. SHu mashqni sekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda depsinib bajarish.</p>	25 daqiqa	 <p>Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. SHuning uchun erga to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak.</p> 
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 12

Mavzu: Granata uloqtirish va uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Granata uloqtirishdan talabalarni baholash va uzunlikka "oyoqlarni bukib" usulida sakrash texnikasini takomillashtirish.

Vazifalar: 1. Granata (Nayza) uloqtirishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

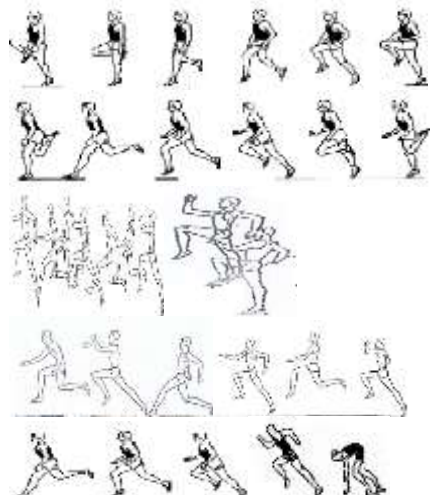
2. "Oyoqlarni bukib" sakrash usulini to'liq holda takomillashtirish (o'rtacha tezlikda).

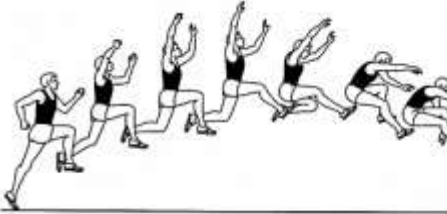
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, granata, metr, bayroq.

Dars qismi	Mazmuni	Me' yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqorog' aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	aylantiramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Granata (Nayza) uloqtirishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Vositalari: 1. Nayza (granata)ni 3-5 qadamdan uloqtirish. 2. Nayza (granata)ni to'liq tezlanish bilan musobaqa qoida-lariga e'tibor bergan holda uloqtirish. 3. SHug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish. 4. Har xil holatlardan nayza	25 daqiqa	Oxirgi qadamlarni harakat ritmini aniqlash (chalishtirish qadamini, final kuchlanishi bilan qo'shilgan holini), nayza (granata)ni orqaga olish usulini, tezlanish uzunligi va uning optimal tezligini e'tiborga olish. Final kuchlanishidagi oyoq bilan faol depsinish va bu fazadagi xatolarni tuzatishga e'tibor berish.

	<p>(granata)ni uloqtirish.</p> <p>5. Xuddi shunga o'xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.</p> <p>2-vazifa. "Oyoqlarni bukib" sakrash usulini to'liq holda takomillashtirish (o'rtacha tezlikda).</p> <p>Vositalari:</p> <p>1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib ikki oyoq bilan erga tushish.</p> <p>2. D.h. – ikki oyoq bir chiziqda, qo'llar belda, 4-6 qadam yugurishdan keyingi qadamda sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib, ikki oyoq bilan erga tushish.</p> <p>3. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» uzunlikka sakrab 2 ta to'siqdan (g'ovlardan) o'tib, ikki oyoq bilan erga tushish.</p>	25 daqiqa	<p>Ayrim shug'ullanuvchilar erga tushish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin mushaklarining kuchi etarli bo'lmaydi.</p> 
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 13

Mavzu: Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Uzunlikka "oyoqlarni bukib" usulidan talabalarni baholash va "qaychi" usulida sakrash texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: 1. Uzunlikka "Oyoqlarni bukib" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

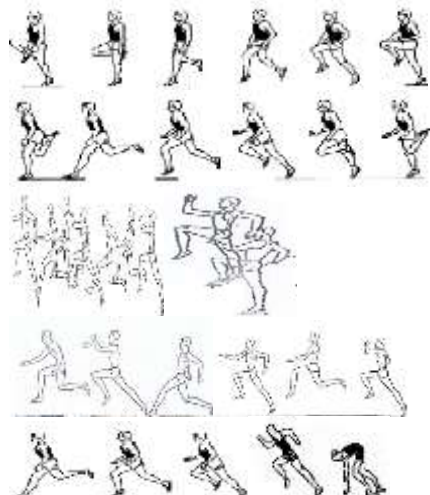
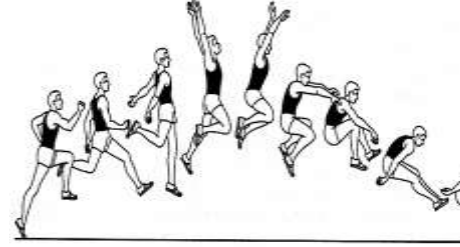
2. Uzunlikka "qaychi" usulida sakrash texnikasini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat).

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	aylantiramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Uzunlikka "Oyoqlarni bukib" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. 2-vazifa. Uzunlikka "qaychi" usulida sakrash texnikasini o'rgatish. Vositalari: 1. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. 2. 5-7 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.	25 daqiqa 25 daqiqa	

	<p>3. Predmetlarga osilib turib “qaychi” usulida sakrash kabi oyoq xolatlarini almashtirish.</p> <p>4. Erga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqda erga tushish.</p> <p>5. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib “qaychi” usulini tasavvurda bajarishni o‘rgatish.</p>		<p>Sakrovchi havoda oyoqlarini yoki tizzalarini “qaychi” kabi harakatlantirmaydi, balki yugurishni davom ettirgandek harakat qilishi lozim.</p>
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko‘rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag‘batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

Mavzu: Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Uzunlikka "ko'krakni kerib" sakrash texnikasini va yugurub kelib depsinish joyiga oyoqni to'g'ri tashlashga o'rgatish.

Vazifalar: 1. Uzunlikka "ko'krak kerib" sakrash texnikasi o'rgatish.

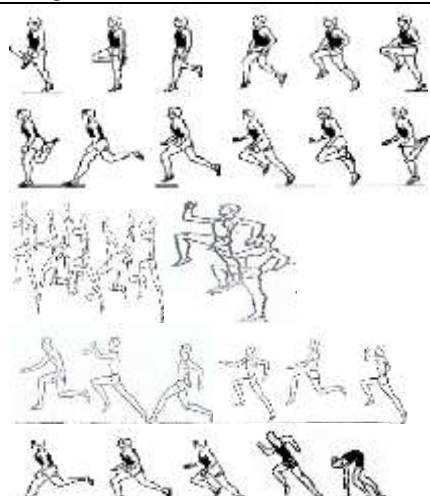

2. To'liq yugurish kelish, masofani aniqlash yugurib kelish qadamlarini to'g'rilash.


O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, metr, haskash.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Uzunlikka "ko'krak kerib" sakrash texnikasi o'rgatish. Vositalari: 1. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib «qaychi» usulini tasavvur qilishga o'rgatish. 2. Qisqa yugurib kelib sakrash, qadam xolatidan siltanuvchi oyoq va qo'llarni tez harakat qilib ikkala oyoqda erga tushish. 3. Qisqa yugurib kelib, qadam xolatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda erga tushish.	25 daqiqa	“Ko'krak kerib” sakrash usulini o'rganayotganda “qadamlab” uchib chiqishga e'tibor berish, depsinish vaqtidayoq barvaqt ko'krak kerib yuborish ehtimoli yo'q emas. Ko'krak kergan paytda bosh orqaga tashlanmasligi zarur. 

