

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

YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

<i>Bilim sohasi:</i>	600 000 – Xizmatlar
<i>Ta'lim sohasi:</i>	610 000 – Xizmat ko'rsatish
<i>Ta'lim yo'nalishi:</i>	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.R.Soliyev	Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o`qituvchisi;
I.D.G'aniboyev	Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o`qituvchisi;
A.M.Baratov	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).

FANI DASTURI	3
ISHCHI O'QUV DASTURI	17
MA'RUZALAR	30
1. YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA	30
KIRISH	
2. SAKRASH TEXNIKASI TAHLILI VA UNING ASOSLARI	39
3. BALANDLIKKA SAKRASH	61
4. UCH HATLAB SAKRASH	78
DARS ISHLANMALARI MA'RUZALAR UCHUN	90
AMALIY DARSLAR	98
AMALIY VA SEMINAR DARSLAR UCHUN ISHLANMALARI	150
GLOSSARIY	204

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

Ro'yxatga olindi:

№ BD - 5610500 - 4.01

2016 yil "08" 08



**YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

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 – 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:

- Kerimov F.A. – O'zDJTI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini professori, p.f.d.;
- Akromov J.A. – Respublika olimpiya zahiralari kolleji direktori, professor, p.f.n.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12" -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 hakamlilik 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

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani Ixtisoslik fanlar blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, 1 kurs 2- semestr, 2 kurs 3-4 semestr. 3 kurs 5-6 semestr hamda 4 kurs 7-8 semestrlarda o'qitiladi.

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” asosiy ixtisoslik fani hisoblanadi. 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, bioximiya va sport bioximiyasi, sport tibbiyoti reabilitatsiyasi, sportda matematika fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lislari 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 “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” 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 tadbir 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 nimi	Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati	
Kursning qisqacha nom:	YANvaU	Kod: YANvaU
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 2- semestr, 2 kurs 3-4 semestr. 3 kurs 5-6 semestr hamda 4 kurs 7-8 semestrlarda o'qitiladi	
	Jami	1101
	Ma'ruza	124
	Seminar	130
	Amaliy	404
	Mustaqil ta'lim	443
O'quv kursining statusi:	Ixtisoslik fanlari	
Dastlabki tayyorgarlik	Kurs "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati" 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'rgatish, 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 nazariyasi va uslubiyati" 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 hakamlilik 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 <i>malakalariga ega bo'lishi kerak.</i>				
<i>Kursning tematik tarkibi va mazmuni</i>				
Ma'zmun	Ma'ruza	Seminar	Amaliy	Mustaqil ta'lim
1-modul. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish.	4	4	4	6
2- modul. Sakrash texnikasini tahlili va asoslari.	16	16	62	68
II semestr	20	20	68	74
3-modul. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati.	4	4	4	8
4-modul. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi.	4	4	4	6
5-modul. Musobaqa qoidalari va yengil atletikaning moddiy-texnik ta'minoti.	2	4	4	10
6-modul. Yurish texnikasi tahlili va asoslari.	4	4	16	16
7-modul. Yugurish texnikasi tahlili va asoslari. (Kross yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlar osha yugurish)	6	4	40	32
III semestr	20	20	68	72
8-modul. Yugurish texnikasi tahlili va asoslari. (O'rta va uzoq masofalarga yugurish, qisqa masofalarga yugurish, e \square tafetali yugurish)	10	8	34	34
9-modul. Yadro itqitish texnikasini tahlili va asoslari	4	6	10	14
IV semestr	14	14	44	48
2 kurs bo'yicha jami	34	34	112	120
10-modul. Uloqtirish texnikasini tahlili va asoslari.	8	8	20	26
V semestr	8	8	20	26
11-modul. IA \square Fning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturi.	8	8	20	24
12-modul. Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish asoslari.	4	4	20	18
VI semestr	12	12	40	42
3 kurs bo'yicha jami	20	20	60	68
13-modul. Ko'pkurashda (o'nkurash, ettikurash) mashg'ulot.	8	8	20	26
14-modul. Yengil atletikada texnik-taktik tayyorgarlik.	8	8	20	26
15-modul. Yengil atletikada ilmiy tadqiqotlar.	10	14	24	30
VII semestr	26	30	64	82
16-modul. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari	6	6	26	\square 6
17-modul. Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirish	6	8	24	24
18-modul. Yuqori malakali yengil atletikachilarni mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar yordami boshqarish va nazorat qilish.	6	6	18	17

19-modul. Yengil atletikada saralash va bashorat	4	4	18	16
20-modul. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishning asoslari.	2	2	14	16
VIII semestr	24	26	100	99
4 kurs bo'yicha jami	50	56	164	181
Fan bo'yicha jami:	124	130	404	443
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.z...			
Maslahat va topshiriqlarni topshirish vaqti:	Kunlari	Vaqti	Auditoriya	
1.	Dushanba			
2.	Chorshanba			
3.	Juma			
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 bilimni 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'lmaslik	
Fanga doir video ma'ruzalar, video roliklar:				
Glossariylar:				
Axborot resurs baza:				

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

1-modul. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish.

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish, yengil atletika sport turiga ta'rif. Yengil atletika mashqlari mazmuni, tasnifi va umumiy tavsifi. Yengil atletika turlarining boshqa sport turlari bilan bog'liqligi. Boshqa sport turidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yengil atletikaning o'rni.

2- modul. Sakrash texnikasini tahlili va asoslari.

Gorizantal 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.

Vertikal sakrash turlarining tasniflanishi. Sakrash turlari tarixi va rivojlanish yo'llari. Vertikal sakrashlarni gorizantal sakrashlardan farqli xususiyatlari. Balandlikka sakrash turlarini usullarini bo'lib o'rgatish asoslari. Langarcho'p bilan sakrashda fazalarni bo'linish 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.

3-modul. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati.

Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni. Ommaviy sport tadbirlarida yengil atletikaning ahamiyati. O'zbekistonda yengil atletikani ommaviylashtirish va rivojlantirish vazifalari.

Mamlakatimizda yengil atletikaning o'tgan yildagi rivojlanishi to'g'risida ma'lumot.

Yurish, yugurish, sakrashlar va uloqtirishlarning insonlarni sog'lomlashtirishdagi amaliy ahamiyati. Sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilishda yengil atletika mashqlarini o'rni.

4-modul. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi.

Yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlantirish yo'llari. O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat ichki chempionatlari hamda xalqaro musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili.

Mamlakatimiz va xalqaro musobaqalarda ko'rsatilayotgan natijalarini tahlili. O'zbekistonlik yengil atletikachilari yilning nufuzli musobaqalaridagi ishtiroki tahlili. O'zbekistonlik va xorij sportchilarning rekord natijalarini tahlili.

5-modul. Musobaqa qoidalari va yengil atletikaning moddiy-texnik ta'minoti.

Musobaqa maqsadi va vazifalari. Yengil atletika musobaqalarining tasnifi. Zarur hujjatlar (taqvim, nizom, dastur, reglament, bayonnomalar, hisobot hujjatlari). Musobaqalar dasturini tuzish. Hakamlar hay'ati, tarkibi, ularning vazifalari, tashkiliy ishlar. Sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar bo'yicha musobaqa qoidalarini va ulardagi doimiy o'zgarishlarni tahlili. Yengil atletika turlarida zarur bo'ladigan jihozlarga bo'lgan talablar va qo'llash uslublari. Stadion va stadiondan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarni tashkil qilishdagi talablar. Yangi jihozlar va anjomlar bilan tanishtirish.

6-modul. Yurish texnikasi tahlili va asoslari.

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

7-modul. Yugurish texnikasi tahlili va asoslari.

(Kross yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlar osha yugurish)

Yugurish turlarini tasnifi. Yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari. 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 qoidalarini va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

8-modul. Yugurish texnikasi tahlili va asoslari.

(O'rta va uzoq masofalarga yugurish, qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish)

Yugurish turlarini tasnifi. Yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari. Qisqa masofa, o'rta masofa va uzoq masofalarga 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. Yugurish turlari va ularning joyiga bo'lgan talablar. Musobaqa qoidalarini va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

9-modul. Yadro itqitish texnikasini tahlili va asoslari.

Yadro itqitishning qisqacha tarixi. Snaryadni ushlab. Yadro itqitish texnikasi fazalari, ularning vazifalari, biomexanikaviy tahlili. Kinematik, dinamik va ritmik tuzilmalari. Itqitishni bajarish usullari va sportchining individual xususiyatlariga qarab snaryadning uchib chiqishdagi boshlang'ich tezligi. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yadro itqitish bo'yicha etakchi sportchilarni natijalarini tahlili. Yadro itqitish bo'yicha mashg'ulotlarni maqsad va vazifalari. Yadro itqitish bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalarini va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

10-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.

11-modul. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” dasturi.

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

BEAM dasturining tashkil etish va o'tkazish qoidalari, rag'batlantirish. Musobaqa xujjatlarini rasmiylashtirish va g'olib jamoalarni aniqlash.

12-modul. Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish asoslari.

Respublikamiz aholisining sog'lom turmush tarzini sog'lomlashtiruvchi yengil atletika, sport turlarini o'rni, vositalari va uslublari. Jismoniy tarbiya va sport bilan sog'lomlashtirishning davlat, havaskorlik va individual shakllariga umumiy tavsif.

Sog'lomlashtiruvchi yengil atletika turlari bilan shug'ullanganda o'z-o'zini nazorat qilish. Nazorat turlari va yuklama me'yorlarini aniqlash yo'llari.

13-modul. Ko'pkurashda (o'nkurash, ettikurash) mashg'ulot.

Ko'pkurashda mashg'ulotni tashkil etishning asosiy tamoyillari. Ko'pkurashning rivojlanishi (o'nkurash, ettikurash) to'g'risida qisqacha tarixiy ma'lumotnoma. Ko'pkurashchilarga zarur bo'ladigan jismoniy sifatlar. Ko'pkurashchilarga harakat sifatlarining rivojlanganlik darajasini o'rganish va tahlil etish. Ko'pkurashchilarning maxsus chidamliligini tarbiyalovchi omillar. Sportchilarning texnik tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik muammolari. Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik nisbatlari. Ko'pkurash mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazorat qilish yo'llari.

14-modul. Yengil atletikada texnik-taktik tayyorgarlik.

Yengil atletikaning har xil turlari uchun texnik tayyorgarlikning ahamiyati va o'rni. Texnik tayyorgarlikning usullari. Ko'p yillik mashg'ulot va yillik siklda texnik tayyorgarlikning o'rni. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.

Yengil atletikada sport taktikasi asoslari. Yengil atletikachining mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarligi. Tanlangan sport turida shaxsan texnikaning biomexanikaviy asoslari.

15-modul. Yengil atletikada ilmiy tadqiqotlar.

Yengil atletikada qo'llaniladigan asosiy tadqiqot uslublari. Ilmiy tadqiqot uslublarning tavsifi. Pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat va instrumental tadqiqot uslublari. Tadqiqot uslubiyatlarida umumiy va maxsus apparaturalar, o'lchash apparaturasining qo'llanilishi, tezkor axborot vositalari. Tadqiqotlari maqsadlari va vazifalariga mos bo'lgan uslubiyatlarni tanlash hamda o'rganish. Ushbu sport turidagi tadqiqotlarda qo'llaniladigan statsionar va portativ uslubiyatlar. Olinadigan axborotlar turi (grafikli (chiziqli), raqamli), uni qayta ishlab chiqish.

Tadqiqot bayonnomalarini (kundaliklarini) olib borish. Bitiruv malakaviy ishlarini himoyaga olib chiqadigan usullari.

16-modul. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari

Sportchilarni tayyorlashning maqsad va vazifalari, Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik. Bolalar va o'smirlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni mazmun va mohiyati. Yengil atletikaning alohida turlarida mashg'ulotlar yo'nalishi. Tezkorlik, kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatlari. Turli toifadagi guruhlarda texnik-taktik (sport) mahoratni baholash mezonlari va mashg'ulot jarayonini turli xususiyatlari. Turli yoshdagi bolalar guruhlarida sport mashg'uloti uslubiyatlari xususiyatlari.

17-modul. Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirish

Yengil atletikada yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejalashtirish tizimi maqsadi va vazifalari. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimining davrlari, har bir davrning vazifalari, vosita va uslublari, umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning (MJT va TTT) foizdagi nisbati.

Turli davrlarda nazorat va saralash me'yorlari. UJT, MJT va TTT darajasining tahlili.

Kunlik mashg'ulot, mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda nazorat, yuklamasining sportchi organizmiga ta'siri, mashg'ulotdagi yuklamalarni shug'ullanuvchi organizmi jismoniy tayyorgarlik darajasi va funksional holatiga mos qilib rejalashtirish. Boshlang'ich bosqichi, Sport ixtisoslashuvi bosqichi, Sport takomillashuvi bosqichi va Oliy sport mahorati bosqichlarida ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish asoslari.

18-modul. Yuqori malakali yengil atletikachiarni mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar yordami boshqarish va nazorat qilish.

Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazoratni zamonaviy bosqichlari. Mashg'ulot jarayonini boshqarishning umumnazariy qoidalari. Boshqaruv turlari. Yengil atletikachilarni sport mashg'ulotlarini nazorat qilishning yangi bosqichlari. Yengil atletikachilarni mashg'ulotlari, musobaqa jarayonini tezkor boshqarish va nazorat qilish. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish. Sportchilar va murabbiylar kundaliklaridagi ma'lumotlarni muntazam tahlil qilish.

19-modul. Yengil atletikada saralash va bashorat.

Sport takomillashuvi jarayonini tashkillashtirish. Boshqaruvni amalga oshirish vosita va usullari. Yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlashni dasturlashtirish uchun sport natijalarini bashoratlash ahamiyati. Ilmiy bashoratlashning zamonaviy usullari yengil atletikada bashoratlash xususiyatlari. Oliy sport mahoratini bashoratlash tizimining tahlili, sport natijalarini bashoratlash. Bashoratni ishlab chikish asosiy yo'nalishlarining tahlili.

20-modul. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishning asoslari.

Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni maqsad va vazifalari, mazmun-mohiyati va mashg'ulot tarkibini aniqlash. Xotin-qizlarni fiziologik va funksional holatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish.

Amaliy mashg'ulotlar

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

Amaliy mashg'ulotlarini o'tkazishda quyidagi didaktik tamoyillariga amal qilinadi:

- amaliy mashg'ulotlarining maqsadini aniq belgilab olish;
- o'qituvchining innovatsion pedagogik faoliyati bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkonlariga talablarda qiziqish uyg'otish;
- talabada natijani mustaqil ravishda qo'lga kiritish imkoniyatini ta'minlash;
- talabani nazariy, amaliy-metodik jihatdan tayyorlash;
- amaliy mashg'ulotlarda talabalarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga e'tibor qaratildi.

Amaliy mashg'ulotlarning taxminiy ro'yxati.

1. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish
2. Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubiyati.
3. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati..
4. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish va fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
5. Langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.
6. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati
7. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi
8. Musobaqa qoidalari va yengil atletikaning moddiy-texnik ta'minoti.
9. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
10. Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
11. Estafetali yugirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
12. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
13. G'ovlar osha yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
14. To'siqlar osha yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
15. Kross yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
16. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
17. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
18. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
19. Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
20. IAAFning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturining amaliy qismlarini o'tirish.
21. Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi yengil atletika mashg'ulotlari asoslari.
22. Ko'pkurashda (o'nkurash, ettikurash) mashg'ulot.
23. Yengil atletikada texnik-taktik tayyorgarlik.
24. Yengil atletikada ilmiy tadqiqotlar.
25. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari.
26. Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirish.
27. Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida rejalashtirish.
28. Ko'p yillik tayyorgarlikning sport ixtisoslashuvi bosqichida rejalashtirish.
29. Sport takomillashuvi bosqichida rejalashtirish.
30. Yuqori malakali yengil atletikachiarni mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar yordami boshqarish va nazorat qilish.
31. Yengil atletikada saralash va bashorat.
32. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishning asoslari.

Seminar mashg'ulotlar.

1. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish.
2. Sakrash texnikasi asoslari.
3. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati.
4. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi.
5. Musobaqa qoidalari va yengil atletikaning moddiy-texnik ta'minoti.

6. Yengil atletikada dars va mashg'ulot o'tkazish asoslari.
7. Yurish texnikasi asoslari.
8. Yugurish texnikasi asoslari.
9. Uloqtirish texnikasi asoslari.
10. IAAFning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturining mazmun va mohiyati.
11. Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi yengil atletika mashg'ulotlari asoslari.
12. Ko'pkurashda (o'nkurash, ettukurash) mashg'ulot.
13. Yengil atletikada texnik-taktik tayyorgarlik.
14. Yengil atletikada ilmiy tadqiqotlar.
15. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari.
16. Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirish.
17. Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida rejalashtirish.
18. Ko'p yillik tayyorgarlikning sport ixtisoslashuvi bosqichida rejalashtirish.
19. Sport takomillashuvi bosqichida rejalashtirish.
20. Yuqori malakali yengil atletikachiarni mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar yordami boshqarish va nazorat qilish.
21. Yengil atletikada saralash va bashorat.
22. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishning asoslari.

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. Ixtisoslikka kirish
2. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati
3. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi
4. Musobaqa qoidalari va yengil atletikaning moddiy-texnik ta'minoti
5. Yengil atletikada dars va mashg'ulot o'tkazish asoslari
6. Yurish texnikasi asoslari
7. Yugurish texnikasi asoslari
8. Qisqa masofalarga yugirish texnikasini asoslari
9. Estafetali yugirish texnikasini asoslari
10. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari
11. G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari
12. To'siqlar osha yugurish texnikasi asoslari

13. Kross yugurish texnikasi asoslari
14. Sakrash texnikasi asoslari
15. Uzunlikka sakrash texnikasi asoslari
16. Uch hatlab sakrash texnikasini asoslari.
17. Balandlikka sakrash texnikasi tahlili
18. Langarcho'p bilan sakrash texnikasining tahlili
19. Uloqtirish texnikasi asoslari
20. Yadro itqitish texnikasi asoslari
21. Nayza uloqtirish texnikasi tahlili.
22. Disk uloqtirish texnikasi tahlili
23. Bosqon uloqtirish texnikasi tahlili
24. IAAFning "Bolalar yengil atletika musobaqalari" dasturining mazmun va mohiyati
25. Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi yengil atletika mashg'ulotlari asoslari
26. Ko'pkurashda (o'ntkurash, ettikurash) mashg'ulot
27. Yengil atletikada texnik-taktik tayyorgarlik
28. Yengil atletikada ilmiy tadqiqotlar
29. Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirish
30. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari
31. Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida rejalashtirish
32. Ko'p yillik tayyorgarlikning sport ixtisoslashuvi bosqichida rejalashtirish
33. Sport takomillashuvi bosqichida rejalashtirish
34. Yuqori malakali yengil atletikachiarni mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar yordami boshqarish va nazorat qilish
35. Yengil atletikada saralash va bashorat.
36. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishning asoslari

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.: 2012y.

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. Колобов В.А. /Логкоатлетической десятиборье, – Т.: 2013 г.

4. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.

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. Barerlar 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. www.uzathletics.uz, O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i

2. www.iaaf.org, Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,

3. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i,

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ IV-4.01

2016 yil «27» 08



YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANINING
(I KURS)

ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim soxasi: 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 №355 buyrug'ining 2-ilovasi bilan tasdiqlangan Namunaviy o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

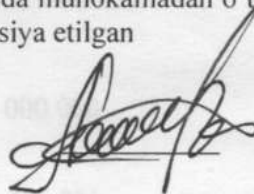
To'xtaboev N.T. – p.f.n., katta o'qituvchi
Soliev I.R. – katta o'qituvchi
G'aniboyev I.D. – katta o'qituvchi

Taqrizchilar:

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

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati 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" 08 (-sonli bayonnoma).

**Fakultet ilmiy
Kengash raisi:**



N.T. To'xtaboev

Kelishildi: O'quv uslubiy ishlar bo'yicha bo'lim boshlig'i
Asatova G.R.

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” 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 talabani malakasiga qo’yiladigan talablar:

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

- yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish, yengil atletika turlari nazariyasi va uslubiyati, yengil atletika turlari xarakteristikasini chuqur yoritish;

- sakrash texnikasi asoslarini va o’rgatish uslubiyatini bilishi shuningdek faoliyatga tadqiq qila olishi;

- balandlikka sakrash texnikasi asoslarini va o’rgatish uslubiyatini bilishi shuningdek faoliyatga tadqiq qila olishi;

- uzunlikka sakrash texnikasi asoslarini va o’rgatish uslubiyatini bilishi shuningdek faoliyatga tadqiq qila olishi;

- uch hatlab sakrash texnikasi asoslarini va o’rgatish uslubiyatini bilishi shuningdek faoliyatga tadqiq qila olishi;

- langarcho’p bilan sakrash texnikasi asoslarini va o’rgatish uslubiyatini bilishi shuningdek faoliyatga tadqiq qila olishi;

Fanning o’quv rejasidagi boshqa fanlar bilan bog’liqligi.

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani I bosqichda 2 ta (1 va 2 semestrda) semestr davomida o’qitilishi rejalashtirilgan. Bu fan quyidagi fanlar bilan uzviy aloqada o’qitiladi:

Jismoniy tarbiya va sport tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, pedagogika va sport pedagogikasi, anatomiya, bioximiya va sport bioximiya, 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 nazariyasi va uslubiyati kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiy konseptual 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 xolda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta’lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o’zida mujassam etmog’i lozim: jarayonning mantiqiyliqi, 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 xamkorligi 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, blis-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 xarakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

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

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

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanidan o'tiladigan mavzular va ular bo'yicha mashg'ulot turlariga ajratilgan soatlarning taqsimoti

№	Fan mavzularining nomi	Jami soat	Ma'ruza	Amaliy	Seminar	Mustaqil ta'lim
1.	Yengil atletika faniga kirish.	18	4	4	4	6
2.	Sakrash texnikasini tahlili va asoslari.	166	16	66	16	68
	Sakrash texnikasi asoslari	12	6			6
	Hatlab o'tish	18		8	2	8
	Fosberi flop	26	2	10	2	12
	Uzunlikka oyoqlarni bukib sakrash	22	2	8	2	10
	Uzunlikka ko'krak kerib usilda sakrash	14		8	2	4
	Uzunlikka qaychi usulida sakrash	12		8		4
	Uch hatlab sakrash	32	2	14	4	12
	Langarch'op bilan sakrash	28	4	8	4	12
	Jami:	182	20	68	20	74

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 etkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni 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'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi

MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish. Ixtisoslikka kirish. Yengil atletika sport turining ta'rif va tasnifi. Yengil atletikaga umumiy tavsif. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati.

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

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A6; A9; A10; Q1; Q2; Q3; Q7; Q9;

Sakrash texnikasini tahlili va asoslari. Gorizontol sakrash turlarining tasniflanishi. Sakrash turlari tarixi va rivojlanish yo'llari. Gorizontol 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.

Vertikal sakrash turlarining tasniflanishi. Sakrash turlari tarixi va rivojlanish yo'llari. Vertikal sakrashlarni gorizontol sakrashlardan farqli xususiyatlari. Balandlikka sakrash turlarini usullarini bo'lib o'rgatish asoslari. Langarcho'p bilan sakrashda fazalarni bo'linish 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.

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

Adabiyotlar: A1;A2; A7; A9; A10; Q1; Q2; Q3; Q7; Q7;

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

№	Ma'ruza mavzulari	Ajratilgan soat
1	Yengil atletika faniga kirish.	4
2	Sakrash texnikasi asoslari	6
3	Fosberi flop	2

4	<i>Uzunlikka oyoqlarni bukib sakrash</i>	2
5	<i>Uch hatlab sakrash</i>	2
6	<i>Langarch'op bilan sakrash</i>	4
Jami soat:		20

Amaliy mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kirish mashg'uloti:

Guruh bilan tanishish. Yengil atletika faniga kirish. II bosqichda yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semestr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish.

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

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A6; A9; A10; Q1; Q2; Q3; Q7; Q9;

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 yerga 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;

Balandlikka sakrash “Fosberi-flop”. Balandlikka sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish. Depsinish texnikasini o'rgatish. «Fosbyuri-flop» usuli. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. «Fosbyuri-flop» usuli. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. Balandlikka sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish. Musobaqa qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *bumerang, rezume, labirint, tashviqot jamoasi, murabbiy va jamoa, senariyiy, muloqot, skaraboy, KBI, 3x4, FSMU, charxpalak,*

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

Uzunlikka sakrash. Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrash usuli bilan tanishtirish. Uzunlikka sakrash texnikasini ko'rsatib berish. Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish. Oyoqlarni bukib” sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish. Uzunlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash texnikasini takomillashtirish. Musobaqa qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *bumerang, rezume, labirint, tashviqot jamoasi, murabbiy va jamoa, senariyiy, muloqot, skaraboy, KBI, 3x4, FSMU, charxpalak,*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2;

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 tuzulmasini o'rgatish. Yugurishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va “sapchish” qadamni o'rgatish. Depsinish texnikasini o'rgatish. Uch hatlab sakrashda “sapchish – sakrash”, “sapchish – qadam” va “qadam – sakrash” texnikasini o'rgatish. O'rta va uzoq masofadan yugurib kelib uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish. Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *bumerang, rezume, labirint, tashviqot jamoasi, murabbiy va jamoa, senariyiy, muloqot, skaraboy, KBI, 3x4, FSMU, charxpalak*,
Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2;

Langarcho'p bilan sakrash. Langarcho'p bilan sakrash texnikasining tahlili va urgatish usulbiyati. Langarcho'p bilan sakrash tarixi. Uning texnikasi evolyutsiyasi. Langarcho'p bilan sakrash texnikasi fazalari. Musobaqa qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *bumerang, rezume, labirint, tashviqot jamoasi, murabbiy va jamoa, senariyiy, muloqot, skaraboy, KBI, 3x4, FSMU, charxpalak*,
Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2;

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

№	Mashg'ulot turlari	Mavzu nomi	Ajratilgan soat
1	Amaliy mashg'ulot	Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kirish mashg'uloti: Guruh bilan tanishish. Yengil atletika faniga kirish. II bosqichda yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari,	2
2	Amaliy mashg'ulot	Yengil atletika turlarining paydo bo'lish tarixi. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi. Yengil atletikaning Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish yo'llari. Yengil atletika turlarining klassifikatsiyasi. Musobaqa qoidasi bilan tanishtirib borish.	2
3-4	Seminar mashg'uloti	Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kirish mashg'uloti: Guruh bilan tanishish. Yengil atletika faniga kirish. II bosqichda yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari,	4
5	Amaliy mashg'ulot	Balandlikka "Hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish. "Hatlab o'tish" usulida depsinishni o'rgatish.	2
6	Amaliy mashg'ulot	"Hatlab o'tish" usulida depsinishga tayyorlanishni yugurib kelish bilan birga qo'shib sakrash texnikasini o'rgatish.	2
7	Amaliy mashg'ulot	"Hatlab o'tish" usulida plankadan o'tish usulini va yerga tushish texnikasini o'rgatish.	2
8	Amaliy mashg'ulot	"Hatlab o'tish" usulida sakrash elementlari ritmini va sakrash texnikasini takomillashtirish. "Hatlab o'tish" usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
9	Seminar mashg'uloti	Balandlikka "Hatlab o'tish" usulida texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.	2
10	Amaliy mashg'ulot	Balandlikka "Fosbyuri-flop" usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Balandlikka sakrash texnikasini ko'rsatib berish. Yugurib kelib badandlikka depsinish texnikasini o'rgatish.	2
11	Amaliy mashg'ulot	"Fosbyuri-flop" usuli. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. "Fosbyuri-flop" usuli.	2
12	Amaliy mashg'ulot	"Fosbyuri-flop" usuli. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. "Fosbyuri-flop" usuli.	2
13	Amaliy mashg'ulot	Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. Balandlikka sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.	2
14	Amaliy mashg'ulo	Balandlikka sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish. Balandlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2

15	Seminar mashg'uloti	Balandlikka "Fosbyuri-flop" usulida texnikasi asoslari, o'rgatish uslubi va musobaqa qoidalari.	2
16	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka "oyoqlarni bukib" sakrash usuli bilan tanishtirish, sakrash texnikasini tekshirib ko'rish. Uzunlikka "oyoqlarni bukib" usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish.	2
17	Amaliy mashg'ulot	"Oyoqlarni bukib" sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish.	2
18	Amaliy mashg'ulot	"Oyoqlarni bukib" sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish.	2
19	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
20	Seminar mashg'uloti	Uzunlikka "oyoqlarni bukib" sakrash usuli texnikasi asoslari, o'rgatish uslubi va musobaqa qoidalari.	2
21	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka "Ko'krak kerib" sakrash usuli bilan tanishtirish, sakrash texnikasini tekshirib ko'rish. Uzunlikka "Ko'krak kerib" usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish.	2
22	Amaliy mashg'ulot	"Ko'krak kerib" sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish.	2
23	Amaliy mashg'ulot	"Ko'krak kerib" sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish.	4
24	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
25	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka "qaychi" sakrash usuli bilan tanishtirish, sakrash texnikasini tekshirib ko'rish. Uzunlikka "Qaychi" usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish.	2
26	Amaliy mashg'ulot	"Qaychi" sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish.	2
27	Amaliy mashg'ulot	"Qaychi" sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish.	2
28	Amaliy mashg'ulot	Uzunlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
29	Seminar mashg'ulot	Uzunlikka "Ko'krak kerib" va "Qaychi" usullari texnikasi asoslari, o'rgatish uslubi va musobaqa qoidalari.	2
30-31	Amaliy mashg'ulot	Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Ko'p martali sakrashlarni bajarilishning asosiy texnikasini o'rgatish.	4
32-33	Amaliy mashg'ulot	Uch hatlab sakrashda qisqa masofadan yugurib kelib sakrashning elementar tuzulmasini o'rgatish. Dars qismlarini o'tish bo'yicha talabalar amaliyoti.	4
34	Amaliy mashg'ulot	Yugurishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va "sapchish" qadamni o'rgatish	2
35	Amaliy mashg'ulot	Depsinish texnikasini o'rgatish. Uch hatlab sakrashda "sapchish – sakrash", "sapchish – qadam" va "qadam – sakrash" texnikasini o'rgatish	2
36	Amaliy mashg'ulot	O'rta va uzoq masofadan yugurib kelib uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish. Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	2
37-38	Seminar mashg'ulot	Uch hatlab sakrash texnikasi asoslari, o'rgatish uslubi va musobaqa qoidalari.	4

39-40	Amaliy mashg'ulot	Langarcho'pga bo'lgan talablar. Langarcho'p bilan yugurib kelish. Depsinish. Sakrashning tayanch qismi. Sakrashni tayanchsiz fazasi. Qo'nish texnikasini o'rgatish.	4
41-42	Amaliy mashg'ulot	Langarcho'p bilan sakrash texnikasining tahlili va urgatish usulbiyati. Langarcho'p bilan sakrash tarixi. Uning texnikasi evolyutsiyasi. Langarcho'p bilan sakrash texnikasi fazalari. Musobaqa qoidalari.	4
43-44	Seminar mashg'ulot	Sakrash turkari texnikasi tahlili va musobaqa qoidalari.	4

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” 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 yozma ish vazifalariga tayyorgarlik ko'radi. 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 talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun sham 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 nazariyasi va uslubiyati” fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi 5 ta katta mavzu ko'rinishida shakllantirilgan.

Talabalarning mustaqil ta'limining mazmuni va shajmi

Ishchi o'quv dasturining mustaqil ta'limga oid bo'lim va mavzulari	Mustaqil ta'limiga oid topshiriq va tavsiyalar	Bajarish muddatlari	Xajmi (soatda)
Yengil atletikaning rivojlanish tarixi	Yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi. O'zbekistonda, Osiyo va Jahondarivojlanishini mustaqil o'rganish.	1-2 hafta	6
Sakrash texnikasi asoslari. Uzunlikka sakrash texnikasi tahlili va o'rgatish uslubiyati.	Uzunlikka sakrash ning umumiy tuzilmasi. Uzunlikka sakrash texnikasi asoslari. Uzunlikka sakrash texnikasining fazalari. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.	3-6 hafta	26
Balandlikka sakrash texnikasi tahlili va o'rgatish uslubiyati.	Balandlikka sakrashning umumiy tuzilmasi. Balandlikka sakrash texnikasi asoslari. Balandlikka sakrash texnikasining fazalari. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.	7-10 hafta	18
Uch hatlab sakrash texnikasining tahlili va	Uch hatlab sakrashning umumiy tuzilmasi. Uch hatlab sakrash texnikasi asoslari. Uch	11-16 haftalar	12

o'rgatish uslubiyati.	hatlab sakrash texnikasining fazalari. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.		
Langarcho'p bilan sakrash texnikasining tahlili va urgatish usulbiyati.	Langarcho'p bilan sakrashning umumiy tuzilmasi. Langarcho'p bilan sakrash texnikasi asoslari. Langarcho'p bilan sakrashning fazalari. Langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.	17-19 haftalar	12
Umumiy:			74

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

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” 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)** – talabaning 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 va nazariy darslarda og'zaki topshirishadi.

- **oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning 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 “Yozma ish” 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 shollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rashbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rashbarligida 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.

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

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” 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. Amaliy normativlarni bajara olish.
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. Talabanning 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 sholda baholanadi.

• Talabanning 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 ball 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 xam mumkin.

• Talabanning 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.

• Talabanning 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 apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

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

• Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi shamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma xamda 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 (og'zaki)	9	12	17
2	2 ON (og'zaki)	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

Fan bo'yicha yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida o'tkaziladi.

Jami 30 ballni tashkil qiladi

№	Ko'rsatkichlar	YAN ballari	
		maks	O'zgarish oralig'i
1	Fan bo'yicha yakuniy test nazorati	30	0-30
Jami		-	30

Yakuniy nazoratda "Yozma ish"larni baholash mezonlari

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida amalga oshiriladi. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 0-10 ball oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Yozma sinov bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan javoblarga qo'yilgan o'zlashtirish ballari qo'shiladi va yig'indi talabaniy yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish bali shisoblanadi.

"Yengil atletika nazariyasi va uslubiyoti" fanining I bosqich II semestri uchun reyting mezonlari. Jami soatlar shajmi 182, shu jumladan auditoriya soatlari 108 (20 soat ma'ruza, 68 soat amaliy mashg'ulotlar va 20 seminar mashg'ulotlari), mustaqil ta'lim 74 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				
<i>Yengil atletika faniga kirish</i>		Og'zaki		
		5	2-5	
<i>Balandlikka sakrash.</i>		5	3-110sm	3-130sm
			4-115sm	4-135sm
			5-120sm	5-140sm
<i>Uzunlikka sakrash</i>		5	3-380sm	3-500sm
			4-400sm	4-525sm
			5-425sm	5-260sm
<i>Uch hatlab sakrash</i>		5	3-7.20m	3-9.00
			4-7.50m	4-10.00
			5-8.00m	5-10.55
Langarcho'pda sakrash			<i>Texnika baholanadi</i>	
Mustaqil ta'lim		10	6-10	
Jami JN 19-35				
ON 35 ball				
<i>Yengil atletika faniga kirish, balandlikka sakrash</i>		17	Test 9,12,17	
			18	Test 11,13,18
<i>Sakrash turkari texnikasi tahlili va musobaqa qoidalari</i>				Jami ON 20-35
YAN 30 ball				
Yozma ish (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. 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. Metodology 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.: 2012y.

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. Колобов В.А. /Логкоатлетической десятиборье, – T.: 2013 g.
4. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – T.: 2012 г.
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. Barerlar 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. www.uzathletics.uz, O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
2. www.iaaf.org, Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,
3. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i,

1 mavzu:
YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH



Toshkent 2016

REJA:

Kirish.

- 1. Yengil atletika sport turining umumiy ta’rifi.**
- 2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tasnifi.**
- 3. Yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya tizimida tutgan o’rni va ahamiyati.**

KIRISH

Yurtimiz mustaqillikka erishgandan so’ng Prezidentimiz I.A.Karimov va hukumatimiz tomonidan boshqa sohalar qatorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e’tibor qaratdi. O’tgan 25yil mobaynida yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish maqsadida ulkan ishlar amalga oshirildi. Bu borada ko’pdan-ko’p qonun va qarorlar chiqarildi sanoqsiz sport majmualari, futbol maydonlari xamda sport zallari barpo etildi.

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. Xususan 2016 yil Braziliyaning Rio de Janeyro shaxrida bulib utgan XXXI yozgi Olimpiya o’yinlarida yurtimiz sportchilari 207ta davlat ishtirok etgan nufuzli musobaqada 13ta (4ta oltin,2ta kumush,7ta bronza) medallarni qo’lga kiritib 21-o’rinni egalladi. 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 uslubiyatlari takomillashmoqda.Boshqa sport turlari qatorida yengil 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.

1. Yengil atletikaning umumiy ta’rifi

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 kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani “atletika” (Fransiyada) yoki “track and field athletics” ya’ni 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’yinla-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.

2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tasnifi

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.*

1-jadval.

Yengil atletikaning turlari tasnifi

Har-xil turlari	Umumiy turlari	Olimpiya turlari	
		Erkaklar	Ayollar
SPORTCHA YURISH			
O'yingoh yo'lkasida yurish	3000m, 5000m, 10000m		
Shosseda	20 km, 30 km, 50 km	20 km, 50 km	20 km
YUGURISH			
Qisqa masofalarga yugurish	60m, 100m, 150m, 200m, 300m, 400m, 500m.	100 m, 200 m, 400 m	100 m, 200 m, 400 m
O'rta masofalarga yugurish	600m, 800m, 1000m, 1200m, 1500m, 1609m 2000m	800 m, 1500 m	800 m, 1500 m
Uzoq masofalarga yugurish	3000m, 5000m, 10000m	5000 m, 10000 m	5000 m, 10000 m
O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000m, 30000m.	-	-
Marafon yugurish	Yarim marfon 21097,5 m, 42195 m	42195 m	42195 m
Vaqtbay yugurish	1, 2 soat, mobaynida	-	-
Ochiq joylarda yugurish (kross)	1 km, 1 milya (1609 m), 2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 12 km, 14 km	-	-
Shosseda yugurishlar	10 km, 15 km, 20 km, 100 km.	-	-
G'ovlar osha yugurish	60 m. g'o, 100 m. g'o, 400 m. g'o	110 m. g'o, 400 m. g'o	100 m. g'o, 400 m. g'o
To'siqlar osha yugurish	1000 m. t/o, 2000 m. t/o, 3000 m. t/o.	3000 m. t/o.	3000 m. t/o.
Estafetali yugurishlar	4x100 m, 4x200 m, 4x400 m.	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m
	4x800 m, 4x1500 m		
	Shvedcha estafeta, 400+300+200+100 m, 800+400+200+100 m.	-	-

SAKRASH			
Vertikal	Balandlikka sakrash (“hatlab o’tish”, “fosberi-flop”)	Balandlikka sakrash	Balandlikka sakrash
	Langarcho’p bilan sakrash	Langarcho’p bilan sakrash	Langarcho’p bilan sakrash
Gorizontal	Uzunlikka sakrash (“qaychi”, “oyoqlarni bukib”, “ko’krak kerib”)	Uzunlikka sakrash	Uzunlikka sakrash
	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash
ULOQTIRISH			
	Kichik to’pni uloqtirish (150 g)		
	Granata, 500 g (a), 700 g (e),		
	Nayza 600 g (a), 800 g (e)	800 g (e)	600 g (a),
	Disk 1 kg (a), 1,5 kg (e), 2 kg (e)	2 kg (e)	1 kg (a)
	Bosqon 7,257 kg (e), 6 kg (e), 4 kg (a)	7,257 kg (e)	4 kg (a)
	Yadro 7,257 kg (e), 6 kg (e), 4 kg (a), 3 kg (a).	7,257 kg (e)	4 kg (a)
KO’PKURASH			
	Uch kurash (yugurish, sakrash, yadro)		
	To’rt kurash (60m, uzunlik, to’p uloqtirish, 800m)		
	Olti kurash (100m, uzunlik, yadro, 110m g’/o, disk, langarcho’p)		
	Etti kurash (2 kun) 100 m g’/o, balandlik, yadro, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.		Etti kurash (2 kun) 100 m g’/o, balandlik, yadro, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.
	O’n kurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g’/o, disk, langarcho’p, nayza, 1500 m.	O’n kurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g’/o, disk, langarcho’p, nayza, 1500 m.	



Yuqorida ko’rsatilgan jadvaldagi tasnifda bizning vatanimizda va xorijiy mamlakatlarda, faqat ochiq maydonlarda o’tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport insootlarida esa ayrim masofalar qisqartirilgan tarzda tashkil qilinadi.

Yengil atletikaning ko'p turlaridan Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatida faqat "klassik" turlari bo'yicha o'tkaziladi.

3. Yengil atletika sport turning jismoniy tabiya tizimida tutgan o'rni va ahamiyati

Yengil atletika sport turi ommaiy sport turlaridan biri bo'lib uning yurush, yugurush va sakrash mashqlari bilan shug'ulunganda insoning barcha organizimining barcha funksialarini ishini mustahkamlaydi.

Shu boiz yengil atletika sport turi jimoniy tarbiya tizimida, aholini salomatligini va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va mustahkamlash uchun tasis qilingan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari dasturidan o'rin olgan. Shu bilan birga yurtimizda tashkil qilingan uch bosqichliy Umid nihollari, Barkamol avlod va Universiada sport musobaqalari dasturiga ham kiritilgan. Yengil atletikaning birgina kross yugurishining o'zi tabiiy sharoitlarda toza havoda yaniiy tog' sharoitida, bog'larda, hiyobonlarda o'tkazilib aholini sog'lomlashtirishda va jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhum amaliy ahamyat kasb etadi.

O'zbekistonda yengil atletikani rivojlanish bosqichlari

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 atletikachilar olimpiada o'yinlarida qatnashgan. 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 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'nkurash, 2 ta kumush V.Parfenov nayza otish, O.Veretelnikov o'nkurash 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'nkurashda, 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 Shvetsiyani Geteborg shahrida 8 ta sportchi ishtirok etishdi.

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

O'zbekiston yengil atletika Federasiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federasiyasi IAAF ga a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yengil atletika assosiasiyasiga qabul qilindi

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 dastu-riga 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'nkurash 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 S.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.Smirmovlar normativlarni bajarib lisenziya olishdi.

Olimpiada o'yinlari

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 olimpiyadada, 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 sharaflilik bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashi, bitta (*Marina Shmonina 4x100m*) 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'nkurash-chimiz 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 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 sazovor bo'ldi.



1-rasm. Nayza uloqtirish

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. Halqaro arenalarda yosh yengil atletikachilarimiz

1994-2004 yillar mobaynida Yuqori sport natijalariga sazovar bo'lishgan. Ulardan Pavel Andreev, Vitaliy Smirnov, Rifat Ortiqov, Olga Varonina, Rustam Xusniddinov, Yuliya Piskunova, Andreev Padurov, Nataliya Filatovalar Yurtimiz sharafigini 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 Sidtirol shahrida o'tkazilgan navbatdagi jahon chempionatida yengil atletikachilarimiz-dan 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 isbotlab **JAHON CHEMPIONI** bo'lgan bo'lsa, **Valeriya Kanatova** uch hatlab sakrashda 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.

2012 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 sazovor bo'lib, Yurtimiz bayrog'ini Yuqori ko'tarishida ularning hissalarini beqiyosdir.

2006 yil Dohada bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida esa umumjamoa 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. Umumjamoa 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

2-rasm. O'zbekistonlik sportchilarning XV Osiyo o'yinlaridagi yutuqlari

(S.Radzivil–balandlikka sakrash–195 sm, Yu.Tarasova–etti-kurash-5783 ochko)

2 ta kumush (G.Xubbiyeva–100 m–11,34 sek, N.Dusanova–balandlikka sakrash–193 sm),

Erkaklar o'rtasida L.Andreev langarcho'p bilan sakrashda 530 sm natija ko'rsatib kumush, R.Tarzmanov nayza uloqtirishda 79,65 sm ko'rsatkich bilan bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

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

№	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 hisoblanmadi
6	Xubbiyeva 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

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng barcha sport turlari bo'yicha xalqaro musobaqalarda mustaqil jamoa sifatida ishtirok etishga imkoniyat yaratildi. Bu ilk davrda sportchilarimizning 1994 y.da Xirosima (Yaponiya) shahrida o'tkazilgan XII Osiyo o'yinlari edi.

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'ntukurash bo'yicha Leonid Andreev 2-o'rin, nayza ulotirishdan 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, Dohada – VII va Guanchjouda – VIII o'rinlarni egallaganliklari misolida isbotlash mumkin.

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. **Respublikamizning 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'rliqi 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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. Qudratov R. 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.

XORIJIY ADABIYOTLAT

1. S.Bubka, M.Bulatova. /Tack and field: Encyclopaedia in questions and answers. 2015 y. Kiev.
2. IAAF 100 Years of athletics Excellence 1912-2012. Printed in Italy November 2012 y.

2. SAKRASH TEXNIKASI TAHLILI VA UNING ASOSLARI



Toshkent 2016

2. SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI

REJA

Kirish

1. Yengil atletikadagi sakrash turlariga xarakteristika
2. Sakrash turlar mashg'ulotlarining maqsad vavazifalari.
3. Sakrash turlaridagi takomillashtirish mashg'ulotlarining yechimlari.
4. Umumiy turlarini qamrab oluvchi omillar



2.1.-rasm. Uzunlikka sakrash

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi va O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.A.Karimov tomonidan chiqarilayotgan O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga juda katta ahamiyat berib kelmoqda. Shu jumladan 2015 yildagi O'zbekiston Respublikasi tomonidan **“O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida”gi qonuni**, “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, Jahon chempionatlarida yaxshi natijalarga erishib kelishmoqda. Uch xatlab sakrashda Osiyo chempionati sovrindori Anastasiya Juravlyova. Erkaklar orasida Dimitriy Mashtakov, Kamoliddin Ruzamuxamedov yoshlar o'rtasida jahon chempionati ishtirokchisi Artem Lobachev Osiyo jahon arenalarida yaxshi natijalarga erishib kelishmoqda.

Balandlikka sakrashda Andrey Podurov, Stanislav Chersakov kabi sportchilarimiz ushbu turlarda Osiyo va jahon 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.

1. Yengil atletikadagi sakrash turlariga xarakteristika

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 jahon miqyosidagi musobaqalardagi raqobatlarining 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– mushak 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 mushaklarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil 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 muammoli ma'ruzada talabalarning vazifasi O'zbekiston yengil atletikachi – sakrovchilarni shonli an'analarini davom ettirib, sakrash texnikasini sirlarini puxta egallashlari lozim ekanligini atroflicha o'rganiladi.

Yengil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

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

2) gorizontaal to'siqlarni yengib 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 siklik, ham asiklik 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 yerga tegishiga qadar.

- Yerga tushish – yerga tekkan paytdan gavda harakat to'liq to'xtaguncha.

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



2.2.-rasm. Sakrash turlari

1.Sakrash turlarida mahsus mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

1.1. Kirish

Bu kitob sizlarga yengil atletikaning sakrash turning eng kerakli bilimlarini tushuntiradi va o'smir yoshda qanday shug'ullanishini ko'rsatib beradi. Bu kitob Bolalar (2002) - va O'smirlar (2004) yengil atletika bo'limlarini bog'laydi.

Bunda rivojlanayotgan jismoniy ko'rsatkichlarni tanishtirishni va istedodli yosh Sportchilarni yoshi jihatidan talabchan mashg'ulotlarni milliy ijobiy holda esa XTSU darajalariga yetkazishda o'z hissamizmi qo'shmoqchimiz.



2.3.-rasm. Langarcho'p bilan sakrash

1.1.1. "Sakrashning" o'ziga hos hususiyatlari

Sakrashda sportchilar ko'p yoki uzoq uchush davrini og'irlik kuchiga erishadi, buni ular yuqori balandlikda balandlikka sakrash va langarcho'p sakrash yoki juftlikda baland gorizontaal tezlikda uzoq masofaga uch hatlab sakrashda yordam beradi. Katta sakrash impulsi bu yengil atletikadagi sakrashning umumiy bo'limidir, lekin faqatgina bu o'zimas, sakrovchilar ham sakrash impulsini teng huquqli turtki va ob'yekti hisoblanadi. Bu orqali tananing bazo'r harakatlar ketma ketligi rivojlantiradi va qon tomir faoliyatini kengaytiradi. Shuning uchun ular kuch tomonlama chegaralanmagan bo'lishlari kerak, aks holda o'z og'irlik- kuch- qoidalarini optimalashtirishlari zarur bo'ladi, sakrash burchagini tik holatini ko'proq rivojlantirishlari kerak. Shundagina yengil atletika vakili Shmidt Hokening 80 yildan ortiq eski iborasi tushunarli bo'ladi, qayerdagi u "sakrashlar yengil atletikaning eng go'zal holatlari hisoblanadi". Bu zamonaviy muhokama emas, odatda sakrash mashqlari ham zamonaviy, o'rta asrlar, antik va shuningdek zamonaviy ma'daniyat hisoblanadi:

- yosh massailar ham o'zaro sakrashgan, bu bilan ular kattalar qatoriga qabul qilinganlar.
- Antik davr olimpiyadalarida besh hatlab sakrash ham yugurish va disk uloqtirish qatorida yengil atletika turi deb hisoblangan.
- Ritsirlar o'yinlarida ham, kishilar ustidan o'tib uzunlikka sakrash qo'rqmas tulpor kabi ma'noga ega bo'lish imkonini bergan.

Shimoliy Germaniyada hozirgacha Stak (kichik kanallarni yog'och cho'p bilan hatlab o'tish) xalq sporti deb saqlanib qolgan.

So'nggi misollarni nemislar xalq bayramlarining o'tmishi deb tushunish mumkin, va bular Shotlandiya xalq o'yinlari bilan bir xildir, ularda ham mashqlar sekin astalik bilan standartlashtirilgan va taqoslangan. Misol uchun balandlikka va uzunlikka sakrashda uzun taxtacha ustidan sakralgan, qoida bo'yicha 1-2 metr balandlikda va sakrash joyidan uzoqroqqa joylashtirilgan bo'lgan. Keyinchalik esa bulardan faqat ikkita mashqlar bajarilgan, faqatgina balandlikka va uzoqlikka sakrashda masofalar har safar maromida o'lchangan.

Shuning bilan hozirgacha yengil atletika uchun natijalarni yaxshilash g'oyalar asoslari hisoblanadi, shuningdek sportchilar yanada balandroqqa yoki uzoqroqqa sakray olishlari uchun, yanada samarali texnika va mashg'ulotlar turlarini topish uchun yaratilgan. Sakrash turlarining rekordlar belgilari lentasiga qaralsa, har safar 5 santimetr 9 meter uzunlikka sakrashda va ikki yarim meter balandlikka sakrashda o'zgarganini ko'rish mumkin.

Tez orada bu turlarning jozibadorligi aniq bo'ldi. Bu tasavvurga sig' mas ilhomki, bir inson bir sakrash bilan shunday balandlikka yoki uzoqlikka, qisqacha qilib aytganda balandliklarga erishishi mumkinligi.

Bir tarafdin ular maftun qiladi va namuna bo'lishga undaydi, boshqa tarafdin esa ular imkoniyat darajasidan uzoqligi yanada qo'rqitadi ham. Bunda bu kitob, qanday qilib iqtidor yo'lidan yaxshi sportchi bo'lishni bajarish yoki eng kamida nemis o'smirlar jamoasiga yoki Evropa o'smirlar jamoasiga qo'shilish mumkinligini ko'prigini o'rgatadi va ko'rsatadi.

1.2. Maqsad: eng yaxshi mashg'ulot

Katta sportga qiziquvchilar nemis omadligi xalqaro musobaqalarda past rivojlanayotganiga ahamiyat bermasligi mumkin. Oldingi o'n yillikda Germaniyada sakrashning haqiqiy tayanchlari mavjud bo'lgan, ohirgi yillarda esa nemis sportchilar tomonidan erishilgan yagona va mo'tadil muvaffaqiyatlar bo'lishgan. Garchi bugungi kunda yanada yaxshi o'smirlar va yoshlar bor, ular o'zlarining tengdoshlari orasida xalqaro sohalarida oldinga intilishmoqda, biroq kattalar orasida esa Nemis yengil atletika jamiyati xalqaro atletlarni boshqaradi. Qanday qilib sakrash turlari harakatsizlik holatiga tushib qoldi va qanday ilgari muvaffaqiyatlarini qayta tiklash mumkin? Bittasi esa bu Sport ta'limidagi markaziy qiyinchiliklarni ko'chishi kabi jamoaviy o'zgarishlardir.: asosdan rivojlangan sportga yo'l¹.

Bundan rivojlanish kelib chiqadiki, garchi bolalar yengil atletikaga kelishgan bo'lsa, shuningdek tashlab ham ketishgan. Bunday intilishlar to'laqonli boshqarib yoki o'zgartirib bo'lmasligini bildiradi. Bevosita har bir murabbiy o'zining mashg'ulotiga to'la t'asir o'tkaza oladi! U hali ham aqlimizda aktual o'rin tutadimi? Yangiliklar, mashg'ulotlarning yangi mashqlari yoki usullari mavjudmi? Oldingi tanish pozitsiyalar yo'qolishi kerakmi yoki aksincha yana qayta tiklash kerakmi? Bu yerda "Yoshlar yengil atletika sakrash" kitobi berilgan.

Bu tomondan biz sizga qanday yorda berishimiz mumkni

- Yoshiga nisbatan sakrash texnikalari
 - Texnik mashg'ulotlarning o'tkazilishi
 - Mahsus turli texnik mashqlar va uslublar Musobaqaga tayyorgarlik va uning turlari
 - Mikrosiklda mashg'ulotlar rejasini tuzish
- o'rtacha yoki uzoq muddatli mashg'ulotlar rejasini bilimlarini tasvirlab beramiz

1.2.Uzoq muddatli mashg'ulotlar konspektini tuzish

1.3.

Takomillashtirish mashg'uloti, bu uzoq yillik mashg'ulotlar jarayonining ko'pgina ko'p yillik fazalaridan biri. 1.1 paragrafda mashg'ulotlar rejalashtirishning bir ko'rinishi bor va u takomillashtirish mashg'ulotining asosiy qismi va bog'lash mashg'ulotlar orasidagi o'rnini ajratib beradi. U yoshdagi davrni ildizini **B-** va **A-** o'smirlarni o'z ichiga qamrab oladi. Bu qamrab olingan yoshdagilar bilan mashg'ulotlar jiddiyroq, maqsadliroq va tizimliroq bo'ladi, yana bu jarayonlar "shoshgan elga yo'lchimas" shiori ostida iloji boricha asta sekinlik bilan shug'ullanilishi kerak, chunki oldingi aniq foydalanilgan mashg'ulotlar uzoq muddatli yuqorilash imkoniyatlariga havf solishi mumkin.

