



**3.7.**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI  
OSHIRISH INSTITUTI**

**"YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARINI O‘QITISH"  
MODULI BO‘YICHA**

**O‘QUV – USLUBIY MAJMUA**

**Malaka oshirish  
yo‘nalishi:**

**Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi**

**Tinglovchilar  
kontingenti:**

**Umumta’lim muassasalari jismoniy  
tarbiya fani o‘qituvchilari**

**Toshkent– 2024**



## MUNDARIJA

I.	Ishchi dastur .....	4
II.	Modulda foydalaniladigan interfaol ta'lim uslublari	11
III.	Nazariy mashg'ulotlar uchun materiallar .....	19
IV.	Amaliy mashg'ulotlar uchun materiallar .....	29
V.	Testlar .....	125
VI.	Keyslar banki.....	137
VII.	Mustaqil ta'lim mavzulari .....	137
VIII.	Glossariy .....	138
IX.	Adabiyotlar ro'yxati .....	143

# I. ISHCHI DASTUR

## Kirish

Dastur O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2018 yil 5-martdagi PF-5368-sonli farmoni, Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14-avgustdagi 658-sonli “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi hamda, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 4-iyundagi 355-sonli “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, o‘rta umumta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish hamda amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Dastur mazmuni jamiyat ijtimoiy-siyosiy hayotidagi demokratik o‘zgarishlar va rivojlanish istiqbollari, ta’lim-tarbiyajarayonini tashkil etishning huquqiy-me’yoriy hujjatlari, amaliy xorijiy til, jismoniytarbiyada axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanish usullari, maktab yoshidagi bolalar psixologiyasi, pedagogning kasbiy kompetensiyasi va mahorati, bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida hayot faoliyati xavfsizligi, jismoniy tarbiya nazariyasi va xalqaro tajribalar, jismoniy tarbiya fanini o‘qitish uslubiyati, darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish, olimpiya bilim asoslari va pedagogik amaliyot bo‘yicha yangi bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishni nazarda tutadi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo‘yiladigan umumiy malaka talablari va o‘quv rejalari asosida shakllantirilgan bo‘lib, bu orqali o‘rta umumta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sohaga oid zamonaviy ta’lim va innovatsiya texnologiyalari, xorijiy tajribalardan samarali foydalanish, chet tillarini intensiv o‘zlashtirish darajasini, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘quv jarayoniga keng tadbiq etish hisobiga, ularning kasbiy mahoratini, mehnat faoliyatini muntazam rivojlantirish, ta’lim jarayonini yuqori

saviyada tashkil qilish bilan bog'liq kompetensiyalarga ega bo'lishlari ta'minlanadi.

Malaka oshirish kursining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda, dasturda tinglovchilarning mutaxassislik bo'yicha tayyorgarlik doirasidagi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar takomillashtirilishi mumkin.

Malaka oshirish kursining o'quv dasturi quyidagi modullar mazmunini o'z ichiga qamrab oladi:

### **Modulning maqsadi va vazifalari**

**Modulning maqsadi:** "Jismoniy tarbiya" dasrlarini o'tkazish va nazorat qilishda Yengil atletikaning ahamiyati hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari pedagogik faoliyatini uslubiy ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishdan iborat.

#### **Modulning vazifalari:**

jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining umumta'lim maktablarida tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va uslubiy ishlarni samarali tashkil etishda yengil atletika sport turidan foydalanishlari;

jismoniy tarbiya fani darsini tashkil etish va o'tkazishda yengil atletika sport turining tutgan o'rni;

jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini uslubiy ta'minlash, kasbiy ko'nikma va malakalarini takomillashtirishga qaratilgan.

#### **Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar**

"Jismoniy tarbiya darsida yengil atletikani o'qitish uslubiyoti" o'quv modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

#### **Tinglovchi:**

yengil atletikaning qisqacha tarixi, turkumlari, davrlari, pedagogik ahamiyati;

yengil atletika tasnifi (klassifikatsiyasi);

yengil atletika turlarining tavsifi.

yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari;

yengil atletikaning vositalari, tamoyillari va uslublari;

yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarning mazmunini, shaklini va ularning tuzilish qonuniyatlari;

yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari va musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish haqida bilishi kerak.