	<p>4. 8-10 qadamdan yugurib kelib, “qadam” holatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortish, tozni esa oldinga chiqarish – ko‘krak kerish.</p> <p>2-vazifa. To‘liq yugurish kelish, masofani aniqlash yugurib kelish qadamlarini to‘g‘rilash.</p> <p>Vositalari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Depsinish oldidan bajariladigan qadamlarning xusu-siyatlari bilan tanishtirish. 2. 4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo‘yishga e‘tibor bergan holda depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari bajarib uzunlikka sakrash. 3. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada, 6-8 tezlanish qadamidan oxirgi qadamlarni belgi bo‘yicha yugurib kelib sakrash. 4. D.h. – oyoqlar bir chiziqda, qo‘llar belda, 10-12 yugurish qadamiga kelib tezlanish orqali oxirida depsinmaslik bilan yugurish. 5. D.h. – yuqoridagidek, to‘liq yugurishni aniqlash. 6. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 25-35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish. 	25 daqiqa	<p>Siltashning boldir bilan emas, balki son yordamida bajarilishiga e‘tibor berish.</p> 
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko‘rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag‘batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 15

Mavzu: Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Uzunlikka "qaychi" usulida sakrashdan talabalarni baholash.

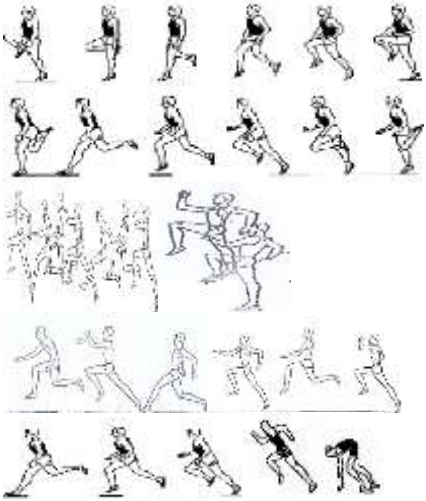

Vazifalar: 1. Uzunlikka "qaychi" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, haskash, supurgi, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

	1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.		
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Uzunlikka "qaychi" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Vositalari: 1. Musobaqa qoidalari bilan tanishtirish va tusuntirish. 2. Har bitta talabaga sakrash uchun uch martadan imkoniyat berib baholash.	50 daqiqa	

Yakuniy qism 10 daqiqqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
----------------------------	--	-----------	--------------------------------

SEMENER MASHG'ULOT № 16

2 ORALIQ NAZORAT.

Granata (Nayza) uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyatlari va musobaqa qoidalari. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

Guruhga 3 ta variantda 18 ta savolli test tarqatiladi.

Testda kitob, daftar va telefonlardan foydalanmaslik tushuntiriladi.

Testdan o'tish bali 11 ball va maksimal 18 ballni tashkil etadi.

Har bir testga 1.5 daqiqadan vaqt beriladi.

Dars davomida o'tilgan mavzular bo'yicha daftarlar tekshiriladi.

II SEMESTR UCHUN DARS KONSPEKTLARI
AMALIY MASHG'ULOT № 1

Mavzu: IAAFning bolalar yengil atletikasi dasturi.

Maqsad: IAAFning bolalar yengil atletikasi dasturi musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish.

Vazifalar: 1. BEAM guruhlariga bo'linishi. Guruhlar bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar tarkibi. 2.






IAAF BEAM dasturining ommaviy sportni rivojlantirishdagi o'rimi.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: Bolalar yengil atletikasi jihozlari, fishka, sekundomer, bayroq, ko'rsatkichlar.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimiznini oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
	2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
	3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
	4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
	5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	

Asosiy qism 45-50 daqiqa	1-vazifa. BEAM guruhlariga bo'linishi. Guruhlar bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar tarkibi. Bolalar yengil atletikasi musobaqalar dasturi bilan tanishtirish. Qachon tashkil qilinganligi keyinchalik o'zgartirishlar kiritilganligi haqida ma'lumot berish.	25 daqiqa	Bolalar bilan o'tkaziladigan dasturdagi o'yin va musobaqalarni o'tkazishda kerakli jihozlarni joylashtirish va kerakli belgilarni oldindan tayyorlab qo'yishni o'rgatish
	2-vazifa. IAAF BEAM dasturining ommaviy sportni rivojlantirishdagi o'rni. Bolalar yengil atletikasi musobaqalarini tashkil etish uchun zarur hujjatlarni o'rgatish.	25 daqiqa	
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	5-10daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 2

Mavzu: IAAFning bolalar yengil atletikasi dasturi.

Maqsad: IAAFning bolalar yengil atletikasi dasturi musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish.

Vazifalar: 1. BEAM dasturini tashkil etish va o'tkazish qoidalari, rag'batlantirish.

2. Musobaqa hujjatlarini rasmiylashtirish va g'olib jamoalarni aniqlash tartibi.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: Bolalar yengil atletikasi jihozlari, fishka, sekundomer.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	

Asosiy qism 45-50 daqiqa	<p>1-vazifa. BEAM dasturini tashkil etish va o'tkazish qoidalari, rag'batlantirish. Vositalari: Bir nechta musobaqalar tashkil qilish va otkazish.</p> <p>2-vazifa. BEAM dasturini tashkil etish va o'tkazish qoidalari, rag'batlantirish. Vositalari: Musobaqa qoidalari bilan talabalarni tanishtirish darsda faol qatnashgan talabalarni baholash</p>	<p>25 daqiqa</p> <p>25 daqiqa</p>	<p>O'yin va musobaqalar orqali talabalar o'rtasida so'g'lom muxit tarzini mustaxkamlash va yengil atletika sport turini keng targ'ib qilish.</p>
Yakuniy qism 10 daqiqa	<p>Organizmi dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	10 daqiqa	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>I</p>

AMALIY MASHG'ULOT №3

Mavzu: Balandlikka “fosberi flop” usulida sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Maqsad: Balandlikka “fosberi flop” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

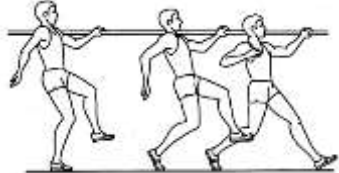
2. Depsinish va duga bo’ylab bir xil tezlikda yugurishni o’rgatish.