Bunda tarkibning yoshlarga ajratilishi (1.2 bo'lim 16- bet) qotib qolmaslikni kuzatishi mumkin, aks holda sportchilarning biologik va ijtimoiy jismoniy chiniqishiga yo'naltirilishi lozim.

¹ (Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).12-17 betlar)

Ayniqsa rivojlanishi tezlashgan o'quvchilar takomillashtirilgan mashg'ulotlar bilan boshlashlari mumkin bo'lgan, aksincha kech rivojlangan va kam rivojlanganlar o'smirlik yoshigacha takomillashtirish mashg'ulotlarida shug'ullanishga majbur bo'lganlar.

1.3.1. Kesishgan yoshlar yengil atletikasi

Bu doirada yoshlar yengil atletikasi bolalar yengil atletikasi bilan tuzilib, kattalar yengil atletikasi bilan boyitilgan zanjirning bir qismi hisoblanadi, mashg'ulotlar rejasi doirasida yoshlar yengil atletikasi ham mahsus ommaviy sport, kichik darajali sport yoki katta sport kabi mahsus tayyorlanishi kerak, kimki bu iboradan qoniqolmayatgan bo'lsa yoki hohlasa, takomillashtirish mashg'ulotlaridan chetlashtirilib, dastlabki qoniqarli yoki sog'lomlashtirish konspektiga yo'naltiriladi. Shu maqsadda qotib qolgan natijalarga erisholmagan, qiziqmaslik va boshqa sabablarni yengil o'tish uchun bolalar yengil atletikasi ko'rsatmasi ishlab chiqadi. Agar siz uzoq quriladigan natijarni kuzatmasangiz va faqatgina ommaviy sport bilan shug'ullanishni hohlasangiz, bunda haddan tashqari qiynalsangiz, biroq sizning imkoniyatlaringizni oldiga qo'yilgan mashg'ulotlar konsepsiyasi, masalan, davlat yoki germaniya musobaqalaridagi muvaffaqiyatli ishtirokingiz bo'lishi mumkin.

1.3.2. O'quvchilar yengil atletikasiga munosabat

Bu kitob, 15 dan 19 yoshgacha bo'lgan yoshlarni, o'quvchilik paytidayoq harakatli sport asoslarini qo'lga kiritgan, ayniqsa o'smir yoshdagi iqtidorli sakrovchilarning murabbiylariga e'tibor beradi. "Bolalar"- va "O'quvchilar yengil atletikasi" bo'limlarida bu asoslar to'liq keltirib o'tilgan. Bunga mashg'ulotlarga mos keluvchi ketmaketlik bilan **B**-yoshlarda tur guruhlariga ixtisoslashtirishni bog'lab qo'llaniladi. Sakrashda tur guruhini quyidagilardan jamlash mumkin:

- **Bir nechta sakrash mashqlari,**
- **Gorizontal sakrash va tez yugurishlar,**
- **Langarcho'p va ko'p kurash yoki,**
- **Balandlikka sakrash va g'ovli mashqlar**



2.4.-rasm. Balandlikka "Fosberi-flop" usulida sakrash

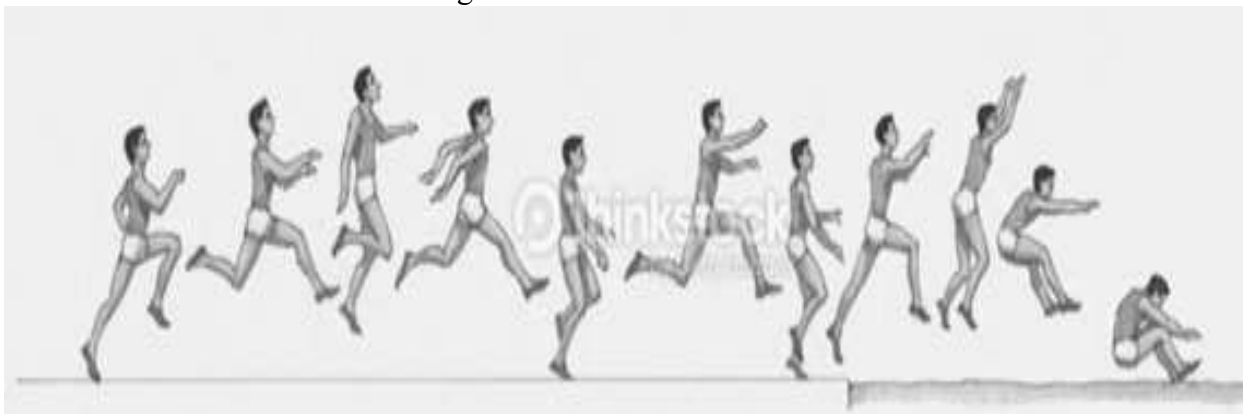


3.5.-rasm. Uzunlikka sakrash kinigrammasi

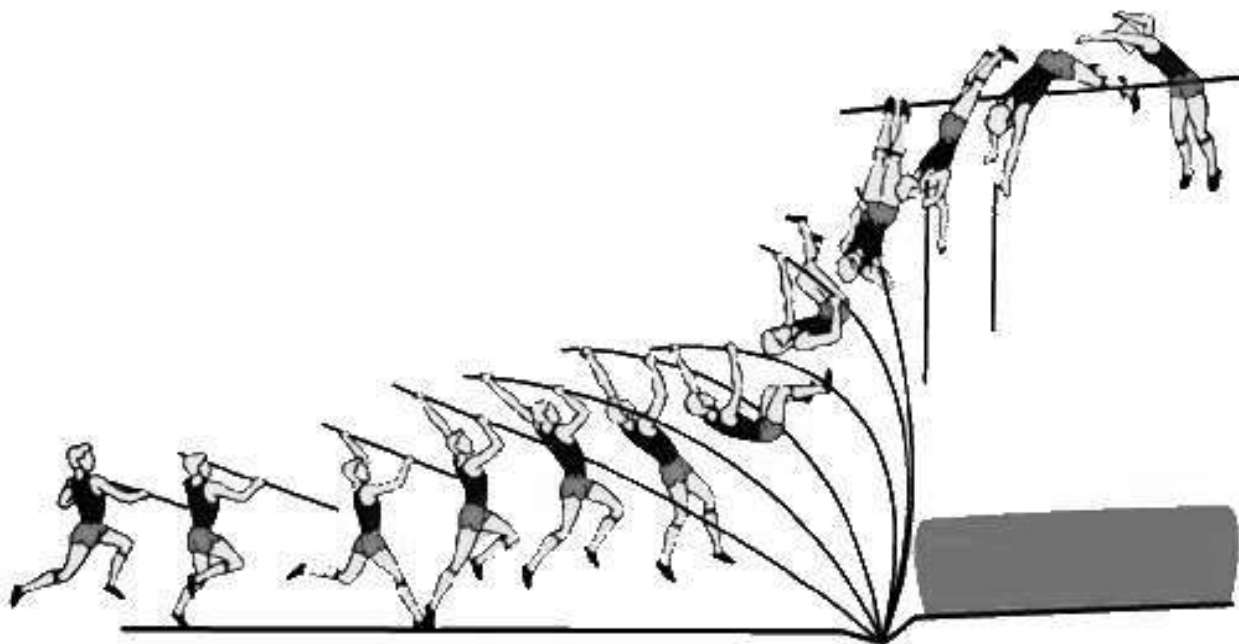
E'tibor qiling! Rivojlantirish Mashg'ulotlar vositalarining Ilgarigi qo'llanmasi, sportchining imkoniyatlarini yuqori baholanishiga olib keladi va uning uzoq muddatda imkoniyatlarini oshirishiga havf soladi. Bir keng hulq atvorli harakatli sport ta'limi bu kelajakdagi baland natijalarning poydevoridir.



2.6.-rasm. Balandlikka sakrash kinigrammasi



2.7.-rasm. Uch hatlab sakrash kinigrammasi



2.8.-rasm. Langarcho'pda sakrash kinigrammasi

3. Sakrash turlaridagi takomillashtirish mashg'ulotlarining yechimlari.

- Mahsus qobiliyatlilik
- Harakatchanglik
- Umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik
- Gavda barqarorligi
- Umumiy jismoniy tayyorgarlik, umumiy kuch
- Oyoq kuchliligi (sprint va sakrash kuchi)



Shuningdek tashkiliy sabablarda sportchilarning yakka tartibi mahsus murabbiylarga tavsiya qilinsa, sportchilarning har birining individual iqtidorini berkitib qo'ymasligi lozim. Ihtisoslashtirish boshqa sport turlariga sayohatga to'sqinlik qilmasligi mumkin, masalan guruh o'yinlarida yoki shunga o'xshash o'yinlarda ishtirok etish.

1.3.1. Asosiy guruhlarga e'tibor

Sakrashning takomillashtirish mashg'ulotidagi mavjud asosiy mashg'ulotlar doirasidagi asoslarning ijro etilishini ichiga oladi ("yoshlar yengil atletikasi asoslari", 2009) unda faqatgina umumiy takomillashtirish mashg'ulot-lariga yo'nalishlar,

avvalo mashg'ulotlar rejasi doirasidan foydalanish uchun ham yo'nalishlar berilgan emas, va yana umumiy qamrab oluvchi turli mahg'ulotlar tarkibi o'rtaga tashlangan. (info 1.1. va boshqalar, 7- bo'lim).

Alohida bir bo'limga ajratish baxosizlanmay qolishni tasvirlaydi. Umumiy rejalar to'la huquqli, ilgari mashg'ulotlar bosqich-laridagi kabi ustunli o'rinlarga ega. Ular mahsus turli rejalarining qaysi bir darajadagi bazasi hisoblanadi, *foydalanishga musobaqalar fazasida kuchaytirilgan bo'lagi bo'lib, foydalanishga olib keladi.*

E'tibor qiling! Mahorat Amaliyot bo'limlarida mahorat o'quvchilar mashg'ulotlari tugashiga qarshi qilib ko'rsatilgan. Yetishmovchilikni oldinga suradi, o'quvchilar mashg'ulotlarining repertuarini yig'ib olishi kerak va yoshga nisbatan takomillashtirish mashg'ulotlarni boshlanishiga yetkazib oliniladi.

bosqichlari

Bolalar yengil atletikasi

- Harakatdan va musobaqadan zavq olish
- Har taraflama, spor turlarini qamrab oluvchi koordinativ asoslar
- Yengil atletika texnikasining bosh bosqichlarini egallash, masalan tez yugurish, to'griga uloqtirish va qadamlash orqali sakrash

O'quvchilar yengil atletikasi

- Umumiy atletika va kodinativ ta'lim
- Tana va oyoq mustahkamligi, gimnastika va jismoniy tarbiya
- Sprint, sakrash va uloqtirish bilimlarini egallash

- Yengil atletika va boshqa Sport texnikalarining qo'pol formalarini o'zlashtirish
- Sprint- va to'siqli sakrashlar, uloqtirishlar, ko'p kurash, estafeta
- Guruh-, doira- va individual sport turlari
- Sport shaxs majmuasini rivojlanishi
- Natijalar- yutuqlar erkinligi, mashg'ulotlar g'ayrati, chidamiylik mahorati

Odil o'yin, jamoa ruhi²

Ma'lumot 1 Umumiy tarkib

Bo'limning asoslarini qamrab oluvchi mashg'ulotlar tarkibi

-kodinatsiva va tehnik mashg'ulot

4. Umumiy turlarini qamrab oluvchi omillar

4.2. Umumiy omillar

4.2.1 Sakrash bu nima?

Sakrash bu bir yoki ikki oyoqning egiluvchan mushak bo'g'imlarining qisqarilgani va bundan so'ng uchishdan qo'nishgacha bo'lgan natijasini anglatadi. (2.1.rasm) bunda tana yerdan vaqtinchalik uzilganligi uchun mushaklarning turtki kuchi tananing og'irligidan ustun kelishi kerak.(Abb 2.1).Volleybol bo'limidagi balandlikka sakrash va qadam tashlab balandlikka – uzunlikka sakrash kabi yoki havoda yerda aylanib ijodiy sakrash kabilarni hisobga olmaganda uchish umuman har xil turda talqin qilinishi mumkin.

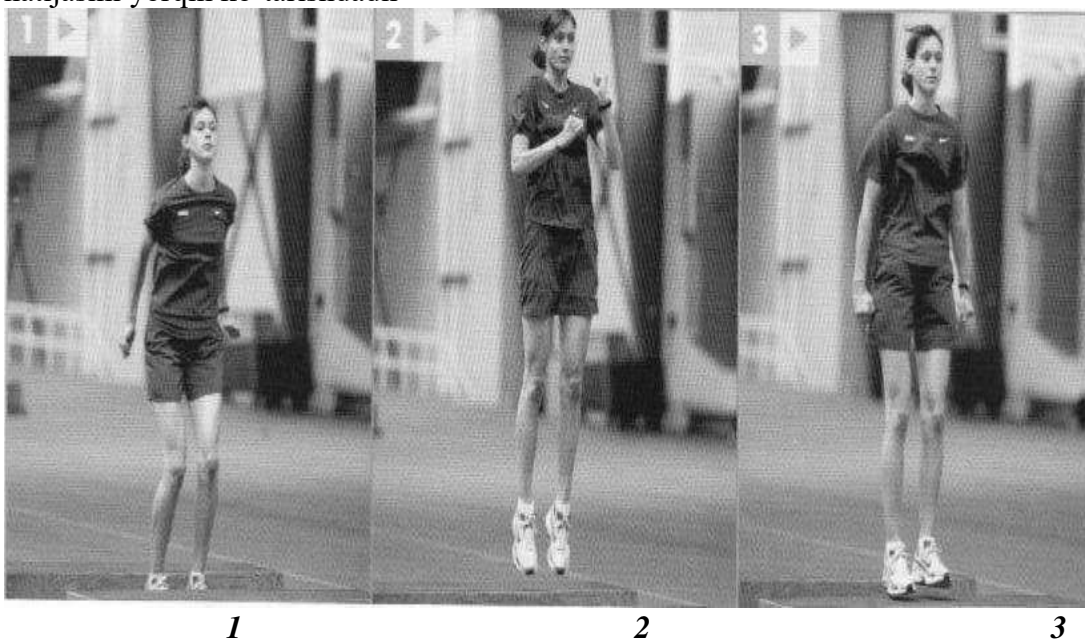
sakrovchi bir vaqtning o'zida turtki kuchining ham kuch beruvchi ham obyekt bo'ladi, u o'zini tezlashtirishi kerak bo'ladi.

Qanchalik kuchliroq itarilish va qanchalik sakrovchi yengil bo'lsa, shuncha uchish fazasi balandroq bo'ladi. Kimki bir hil sakrash impulsida balandroq sakrasa, u kamroq vaznga ega bo'ladi. Shu sababdan sakrovchi mashg'ulotlar paytida kuch va vazn o'sishi orasida optimizatsiya jarayonini bog'lashi kerak.

2.2 Sakrashning bazasi: tezkorlik bilan sakrash

Tez yugurib kelib bir oyoq bilan sakrash yengil atletikaning barcha turlariga talluqli bo'lib, ularni qadam qo'yish uslubi bilan sakrash yoki yerdan uzilish deb aytiladi.

Qadam qo'yish uslubi bilan sakrashning mazmuni shundaki, u yugurib kelib rivojlangan gorizontal tezlikni sakrash usulida vertikal tezlikka o'zgartirishdadir va shu bilan sakrashning natijasini yorqin ko'tarishdadir



1

2

3

2.9.-rasm Joydan turib ikki oyoqli qisqa masofaga sakrash

² (Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).18-19 betlar)

2.1 Ma'lumot

Reaktiv sakrash

- mushaklar qisqa tartibda birinchi eksentrik, undan so'ng toplangan holda
 - chozilish hisobiga faollashgan mushaklar mushkullarning o'q refleksi faollashadi, shunday qilib mushaklar kuchliroq va tezroq bog'lanadi
 - bu faol holatda parallel ravishda harakat apparatlarining elastik qismlari, asosan mushaklar, paylar, kapsulalar va shuningdek suyaklar birinchi o'rinda quvvatni saqlaydi va masofa fazasini takrorlaydi.
 - qo'llarning oldingi- balanddagi qanotlari va ko'tariladigan oyoq sakraydigan oyoqqa bosimni ko'taradi.
 - faol oyoq va oyoq yuzi orqali va shuningdek pasayish tezligi bevosita sakrashdan oldin bu effektlarni **ko'taradi**.
-



2.10.-rasm. Maxsus yugurish mashqlari

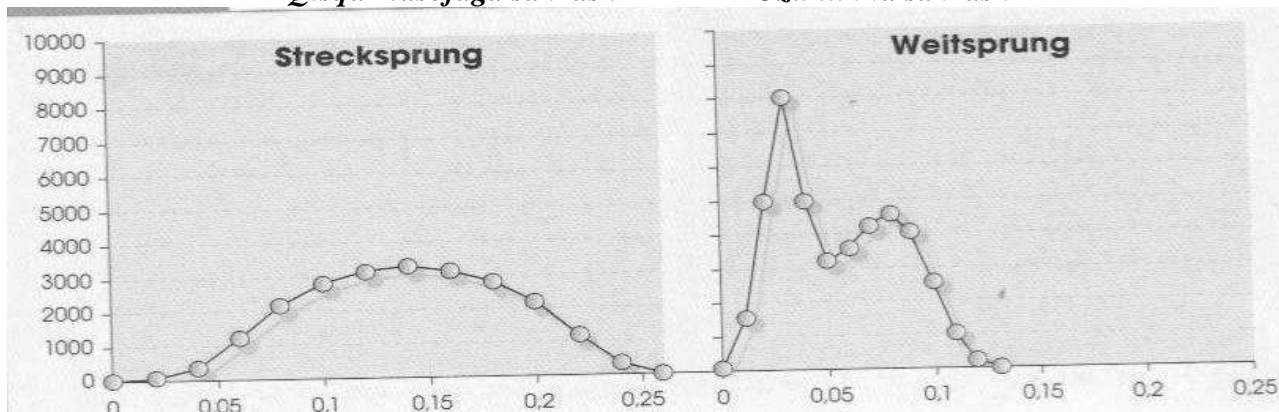
Misol uchun turgan joydan uzunlikka sakrashning natijasini taqoslash (yuqori natija 3,50 meter atrofida) yugurib kelib sakrash (8,95 metr- balandlikka sakrashda 2,45 metrgacha) qadam qo'yib sakrashlarning natijalar imkoniyatini tasdiqlaydi.

Mahsus *distsinar* hususiyatlariga qaramay sakrash qoida bo'yicha juda qisqa, reaktiv sakrashning qisqa uzaytirish-qisqartirish sikli bilan ko'rsatkich oynasi kuzatilmaydi. bu orqali yengil atletikaning sakrash turlari dastlabki reaktiv harakterga ega. (info 2.1)

2.11.-rasm. Qisqa masofaga va uzunlikka sakrashdagi kuch grafikasi.

Qisqa masofaga sakrash

Uzunlikka sakrash



Ma'lumot 2.2.



2.12.-rasm. Uch hatlab sakrashda "Sapchush" texnikasi

Olimlari tezkor sakrashning davomiylik uchun eng yuqori limit 0,17 dan 0,20 sekund deb aytishadi, bu yana qisqa vaqt dasturi ham deyiladi. Kimki ko'rsatkich oynasini sekin qisqaruvchi

mushaklar dastidan amalga oshirilmasa, mushaklarning cho'zish harakatini reaktiv faol samaraidan foydalanmasligi mumkin, eng past turtki kuchiga erishadi! Bu orqali yaxshi sportchi bo'lishdagi imkoniyatlarini qisqartiradi. Barcha yengil atletikada natijalari yuqori sportchilar ko'rsatkich oynaning doirasida harakatlanishadi. Garchi langarcho'p bilan sakrash, uzunlikka sakrash va bir tomondan uch hatlab sakrashning irg'ishini va "faqat" uch hatlab sakrashning balandlikka sakrash, qadam qo'yish, sakrashlarning juda qisqa aloqa vaqtlarini farqlash mumkin, biroq oralarida ohirigi ustki chegaralarni qo'yadi.

Halqaro darajasidagi yengil atletikachining turli sakrash turlaridagi sakrash vaqtlari:

Uzunlikka sakrash va Uch hatlab sakrash: 0,10 dan 0,13 sekund

Uch hatlab sakrash (2. va 3. sakrash) : 0,14 dan 0,19 sekund

Langarcho'p bilan sakrash : 0,10 dan 0,12 sekund,

Balandlikka sakrash: 0,14 dan 0,18 sekund Yaxshi kuch- o'g'irlik-hulq atvor uchun sakrovchi qoida bo'yicha balandroq bo'lishi va shuningdek nisbatan baland bo'lishi kerak



2.13.-Uch hatlab sakrashda "Qadam" texnikasi

Amaliyot uchun maslahatlar Yuqori natijalar uchun sizning butun mahsus talablaringizning to'rt turlari:

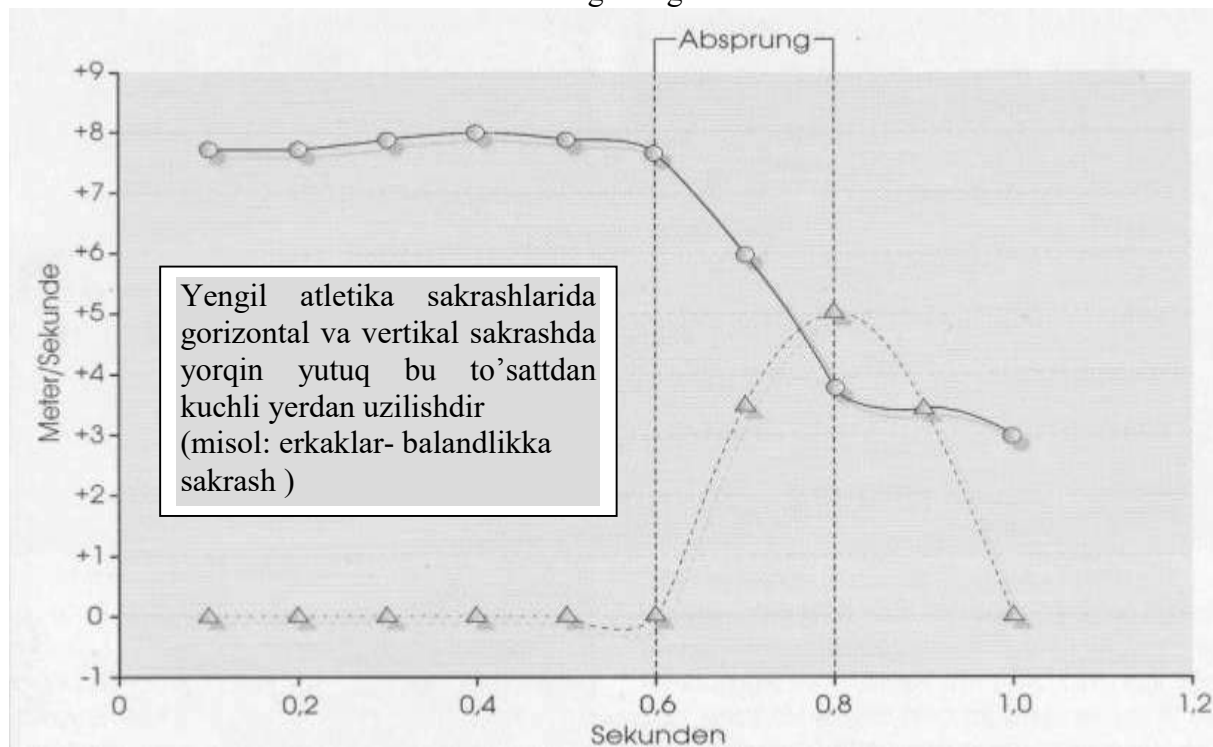
- Uzunlikka sakrovchilar yugurib kelish tezligini bir muncha maksimalashtirishi shart
- Balandlikka sakrovchi cho'qqili sakrashning murakkab ayyor harakatlarini ishlab chiqishi kerak
- Uch hatlab sakrovchi imkon darajasida past oz miqdorida yo'q tezlikda shiddat bilan urilib sakrashi kerak
- Langarcho'p bilan sakrovchi yugurib kelganda erishilgan energiyani langar cho'pga o'tkazib va unga qaytadan erishishi kerak

2.2.1 Imkon boricha yaxshi koordinatsiya hosil qilish

Mushaklar tezkor ishlashi tezlikni qisqarishiga olib boradi. Qisqacha aytganda eslatib o'tilgan mushakning tez cho'zilishidir. Har hil cho'zilish harakatidagi ishtirok etuvchi mushaklar yaxshi yo'naltirilgan bo'lsa, bu barcha bo'g'imlarning cho'zilishiga va tananing barqarorligiga muvofiq optimal impuls almashinuvini tana og'irligining nuqtasiga olib keladi. Siltash oyoq va qo'llar parallel holatda tez harakat qiluvchi ko'p a'zolar kabi yuqori uchish impulsini ishlab chiqaradi, u tananing og'irlik markaziga o'tkazib berilishi mumkin. Sakrashning boshida yengil

orqaga egilishni qabul qilish orqali, u yana sakrash to'htovi ham deb taniqli, yuqori sakrab kelishning tezligini sakrash balandliginig bir qismiga kerakli vertikal tezlikga burishi mumkin. Yugurib kelish tezligining barcha uch komponentlari – cho'zilish impulsi, uchish impulsi va burilish birgalikda tananing og'irlik nuqtasining katta vertikal tezligini oshirishga yordam beradi, qisqacha aytganda katta sakrash impulsi, va yoki yuqori- uzoq sakrashning imkonini beradi. Sakrashning vaqt ko'rsatkich oynasida kuzatilgani kabi bu albatta uzoq vaqt ishlaydi. **Tezkor sakrashni ichiga oluvchi o'xshashligini hisobga olganda**, yengil atletika sakrovchilar o'zlarining sakrash turidek yaxshi va juda ham yaxshi natijarni ko'rsata olishadi.

2.14.-rasm. Gorizontal va vertikal sakrashning tezligi



Yengil atletika sakrashlarida gorizontal va vertikal sakrashda yorqin yutuq bu to'sattdan kuchli yerdan uzilishdir (misol: erkaklar- balandlikka sakrash)

2.3 Yosh sakrovchilar uchun talablar profile.

Katta sportda murabbiyning vakolati mos keluvchi iqtidor egalarini tanlashda isbotlanadi. Sakrash turlarida qanday iqtidor bo'ladi? Aktual natija faqatgina o'quvchi va o'smir yoshdagilarda yaroqli prognoz bilan chegaralanadi. Ko'pincha gap erta rivojlangan yaxshi o'quvchilar haqida ketadi, ular tengdoshlarini o'zib ketishadi Eng yaxshisi, mashg'ulotda sportchilarning reaksiyasi absolyut mezonlar emas: iqtidorlilar shunisi bilan farq qilishadiki, ular umumiy ozroq intensiv jozibadorlikka hatdan tashqari ishlab chiqarish bilan ta'sirlanishadi.

Shuningdek sakrashda katta ishlab chiqarishi bor, bunday sportchilarda ham, kelajakda stagnatsiya kelib chiqishi mumkin. Baribir sportchilarning oldida keyingi intensive mashg'ulotlarda vada qilingan ishlab chiqarish o'sishlari turadi, ular umumiy mashg'ulotlarda bularga erishib bo'lgan bo'lsalar ham. Jadval 2.1 sizlarga yosh sakrovchilrga bo'lgan muhim talablar haqida yaxshi ko'rinish beradi. Bu barcha elementlar yoki holatlar sportchilarda mavjud bo'lishi kerak, biroq, tabiiyki, bu holatlar bilinib va ishlab chiqilsa, shunda ko'proq kechki maksimal unumdorligi bo'ladi³.

2.1 Jadvali

Yosh sakrovchilar uchun talablar

Ko'rsatkichlar	Ma'lumotlar
Munosabat- kuch- yuk	- Qoida bo'yicha sakrovchilar katta va uzun bo'yli bo'lishadi. Tana- vazn- indeks

³ Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German) 20-26 betlar.

	(Vazn tana kattaligi kg/m ²) - Langarcho'pda sakraydiganlarda bu kuchsizlangan, balandlikka sakrashda esa bu kuchaytirilgan - Bunga qaramasdan baribir kichik bo'lyli sakrovchilar ham bor
Harakat tezligi	- Sakrovchilar (balandlikka sakrash istisno:) qoida o'yicha yaxshidan yuqoridan va juda zo'r sprint imkoniga ega bo'lishlari kerak - Yaxshi sakrovchilar tezroq yig'iladilar - Mos kelmaydigan boshlanish tezligisiz aniq natijalar amalga oshmaydi
Reaktiv sakrash kuchi	- Sakrash qisqa NJV vaqt oynasidan ilgarilab ketolmaydi: Reaktiv sakrash - Kimki faqat "uzoq" sakrashni eplolsa, u optimal sakrash impulsida xatoga yo'l qo'yadi. Ohir oqibat yaxshi natijalarni ko'rsata olmaydi -
Yuqori ishtirok, tezroq mushak chiniqish	- Sakrovchilar mushaklarning haddan tashqari tez ishtirogini va chidamiyliligini aniqlashlari lozim Texnik holatda bo'lish - Tanani maksimum boshqara olish (tez yugurish, sakrashda, aylanma- gimnastik harakatlarda impuls qismining kordintasiyasi - kuchli va undan ham yuqori tezliklarni oshirish va harakatlar jarayonini o'rganish uchun mahorat o'qishi - haraktlilikning yuqori meyori, kiyim sifati va tananing barqaror holatlarini ushlab turgan holda
Jismoniy yaroqlik	- kuchli hohish - yuqori fikr jamlashga layoqatlilik - o'zini anglay olishga qodirlik, qiyin holatda bo'lsa ham - aniq tavakkal ish qila olish (Langar cho'p bilan sakrash) - sport majburiyatlari uchuun qurbonlikka tayyor bo'lish
Musobaqalardagi mahsus chidamlilik	- minimum chidamlilik asosdek - o'ziga hos fikr jamligi va quvvatsizlikka qodirlik (tanaffuslardan o'ta olish va kam bo'lmagan holda maksimal ravishda sakrash <i>musobaqalarda foydalanish</i>
Materialli talablar	- Barcha turlarda mos keluvchi sifattdagi oyoq kiyim - har paytda individual foydalanish uchun stabmaterial tayyor bo'lishi kerak

Sayohat: ***Murabbiy vakolati***

- Murabbiyning professional vokalati o'z sportchilarining optimal rivojlanishi uchun hamma narsani hal qiladi, u buni tashkillashda alohida sportchilar bilan turli elementlarni ishlab chiqishi va bog'lashi mumkin

- Bunday boshqaruvsiz iqtidorli sakrovchi sportchi baland natijalarni egallolmaydi. O'quvchilik va o'smirlik yillarda kompetentli boshqaruvni hech nimaga almshmaslik kerak.

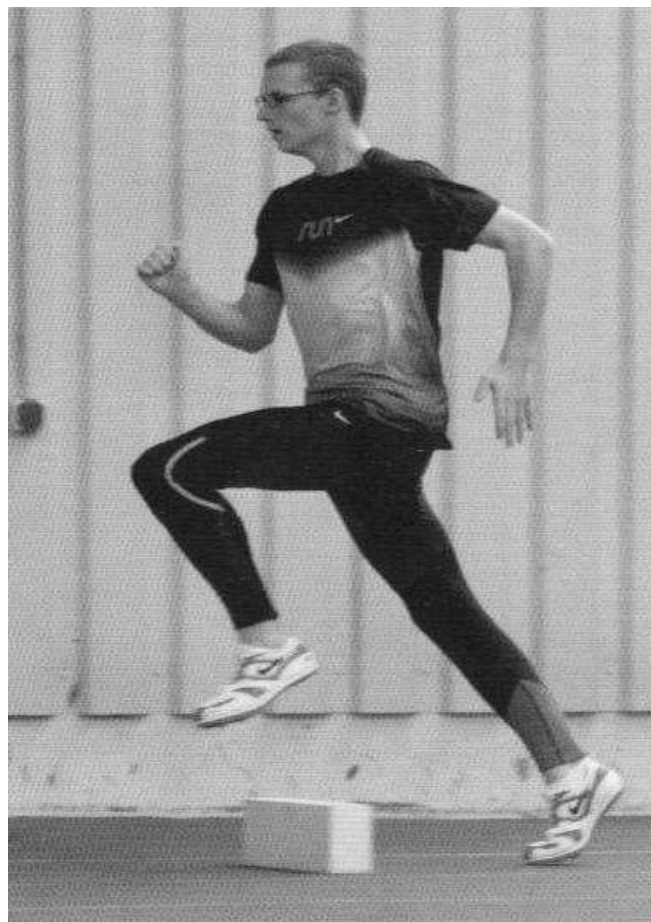
E'tibor qiling! Chaqqonlik

Tezlik deganda yengil atletlar harakatning tezligi deb tushunishadi. Shunday qilib tezlik ikki marotaba muhimroqdir.

- bir tarafdin tezlik bevositadek tuyilsada, u yugurib kelib yonga va tepaga sakrashni rivojlantirishga olib keladi
- boshqa tarafdin esa tezlik vositachiga o'hshaydi, uning yordamida sakrashning tezligi ijobiy transfer amalga oshadi

2.3.1 Goliblikka erishish

Iqtidorni mahsus aniqlash uchun shunisi ahamiyatliki, barcha aytib o'tilgan ishlab chiqishlarda birinchi qadamlarda bunday prioritet mavjud emas. Aynan keyinroq ishlab chiqiladigan qobiliyat eng kamida saralashning boshida bo'lishi kerak. Bir vaqtni o'zida chidamiylikni, texnikani, harakatchanlikni mashg'ulotlar orqali uzoq vaqtgacha yaxshilab borilishi kerak, chunki tezlik faqat shartli ravishda ko'payadi. Shunday qilib, u yengil atletika (sprint-) turlaridagi saralashdagi avzalgı kriteriyalardan bo'lishi kerak



2.15.-rasm. Penoplast bloklari ustida texnika rivojlantiruvchi mashqlarni bajarmoqda

2.4 Koordinatsiya, chastota va tezlikning ustunliklari

Tezlik muhim o'ziga hosligiga muvofiq, u o'quvchilar va o'smir yoshdagilarning mashg'ulotlarining markazida turishi kerak. Bu "O'quvchilar yengil atletikasi" kitobida ifodalangan edi va u yerda davom etadi. Biroq harakat tezligi shunday yuqori sifatli tushunchaki, agarda u aniq bir harakatda bajarilsa, niyat qilingan harakat va nafaqat kimdur tomonidandir bajarilsa. Tezlikning bajarilish sifati hronologik va shu bilan birgalikda ilgarilashi mumkin. Keying kriteriyasi esa bu qadamning uzunligi va qadamning ritmi doimiy bo'lishi kerak. Eng kamida qadamning uzunligi kichik penoplast yo'laklari kabi to'siqlar ushlab turadi, g'ov yoki yer ustidagi markirovkalarga ham bo'linishi mumkin. Agar bunday vazifalar vaqtlarga ajratilsa und chastota mashqlari yaxshi samara beradi.

Amaliyot uchun maslahatlar

- tezlik maksimal ravishda kuchayotganida past sifatli harakatlardan foydalanmaslik kerak. Kop hollarda ko'rinarli hatolar yo'l qo'yilmasligi kerak: tizzani orqaga-tashqariga va jo'yiga qo'yish kabi xatolar

Tezlikning turli o'zgarishlari bir paytda foydalidir, masalan: 7 ta sekin va 7 ta tez almashinuvi.

Harakatlar ta'limi, baza mashqlari va o'zgarishga yo'l qo'yiladigan imkoniyatlar

Baza mashqlari:

- Bolder bo'g'imlarining ishlashi
- Skippings
- Tizza ko'tarilishi
- Tizzaning urilishi
- Tepadan bog'lash
- Qadam liniyasi
- Har tomondan yugurish, O'zgarishga yo'l

qo'yiladigan imkoniyatlar

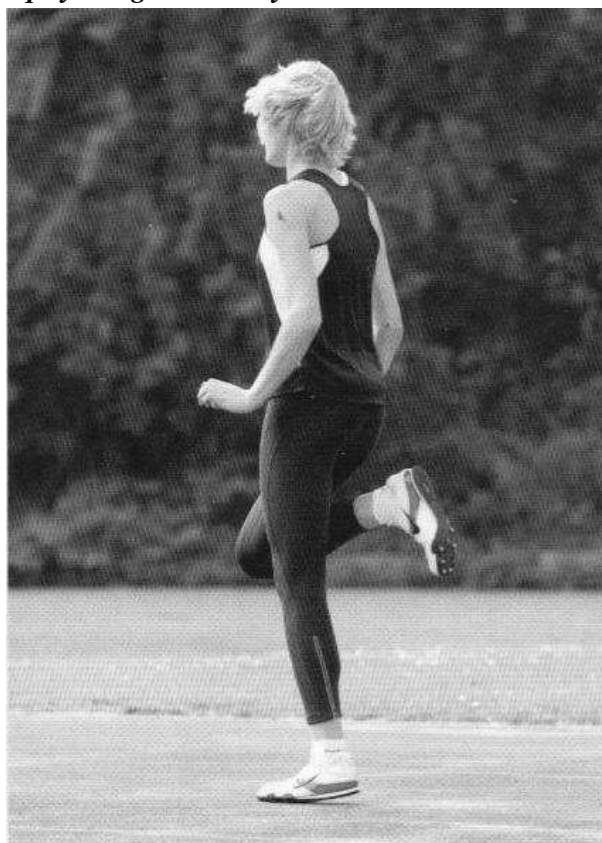
- Harakat tezligi
- Yo'nalishning o'zgarishi
- Har qadamda masofa qo'shilishi
- Harakatning turli elementlarini bog'lash
- Qo'shimcha vazifalardagi qiyinchiliklar
- Bir yoki ko'p sheriklar bilan sinhron bajarish
- Turli mashqlar va formalar variantlarini bir

qatorga tuzish

- Yugurish maktabidan ko'tarilish

harakatlariga o'tish

- Kichik sakarashlar bilan kombinatsiyalar



2.16.-rasm. Maxsus yugurish mashqlari texnikasini bajarish

Amaliyot uchun maslahatlar

Yugurish maktabini doim ham rasmiylashtirib bo'lmaydi, o'zini cheklay olish har qanday nuqtai nazardan yordam beradi:

- Vaqt bo'yicha- faqatgina 5 dan 10 daqiqagacha harakat maktabiga ajratiladi
- Maydon- harakat masofasi sifatida 20dan kam bo'lmagan, 30 metrni tashkil etadi
- Sifat- mashg'ulotlar guruhleri va sportchilarning huquqlariga yo'naltirilgan (mos kelmaydigan ko'rsatmalarni ham ishlab berish)

- Mos keluvchi mashqlar tanlash – uch yoki to'rt mashqlar ikki, uch yoki to'rt martada tugaladigan

Bundan tashqari harakatlar maktabi oldindan o'sib kelayotgan mashqlarning o'ziga hos asoslarining tayyorgaligi bo'lishi kerak

2.4.1 Harakatlar maktabi

Boshqa sport turlariga qaraganda, yengil atletikada tez harakatning boshlang'ich nuqtasi bu harakatlar maktabidir, u boshlang'ich asosi sifatida ham aytiladi (2.17.-rasm). Sprintning alohida harakat elementlari: aktiv oyoqda turish, tizzani oldinga ko'tarish, yoki orqaga tortish ajratib o'rganiladi va korreksiyalar bilan optimallashtiriladi. Birinchi o'rinda sekin harakatlanish, harakatni bajarish, boshqarish va o'zgartirish uchun bajarishning sifatini oshirish imonining borligi qoniqtiriladi. Chunki harakatlar maktabining mashqlari sprintning oddiy harakatlaridan ko'ra zichroq, va ular yuqori chastotalarda tugallanishlari mumkin

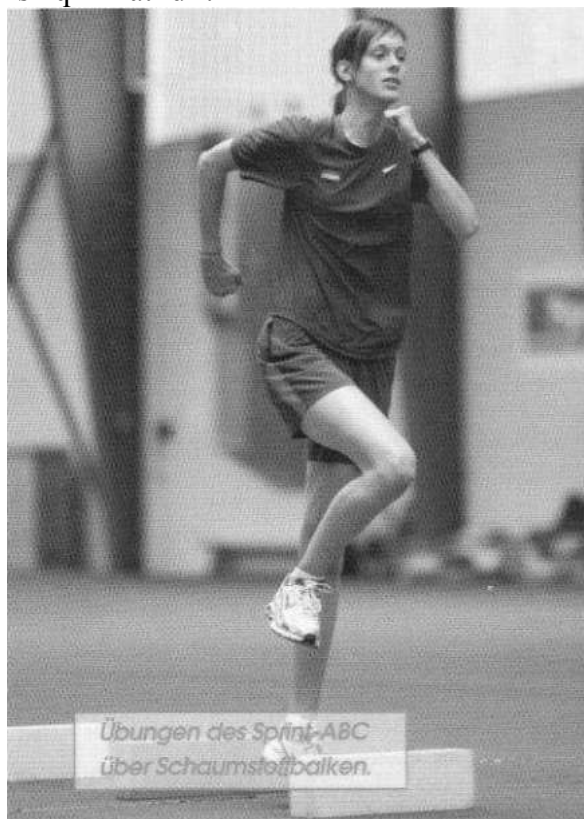
Biroq, nafaqat tezlik o'zgarishi mumkin, va yana o'zgarishga yo'l qo'yiladigan ko'plab imkonlar bor⁴.

⁴ Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German) 27-29 betlar.

(2.17-rasm). Biroq hatar kattaki, nazariy tugallangan harakatlar maktabi boshqa bir narsani qabul qilgan bo'lishi mumkin, shunday qilib murabbiy mashqlarning katta repertuariga ega bo'lishi va ular ichidan ba'zilarini, komillikka yetaklovchilarini va maqsad yo'lidagi mashg'ulotlarning tayyorgaligini yuksaltiradigan tanlay olishi kerak. (shu betdagi Maslahatlarga qarang)

2.4.2 Chastotasi

Harakatlar maktabida sprintning alohida harakatlar elementlarini aniq bir maqsadga qaratilgan o'rganish qatorida quyidagi imkoniyatni amlga oshirishning o'z afazlliklari bor. Maksimal sprintdagina qadamni balandlikka qilish mumkin holos, chunki cjastota va vaqt ustunligi bular sprintning o'lchamlaridir. Bularni bariga faqatgina murakkab mashg'ulotlarda erishish mumkin, va bunga oldinroq ko'maklashish qimmatlidir.



2.17.-rasm. Sakrashda kerakli bo'lgan yugurish texnikasini o'rgatish.

Jadval 2.2 Mahsus tayyorgarlik bosqichida sprint dasturi

Mashqalar	<i>Soni</i>	<i>Masofa uzunligi</i>	<i>Tanaffuslar</i>	<i>Davom etishi</i>
ABC- harakat	10	20m	1 min	10min
Harakatning yuqorilashishiga o'tishi	3	15+40m	3 min	10min
Kichik boshlanishlari bilan startlar	6	15m	2 min	10min
Sprint	5	30m	5-7 min	30 min
Jami davom etish				60 min

Bir tomondan bu harakatli maktab mashqlari orqali tanaffuslar bilan yuqori, past va past baland chastotalar bilan amalga oshadi. Boshqa tomondan harakatlar maktabi sprintga o'tish bilan bog'lanadi. Shuning natijasida sportchi o'sayotgan qadam uzunliklarida yuqori chastotalarni sanashni o'rganishi lozim. Qisqartirilgan masofalarda va kichik g'ovlarda g'ovli yugurish ham bir xil harakatlanadi. Biroq tezlik samaralariga erishish uchun, g'ov texnikasini egallashi kerak

Bu borada esa g'ov haqida tezlik mashg'ulotlari texnikani o'rganishni fikrda tutadi, ya'ni kichik g'ov va plastic g'ovlar orqali ro'yobga kelgan holatdir. G'ovli yugurishda g'ovlarning orasidagi masofalarni kattalashtirishda chastota va qadamning uzunligini moslashtirishni optimizatsiyalash mumkin. Raqobatchilar va yoki xronometrajda harakatlanganda qo'shimcha omillar haqida qayg'urush mumkin.

2.4.3 Startlar va tezklanib yugurishlar

Yakuniy hisob shuki start va maksimal sprint- bular tezlikni oshiruvchi harakatlaridagi eng yuqori samarali mashg'ulot vositasidir. Startlar 10dan 20 metrgacha boshlanib sezish mashqlardek turli boshlang'ich pozitsiyalar bilan tugaydi. Kuchaytirish mahorati yosh va ishlab chiqish bilan o'sib boradi. Shuning uchun o'quvchilar klasslarida masofa uzunligi 30 metrdan, B-o'smirlarda 40 Metrdan, A- o'smirlarda esa 50 metrdan oshmasligi kerak. Bundan uzun masofalarda mushaklarda zo'riqish yuzaga kelib, tezlik samarasini kamaytiradi.

E'tibor qiling! Tanaffuslarni rasmiylashtirish

Tezlikni maksimal rivojlantirish mashqlar orasida albatta to'liq yoki kam dam olish uchun tanaffuslar bolishi kafolatlangan bo'lishi kerak. Agar u bo'lmasa u holda zo'riqish, toliqish kelib chiqadi. "Tezlikni rivojlantirish" moslashish maqsadi uchun qarshilik qiladi.

2.5 Umumiy sakrash kuchlanish mashg'uloti

Shuni aytish kerakki, sakrashning murabbiyi kabi sakrovchining hunari bu sakrash va nafaqat musobaqa turlarida. Gap sakrovchining keyinroq qayta olishi mumkin bo'lgan umumiy mahoratlari haqida ketyapti.

Shunday qilib u :

- bir, shuningdek keyingi oyog'i yoki ikki oyoqli
- to'siqlar tagidan, oldinan, tepasidan
- oldidan, orqasidan va yondan yurish, yugurish, va tez yugurish
- to'g'ri va bukilgan harakatda
- asbobli va asbobsiz
- silliq va uzoq, cho'qqili va balandlikka, yoki uzoq balandlikka sakray olishi kerak.

Agar u shu sakrovchilarning yo'laklar kengligini boshqara olsa, hattoki qiyin ko'ringan sakrash turlarida yuqori natijalarga erishadi va situativ paytlarda yongi ro'paradagi- yoki orqadagi shamollarga mos harakat qila oladi.



2.18.-rasm. Amaliyot uchun maslahatlar (Depsinishlar)

2.5.1 Sakrash maktabi

Sakrash *kompetensiyalarini* o'rganishda "sakrash maktabi"-

Sakrash maktabining mashqlari unchalik qiyin bo'lmagan tezliklar bilan bo'ladi, boshlang'ich yoki sekin yugurishlar bilan o'tkaziladi. Harakatning asosiy yo'nalishi bu vertikal, bu *dinamisatsiya* bilan zich chegaralarini gorizontol yo'nalishdaligini aniqlab beradi. Shu sababdan sakrash maktabining mashqlarini o'zlashtirish oson, shuningdek *anlangan* holda turlanishi mumkin, turlanishlar

tushunchasi parallel ravishda harakatlar maktabini ko'rsatadi. Unda yosh sakrovchiga sakrovchining meyorlari yoritib beriladi va sakrashning oddiy turlari o'ylab chiqilgan.

Bularga quyidagilar kiradi:

- oddiy sakrash harakatlari
- kichik sakrash o'zgarishlari
- kichik bir oyoqli sakrash o'zgarishlari
- kichik bir oyoqli sakrab chiqish
- oddiy ko'tarilish sakrashlar.

2.5.2 Sakrash kuchlanish mashg'ulotlari

Sakrash maktabi sakrashning kuchlanish mashg'ulotlariga tayyorgarlik bo'lishi mumkin, u keyinroq teng ravishda sakrashning texnikasi bilan ishlab chiqiladi. Mashg'ulotlarda sakrashning kuchini o'sayotgan qiyinchiliklarni takomillashtiradigan turli formalar orqali ajratish mumkin.

O'ylab ko'ring, siz bitta, har ehtimolga qarshi ikkita asosiy mashg'ulotlarning formasiga qaror qildingiz, meyorida qaror qildingiz, ammo ular bir nechta turlanishda va intensiv o'sishda bo'ladiyo'nalishing kichik intensive o'zgarishlari yoki sakrashning kombinatsiyalari ham bo'lishi mumkun.

Sakrash maktabining mashqalari mahsus asosiy qism harakatlar makabiga o'tishga qiziqishni oshirishi kerak. Va bir nechta mashqlarni qamrab olgan holos, masalan 6 ta qism 15 dan 20 metrgacha


Sakrovchi ayollarda foydalanish

O'g'il bolalardan oldinroq qiz bolalarda uchraydigan ikkinchi o'sish fazasiga ko'ra to'liq balog'atlik kelib chiqadi, bu mushaklarda garmonlar almashinuvi va yo'g ishtiroki asosida bolalar va qizlarda kechadi. Og'il bolalarda mushaklar samaralari sezilarli darajada mustahkamlanayotgan va yukka nisbatan munosabat yaxshilanayotgan paytda, qiz bolalarda yukka nisbatan sezilarli darajada pastlab ketadi. Afsuski, ishlab chiqarish yomonlanishi noto'g'ri izohlanadi, intizomsizlik, noto'g'ri hulq atvor hollari ko'p qiz bolalarda tahmin qilinadi. Biz shuni bilamizki bugun, gap genesis shartlangan bir yoki bie nechta oyda 1,5 yosh uzoqdali fazasi haqida ketyapti, endogen gormonlar jarayonlar mashg'ulotlarning ekzogen jozibadorligidan kuchliroqdir.

E'tibor qiling! Sakrash kuchi mashg'ulotlarining asosiy qoidalari

Umumiy qattiq mashg'ulot bilan qiyoslanganda, sakrash mashg'ulotning samaraiv tarkibi faoliyati kuchli intensivliroq, mahsuslashtirilganroqdir. Uzoq muddatli ishlab chiqarishni rivojlantirishda bir bosiq foydalanishni talab qiladi, bunga esa ilgari ishlab chiqarish cho'qqilarini eslamaslik hohlanadi	Shuning uchun: <ul style="list-style-type: none">- Sakrash boshlang'ich intensiv kabi minimum bir o'rta o'lchamga erishadi, lekin hilma hillik va bajarishning harakatli sifatiga, juda ham baland darajasiga erisholmaydi- Atletlarning ongli harakat bajarishlari- Murabbiy sharofati bilan hatoliklarni tuzatish uchun intensive kuzatuvning ko'rsatmalari- Nafaqat qismlar va qurshab olish, yana harakat sifatini yaxshilashni ham aniqlanadi
--	---

Sakrash kuchi mashg'ulotlarining asosiy formalari

Doimiy sakrashlar	<ul style="list-style-type: none"> - oddiy masofa sakrashlar - <i>keyin</i> havoda qo'shimcha vazifalar bilan sakrash (masalan, oyoqlarni joyidan jildirish, yanada balandroq korobkalardan sakrash, stadion sahnasi bosqichlaridan tepaga, har sakrash orasida tanaffuslar bilan. 	
Sakrovchining harakatlari (2.4, 34 bet)	<ul style="list-style-type: none"> - birinchi o'rinda texnik mashqlarni egallash, siltinish elementidan foydalanish, oyoq bilan sakrashni qamrab olib foydalanish, yonga tortilish - sakrash harakatlarini oshirish, balandroq va uzoqroq sakrash 	
Ikki oyoqli sakrash seriyalari (info 2.4, 34 bet)	<ul style="list-style-type: none"> - qurbaqa sakrash, yer ustidan boshlab qumda sakshgacha - baland to'siqlar bilan sakrash yoki kichik va o'rtacha korobkalar ustidan seriali sakrash - 	
Sakrash harakatlari	<ul style="list-style-type: none"> - turgan joyidan sakrash harakatlari - bundan so'ng kuchli tez yugurib sakrash. E'tibor qiling - bir masofani <i>gilomlar</i> bilan aniqlash imkoni - mushaklar faoliyatini ishtirogini jalb qilish, tog'chalr, zinalar va korobkali zinalarda sakrash 	
Bir oyoqni almshtirib sakrash	<ul style="list-style-type: none"> - ikki marta chap, ikki marta o'ng oyoqda sakrash - bir oyoqli sakrashni o'tkazish - 	
Choqqili so'qmoqlardan sakrash (2.19.-rasm.)	<ul style="list-style-type: none"> - qadamlar orasi va sakrash orasi tartib bilan - yugurish bilan qadam qoyib irg'ish - 	
Boshqa imkoniyatalar turlari	<ul style="list-style-type: none"> - doim bitta oyoq bilan yoki almashtirib - yerga sakrash, silkinish va ikkala oyoq bilan qo'nish - <i>yer pozitsiyasini oshirish</i> (energik yerga qo'nishga asoslaydi, va yerga tushishni chuqurligini sezilarli kamaytiradi) 	

2.19.-rasm. Depsinish mashqlari.