#### **Tinglovchi**

yengil atletika jixozlarida bajariladigan mashqlar texnikasi va xavfsizlik qoidalari;

yengil atletika mashg'ulotlarida foydalanadigan maxsus atamalar va vositalarini;

jismoniy mashqlar hatti-harakatlarni bajarishni amalga oshirish ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak.

## **Tinglovchi**

yengil atletikaga o'rgatishda xato va kamchiliklarni baholashni;  
yengil atletikaga xos texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;  
mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, o'quvchilarni tayyorgarlik holatlarini nazorat qilish malakasiga ega bo'lishi.

yengil atletikaga o'rgatishning zamonaviy usullari asosida o'rgatish kompetensiyalariga ega bo'lishi lozim.

### **Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi**

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Jismoniy tarbiya va sportda xorijiy tajribalar", "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati", "Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati", "Kurash nazariyasi va uslubiyati", "Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti", "Darsdan tashqari va ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish", "Olimpiya bilim asoslari" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

### **Modulning sport ta'limidagi o'rni**

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar "Jismoniy tarbiya" darslarini o'tkazish va nazorat qilishda yengil atletika sport turining ahamiyati hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari pedagogik faoliyatini ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirish, amalda qo'llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

### **Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:**

<b>Modul mavzulari</b>	<b>Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari</b>					
	<b>Ham masi</b>	<b>Auditoriya o'quv yuklamasi</b>				<b>Mustaqil tayyorgarlik</b>
		<b>Jumladan</b>				
		<b>Jami</b>	<b>Nazariy</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	<b>Kochma mashg'ulot</b>	
Yengil atletika turlarining nazariy asoslari.	2	2	2			
Yengil atletikada umumiy va maxsus mashqlarni o'rgatish xususiyatlari.	2	2		2		
Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlarida texnik-taktik harakatlarini o'rgatish uslubiyati.	2	2		2		
Yengil atletikada zamonaviy sektor va anjomlar.	2	2		2		
Yengil atletikada zamonaviy musobaqa qoidalari.	2	2		2		
<b>Jami:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		

## **NAZARIY MASHG‘ULOT MAZMUNI**

### **1-mavzu: Yengil atletika sport turlarining nazariy asoslari.**

#### **Reja:**

- 1.1. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari.
- 1.2. Yengil atletika mashqlarini tasnifi.
- 1.3. Yengil atletika turlarining tavsifi.

Yengil atletikaga kirish. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari. Yengil atletika mashqlarini tavsifi, yengil atletika mashqlarini tasnifi. Yengil atletika yurish, yugurish sakrash va uloqtirish turidir. Yugurish: insonnin joydan joyga ko‘chishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko‘proq tarqalgan turi bo‘lib barcha sport turlari tarkibiga kirishini, yengil atletikada yugurishning tekis, o‘ta uzoq, tabiiy sharoitda yugurish (kross), yarim marafoncha va marafoncha, soatbay, bir kunlik va ko‘p kunlik yugurish, to‘siqlar va g‘ovlar osha yugurish, estafetali va ekiden yugurish turlari mavjudligini o‘qtirish.

## **AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI**

### **2-mavzu: Yengil atletikada umumiy va maxsus mashqlarni o‘rgatish xususiyatlari.**

#### **Reja:**

- 2.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.
- 2.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.
- 2.3. Jismoniy tayyorgarlikning vosita va uslublari.
- 2.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga doir mashqlar majmuasi va uslubiyati.

Jismoniy tayyorgarlik: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linishini, yengil atletikachining gormonik rivojlanishi, ya’ni harakat muskulaturasini rivojlantirishni, organizm va sistemalarini mustahkamlashni, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilashni, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga doir mashqlar majmuasini o‘rgatish.