O’tkazish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat), bayroq.

Dars qismi	Mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o’nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	4-6 marta 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o’nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida qo’llarni kerish, 3-4 hisobida qo’llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o’ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko’krak oldida 1- qo’llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo’llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo’llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo’llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

	<p>oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga-orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan-oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qadam tashlash, bukilgan oyoq sonini faol ichkariga yo'naltirish, tovonni tashqariga burish, qo'llar pastda.</p> <p>2. SHu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq.</p> <p>3. SHu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.</p>		 <p>Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchligiga qaratish kerak. Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar siltanish vaqtida bukiladi.</p>
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

Mavzu: Balandlikka “fosberi flop” usulida sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Maqsad: Balanlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

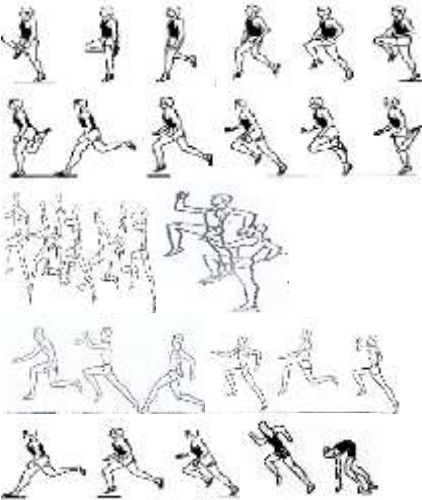
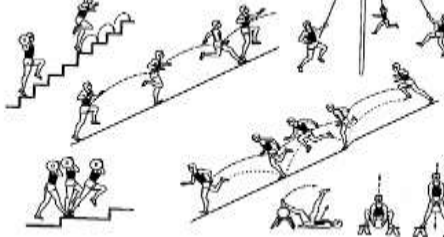
Vazifalar: 1. Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrashda burilishda yugurishni va depsinishni takrorlash. 2. Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrash texnikasini takomillashtirish.

O’tkazish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari (planka, mat).

Dars qismi	Mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o’nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o’nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida qo’llarni kerish, 3-4 hisobida qo’llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o’ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko’krak oldida 1- qo’llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo’llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo’llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo’llar belda	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

	1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.		
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	I-vazifa. Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrashda burilishda yugurishni va depsinishni takrorlash. Vositalari: 1. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish. 2. SHuni yugurib kelib sakrab siltanuvchi oyoqni ichkari tomonga, o'ng elkani oldinga harakatlantirib, yuqoridagi pred-metga intilish. 3. D.h. – o'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2	25 daqiqa	

	<p>qadam to'g'ri chiziq bo'ylab to'sindan 70-90° burchak ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab to'singa nisbatan 30° burchak ostida bajarish.</p> <p>4. SHuni 7 qadamda, 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab bajarish.</p> <p>5. 20-30 m doira bo'ylab yugurish.</p> <p>6. Spiral bo'ylab yugurish, vaqt o'tishi bilan doira diametrini toraytirish.</p> <p>7. YUgurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish</p> <p>2-vazifa. Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikasini takomillashtirish.</p> <p>Vositalari:</p> <p>1.To'liq yugurib kelib, to'sin ustidan sakrash, tizzalarining jarohat olishidan ehtiyot bo'lish.</p> <p>2.Maxsus sakrash mashqlarini bajarish.</p> <p>3.Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.</p>	25 daqiqa	Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 5

Mavzu: Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikasini baholash.

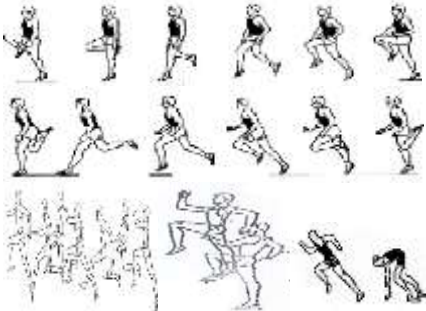
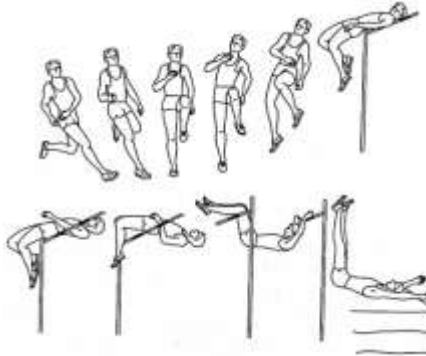
Vazifalar:1. Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrash texnikasini baholash.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat, haskash, supurgi), bayroq, ko'rsatkich.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan,o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan,o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan,qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

	3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.		
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	I-vazifa. Balandlikka "Fosbyuri flop" usulida sakrash texnikasini baholash. <i>Vositalari:</i> Talabalarning har biriga uchtdan imkoniyat berib dars davomida baholash.	50 daqiqa	

<p>Yakuniy qism 10 daqiqa</p>	<p>Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	<p>10 daqiqa</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I</p>
-------------------------------	---	------------------	---

AMALIY MASHG'ULOT № 6

Mavzu: Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Yadro haqida talabalarda taassurot qoldirish.

Vazifalar: 1. Yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

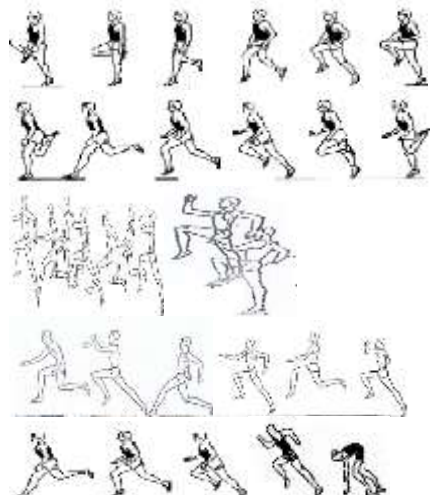
2. Yadroni to'g'ri ushlab va itqitishni o'rgatish


O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, yadro, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	aylantiramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish. <i>Vositalari:</i> 1. YAdro itqitish va uni bajarish qoidalari bilan tanish-tirish. 2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish. 3. Ko'rgazmali qurollardan (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinohalqalar) foydalanib ko'rsatish. 4. Me'yoriy talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish.	25 daqiqa 25 daqiqa	Birinchi mashg'ulotlarda engillashtirilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarning oralig'i 3-4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi. Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. YAdro bilan o'tkaziladigan

	<p>5.Rekordlar va ularning bajarilishi bilan tanishtirish.</p> <p>6.YAdro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'lgan omillar bilan tanishtirish.</p> <p>2- vazifa. YAdroni to'g'ri ushlab va itqitishni o'rgatish.</p> <p>Vositalari:</p> <p>1. YAdroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlanishini tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish.</p> <p>2. D.h. – asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itqitish.</p> <p>3. YAdroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga-yuqoriga qarab bajarish.</p> <p>4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi.</p>		<p>mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish lozim.</p> 
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 7

Mavzu: Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Yadroni “sapchib” itqitish texnikasiga o’rgatish.