Amaliyot misollari: Sakrashning asosiy formalari

Ikki qo'l bilan silkib sakrash harakati

2.20.-rasm. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish



2.21.-rasm. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish

Ikki oyoqli aylanib sakrash



2.22.-rasm. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish

Silkinish oyoq bilan ko'tarilib yerga qo'nish⁵



Foydalanilga adabiyotlar

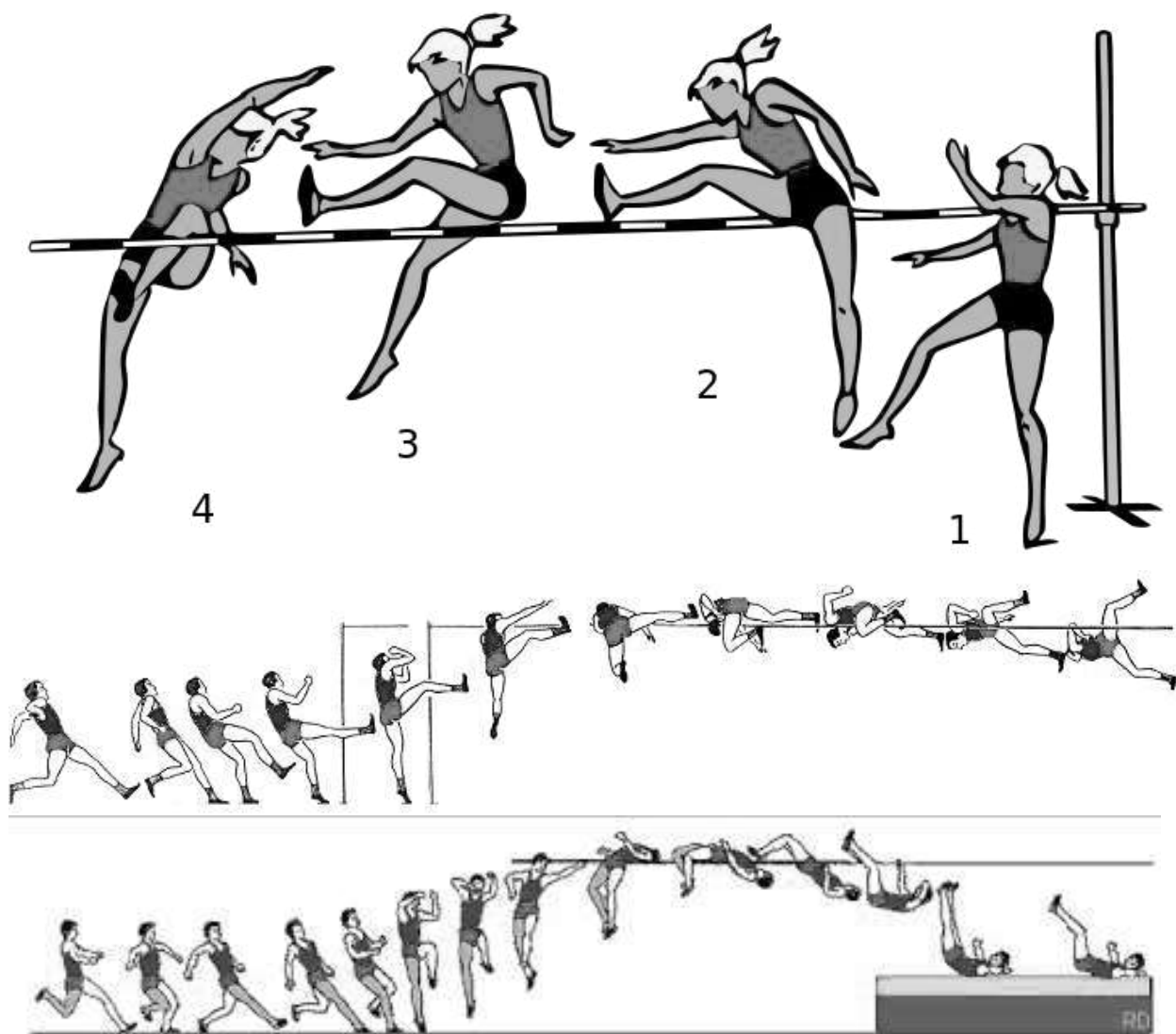
<i>Asosiy adabiyotlar</i>	<i>Xorijiy adabiyotlar</i>
1.	1. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008

⁵ Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German) 30-34 betlar

3. BALANDLIKKA SAKRASH

(Balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash)

(Balandlikka fosberi-flop usulida sakrash_



3. BALANDLIKKA SAKRASH

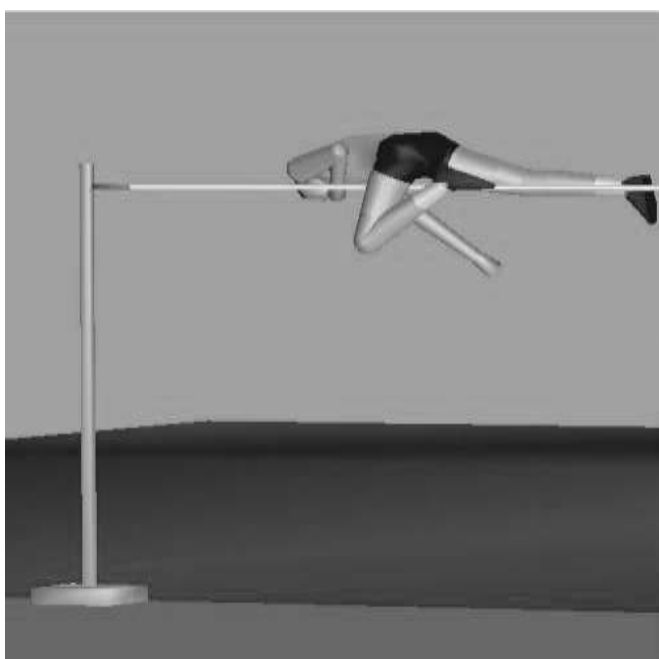
(Balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash)

(Balandlikka fosberi-flop usulida sakrash_

REJA



1. *Balandlikka sakrash sakrashning qisqacha tarixi*
2. *Balandlikka sakrash usullarini texnikasini tahlili*
3. *Balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash*
4. *Balandlikka fosberi-flop usulida sakrash*



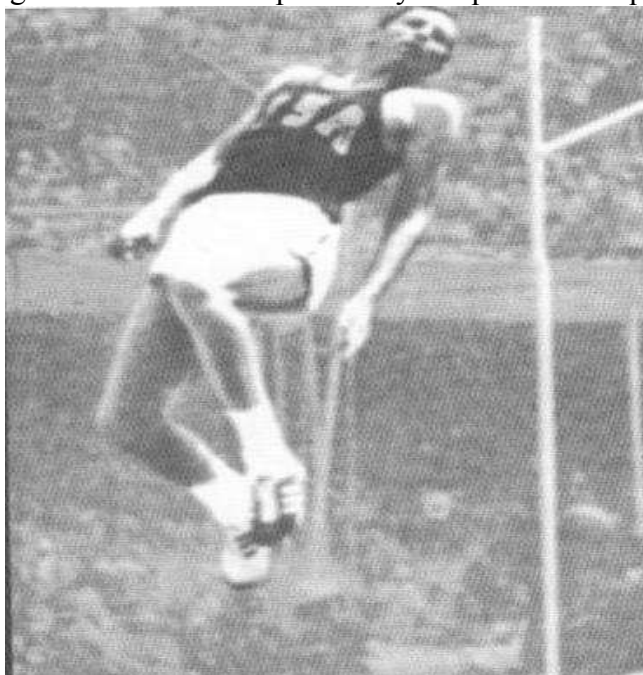
4. Balandlikka sakrash

4.1 Kichik balandlikka sakrash tarixi

4.1.1 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- Fosberi -flop usulida esa yoy simon yugurib kelib qaychi simon yonga sakrashgan. Har tehnik 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.

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 Fosberi-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 Fosberi-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 Fosberi-flop usulini yana qo'shimcha qo'llaydi.



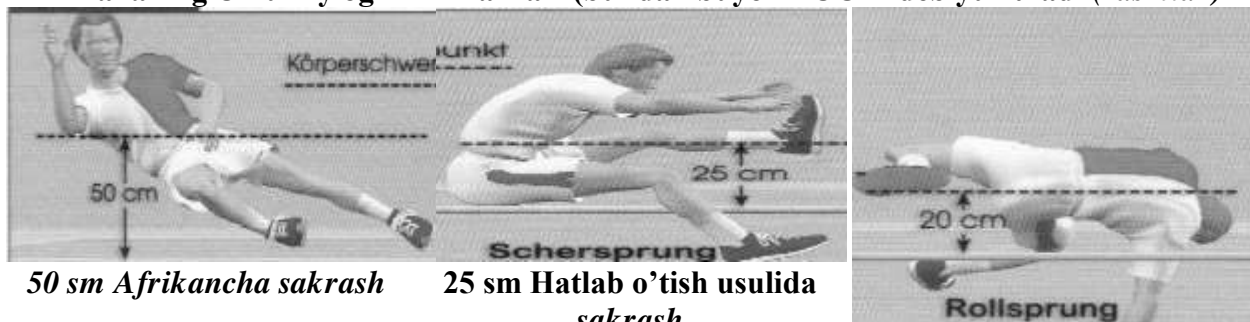
4.1-rasm. Dik Fosburi, 1968 Meksika Olimpiada o'yinlarida, uning nomi bilan atalgan Fosberi flop texnikasi

4.1.2. Jonkuyarlik yo'li

Fosberi-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, Fosberi-flop sakrovchilari bunda tajribasiz bo'lishgan. Yaxshi dastak va tezlikning sifati orqali ular ko'p bo'lmagan ilmiy to'hatalishlarsiz Fosberi-flop texnikasini qo'pol formalarini o'zlashtirishgan va yaxshi balandliklarni egallashgan.

4.2.-rasm. Texnikalarni solishtirish

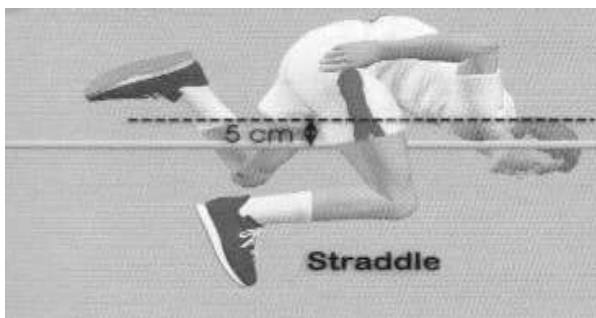
Tananing Umumiy og'irlik markazi (bundan buyon TUOM deb yuritiladi (rasmlar))



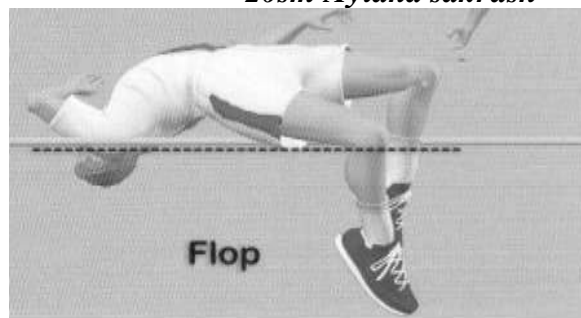
50 sm Afrikancha sakrash

25 sm Hatlab o'tish usulida sakrash

20sm Aylana sakrash



5 sm Perikidnoy



Fosberi-flop texnikasi

Bu sportchilarda qiziqishni texnikani jozibasi va nazariyasi qo'shib boradi. Shu orqali Fosberi-flop sakrashi avlodlari, o'zlarida jonkuyarlar statusini saqlab qolishgan va ular jahon sakrovchilariga yaqinroqdirlar, langar cho'p sakrovchilardan ko'ra

Amaliyot uchun maslahatlar:

Fosberi-flop texnikasi o'zining yuqori samaradorlik asosi bilan boshqa texnikalarni musobaqalar voqiyliklaridan siqib chiqarsada, eski sakrash usullari mashg'ulotlarda o'zining o'rniga ega, ayniqsa eng oddiy texnikalar: oyoqni bukib sakrash, yumalab sakrash, va bundan birinchiroq qaychi simon sakrash, dombaloq oshib sakrash ham ko'p variantlarga ega.

4.1.2 Balandlikka sakrash texnikasi asoslari

4.2.1 Biomexanik omillr

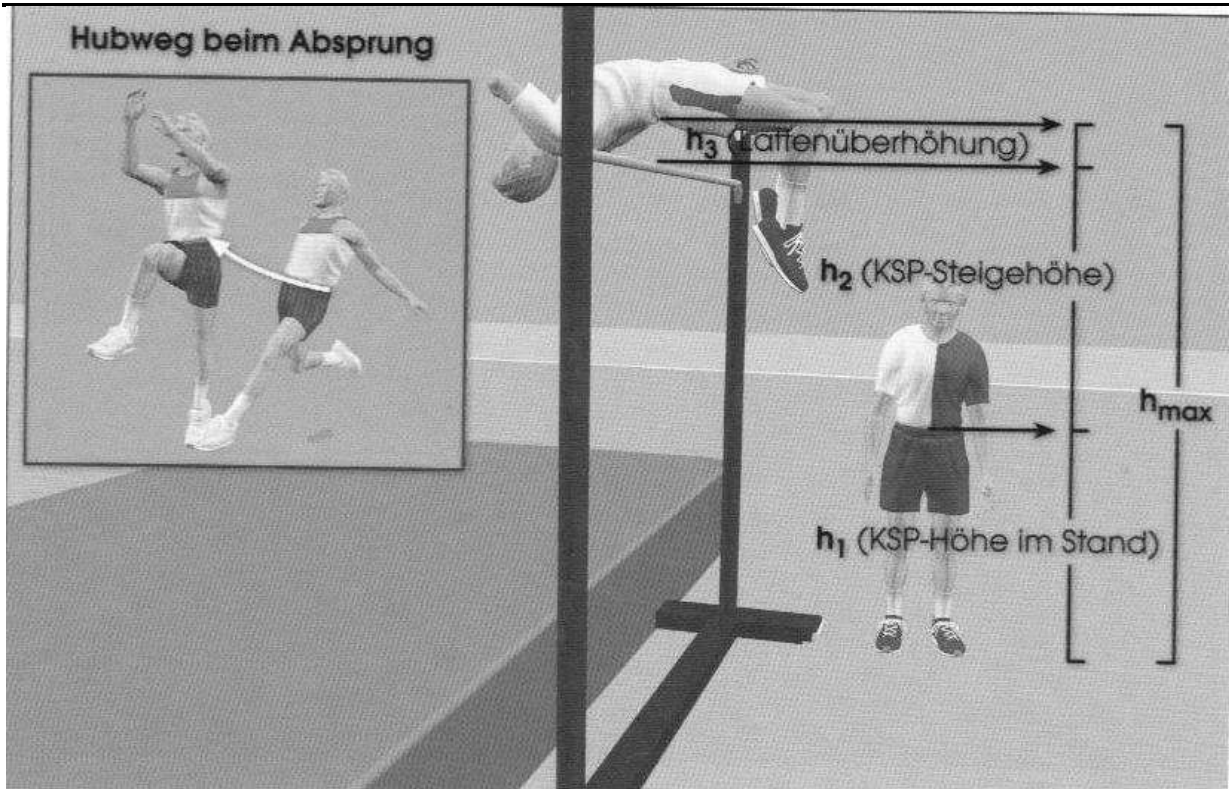
Bir nechta o'n yillikdan beri balandlikka sakrash balandlik bo'laklariga bo'linishadi, garchi birinchi modeli turlangan bo'lsada.

$$H = h_1 + h_2 - h_3$$

Tananing umumiy og'irlik markazi balandligi (h_1) tana kattaligi va proporsiyasiga bog'liq. O'rtacha tana og'irlik nuqtasi tana kattaligining 56-57 gacha foizidan iborat. (jadval 3.1, 44-bet) Oyog'i uzun odamlar bo'yi kichkina odamlardan ko'ra bir muncha balandroq ko'rsatkichlarni ko'rsatishadi. Balandlikka sakrashning tamiyillaridan bir ham shu, imkon boricha baland bo'y, biroq jahon **yuqlarida** ham istisnolar ko'p.

Tananing umumiy og'irlik markazi balandligi (h_2) Tananing umumiy og'irlik markazi turgan joyidan (h_1) o'rtasidagi balandlikni va tana og'irligini maksimal uchush balandligini anglatadi. (h_{max} Tab.3.2)

4.3-rasm. Sakrashda yugurish yo'li va TUOMlari,



U sakrashda tortib olish va silkinish harakatlarini asosi tezligida aniqlashni bevosita uchishni tezligi natijasidir. Qanchalik tezlashish vertikal yo'li uzun bo'lsa shunchalik sakrash muddati qisqaroq, va balandlash tezligi yuqori bo'ladi. Quyidagi ikkta balandlik bo'laklari hal qiluvchi ma'noga ega:

- h_{FA} = TUOM- balandligi boshlang'ich sakrashga nisbatan (FA-bOyoq yuzgi qismi)
- h_{10} = TUOM- balandlik sakrash ohiri (TO- Take off)

Qanchalik birinchi turish kam bo'lsa, qanchalik ikkinchi turish ko'p bo'lsa, shunda tezlashish yo'li uzoqroq bo'ladi. Shundagina tezlashish yo'lini uzunligini umuman olganda ijobiy baholash mumkin. **Uchib o'tish TUOM ning maksimal uchish balandligi bilan plakaning balandligi farqini anglatadi.** Ustunlik qiluvchi ko'p sakrashlarida sakrovchi o'zining **TUOM** idan o'tishi kerak. Shuning uchun plankani ortiqligi hisoblash formulasida salbiy deb keladi.

4.1 -jadval

O'rtacha TUOM-balandligi turgan holatda

Tana kattaligi	170	180	190	200
Ayollar	95.2	100.8	106.4	
Erkaklar	96.9	102.6	108.3	114.0

4.2-jadval

Plankadan sakrash balandligi uchun baholash mashtabi

Akrobatika planka o'tishi	Yaxshi plankadan o'tish	O'rtacha plankadan o'tish	Yomon plankadan o'tish
(-3) - (+2) sm	(+3) - (+6) sm	(+7) - (+10) sm	(+11) dan ko'proq



4.3.-rasm. Balandlikka “Fosberi-flop” usulida sakrash.

4.2.2 Natijalarni aniqlovchi ta’sirlar

Baland sakrash uchun sportchi ikkita asosiy vazifalarni o’zlashtirishi lozim:

- 1- Sakrashda **TUOM uchishishi** ko’tarish
- 2- Plankadan o’tishda tanani plankaga yaqinroq olib kelish, olib qochmasdan

Birinchi vazifa uchun katta kuchli vertikal urilish talab qilinadi. Ikkinchi vazifa esa yoysimon gavdani kinetik davri yetarlicha, gavdaning tepa qismi plankani orqasiga yuklanishi va oyoq va bel ko’tarilishini talab qiladi.

Tepasidan sakrashdan so’ng gorizontal tezlik saqlanib qolishi kerak, chunki sakrovchi sakrashning ijobiy ekengligiga erisha olishi kerak. Kuchli urilish oyoqni tortish impulse orqali bo’ladi, tezlikni burish bo’sh oyoq va qo’llar bilan amalga oshiriladi

4.3-jadval

O’rtacha balandlashish 1.90 m bo’yli sakrovchilarda

Sakrash balandligi	190sm	200 sm	210 sm	220sm
Balandlashish	90.2 sm	99.2 sm	108.2 sm	117.2 sm

E’tibor qiling! Tez yugurib kelish

Tez yugib kelishga ko’pincha uchta komponentlarga ta’sir o’tkazadi:

- Sportchi bir hil kontakt vaqtda katta sakrash k’orsatmasini va katta tezlashish yo’lini qabul qilishi mumkin
- Urilish impulsi oshib boradi va mushaklarda kuchli reaktiv qisilishni chaqiradi
- Kontakt vaqt va silkinish elementlaridan foydalanish uchun berilgan vaqt qisqarib boradi

Balandlikka sakrashda uchish burchagi asosiy deb qo’yiladi, shuningdek harakat ham asosan gorizontal va vertikal yo’nalishlarda kuchli burilgan bo’lishi kerak., shunda tezlik boshqa sakrash distsiplinalariga nisbatan maksimallasishi mumkin. Buni o’rniga optimal tezlik sakrovchining malakasi, texnik va shartli mahoratiga hos bo’lishi kerak. 3.3 Jadvalda o’sib kelayotgan va kuchli sakrovchilarning ko’pincha so’ngi qadamda erishiladigan yugurib kelish balandliklari tezliklari bor.

Plankani samaraiv kesib o'tish uchun tananing burilishi to'g'ri yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Sakrovchi oxirgi qadamda hal qiladigan qiyrahon ichki holatga majbur bo'ladi. Sakrashda sakrovchi tik holatgacha ko'tariladi va sakrashning ohirida boshi va yelkalari bilan plankaga oson egiladi.

4.3 Balandlikka sakrashning texnika modeli

Quyida keltirilgan balandlikka sakrash texnikasi o'smir yoshda balandlikka sakrovchi uchun ta'rif beradi. Undan so'ng ayollar va erkaklar o'rtasida farqlar, shuningdek yoshlikdan o'smir yoshga o'tish davrining rivojlanish tizimi aniqlangan. Balandlikka sakrash (Abb. 3.3) sakrashga tayyorgarlik, sakrash va plankadan o'tish qismlariga bo'linadi, ular esa yana qismlarga bo'linib ketishi mumkin

3.1.-jadval. Yugurib kelish tezliklari

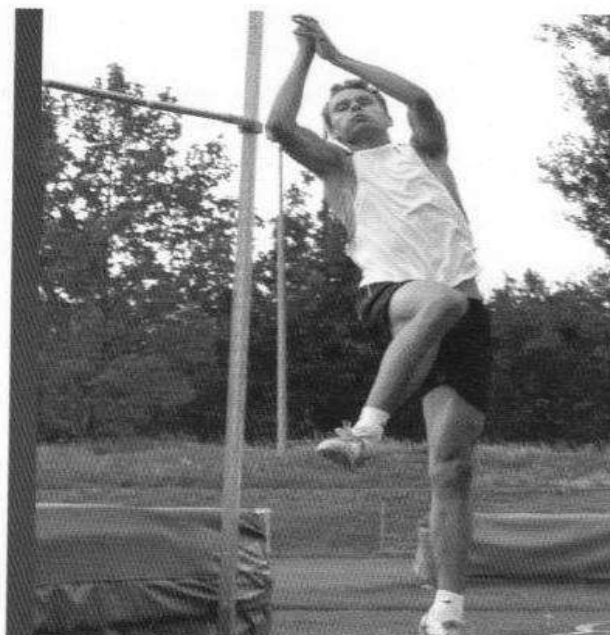
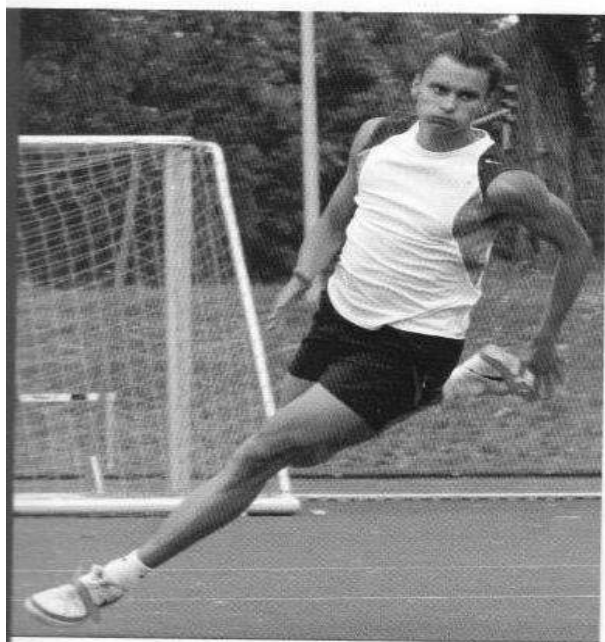
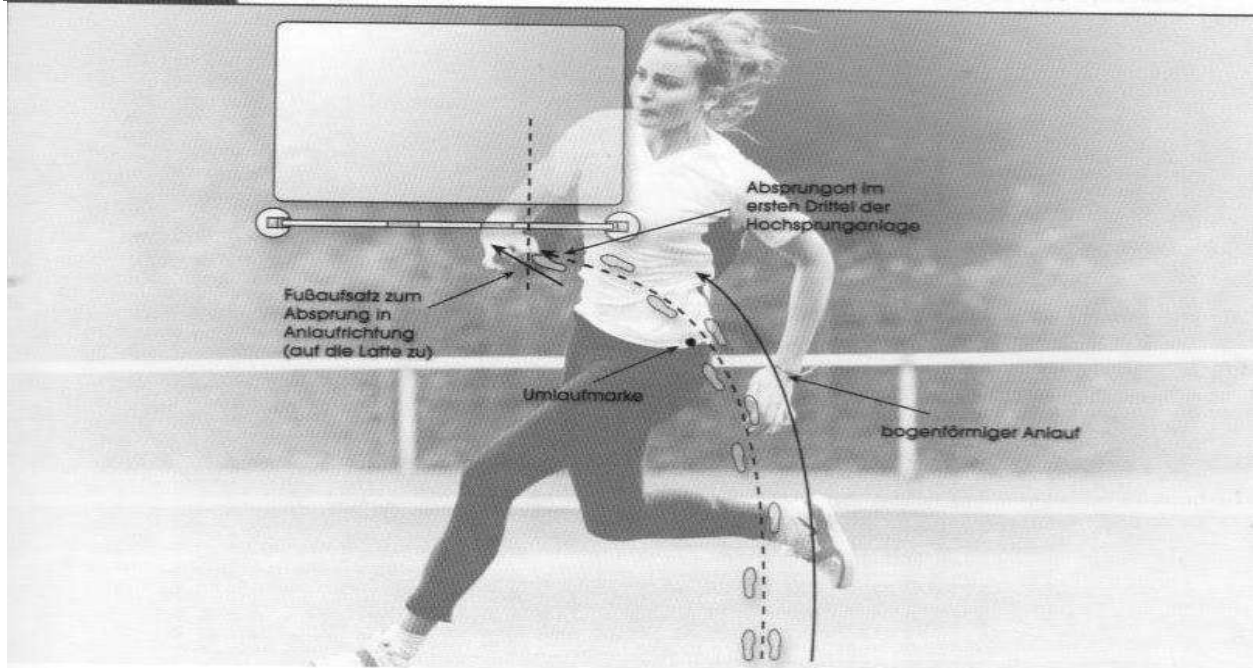
Balandlikka sakrovchi	Yaxshi yoshlar	Kuchli atletlar
Ayollar	5-60m/s	6-7.5 m/s
Erkaklar	6-7 m/s	7-8.5 m/s

E'tibor qiling! Gavdaning stabilligi

Uch komponentlarni o'sish tezlik samarasi samaradorli bo'lishi uchun (tez yugurib kelish), gavdaning stabilligi va kuchi me'yor talab qilinadi. Mashg'ulotlarda bunga alohida e'tibor qilish kerak.

E'tibor qiling! Kinetik vaqti

Qanchalik tez yugurib kelish, burilish qanchalik tor bo'lsa, shundagina sakrashda ichki holat ko'proq va yo'naltirish harakati kuchliroq bo'ladi, u bilan birgalikda plankadan o'tish aylanasi kinetik davri ham kuchliroq bo'ladi



4.5.-rasm. Balandlikka sakrashda depsinish fazasi. 4.6.-rasm. Depsinishdan uchish fazasiga o'tish.

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 markazi (sakrash so'ngida oyoq va gavdaning tepa qismi o'qi butunlay cho'ziq bo'ladi)

4.7.-rasm. Balandlikka “Fosberi-flop” usulida *sakrash*



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 yugurib kelish qismi

- 3 dan 5 gacha yugurib kelish qadamlari
- energiali 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. Yoysimon yubirib kelish

- 4 qadam

Burilish radiusi start va aylanma yugurish orqali

- **Keying** o'sayotgan yoyni 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

4.7.-rasm. Balandlikka “Fosberi-flop” usulida sakrash (davomi)



3. Yugurib kelishga tayyorgalik

Dastlabki mulohaza: yoysimon yugurishning ichki harakatli joylashishi va tananing umumiy og'irlik markazi, sakrashdan oldin depsinish tayyorgarligi qoidalar uchun xizmat qiladi, sakrashga tayyorgarlik faqat oxirigidan oldingi qadam bilan boshlanadi (1 dan 4 gacha rasm)

- Ta'savvur orqali o'rgatmoq

- Plankaga yo'naltirilgan nigoh

- Oyoq kaftining yer bilan kontakti, oyoqni bukilgan holati, *keyin* tizzani bukilganligi bilan, (cho'kkalab silkinish) tananing umumiy og'irlik markazini yarim o'tirishiga olib keladi

- Tananing umumiy og'irlik markazi cho'kkalashi kuchaytirish oxirgi 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,

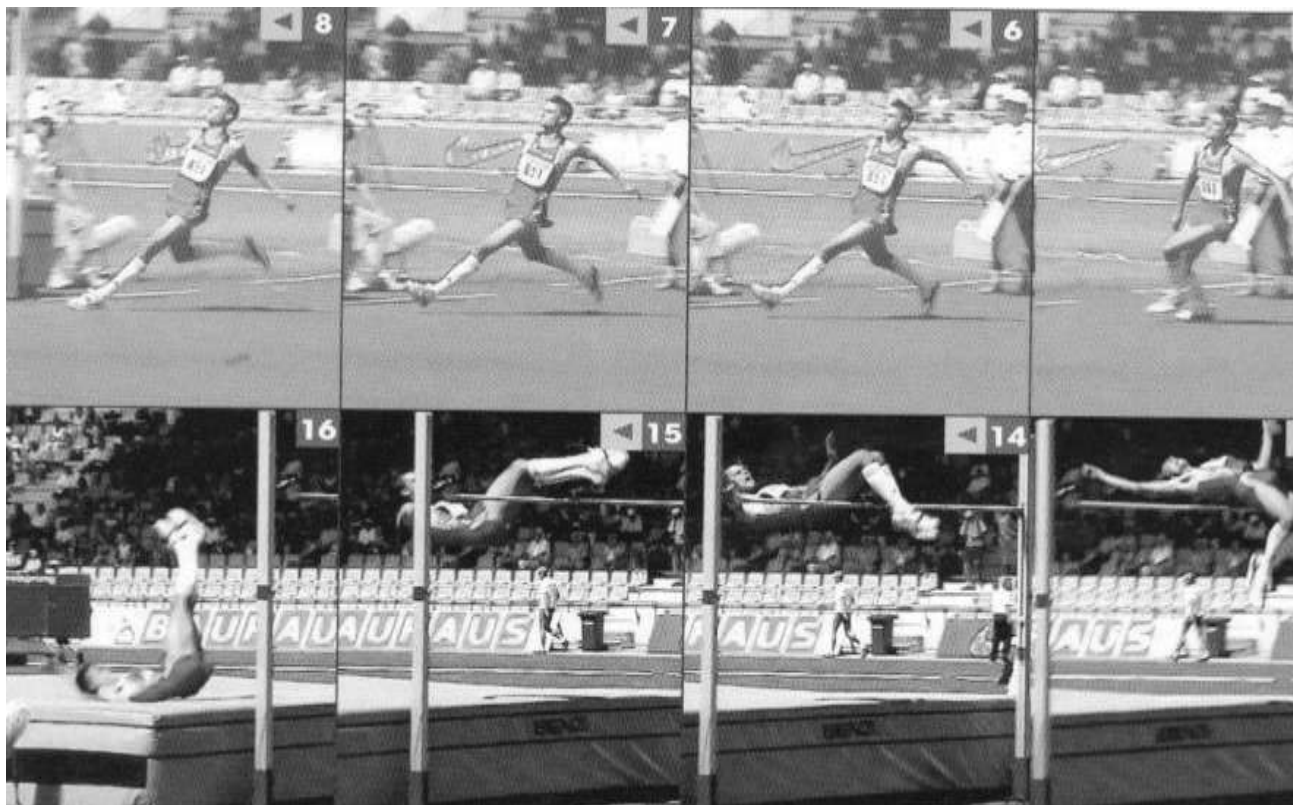
- Juft qo'llardan foydalanish: sakrashda tepaga va balandga yaxshi yo'llanish uchun, ikki qo'l ham tana orqasida yozilgan

- 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

4.7.-rasm. Balandlikka “Fosberi-flop” usulida sakrash (davomi)



4.Sakrash

- 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

5.Plankadan oshib o'tish

- Ko'tarilish bosqichi (11 va 12 rasmlar)
- Sakrashning kuchlanish natijasiga ko'ra ko'proq yoki kamroq saqlanib qolingani munosabati
- 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'tiboq belni bukilishi, bundan so'ng tananing tepa qismi va oyoq plankaning havfli doirasidan tashqari chiqadi, tananing atrofida ko'ndalang o'qqa qarab aktiv holatda ko'proq yoki kamroq bo'lib o'tadi

- foydaliligi:

- Oyoqlar birinchi tizzani bukgan holda ko'tariladi, shunda boldirlar plankadan balandga uzoqlashishadi

- to'htash (16 rasm) yelka va orqaning aylanish impulsiga bog'liq, plankadan yoki uning qirg'og'iga emas (ayollar erkaklarga nisbatan kuchli burilib o'tishga erishadilar)



4.8.-rasm. Balandlikka sakrashda uchish fazasi

E'tibor qiling! Katta ayol atletchilar

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

1.3.1 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'llar yordamida 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

1.3.2 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 ilgari 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 holati⁶

Foydalanilga adabiyotlar

Asosiy adabiyotlar	Xorijiy adabiyotlar
2.	2. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008

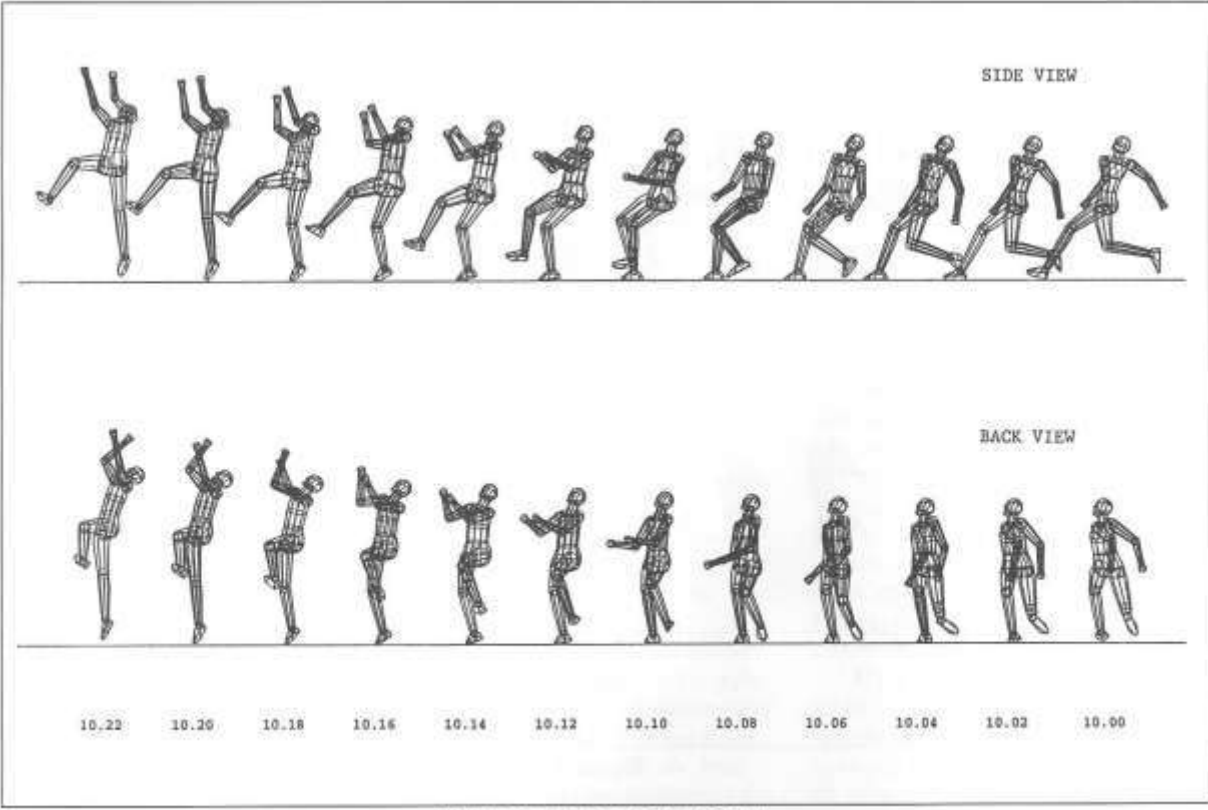
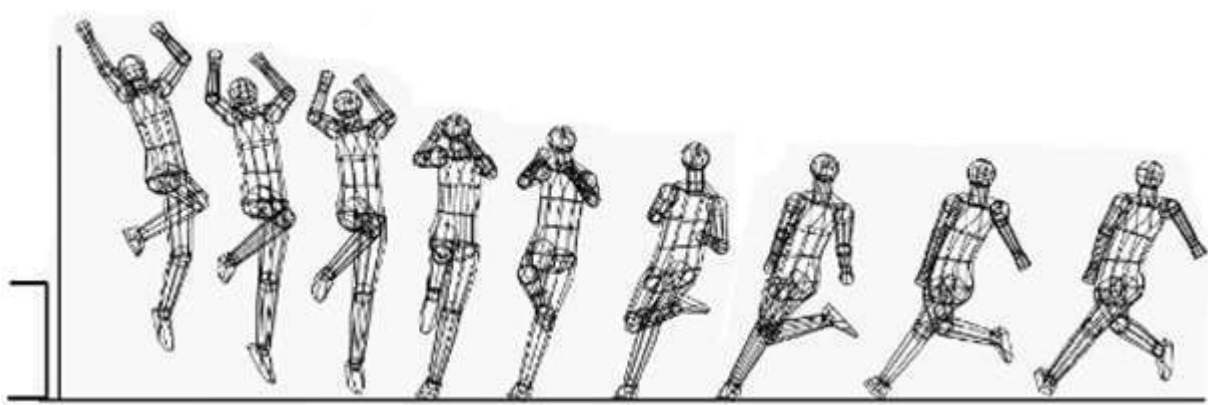


Figure 4: Diagonal Arm Swing



4.9-rasm. Fisberi-flop usulida sakrashda yugurib kelish va depsinish

⁶ Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German) 42-52 betlari

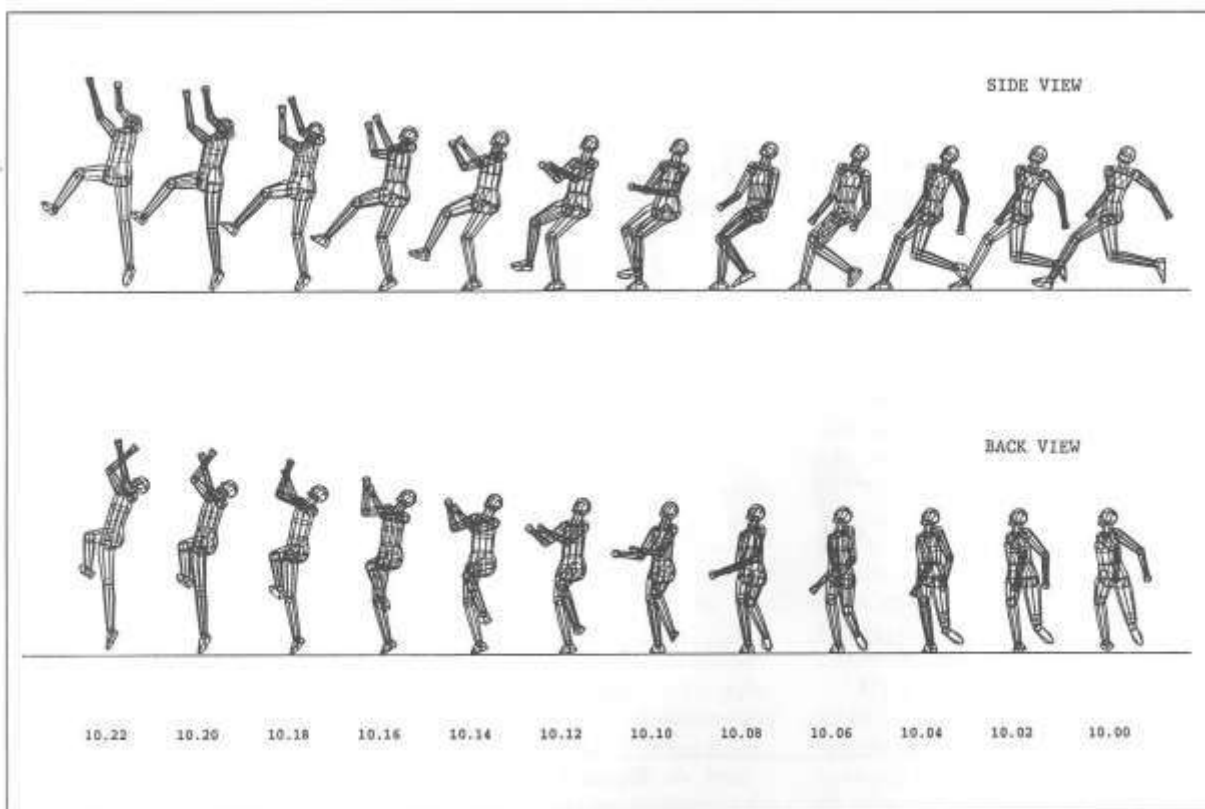


Figure 4: Diagonal Arm Swing

4.10-rasm. Fisberi-flop usulida deysinish va uchish fazasi

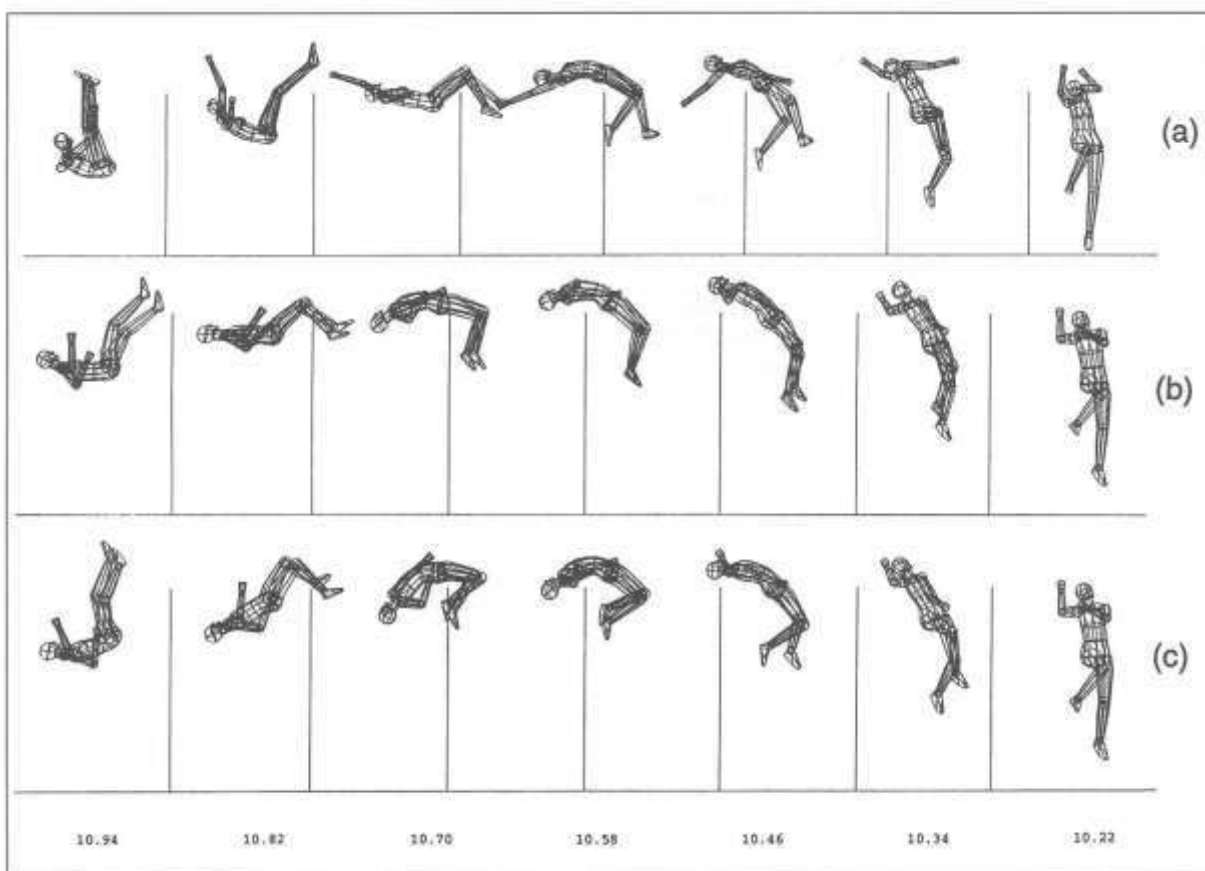


Figure 5

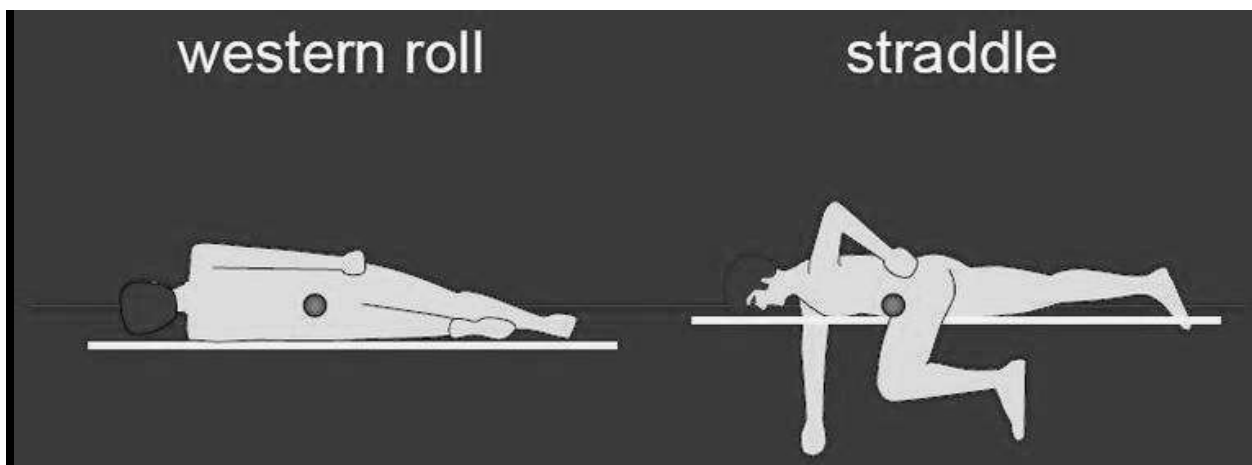
4.11-rasm. Fisberi-flop usulida plankadan o'tish



4.12-rasm. Fisberi-flop usulida sakrash (Barshem Murtaz ISSA)



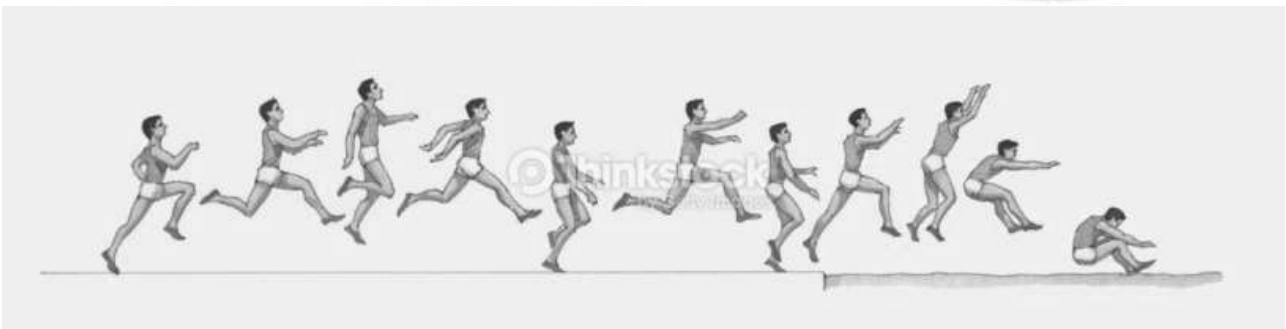
4.13-rasm. Perekidnoy usulda sakrash va planka ustidan oshib o'tish



4.14-rasm. Balandlikka sakrash usullari



4. UCH HATLAB SAKRASH

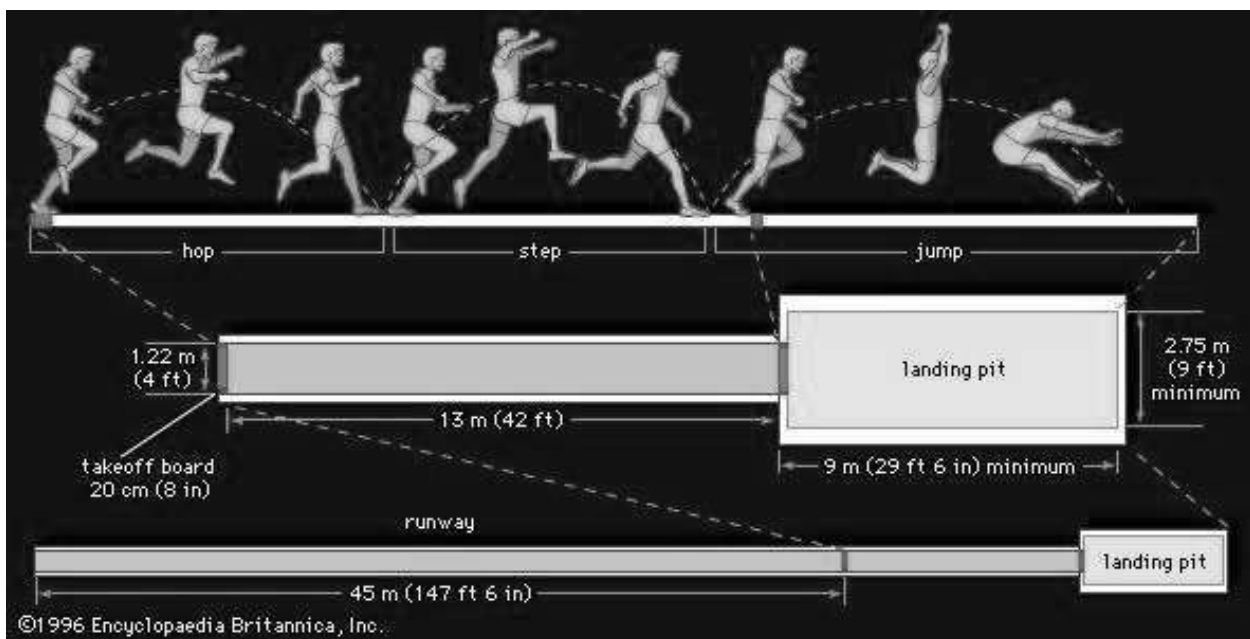


UCH HATLAB SAKRASH

REJA



1. Uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi
2. Zamonaviy uch hatlab sakrash
3. Uch hatlab sakrash texnikasi asoslari



5.1 Uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi

5.1.1 Greklar ko'p martalik sakrashni bilishgan

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.

5.5.2. Zamonaviy uch hatlab sakrash

Zamonaviy uch hatlab o'tishda yuqori Tortinish tezliklaridan qo'llar og'irligi faqatgina Tortinishda 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.

Natija hususiyati:

Sapchib sakrash

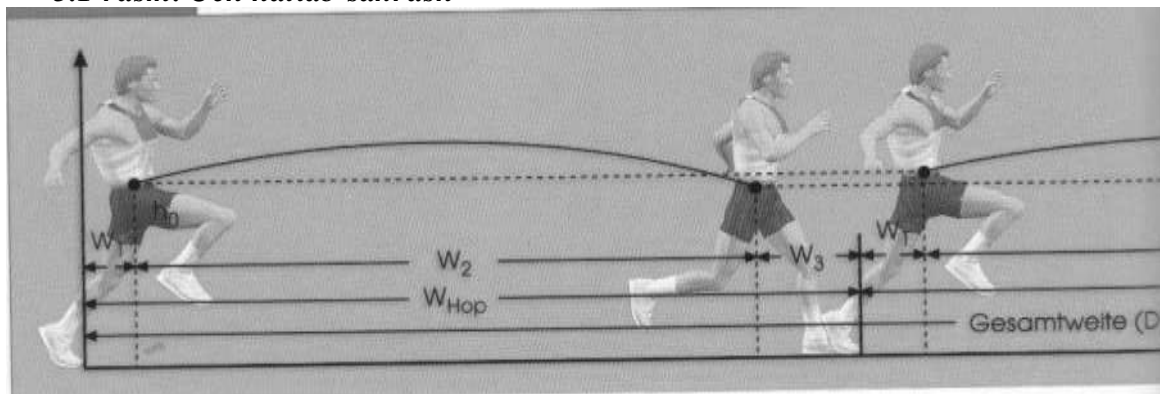
Kenguru uch hatlab sakrovchining ramzli hayvoni hisoblanadi, bu hayvonni aytilishi, uzun sakrash paytlarida quvvatni saqlab qolishadi va sakrashdan sakrashgacha yana vertikal impuls ishlab chiqara oladilar. Odam uch hatlab sakrovchida esa bu oddiy emas, sakrash mahorati ularda qisqaroq va ingichkaroq 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 kontraksion impulsda yana to'ldiradi.

Peter Bouschen birinchi nemis uch hatlab sakrovchi bo'lgan, qamrab olingan sakrash tehnikasida 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, sapchib 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: Tortinish 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.

5.1-rasm. Uch hatlab sakrash



Yangi boshlagan va o'zini qadamda rivojlanayotgan sportchilarda ko'pincha Tortinish 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 qadam va sakrash ifodalari bilan nomlanadi) sapchish 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

5.2. Uch hatlab sakrashning asoslari

5.2.1 Biomehanik aspektlar

Uzunlikka sakrash analogi uch hatlab sakrashda ham bo'limlarga bo'linishi mumkin.(rasm.5.1). 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'shib ketadi:

- $D = w$ sapchish- $v_b + w$ Qadam+ w sakrash- v_l

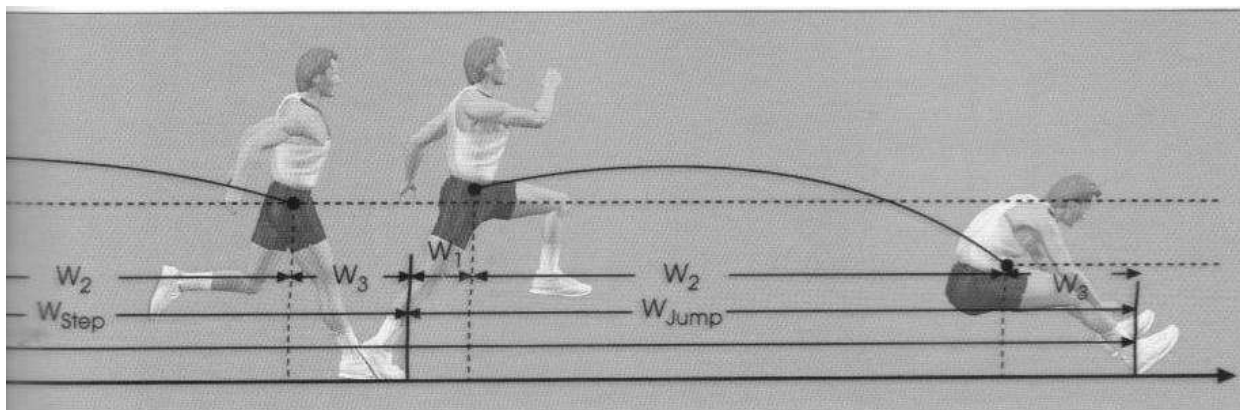
$D = o'$ lchangan sakrash kengligi

E'tibor qiling! Hop (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 ongga qaratish uchun, shu gapni aytgan:" sakrash (hop) yig'inishga talluqli".

E'tibor qiling! Amortizatsiya

Amortizatsiya fazasida yangi tortilish boshlanmaguncha qo'nish kuchlari sekinlashadi.



5.1-rasm. Uch hatlab sakrash (davomi)

- w sapchish = $w_1 + w_2 + w_3$
- w Qadam = $w_1 + w_2 + w_3$
- w sakrash = $w_1 + w_2 + w_3$
- w_1 = sakrash pozitsiya kengligi
- w_2 = uchish kengligi
- w_3 = qo'nish kengligi
- v_b = sakrashlarda "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.