### **3-mavzu: Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurash turlarida texnik-taktik harakatlarini o‘rgatish uslubiyati.**

#### **Reja:**

- 3.1. Yengil atletikada ta’limning uslubiy tamoyillari.
- 3.2. Yengil atletika turlari texnikasi va maxsus mashqlarni o‘rganish.
- 3.3. Yengil atletika turlarini o‘rgatish uslublari.

Yangi pedagogik texnologiyalarni yengil atletika mashg‘ulotlarida qo‘llash yo‘llari. Ular yordamida fan bo‘yicha malakali mutaxassislarni tayyorlashni takomillashtirish. Dars jarayonida mavjud yangi texnologiya usullarini o‘rgatish, ko‘nikma hosil qilish va o‘qitish jarayoniga joriy etish, ta’lim olayotgan tinglovchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilim, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash.

### **4-mavzu: Yengil atletikada zamonaviy sektor va anjomlari.**

## **Reja:**

- 4.1. Yengil atletikaning zamonaviy sektorlari.
- 4.2. Yengil atletikaning zamonaviy anjomlarilari.

Mashg'ulotda ochiq stadion yoki yopiq inshoot (manej), yo'lakchalar chizmalari, shaylanish, marra, fotofinish, yugurish, sakrash va uloqtirish sektorlarini ko'rsatish va ularni o'z joylarida sharoitga moslashtirib shakllantirish, ularni chizishni o'rgatish va ko'nikma hosil qilish. Uloqtirishlarda sektor burchaklari qancha bo'lishi kerakligini o'rgatish.

## **5-mavzu: Yengil atletikada zamonaviy musobaqa qoidalari.**

### **Reja:**

- 5.1. Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari va yangiliklari.
- 5.2. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkillashtirish.
- 5.3. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalari.

Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari va yangiliklari bilan tanishtirish, musobaqani ko'rish, tahlil qilish, bayonnomalardan namuna ko'chirish va ularni to'g'ri qoida asosida to'ldirishni, hakamlar o'rniga volontyor vazifasini amalda bajarishini, dars jarayonida o'quvchilarga jismoniy sifatlarini yuqori darajada namoyish etish uchun sharoit yaratishni o'rgatish.

### **Dasturning axborot-metodik ta'minoti**

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-uslubiy materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

## **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

### **I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:**

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. -T: "O'zbekiston". 2017– 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev -T.: "O'zbekiston", 2019 – 400 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M.Mirziyoyev. -T.: "O'zbekiston", 2019 – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M.Mirziyoyev -T: "O'zbekiston", 2020 – 400 b.

### **II. Normativ-huquqiy hujjatlar:**

5. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgarish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni //

<https://lex.uz/docs/-2742233>.

6. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>

7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentabrdagi PF-5538-son "Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/docs/-3893445>.

8. [2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi](#) Toshkent: "O'zbekiston".2022.

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son farmoni. <https://lex.uz/docs/3578121>

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston strategiyasi-2030 to'g'risida"gi PF-158-son Farmoni. <https://lex.uz/ru/docs/-6600413>

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5148-son qarori. <https://lex.uz/docs/-5459047>

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-son Qarori. <https://lex.uz/docs/-5713331>

### **III. Maxsus adabiyotlar:**

14. Rafiyev H.T."Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati". Toshkent, 2021-y.

15. A.Normurodov "Yengil atletika turlarini o'qitish" Darslik. 2021-y, 217 b.

16. Д.С.Алхасов,А.К.Пономарев "Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания Легкая атлетика"учебная пособия 2020г.186с.

17. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). –T.: O'zDJTI, 2007.-180 b

18. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. – T.: O'zDJTI, 2011.-280 b.

19. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. – T.: O'zDJTI, 2010.-200 b.
20. Qudratov R. Yengil atletika. – T.: O'zDJTI, 2012.-300 b.
21. Qudratov R, G'aniboev I.D, Soliev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. – T.: O'zDJTI, 2011.-180 b.
22. Shakirjanova K.T. Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. - T.: O'zDJTI, 2014.-190 b.
23. Таранова А.В., Колобов В.А. Теория и методика обучения легкой атлетике в профессиональной подготовке студентов ИФК. – Т.: ЎзДЖТИ, 2012.-230 с.
24. Normurodov A.N. Yengil atletika. –Toshkent. SHarq, 2002.-180 b.
25. Иноземсева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2001.-220 с.
26. Шакиржанова К.Т., Тўхтабаев Н.Т. Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции.– Т.: ЎзДЖТИ, 2012.-180 с.
27. Niyozov I. Yengil atletika. –T.: O'zDJTI, 2005.-200 b.
28. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2011.-180 b.
29. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., M.V. Yadro itqitish. – T.: 2012.-180 b.
30. Rafiyev H.T. Yengil atletika turlarining o'qitish uslubi – Toshkent. "UMID DESIGN" 2021
31. Rafiyev X.T, R.Sohibnazarov, F.Qosimov. Yengil atletika sport musobaqal zamonaviy turlari va tashkiliy asoslari. O'quv qo'llanma. Samarqand: 2021 yil.
32. R.Sohibnazarov Yengil atletika sport jihozlaridan foydalanish tartibi .Uslubiy qo'llanma Samarqand. SDCHTI 2023y

**Internet saytlari:**

[www.minsport.uz](http://www.minsport.uz)

[www.mdo.uz](http://www.mdo.uz).

[www.sportedu.uz](http://www.sportedu.uz)

[www.olympic.uz](http://www.olympic.uz)

[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

[www.infocom.uz](http://www.infocom.uz).

## II. Modulda foydalaniladigan interfaol ta'lim uslublari

Hozirgi vaqtda ta'lim jarayonida o'qitishning zamonaviy uslublari keng qo'llanilmoqda. O'qitishning zamonaviy uslublarni qo'llash o'qitish jarayonida yuqori samaradorlikka erishishga olib keladi. Bu uslublarni har bir darsning didaktik vazifasidan kelib chiqib tanlash maqsadga muvofiq. An'anaviy dars shaklini saqlab qolgan holda uni ta'lim oluvchilar faoliyatini faollashtiradigan turli-tuman uslublar bilan boyitish ta'lim oluvchilarning o'zlashtirish darajasi o'sishiga olib keladi.

Bugungi kunda bir qator rivojlangan mamlakatlarda ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini kafolatlovchi zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash borasida katta tajriba asoslarini tashkil etuvchi uslublar interfaol uslublar nomi bilan yuritilmoqda. Interfaol ta'lim uslublari hozirda eng ko'p tarqalgan va barcha turdagi ta'lim muassasalarida keng qo'llanayotgan uslublardan hisoblanadi. Shu bilan birga, interfaol ta'lim uslublarining turlari ko'p bo'lib, ta'lim-tarbiya jarayonining deyarlik hamma vazifalarini amalga oshirish maqsadlari uchun moslari hozirda mavjud. Amaliyotda ulardan muayyan maqsadlar uchun moslarini ajratib tegishlicha qo'llash mumkin. Bu holat hozirda interfaol ta'lim uslublarini ma'lum maqsadlarni amalga oshirish uchun to'g'ri tanlash muammosini keltirib chiqargan.

Buning uchun dars jarayoni oqilona tashkil qilinishi, ta'lim beruvchi tomonidan ta'lim oluvchilarning qiziqishini orttirib, ularning ta'lim jarayonida faolligi muttasil rag'batlantirib turilishi, o'quv materialini kichik-kichik bo'laklarga bo'lib, ularning mazmunini ochishda aqliy hujum, kichik guruhlarda ishlash, bahs-munozara, muammoli vaziyat, yo'naltiruvchi matn, loyiha, rolli o'yinlar kabi uslublarni qo'llash va ta'lim oluvchilarni amaliy mashqlarni mustaqil bajarishga undash talab etiladi.