Vazifalar: 1. “Sapchib” itqitishni o’rgatish.

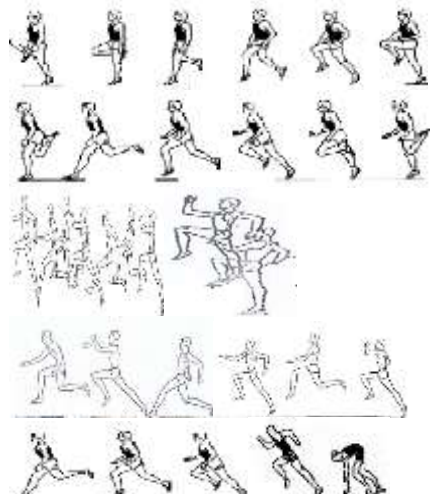
2. Yadroni sapchib itqitish texnikasini to’liq o’rgatish.


O’tkazish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, yadro, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o’nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o’nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida qo’llarni kerish, 3-4 hisobida qo’llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o’ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko’krak oldida 1- qo’llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo’llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo’llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo’llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

	2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.		
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. "Sapchip" itqitishni o'rgatish. <i>Vositalari:</i> 1. Startda yig'inib olishga o'rgatish. 2. CHap oyoq bilan oldinga tashlanib, bukilgan o'ng oyoqni o'zining joyiga qo'yish. 3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish. 4. YAdro bilan sakrab-sakrab harakat qilish. 2-vazifa. Yadroni sapchib itqitish texnikasini to'liq o'rgatish. 1. Sakrashni keyinchalik ikki	50 daqiqa	Sakrab-sakrab harakat qilishda o'ng oyoq (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo'lib qaratilgan bo'lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda doiraning ichida "sirpanib" bajarish harakatiga erishish shart. Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni hal etish bilan birga olib borish mumkin. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarning bir vaqtdagi harakatiga (chap oyoqni siltash – o'ngini to'g'rilash) e'tibor berish.

	<p>oyoq bilan balandga bajarish.</p> <p>2. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doiraning ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish.</p> <p>3. Sakrab-sakrab harakat qilishda katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish.</p> <p>4. SHuning o'zi, lekin final kuchlanishni taqlid qilish bilan bajarish.</p>		
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 8

Mavzu: Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Yadro itqitish texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vazifalar: 1. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish.

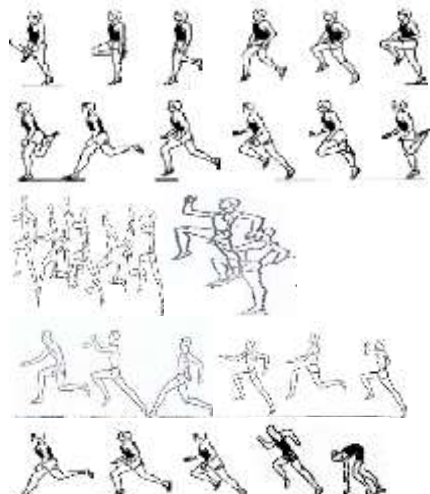
2. Yadro itqitishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

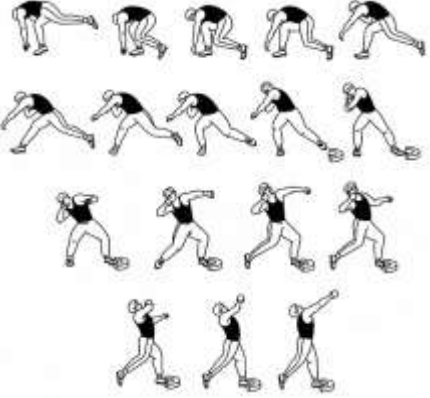
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, metr, yadro.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

	2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.		
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	I-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish. Vositalari: 1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joyidan va sakrab-sakrab itqitish. 2. YAdroni natija uchun itqitish. 3. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga disklari va h.k.) foydalanish. 4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish. 6. SHug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.	25 daqiqa	Jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni topish va ularni maxsus vositalar va yadro itqitish mashqlari bilan bartaraf etish. Final kuchlanishida oyoq, gavda va qo'lning baravar ishlashiga erishish. Texnikani baholash uchun joydan va sakrab turib itqitilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5-2 m ni tashkil qiladi).

	<p>2-vazifa. Yadro itqitishdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. <i>Vositalari:</i> Guruhda talabalar o'rtasida yadro itqitish bo'yicha musobaqa tashkil qilib ularni baholash.</p>	25 daqiqa	
Yakuniy qism 10 daqiqa	<p>Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

SEMENER MASHG'ULOT № 9

1 ORALIQ NAZORAT.

Balandlikka “Fosbyuri flop” usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.
Yadro itqitish texnikasini texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

Guruhga 3 ta variantda 17 ta savolli test tarqatiladi.

Testda kitob, daftar va telefonlardan foydalanmaslik tushuntiriladi.

Testdan o'tish bali 9 ball va maksimal 17 ballni tashkil etadi.

Har bir testga 1.5 daqiqadan vaqt beriladi.

Dars davomida o'tilgan mavzular bo'yicha daftarlar tekshiriladi.

AMALIY MASHG'ULOT № 10

Mavzu: Disk uloqtirish texnikasi va uzunlikka uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Disk uloqtirish texnikasi va uzunlikka uch xatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish, diskni to'g'ri ushlash va chiqarib yuborishni o'rgatish.

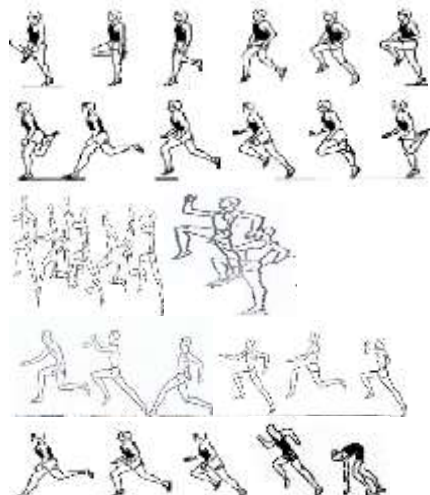
2. Uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini "qadamlar" uchish bilan bog'lab o'rgatish.