5.2.2 Natijani aniqlovchi ta'sirlar

Uch hatlab sakrashning natijasining aniqlangan komponentlar Tortinish tezkorligi va reaktiv sakrash mahorati.

Lekin shuningdek maksimallik kuchi uch hatlab sakrashda katta kuchlarining asosi, ular Qadam- va sakrash sakrashlarda hosil bo'ladigan qo'nish – va amortizatsiya fazasida , katta o'rin tutadi.

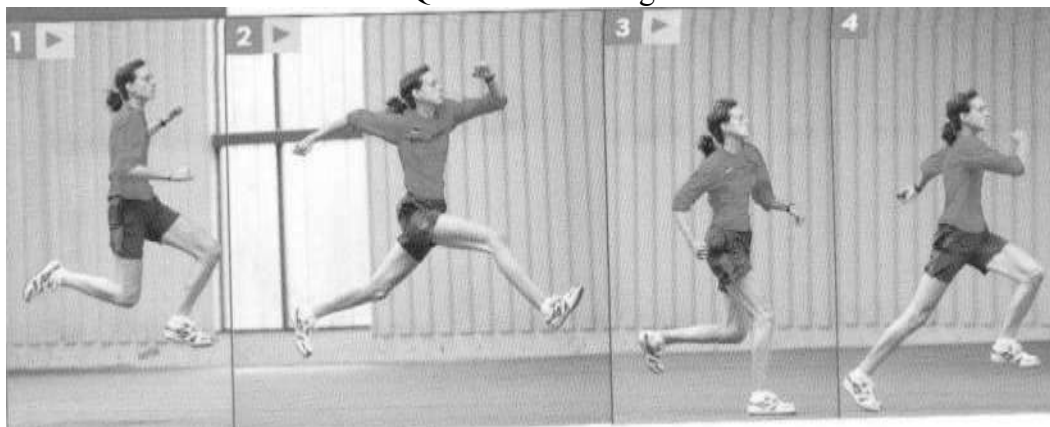
Tortinish tezliklar

Eng yaxshi kenglikli uch hatlab sakrovchilar uzunlikka sakrovchilar sohasida eng yuqori Tortinish 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 Tortinish tezligiga erisholsa, sezilarli natija o'lchamlariga turtinishi mumkin.

E'tibor bering! Iqtidorning havoli klassifikatsiyasi

Ko'p kuzatiladigan salbiy selektsiyalar (sprintni bajarolmaydigan, uzunlikka va balandlikka sakrolmaydigan odam, faqat uch hatlab sakrovchi bo'la oladi) yig'inishning tezligining ahamiyatini hisobga oladi,

5.2.-rasm. Uch hatlab sakrash “Qadam” texnikasiga o'tish



Reaktiv “sapchish” sakrash holati

Ikkinchi natijani aniqlovchi komponent bu reaktiv yoki irg'uvchi sakrash mahorati, ayniqsa yuqori gorizontal 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, (5.2-rasmlar), 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. (5.1-jadval)

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 Tortinish tezligidan va reaktiv sakrashdan-, ayniqsa takror sakrash-holatidan keyingi natijaga ta'sir qiladigan komponent yuqori gorizontal 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.

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 gorizontal tezlik.

5.1.-jadval O'rtacha biomehanik parametrlar

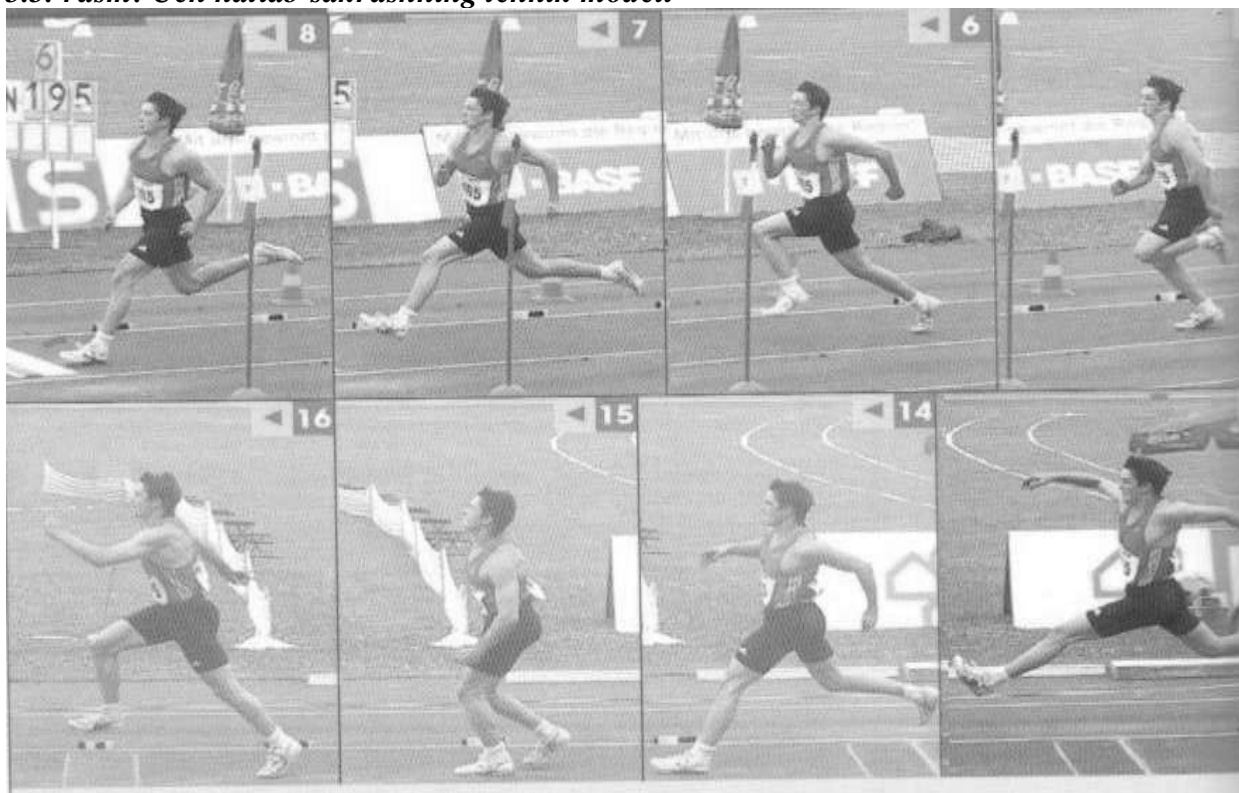
Ko'zlangan natija	Yugurish tezligi (m/s)	Sakrash aloqa vaqti (s)	Qism kengligi (m)	Qism kengligi foizlarda (%)	Goriznotal tezlikda yo'qotish (m/s)	Vertikal tezlik (m/s)	Qo'nish kengligi (m)
Erkaklar							
17,10m	10,2	0,12	6,16	36	-0,7	2.46	
		0,15	5,13	30	-0,98	1.78	
		0,15	5,81	34	-1,45	2.66	0.50
16,00m	9,7	0,12	5,81	36	-0,65	2.33	
		0,15	4,66	29	-0,97	1.85	
		0,17	5,53	35	-1,16	2.33	0.48
14,90m	9,4	0,11	5,37	36	-0,53	2.18	
		0,14	4,17	28	-0,75	1.42	
		0,16	5,36	36	-1,3	2.28	0.46
Ayollar							
14,30m	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
13,50m	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
12,80m	8,5	0,12	4,62	4,62	26	2.08	
		0,14	3,62	3,62	28	1.44	
		0,16	4,56	4,56	36	2.08	0.41

a. Uch hatlab sakrashning texnik modeli

Keyingi rasm qatorlarida (5.2 va 5.3) uch hatlab sakrashning texnikasi yosh sakrovchilar uchun tasvirlangan. Keyin esa ayol va erkak sakrovchilar o'rtasidagi farqlar ,

shuningdek yoshlikdan o'smirlilik sinflariga o'tishning borishidagi rivojlanish chiziqlari tasvirlanadi. Uch hatlab sakrash Tortinish, sakrash tayyorgarlik va uch qismli sakrashlar: sapchish, Qadam, sakrash larga bo'lingan,

5.3.-rasm: Uch hatlab sakrashning teknik modeli



1. Depsinish (1-6 kadrlar)

Tortinish boshlanishi qadam qo'yish bilan

To'la bosimli ko'tarilib Tortinish

Yengil tananing tepasini oldinga qo'yish

To'liq bosim tirtilishi

Qo'llar va silkinish oyoqning quvvatli foydalanilishi

Sakrashga yaqin qadam chastotasini balandlatish, oxirgi qadam yuqori tizza yurutish bilan (5-8-kadrlar)

Tortinish uzunligi bir tomondan sprint mahoratiga bog'liq (qancha tezroq, shuncha uzunroq), boshqa tomondan sakrashda alohida mahoratdan muvaffaqiyatli o'tishda, ayniqsa sapchish-Qadam-o'tishda

Ko'rsatma: Ikkilanishda sakrash mahoratiga yo'naltirish va Tortinishni kamroq tanlash!

Tayanish nuqtalari:

- Ayollar, natija sohasida

12.40 dan 13.00 m; 14 dan 16 Tortinish qadami

- Erkaklar, natija sohasida

14.50 dan 15.20 m; 160dan 18 Tortinish qadam

2. Sakrash tayyorgarligi (5.2.rasm 4-8 kadrlar)

- Sakrash tayyorgarligi birinchi tekkis sakrashni deb keyingi sakrashda kamroq ifodalanadi:

- sezilarsiz ritmlash, o'hshash uzun qadamlar

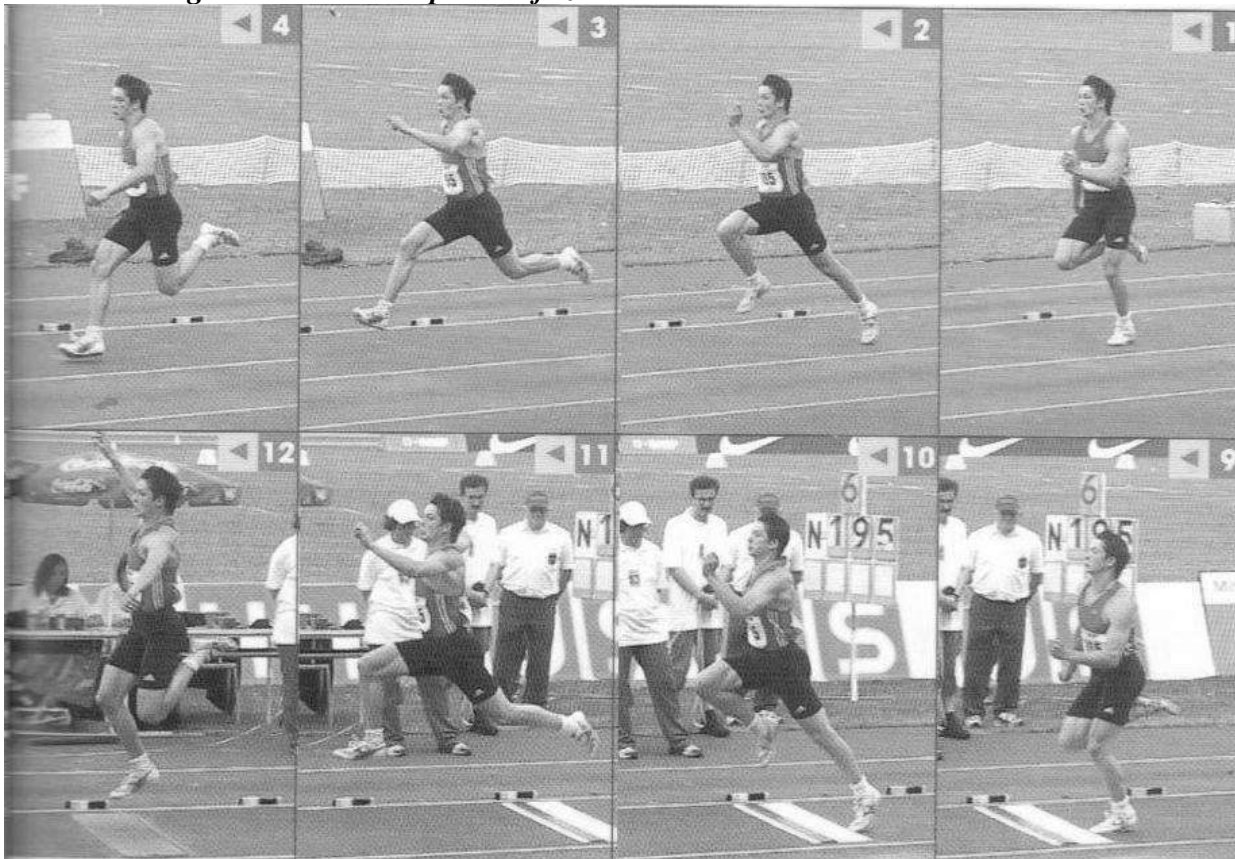
- korpusni vertikalga yo'nalishi

- oxirgi qadam yuqori tizzani oborish bilan

- tos gorizontalgaga yaqinroq (5-6-kadrlar)

- faqat sezilarsiz sakrash ko'rinishi oxirgi qadamda tana og'irligi nuqtasining tushishi bilan tezlik yo'qotishi bo'lmasligini imkonini beradi

5.3.-rasm. Yugurib kelish va depsinish fazalari



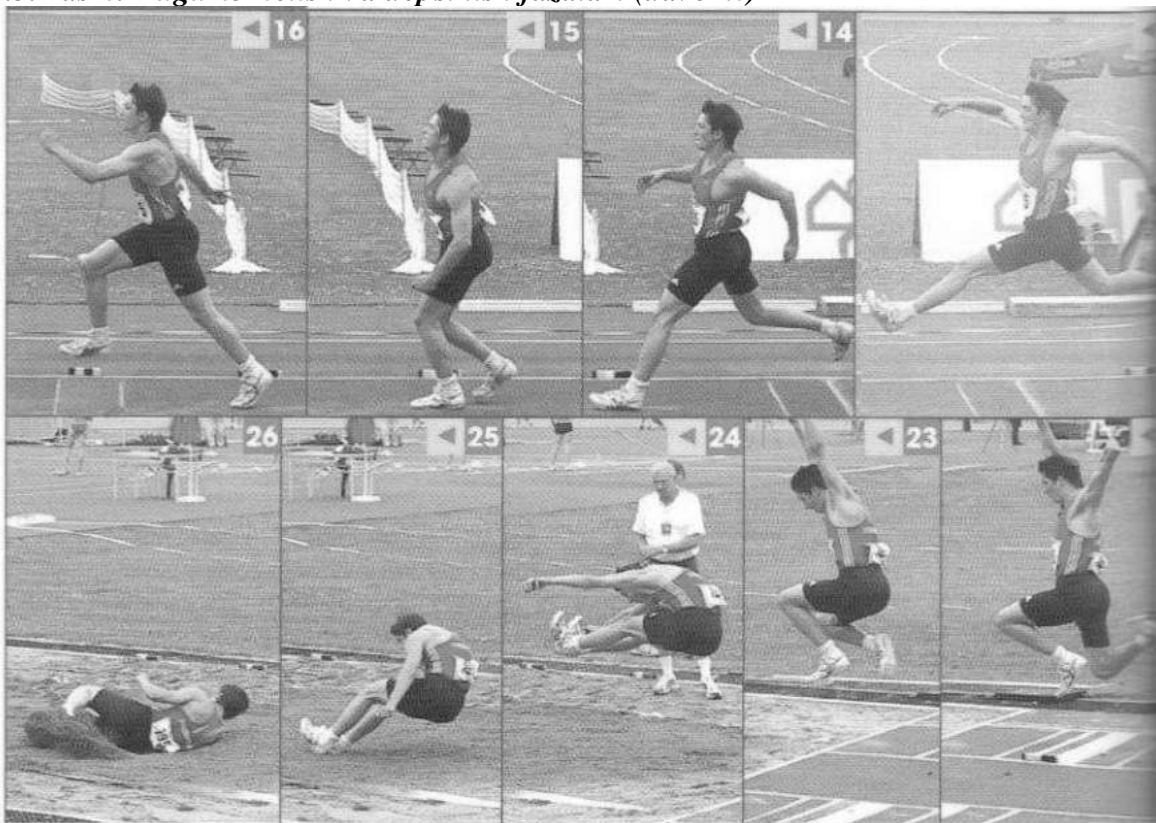
- Qo'llarni birinchi sakrashgacha qarama qarshi silkitish

3.Sapchish (5.2.-5.3.rasmlar.8-14 kadrlr)

- Sakrash ((5.2.-5.3.rasmlar 9-10 kadrlar)
- faol oyoq kaftidan tekkis to'liq oyoq yo'naltirilgan korpusda (5.2.-5.3.rasmlar 8 kadr)
- amortizatsiyada sakrash oyoq tizzaning sezilsiz ustunligi (5.2.-5.3.rasmlar 9 kadr) - gavda ostida silkinish oyoq oldinga-tepaga egiladi
- to'liq holatli tortilish oyoq kafti, tizza, va tos mushaklarda bosim vaqtida (5.2.-5.3.rasmlar 10 kadr)
- qarama qarshi bir hil qo'llardan foydalanish va silkinish oyoqni yuqori yuritish kuchli tizza bukilishi bilan
- silkinish elementlar sakrash ohiriga qo'qqis sekinlashadi va qisqa fiksatsiya bo'ladi⁷
- Uchish fazasi (5.2.-5.3.rasmlar 11-13 kadrlar)
- silkinish oyoq ozgina tortilgan orqaga olib boradi (5.2.-5.3.rasmlar 12-14 kadrlar) - sezilsiz vertikal impuls asosida qisqa uchish davomiyligida silkinish oyoq bukilganча oraqaga oborilishi kerak, bu ikkinchi sakrashning barqaror bo'lmasligiga olib keladi.
- sakrash oyoq gavda ostida oldinga bukilgan yuqori tizza pozitsiyasida, keyin boldirlarning oldinga ketishi oyoq tortilguncha (5.2.-5.3.rasmlar 13 kadr)
- unda ishtirok etuvchi oyoq uchi (qattiq oyoq kafti)
- ikki qo'l silkinishga qo'shimcha tayyorgarlik

⁷ Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German) 148--153betlari

5.3.-rasm. Yugurib kelish va depsinish fazalari (davomi)

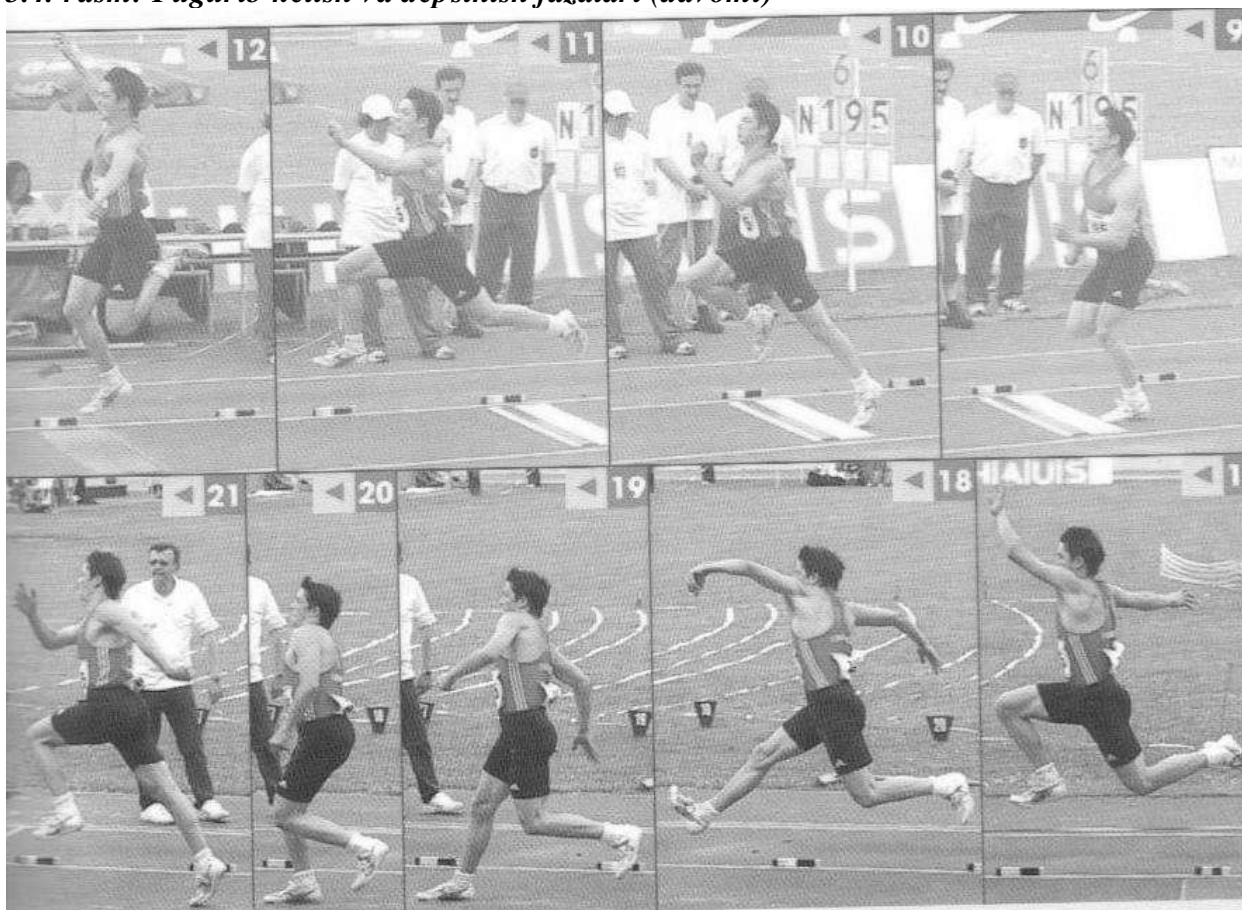


- Sakrashning Qadam turiga birliklari (5.4.-rasm 13-14 kadrlar)
- sakrash oyoq tirtilgan holda orqa-pastga olib borishni imkonini beradi
- qo'llar yo'naltirilgan korpusni barqarorlashtiradi

4. Qadam (5.4.-rasm 13-14 kadrlar)

- Sakrash (5.4.-rasm 15-16 kadrlar)- faollashtirilgan tekkis oyoq kafti
- qisqa yer bilan aloqa
- turtinish fazasi faqat tizzani amortizatsiyada sezilarsiz ustunligi (rasm 15)
- keyingi quvvatli tortilish sakrash oyog'ida (5.4.-rasm 13-14 kadr)
- tezroq, bukilgan silkinish oyoqdan foydalanish vertikal boldirda tosning gorizontal chiziqlarigacha va ishtirok etuvchi oyoq uchi (5.4.-rasm 16 kadr)- bir hil qarama qarshi yoki juft q'ollar silkinishi
- Uchish fazasi / sakrashga sakrashning birliklari
- pozitsiya ohirida silkinish elementlarini fiksatsiyasi, uchishda to'g'riga , kamroq o'ralgan korpus imkonini beradi (5.4.-rasm 17 kadr)
- 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 (5.4.-rasm 18 kadr)

5.4.-rasm. Yugurib kelish va depsinish fazalari (davomi)



5. Sakrash (5.3.-rasm 19-26 kadrlar)

- Sakrash (5.4.-rasm 19-21 kadrlar)

- o'zi faollashgan va tekis oyoq kafti qo'llanilishi yengil sakrash holatida va yaqinroqda tortilgan oyoqda

- qisqa yer bilan aloqa

- sakrash tizzaning va toshning sezilarsiz ustunligi amortizatsiyada

- silkinish oyoq o'rtacha uzunlikdagi tebrangich sifatida birinchi oldinga, keyin bukilgan tizzalarda quvvat bilan tepaga ishlaydi (5.4.-rasm 19-21 kadrlar)

- sakrashning ikkinchi qismida quvvatli sakrash oyog'ining tortilishi (5.4.-rasm 19-21 kadrlar)

- quvvatli yuqori silkinish orqali qo'llar sakrash harakatga ko'maklashadi- qarshi qo'llar silkinishi rasmlar qatorida (5.4.-rasm 19-21 kadrlar), shuningdek ikki qo'lli silkinish boshda yuqori ham bo'lishi mumkin.

Uchish fazasi va qo'nish (5.4.-rasm 22-26 kadrlar)- sakrashning oxirgi pozitsiyasida qisqa fiksatsiya

- sakrash pozitsiyasining qarori (5.4.-rasm 22kadr) egilib sakrashga yoki qadam kengligi sakrashiga

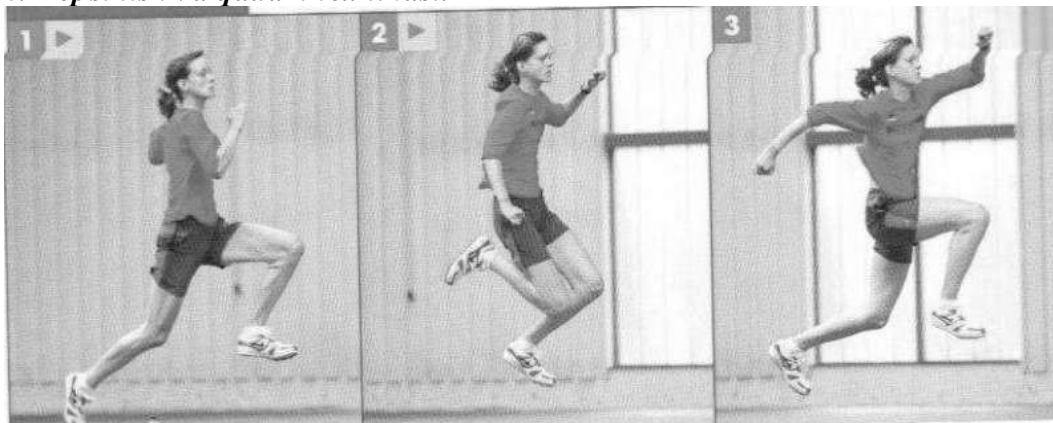
- qo'llar uchish barqarorligini ushlab turishadi

- taklanadigan pichoq pozitsiyasi qo'nish tayyorgarligiga (5.4.-rasm 24 kadrlar)

- oyoq/ oyoq kaftini uzoq harakatlantirish bilan qo'nish – uzunlikka sakrashga analog, faqat ozgina to'g'riroq qo'nish pozitsiyasi- sezilarsiz gorizontal tezlikning asosida (5.4.-rasm 25 kadr)

- chekkaga tashlash orqaga yiqilishdan qochishga (5.4.-rasm 26 kadr)

5.5.-rasm. Depsinish va qadam texnikasi.



5.3.1 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 sapchishda uzun oyoq silkinishi bilan yugurish qadam uchun vaqt yo'q bo'ladi. Ko'pkina ayol sakrovchilar shuning uchun silkinish oyog'ini oraqaga bukilganicha yuritishadi. (5.5.-rasm)

Tekkis sapchishga qaramasdan ayollarda Qadamda sezilarsiz vertikal impuls kelib chiqadi. Bu faqatgina to'liq sezilarsiz Qadam-kengligiga emas, va yana qisqa relativ uzunlikka olib keladi, shuningdek sakrashning holati erkaklarga nisbatan kamroq o'lchashni bekor qiladi.

5.3.2 Yoshdagi texnik o'zgarishlarning borishi

a. 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: sapchishni texnikaviy juda yaxshi va qabul qilingan uzunroq silkinish oyoq bilan olib borish. Shunday qilib tez Tortinishdan, 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 Qadam boshqa sakrashlarga yaqinroq keladi.

b. Uch hatlab sakrash mashg'uloti

5.4.1. O'quvchilar mashg'ulotining ohiridagi chiqish holati

O'zining ushlanish app aratlariga yuqori talablari yosh guruhlar E/A/15 evaziga uch hatlab o'tish musobaqa ditsiplinasi sifatida hisoblanadi⁸.

E'tibor qiling! Tekkis hop

Tekkis hop uch hatlab sakrovchi ayollar uchun muvaffaqiyatli step va sakrash uchun

⁸ Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German) 154--164betlari



5.5.-rasm. Uch hatlab sakrash “Sapchish” texnikasi



5.6.-rasm. Uch hatlab sakrash “Sapchish”dan – “Qadam” texnikasiga o’tish texnikasi



5.7.-rasm. Uch hatlab sakrash “Sapchish”dan – “Qadam” texnikasiga o’tish texnikasi *oldindan* ko’rinishi



5.8.-rasm. Uch hatlab sakrash “Sapchish”dan – “Qadam” texnikasiga o’tish texnikasi *oldindan* ko’rinishi



5.9.-rasm. Uch hatlab sakrash “Sakrash”dan uchish fazasiga o’tish

DARS ISHLANMALARI

1,2 - MA'RUZA MASHG'ULOTI

Mavzu: *Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati faniga kirish.*

Maqsad: **Yengil atletikaning ta'rifi, tasnifi va tarixini o'rganish, O'quv fani bo'yicha yaxlit tasavvurlarni shakllantirish**

O'tkazish joyi: **O'zDJTI, YANvaU kafedra 1-auditoriya**

Mashg'ulot turi: **Ma'ruza.**

<i>Talabalar soni: 25-35</i>	<i>O'quv soati: 4 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulot shakli</i>	Kirish – tematik ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	1. Yengil atletika sport turining umumiy ta'rifi. 2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tasnifi. 3. Yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni va ahamiyati.
<i>Pedagogik vazifalar</i>	<i>O'quv faoliyatning natijalari</i>
- o'quv fanning ahamiyati va vazifalari hamda fanning jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlar to'g'risida ma'lumot berish; - fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi va baholash me'zonlarini yoritib berish;	- fanning ahamiyati va vazifalari tushintirib beradilar; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlarni qaysi bo'limga tegishligini va qanday mavzularni o'qishni tushintirib beradilar; - fan yuzasidan me'yoriy talablar va nazariy bilimlarni berib utadilar; -
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, “aqliy hujum”
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, proyektor, slaydlar, format qog'ozlar, markerlar, skotch.
<i>O'qitish shart sharoitlari</i>	Frontal, jamoaviy va kichik guruhlar bo'lib.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Ma'ruza mashg'ulotiga kirish qismi	1.1. O'quv fanining nomini e'lon qilish. Fan haqida umumiy tishuncha berish. 1.2. Fan bo'yicha reyting nazorati to'g'risida ma'lumot berish. 1.3. Mavzuning nomi va maqsad va vazifalarini e'lon qilish.	20 daq.	Tinglaydilar
Mashg'ulotning asosiy qismi	Vazifalar: Kirish. 1. Yengil atletika sport turining umumiy ta'rifi. 2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tasnifi. 3. Yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni va ahamiyati.	50-55 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.
Yakunlovchi qism	1. O'tilgan mavzu yuzasidan savol-javoblar, 2. Keyingi mavzuni e'lon qilish. 3. O'tilgan mavzu bo'yicha talabalarga mustaqil ta'lim mavzularini va uyga vazifani e'lon qilish.	5-10 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.

3,4,5- SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI

Mavzu: *Sakrash texnikasi asoslari.*

Maqsad: *Sakrash turlari texnikasi tahlili, texnikasi fazalari va o'rgatish uslubiyati bo'yicha tushuncha va bilimlarni berish.*

O'tkazish joyi: **O'zDJTI, YANvaU kafedra 1-auditoriya**

Mashg'ulot turi: **Ma'ruza.**

<i>Talabalar soni: 25-35</i>	<i>O'quv soati: 6 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulot shakli</i>	Kirish – tematik ma'ruza
Ma'ruza rejasi	Kirish 1. Yengil atletikadagi sakrash turlariga xarakteristika 2. Sakrash turlar mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari. 3. Sakrash turlaridagi takomillashtirish mashg'ulotlarining yechimlari. 4. Umumiy turlarini qamrab oluvchi omillar
<i>Pedagogik vazifalar</i>	<i>O'quv faoliyatning natijalari</i>
- o'quv faning ahamiyati va vazifalari hamda fanning jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlar to'g'risida ma'lumot berish; - fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi va baholash me'zonlarini yoritib berish;	- faning ahamiyati va vazifalari tushintirib beradilar; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlarni qaysi bo'limga tegishliligini va qanday mavzularni o'qishni tushintirib beradilar; - fan yuzasidan me'yoriy talablar va nazariy bilimlarni berib utadilar; -
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, “aqliy hujum”
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, proyektor, slaydlar, format qog'ozlar, markerlar, skotch.
<i>O'qitish shart sharoitlari</i>	Frontal, jamoaviy va kichik guruhlar bo'lib.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Ma'ruza mashg'ulotiga kirish qismi	1.1. Mavzuni e'lon qilish. 1.2. Mavzu bo'yicha rejani talabalarga etkazish. 1.3. Mavzuning maqsad va vazifalarini e'lon qilish.	20 daq.	Tinglaydilar

Mashg'ulotning asosiy qismi	Vazifalar: Kirish 1. Yengil atletikadagi sakrash turlariga xarakteristika 2. Sakrash turlar mashg'ulotlarining maqsad vavazifalari. 3. Sakrash turlaridagi takomillashtirish mashg'ulotlarining yechimlari. 4. Umumiy turlarini qamrab oluvchi omillar	50-55 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.
Yakunlovchi qism	1. O'tilgan mavzu yuzasidan savol-javoblar, 2. Keyingi mavzuni e'lon qilish. 3. O'tilgan mavzu bo'yicha talabalarga mustaqil ta'lim mavzularini va uyga vazifani e'lon qilish.	5-10 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.

6. mavzu: (Balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash) (Balandlikka fosberi-flop usulida sakrash)

Mavzu: *Balandlikka sakrash texnikasi asoslari.*

Maqsad: *Balandlikka sakrash usullari bo'yicha tushuncha va bilimlarni berish.*

O'tkazish joyi: **O'zDJTI, YANvaU kafedra 1-auditoriya**

Mashg'ulot turi: **Ma'ruza.**

Talabalar soni: 25-35	O'quv soati: 2 soat
O'quv mashg'ulot shakli	Kirish – tematik ma'ruza
Ma'ruza rejasi	1. Balandlikka sakrash sakrashning qisqacha tarixi 2. Balandlikka sakrash usullarini texnikasini tahlili 3. Balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash 4. Balandlikka fosberi-flop usulida sakrash
Pedagogik vazifalar	O'quv faoliyatning natijalari
- o'quv faning ahamiyati va vazifalari hamda fanning jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlar to'g'risida ma'lumot berish; - fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi va baholash me'zonlarini yoritib berish;	- faning ahamiyati va vazifalari tushintirib beradilar; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlarni qaysi bo'limga tegishliligini va qanday mavzularni o'qishni tushintirib beradilar; - fan yuzasidan me'yoriy talablar va nazariy bilimlarni berib utadilar; -
Ta'lim metodlari	Ma'ruza, "aqliy hujum"
Ta'lim vositalari	Ma'ruza matni, proyektor, slaydlar, format qog'ozlar,

	markerlar, skotch.
<i>O'qitish shart sharoitlari</i>	Frontal, jamoaviy va kichik guruhlar bo'lib.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Ma'ruza mashg'ulotiga kirish qismi	1.1. Mavzuni e'lon qilish. 1.2. Mavzu bo'yicha rejani talabalarga etkazish. 1.3. Mavzuning maqsad va vazifalarini e'lon qilish.	20 daq.	Tinglaydilar
Mashg'ulotning asosiy qismi	Vazifalar: 1. Balandlikka sakrash sakrashning qisqacha tarixi 2. Balandlikka sakrash usullarini texnikasini tahlili 3. Balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash 4. Balandlikka fosberi-flop usulida sakrash	50-55 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.
Yakunlovchi qism	1. O'tilgan mavzu yuzasidan savol-javoblar, 2. Keyingi mavzuni e'lon qilish. 3. O'tilgan mavzu bo'yicha talabalarga mustaqil ta'lim mavzularini va uyga vazifani e'lon qilish.	5-10 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.

7. UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI

Mavzu: *Uzunlikka sakrash texnikasi asoslari.*

Maqsad: *Uzunlikka sakrash usullari bo'yicha tushuncha va bilimlarni berish.*

O'tkazish joyi: **O'zDJTI, YANvaU kafedra 1-auditoriya**

Mashg'ulot turi: **Ma'ruza**

<i>Talabalar soni: 25-35</i>	<i>O'quv soati: 2 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulot shakli</i>	Kirish – tematik ma'ruza
Ma'ruza rejasi	1. Uzunlikka sakrash sakrashning qisqacha tarixi 2. Uzunlikka sakrash usullarini texnikasini tahlili 3. Uzunlikka “Oyoqlarni bukub” sakrash usuli 4. Uzunlikka “Qaychi” usulida sakrash 5. Uzunlikka “Ko'krak kerib” usulida sakrash
<i>Pedagogik vazifalar</i>	<i>O'quv faoliyatning natijalari</i>
- o'quv faning ahamiyati va vazifalari hamda fanning jismoniy tarbiya va sport	- faning ahamiyati va vazifalari tushintirib beradilar; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlarni qaysi

tizimidagi o'rnini; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlar to'g'risida ma'lumot berish; - fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi va baholash me'zonlarini yoritib berish;	bo'limga tegishlilikini va qanday mavzularni o'qishni tushintirib beradilar; - fan yuzasidan me'yoriy talablar va nazariy bilimlarni berib utadilar; -
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, "aqliy hujum"
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, proyektor, slaydlar, format qog'ozlar, markerlar, skotch.
<i>O'qitish shart sharoitlari</i>	Frontal, jamoaviy va kichik guruhlar bo'lib.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Ma'ruza mashg'ulotiga kirish qismi	1.1. Mavzuni e'lon qilish. 1.2. Mavzu bo'yicha rejani talabalarga etkazish. 1.3. Mavzuning maqsad va vazifalarini e'lon qilish.	20 daq.	Tinglaydilar
Mashg'ulotning asosiy qismi	1. Uzunlikka sakrash sakrashning qisqacha tarixi 2. Uzunlikka sakrash usullarini texnikasini tahlili 3. Uzunlikka "Oyoqlarni bukub" sakrash usuli 4. Uzunlikka "Qaychi" usulida sakrash 5. Uzunlikka "Ko'krak kerib" usulida sakrash	50-55 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.
Yakunlovchi qism	1. O'tilgan mavzu yuzasidan savol-javoblar, 2. Keyingi mavzuni e'lon qilish. 3. O'tilgan mavzu bo'yicha talabalarga mustaqil ta'lim mavzularini va uyuq vazifani e'lon qilish.	5-10 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.

8. mavzu: Uch hatlab sakrash

Mavzu: ***Uch hatlab sakrash texnikasi asoslari.***

Maqsad: ***Uch hatlab sakrash usullari bo'yicha tushuncha va bilimlarni berish.***

O'tkazish joyi: ***O'zDJTI, YANvaU kafedrasi 1-auditoriya***

Mashg'ulot turi: ***Ma'ruza.***

<i>Talabalar soni: 25-35</i>	<i>O'quv soati: 6 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulot shakli</i>	Kirish – tematik ma'ruza

Ma'ruza rejasi	1. Uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi 2. Zamonaviy uch hatlab sakrash 3. Uch hatlab sakrash texnikasi asoslari
<i>Pedagogik vazifalar</i>	<i>O'quv faoliyatning natijalari</i>
- o'quv faning ahamiyati va vazifalari hamda fanning jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlar to'g'risida ma'lumot berish; - fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi va baholash me'zonlarini yoritib berish;	- faning ahamiyati va vazifalari tushintirib beradilar; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlarni qaysi bo'limga tegishligini va qanday mavzularni o'qishni tushintirib beradilar; - fan yuzasidan me'yoriy talablar va nazariy bilimlarni berib utadilar; -
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, "aqliy hujum"
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, proyektor, slaydlar, format qog'ozlar, markerlar, skotch.
<i>O'qitish shart sharoitlari</i>	Frontal, jamoaviy va kichik guruhlar bo'lib.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Ma'ruza mashg'ulotiga kirish qismi	1.1. Mavzuni e'lon qilish. 1.2. Mavzu bo'yicha rejani talabalarga etkazish. 1.3. Mavzuning maqsad va vazifalarini e'lon qilish.	20 daq.	Tinglaydilar
Mashg'ulotning asosiy qismi	1. Uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi 2. Zamonaviy uch hatlab sakrash 3. Uch hatlab sakrash texnikasi asoslari	50-55 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.
Yakunlovchi qism	1. O'tilgan mavzu yuzasidan savol-javoblar, 2. Keyingi mavzuni e'lon qilish. 3. O'tilgan mavzu bo'yicha talabalarga mustaqil ta'lim mavzularini va uyga vazifani e'lon qilish.	5-10 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.

9,10. mavzu: Langarcho'p bilan sakrash

Mavzu: **Langarcho'p bilan sakrash texnikasi asoslari.**

Maqsad: **Langarcho'p bilan sakrash usullari bo'yicha tushuncha va bilimlarni berish.**

O'tkazish joyi: **O'zDJTI, YANvaU kafedra 1-auditoriya**

Mashg'ulot turi: **Ma'ruza.**

<i>Talabalar soni: 25-35</i>	<i>O'quv soati: 6 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulot shakli</i>	Kirish – tematik ma'ruza

Ma'ruza rejasi	1.Langarcho'p bilan sakrashning ta'rifi 1.1. Langarcho'p bilan sakrashning qisqacha tarixiy lavhalari hamda sakrash texnikasi va texnikasini o'rgatish uslubiyatining evolyutsiyasi 1.2.Langarcho'p bilan sakrash texnikasi		
<i>Pedagogik vazifalar</i>	<i>O'quv faoliyatning natijalari</i>		
- o'quv faning ahamiyati va vazifalari hamda fanning jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlar to'g'risida ma'lumot berish; - fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi va baholash me'zonlarini yoritib berish;	- faning ahamiyati va vazifalari tushintirib beradilar; - mavzu yuzasidan o'quv uslubiy adabiyotlarni qaysi bo'limga tegishliligini va qanday mavzularni o'qishni tushintirib beradilar; - fan yuzasidan me'yoriy talablar va nazariy bilimlarni berib utadilar; -		
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, "aqliy hujum"		
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, proyektor, slaydlar, format qog'ozlar, markerlar, skotch.		
<i>O'qitish shart sharoitlari</i>	Frontal, jamoaviy va kichik guruhlar bo'lib.		
Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Ma'ruza mashg'ulotiga kirish qismi	1.1. Mavzuni e'lon qilish. 1.2. Mavzu bo'yicha rejani talabalarga etkazish. 1.3. Mavzuning maqsad va vazifalarini e'lon qilish.	20 daq.	Tinglaydilar
Mashg'ulotning asosiy qismi	Vazifalar: 1.Langarcho'p bilan sakrashning ta'rifi 1.1. Langarcho'p bilan sakrashning qisqacha tarixiy lavhalari hamda sakrash texnikasi va texnikasini o'rgatish uslubiyatining evolyutsiyasi 1.2.Langarcho'p bilan sakrash texnikasi	50-55 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.
Yakunlovchi qism	1. O'tilgan mavzu yuzasidan savol-javoblar, 2. Keyingi mavzuni e'lon qilish. 3. O'tilgan mavzu bo'yicha talabalarga mustaqil ta'lim mavzularini va uyga vazifani e'lon qilish.	5-10 daq.	Talabalar tinglaydilar va daftarlariga yozib oladilar.

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

REJA

1. Balandlikka sakrashning qisqacha tarixi

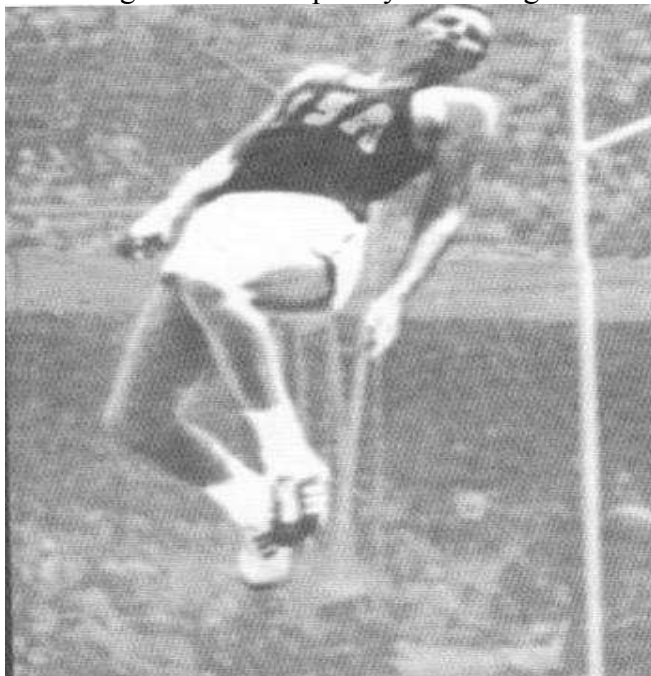
2. Biomexanik aspektlar

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

4. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari

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 gorizontaal, 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



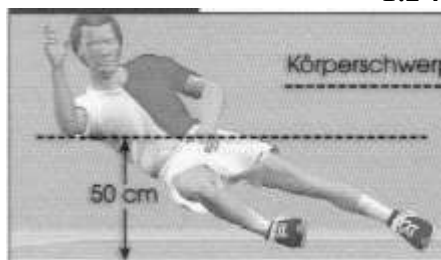
1.1-rasm

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'yralaridan bo'shab, yer maydonlari paydo bo'lgan. Yumshoq bo'yralar 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 ixtirolari faqatgina shartli ravishda qisqaradi, ixtirolar 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 sakrashga bo'lgan qiziqish penoplast bo'yralari 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.

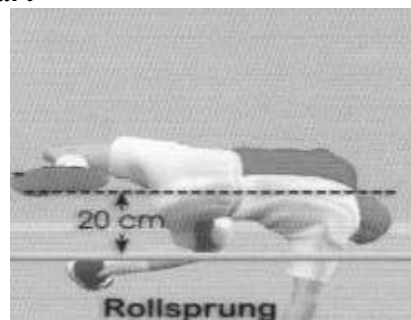
1.2-rasm. Balandlikka sakrash usullari



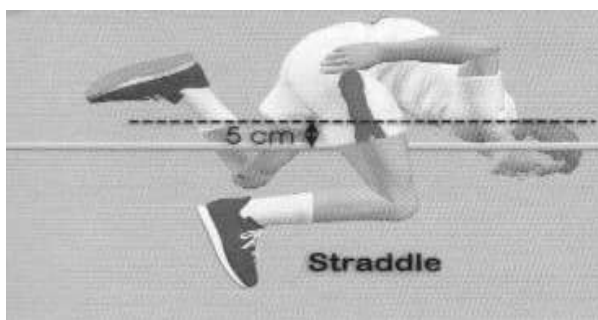
50 sm Afrikancha sakrash



25 sm Hatlab o'tish usulida sakrash



20sm Aylana sakrash



5 sm Perikidnoy

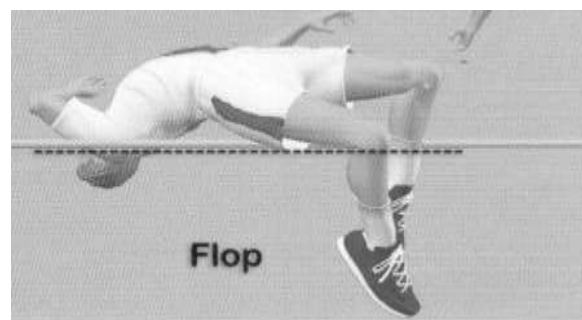
Bu sportchilarda qiziqishni texnikani jozibas va nazariyasi qo'shib boradi. Shu orqali Flop sakrashi avlodlari, o'zlarida jonkuyarlar statusini saqlab qolishgan va ular jahon sakrovchilariga yaqinroqdirlar.

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 dombaloq oshib sakrash ham ko'p variantlarga ega.⁹



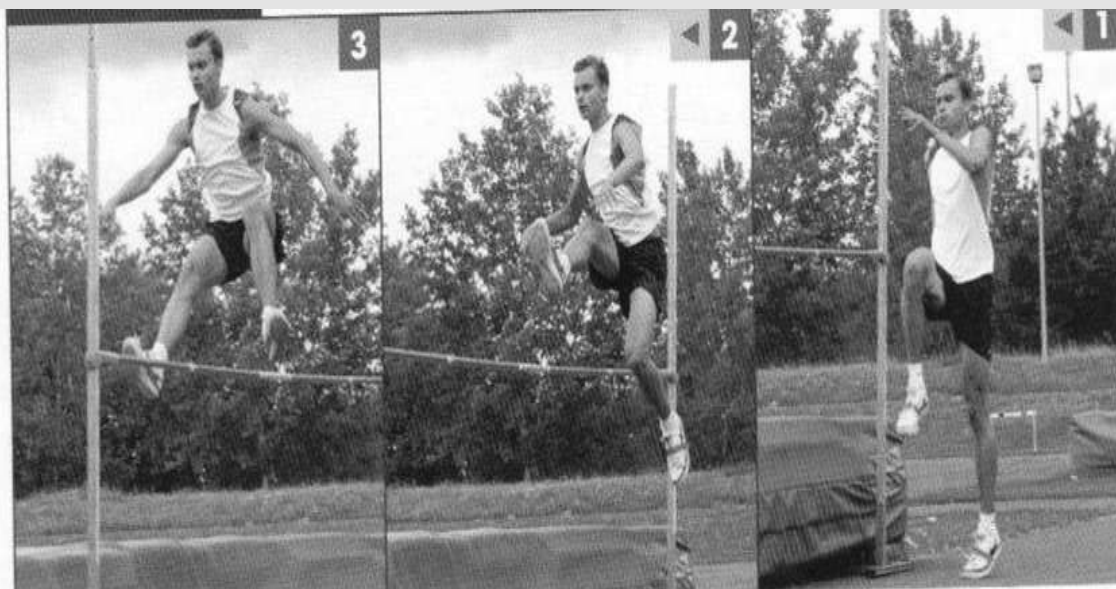
Fosberi-flop texnikasi

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'rniga ega, ayniqsa eng oddiy texnikalar: oyoqni bukib sakrash, yumalab sakrash, va bundan birinchiroq qaychi simon sakrash,

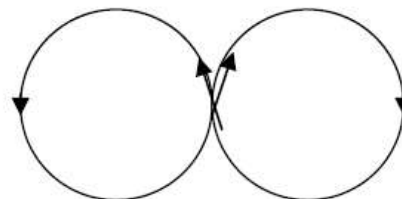
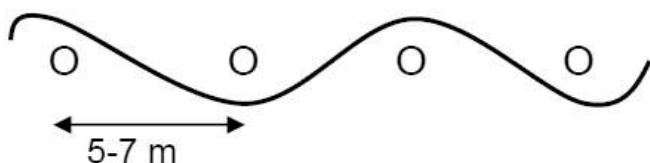


Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubi

- Belgilar (fishkalar) orasida yoki sakkiz chizmasi bo'yicha yugurish.
- Tez lekin nazoratda yugurish.
- Har bir burilishga kirishda tezlikni

⁹ (JUGEND – Leichtathletik Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik – Verbandes für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining. 42-43- betlar. (Wolfgang Killing tahriri ostida, Elke Bartshaft, Herbert Czington, Ulrich Knapp, Brigitte Kurshilgen, Klaus Shlotke)

1 – vazifa.	oshirish. – Tizzalarni baland ko'tarib yoki yuqori chastotada yugurish variyasi (1.3-rasm).
Burilishda (yoysimon) yugurish Maqsadi: yugurish ritmini va egilishni his qilish.	



1.3.rasm. balandlikka sakrashda yugurish mashqlari

2 – vazifa.
Burilishda (yoysimon) yugurib kelib depsinish.

Maqsadi: burilishda yugurib kelib vertikal holatda sakrashni o'rgatish.

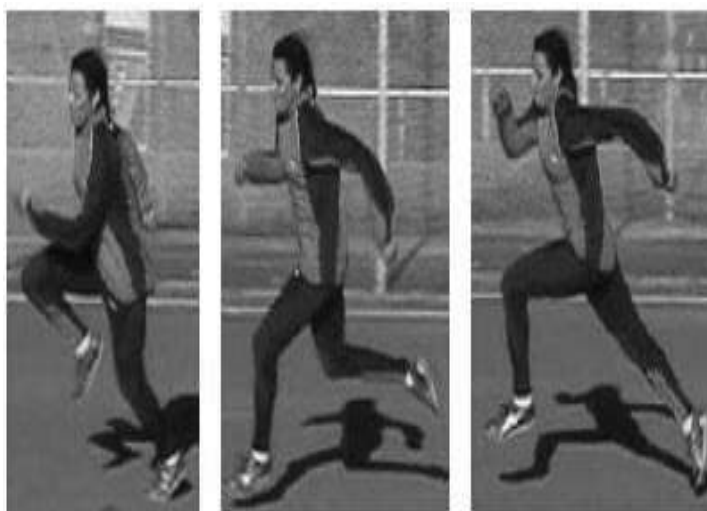
- Yoysimon yugurish va start olish joyini belgilang.

- Turli xil vositalardan foydalaning (daraxt, darvoza).

- 4-6 qadamdan Yugurib kelib bajaring

- Tizzalarni baland ko'tarib yugurib kelib sakrash yoki sapchish variatsiyalari.

- Oxirgi qadamlarda qadam qo'yish chastotasini oshiring.



1.5-rasm. Yugurish qadamlari

- To'g'ridan to'g'ri yugurib kelib va yoysimon yugurib kelib bajaring.

- Tovonni yugurib kelish chizig'iga qo'ying.

- Balandligni muntazam oshirib boring.

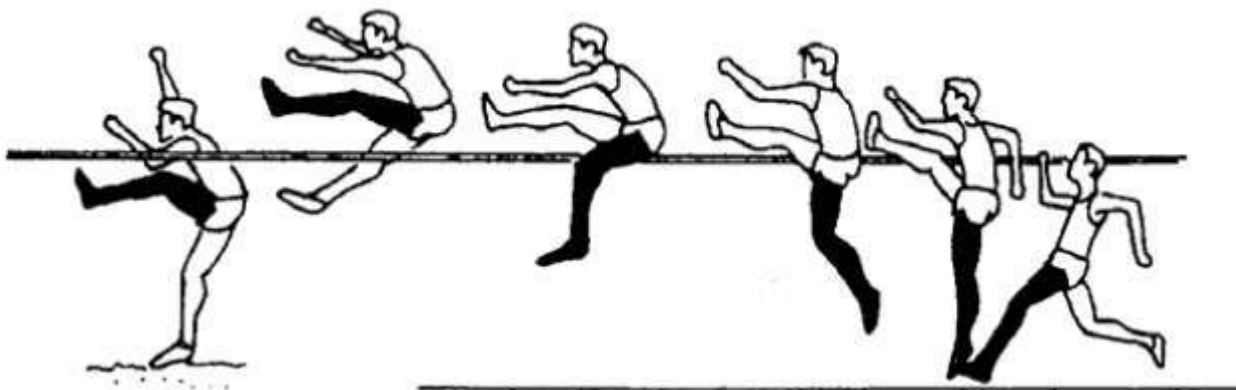
- Qo'nishda faqat to'g'ri oyoqlarda amalga oshiring.