Interfaol uslub biror faoliyat yoki muammoni o'zaro muloqotda, o'zaro bahs-munozarada fikrlash asnosida, hamjihadlik bilan hal etishdir. Bu usulning afzalligi shundaki, butun faoliyat tinglovchini mustaqil fikrlashga o'rgatib, mustaqil hayotga tayyorlaydi.

O'qitishning interfaol usullarini tanlashda ta'lim maqsadi, ta'lim oluvchilarning soni va imkoniyatlari, o'quv muassasasining o'quv-moddiy sharoiti, ta'limning davomiyligi, o'qituvchining pedagogik mahorati va boshqalar e'tiborga olinadi.

Interfaol uslublar deganda – ta'lim oluvchilarni faollashtiruvchi va mustaqil fikrlashga undovchi, ta'lim jarayonining markazida ta'lim oluvchi bo'lgan metodlar tushuniladi. Bu uslublar qo'llanilganda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchini faol ishtirok etishga chorlaydi. Ta'lim oluvchi butun jarayon davomida ishtirok etadi. Ta'lim oluvchi markazda bo'lgan yondashuvning foydali jihatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

-ta'lim samarasi yuqoriroq bo'lgan o'qish-o'rganish;

- ta'lim oluvchining yuqori darajada rag'batlantirilishi;
- ilgari orttirilgan bilimlarning ham e'tiborga olinishi;
- ta'lim jarayoni ta'lim oluvchining maqsad va ehtiyojlariga muvofiqlashtirilishi;
- ta'lim oluvchining tashabbuskorligi va mas'uliyatining qo'llab-quvvatlanishi;
- amalda bajarish orqali o'rganilishi;
- ikki taraflama fikr-mulohazalarga sharoit yaratilishi.

Shunday qilib, fanlarni o'qitish jarayonida interfaol uslublardan foydalanish o'ziga xos xususiyatga ega. Ta'lim amaliyotida foydalanilayotgan har bir interfaol uslubni sinchiklab o'rganish va amalda qo'llash tinglovchilarning fikrlashini kengaytiradi hamda muammoning to'g'ri yechimini topishlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tinglovchilarning ijodkorligini va faolligini oshiradi. Turli xil nazariy va amaliy muammolar interfaol uslublar orqali tahlil etilganda tinglovchilarning bilim, ko'nikma, malakalari kengayishi va chuqurlashishiga erishiladi.

Yuqorida aytilganlardan interfaol ta'lim uslublarini tegishlicha tahlil qilish va shu asosda ularni tasniflash zarurati ma'lum bo'ladi.

### **Hozirgi kunda eng ommaviy interfaol ta'lim usublari quyidagilar sanaladi:**

1. Interfaol uslublar: "Keys-stadi" (yoki "O'quv keyslari"), "Blist-so'rov", "Modellashtirish", "Ijodiy ish", "Muammoli ta'lim" va boshqalar.
2. Interfaol ta'lim strategiyalari. "Aqliy hujum", "Bumerang", "Galereya", "Zig-zag", "Zinama-zina", "Muzyorar", "Rotastiya", "Yumaloqlangan qor" va hokazo. Interfaol ta'lim usublari tarkibidan interfaol ta'lim strategiyalarini ajratishda guruh ishini tashkil qilishga yondashuv ma'lum ma'noda strategik yondashuvga qiyoslanishiga asoslaniladi. Aslida bu strategiyalar ham ko'proq jihatdan interfaol ta'lim uslublariga tegishli bo'lib, ularning orasida boshqa farqlar yo'q.
3. **Interfaol grafik organayzerlar:** "Baliq skeleti", "BBB", "Konsteptual jadval", "Venn diagrammasi", "T-jadval", "Insert", "Klaster", "Nima uchun?", "Qanday?" va b. Interfaol grafik organayzerlarni ajratishda bunday mashg'ulotlarda asosiy fikrlar turli grafik shakllarda yozma ko'rinishda ifodalanishiga asoslaniladi. Aslida bu grafik organayzerlar bilan ishlash ham ko'proq jihatdan interfaol ta'lim uslublariga tegishli bo'lib, ularning orasida boshqa farqlar yo'q.