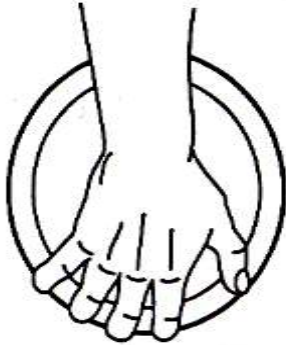
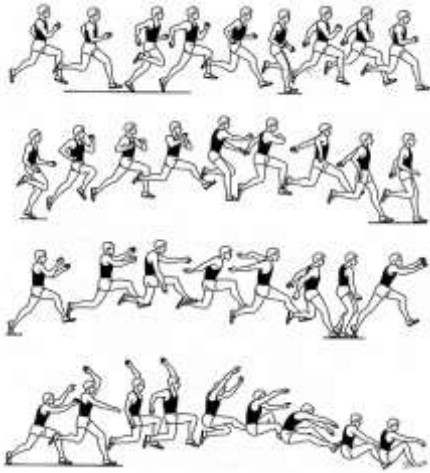
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, metr, bayroq, disk.

Dars qismi	Mazmuni	Me' yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqorog' aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	aylantiramiz.		
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1- vazifa . Disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish, diskni to'g'ri ushlab va chiqarib yuborishni o'rgatish. <i>Vositalari:</i> 1. Disk va uni uloqtirish qoidalarini bilan tanishtirish. 2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko'rsatish va tushuntirish. 3. Ko'rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o'quv filmlari, kinohalqalar) namoyish etish.	25 daqiqa	Disk uloqtirish joyi bilan tanishtirish. Disk qaysi materiallardan iboratligini tushuntirish, musobaqa qoidasining shug'ullanuvchilar bilan ijro etilishiga e'tibor qaratish. Texnika xavf-sizligi qoidalarini tushuntirish.

	<p>4. Talab me'yorlari (razryad, o'quv me'yorlari, reyting talablari) bilan tanishtirish.</p> <p>5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish.</p> <p>6. Disk uloqtirish natijasi bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish.</p> <p>7. Disk uloqtirish fazalari, ularning ahamiyati bilan tanishtirish.</p> <p>2-vazifa. Uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini "qadamlar" uchish bilan bog'lab o'rgatish.</p> <p><i>Vositalari:</i></p> <p>1. Turgan joyidan uch hatlab sakrash.</p> <p>2. SHu mashqning o'zini belgilarga qarab bajarish.</p> <p>3. "Sakrab qadamlash" – oyoqdan oyoqqa "qadamlab", uchish fazasini tobora oshira borib, ko'p marta sakrash. SHuning o'zi, lekin 20-30 m masofaga kim kam qadam tashlab etish, 5-7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi).</p> <p>4. "Sapchish"lar – 15-20 m ga ko'p marta bir oyoqda sakrash. SHuning o'zini bir chiziqda bir-biridan 160-200 sm nari qo'yilgan to'ldirma to'plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. SHuning o'zini musobaqa tarzida bajarish.</p> <p>5. Uch qadamdan yugurib kelib depsinuvchi oyoq tushgan erdan depsinib, uch hatlab sakrash. SHuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib bajarish.</p> <p>6. 5-8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. SHu mashqning o'zini 12-16 m dan yugurib kelib bajarish. SHuning o'zini yo'lkada "sapchish", "qadam" uzunligini ko'rsatib qo'yilgan belgilarga qarab bajarish.</p>	<p>25 daqiqa</p>	 
<p>Yakuniy qism 10 daqiqa</p>	<p>Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish</p>	<p>10 daqiqa</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>I</p>

AMALIY MASHG'ULOT № 11

Mavzu: Disk uloqtirish texnikasi texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

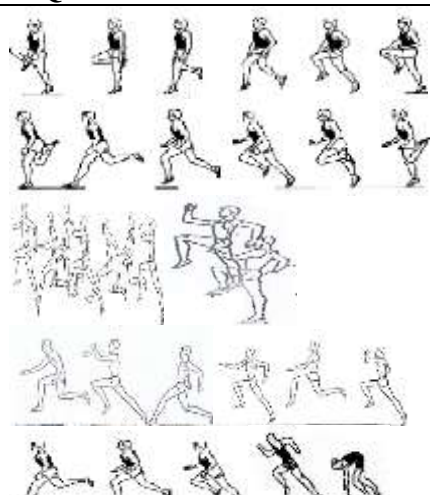
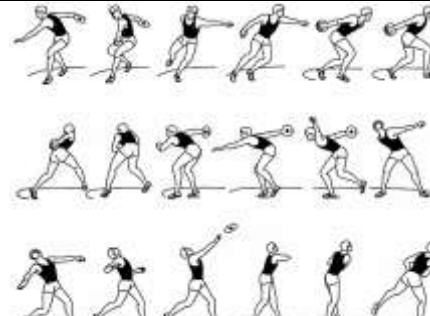
Vazifalar: 1. Oxirgi kuch berish fazasini va burilishdan keyingi oxirgi harakat texnikasini o'rgatish.
2. Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, disk, bayroq, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha	

	holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz		bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	I-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini va burilishdan keyingi oxirgi harakat texnikasini o'rgatish. Vositalari: 1. Uloqtirish yo'nalishiga chap tomon bilan turgan holatda diskni uloqtirish. 2. SHuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holatda uloqtirish. 3. SHuning o'zini o'ng oyoqda turgan holatda chap oyoqni erga tushirish bilan uloqtirish. 4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanishi fazasini taqlid qilish. 5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni erga qo'ymasdan diskni uloqtirish.	25 daqiqa 25 daqiqa	 <p>Gavda qismlarini: "oyoq-tos-gavda-ko'krak-qo'l", ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskning yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Disk og'irligidan ortiq tosh yoki</p>

	<p>6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holatda.</p> <p>7. 1, 2, 3 (asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.</p> <p>2-vazifa. Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish.</p> <p><i>Vositalar:</i></p> <p>1. Turgan joyidan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".</p> <p>2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, erga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin erga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib, oldinga chiqib ketish.</p> <p>3. Qisqa yugurib kelib, erga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan to'sin ustidan uzunlikka sakrash.</p> <p>4. Qisqa yugurib kelib, erga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz tasma ustidan uzunlikka sakrash.</p> <p>5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal oldinga engashadi.</p> <p>6. SHu mashqni sekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda depsinib bajarish.</p>		<p>boshqa buyumlardan foydalanish mumkin</p> <p>1. Har xil d.h. da aylanish bilan diskni uloqtirish.</p> <p>2. SHamolning yo'nalishiga qarab har xil yo'nalishda doira ichidan diskni uloqtirish.</p> <p>3. Har xil sharoitda disk uloqtirish.</p> <p>4. Diskni natijaga uloqtirish va musobaqalarda qatnashish.</p> <p>5. Og'ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diski va b.q.) mashq qilish.</p> <p>6. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish.</p> <p>7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish.</p>
Yakuniy qism 10 daqiqqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 12

Mavzu: Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

Vazifalar: 1. Diskni aylanib uloqtirishni o'rgatish.