1.4.rasm. balandlikka sakrashda yugurish va depsinish ko'nikmasani hosil qilish



1.6-rasm. Yugurish qadamlari



1.7-rasm. Hatlab o'tish texnikasi
4 – vazifa.

Joyidan turib sakrash

Maqsadi: plankadan o'tishni takomillashtirish.

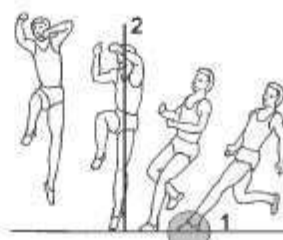
- Erdan depsinish (1) yoki biror bir narsa ustidan depsinish (3).

- 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.



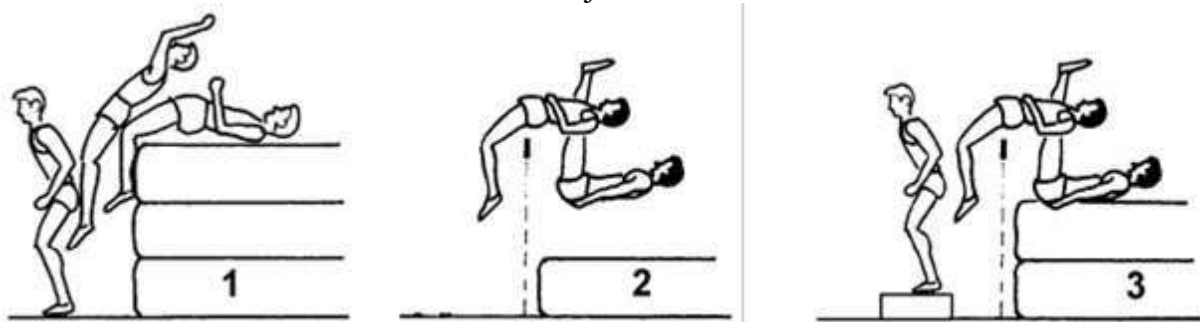
1.7-rasm. Hatlab o'tish texnikasi
6 – vazifa.

Yugurib kelib tizzalarni baland ko'tarib sakrash

Maqsadi: oxirgi qadamlar ritmini ko'tarish.

Barcha ketma-ketliklar

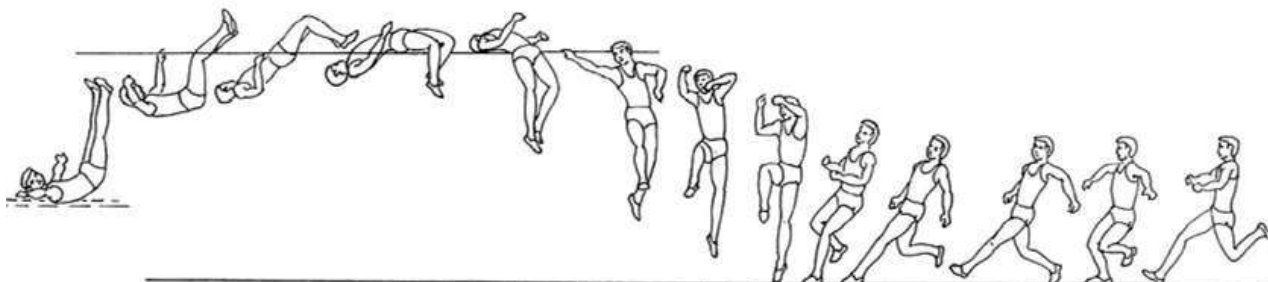
Maqsadi: yuqori tezlik bilan harakatlarni to'liq bajarish.



1.8-rasm. Maxsus sakrash mashqlari



1.9-rasm. Fosberi-flop usulida sakrashda yugurib kelish va depsinish



1.10-rasm. Fosberi-flop usulida sakrashda yugurib kelish va depsinish



1.11-rasm. Fosberi-flop usulida depsinish va 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.¹⁰

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) (1-rasm).

2. Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoqda balandlikka sakrab chiqib-tushish (2-rasm).

3. Gimnastika otiga o'tirgan holda orqaga engashib o'ng va chap tomonga burilish yoki

4. Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha etkazish (4-rasm).

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 (5-rasm).

6. 40-60 sm balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish (6-rasm).

7. Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1-1,5 qadam oralig'ida joylash-tirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi (7-rasm).

8. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5-6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi (8-rasm).

9. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgan

¹⁰ Begay! Prigay! Metay! ofitsialnoe rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike – 2013.

yon bilan o'tirgan holda oldinga egilib boshni yerga qaratish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi (3-rasm).

holda (20-40 kg li Yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-b sekundda takrorlanadi (9-rasm).
10. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari.

Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi – 5-6 sekund (10-rasm).

11. Qiyalikda sakrash. Mashq 1 oyoqda tepaga va pastga sakrab bajariladi. Depsinish tezligi maksimal darajada (11-rasm).

12. Zina bo'ylab yuqoriga va pastga yugurish hamda oyoqdan-oyoqqa sakrash. Mashq maksimal tezlikda bajariladi (12-rasm).

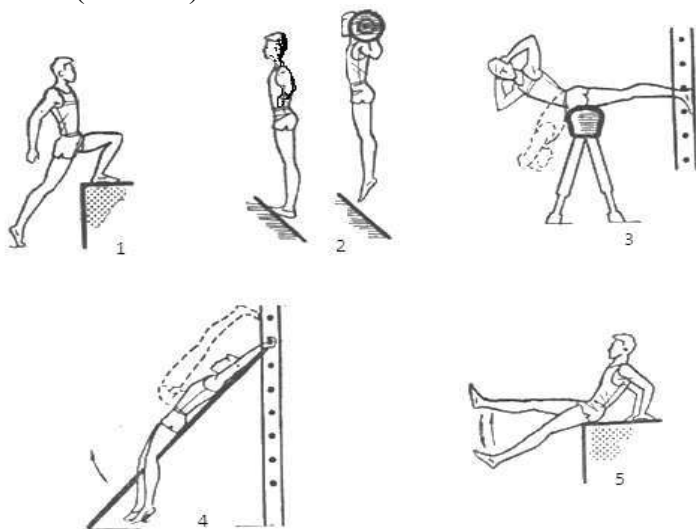
13. 100-150 sm balandlikda osilgan to'pni sakrab oyoq uchlari bilan tepish (13-rasm).

14. Balandlikda osilib turgan to'p yoki daraxt bargiga sakrab qo'l, bosh va oyoqni tegizish (14-rasm).

15. Balandligi 76,2 va 84,0 sm g'ovlar osha 1 yoki 2 oyoqda sakrab o'tish (15-rasm).

16. Balandlikdan oshib o'tish. Sakrab tushish masofasi 30-40 sm bo'lishi lozim (16-rasm).

17. 4-8 qadamdan Yugurib kelib gimnastika otiga sakrab chiqib, bir oyoqda muvozanatni saqlab turish (17-rasm).



1.12-rasm. Qorin bilan gimnastika yakkacho'pida yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho'p osha tushish.¹¹

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

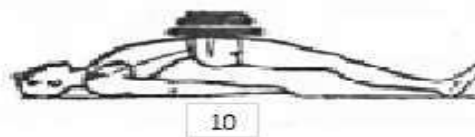
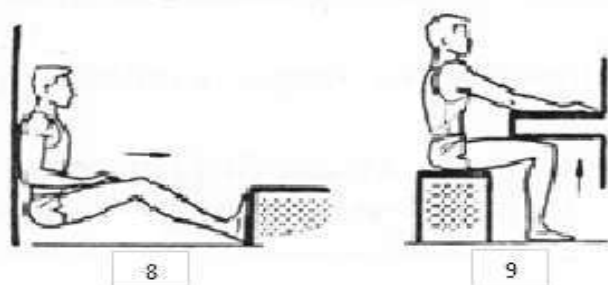
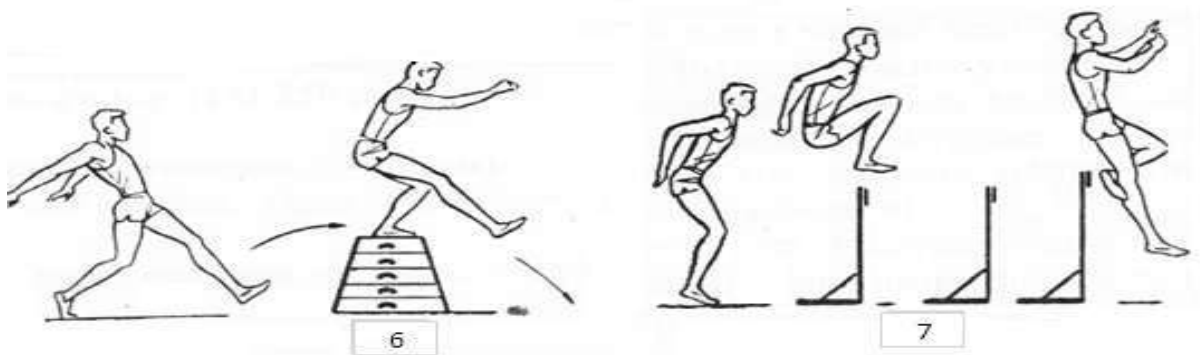
23. Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish (23-rasm).

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

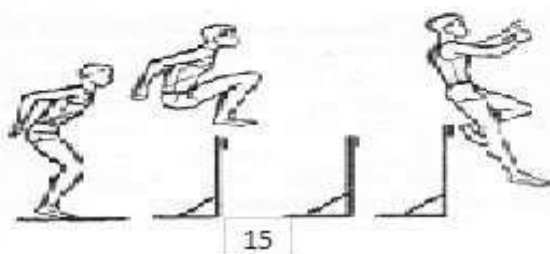
25. Oyoqni son sohasiga tortish, tizza yon tomonga qarab ko'tariladi. Oyoq uchi erkin (25-rasm).

26. Ikki qo'lga tiralgan holda otdan osha sakrash

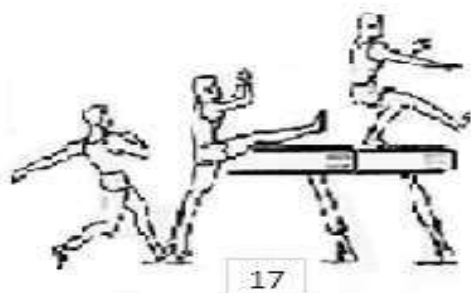
¹¹ Yengil atletika. R.Qudratov Toshkent - 2012 yil. 224-230 betlar



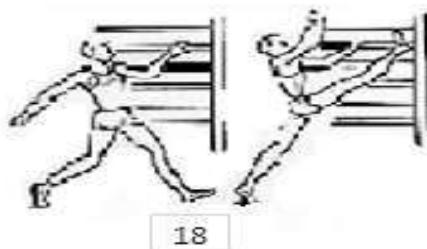
1.14-rasm. Maxsus sakrash mashqlari



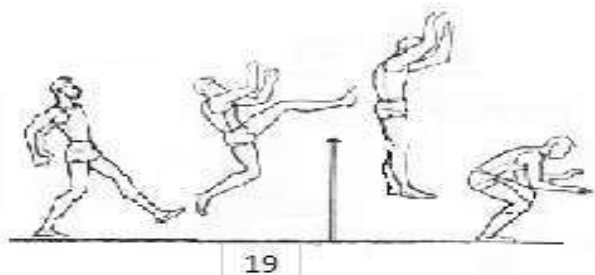
1.15-rasm. Maxsus sakrash mashqlari



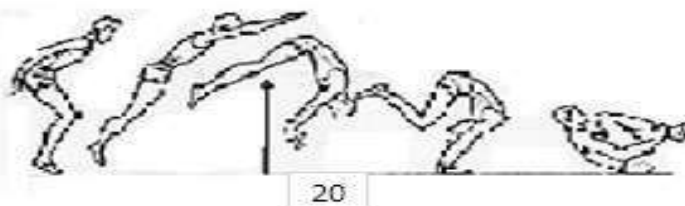
17



18

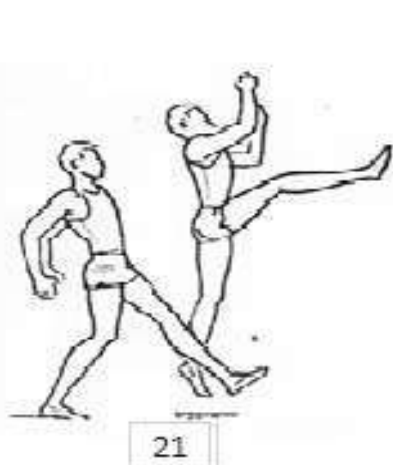


19

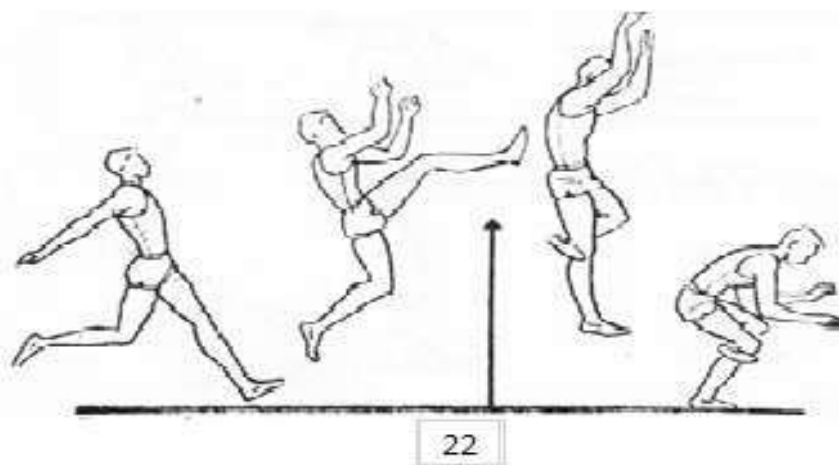


20

1.16-rasm. Maxsus sakrash mashqlari

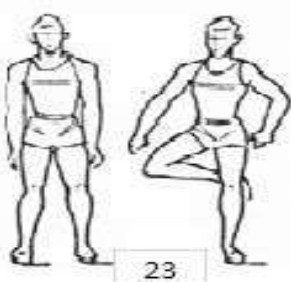


21

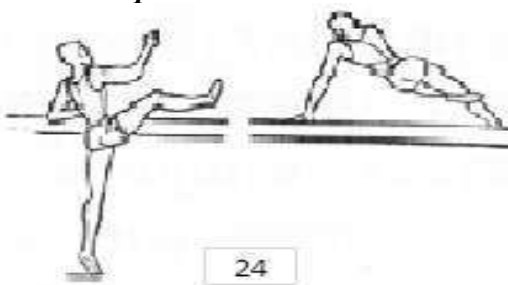


22

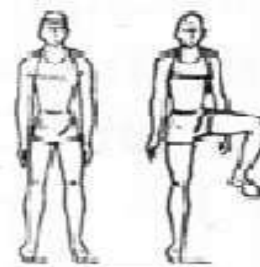
1.17-rasm. Maxsus sakrash mashqlari



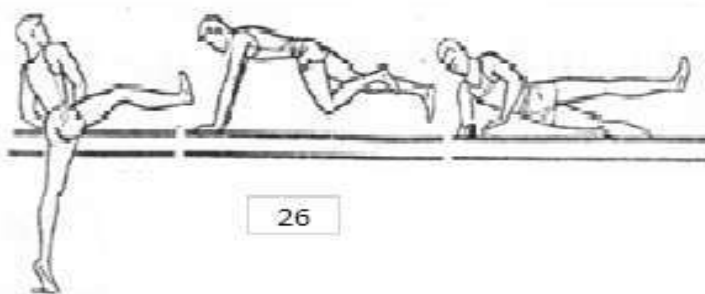
23



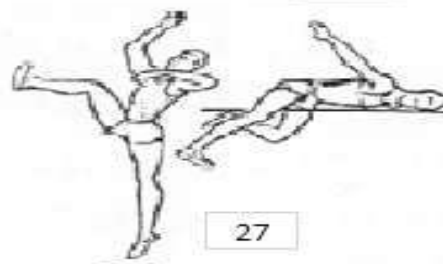
24



25



26



27

1.18-rasm. Maxsus sakrash mashqlari

*MAVZI 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 mashalari

3. Bir atletning natija va parametrlar rivojlanishi

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 sakragan. 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



2.1-rasm.

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

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

2 – vazifa.

Burilishda (yoysimon) yugurib kelib depsinish.

Maqsadi: burilishda yugurib kelib vertikal holatda sakrashni o'rgatish.

- Yoysimon yugurish va start olish joyini belgilang.

Flop texnikaning paydo bo'lishi tasodif emas, Shimoliy Amerikada qumli tepaliklar penoplastning bo'yralaridan bo'shab, yer maydonlari paydo bo'lgan. Yumshoq bo'yralar 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 Fosburinigi ixtirolari faqatgina shartli ravishda qisqaradi, ixtirolar ko'p hollarda yangi ma'lumotlarni rivojlanishi yuritiladi. O'zining olimpiyada o'yinlaridagi g'alabasi Flop usulini yana qo'shimcha qo'llaydi.

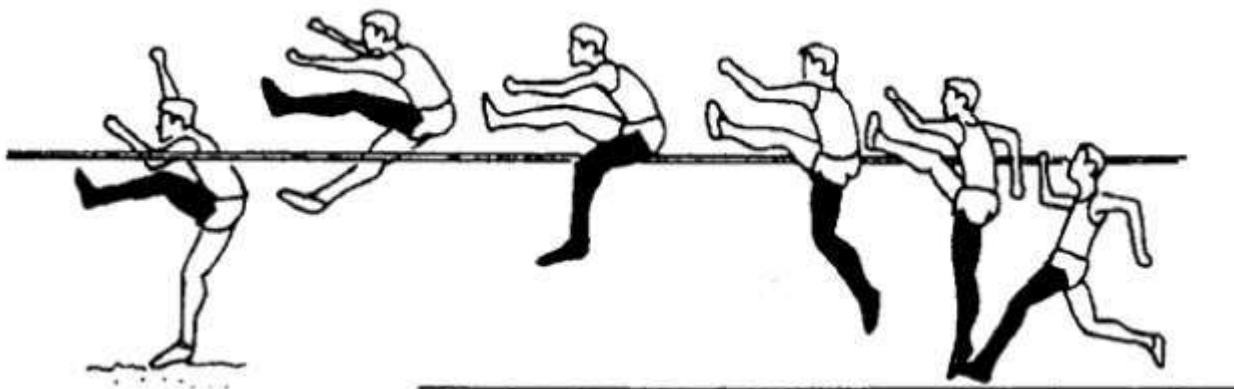
Flop texnikasini amalga oshirish deyarli oson. Balandlikka sakrashga bo'lgan qiziqish penoplast bo'yralari va texnika kiritilgan so'ng bir munchaga oshdi. Shuningdek sakrovchilar turi ham o'zgarib kelardi. "Perekat" usulida sakrovchilar uzoq davom etgan o'quv yo'llarida maqbul tehniksigacha to'liq sinchkov 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'htalishlarsiz flop texnikasini qo'pol formalarini o'zlashtirishgan va yaxshi balandliklarni egallashgan.

- 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.
- 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.

3- vazifa

Qaychi usulida sakrash

Maqsadi: vertikal holatda depsinishni takomillashtiring.



2.1-rasm. Sakrash texnikasi namoyishi

- 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.

- Qo'nish uchun turli balandlikni yaratib sakrash.

- Plankadan o'tgandan keyin va qo'nish vaqtida oyoqlarni yozish.

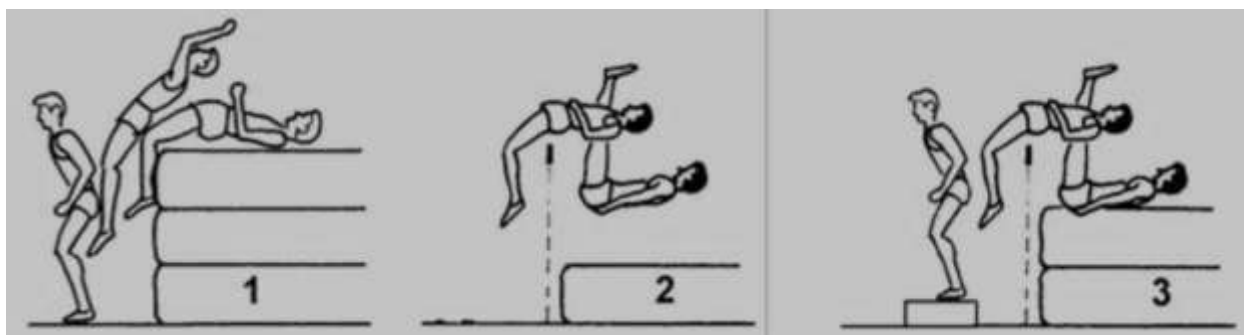
- Vertikal holatdan sakrash uchun rezinali ip yoki plankadan foydalanishni ta'minlash kerak.

4 - vazifa

Joyidan turib sakrash

Maqsadi: plankadan o'tishni takomillashtirish.

- Erdan depsinish (1) yoki biror bir narsa ustidan depsinish (3).



2.2-rasm. Sakrash texnikasi namoyishi

5 - vazifa

Yugurib kelib tizzalarni baland ko'tarib sakrash

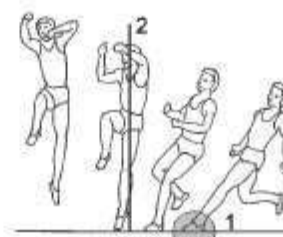
Maqsadi: oxirgi qadamlar ritmini ko'tarish.

- Yoysimon yugurish joyi va start joyini aniqlash.

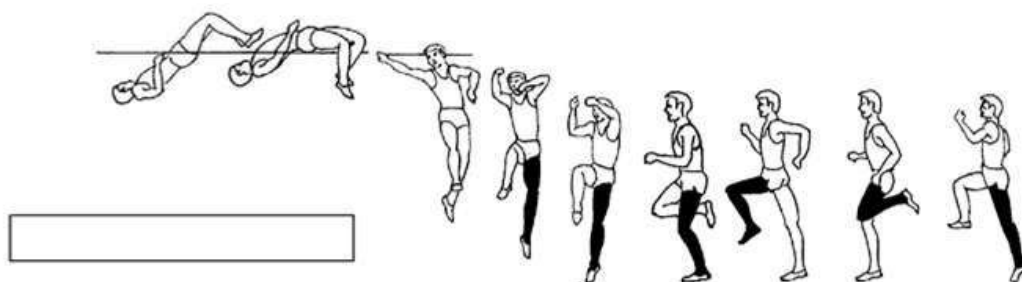
- 5-7 yugurish qadamida va tizzalarni baland ko'targan holda urinishlarni amalga oshirish.

- Yuqori chastotali qadamlar bilan urinishlarga amalga oshirish.

- UOM pasaytirmasdan depsinishga tayyorlanish.



2.3-rasm. Sakrashda depsinish harakati



2.4-rasm. Sakrashda depsinish harakati

6 - vazifa

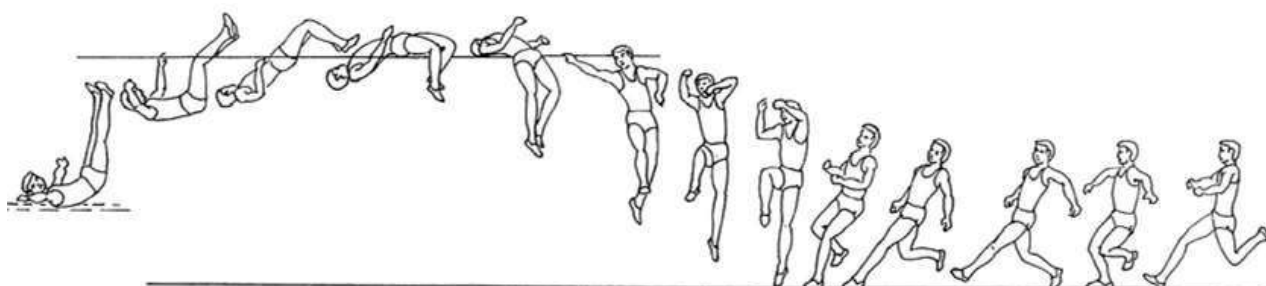
Barcha ketma-ketliklar

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.¹²



2.5-rasm. Sakrashning to'liq texnikasi

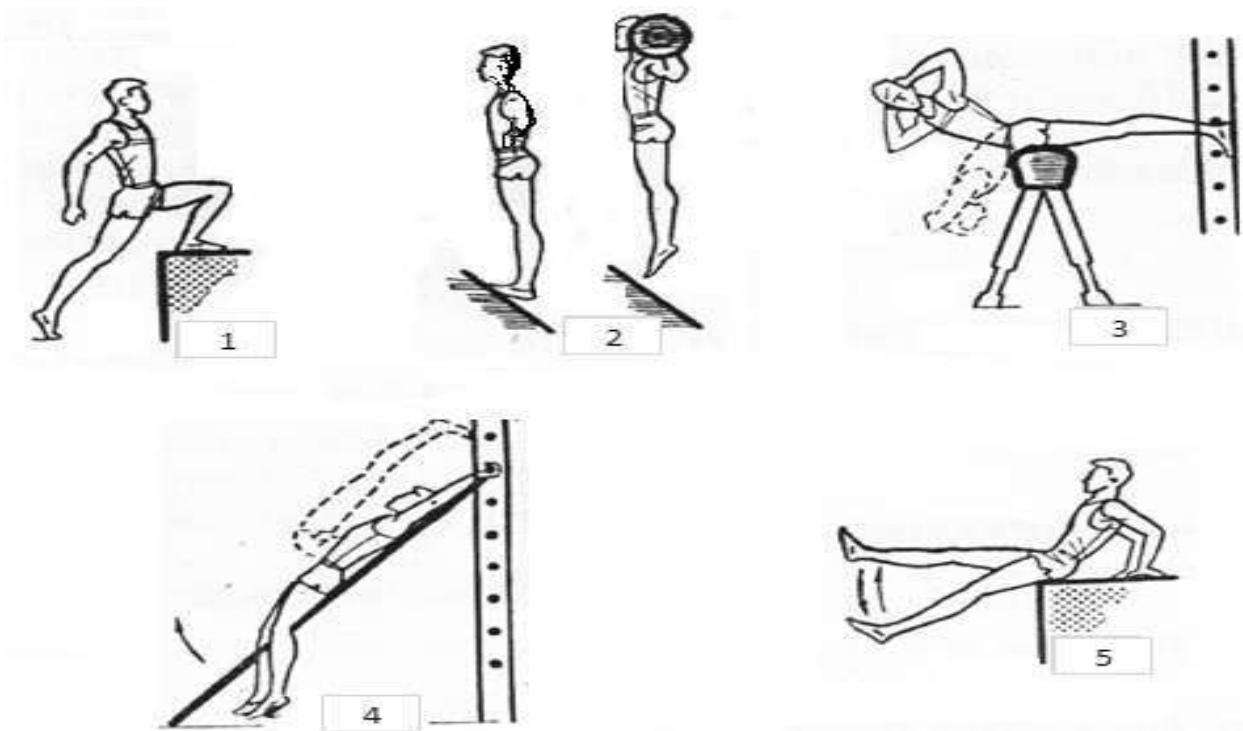
¹² Begay! Prigay! Metay! ofitsialnoe rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike – 2013.



2.6-rasm. Sakrashning to'liq texnikasi

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*) (1-rasm).
2. Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoqda balandlikka sakrab chiqib-tushish (2-rasm).
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 birlashtirilgan bo'ladi (3-rasm).
4. Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlari yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha etkazish (4-rasm).
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 (5-rasm).
6. 40-60 *sm* balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish (6-rasm).
7. Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1-1,5 qadam oralig'ida joylash-tirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi (7-rasm).
8. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5-6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi (8-rasm).
9. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgan holda (20-40 *kg* li Yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-b sekundda takrorlanadi (9-rasm).
10. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi – 5-6 sekund (10-rasm).
11. Qiyalikda sakrash. Mashq 1 oyoqda tepaga va pastga sakrab bajariladi. Depsinish tezligi maksimal darajada (11-rasm).
12. Zina bo'ylab yuqoriga va pastga yugurish hamda oyoqdan-oyoqqa sakrash. Mashq maksimal tezlikda bajariladi (12-rasm).
13. 100-150 *sm* balandlikda osilgan to'pni sakrab oyoq uchlari bilan tepish (13-rasm).
14. Balandlikda osilib turgan to'p yoki daraxt bargiga sakrab qo'l, bosh va oyoqni tegizish (14-rasm).
15. Balandligi 76,2 va 84,0 *sm* g'ovlar osha 1 yoki 2 oyoqda sakrab o'tish (15-rasm).
16. Balandlikdan oshib o'tish. Sakrab tushish masofasi 30-40 *sm* bo'lishi lozim (16-rasm).
17. 4-8 qadamdan Yugurib kelib gimnastika otiga sakrab chiqib, bir oyoqda muvozanatni saqlab turish (17-rasm).



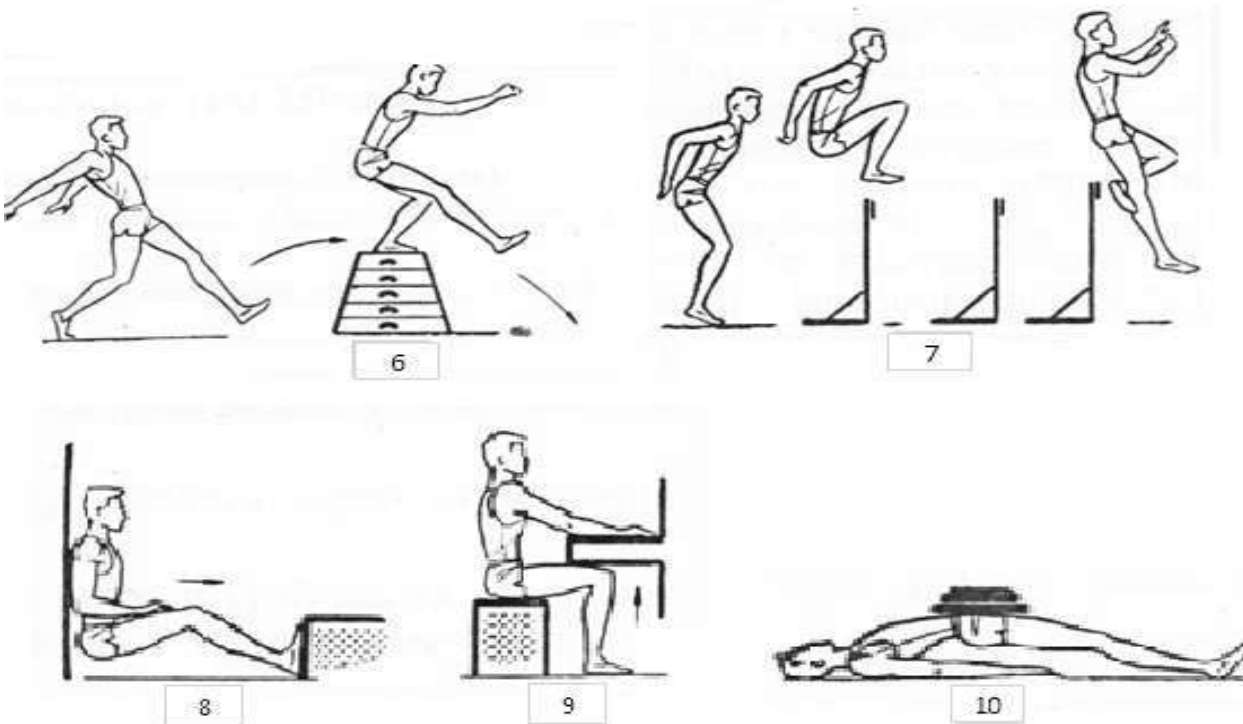
18. Gimnastika devori oldida yon bilan turib oyoqni yuqoriga ko'tarib siltash. Silkinch oyoq oldinga qo'tarilganda tayanch oyoqning uchiga ko'tarilish va tos sohasini oldinga chiqarish lozim (18-rasm).

19. Joyida turib uzoqqa balandlikka sakrash. Mashq signaldan so'ng bajariladi (19-rasm).

20. To'siqdan sakrab o'tib umbaloq oshish (20-rasm).

21. Oyoqlarni galma-gal ko'tarib tezlik bilan tushirish (21-rasm).

22. Uncha baland bo'lmagan to'siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi (22-rasm).



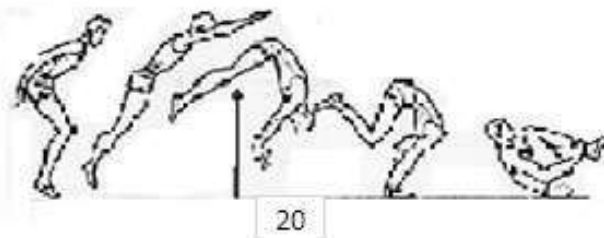
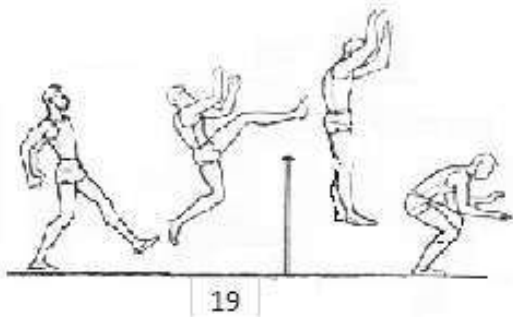
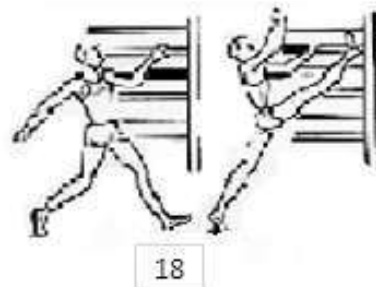
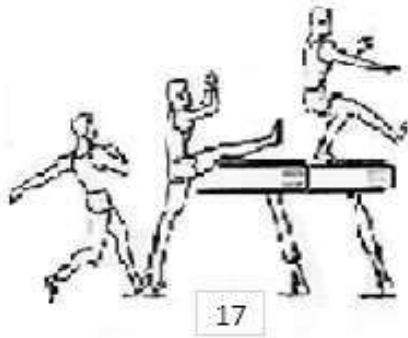
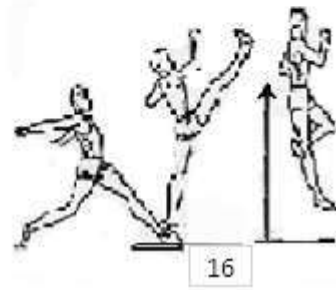
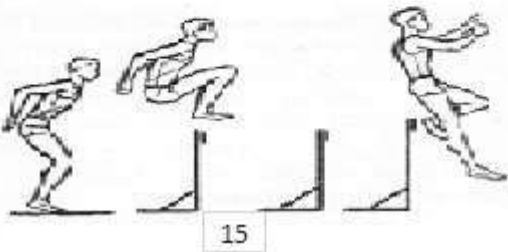
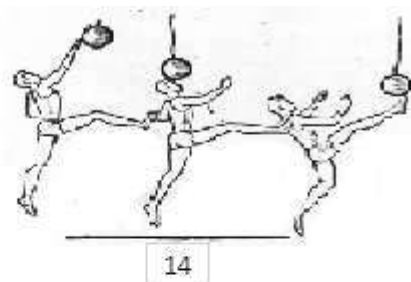
23. Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish (23-rasm).

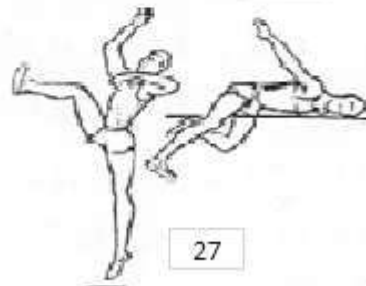
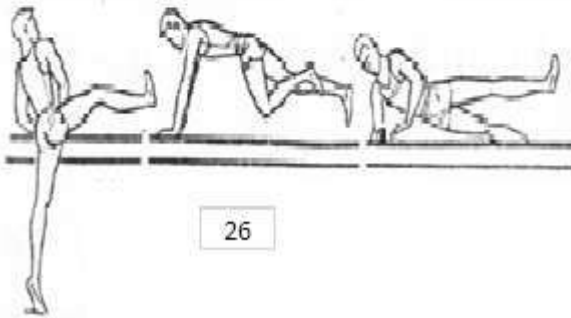
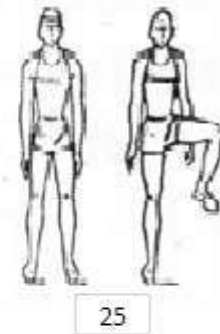
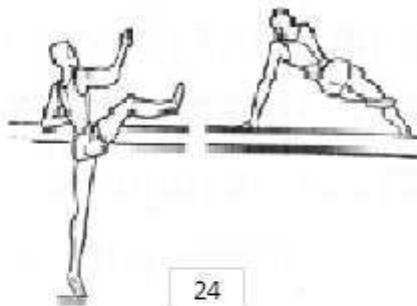
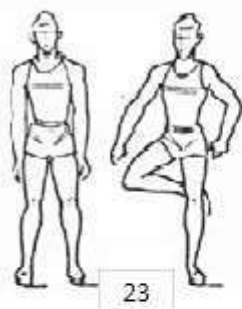
24. 5-8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho'piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasiga orqasiga o'tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osha qo'lga tiralgan holda 1 oyoqda sakrash (24-rasm).

25. Oyoqni son sohasiga tortish, tizza yon tomonga qarab ko'tariladi. Oyoq uchi erkin (25-rasm).

26. Ikki qo'lga tiralgan holda otdan osha sakrash (26-rasm).

27. Qorin bilan gimnastika yakkacho'pida yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho'p osha tushish (27-rasm).





Yugurib kelib “Fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish mashqlari

1. Gimnastika otiga huddi plankadan o’tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati (1-rasm).

2. Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib, gimnastik ko’prik holatida turish (2-rasm).

3. Gimnastika otiga to’shamalarni joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan huddi plankadan o’tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish (3-rasm).

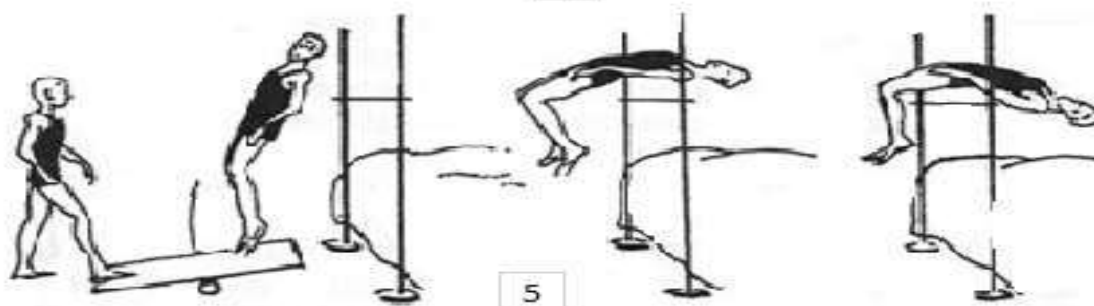
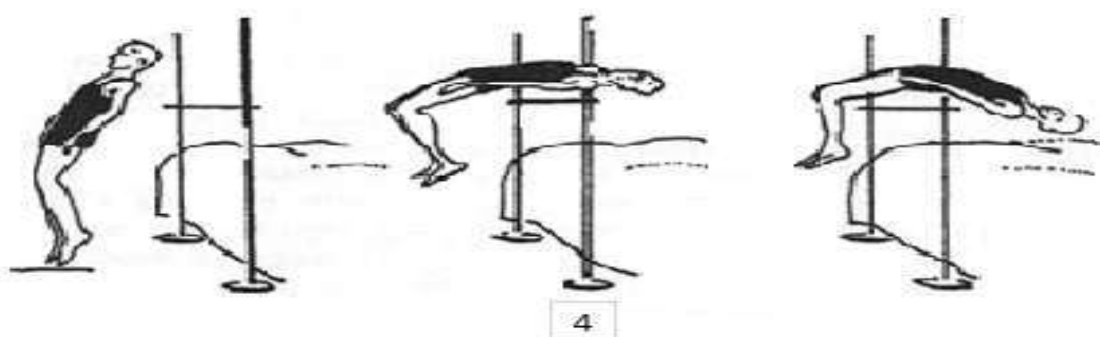
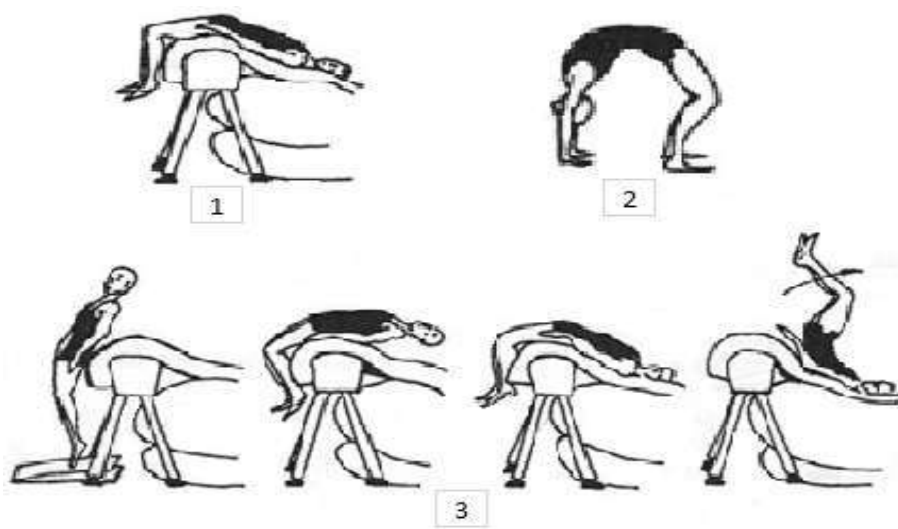
4. Xuddi shu mashqning o’zi, faqat ikki oyoqda depsinib, o’rnatilgan plankadan o’tishni amalga oshirish. Balandlikdan oshib o’tayotganda texnikaga e’tibor berish lozim (4-rasm).

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 (5-rasm). 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 depsinuvchi osib qo’yilgan buyumga nisbatan o’ng tomondan yugurib kelishi zarur. O’ng oyoqda depsinuvchilar 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 depsinishda 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 depsinib bajariladi. Doira atrofida aylanish soat mili bo’ylab va unga qarshi yo’nalishda bo’lishi kerak.¹³

¹³ R. Qudratov. *Yengil atletika. Toshkent-2012 y*



4. Yugurib kelish

- 7 dan 9 yugurib kelish qadamlari
- Boshlang'ich yugurish turgan joydan boshlanadi va qadam qo'yish bilan maqullanadi

5. To'g'ri liniyalı yugurib kelish qismi

- 3 dan 5 gacha yugurib kelish qadamlari
- energiali 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

6. Yugurib kelishning egriligi

- 4 qadam
- Burilish radiusi start va aylanma yugurish orqali

- Keyin o'sayotgan yoyni 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



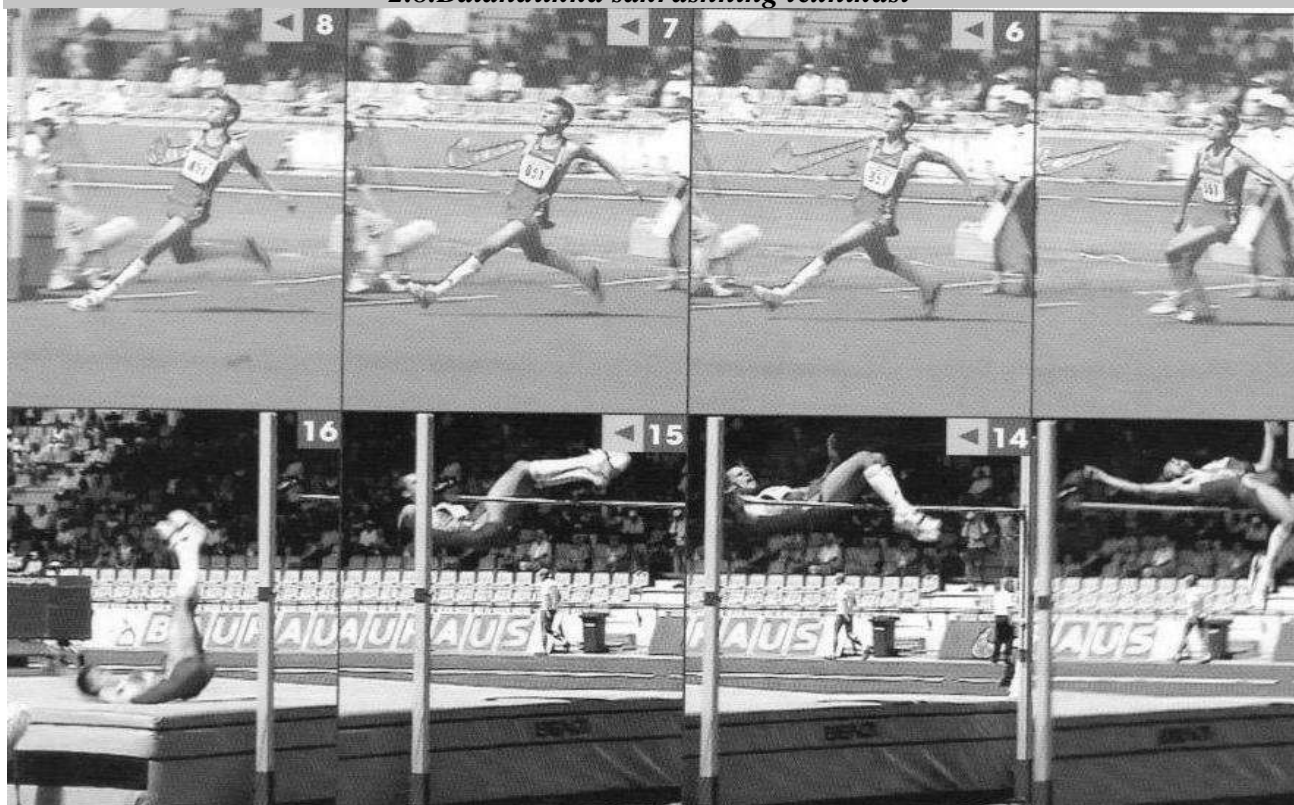
2.8. Sakrashda deppinish va uchush fazalari

7. Yugurib kelishga tayyorgalik

Dastlabki mulohaza: egrining ichki harakatli joylashishi va tananing og'irlik nuqtasi, sakrashdan oldin o'tirish tayyorgarligi qoidalar uchun xizmat 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

2.8. Balandlikka sakrashning texnikasi



MAYZU: YUGURIB KELIB
UZUNLIKKA SAKRASHI TEXNIKASI
ASOSLARI

REJA

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullari

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishni asosiy vosita va usullari.

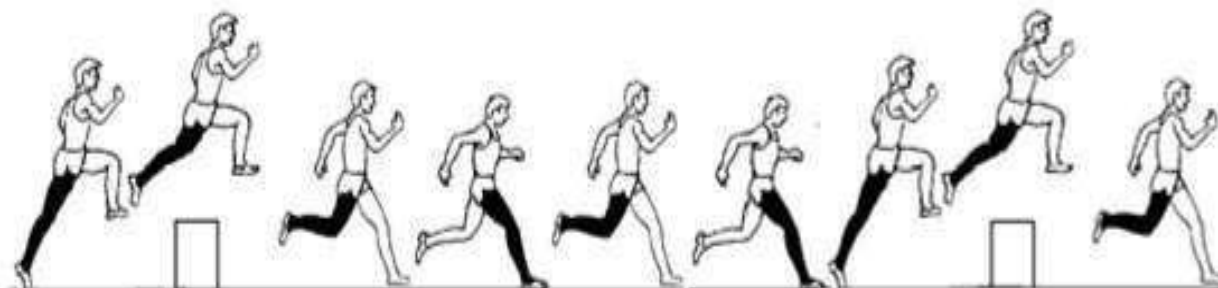
1 – vazifa

G'ovlar: orasidan sakrash ketma-ketligi

Maqsadi: qisqa yugurishdan depsinish, depsinishda gavda holatini ko'paytirish



3.1-rasm. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish fazasi



3.1-rasm. Uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini o'rgatish.

- Qisqa yugurish joyidan foydalanish oralig'i 6-8 m
- Silkinch oyoqqa qo'nish balandligi 30-50 sm
- 5-7 qadam ritmidan foydalanish.

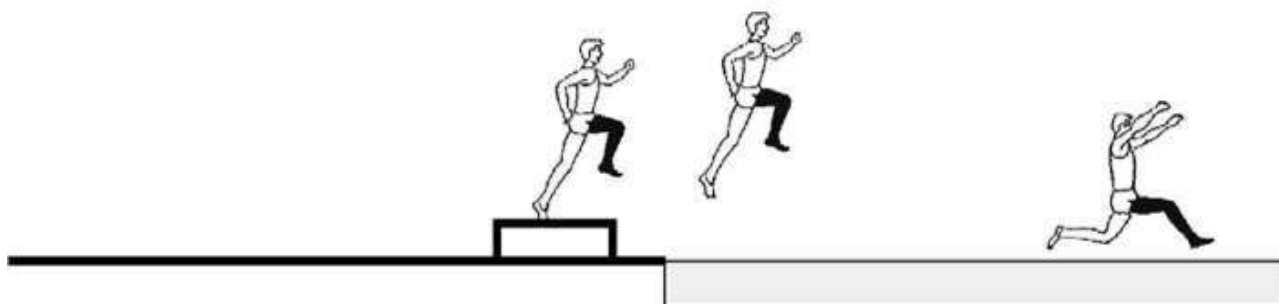
2 – vazifa.

Qurilmadan depsinish

Maqsadi: qurilmadan depsinish, qo'nish, uchish fazasini kuchaytirish.



3.2-rasm. Depsinish fazasi (Oyoqni plankaga qo'yish).

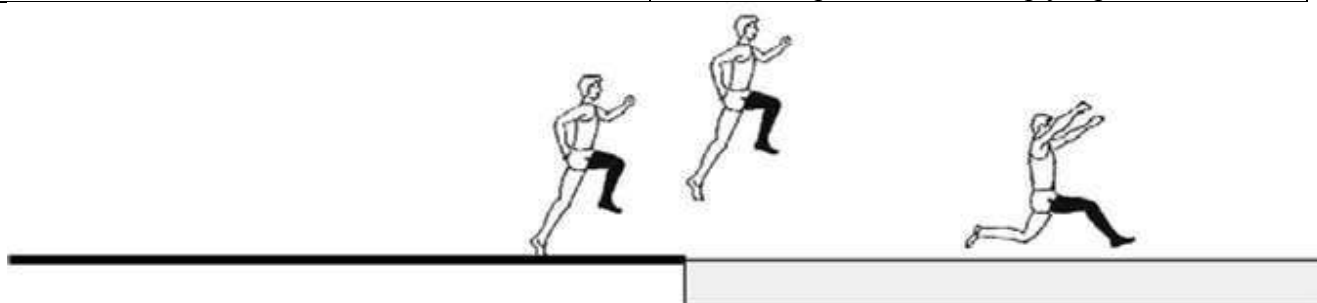


3.3-rasm. Qo'nish fazasi.

- 3-5 qadamdan yugurib ko'rish – qurilmaning balandligi 15-25 sm.
- gavdani havoda ushlab turish.
- “qadam” holatida qo'nish.

3 – vazifa.

“qadamda” sakrash
Maqsadi: depsinishdan so'ng qadamda sakrash va qo'nish holatini qayd qilish.

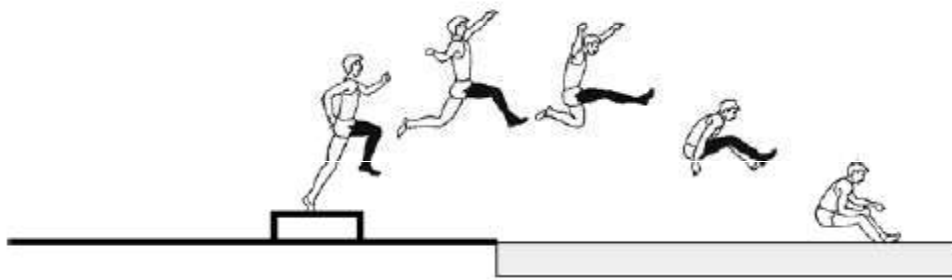


3.4-rasm. Depsinish va qo'nish holatlari

- 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.



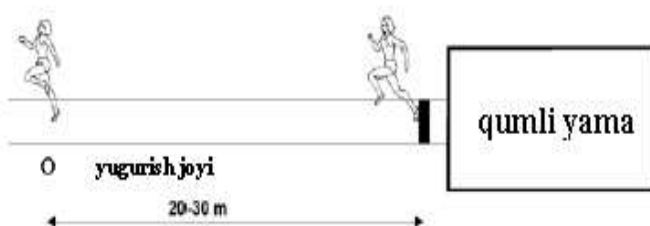
3.5-rasm. Uzunlikka qo'nish fazasi

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p style="text-align: center;">5 – vazifa.</p> <p>Qisqa yugurib kelishdan “qaychi” usulini bajarish Maqsadi: “qaychi” usulida sakrash texnikasida shug'ullanish.</p>
---	--



3.6-rasm. Uzunlikka sakrashda uchish fazasi

<ul style="list-style-type: none"> - 5-7 qadamdagi yugurishni bajarish. - Depsinuvchi oyoqni faol qo'nish va depsinish. - Depsinishda qayd etilgan tana holatini ushlab. 	<p style="text-align: center;">6 – vazifa.</p> <p>Barcha ketma-ketliklarni yugurib kelib bajaring Maqsadi: yugurib kelishni takomillashtirish.</p>
---	--



3.7-rasm. Uzunlikka sakrashda oyoqlarni plankaga qo'yishni to'g'rilash



3.8-rasm. Uzunlikka sakrashda Depsinish, uchish va qo'nish fazasi

<ul style="list-style-type: none"> - Depsinish joyidan ortga yugurish - Kerakli masofadan yugurib kelib depsinish (20-30 m). - Sherigi (murabbiyi) depsinish joyini belgilaydi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Qayd etilgan holatdan yugurishni boshlash. - Birinchi oyoqlarni kichiklashtirmaslik. - Yugurib kelib to'liq texnika bilan sakrash.¹⁴
--	---



3.9-rasm. Uzunlikka sakrashda Depsinish, uchish va qo'nish fazasi

¹⁴ (Begay! Prigay! Metay! ofitsialnoe rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike – 2013.)