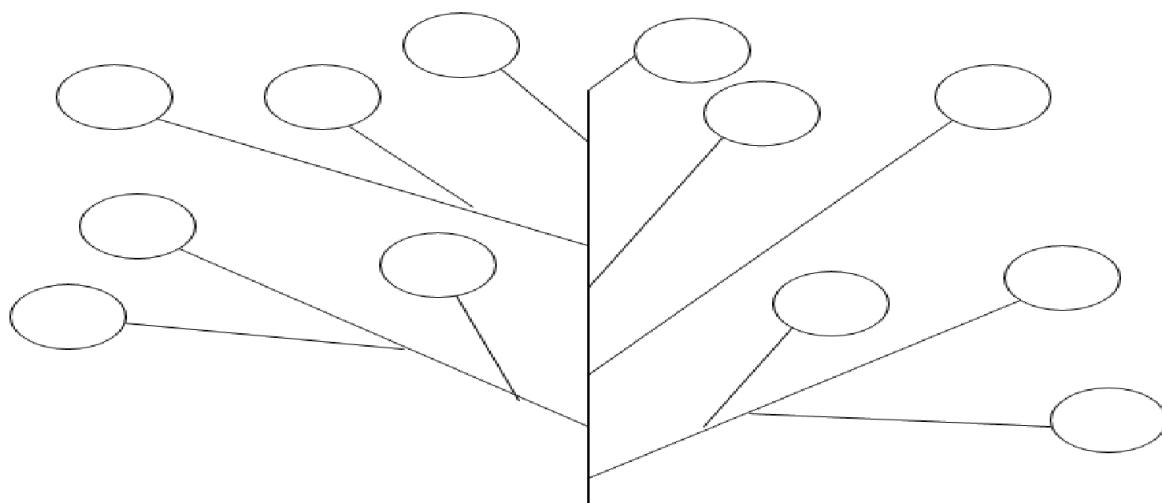
Interfaol ta'lim uslublarini ko'pincha turli shakllardagi o'quv mashg'ulotlari texnologiyalari bilan bir vaqtda qo'llanmoqda. Bu uslublarni qo'llash mashg'ulot ishtirokchilarining faolliklarini oshirib, ta'lim samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Bu jadvaldagi ayrim interfaol ta'lim metodlarining turli shakllardagi o'quv mashg'ulotlari texnologiyalari bilan qo'llash uchun qulayligi bir muncha shartli va aslida muayyan o'quv mashg'ulotlari texnologiyalari bilan boshqa yana ko'p

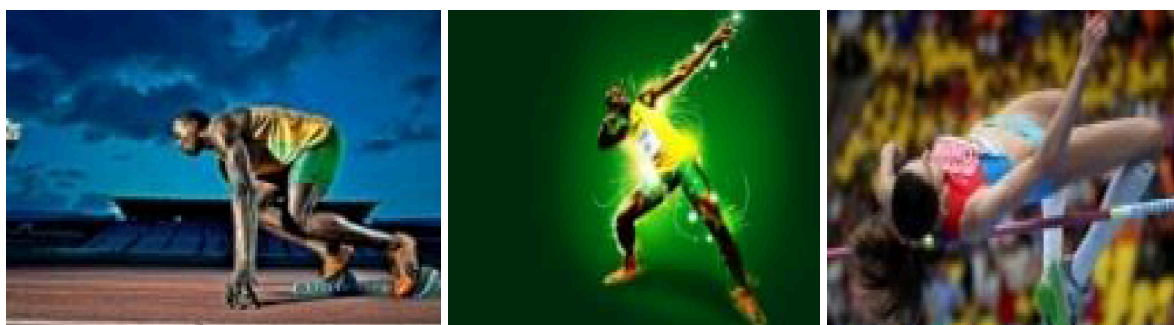
interfaol metodlarni aniq maqsadlar yo'lida qo'llash mumkin ekanligini alohida ta'kidlash zarur.