2. Buriilish fazalarini o'rgatish. Diskni uloqtirishda musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.
 Mashg'ulot turi: amaliy.
 Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, disk, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	

1-vazifa. Diskni aylanib uloqtirishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.

2. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turib, oyoqlar elka kengligida, qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish.

3. D.h. – shuning o'zi. CHap oyoq atrofida 360° o'ng oyoqni erdan uzib, yana d.h. ga qaytish.

4. D.h. – o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda, chap oyoqni engil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan deysinib, o'ng son bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish.

5. D.h. shuning o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda erga tushish.

6. SHu mashqning o'zi, 180° ga qaytish bilan.

7. SHu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish.

8. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish.

9. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan holda bajarish.

10. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.

2-vazifa. Buriqish fazalarini o'rgatish. Diskni uloqtirishda musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

Vositalari:

1. Diskni aylanishda uloqtirish.

2. Diskni kichik tezlikda doiradan uloqtirish.

3. SHuning o'zini tezlanish bilan natijaga uloqtirish.

4. Disk bilan va disksiz aylanishlar.

5. Rezinali va yog'och tayoqchalar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'plar bilan bajarish.

25 daqiqa

Uloqtirish maromiga e'tibor berish. Uloqti-rilayotgan qo'lning siltanishiga e'tibor berish. Aylanish avvalo disksiz, keyin esa disk yoki boshqa narsalar bilan o'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish maromining ijrosiga ahamiyat berish lozim.

25 daqiqa



Yakuniy qism 10 daqiqqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
----------------------------	--	-----------	--------------------------------

AMALIY MASHG'ULOT № 13

Mavzu: Yugurib kelib uzunlikka uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Yugurib kelib uzunlikka uch xatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

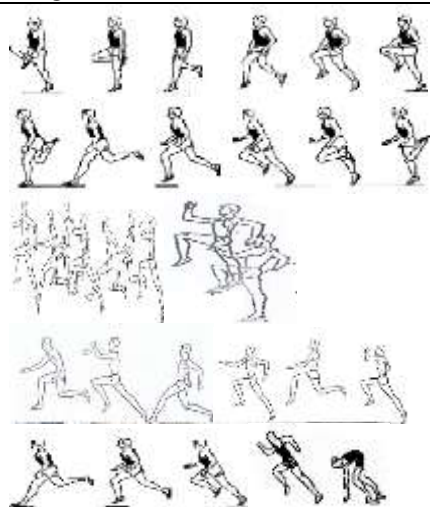
2. Ko'p martali sakrashlarni bajarilishning asosiy texnikasini o'rgatish.

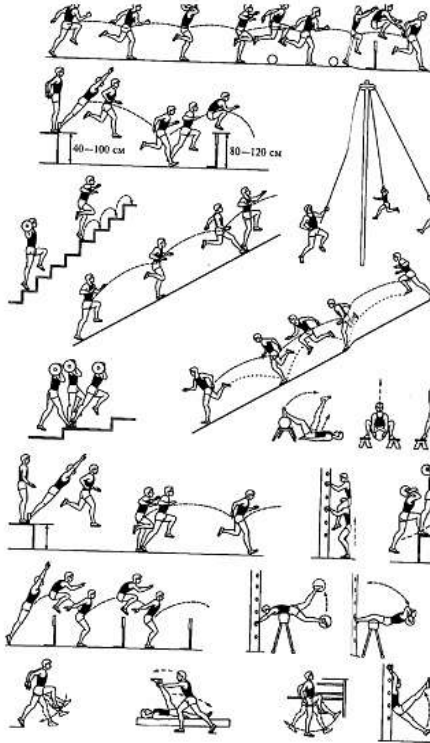
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, haskash, supurgi, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me' yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz

	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish. <i>Vositalari.</i> O'rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texni-kasini ko'rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinohalqa va plakatlar ko'rib chiqish. Musobaqada usta sakrovchilar texnikasini kuzatish. 2-vazifa. Ko'p martali sakrashlarni	25 daqiqa	Yugurib kelib uzunlikka uch xatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, rekordlar, texnika xususiyatlari bilan tanishtirib o'tish.

	<p>bajarilishning asosiy texnikasini o'rgatish. Vositalari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Turgan joyidan uch hatlab sakrash. 2. SHu mashqning o'zini belgilarga qarab bajarish. 3. "Sakrab qadamlash" – oyoqdan oyoqqa "qadamlab", uchish fazasini tobora oshira borib, ko'p marta sakrash. SHuning o'zi, lekin 20-30 m masofaga kim kam qadam tashlab etish, 5-7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi). 4. "Sapchish"lar – 15-20 m ga ko'p marta bir oyoqda sakrash. SHuning o'zini bir chiziqda bir-biridan 160-200 sm nari qo'yilgan to'ldirma to'plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. SHuning o'zini musobaqa tarzida bajarish. 5. Uch qadamdan yugurib kelib depsinuvchi oyoq tushgan erdan depsinib, uch hatlab sakrash. SHuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib bajarish. 6. 5-8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. SHu mashqning o'zini 12-16 m dan yugurib kelib bajarish. SHuning o'zini yo'lkada "sapchish", "qadam" uzunligini ko'rsatib qo'yilgan belgilarga qarab bajarish. 	25 daqiqa	
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

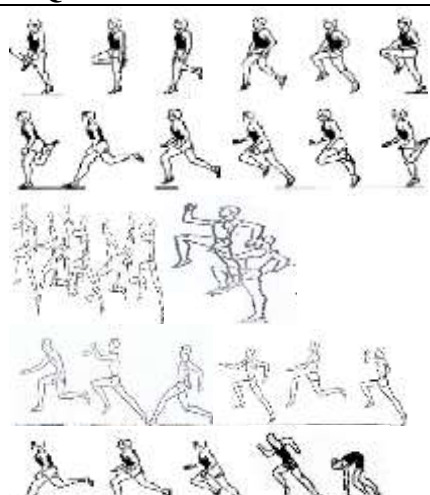
AMALIY MASHG'ULOT № 14

Mavzu: Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Yugurib kelib uzunlikka uch xatlab sakrashda fazalarni o'rgatish.

Vazifalar: 1. Uch hatlab sakrashda “sapchish – sakrash”, “sapchish – qadam” texnikasini o’rgatish.
 2. “qadam – sakrash” texnikasini o’rgatish.
 O’tkazish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni.
 Mashgulot turi: amaliy.
 Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, metr, haskash, lapatka.