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 usullari*

*3. Yugurib kelib uzunlikka uch
xatlab sakrovchilarning mashqlari*

Uch hatlab sakrashning qisqacha 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 gorizontaal tezlik tufayli oddiy silkinish elementlarini optimal bajara olgan.

Zamonaviy uch hatlab sakrash

Zamonaviy uch hatlab o'tishda yuqori Tortinish tezliklaridan qo'llar og'irligi faqatgina Tortinishda 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 gorizontaal tezlikni kamroq yo'qotgan. Umuman uch hatlab sakrash natija o'rnida turli harakat impulslerini natijasini taqdim etadi, ular keyinglarda yoritib beriladi.

Sapchish.

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 gorizontaal tezliklarini va juda qisqa ushlab 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: Tortinish 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 usullari

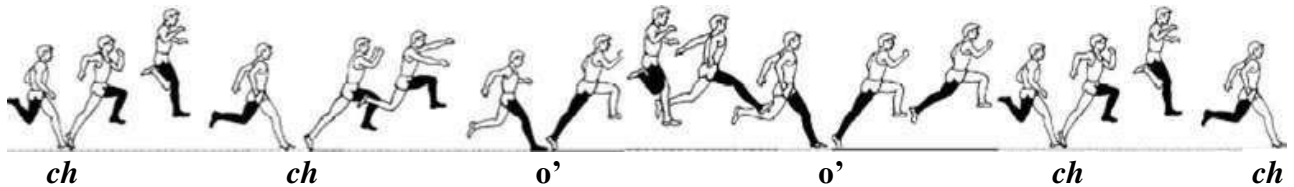
1 – vazifa

Ritmik sakrashlar

Maqsadi: ikkala oyoqda depsinishlarni bajarib umumiy sakrash sifatlarini takomillashtirish.



4.1-rasm. Yugirish texnikasi



4.1-rasm. Yugirish texnikasi

- 3-5 qadamdan yugurib kelib bajarish.
- Oyoqdan oyoqqa yuqoriga sakrashlar.
- Oyoqdan oyoqqa sapchish.
- Turli xil sakrash kombinatsiyalaridan foydalanish.

2 – vazifa

Ko'p martalab uch xatlab sakrash

Maqsadi: uch xatlab sakrash ritmini o'zlashtirish.

¹⁵ (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)



4.2-rasm. Yugirish texnikasi



Ch Ch O' Ch Ch O'
4.3-rasm. Maxsus sakrash mashqlari

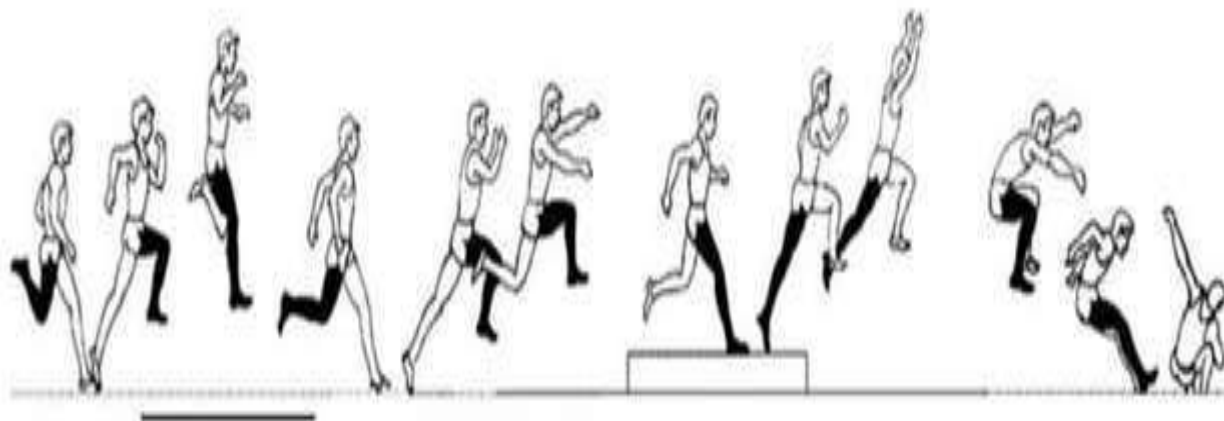
- 3-5 qadamdan yugurib kelib bajarung.
- Uch xatlab sakrash ritmini sakrashsiz bajarish.
- Sapchish va qadam tashlash ritmini bir tekisda ushlang.
- Masofasi: 20-30 m

- 2-3 m
- 5-7 qadamda yugurib kelib bajarung.
- Sapchish uchun (2-3 m) masofani belgilang va qurilmani 15-25 sm da qo'ying.
- Sapchishdan so'ng qadamni qurilmaga tashlang va qumga sakrang.

3 – vazifa

Uch xatlab sakrashda sapchishdan so'ng qadamda qurilmaga tushish

Maqsadi: qadam texnikasini takomillashtiring.



4.4-rasm. Texnik jihatlar uchun mashqlar



4.5-rasm. Texnik jihatlar uchun mashqlar

4 – vazifa

Uch xatlab sakrash setkasi

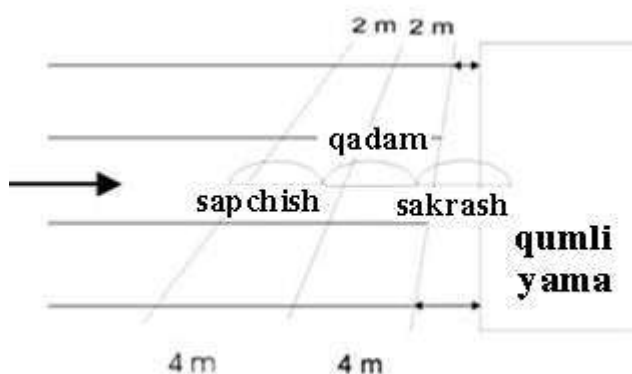
Maqsadi: sapchishda oyoqqa to'liq tayanishdan saqlaning.

- Uch xatlab sakrash setkasini va burchagini qum to'ldirilgan chuqurcha chetidan belgilang.

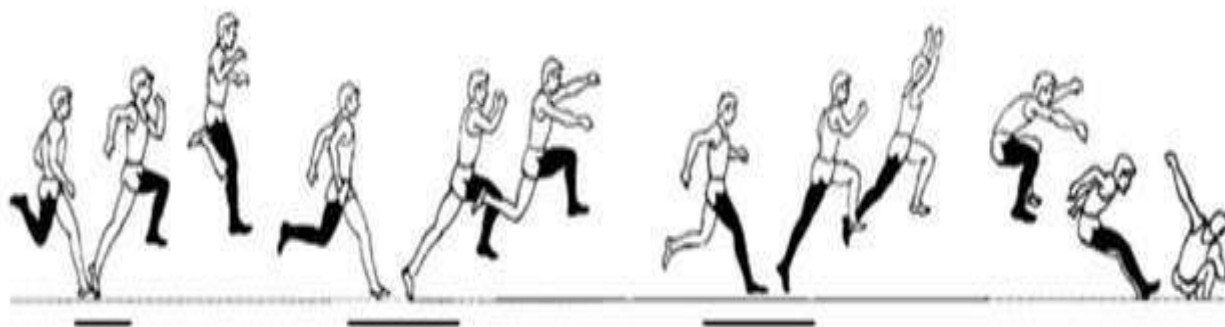
- 5-7 qadamdan yugurib kelib qumga sakrash.

- Sapchishni va qadamni qumga tushgan holda bajarang.

- Sakrashlarni bajarishda masofani oshirib boring.



- Yugurib kelish zonasini belgilab bajarang.
- 7-9 qadamdan yugurib kelib bajarang.
- Sapchishda va qadam tashlashda to'g'ri ritmini ushlang.



4.6-rasm. Uch hatlab sakrash texnikasini to'liq bajarish

6 – vazifa

To'liq yugurib kelishdan barcha ketma-ketliklarni boshlab bajarang

Maqsadi: yugurib kelish masofasini aniqlab barcha harakatlarni mujassamlashtirish.

- Depsinish taxtachasidan orqa tomonga

- Sherik depsinish joyini belgilash lozim.

- Yugurib kelish joyini ya'ni start olish joyini belgilang.

- Birinchi urinishda qadam uzunligini almashtirmang.

- Zarur bo'lsa o'sha yugurish joyidan yugurib keling.¹⁶

¹⁶ Begay! Prigay! Metay! ofitsialnoe rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike – 2013

yugurib keling.

– Qulay masofada depsining (20-30 m).



4.7-rasm. Uch hatlab sakrash texnikasini to'liq bajarish

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 (1-rasm).

2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60 sm bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib-tushish (2-rasm).

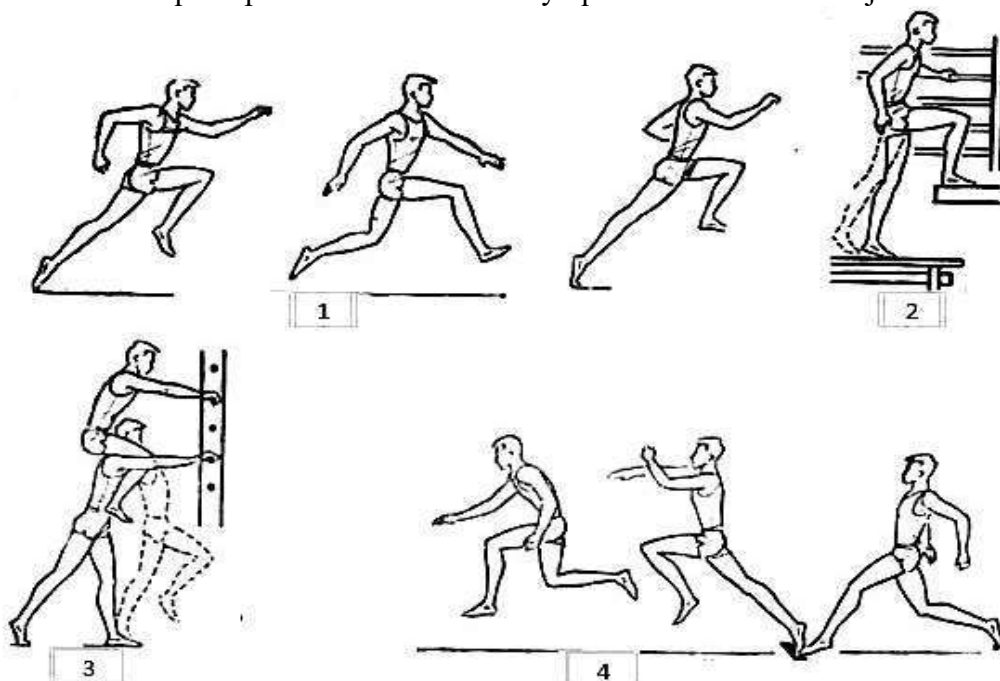
3. Gimnastika davorini ikki qo'lda ushlab, undan 70-80 sm orqaroq turgan holda yelkaga sherikni chiqarib olib, goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, tos sohasini oldinga chiqarish (3-rasm).

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 (4-rasm).

5. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib, bir vaqtning o'zida oldinga sakrash (5-rasm).

6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 sm balandlikda osilgan to'pni tizza bilan tepish (6-rasm).

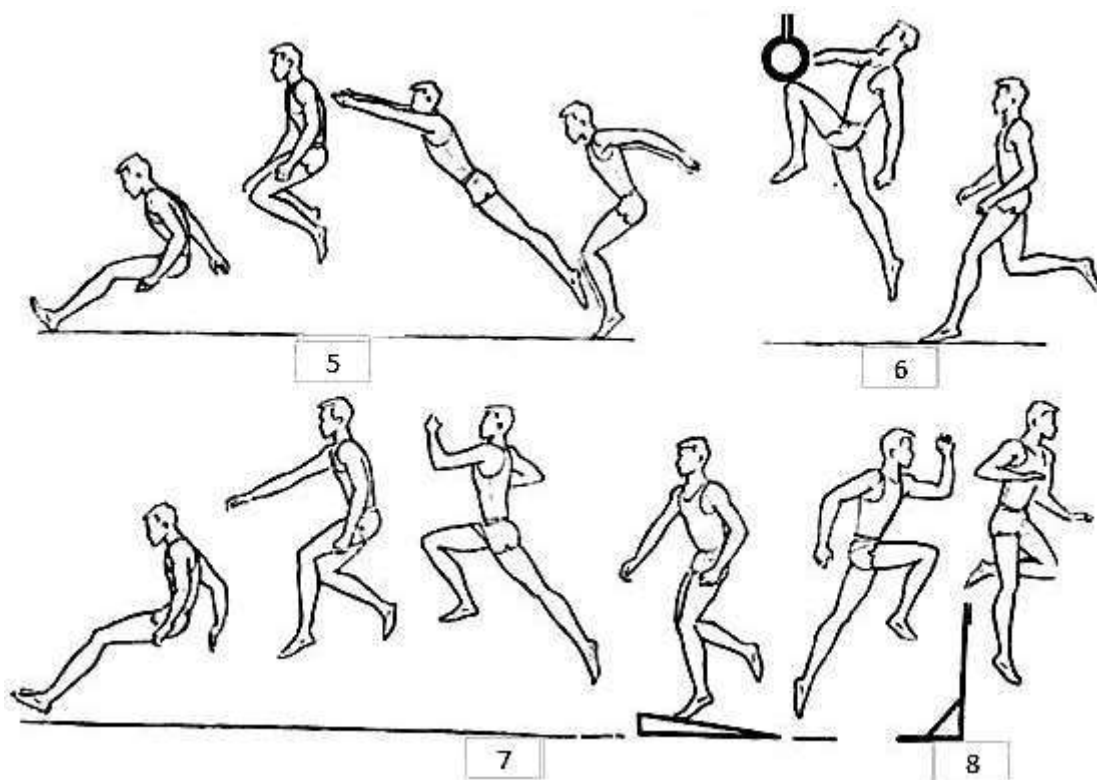
7. 20-25 sm li balandlikdan bir oyoqda oldinga yuqoriga depsinib ikkala oyoqda yerga tushish. Mashqni depsinuvchi va silkinch oyoqni almashtirib ham bajarish mumkin (7-rasm).



8. Yugurib kelib bir oyoqda depsinib, g'ov ustidan sakrab, silkinch oyoqda yerga tushish. Mashq 5-6 ta g'ovni 8-8,5 m masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi (8-rasm).

9. Joyida turib qo'l va oyoqlar bilan yugurayotgandek tez-tez harakat qilish (9-rasm).

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 (10-rasm).



11. Har qadamda tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. Qo'llar yonda, oyoqqa munosib ravishda tez harakat qilishi kerak; sur'ati – o'rtacha-tez (102-rasm).

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 (12-rasm).

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 (13-rasm).

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 (14-rasm).

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 (15-rasm).

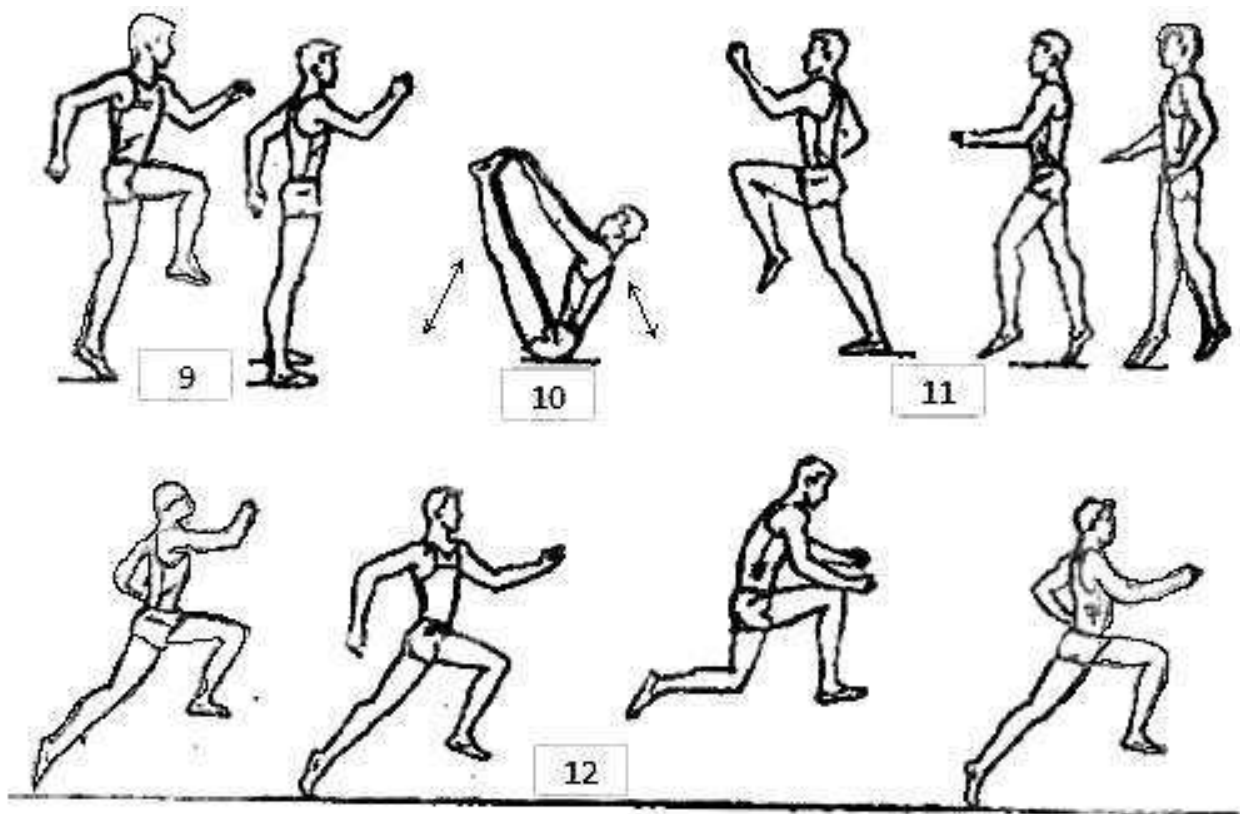
16. Shuning o'zi, faqat o'tirish va sakrash juft oyoqda amalga oshiriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (16-rasm).

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 (17-rasm).

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 (18-rasm).

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 (19-rasm).

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 (20-rasm).



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 (21-rasm).

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 bukilmassligiga ham ahamiyat berish lozim; sur'ati – o'rtacha (22-rasm).

23. Tik turgan holatda oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, orqaga ko'tarish. Mashq gavnani to'g'ri tutgan holatda bajariladi; sur'ati – o'rtacha (23-rasm).

24. Stolga o'tirgan holda bitta oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Mashq bajarilayotganda tizza bo'g'imi bukilmassligi kerak. Mashq oyoqlarning holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (24-rasm).

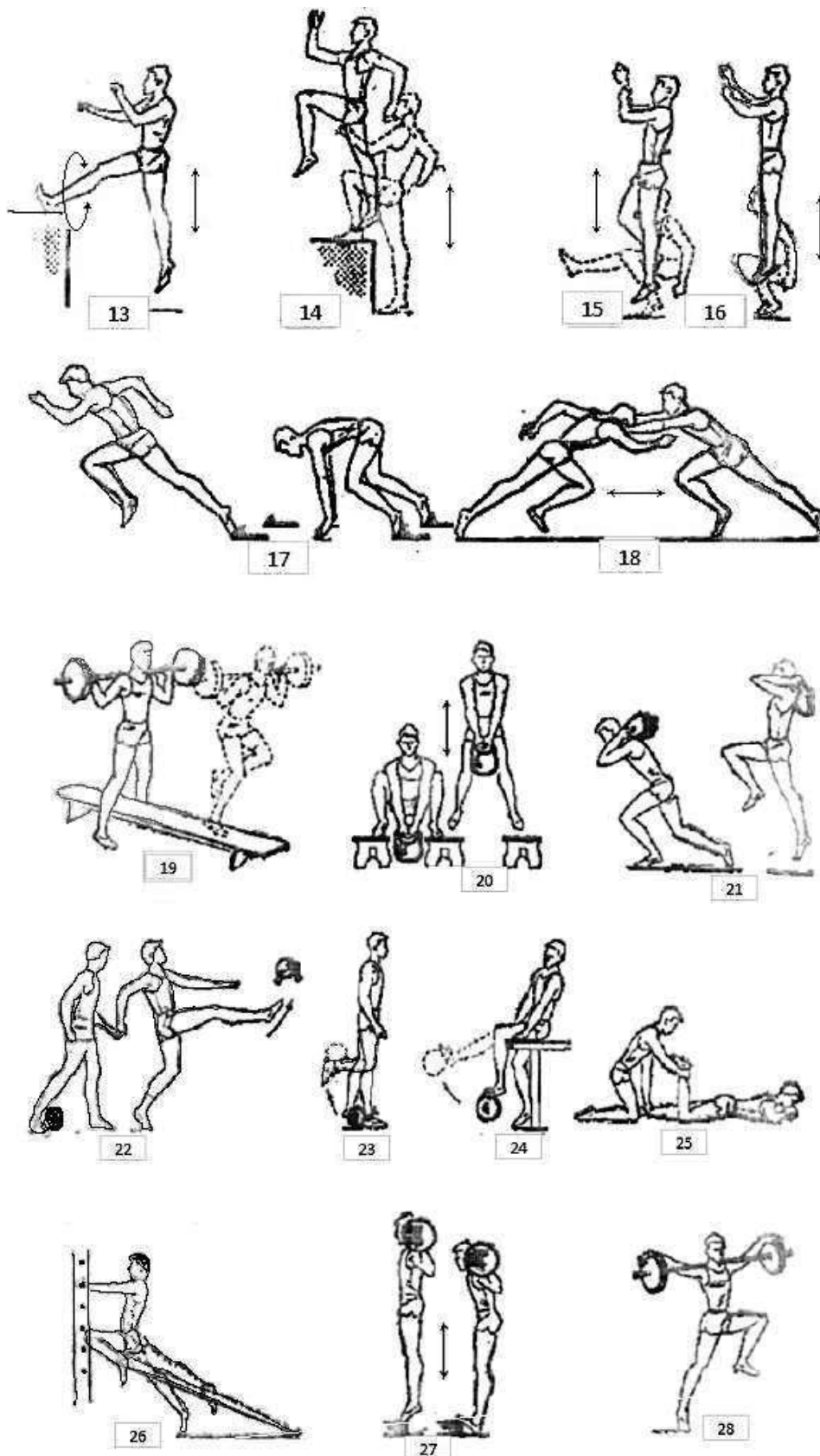
25. Pastga qarab yotgan holda bitta oyoq tizza bo'g'imidan orqaga bukiladi. Sherik esa to'g'ri turgan oyoqni bir qo'li bilan bosib, ikkinchi qo'li bilan bukilgan oyoqni kuchli og'riq paydo bo'lgunicha orqaga tortadi. Keyin oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – sust (25-rasm).

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 (26-rasm).

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 (27-rasm).

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 (28-rasm).

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 (29-rasm).



30. 40-45 *kg* li shtangani orqa tomondan qo'tarib gavnani rastlab, oyoqlar uchiga ko'tarilish (30-rasm).

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 (31-rasm).

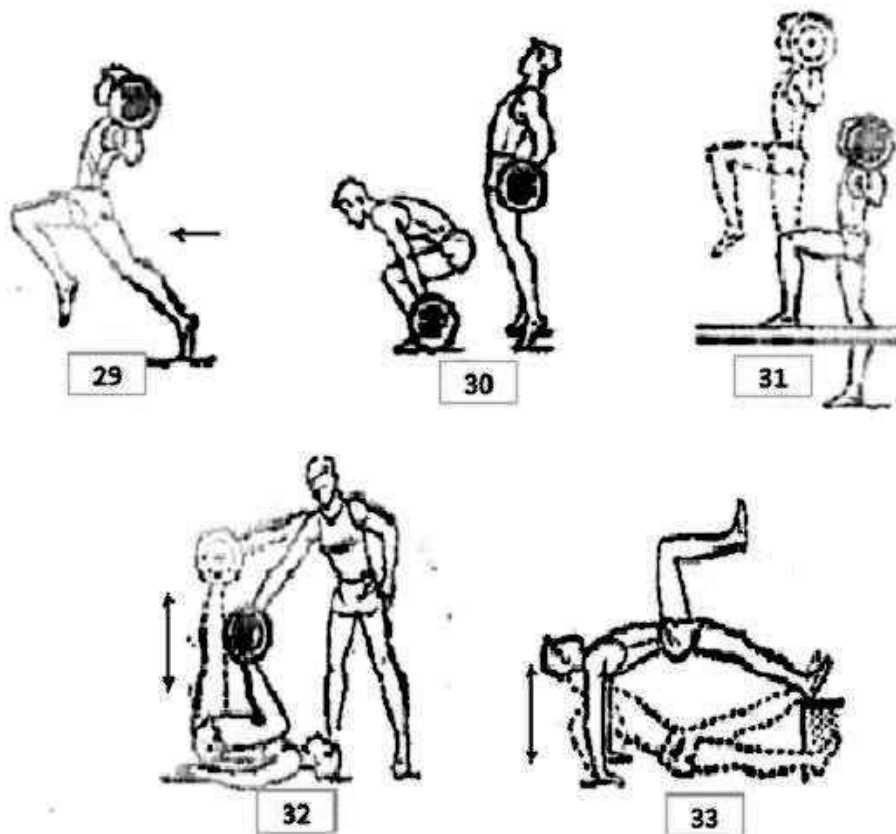
32. Chalqancha yotgan holda 30-35 kg li shtangani oyoq kaftlariga qo'yib, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilgan bo'ladi, asta-sekin oyoqlarni to'g'rilab, shtangani yuqoriga ko'tarish kerak. Sherikning xavfsizligini ta'minlash maqsadida shtangani bir kishi nazorat qilib turadi; sur'ati – sust (32-rasm).

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 (33-rasm).

34. Xalqalarga osilib, tebranib siltanish. Mashq yerga tushish vaqtida oyoqlarni oldinga tashlashni o'rganishga yordam beradi (34-rasm).

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 (35-rasm).

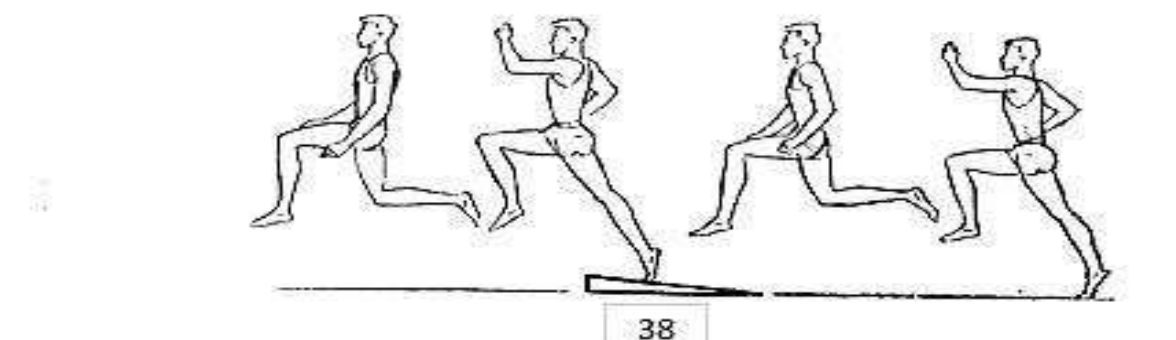
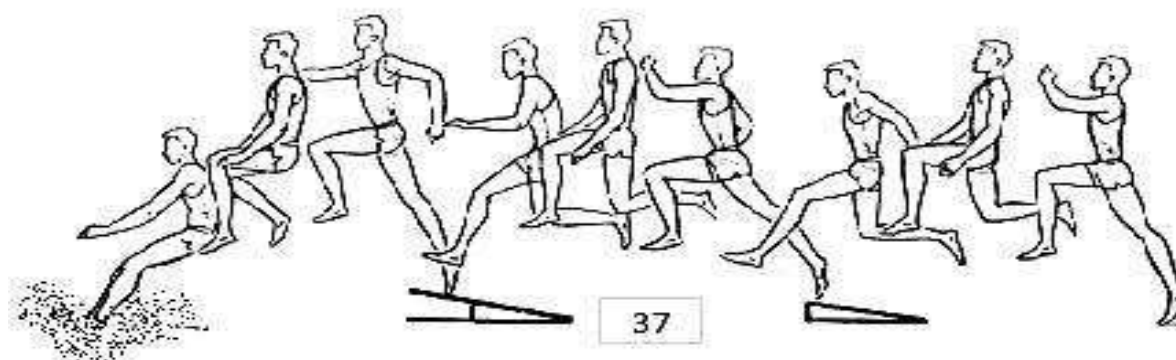
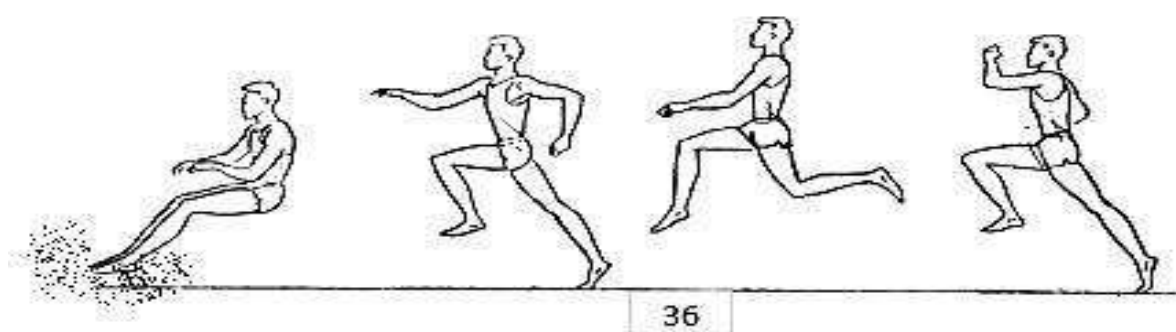
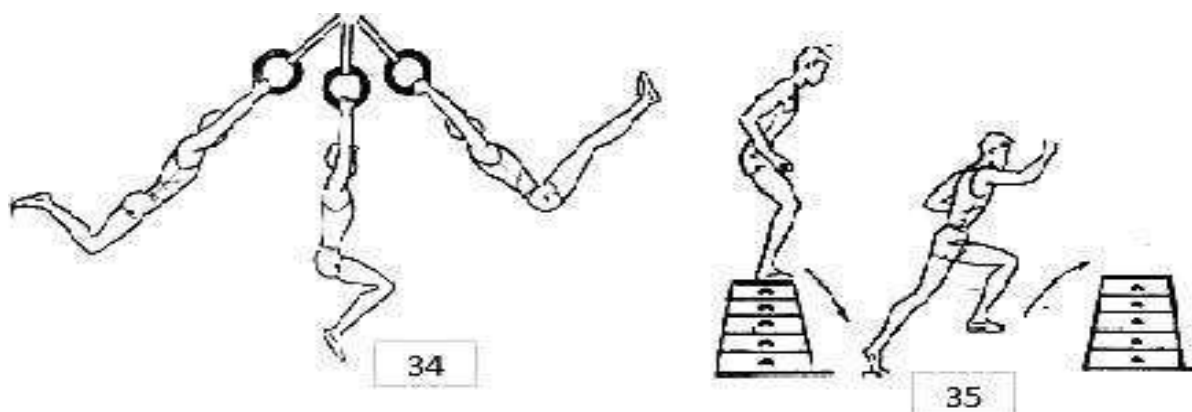
36. Qisqa masofadan tez yugurib kelib, ikki xatlab sakrash (qadam tashlash, sakrash). Ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'prikchasini qo'yish tavsiya etiladi. Gavdaning holati, depsinish vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek (36-rasm).



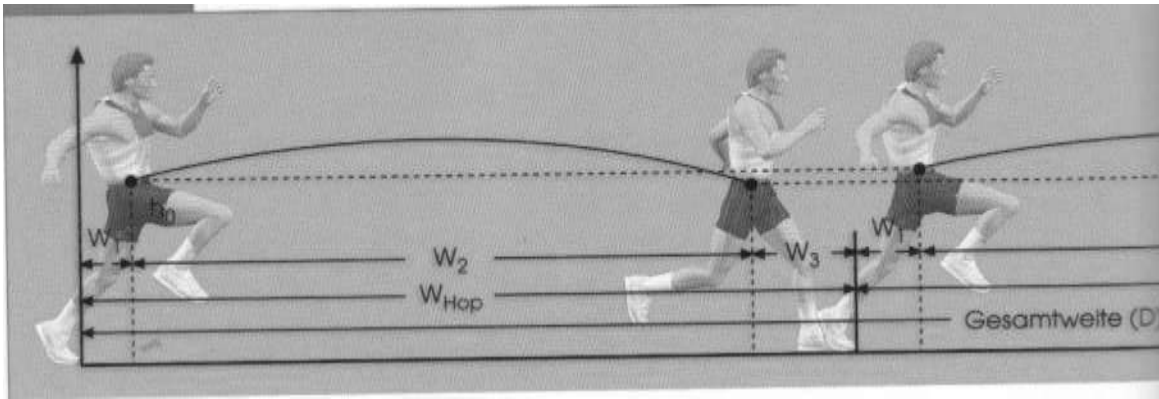
37. Uch xatlab sakrash: birinchi depsinish - yo'lkachadan, ikkinchisi – gimnastika ko'prikchadan, uchinchi - itaruvchi ko'prikchasidan. Bu mashqni bajarishda uchish (parvoz) bosqichi odatdagidan kattaroq bo'lib, bu harakatlarni yaxshiroq muvofiqlashga yordam beradi. Gavdaning holati, oyoqlarning qo'yilishi va siltashlar uch hatlab sakrovchilarning odatdagi sharoitda bajariladigan harakat shakllariga yaqinlashtirilgan (37-rasm).

38. Qisqa masofadan tez yugurib kelish; ikki hatlab sakrash (hakkalab qadam tashlash), ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'prikchasi qo'yiladi. Gavdaning holati, depsinish

vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek (38-rasm).¹⁷



¹⁷ R. Qudratov. Yengil atletika. Toshkent-2012 y



4.10-rasm. Sapchish texnikasi

E'tibor qiling! Sapchish (uch hatlab sakrashning fazasi)

Agar birinchi sakrash tekkis sakralgan bo'lsa, keying ikkita sakrashlarda qayta sakrash muammosiz bo'lishi imkonini beradi, Tortinishdan uch hatlab sakrash muvaffaqiyatli kechgan bo'ladi,- uch hatlab sakrashning eksperti Ekard Hut bu vazifani onga qaratish uchun, shu gapni aytgan:” sakrash (Sapchish) Tortinishga talluqli”.

Yangi boshlagan va o'zini qadamda rivojlanayotgan sportchilarda ko'pincha Tortinish 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) Sapchish 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

4.2. Uch hatlab sakrashning asoslari

4.2.1 Biomehanik aspektlar

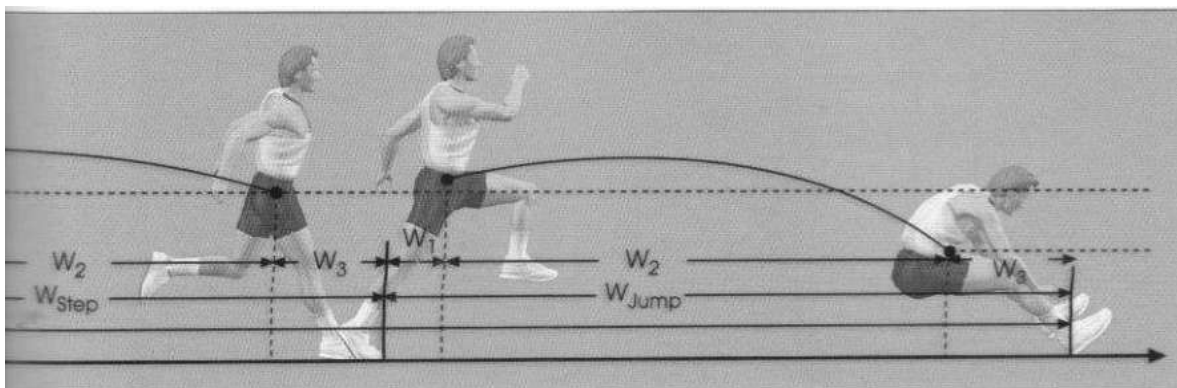
Uzunlikka sakrash analogi uch hatlab sakrashda ham bo'limlarga bo'linishi mumkin. U uchish pozitsiya kengligi, uchish qismi kengliklari, ushlanish kengligi va qo'nish kengliklariga bo'linadi, uzunlikka sakrashlardan Qo'nish va uchish pozitsiya kengliklari ushlanish kengliklariga qo'shib ketadi:

- $D = w_{\text{Sapchish}} + w_{\text{step}} + w_{\text{jump}} + w_{\text{vl}}$

$D = o'lchangan \text{ sakrash kengligi}$

E'tibor qiling! Amortizatsiya

Amortizatsiya fazasida yangi tortilish boshlanmaguncha qo'nish kuchlari sekinlashadi.



4.11-rasm. Qadam va sakrash texnikasi

- $w_{\text{Sapchish}} = w_1 + w_2 + w_3$
- $w_{\text{step}} = w_1 + w_2 + w_3$
- $w_{\text{jump}} = w_1 + w_2 + w_3$
- 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.

6.2.2 Natijani aniqlovchi ta'sirlar

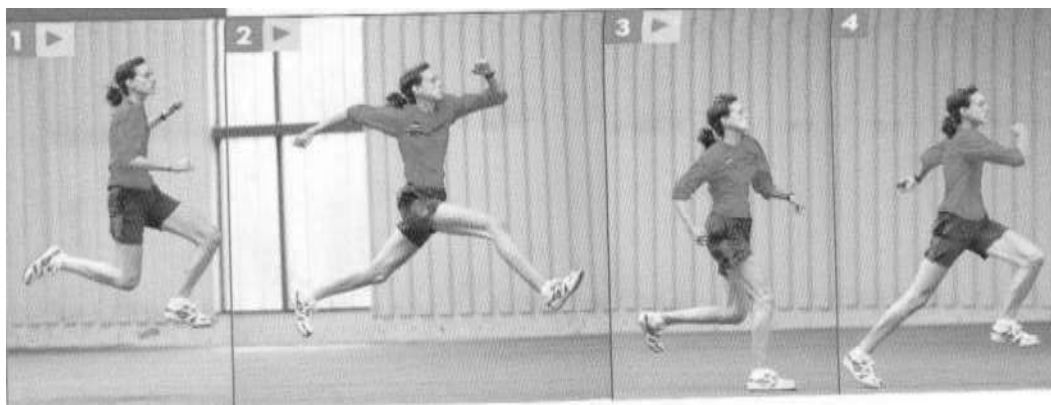
Uch hatlab sakrashning natijasining aniqlangan komponentlar Tortinish tezkorligi va reaktiv sakrash mahorati. Lekin shuningdek maksimallik kuchi uch hatlab sakrashda katta kuchlarining asosi, ular step- va jump sakrashlarda hosil bo'ladigan qo'nish – va amortizatsiya fazasida, katta o'rin tutadi.

Tortinish tezliklar

Eng yaxshi kenglikli uch hatlab sakrovchilar uzunlikka sakrovchilar sohasida eng yuqori Tortinish 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 Tortinish tezligiga erisholsa, sezilarli natija o'lchamlariga turtinishi mumkin.

E'tibor bering! Iqtidorning havoli klassifikatsiyasi

Ko'p kuzatiladigan salbiy selektsiyalar (sprintni bajarolmaydigan, uzunlikka va balandlikka sakrolmaydigan odam, faqat uch hatlab sakrovchi bo'la oladi) Tortinishning tezligining ahamiyatini hisobga oladi



4.12-rasm. Sapchish va qadam texnikasi

Reaktiv "sapchish" 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, (rasmlar: 6.1). 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.

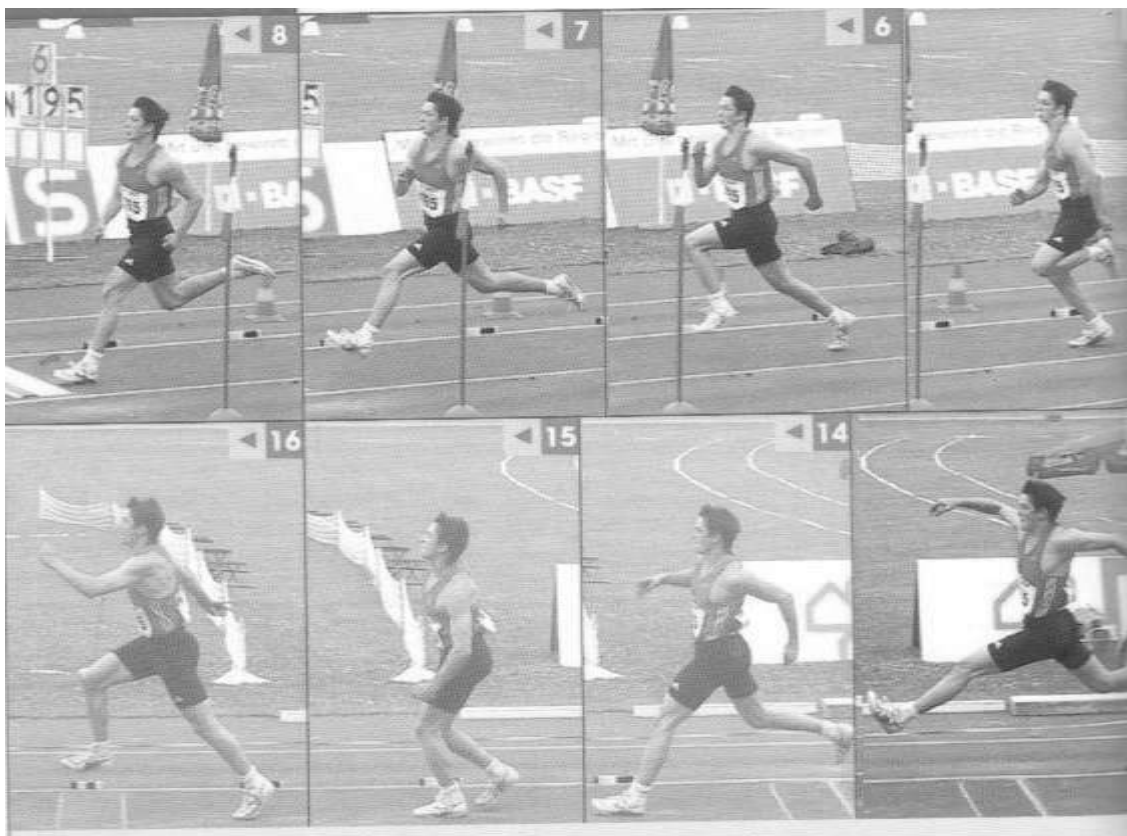
Reaktiv sakrashning bu umumiyliklari shunga olib boradiki, uch hatlab sakrovchi katta tezlik yo'qotmaslikda yangi vertikal impulsni rivojlantirishga va sakrash seriyalarida katta qismli kenglikni nishon qilishi mumkin.

Oyoq mushaklarining tasvirlangan umumiyliklari bilan sezilarli kengliklarni nishon qilish uchun, uch hatlab sakrovchi alohida korpus barqarorlikni o'rnatishi kerak. Passiv ushlab 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 Tortinish tezligidan va reaktiv sakrashdan-, ayniqsa takror sakrash-holatidan keyingi natijaga ta'sir qiladigan komponent yuqori gorizontal 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.

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 gorizontal tezlik.



4.13-rasm. Sapchish texnikasi

2. Tortinish

- Tortinish boshlanishi qadam qo'yish bilan
- To'la bosimli ko'tarilib Tortinish
- 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

- Tortinish uzunligi bir tomondan sprint mahoratiga bog'liq (qancha tezroq, shuncha uzunroq), boshqa tomondan sakrashda alohida mahoratdan muvaffaqiyatli o'tishda, ayniqsa Sapchish-step- o'tishida

Ko'rsatma: Ikkilanishda sakrash mahoratiga yo'naltirish va Tortinishni kamroq tanlash

Tayanish nuqtalari:

- Ayollar, natija sohasida
12.40 dan 13.00 m; 14 dan 16 Tortinish qadami

- Erkaklar, natija sohasida
14.50 dan 15.20 m; 16 dan 18 Tortinish qadam

2. *Sakrash tayyorgarligi*

- Sakrash tayyorgarligi birinchi tekkis sakrashni deb keyingi sakrashda kamroq ifodalanadi:

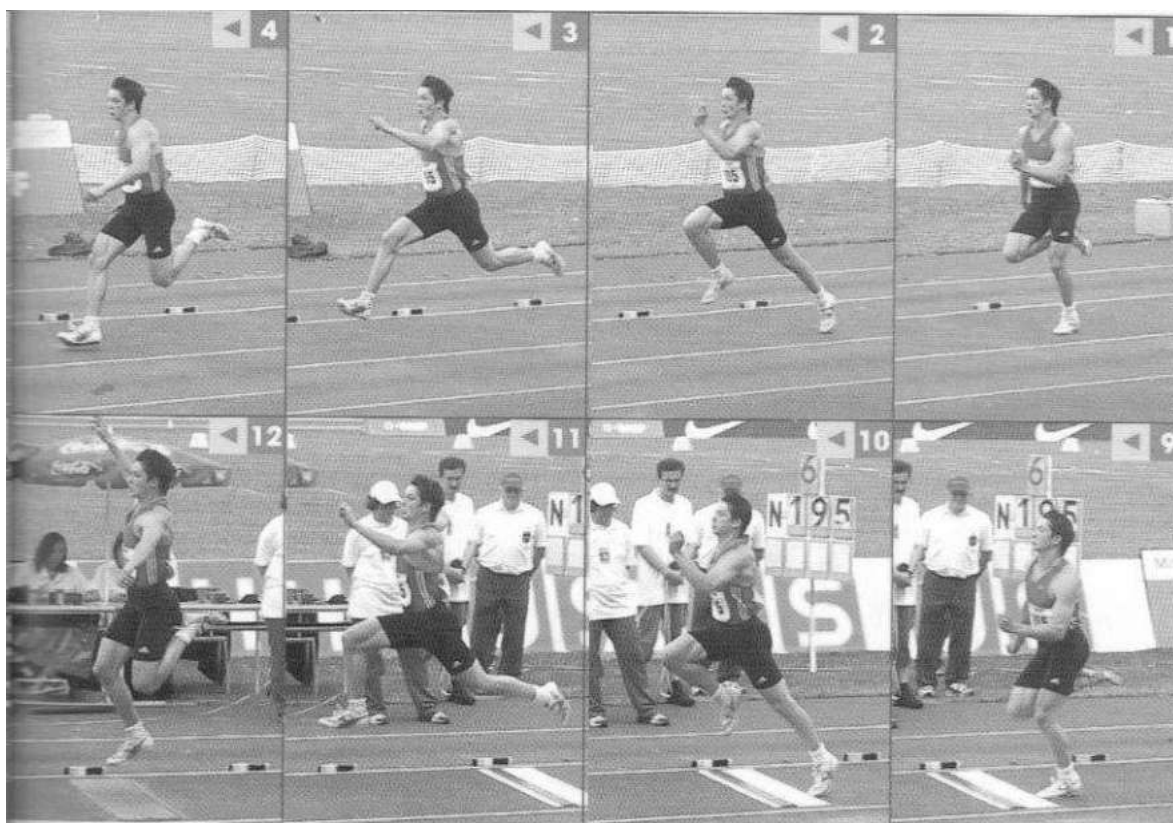
- sezilarsiz ritmlash, o'hshash uzun qadamlar

- korpusni vertikalga yo'nalishi

- ohirgi qadam yuqori tizzani oborish bilan

- tos gorizontalga yaqinroq

- faqat sezilarsiz sakrash ko'rinishi ohirgi qadamda tana og'irligi nuqtasining tushishi bilan tezlik yo'qotishi bo'lmasligini imkonini beradi



4.14-rasm. *Depsinish va Sapchish texnikasi*

- Qo'llarni birinchi sakrashgacha qarama qarshi silkitish

3. *Sapchish (8-14)*

- Sakrash (rasmlar 8-10)

- faol oyoq kaftidan tekkis to'liq oyoq yo'naltirilgan korpusda (rasm 8)

- amortizatsiyada sakrash oyoq tizzaning sezilarsiz ustunligi (rasm 9)

- gavda ostida silkinish oyoq oldinga-tepaga egiladi

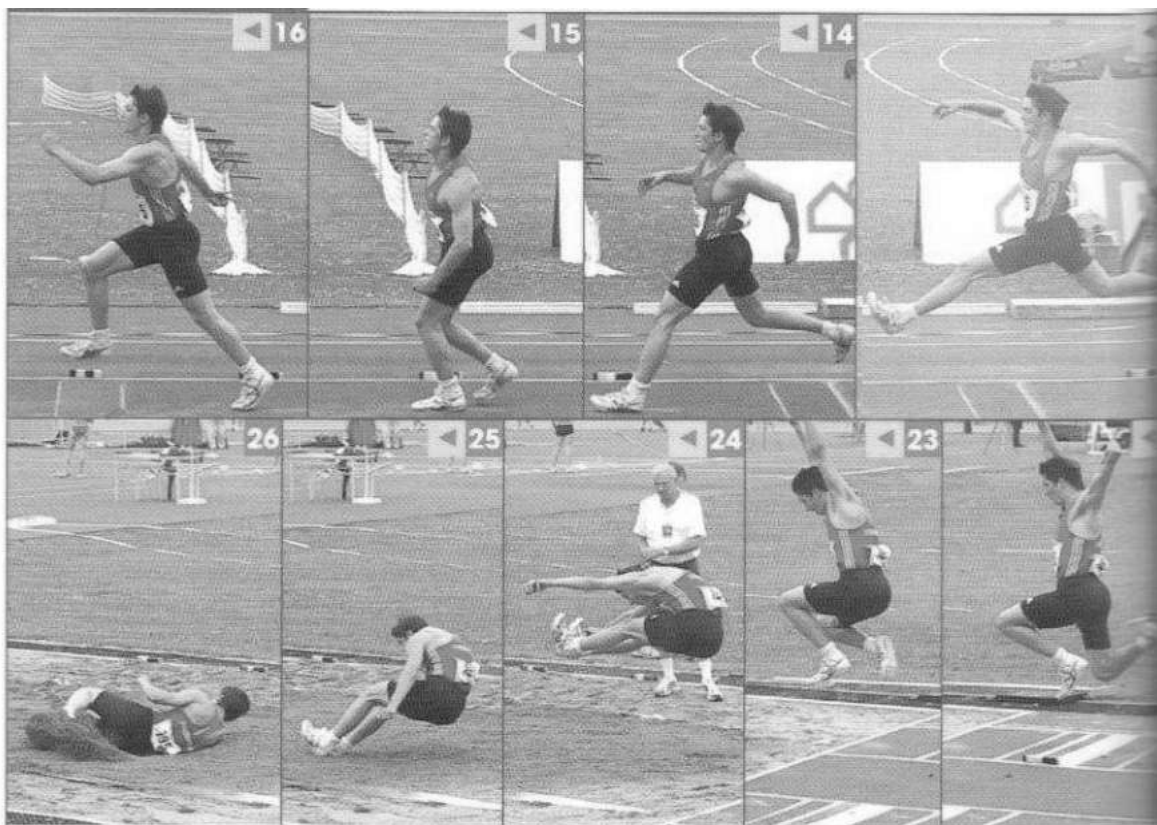
- to'liq holatli tortilish oyoq kafti, tizza, va tos mushaklarda bosim vaqtida (rasm 10)

- qarama qarshi bir hil qo'llardan foydalanish va silkinish oyoqni yuqori yuritish kuchli tizza bukilishi bilan

-silkinish elementlar sakrash ohiriga qo'qqis sekinlashadi va qisqa fiksatsiya bo'ladi

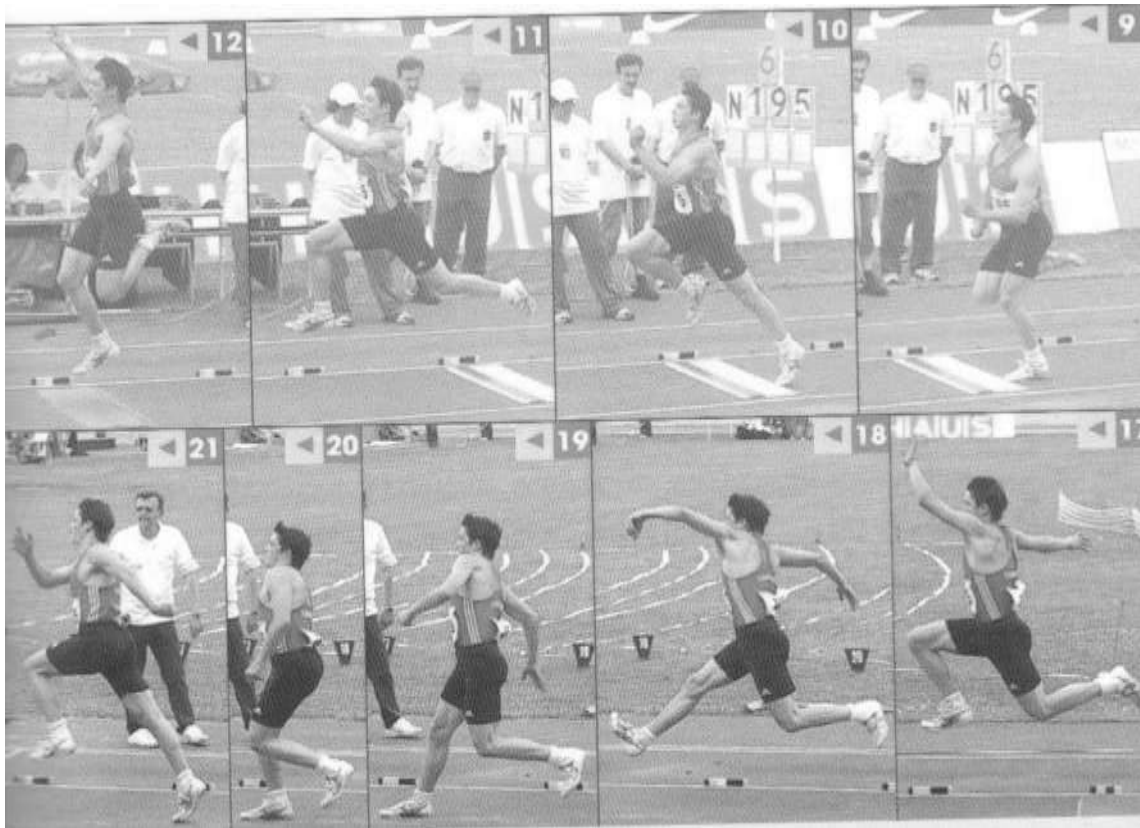
- Uchish fazasi (kadrlar 11-13)

- silkinish oyoq ozgina tortilgan orqaga olib boradi (12-13)
- sezilarsiz vertikal impuls asosida qisqa uchish davomiyligida silkinish oyoq bukilgan oraqaga oborilishi kerak, bu ikkinchi sakrashning barqaror bo'lmavligiga olib keladi.
- sakrash oyoq gavda ostida oldinga bukilgan yuqori tizza pozitsiyasida, keyin boldirlarning oldinga ketishi oyoq tortilguncha (rasm 13)
- unda ishtirok etuvchi oyoq uchi (qattiq oyoq kafti)
- ikki qo'l silkinishga qo'shimcha tayyorgarlik



4.14-rasm. Depsinish va Sapchish texnikasi

- Sakrashning step turiga birliklari (rasmlar 13-14)
 - sakrash oyoq tirtilgan holda orqa-pastga olib borishni imkonini beradi
 - qo'llar yo'naltirilgan korpusni barqarorlashtiradi
- 4. Step (rasmlar 15-18)**
- Sakrash (rasmlar 15-16)
 - faollashtirilgan tekkis oyoq kafti
 - qisqa yer bilan aloqa
 - turtinish fazasi faqat tizzani amortizatsiyada sezilarsiz ustunligi (rasm 15)
 - keyingi quvvatli tortilish sakrash oyog'ida (rasm 16)
 - tezroq, bukilgan silkinish oyoqdan foydalanish vertikal boldirda tosning gorizontaal chiziqclarigacha va ishtirok etuvchi oyoq uchi (rasm 16)
 - 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 (rasm 17)
 - 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 (rasm 18)



4.15-rasm. Depsinish va Sapchish texnikasi

5. Jump (rasmlar 19-26)

- Sakrash (19-21)
- 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 (19-21)
- sakrashning ikkinchi qismida quvvatli sakrash oyog'ining tortilishi (rasm 21)
- quvvatli yuqori silkinish orqali qo'llar sakrash harakatga ko'maklashadi- qarshi qo'llar silkinishi rasmlar qatorida (rasmlar 19-21), shuningdek ikki qo'lli silkinish boshda yuqori ham bo'lishi mumkin.
- Uchish fazasi va qo'nish (rasmlar 22-26)
- sakrashning ohirgi pozitsiyasida qisqa fiksatsiya
- sakrash pozitsiyasining qarori (rasm 22) egilib sakrashga yoki qadam kengligi sakrashiga
- qo'llar uchish barqarorligini ushlab turishadi
- taklanadigan pichoq pozitsiyasi qo'nish tayyorgarligiga (rasm 24)
- oyoq/ oyoq kaftini uzoq harakatlantirish bilan qo'nish – uzunlikka sakrashga analog, faqat ozgina to'g'riroq qo'nish pozitsiyasi- sezilarsiz gorizontal tezlikning asosida (rasm 25)
- chekkaga tashlash orqaga yiqilishdan qochishga (rasm 26)



4.16-rasm. Depsinish va Sapchish texnikasi

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 Sapchishda uzun oyoq silkinishi bilan yugurish qadam uchun vaqt yo'q bo'ladi. Ko'pkina ayol sakrovchilar shuning uchun silkinish oyog'ini oraqaga bukilganicha yuritishadi. (rasmlar qatori 6.4)

Tekkis Sapchishga 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.

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: Sapchishni texnikaviy juda yaxshi va qabul qilingan uzunroq silkinish oyoq bilan olib borish. Shunday qilib tez Tortinishdan, 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.

Uch hatlab sakrash mashg'uloti

O'quvchilar mashg'ulotining ohiridagi chiqish holati

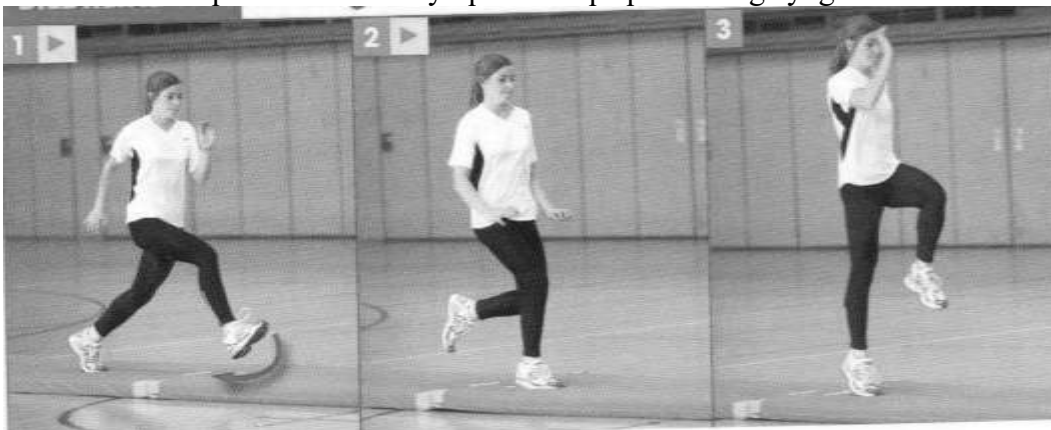
O'zining ushlanish app

aratlariga yuqori talablari yosh guruhlar E/A/15 evaziga uch hatlab o'tish musobaqa ditsiplinasi sifatida hisoblanadi.

E'tibor qiling! Tekkis hop

Tekkis hop 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.

Faol-qamrab oluvchi oyoq kaftida qisqa masofaga yugurishda



4.17-rasm. Oyoqlarni qo'yish texnikasi

Bundan albatta berkitilmasligi kerak, mashg'ulotlarda ko'p martalik sakrashlar bekor qilinishi, aksincha. Musobaqa distsiplinalari yuqori talablarga bo'lishi uchun, keying uch hatlab sakrashga asos bo'ladi – shuningdek, boshqa sakrash distsiplinalari, sprint, ko'p kurash va uloqtirish distsiplinalari o'zi uchun- o'quvchilik yoshida ko'p tarfli sakrash mashg'ulotlari muhim hisoblanadi:

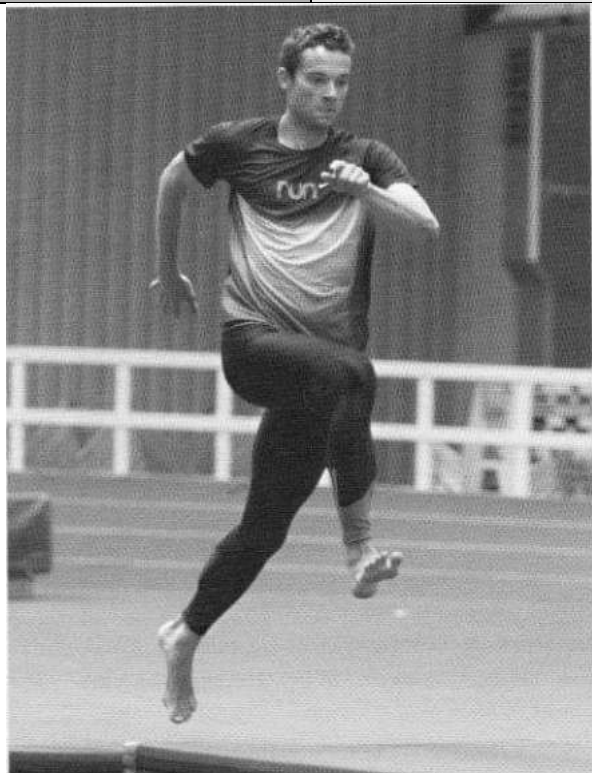
- Turli sakrash texnikalarini o'rganish (qisqa masofaga sakrashlar, almashinuv sakrashlar, bir oyoqli almashinuv – va bir oyoqli sakrashlar)

- 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, tabii 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 (rasmlar qatori 6.5), 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 oyoq va sakrash 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

<i>Yuqori sinf</i>	<i>Sapchish</i>	<i>Step</i>	<i>Jump</i>
<i>Ayollar</i>	<i>36 %</i>	<i>29 %</i>	<i>35 %</i>
<i>Erkaklar</i>	<i>36 %</i>	<i>30 %</i>	<i>34 %</i>



4.15-rasm. Depsinish va Sapchish texnikasi

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 gorizontallik 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 distsiplinalari 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.



4.16-rasm. Uch hatlab sakrashda Sapchish texnikasi

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 gorizontalk tezlik va vertikal impulsni birgalikdagi harakatini shartli daraja sifatida yanada balandroq, kordinativ-tehnika viy 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

Tezklikdan 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 gorizontalk sekinlashish turtilishi
- Oyoq kafti to'liq tovonda tana og'irligi nuqtasi oldida
- Silkinish elementlarining tez oldi-tepa olib borish

E'tibor qiling ! Ko'p martalik sakrashlar

Gorizontalk tezlik va vertikal impulsning birgalikdagi harakati bochlanishda sub maksimal intensivlikdagi sakrash balandliklari va sakrash uzunliklarining o'ynab turuvchi turlanishlari orqali qo'lga kiritiladi. Shuning uchun sezilarsiz yig'inish uzunligi va tezligi bilan sakrash.



4.17-Bir oyoqli almashinuv sakrash (chap-chap-o'ng-o'ng) sapchish



4.18-Bir oyoqli almashinuv sakrash (chap-chap) bitta oyog'da sapchish

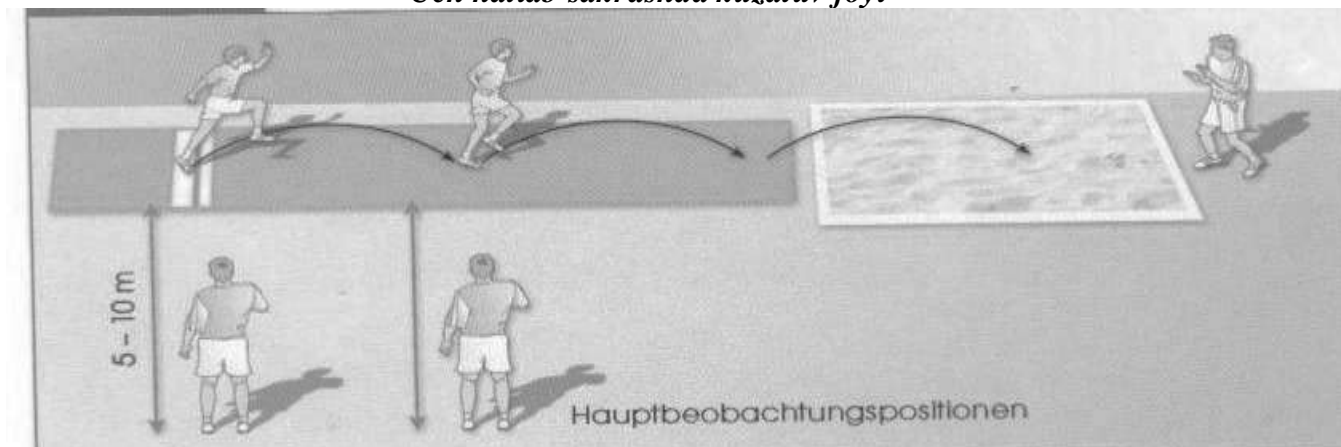
- Ajratilgan tekkis sakrashni bajarish yuqori tezlikda
- Sakrash balandligini sakrashdan sakrashgacha ko'tarish
- Ritm va uzunlikni egallaganda alohida balandroq sakrashlardan ko'milish
- Tekkis, doimiy uzoq sakrashlar churda uzunlikka sakrashning ohirida.

Bu vazifalar turli sakrash ritmlarida yuqori qiyinchilik gradusi bilan bajariladi:

1. Sakrash harakati
2. Bir oyoqli almashinuv sakrashlar (rasmlar qatori 6.7)
3. Uch hatlab sakrash ritmi (chap- chap- o'ng – chap- chap – o'ng yoki aksincha)
4. Bir oyoqli sakrashlar faqat chap yoki o'ng oyoq bilan

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, Sapchishni olib o'tish uchun, quyidagi yordamlar berilishi mumkin:

Uch hatlab sakrashda kuzatuv joyi



4.19- Uch hatlab sakrash sexemasi

Tortinish tezligi/ -uzunligi qisqartirish

Sapchish 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)

Xatolar va ularni tuzatish

Kuzatuv – va xatolarni tuzatish pozitsiyalari

Murabbiyning kuzatuv- va xatolarni tuzatish pozitsiyalari uch hatlab sakrashda uzoqlikka sakrash bilan o'hshash. (5.4.3 bo'lim. 139 bet) Shuning uchun bu yerda mahsus to'ldirilishlar nomlanadi:

- Asosiy kuzatuv pozitsiyasi sakrashlar uchun balka balandligi yoki step-sakrashning balandligida qo'yiladi.

- 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 Tortinish yo'nalishiga yordam beradi, tomonli qochish avvalo sakrashlarda bilib qolish.

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.

Langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati

Sakrashning murakkab va takomillashgan texnikasini egallash ancha uzoq vaqt talab qiladi, biroq sakrashning eng oddiy usullarini etarli darajada tez o'zlashtirish mumkin. Boshlang'ich o'rganish muvaffaqiyati, shug'ullanuvchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasiga, shuningdek ularning irodaviy fazilatlariga bog'liq.

Ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga minimal talablar: taxminan 3 metr uzunlikdagi arqonga chirmashib chiqish va osilib turish malaka va ko'nikmalari; osilib turganda oyoqlarni "o'tkir burchakli holatiga" 5-6 martadan ko'proq balandlikka ko'tarish; birdaniga 20 metr masofaga 2,5-2,6 s. davomida yugurish; startdan 40 metr masofaga 5,8-6,0 s. davomida yugurish; uzunlikka 4 metrdan olisga sakrash; 4 kg. og'irlikdagi yadroni oldinga - orqaga 10-11 metr masofaga uloqtirish. Langarcho'p bilan sakrashni o'rganishni boshlash uchun o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi o'quv-mashg'ulot guruhi tarbiyalanuvchilari shunday bo'lishi lozim.

Elastik langarcho'p bilan sakrashni boshlashdan avval langarcho'pda sakrashning asosiy qismlari texnikasini o'zlashtirish lozim.

Boshlang'ich o'rgatishda langarcho'pning egiluvchanligi hech qanday ahamiyatga ega bo'lmaydi, chunki yangi o'rganuvchi sportchi undan qay tarzda samarali foydalanishni bilmaydi. Ayniqsa qo'nish joyining holatini va langarcho'pni yaroqliligini nazorat qilib borish juda muhim.

O'rganish ketma-ketligi vazifalar, vositalar (mashqlar) va ularni bajarishga oid uslubiy ko'rsatmalardan iborat bo'ladi.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni langarcho'p bilan sakrash texnikasini tanishtirish.

VOSITALAR: 1. Sakrash texnikasini namoyish etish. 2. Kinogramma, ko'rgazmali qurollar va video tasvirlardan foydalanib sakrash texnikasi detallarini bayon etish.

2-vazifa. Langarcho'p bilan yugurishni o'rganish. Bu vazifa keyingi vazifalar bilan parallel holda hal qilinadi.

VOSITALAR: 1. Langarcho'p bilan sportcha yurish va sekin yugurish. 2. Langarcho'p bilan yugurish davomida 40-50 metrgacha tezlashish. 3. Langarcho'pda yugurish darajasini aniqlash uchun birdaniga 20-30 metr masofaga langarcho'p bilan va langarcho'psiz yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sportcha yurish va yugurish paytida shug'ullanuvchilar o'zlari uchun langarcho'pni olib yugurishning eng qulay usulini o'zlashtiradilar. Hamma yugurishlarda langarcho'pni erkin olib yurilishiga va harakatlarni bemalol bajarilishiga erishish kerak.

3 - vazifa. Langarcho'pga kirishni va unda osilishni o'rganish.

VOSITALAR: 1. Osilib turgan arqonni cho'zilgan o'ng qo'l va undan 20-30 sm. pastroqda chap qo'l bilan ushlash. Ko'krak va tos bilan oldinga harakatlanib arqonda osilgan holatga o'tish. Tizzadan egilgan erkin oyoq bilan oldinga intilishga yordam beradi.

2. 2 - 3 qadam naridan yugurib kelib oldingi banddagi mashqni bajarish.

3. Langarcho'pni tayanchga qo'yib uni arqondagidek ushlash (murabbiy sportchi yelkasini qo'li bilan suyab uni oldinga suradi va unga langarcho'pda erkin yoyilgan holda «osilish»ni his etishga yordam beradi).

4. Joyida turib itarilishni (depsinishni) taqlid qilish.

5. Bir qadam tashlab itarilish va langarcho'pda osilishga o'tish.

6. 2 qadam masofadan, langarcho'p bo'ylab qo'llarni sirpantirgan holda langarcho'pni tutib qolish.

7. Oldingi banddagi mashqni bir qo'lda osilishga o'tib bajarish.

8. Langarcho'pga osilib balandlikdan turli sakrashlar va bir balandlikdan boshqasiga sakrashlarni takrorlash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishni o'rganishda boshlovchi sakrovchi faqatgina yuqoriga depsinishga intilmasligi kerak. Ko'krak va tos bilan elastik oyoq orqali (yordamida), quvlamachiq o'yinidagi singari faqat tovon bilan depsinib tez va ildam (uzoqqa) chiqib borish kerak. Chap qo'l tirsagi oldinga yo'naltirilgan bo'lishi kerak, depsinish oyog'i to'g'rilangan oyoq ortida bo'ladi. Osilib turishni o'rganishda sportchining langarcho'pda osilish holatida uning muvozanatiga va erkinligiga katta e'tibor qaratish kerak. 5 va 6-mashqlar bu vazifani bajarishda asosiy vositalar hisoblanadi.

4 - vazifa. Langarcho'pni tayanchga qo'yishni o'rganish.

VOSITALAR: 1. Langarcho'pni chiqarishda qo'llar harakatini taqlid qilish.

2. Sportcha yurib oldingi mashqni bajarish.

3. Joyida turib va qadam tashlab harakatlanib langarcho'pni tayanchga qo'yishni taqlid qilish.

4. Tayanch uchun qutida oldingi mashqni bajarish.

5. Ikki qadam masofadan yugurib kelib langarcho'p bilan qo'llar bosh ustida holatida, depsinish va osilishga o'tish bilan langarcho'pni tayanchga qo'yish

6. 4-6 qadam masofadan yugurib kelib qo'llar bosh ustida holatida depsinish bilan osilishga o'tish.

7. 4-6 qadam masofadan yugurib kelib langarcho'pni chiqarish va uni tayanchga qo'yish.

8. Ko'z bilan chamalashni tarbiyalash uchun (ayniqsa ochiq havoda mashg'ulot o'tkazishda foydali) ixtiyoriy masofadan yugurib kelib langarcho'pni tayanchga qo'yish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Langarcho'pni chiqarishda u yon tomonga og'ib ketmasligini kuzatish kerak. Langarcho'pni qutiga yumshoq, silliq tushishiga erishish muhim. Langarcho'pning yuqori qismini chiqarish yo'nalishi oldinga-yuqoriga. Langarcho'pni chiqarishni boshlanishini nazorat qilish uchun depsinishdan 2 qadam oldin nazorat belgisi qo'yish mumkin. YUgurib kelishni

12-13 tovonga oshirish tavsiya qilinadi va bu boshlovchi yuguruvchining taxminan 2 yugurish qadamiga mos keladi. Agar yugurib kelish masofasini ortishi sababli langarcho'pni qo'yishda ishonchsizlik paydo bo'lsa, u holda davriy ravishda langarcho'pni uzunlikka sakrash qutisiga qo'yish mashqini bajarib turish kerak. 7-mashq bu vazifa uchun asosiy hisoblanadi.

5-vazifa. Tanani silkinchdan yuqoriga burilib ko'tarishni o'rganish.

VOSITALAR: 1. Gimnastika snaryadlarida turli silkinchlarni bajarish.

2. Arqonda osilib turganda yoki turg'un o'rnatilgan langarcho'pda tushish.

3. Oldingi banddagi mashqni dastlabki sakrash bilan bajarish.

4. YUGurib kelishning 4-6 qadamlaridan langarcho'pda osilishga o'tish (langarcho'pni odatdagidan 20-30 sm. pastroq ushlab) hamda bir vaqtni o'zida yelkalar bilan og'gan va langarcho'p yonida o'zini ushlab qolgan holda depsinishdan silkinchni bajarish. SHuning bilan birga sakrovchi to'g'rilangan depsinish oyog'i va yig'ilgan siltanish oyog'i bilan yuqoriga silkinch holatni bajaradi. Silkinch harakatini asta-sekinlik bilan tobora yuqoriroqda tizzalarni ushlab joyigacha etkazishga intilgan, yelkalarni esa tosni langarcho'p yonida ushlab yelkani gorizontal holatigacha og'dirib tobora kattaroq va ko'proq energiyali holda bajarish lozim.

5. Langarcho'pni tayanchga qo'yib va uni chap tomonda ushlab uning yuqoriga uchiga yuzlanib qaraladi. Chap oyoqqa tayanib o'ng oyoq silkinch hamda qo'llarda tortilib va tayanchga o'tib chap tomonga burilishni bajarish, langarcho'p o'ng yelkada.

6. Langarcho'p bilan uzunlikka burilib sakrash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tananini bir qanot qoqish mashqlari osilgan holda ko'krak bilan chuqur oldinga intilgandan va bir vaqtni o'zida tosni langarcho'p yonida ushlagan holda yelkalarni orqaga tashlagandan keyin bajariladi. Dastavval bir qanot qoqish va faqat undan keyin qo'llarda tortilish bajariladi. Burilish paytida langarcho'p va qo'llar panjalari tanaga jips yaqinlashadi. Burilishdan keyin oyoqlar pastga oldinroq tushirilmasligi kerak. Muvozanatni har doim nazorat qilish lozim. Langarcho'p o'ng yelkada, tirsaklar tashqariga chiqarilgan. 4-, 5-, 6- mashqlar asosiylari (rasmlar) hisoblanadi.

Sakrash texnikasini o'zlashtirish uchun qattiq langarcho'pda bajariladigan maxsus mashqlar

Langarcho'p bilan uzunlikka sakrashda yengillashtirilgan sharoitlarda shug'ullanuvchilar texnikaning barcha elementlarini yengil, keng ko'lamlil va tez bajarishadi, biroq shu bilan bir vaqtni o'zida langarcho'pga nisbatan u planka orqali sakrashdagi singari harakatlarni bajaradi. Bu mashq yaxlit sakrashning to'g'ri ritmini yaratishga xizmat qiladi. Bu mashqni o'rganish vaqtida uzoqlikka sakrash bo'yicha o'quv musobaqalari o'tkazish foydali.

6 - vazifa. Planka ustidan o'tishni o'rganish.

VOSITALAR: 1. Qo'llarda stoyka, oyoqlar tez tushiriladi va qo'llar bilan itariladi.

2. Qo'llarda sakrashlar bilan mashq bajariladi.

3. Qo'llarda stoyka turib, poshnalar tushiriladi va yoysimon holat qabul qilinadi, planka yoki to'siq ustidan oshib o'tiladi. Erta gavdani yoymaslik va boshni orqaga tashlamaslik kerak.

4. O'tirgan holatdan orqaga «qurbaqa» harakati, qo'llarda stoykaga gavdani yoyish; aynan shu mashqni planka ustidan o'tib bajarish.

5. YUGurib kelib taxta yoki o'rindiqdan qo'llar bilan itarilib planka ustidan o'tish.

6. 6-8 qadamlardan yugurib kelib o'qituvchi yoki uning yordamchisi ushlab turgan planka ustidan sakrab o'tish. Birinchi sakrashlarda planka balandligi taxminan 160-180 sm. Qutining orqa devoridan uzoqlik masofasi 150-200 sm.

7. Qutidan 100-150 sm. masofada o'rnatilgan planka ustidan sakrab o'tish. O'zlashtirib borgan sayin planka qutiga tobora yaqinlashtirib va yuqoriga ko'tarilib boraveradi. SHunga mos ravishda, langarcho'pda ushlab ham ko'tariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Planka ustidan sakrashda birinchi sakrashlarni plankani murabbiy ushlab turadigan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiq. Bunday holdagi muvaffaqiyatsizlikda doimo plankani olish yoki surib qo'yish va sakrovchini plankaga og'riqli yoki xavfli urilishini oldini olish mumkin. Bu endi shug'ullanishni boshlayotgan yangi sportchiga ishonch baxsh etadi.

Bundan tashqari, mashg'ulotning zichligi ahamiyatga molik darajada ortadi. Qo'nish holatini to'g'riligini nazorat qilish kerak. Iloji boricha tezroq planka ustidan o'tishga intilish erda burilishga olib keladi. Bu holda chap oyoq bilan silkinchga va chap qo'lni faol ishlashiga e'tibor berish kerak. Plankani yon yoki orqa bilan o'tishda, aksincha, yelkalar va tosning faol aylanma harakatlari muhim. Birinchi sakrashlardan oq, «plankani his qilish»ni, ya'ni plankaga nisbatan tananing holatini sezishni, shuningdek plankaga tegib ketmaslik uchun nostandart harakatni bajara olishini tarbiyalash kerak.

To'g'ri langarcho'pda langarcho'p bilan sakrash, asosan, qisqa yugurib kelish (6-8 yugurish qadamlari) bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelishni uzaytirishga shoshilmaslik kerak, chunki tobora ortib boradigan harakat tezligi texnika elementlarini o'zlashtirilishini qiyinlashtiradi. Boshlovchi sakrovchi, eng avvalo, langarcho'pda sportchini bo'yiga ikki baravar teng bo'ladigan ushlashga intilishi kerak.

Elastik langarcho'pda sakrashlarga sakrovchi to'g'ri langarcho'pda sakrashlar texnikasi asoslarini egallaganidan keyin kirishish mumkin. Bu vaqtga kelib sportchi belgilangan yugurib kelishga (10-12 yugurish qadamlari) ega bo'lishi va langarcho'pda taxminan sportchining ikki baravar bo'yi + 30 sm.da (butun langarcho'pning uzunligi 360-380 sm.) turishi kerak. SHuning bilan birga, shunday ushlash bilan ushlash darajasiga (balandligiga) yaqin balandlikka o'rnatilgan planka ustidan yaxlit sakrashni bajarishi kerak.

Egiluvchan fiberglas langarcho'pga o'tishda boshlang'ich paytlarda endi sportchining ikkilangan bo'yi + 50 sm.ga teng ushlashga o'tish kerak.

Depsinish boshlanishi joyini ko'tarib borish orqali mashqlarni va sakrashlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish mumkin. Buning uchun depsinish joyiga gimnastika ko'prigini qo'yish yoki rezina plitasini yoyib qo'yish mumkin. Bu langarcho'pni oldinga o'tish imkoniyatini osonlashtiradi, shuningdek depsinish uchun oyoqni aniq ko'rsatilgan joyga va to'xtaluvchi harakat bilan emas, balki yuqoridan qo'yilishiga majbur qiladi. Ushbu uslubiy usulni qo'llash bilan, yugurib kelish aniqligi va oyoqni depsinishga to'g'ri qo'yish qayta ishlab chiqiladi. Asta-sekinlik bilan depsinish balandligi kamaytirib boriladi va yo'q qilinadi. Shuningdek, chuqurligi 40 sm.gacha o'zgarib turadigan tayanch uchun maxsus o'quv qutisidan ham foydalanish mumkin.

Boshlanishida yangi hali o'z kuchlanishlaridan to'lig'icha foydalana olmaydigan sakrovchi, nima bo'lganda ham langarcho'pni egilishini sezishi uchun yumshoq langarcho'pni qo'llagan ma'qul. Sakrash texnikasini tobora chuqurroq egallay borayotgan sportchi borgan sayin langarcho'pga to'laroq ta'sir ko'rsata boshlaganidan keyin, u yumshoq langarcho'pni qattig'iga almashtirishi kerak. Murabbiy langarcho'pni egilish darajasini diqqat bilan kuzatib borishi va shogirdiga langarcho'pni o'zgartirish yoki sharoitni almashtirish to'g'risida o'z vaqtida maslahat berishi kerak.

Boshlang'ich o'rganish davrida sportchi mashqni muvaffaqiyatsiz bajarilgan holda ham u xavfsiz holda qo'nishiga to'liq ishonch bilan qarashi kerak. Shuning uchun mashg'ulotlar boshlanishida qutining har ikki tomonida tayanch uchun porolon to'shaklar to'shalishi kerak. Xavfsizlikning boshqa bir sharti - o'rganib borish ketma-ketligiga aniq rioya qilish.

Elastik langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rganish ketma-ketligi

I-vazifa. Elastik langarcho'pda itarilish va osilishni o'rganish.

VOSITALAR: 1. Itarish joyida turib va langarcho'pni qutiga o'rnatib, unga yig'ilgan chap qo'l bilan tayanish va o'ng qo'l bilan ushlagan holda ko'krak va tos bilan oldinga siljish, shu bilan bir vaqtda langarcho'pni egilishiga erishish.

2. 4-6 yurish qadamidan langarcho'pni tayanchga qo'yishni bajarish va keyinchalik langarcho'pni eggan holda ko'krak bilan oldinga siljish bilan oldingi banddagi mashqni bajarish (rasm).

3. Langarcho'p tayanchda. Bir qadamdan depsingan holda osilishga o'tish va qaytib kelib joyiga qo'nish. Itarish oyog'i orqada ushlanadi va keyinchalik orqaga harakatlanish bilan unda qo'nish amalga oshiriladi.

4. 2-3 qadamdan tayanch bilan depsinish holatda osilishga o'tish va qayta kelib depsinish joyiga qo'nish.

5. 4-6 qadam yugurib kelib langarcho'pni qutiga qo'yish, depsinish va osilishga o'tish, qaytib kelib depsinish joyiga qo'nish. Ushlash etarli darajada yuqori.

6. 6-8 qadam masofadan yugurib kelib depsinish holatida osilishga o'tish va qaytib kelib depsinish joyiga qo'nish. Ushlash maksimal. Chap qo'l panjalari bosh ustida. Langarcho'p egilishini his qilish.

7. Asta-sekinlik bilan yugurib kelish masofasini oshirib borish, vertikal ortiga o'tish.

Egiluvchan langarcho'pda sakrash texnikasini egallash uchun maxsus mashqlar.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yig'ilgan chap qo'l langarcho'pga ta'sir ko'rsatadi, biroq bu vaqt davomida u to'g'rilanmaydi. Chap qo'lning egilish darajasi langarcho'pni ushlab balandligiga bog'liq – ushlab qanchalik yuqori bo'lsa, qo'l shunchalik ko'proq to'g'rilangan bo'ladi.

Langarcho'pning egilishidan osilishga o'tish – asosiy fazalardan hisoblanadi. Chap qo'l, depsinish oyog'i har doim uzoqroq va to'g'rilangan holda bo'lishi juda ham muhim. Osilish boshlanishida ko'krak va tos oldinga chiqarilgan bo'lishi muhim. Silkinch oyoq bilan harakatni bajarish qisqa, shuning bilan birga oyoq tizzadan keskin bukilgan bo'lishi kerak. Agar ko'krakning harakatini chap qo'lning ortiqcha bosimi bilan to'xtatilsa yoki silkinch oyoqda katta quvvat bilan harakat bajarilsa, u holda oyoqlar erta va uzoqqa oldinga siltanib ketadi hamda bu orqaga qaytib kelishni va urinishni yaxshi chiqmasligiga olib keladi. Langarcho'p hali juda kam egiladigan va ko'krak oldinga uzoqroqqa chiqqan olmaydigan langarcho'p tagiga «Yetib bormay kirish»ning birinchi mashqlarida oyoqlarning birmuncha noto'g'ri harakatni bajarishga, faqat chegaralangan amplitudalarda, harakat qilish kerak. Qo'nishda faol ravishda orqaga yugurish kerak – bu yiqilishni oldini oladi.

2 - vazifa. Elastik langarcho'pda tanani gruppировka qilish va yuqoriga ko'tarish.

VOSITALAR: 1. To'singa osilgan holda oyoqlar va tana bilan guruhlashga erishgungacha yuqoriga ko'tarishni bajarish. Ko'p marta takroran bajarish.

2. Silkinch yuqoriroq – tos to'singa, tizzalar va tovonlar to'sin orqasiga o'tkazilgan holda gruppировka qilishni ko'p marta takrorlash.

3. 2-3 qadam masofadan yugurib kelib sakrab langarda osilib gruppировka qilish.

4. Gimnastika devoriga chap yon tomon bilan osilib o'ng qo'l yuqoridan to'g'rilangan, chap qo'l yig'ilgan. Oyoqlar bilan yuqoriga-orqaga tanani gruppировka qilish, tos o'ng qo'lga yaqinlashtiriladi, oyoqlar tovonlari bosh orqasida bo'ladi. Ko'p marta takrorlanadi.

5. Harakatsiz mahkamlangan langarcho'pda yoki arqonda osilgan holda silkinch va qaytib kelishni takrorlash. Ko'p marta takrorlanadi.

6. Uncha katta bo'lmagan masofadan yugurib kelib to'g'ri langarcho'pda gruppировka qilishga kirish. Oyoqlarning tovonlari langarcho'p ortida va bosh orqasida. Tos yelkalaridan yuqorida.

7. Yumshoq langarcho'p bilan vertikalda gruppировkaga o'tgan holda, langarcho'pning egilishini his etib oldingi banddagi mashqni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gruppировka qilishni bajarish jarayonida langarcho'pga kirish chuqurligini kamaytirmaslik kerak. Langarcho'p orqasiga o'tib ketmaslik (yiqilmaslik) kerak. Bosh – gavdaning davomidir. Ko'z bilan boqish orqali oyoqlarning ko'tarilishi kuzatiladi. Tos langarcho'p yonida. Chap qo'l tirsak bilan langarcho'pga yotadi. Tos yuqoriroqda bo'ladi. 5-, 6-, 7-mashqlar asosiy mashqlar.

3 - vazifa. Tanani yoyilishini va uni yuqoriga yoyilayotgan langarcho'p bo'ylab cho'zilishini o'rganish.

VOSITALAR: 1. "Qurbaqa" o'tirgan holatidan stoykaga yoyilish bilan orqaga dumalash.

2. Arqonda osilgan holatda qaytib kelish va silkinch arqonda tovonlar bilan ushlanib va qo'llar bilan tortila borib tanani arqon bo'ylab yuqoriga yoyilishi.

3. Uncha uzoq bo'lmagan masofadan yugurib kelish va osilishda to'g'rilanish bilan oldingi banddagi mashqni bajarish.

4. Rezina amortizatorida tanani gruppirovka qilish va yuqoriga yoyish. Ko'p marta takrorlanadi.

5. Yugurib kelish bilan to'g'ri langarcho'pda sakrash va langarcho'pning ortidan o'tadigan vertikal bo'yicha tanani yoyilishi. Yoyilish langarcho'pda burilish bilan birgalikda bajariladi. Buning uchun panjalarni ko'zni oldiga olib kelinadi, sakrovchining o'ng son esa langarcho'pga qo'yiladi.

6. Vertikal ortida egilayotgan langarcho'pda yuqoriga silkinish va yoyilish. Boshlanishida langarcho'pni egilishi uncha katta bo'lmaydi, keyinchalik esa optimal bo'ladi (rasmga qarang).

7. Oyoqlarni yuqori plankaga etkazish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tanani muvaffaqiyatli yoyilishini nazorat qilish uchun tos langarcho'p bo'ylab eng kamida o'ng qo'l panjalarigacha ko'tarilishi kerak. O'ng qo'l panjalari sakrovchining osini go'yoki teng ikkiga bo'ladi. YOyilish tanani langarcho'pda yarim aylanishi bilan tugallanishi kerak. To'g'ri yoyilish ritmi: boshlanishida langarcho'p egila boshlaydi, keyin tana egiladi va undan keyin qo'llarda tortilish bajariladi. 2-, 4-, 5- va 6- mashqlar asosiy.

4 - vazifa. Langarcho'pda burilishga va tayanchga chiqishga o'rgatish.

VOSITALAR: 1. Past turgan holda tayanchdan burilish bilan silkinish.

2. To'g'ri langarcho'pda burilish bilan uzunlikka sakrash.

3. Langarcho'p tayanchda. Tayanchga teskari turib orqaga o'zini tashlash va shu bilan langarcho'pni egish. Langarcho'pni yoyilishidan va o'ng oyoqda silkinch harakatidan foydalanib tanani burilish va tayanchga o'tish bilan langarcho'p bo'ylab yoyish.

4. Sakrash bilan tanani burish va tayanchga o'tish, mashqni bajarish.

5. Langarcho'pda plank ustidan o'tish orqali yaxlit sakrash.

6. Yaxlit sakrash, biroq plankasiz.

Uslubiy ko'rsatmalar. Burilish paytida qo'llarni tanadan uzoqqa qochirmaslik kerak. Burilish qo'llarni tosga keltirish, keyin yon tomonga va faqat shundan keyin o'ng yelkaga keltirish bilan bajariladi. Burilishda chap qo'l egiladi – o'ng qo'l to'g'rilangan bo'ladi, keyin o'ng qo'l egiladi – chap qo'l to'g'rilanadi. Burilish sonlar va tos bilan bajariladi, shuning bilan birga oyoqlar birlashtirilgan va to'g'rilangan bo'ladi (rasm). 2-, 3-, 5- va 6- mashqlar asosiy.

5 - vazifa. Sakrash texnikasini takomillashtirish.

VOSITALAR: 1. Yaxlit holda langarcho'p bilan sakrashni bajarish, biroq plankasiz.

2. Planka o'rniga tortilgan rezina lenta orqali sakrashlar.

3. Turli balandliklarda va turli masofalardan yugurib kelib plank ustidan sakrashlarni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yosh sportchilarda texnikani boshlang'ich o'rganish va takomillashtirish, asosan, qisqa masofadan yugurib kelish bilan o'rgatishga bog'liq. Yuqori mahoratli (klassli) sportchining texnikasini takomillashtirish, asosan, o'rta va katta masofalardan yugurib kelish bilan amalga oshiriladi. 4, 6, 8 yugurish qadamlaridan sakrashlar qisqa masofadan yugurib kelish, 10, 12, 14 yugurish qadamlaridan – o'rta, 16, 18, 20 va undan ko'p yugurish qadamlari masofasidan – katta masofadan yugurib kelish hisoblanadi.

Langarcho'p bilan sakrovchilar mashg'ulotlari

Sakrashning murakkab texnikasi sportchidan hartomonlama va puxta tayyorgarlikni talab qiladi. U yugurib kelish jarayonida tez yugura olishi, kuchli depsina olishi, ayniqsa yelka bo'g'inlarida egiluvchanlikka hamda katta kuchga ega bo'lishi kerak. Elastik langarcho'pda sakrashlar vaqtni aniq hisob-kitob qilishni, sakrovchining kuchlanishlarini egilayotgan va yoyilayotgan langarcho'p harakatlari, shuningdek plankani ko'rmagan holda ham uning holatini his qilish imkoniyatini beruvchi nozik muskul sezgilari hamda qo'nishda akrobatik chaqqonlik bilan koordinatsiyalashni (o'zaro moslashtirishni) talab qiladi.

Langarcho'p bilan sakrovchi jasur, mard atlet (sportchi) bo'lishi kerak, chunki sakrashlar va mashqlar ahamiyatga molik darajadagi balandlikda, siljuvchan mahkamlangan tayanchda bajariladi. Langarcho'p bilan sakrash bo'yicha trenirovka va musobaqalar bir necha sotlab davom etadi va bu sportchidan maxsus chidamlilikni talab qiladi. Ushbu sport turi sportchiga alohida psixologik talablar ham qo'yadi, chunki bu sport turida balandlikka sakrash bilan bir qatorda sportchi har bir urinishda qanday natija ko'rsatishi kerakligini oldindan biladi va shu belgilanganidan bir santimetr ham kam natija ko'rsatmasligi kerak. Yuksak natijalarga erishish uchun sportchi, shuningdek o'z trenirovkasini tahlil qila olishi va o'z sport turi nazariyasini yaxshi bilishi kerak.

Langarcho'p bilan sakrash sportchidan jismoniy imkoniyatlarning yuqori tezkorlik-kuch darajasini va takomillashgan texnik mahoratni egallashini talab qiladigan turlariga kiradi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning katta kuchlanishlari, charchashi va hattoki etarlicha tiklanmaganligi holatlarida ham o'tkaziladi. Texnik takomillashish jarayoni esa, ma'lumki, to'liq tiklanganlik va «asablarhordiq chiqargan»da muvaffaqiyatliroq kechadi. Yagona mashg'ulot jarayonida ushbu qarama-qarshi talablarni birlashtirish bosh (asosiy, muhim) xususiyat va eng muhim muammo hisoblanadi hamda shu munosabat bilan mashg'ulotni boshqarish roli keskin ortadi.

Langarcho'p bilan sakrovchilarni ko'pyillik tayyorgarlik jarayoni 10 yil va undan ham ortiq davom etadi va tayyorgarlikning bir nechta bosqichiga ega bo'lgan tizimni (sistemani) tashkil qiladi. Bu bosqichlarning har biri o'z vazifalarini hal qiladi. Sakrashning murakkab texnikasini o'zlashtirilishini uzoqvaqt davom etishi mashg'ulot jarayonining umumiy xususiyati hisoblanadi.

AMALIY MASHG'ULOT № 1-2 Darslar

MAVZU: 1 Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kirish mashg'uloti

MAQSAD: Yengil atletika fanini talabalarga tushuntirish

VAZIFALAR: 1 Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kirish mashg'uloti:

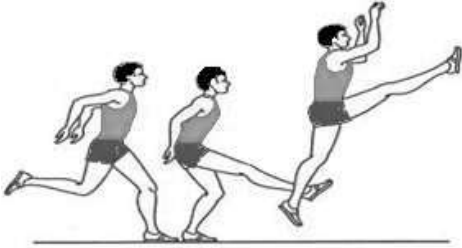
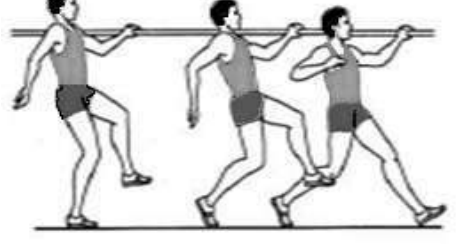
2 Yengil atletikaning Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish yo'llari,

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yori</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.
	2- D.X	2-4 Marta	
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish		
4- D.X			
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta		
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish.			
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.			
3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish.			
4. Yuqoriga baland sakrab yugurish.	25x2		
5. Tezlanib yugurish.	Marta		Mashqni oxirigacha bajarish

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asosiy Qisim 40-45 minut</p>	<p>1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.</p> <p>1.1 Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish</p> <p>2-vazifa. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish</p> <p>2.1. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>Hatlab o'tish usulida balandlikka sakrash.</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Yakuniy qismi 5-10 minut</p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p>5-10 minut</p>	<p>X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

SEMENAR MASHG'ULOT: № 3-4 Daralar

MAVZU: 1 Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kirish.

MAQSAD: Talabalarga nazariy bilim berish va baholash

VAZIFALAR: 1 Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanidan o'tilgan mavzulardan chuqurlashtirish

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika 201 xona

MASHG'ULOT TURI: Seminar

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Tayyorlov qismi</p>	<p>Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartiga ko'ra o'qitiladigan Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining ishchi o'quv dasturi jismoniy tarbiya va sport tizimida zarur bo'ladigan: yurish, yugursh, sakrash va uloqtirish turlari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlari o'z ichiga olgan.</p>	<p>70-75 daqiqa</p>	<p>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 xolda yondoshilishni nazarda tutadi.</p> <p style="text-align: right;">Har bir talaba yengil</p>

<i>Asosiy Qisim</i>	<p align="center">Fanning maqsad va vazifalari</p> <p>“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” 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.</p> <p align="center">Fanning o’quv rejasidagi boshqa fanlar bilan bog’liqligi.</p> <p>“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani I bosqichda 2 ta (1 va 2 semestrda) semestr davomida o’qitilishi rejalashtirilgan. Bu fan quyidagi fanlar bilan uzviy aloqada o’qitiladi:</p>		atletikani asosiy fan sifatida o’rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o’qituvchilarini o’z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bajarishi shart Yengil atletikani nazariy asoslarini o’rganish.
<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	Darsda o’zini yaxshi tomonlarini ko’rsatgan o’quvchilarni rag’barlantirish, sust qatnashgan o’quvchilarga tanbeh berish.	5-10 Daqiqa	O’rgatilgan mavzuni uyda mustaqil bajarish.

AMALIY MASHG’ULOT №-5

MAVZU: 1 Balandlikka Hatlab o’ tish usulida sakrash

MAQSAD: Hatlab o’ tish usulini o’ rgatish

VAZIFALAR: 1 Hatlab o’ tish usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

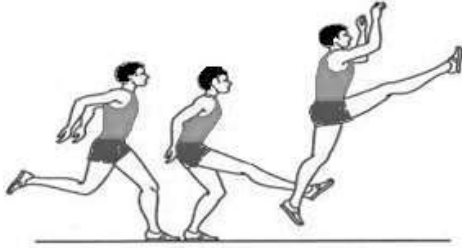
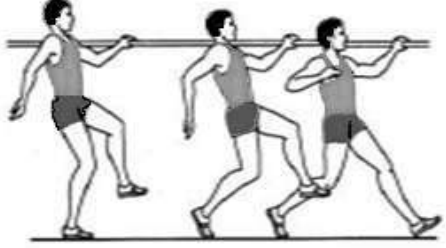
2 Hatlab o’ tish usulida depsinishni o’ rgatish.

O’ tkazilish joyi: O’ zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG’ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka.

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me’ yori</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko’ rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O’ qituvchining buyrug’iga binoan maydon bo’ ylab yurish, yugirish, yurish. <p align="center">URM</p> 1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’ llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo’ llarni oldiga-orqaga aylantirish. 2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’ llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-5 daqiqa 2-4 marta	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimga e’ tibor berish, bo’ yma-bo’ y saflanishga e’ tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish. Ko’ rsatish va o’ z uslubida foydalanish.

	<p>3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.</p> <p>4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga</p> <p>5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X</p> <p>6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.</p> <p>7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish</p> <p>2- D.X</p> <p>3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish</p> <p>4- D.X</p> <p>8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.</p>	<p>2-4 marta</p> <p>2-4 marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>10-15 Marta</p>	<p>Katta ampulada harakatlarni bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Gavdani bo'kmasdan bajarish</p> <p>Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.</p>
	<p>MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish.</p> <p>2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.</p> <p>3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish.</p> <p>4. Yuqoriga baland sakrab yugurish.</p> <p>5. Tezlanib yugurish.</p>	<p>25x2 Marta</p>	<p>Mashqni oxirigacha bajarish</p>
<p><i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i></p>	<p>1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.</p> <p>1.1 Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish</p> <p>2-vazifa. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish</p> <p>2.1. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish</p>	<p>Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>Hatlab o'tish usulida balandlikka sakrash.</p> 
<p><i>Yakuniy qismi 5-10</i></p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p>5-10 minut</p>	<p>X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-6

MAVZU: 1 Balandlikka Hatlab o'tish usulida sakrash

MAQSAD: Hatlab o'tish usulini o'rgatish

VAZIFALAR: 1 Hatlab o'tish usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.


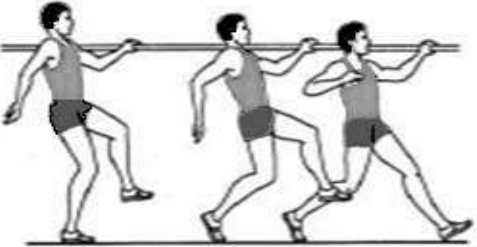
2 Hatlab o'tish usulida depsinishni o'rgatish.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	2-4 Marta	
	8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
<i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i>	<p>1-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish</p> <p>1.1 Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish</p> <p>2-vazifa. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq</p> <p>2.1. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>Hatlab o'tish usulida balandlikka sakrash.</p> 
<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p align="center">X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-7

MAVZU: 1 Balandlikka Hatlab o'tish usulida sakrash

MAQSAD: Hatlab o'tish usulini o'rgatish

VAZIFALAR: 1 "Hatlab o'tish" usulida plankadan o'tish.

2 "Hatlab o'tish" usulini va yerga tushish texnikasini o'rgatish..

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

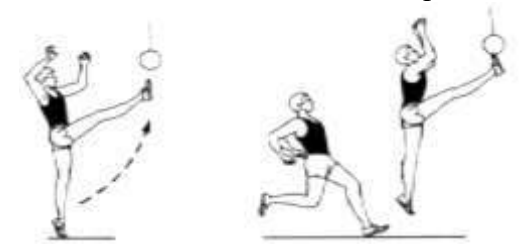
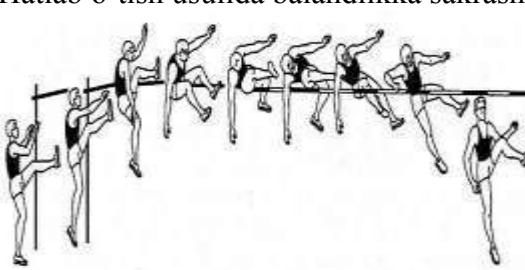
MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka.

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
-------------------	----------------	---------------	---------------------------------------

Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p>	2-5 daqiqa	<p>XXXXXXXXXXXXX</p> <p>O</p> <p>Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'yama-bo'y saflanishga e'tibor qaratish.</p> <p>Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p>
	<p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.</p> <p>2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p> <p>3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.</p> <p>4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga</p> <p>5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X</p> <p>6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.</p> <p>7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish</p> <p>2- D.X</p> <p>3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish</p> <p>4- D.X</p> <p>8. D. X. A. T. Chap, o'ng va ikkala oyoqda sakrash.</p>	<p>2-4 marta</p> <p>2-4 marta</p> <p>2-4 marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>10-15 Marta</p>	<p>Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.</p> <p>Katta ampulada harakatlarni bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Gavdani bo'kmasdan bajarish</p> <p>Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.</p>

MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
<p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish.</p> <p>2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.</p> <p>3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish.</p> <p>4. Yuqoriga baland sakrab yugurish.</p> <p>5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta		Mashqni oxirigacha bajarish

<i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i>	<p>1-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish, «hatlab o'tish» usuli</p> <p>1.1. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.</p> <p>2-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish</p> <p>2.1. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>Hatlab o'tish usulida balandlikka sakrash.</p> 
<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p>X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-8

MAVZU: 1 Balandlikka Hatlab o'tish usulida sakrash

MAQSAD: Hatlab o'tish usulini o'rgatish

VAZIFALAR: 1 “Hatlab o'tish” usulida sakrash elementlari ritmini va sakrash texnikasini takomillashtirish

2 “Hatlab o'tish” usulida sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish


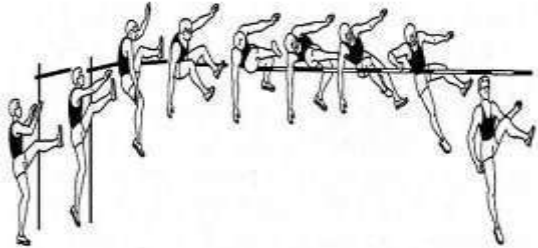
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka.

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'ori</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish..</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p> <p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.</p> <p>2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p>	<p>2-5 daqiqa</p> <p>2-4 marta</p>	<p>XXXXXXXXXXXXX O</p> <p>Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'y-ma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p> <p>Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.</p>

	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	
	2- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.
	4- D.X		
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.			

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
	1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	1-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. a) «hatlab o'tish» usuli bo'yicha 1.1. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish 2-vazifa. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish  1895 yil Maykl Svini, 197 sm To'lqin usulida sakrash Hatlab o'tish usulida balandlikka sakrash. 

Yakuniy qismi 5-10 minut	1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish	5-10 minut	X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.
---------------------------------	---	------------	---

SEMENAR MASHG'ULOT: № 9

MAVZU: 1 Balandlikka “Hatlab o'tish” usulida texnikasi

MAQSAD: Talabalarga Balandlikka “Hatlab o'tish” usulini baholash

VAZIFALAR: 1 Balandlikka “Hatlab o'tish” usulida texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

2. Talabalarga Balandlikka “Hatlab o'tish” usulidan nazariy bilim berish va baholash.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika 201 xona

MASHG'ULOT TURI: Seminar

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi	<p>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.</p> <p>“Hatlab o'tish” usulida plankadan o'tish usulini va yerga tushish texnikasini o'rgatish. “Hatlab o'tish” usulida sakrash elementlari ritmini va sakrash texnikasini takomillashtirish. Musobaqa qoidasi bilan tanishtirib borish.</p> <p>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 soshasida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni hamda fan - texnologiyalarning so'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi</p>	70-75 daqiqa	<p>“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha talabaning fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.</p> <p>Amaliy, nazariy va ilmiy uslubiy adabiyotlarni hamda rekordlarni mavjud.</p> <p>Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'qtuvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bajarishi shart Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish</p>
Asosiy Qisim			
Yakuniy qismi 5-10 minut	Darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan o'quvchilarni rag'barlantirish, sust qatnashgan o'quvchilarga tanbeh berish.	5-10 Daqiqa	O'rgatilgan mavzuni uyda mustaqil bajarish.