Dars qismi	Mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o’nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o’nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida qo’llarni kerish, 3-4 hisobida qo’llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o’ng qo’l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o’ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko’krak oldida 1- qo’llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo’llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo’llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo’llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo’llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

	3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.		
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa Uch hatlab sakrashda “sapchish – sakrash”, “sapchish – qadam” texnikasini o'rgatish. Vositalari: 1. Siltanuvchi oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko'tarib, to'xtovsiz “sakrash qadamlari”. Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko'tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol erga qo'yib, to'xtovsiz “sapchish”lar. 2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo'yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va etti hatlab “odimlab” va “sapchib”	25 daqiqa	Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni “siltash”ni va depsinish uchun tez erga qo'yishni o'rgatishdir. YOzilish mashqlarini tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi traektoriyaning etarli darajada baland bo'lishiga erishish zarur. Qumli chuqurga “sapchib” sakrash mashqini ko'proq bajarish kerak.

	<p>sakrashlar.</p> <p>Z. Erga oyoq qo'yishdan oldin, sonni baland ko'tarishga diqqatni jalb qilib, bir oyoqda sapchishlar.</p> <p>4. Sonni baland-baland siltab, oyoqni depsinish joyiga tez va faol qo'yib, to'xtovsiz "sakrash qadam" va "sapchish" mashqlari.</p> <p>5. Qisqa yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasida depsinish; bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tish.</p> <p>6. SHu mashqning o'zini "qadamlab" uchishni cho'zibroq, oyoqlarni kechroq almashtirib bajarish.</p> <p>7. SHuning o'zi, lekin oyoqlarni almashtirishda oyoqni baland siltab, tez va shiddat bilan "sidiruvchi harakat" qilib erga qo'yish.</p> <p>2-vazifa. "qadam – sakrash" texnikasini o'rgatish.</p> <p>Vositalari:</p> <p>1. 1-2 qadam yugurib kelib, qisqagina "sapchib", yo'lkaga bir oyoqda tushish, keyin uzunlikka oddiy sakrab, qumli chuqurga ikki oyoqda tushish.</p> <p>2. SHuning o'zini yugurib kelishni tobora uzoqlashtirib bajarish.</p>	25 daqiqa	<p>"Sapchish"dan keyin kuchli depsinish uchun uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. "Sapchish"da sonni shiddat bilan "siltab" ko'tarish va sal kam to'ppa-to'g'ri oyoqni UOM proeksiyasi yaqiniga tez qo'yish bir onda tarang bukilgan oyoqda depsinish imkonini beradi. Sarflanayotgan kuchlarni aniq bosh-qarib, sakrovchi erga tushishdagi kabi emas, balki depsinishga moslab qo'ysa bo'ladi.</p>
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>I</p>

AMALIY MASHG'ULOT № 15

Mavzu: Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Yugurib kelib uzunlikka uch xatlab sakrashdan talabalarni baholash.

Vazifalar: 1. Uch hatlab sakrashni to'liqligicha bajarish va uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish.

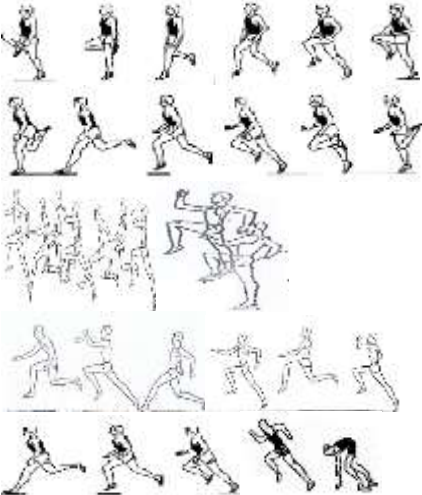
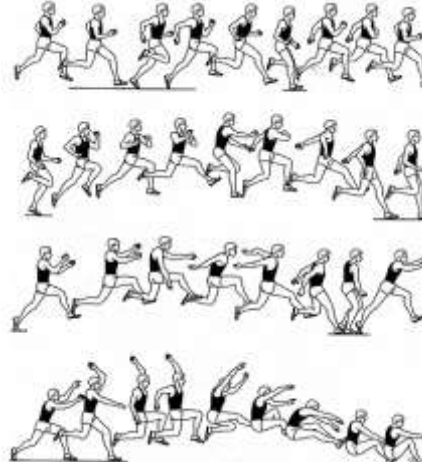
2.Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, metr, haskash, supurgi, lapatka.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz

	4-D.H.		
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Uch hatlab sakrashni to'liqligicha bajarish va uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish. Vositalari: 1. To'liq yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasidan deysinib va bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'ti6 ketish. 2. To'la yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 3. Uch hatlab sakrash musobaqalarida qatnashish. 2-vazifa. Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Talabalaning har biriga uchtadan imkoniyat berib talabalarni baholash.	50 daqiqa	

Yakuniy qism 10 daqiqqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
----------------------------	--	-----------	--------------------------------

SEMENER MASHG'ULOT № 16

2 ORALIQ NAZORAT.

Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

Guruhga 3 ta variantda 18 ta savolli test tarqatiladi.

Testda kitob, daftar va telefonlardan foydalanmaslik tushuntiriladi.

Testdan o'tish bali 11 ball va maksimal 18 ballni tashkil etadi.

Har bir testga 1.5 daqiqadan vaqt beriladi.

Dars davomida o'tilgan mavzular bo'yicha daftarlar tekshiriladi.

GLOSSARIY

O'zbekcha	Inglizcha	Ruscha
<p>IAAF – Xalqaro Yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations);</p>	<p>IAAF – International Association of Athletics Federations; (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations);</p>	<p>ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations);</p>
<p>Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyliги ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.</p>	<p>Track and field is a sport which includes athletic contests established on the skills of running, jumping, and throwing. The name is derived from the sport's typical venue: a stadium with an oval running track enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of athletics, which also includes road running, cross country running, and race walking.</p>	<p>Лёгкая атлётика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метание толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота</p>
<p>Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.</p>	<p>Running – Is a method of terrestrial locomotion allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of gait characterized by an aerial phase in which all feet are above the ground (though there are exceptions)</p>	<p>Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.</p>
<p>Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib</p>	<p>The high jump – is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar placed at measured heights without dislodging it</p>	<p>Прыжок в высоту – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание,</p>

o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.		переход через планку и приземление.
Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning deysinisi va plankani zabt etish uchun sakrashning deysinish va uchish fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari “fosbyuri-flop”, “hatlab o'tish”, “perikidnoy”,	Methods for high jump – three ways to overcome strips - "step over", "rocker" and "Fosbury Flop" - have been relatively short historical path.	Способы прыжки в высоту – три способов преодоления планки – «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп» - прошли сравнительно короткий исторический путь.
G'ov – har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.	Hurdler – is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are 110 meters hurdles for men, 100 meters hurdles for women, and 400 meters hurdles . High hurdler by 762 mm, to 1067 mm.	Барьер -устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предус-мотренные правилами соревнов.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготовляют высотой 762, 1067 мм.
Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219-221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi	Discus (throw) - (pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy disc -called a discus-in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5kg, 1,75kg, 2kg. Diamerts – for a men 219-221sm, for women 180-182sm.	Диск (метание) – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – <i>диска</i> , на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин-2кг, у юниоров 1,75кг, у юношей 1,5кг. У женщин, юниорок и девушек-1кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.