AMALIY MASHG'ULOT №-10

MAVZU: 1 Balandlikka “Fosbyuri-flop” usulida sakrash

MAQSAD: “Fosbyuri-flop” usulida sakrash o’rgatish

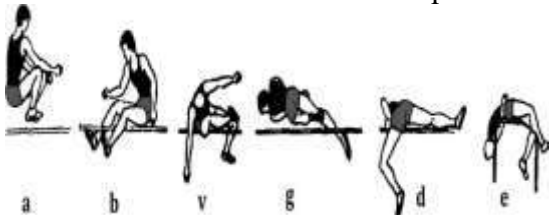
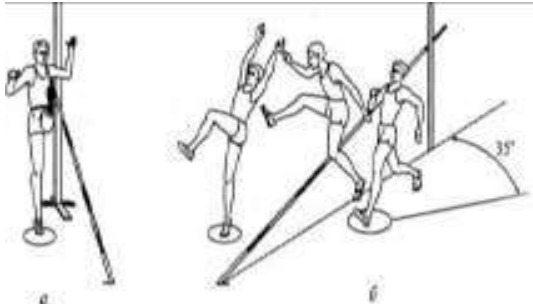
VAZIFALAR: 1 Balandlikka “Fosbyuri-flop” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish

2 Balandlikka sakrash texnikasini ko’rsatib berish. Yugurib kelib badandlikka depsinish texnikasini o’rgatish.**O’tkazilish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni**

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

Dars qismi	Mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O’qituvchining buyrug’iga binoan maydon bo’ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimga e’tibor berish, bo’yma-bo’y saflanishga e’tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo’llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko’rsatish va o’z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar ko’krak oldida. 1-4 hisobida qo’larni chap va o’ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o’ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo’larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo’larni o’ng va chap oyoq uchiga. 3- qo’larni o’ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo’llar belda. 1- 4 hisobida chap va o’ng tarafga o’tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo’llar to’ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko’tarib o’ng qo’l uchiga tekkizish 2- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo’kmasdan bajarish
	3- o’ng oyoqni ko’tarib chap qo’l uchiga tekkizish 4- D.X	2-4 Marta	Sakraganda tizzalarni ko’krakka tekkazish.
	8. D. X. A. T. Chap,o’ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	

	<p>MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish.</p> <p>2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.</p> <p>3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish.</p> <p>4. Yuqoriga baland sakrab yugurish.</p> <p>5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.</p> <p>1.1. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish</p> <p>2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish</p> <p>2.1 Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>“Fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrash.</p> 
Yakuniy qismi 5-10 minut	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p>X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-11

MAVZU: 1 Balandlikka “Fosbyuri-flop” usulida sakrash

MAQSAD: “Fosbyuri-flop” usulida sakrash o'rgatish

VAZIFALAR: 1 Balandlikka “Fosbyuri-flop” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish

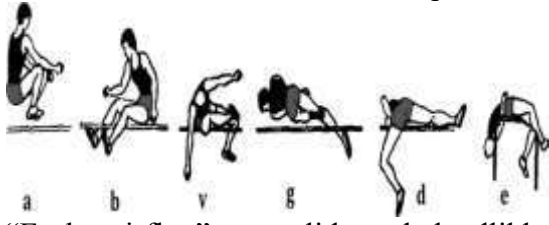
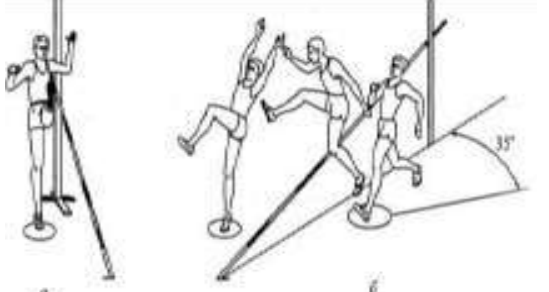
2 Balandlikka sakrash texnikasini ko'rsatib berish. Yugurib kelib badandlikka depsinish texnikasini o'rgatish. **O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni**

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka.

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mazvuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	URM		
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.		
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish. Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X		
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.	

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
	1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asosiy Qisim 40-45 minut</p>	<p>1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.</p> <p>1.1. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish</p> <p>2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish</p> <p>2.1 Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>“Fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrash.</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Yakuniy qismi 5-10 minut</p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p>5-10 minut</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-12

MAVZU: 1 Balandlikka “Fosbyuri-flop” usulida sakrash

MAQSAD: “Fosbyuri-flop” usulida sakrash o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 “Fosbyuri-flop” usuli. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish.
2 D.h. – boshqa oyoqni itarilish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish.

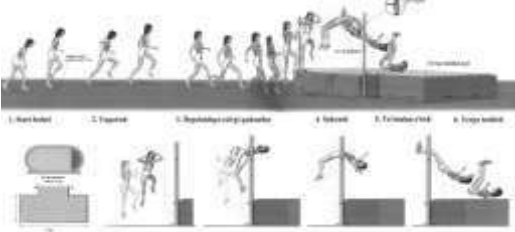
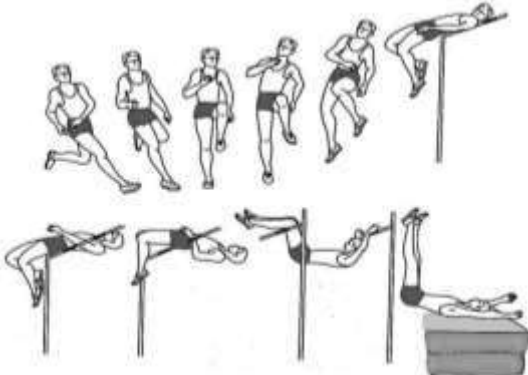
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, meti, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Tayyorlov qismi 20-25 daqiq</p>	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p> <p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.</p> <p>2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p> <p>3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.</p>	<p>2-5 daqiq</p> <p style="text-align: center;">2-4 marta</p> <p style="text-align: center;">2-4 marta</p>	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'yama-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p> <p>Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.</p>

	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 Marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
	1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	1-vazifa. D.h. – gimnastika devorchasining chap yonda turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi.. 1.1. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkish. 2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, b) «Fosbyuri-flop» usuli 2.1 Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish  "Fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrash. 

Yakuniy qismi 5-10 minut	1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish	5-10 minut	X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.
---------------------------------	---	------------	---

AMALIY MASHG'ULOT №-13

MAVZU: 1 Balandlikka “Fosbyuri-flop” usulida sakrash

MAQSAD: “Fosbyuri-flop” usulida sakrash o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 Fosbyuri-flop” Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish

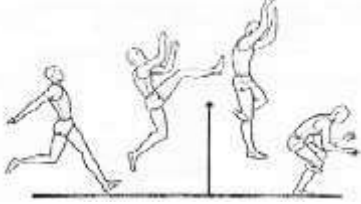
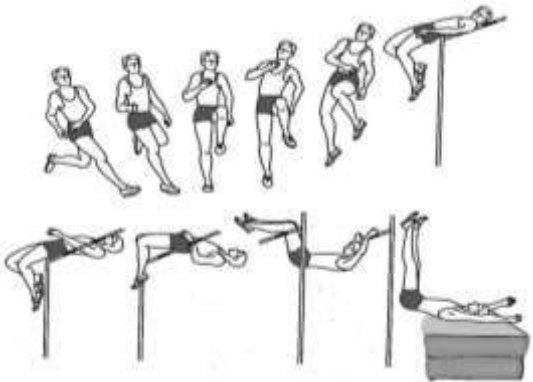
2 “Fosbyuri-flop” usuli. Balandlikka sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.kaftiga qo'yish.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.	

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish.</p> <p>1.1. o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish.</p> <p>2-vazifa. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish «Fosbyuri-flop» usuli</p> <p>2.1 Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>«Fosbyuri-flop» usulida balandlikka sakrash.</p> 
Yakuniy qismi 5-10 minut	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p align="center">X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-14

MAVZU: 1 Balandlikka «Fosbyuri-flop» usulida sakrash

MAQSAD: «Fosbyuri-flop» usulida sakrash o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 Balandlikka sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish

2 Balandlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

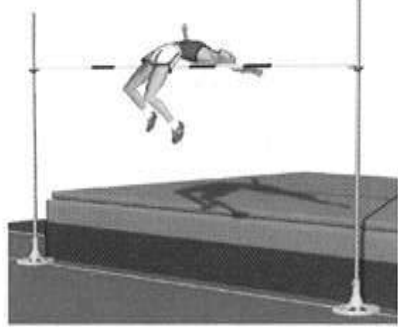
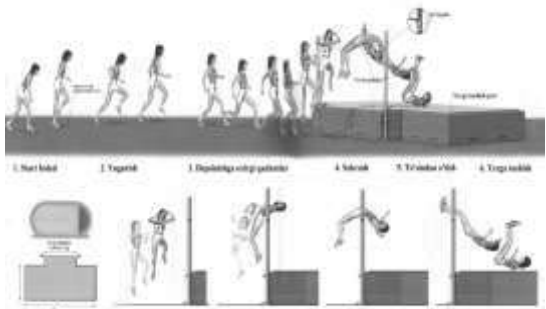
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mazmuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yama-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.		Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	2- D.X		
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
4- D.X			
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.	

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI 1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
--	--	------------	-----------------------------

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asosiy Qisim 40-45 minut</p>	<p>1-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish.</p> <p>1.1. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish.</p> <p>2-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish «Fosbyuri-flop» usuli</p> <p>2.1 Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p style="text-align: center;">1968 yil Dik Fosbyuri (AQSh), 2,24 sm Fosbyuri-flop</p> <p>“Fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrash.</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Yakuniy qismi 5-10 minut</p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p>5-10 minut</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №16

MAVZU: 1 Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrash usuli bilan tanishtirish, sakrash texnikasini tekshirib ko'rish.

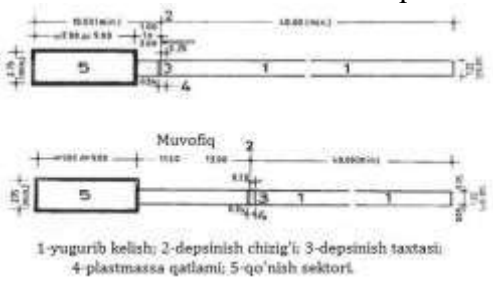
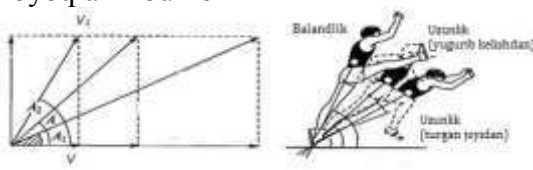
2 Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</p>	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish..</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p>	<p>2-5 daqiqa</p>	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p>

	<p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.</p> <p>2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p> <p>3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.</p> <p>4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga</p> <p>5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X</p> <p>6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.</p> <p>7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X</p> <p>8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.</p>	<p>2-4 marta</p> <p>2-4 marta</p> <p>2-4 marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>2-4 Marta</p> <p>10-15 Marta</p>	<p>Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.</p> <p>Katta ampulada harakatlarni bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Tizzalarni bukmasdan bajarish.</p> <p>Gavdani bo'kmasdan bajarish</p> <p>Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.</p>
	<p style="text-align: center;">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	<p>25x2 Marta</p>	<p style="text-align: center;">Mashqni oxirigacha bajarish</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asosiy Qisim 40-45 minut</p>	<p>I-vazifa. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish</p> <p>I.I. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>1-yugurib kelish; 2-depsinish chizig'i; 3-depsinish taxtasi; 4-plastmassa qatlami; 5- qo'nish sektori.</p> <p>“oyoqlarni bukib” usulida sakrash.</p>  <p>$V=V_1$ ga bo'lgan holatda DOM balandligi (A), $V>V_1$ da uchib chiqish burchagi kichik (A_1), $V<V_1$ da uchib chiqish burchagi katta (A_2)</p>

	2-vazifa. Sakrash usullari texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgaz-mali qurollarni tahlil qilish 2.1 Uzunlikka sakrashni, musobaqa qoidasini tushuntirish.		
Yakuniy qismi 5-10 minut	1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish	5-10 minut	X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.

SEMENAR MASHG'ULOT: № 16

MAVZU: 1 Balandlikka "Fosbyuri-flop" usulida texnikasi

MAQSAD: Talabalarga Balandlikka "Fosbyuri-flop" usulini baholash

VAZIFALAR: 1 Balandlikka "Fosbyuri-flop" usulida texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

2. Talabalarga Balandlikka "Fosbyuri-flop" usulidan nazariy bilim berish va baholash.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika 201 xona

MASHG'ULOT TURI: Seminar

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlo v qismi	Balandlikka sakrash "Fosberi-flop". Balandlikka sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish. Depsinish texnikasini o'rgatish. «Fosbyuri-flop» usuli. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. «Fosbyuri-flop» usuli. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. Balandlikka sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish. Musobaqa qoidalari.	70-75 daqiqa	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 xolda yondoshilishni nazarda tutadi.
Asosiy Qisim	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'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi		Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'qtuvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bajarishi shart Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish

Yakuniy qismi 5-10 minut	Darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan o'quvchilarni rag'barlantirish, O'rgatilgan mavzuni uyda mustaqil bajarish.	5-10 Daqiqa	Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi.
---------------------------------	---	-------------	---

AMALIY MASHG'ULOT №17

MAVZU: 1 Uzunlikka "oyoqlarni bukib" usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka "oyoqlarni bukib" sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 "Oyoqlarni bukib" sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasi.

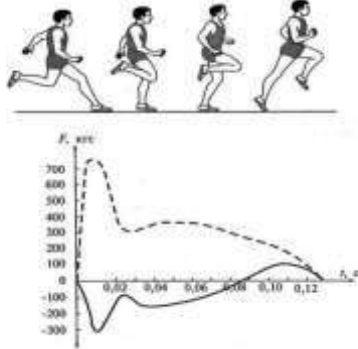

2 Yerga qo'nishni o'rgatish.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.
2- D.X	2-4 Marta		
3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta		
4- D.X	10-15 Marta		
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.			

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish</p> <p>1.2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin yerdan depsinib sakrash.</p> <p>2-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam qilish texnikasiga o'rgatish</p> <p>2.1 Depsinishni oxirida to'sni oldinga chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish harakatini taqlid qilish.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>“oyoqlarni bukib” usulida sakrash.</p> 
Yakuniy qismi 5-10 minut	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p align="center">X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-18

MAVZU: 1 Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 “Oyoqlarni bukib” sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish.

2 Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar ritmiga o'rgatish.

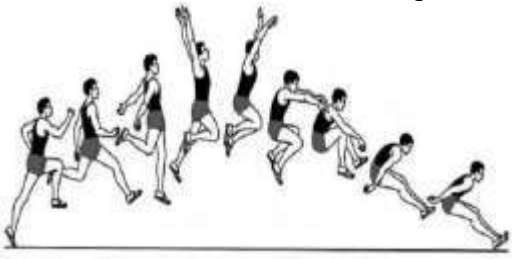
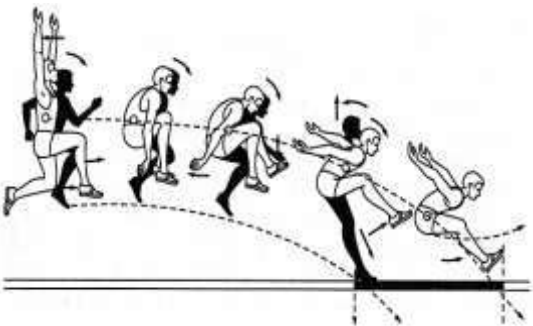
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiq</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiq	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.
	8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.		

MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish	
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.			
3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish.			
4. Yuqoriga baland sakrab yugurish.			
5. Tezlanib yugurish.			

<p style="text-align: center;"><i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i></p>	<p>1-vazifa. Depsinish oldidagi qadamlarni xususiyatlari bilan tanishtirish</p> <p>1.2. 4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor bergan holda, depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari qilib uzunlikka sakrash.</p> <p>2-vazifa. depsinadigan oyoq oldinga, siltanuvchi orqada. 25-35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.</p> <p>2.1 Turgan joydan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".</p>	<p style="text-align: center;">Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p style="text-align: center;">"oyoqlarni bukib" usulida sakrash.</p> 
<p style="text-align: center;"><i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i></p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p style="text-align: center;">5-10 minut</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-19

MAVZU: 1 Uzunlikka "oyoqlarni bukib" usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka "oyoqlarni bukib" sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 Uzunlikka "oyoqlarni bukib" sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

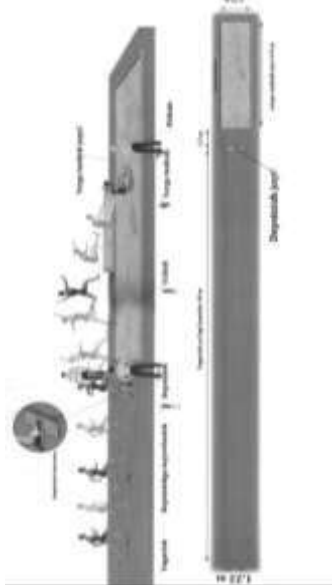
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	Me'ori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
<p style="text-align: center;"><i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i></p>	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish..</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p> <p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.</p>	<p style="text-align: center;">2-5 daqiqa</p> <p style="text-align: center;">2-4 marta</p>	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX O</p> <p>Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p>

	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish		Gavdani bo'kmasdan bajarish
	2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.			

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
<i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i>	<p>1-vazifa. Musobaqaga faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzun-likka sakrash</p> <p>1.2. “oyoqlarni bukib”saksrash texnikasini aniqlab ulardan qaysi biri samaradorligini aniqlash va yo'naltirish</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>“oyoqlarni bukib” usulida sakrash.</p>

Yakuniy qismi 5-10 minut	1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish	5-10 minut	X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.
---------------------------------	---	------------	---

SEMENAR MASHG'ULOT: № 20

MAVZU: 1 Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida texnikasi

MAQSAD: Talabalarga Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulini baholash

VAZIFALAR: 1 Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

2. Talabalarga Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulidan nazariy bilim berish va baholash.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika 201 xona

MASHG'ULOT TURI: Seminar

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi	<p>Uzunlikka sakrash. Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrash usuli bilan tanishtirish. Uzunlikka sakrash texnikasini ko'rsatib berish. Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish.</p> <p>Oyoqlarni bukib” sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish. Uzunlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash texnikasini takomillashtirish. Musobaqa qoidalari.</p> <p>Jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni hamda fan - texnologiyalarning so'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi</p>	70-75 daqiqa	<p>“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha talabaning fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.</p> <p>Amaliy, nazariy va ilmiy uslubiy adabiyotlarni hamda rekordlarni mavjud.</p> <p>Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'qtuvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bajarishi shart Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish</p>
Asosiy Qisim			
Yakuniy qismi 5-10 minut	Darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan o'quvchilarni rag'barlantirish, O'rgatilgan mavzuni uyda mustaqil bajarish.	5-10 Daqiqa	Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi.

AMALIY MASHG'ULOT №-21

MAVZU: 1 Uzunlikka “Ko’krak kerib” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “Ko’krak kerib” sakrash usulini o’rgatish.

VAZIFALAR: 1 Uzunlikka “Ko’krak kerib” sakrash usuli bilan tanishtirish, sakrash texnikasini tekshirib ko’rish.

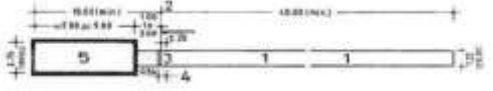
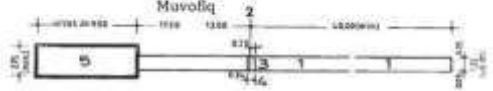
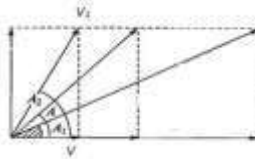
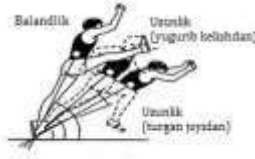
2 Uzunlikka “Ko’krak kerib” usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko’rish.

O’tkazilish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG’ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me’yo ri</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O’qituvchining buyrug’iga binoan maydon bo’ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarining sport kiyimiga e’tibor berish, bo’yma-bo’y saflanishga e’tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo’llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko’rsatish va o’z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar ko’krak oldida. 1-4 hisobida qo’larni chap va o’ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o’ng tarafga	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo’larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo’larni o’ng va chap oyoq uchiga. 3- qo’larni o’ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo’llar belda. 1- 4 hisobida chap va o’ng tarafga o’tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo’llar to’ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko’tarib o’ng qo’l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Gavdani bo’kmasdan bajarish
	2- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo’kmasdan bajarish
	3- o’ng oyoqni ko’tarib chap qo’l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Gavdani bo’kmasdan bajarish
4- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo’kmasdan bajarish	
8. D. X. A. T. Chap,o’ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko’krakka tekkazish.	

	<p>MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish.</p> <p>1.2. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.</p> <p>2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish..</p> <p>2.1 2-6 qadam tezlanishdan keyin depsinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan depsinib sakrash.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>   <p>1-yugurib kelish; 2-depsinish chizig'i; 3-depsinish taxtasi; 4-plastmassa qatlami; 5-qo'nish sektori.</p> <p>“Ko'krak kerib” usulida sakrash.</p>   <p>$V=V_2$ ga bo'lgan holatda UOM balandligi (A). $V>V_2$ da uchib chiqish burchagi kichik (A_1). $V<V_2$ da uchib chiqish burchagi katta (A_2)</p>
Yakuniy qismi 5-10 minut	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p>X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №22

MAVZU: 1 Uzunlikka “Ko'krak kerib” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “Ko'krak kerib” sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 “Ko'krak kerib” sakrash usulida depsinishni o'rgatish.

2 Uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish..


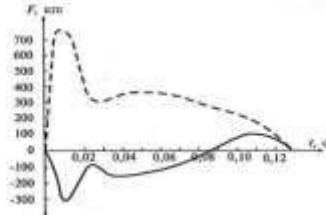

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mazvuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.		
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	2-4 Marta	
	8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI 1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
--	--	------------	-----------------------------

Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam qilish texnikasiga o'rgatish..</p> <p>1.2. Depsinishni oxirida tosn oldinga chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish harakatini taqlid qilish.</p> <p>2-vazifa. Sakrashda siltanadigan oyoq oldinda. Yuqoridagini o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.</p> <p>2.1 yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, erga siltanadigan oyoqda tushib yugurib ketish.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>   <p>“Ko'krak kerib” usulida sakrash.</p> 
Yakuniy qismi 5-10 minut	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p>X X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-23

MAVZU: 1 Uzunlikka “Ko'krak kerib” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “Ko'krak kerib” sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 “Ko'krak kerib” sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish.

2 “Ko'krak kerib” sakrash texnikasi va yerga qo'nishni o'rgatish..

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

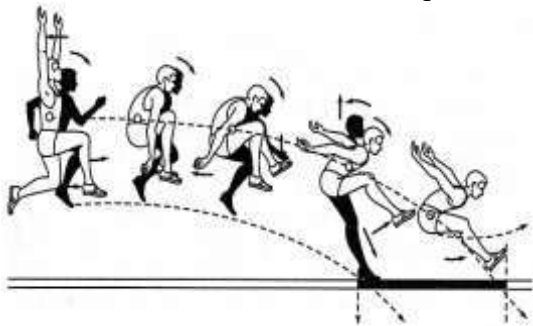
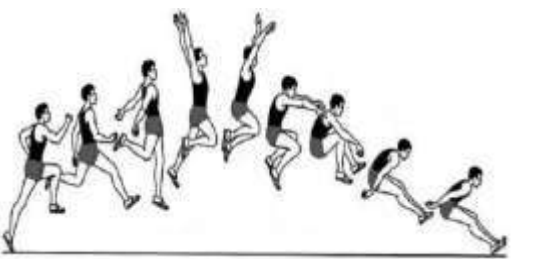
MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiq	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish..</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p> <p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.</p>	<p>2-5 daqiqa</p> <p>2-4 marta</p>	<p>XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p>

	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4- D.X 8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
			Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

	<p style="text-align: center;">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish.</p> <p>2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.</p> <p>3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish.</p> <p>4. Yuqoriga baland sakrab yugurish.</p> <p>5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
--	--	---------------	-----------------------------

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asosiy Qisim 40-45 minut</p>	<p>1-vazifa. Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar ritmiga o'rgatish.</p> <p>1.2. depsinadigan oyoq oldinga, siltanuvchi orqada. 25-35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.</p> <p>2-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.</p> <p>2.1 «Oyoqlarni bukib» sakrash usulidagi harakatlarga o'rgatish.</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>“Ko'krak kerib” usulida sakrash.</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Yakuniy qismi 5-10 minut</p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p>5-10 minut</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №24

MAVZU: 1 Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

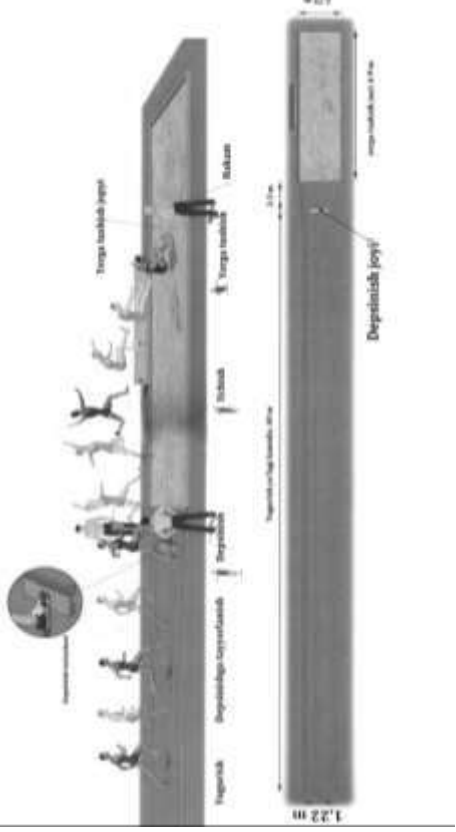
MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Tayyorlov qismi 20-25 daqiq</p>	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish..</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p> <p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.</p>	<p>2-5 daqiq</p> <p style="text-align: center;">2-4 marta</p>	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'y-ma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p>

<p>2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p> <p>3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.</p> <p>4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga</p> <p>5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X</p> <p>6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.</p> <p>7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish</p> <p>2- D.X</p> <p>3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish</p> <p>4- D.X</p> <p>8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.</p>	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
		Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	2-4 Marta	
	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	10-15 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
		Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

<p>MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p>			
1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish.2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.			
3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish.	25x2 Marta		
4. Yuqoriga baland sakrab yugurish.			
5. Tezlanib yugurish.			Mashqni oxirigacha bajarish

<p style="text-align: center;"><i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i></p>	<p>1-vazifa. Musobaqaga faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzun-likka sakrash</p> <p>1.2. «Oyoqlarni bukib» sakrash texnikasini aniqlab ulardan qaysi biri samaradorligini aniqlash va yo'naltirish</p>	<p>Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>«Oyoqlarni bukib» usulida sakrash.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i></p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p>5-10 minut</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-25

MAVZU: 1 Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “qaychi” sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 Uzunlikka “qaychi” sakrash usuli bilan tanishtirish, sakrash texnikasini tekshirib ko'rish.. 2 Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

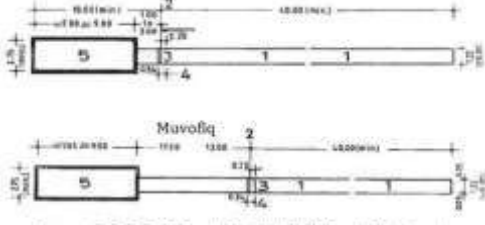
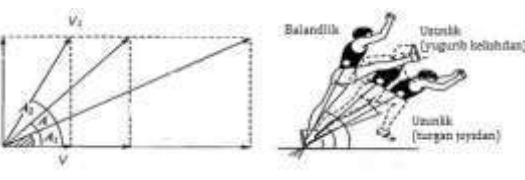
MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<p style="text-align: center;"><i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i></p>	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish..</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p>	<p>2-5 daqiqa</p>	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p>

	URM		
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	2- D.X	2-4 Marta	
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish		
	4- D.X		
	8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
			Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
	1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
	2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.		
	3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish.		
	4. Yuqoriga baland sakrab yugurish.		
	5. Tezlanib yugurish.		

Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish.</p> <p>1.2. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.</p> <p>2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish..</p> <p>2.1 2-6 qadam tezlanishdan keyin depsinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan depsinib sakrash.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>1-yugurib kelish; 2-depsinish chizig'i; 3-depsinish taxtasi; 4-plastmassa qatlam; 5-qo'nish sektori.</p> <p>“qaychi” usulida sakrash.</p>  <p>$V=V_1$ 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)</p>
Yakuniy qismi 5-10 minut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish 	5-10 minut	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №26

MAVZU: 1 Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “qaychi” sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 “qaychi” sakrash usulida depsinishni o'rgatish.

2 Uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish..

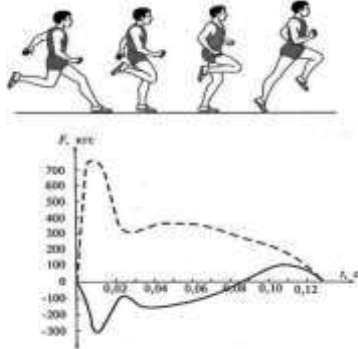

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiq	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p> <p style="text-align: center;">URM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish. 2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga. 3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish. 	<p style="text-align: center;">2-5 daqiq</p> <p style="text-align: center;">2-4 marta</p> <p style="text-align: center;">2-4 marta</p>	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX O</p> <p>Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p> <p style="text-align: center;">Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.</p>

	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4- D.X 8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
<i>Aсосiy Qisim 40-45 minut</i>	<p>1-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam qilish texnikasiga o'rgatish..</p> <p>1.2. Depsinishni oxirida to'sni oldinga chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish harakatini taqlid qilish.</p> <p>2-vazifa. Sakrashda siltanadigan oyoq oldinda. Yuqoridagini o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.</p> <p>2.1 yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, erga siltanadigan oyoqda tushib yugurib ketish.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>“qaychi” usulida sakrash.</p> 
<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p align="center">X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-28

MAVZU: 1 Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash

MAQSAD: Uzunlikka “qaychi” sakrash usulini o’rgatish.

VAZIFALAR: 1 Uzunlikka “qaychi” sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o’tkazish.

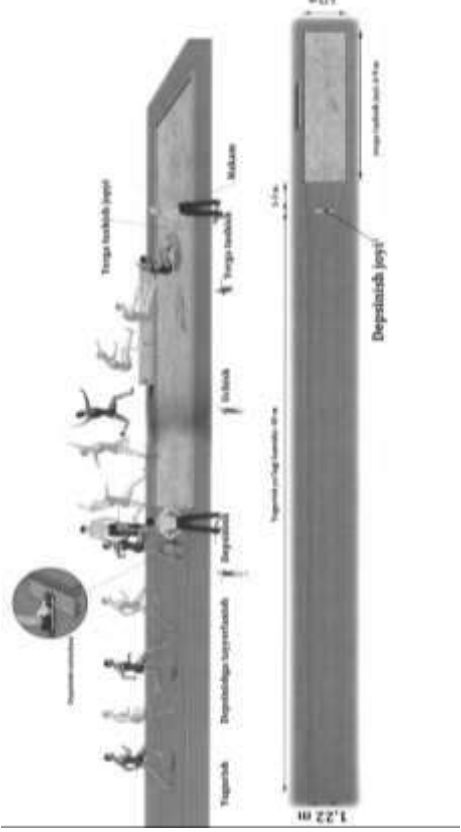
O’tkazilish joyi: O’zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG’ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metir, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me’yori</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O’qituvchining buyrug’iga binoan maydon bo’ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiymiga e’tibor berish, bo’yma-bo’y saflanishga e’tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo’llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko’rsatish va o’z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar ko’krak oldida. 1-4 hisobida qo’larni chap va o’ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o’ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo’larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo’larni o’ng va chap oyoq uchiga. 3- qo’larni o’ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo’llar belda. 1- 4 hisobida chap va o’ng tarafga o’tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo’llar to’ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko’tarib o’ng qo’l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o’ng oyoqni ko’tarib chap qo’l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Gavdani bo’kmasdan bajarish
	4- D.X		
	8. D. X. A. T. Chap,o’ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko’krakka tekkazish.

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1.Tizzalarni oldinga ko’tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
--	--	------------	-----------------------------

<p style="text-align: center;"><i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i></p>	<p>1-vazifa. Musobaqaga faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzun-likka sakrash</p> <p>1.2. “qaychi” sakrash texnikasini aniqlab ulardan qaysi biri samaradorligini aniqlash va yo’ naltirish</p>	<p>Ko’rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p style="text-align: center;">“qaychi” usulida sakrash.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i></p>	<p>1. Saflanish darsda o’zini yaxshi tomonlarini ko’rsatgan talabalarni rag’barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to’g’rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p>5-10 minut</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X O’rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

SEMENAR MASHG’ULOT: № 29

MAVZU: 1 Uzunlikka “Ko’krak kerib” va “Qaychi” usulida texnikasi

MAQSAD: Talabalarga Uzunlikka “Ko’krak kerib” va “Qaychi” usulini baholash

VAZIFALAR: 1 Uzunlikka “Ko’krak kerib” va “Qaychi” usulida texnikasi asoslari, o’rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

2. Talabalarga Uzunlikka “Ko’krak kerib” va “Qaychi” usulidan nazariy bilim berish va baholash.

O’tkazilish joyi: O’zDJTI yengil atletika 201 xona

MASHG’ULOT TURI: Seminar

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi</i>	Uzunlikka “oyoqlarni bukib” sakrash usuli bilan tanishtirish. Uzunlikka sakrash texnikasini ko'rsatib berish. Uzunlikka “oyoqlarni bukib” usulida sakrash va erkin yugurib sakrash texnikani tekshirib ko'rish. Oyoqlarni bukib” sakrash usulida depsinishni uchish bilan birga qo'shib olib borish texnikasiga va yerga qo'nishni o'rgatish. Uzunlikka sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash texnikasini takomillashtirish. Musobaqa qoidalari.	70-75 daqiqa	“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha talabning fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan. Amaliy, nazariy va ilmiy uslubiy adabiyotlarni hamda rekordlarni mavjud.
<i>Asosiy Qisim</i>	Jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni hamda fan - texnologiyalarning so'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi		Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'qtuvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bajarishi shart Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish
<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	Darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan o'quvchilarni rag'barlantirish, O'rgatilgan mavzuni uyda mustaqil bajarish.	5-10 Daqiqa	Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qtuvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi.

AMALIY MASHG'ULOT №-30-31 Darslarga

MAVZU: 1 Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

MAQSAD: Uzunlikka uch hatlab sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1 Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish
2. Ko'p martali sakrashlarni bajarilishning asosiy texnikasini o'rgatish.


O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qtuvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM 1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-5 daqiqa 2-4 marta	XXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.

<p>2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p> <p>3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.</p> <p>4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga</p> <p>5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X</p> <p>6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.</p> <p>7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish</p> <p>2- D.X</p> <p>3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish</p> <p>4- D.X</p> <p>8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.</p>	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	10-15 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
		Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

	<p>MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. Shug'ullanuvchilarning uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish</p> <p>1.2. Ularda yugurib kelish, «sapchish», «qadam» va «sakrash» to'g'risida tasavvur xosil qilish.</p> <p>2-vazifa. Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o'rgatish</p> <p>2.1 «Sapchish» va «qadam»dan keyin erga tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.</p>	<p>Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>Uch hatlab sakrash usuli</p>

<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish	5-10 minut	X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.
---------------------------------	---	------------	---

AMALIY MASHG'ULOT №-32-33 Darslarga

MAVZU: 1 Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

MAQSAD: Uzunlikka uch hatlab sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1. Uch hatlab sakrashda qisqa masofadan yugurib kelib sakrashning elementar tuzulmasini o'rgatish.

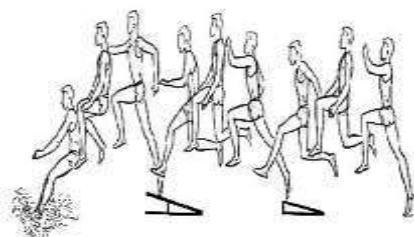
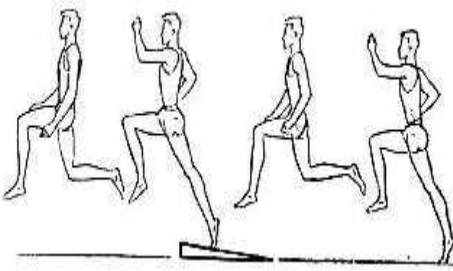
2. Dars qismlarini o'tish bo'yicha talabalar amaliyoti.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM 1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish. 2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga. 3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish. 4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga 5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X 6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish. 7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X 8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'yama-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.	
	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.	
	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.	
	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.	
	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.	
	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.	

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. «Qadam»ni «sakrash» bilan bog'lashni o'rgatish.</p> <p>1.2. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirish va uning optimal uzunligini aniqlash.</p> <p>2-vazifa. 40-minut dars kanspek tuzishni o'rgatish va tushuntirish.</p> <p>2.1 40-minut dars kanspek tuzishni va dars kanspek asosida dars o'tish.</p>	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p align="center">Uch hatlab sakrash usuli</p> 
Yakuniy qismi 5-10 minut	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p align="center">XXXXXXXXXX</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-34

MAVZU: 1 Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

MAQSAD: Uzunlikka uch hatlab sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1. Yugurishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va "sapchish" qadamni o'rgatish

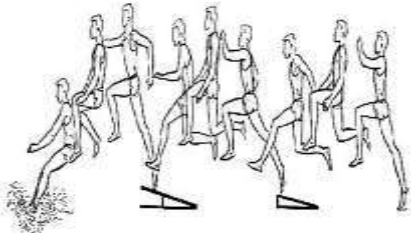
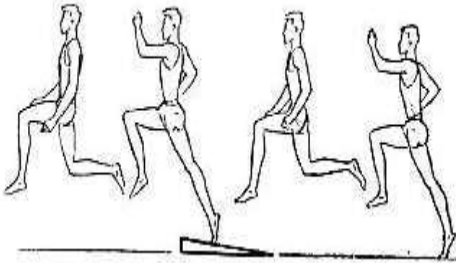
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yama-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	10-15 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.		Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.	

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI 1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
--	---	------------	-----------------------------

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i></p>	<p>1-vazifa. «Sapchish» va «qadam»dan keyin erga tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.</p> <p>1.2. «Sapchish»ni «qadam»lab sakrash bilan bog'lashni o'rgatish.</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p style="text-align: center;">Uch hatlab sakrash usuli</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i></p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p>5-10 minut</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-35

MAVZU: 1 Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

MAQSAD: Uzunlikka uch hatlab sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1. Depsinish texnikasini o'rgatish.

2. Uch hatlab sakrashda “sapchish – sakrash”, “sapchish – qadam” va “qadam – sakrash” texnikasini o'rgatish.

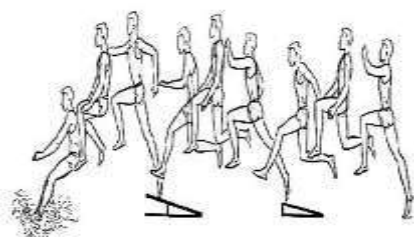
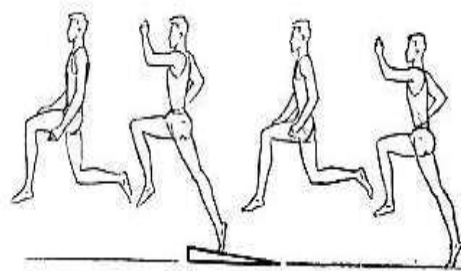
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i></p>	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish..</p> <p>2. Talabalar davomatini tekshirish.</p> <p>3. Mavzuni tushuntirish.</p> <p>O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p> <p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.</p> <p>2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p>	<p>2-5 daqiqa</p> <p style="text-align: center;">2-4 marta</p>	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX O</p> <p>Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p> <p>Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.</p>

	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	2- D.X	2-4 Marta	
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish		
	4- D.X		
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.	

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
	1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	1-vazifa. Depsinuvchi oyoqni taxtaga aniq tushiradigan bo'lish.. 1.2. «Sapchish»ni «qadam»lab sakrash bilan bog'lashni o'rgatish. 2-vazifa. Bunda «sapchib sakrash» «qadam» uzunligini o'lchash muhimdir. 2.1 Uchinchi sakrashni takomillashtirish.	Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.	Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish  Uch hatlab sakrash usuli 

Yakuniy qismi 5-10 minut	1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish	5-10 minut	X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.
---------------------------------	---	------------	---

AMALIY MASHG'ULOT №-36

MAVZU: 1 Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

MAQSAD: Uzunlikka uch hatlab sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1. O'rta va uzoq masofadan yugurib kelib uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish.

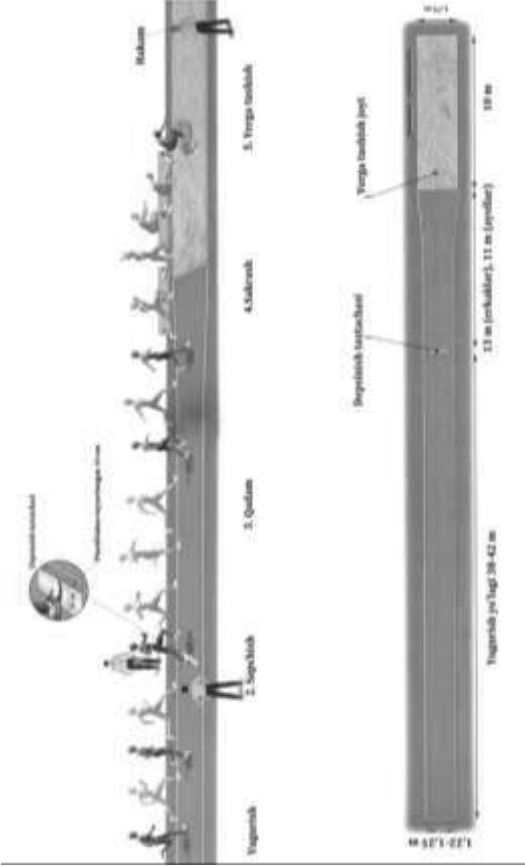
2. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish. Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka,

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish. URM	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yama-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X 3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	2-4 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta		

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1. Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	<p align="center">25x2 Marta</p>	<p align="center">Mashqni oxirigacha bajarish</p>
<p align="center"><i>Asosiy Qisim 40-45 minut</i></p>	<p>1-vazifa. O'rta masofada va uzoqdan yugurib kelib, uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish.</p> <p>1.2. Qisqa masofadan yugurib kelib, har bir oyoqdan qadamlab sakrash.</p> <p>2-vazifa. Mashq qilish jarayoni davomida uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish.</p> <p>2.1 Musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.</p>	<p align="center">Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p> 
<p align="center"><i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i></p>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	<p align="center">5-10 minut</p>	<p align="center">X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

SEMENAR MASHG'ULOT: № 37-38 Daralar

MAVZU: 1 Uch hatlab sakrash texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari

MAQSAD: Talabalarga Uch hatlab sakrash texnikasini baholash

VAZIFALAR: 1 Uch hatlab sakrash texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

2. Talabalarga Uch hatlab sakrash usulidan nazariy bilim berish va baholash.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika 201 xona

MASHG'ULOT TURI: Seminar

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi</i>	<p>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 elementar tuzulmasini o'rgatish. Yugurishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va "sapchish" qadamni o'rgatish. Depsinish texnikasini o'rgatish. Uch hatlab sakrashda "sapchish – sakrash", "sapchish – qadam" va "qadam – sakrash" texnikasini o'rgatish. O'rta va uzoq masofadan yugurib kelib uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish. Uch hatlab sakrashdan musobaqa tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa qoidalari.</p> <p>Jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni hamda fan - texnologiyalarning so'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsifa etiladi</p>	70-75 daqiqa	<p>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, kelgusi-dagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan xolda yondoshilishni nazarda tutadi.</p> <p>Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'qtuvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bajarishi shart Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish</p>
<i>Asosiy Qisim</i>			
<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	Darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan o'quvchilarni rag'barlantirish, O'rgatilgan mavzuni uyda mustaqil bajarish.	5-10 Daqiqa	Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qtuvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi.

AMALIY MASHG'ULOT №-39-40 Daralar

MAVZU: 1 Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

MAQSAD: Uzunlikka uch hatlab sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1. Langarcho'pga bo'lgan talablar. Langarcho'p bilan yugurib kelish.

2. Depsinish. Sakrashning tayanch qismi. Sakrashni tayanchsiz fazasi. Qo'nish texnikasini o'rgatish.

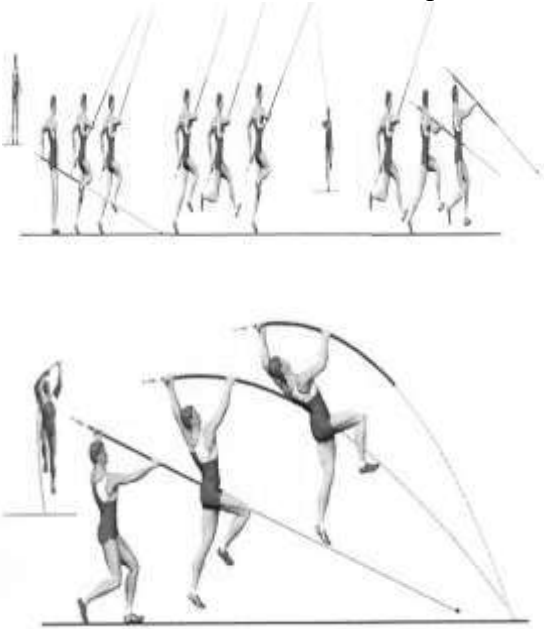
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka.

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish.. 2. Talabalar davomatini tekshirish. 3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.	2-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXX O Talabalarning sport kiyimiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.
	URM 1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish.	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish.
	3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	2-4 Marta	
	8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.

	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI 1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoq sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
--	---	---------------	-----------------------------

<i>Aсосiy Qisim 40-45 minut</i>	<p>1-vazifa. Shug'ullanunchilarga langarcho'p bilan sakrash texnikasini tanishtirish.</p> <p>1.2. Langarcho'p bilan yugurib kelishni o'rgatish. Bu vazifa keyingi vazifalar bilan parallel hal etiladi.</p> <p>2-vazifa. Depsinish texnikasini (langar tagiga kirib borish va osilish) o'rgatish.</p> <p>2.1 Turgan joyda va yura turib langarcho'p qo'yilishini taqlid qilish.</p>	<p>Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p> 
<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	<p>1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash.</p> <p>2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish</p>	5-10 minut	<p>X X X X X X X X X</p> <p>O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.</p>

AMALIY MASHG'ULOT №-41-42 Darslar

MAVZU: 1 Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

MAQSAD: Uzunlikka uch hatlab sakrash usulini o'rgatish.

VAZIFALAR: 1. Langarcho'p bilan sakrash texnikasining tahlili va urgatish usulbiyati.

Langarcho'p bilan sakrash tarixi. Uning texnikasi evolyutsiyasi.

2. Langarcho'p bilan sakrash texnikasi fazalari. Musobaqa qoidalari.

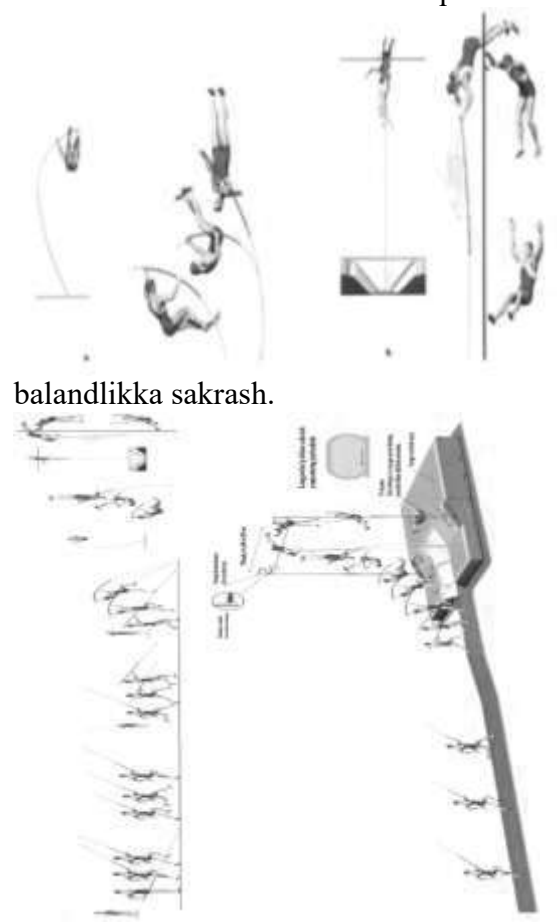
O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni

MASHG'ULOT TURI: Amaliy

JIHOZLAR: Fishka, Bayroq, metr, planka.

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa</i>	<p>1. Saflanish. Raport olish Talabalar bilan salomlashish. 2. Talabalar davomatini tekshirish.3. Mavzuni tushuntirish. O'qituvchining buyrug'iga binoan maydon bo'ylab yurish, yugirish, yurish.</p> <p style="text-align: center;">URM</p> <p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish. 2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p>	2-5 daqiqa	<p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>O</p> <p>Talabalarning sport kiymiga e'tibor berish, bo'yma-bo'y saflanishga e'tibor qaratish. Buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.</p>
	<p>1. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 hisobiga, qo'llarni oldiga-orqaga aylantirish. 2. D.X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yelka qism bilan aylantirish. 1-4 hisobiga.</p>	2-4 marta	Ko'rsatish va o'z uslubida foydalanish.
	<p>3 D. X. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-4 hisobida qo'larni chap va o'ng tomonga yoyish.</p>	2-4 marta	Katta ampulada harakatlarni bajarish

	4. D. X Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 hisobida belni aylantirish chap va o'ng tarafga	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	5. D. X A.T. 1- qo'larni chap oyoqqa uchiga. 2- qo'larni o'ng va chap oyoq uchiga. 3- qo'larni o'ng oyoq uchiga. 4- D.X	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	6.D.X.Oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1- 4 hisobida chap va o'ng tarafga o'tirish.	2-4 Marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
	7. D.X qo'llar to'ri uzatilgan 1-chap oyoqni ko'tarib o'ng qo'l uchiga tekkizish 2- D.X	2-4 Marta	Gavdani bo'kmasdan bajarish
	3- o'ng oyoqni ko'tarib chap qo'l uchiga tekkizish 4- D.X	2-4 Marta	Sakraganda tizzalarni ko'krakka tekkazish.
8. D. X. A. T. Chap,o'ng va ikkala oyoqda sakrash.	10-15 Marta		

	<p align="center">MAXSUS YUGURISH MASHQLARI</p> <p>1.Tizzalarni oldinga ko'tarib yuhurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Oyoqdan-oyoqa sakrab yugurish. 4. Yuqoriga baland sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.</p>	25x2 Marta	Mashqni oxirigacha bajarish
Asosiy Qisim 40-45 minut	<p>1-vazifa. Langarcho'pga osilib turganda oyoqlarni ko'tarishni va burilishni o'rgatish.</p> <p>1.2. Planka ustidan o'tish texnikasini o'rgatish.</p> <p>2-vazifa. Elastik langarcho'p bilan sakrashni o'rgatish.</p> <p>2.1 Musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.</p>	<p>Ko'rsatish usulidan foydalanish. Mustaqil bajarish, takrorlash. Mustahkamlash.</p>	<p>Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish</p>  <p>balandlikka sakrash.</p>

<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	1. Saflanish darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan talabalarni rag'barlantirish, sust qatnashgan talabalarning xatolarini to'g'rilash. 2. Organizmni tiklovchi mashqlar berish	5-10 minut	X X X X X X X X X O'rgatilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarish.
---------------------------------	---	------------	---

SEMENAR MASHG'ULOT: № 43-44 Darslar

MAVZU: 1 Sakrash turlari texnikasi tahlili va musobaqa qoidalari.

MAQSAD: Talabalarni Sakrash turlari texnikasini baholash

VAZIFALAR: 1 Sakrash turlari texnikasi asoslarini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.

O'tkazilish joyi: O'zDJTI yengil atletika 201 xona

MASHG'ULOT TURI: Seminar

<i>Dars qismi</i>	<i>Mazmuni</i>	<i>Me'yor i</i>	<i>Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar</i>
<i>Tayyorlov qismi</i>	<p>Gorizantal 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.</p> <p>rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.</p> <p>Vertikal sakrash turlarining tasniflanishi. Sakrash turlari tarixi va rivojlanish yo'llari. Vertikal sakrashlardan farqli xususiyatlari. Balandlikka sakrash turlarini usullarini bo'lib o'rgatish asoslari. Langarcho'p bilan sakrashda fazalarni bo'linish xususiyatlari</p> <p>Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.</p>	70-75 daqiqa	<p>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 xolda yondoshilishni nazarda tutadi.</p> <p>Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'qtuvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bajarishi shart Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish</p>
<i>Asosiy Qisim</i>			
<i>Yakuniy qismi 5-10 minut</i>	Darsda o'zini yaxshi tomonlarini ko'rsatgan o'quvchilarni rag'barlantirish, O'rgatilgan mavzuni uyda mustaqil bajarish.	5-10 Daqiqa	Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi.

GLOSSARIY – IZOHLI SO‘ZLAR LUG‘ATI

O‘zbekcha	Inglizcha	Ruscha
IAAF – Xalqaro Yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations);	IAAF – International Association of Athletics Federations; (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations);	ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ; ingl. International Association of Athletics Federations);
Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyliги ko‘rinishidagi ko‘pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.	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.	Лёгкая атлетика - 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 метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.	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)	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.
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 o‘tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	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	Прыжок в высоту – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko‘rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari	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.

<p>“fosbyuri-flop”, “hatlab o’tish”, “perikidnoy”,</p>		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Барьер-устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготавливают высотой 762, 1067 мм.</p>
<p>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 (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog’liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi</p>	<p>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.</p>	<p>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>
<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</p>

		легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений.
<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 sakrash, nayza uloqtirish, 800m.</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 metres</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 1500м.</p> <p>Семиборье женщины (летний сезон): бег 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200м, прыжок в длину, метание копья, бег 800м.</p>
<p>Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).</p>	<p>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.</p>	<p>Марафон (греч. Μαραθών, Marathón) - дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)</p>
<p>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)</p>	<p>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).</p>	<p>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.</p>
<p>Pastki start – spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda</p>	<p>down start – (plural down starts) (<i>sports, long track speeds kating</i>) a starting position in long track speeds</p>	<p>Низкий старт – В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную</p>

<p>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.</p>	<p>kating, whereby the speeds kater adopts tripod position with the ice surface, with one hand down, and both skates.</p>	<p>скорость, применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперед. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками.</p>
<p>Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi</p>	<p>Jumping - is a form of locomotion or movement in which an organism or non-living (e.g., robotic) mechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory.</p>	<p>Прыжки – группа видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. По структуре движений П.л. относятся к ациклическим физическим упражнениям, по характеру мышечной деятельности к группе скоростно-силовых упражнений</p>
<p>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.</p>	<p>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".</p>	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.</p>
<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>Спортивная ходьба – олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землей. В олимпийской программе соревнования у мужчин</p>

bilan farqlanadi.	Distance an a OG 20km, 50km for men and 20km for women	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'tarilib va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.	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 Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.
Falstart – yengil atletika	False Start – In sports,	Фальстарт (англ. false star-

<p>turlarida belgilangan qoidalarining buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki start reaksiyasi ko'rsatilmasdan 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>a <i>false start</i> 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>«неправильное начало») — в <i>спорте</i> — неправильно взятый пстарт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. В <i>телеигра</i>-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><i>Marra</i> — 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. <i>Finish</i> — окончание) — конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится 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 первым на финиш</p>
<p><i>Shipovka</i> — 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</p>	<p><i>Track spikes</i>, or just <i>spikes</i>, 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</p>	<p>Шиповки — это разновидность специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой</p>

<p>joylashtirilishi mumkin).</p>	<p>slipping. The term "spikes" can also refer to track shoes featuring such protrusions.</p>	<p>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>Эстафета (фр. <i>Estafette</i> — «нарочный, посыльный, 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) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.</p>	<p>Discipline, Shot put. ... The shot, a metal ball (7.260kg/16lb for men, 4kg/8.8lb for women), is put – not thrown – with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135m.</p>	<p>Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях - 7,260 кг, а в женских - 4 кг. 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>