<p>Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).</p>	<p>Javelin – Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the Javelin throw.</p>	<p>Копьё - метательное, колющее или колюще-рубящее древковое холодное оружие. Копья бывают двух видов: метательные и для ближнего боя.</p>
<p>Nayza uloqtirish - yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.</p>	<p>Javelin throw is a track and field event where the javelin, a spear about 2.5 m (8 ft 2in) in length, is thrown. The javelin thrower gains momentum by running within a predetermined area.</p>	<p>Метание копья- дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда -<i>копья</i>, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений.</p>
<p>Ko'pkurash – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun yettikurash turlari mavjud.</p> <p>O'nkurash erkaklar 100m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400m, 110m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500m.</p> <p>Ettikurash 100m g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200m, uzunlikka</p>	<p>Combined events are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, earning points for their performance in each event, which adds to a total points score. Outdoors, the most common combined events are the men's decathlon and the women's heptathlon.</p> <p>Men's decathlon 100 metres, Long jump, Shot put, High jump, 400 metres, 110 metres hurdles, Discus throw, Pole vault, Javelin throw, 1500 metres.</p> <p>Women's Heptathlon 100 metres hurdles, High jump, Shot put, 200 metres, Long jump, Javelin throw, 800</p>	<p>Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.</p> <p>Десятиборье мужчины (летний сезон): бег 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400м, 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег</p>

sakrash, nayza uloqtirish, 800m.	metres	1500м. Семиборье женщины (летний сезон): бег 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200м, прыжок в длину, метание копья, бег 800м.
Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).	The Marathon is a long-distance running event with an official distance of 42.195 kilometres (26.219 miles, or 26 miles 385 yards) usually run as a road race .	Марафон (греч. Μαραθών, Marathón) - дисциплина лёгкой атлетики , представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)
Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)	Throwing is the launching of a ballistic projectile by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly primates).	Легкоатлетические метания это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами.
Pastki start – spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.	down start – (<i>plural</i> down starts) (<i>sports, long track speeds kating</i>) a starting position in long track speeds kating , whereby the speeds kater adopts tripod position with the ice surface, with one hand down, and both skates.	Низкий старт – В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость, применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперёд. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками.
Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontol holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli	Jumping - is a form of locomotion or movement in which an organism or non-living (e.g., robotic)	Прыжки – группа видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом.

hisoblanadi	mechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory.	По структуре движений П.л. относятся к ациклическим физическим упражнениям, по характеру мышечной деятельности-к группе скоростно-силовых упражнений
Uzunlikka sakrash – gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.	long jump historically called the broad jump) is a track and field event in which athletes combine speed, strength, and agility in an attempt to leap as far as possible from a take off point. Along with the triple jump , the two events that measure jumping for distance as a group are referred to as the "horizontal jumps".	Прыжок в длину – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр.
Langarcho'p bilan sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	Pole vaulting – is a track and field event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of fiberglass or carbon fiber) as an aid to jump over a bar .	Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест .
Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi.	Race walking, or race walking , is a long-distance discipline within the sport of athletics . Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by race judges . Distance an a OG 20km, 50km for men and 20km for women	Спортивная ходьба – олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов , должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20км и 50км, у женщин на 20км.
Sprinter – yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha		

ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.		Стартёр (англ. starter, от start –начинать, пускать в ход), основной агрегат пусковой системы двигателя, раскручивающий его вал до частоты вращения, необходимой для запуска двигателя
Yadro itqitish – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini – ya'ni, diametr o'lchami 2,135 metrga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishida (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.	The shot put (pronounced /'ʃɒt put/) is a track and field event involving "throwing"/"putting" (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object —the <i>shot</i> —as far as possible. The shot put competition for men has been a part of the modern Olympics since their revival in 1896, and women's competition began in 1948.	Толкание ядра - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.
Uch hatlab sakrash – gorizontal holatdagi yengil atlektika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib	The triple jump , sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a track and field event, similar to the long jump . As a group, the two events are referred to as the "horizontal jumps." The enter to Olympic games program for man 1900 and 1904 y	Тройной прыжок – дисциплина лёгкой атлетики , относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году , причём на

<p>sakrash va handaqqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.</p>		<p>Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.</p>
<p>Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarning buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki start reaksiyasi ko'rsatilmagan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.</p>	<p>False Start – In sports, a false start is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete's or team's field position, a warning that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition.</p>	<p>Фальстарт (англ. false start—«неправильное начало») — в спорте—неправильно взятый пстарт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. В телеигра-дача ответа до сигнала. В лёгкой атлетике-начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF в редакции 2010-2011 годов, фальстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Set») ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета.</p>
<p>Marra – yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi bo'yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi</p>		<p>Финиш (англ. Finish — окончание) — конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходит на скорость (бег, ходьба, лыжные и велогонки, авто-мотоциклетный, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт, плавание, гребля и др.), а также заключительная, решающая часть таких состязаний. Финиш обозначается линией или плоскостью финиша, иногда— финишной лентой, которую разрывает победитель, приходящий</p>

		первым на финиш
<p>Shipovka – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo'lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo'lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin).</p>	<p>Track spikes, or just spikes, are pointed protrusions usually made of metal, ceramic or plastic that are screwed into the bottom of most track and field shoes to increase traction and minimize the likelihood of slipping. The term "spikes" can also refer to track shoes featuring such protrusions.</p>	<p>Шиповки – это разновидность специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой дорожки, придают ей необходимую жесткость для более эффективного отталкивания. Шиповки разрабатываются отдельно для каждой беговой дисциплины – существует обувь для бега на длинные и короткие дистанции, а также шиповки для спринта.</p>
<p>Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosining alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi</p>	<p>During a relay race, members of a team take turns running, orienteering, swimming, cross-country skiing, biathlon, or ice skating (usually with a baton in the fist) parts of a circuit or performing a certain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the Olympic games, there are several types of relay races that are part of track and field.</p>	<p>Эстафёта (фр. <i>Estafette</i> — «нарочный, посылный, курьер»)-совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах - физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании – касании бортика. Задача эстафетной команды-первой добраться до финиша.</p>
<p>Yadro – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 (±5g) kg ni tashkil qiluvchi (sporчилarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda)</p>	<p>Discipline, Shot put. ... The shot, a metal ball (7.26kg/16lb for men, 4kg/8.8lb for women), is put – not thrown – with one</p>	<p>Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях - 7,257 кг, а в женских - 4 кг.</p>

<p>sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.</p>	<p>hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135m.</p>	<p>Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда</p>
---	--	---