### Keys-topshiriqlar to'plami

Muhim muammoning echimini topish uchun — “Echim daraxti” texnologiyasi orqali muammoni hal qilinadi.



Yengil atletika nimani o'rgatadi?



Yengil atletika mashg'ulotlarining asosiy vositalariga nimalar kiradi?

“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi

<b>Bilim</b>	<b>Ko'nikma</b>	<b>Malaka</b>

--	--	--

Yengil atletika mashqlarini o'rgatish va yengil atletika darslarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari

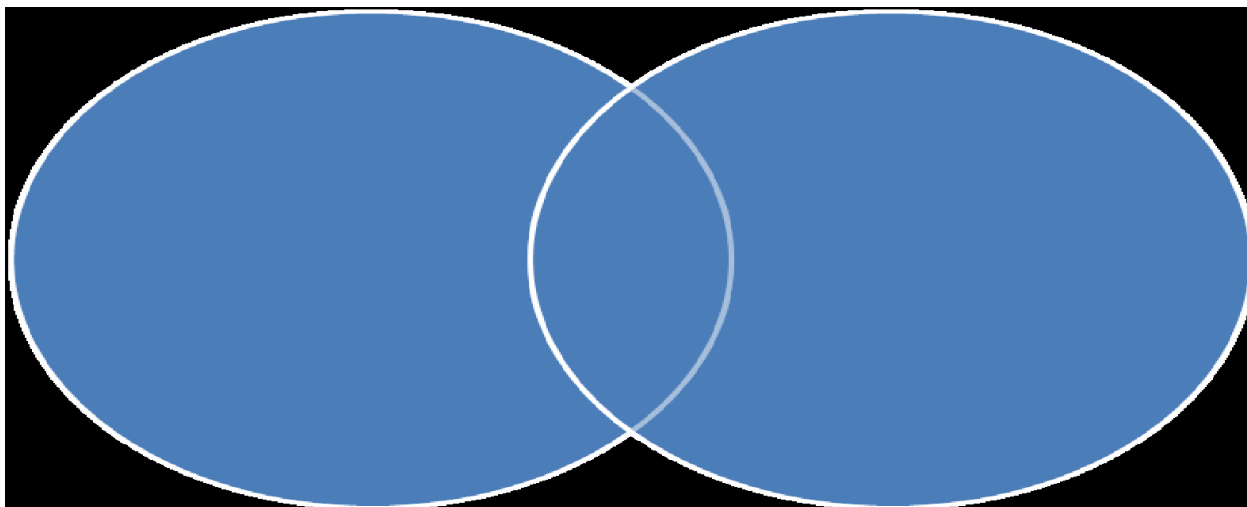
<b>Harakatlarga o'rgatish usullari</b>		
<b>1-4 sinflar</b>	<b>5-7 sinflar</b>	<b>8-9 sinflar</b>
<b>Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari</b>		
<b>1-4 sinflar</b>	<b>5-7 sinflar</b>	<b>8-9 sinflar</b>

Topshiriq. Berilgan savollarga to'g'ri javobni tanlab, raqamini belgilab qo'ying!

<b>Savol</b>	<b>Tanlangan javob nomer</b>	<b>Javob</b>
Birinchi joydan ikkinchi joyga kuchishning tabiiy usuli?		Iroda kuchi, markaziy nerv systemsining faoliyati, nerv muskul aparatining boshkarishi
Sport tayyorgarlik tizimi bu...		Tabiiy sharoitda Yugurish
Bu siklik harakat deyiladi		Boshlang'ich tezlikka uchish burchagiga, havo karshiligiga, erning tortish kuchiga (tezlanish og'irlik kuchi)ga bog'lik bo'ladi
Sakrashdagi eng asosiy faktorlardan biri bu...		Yurish va yugurish
Organizmga eng yaxshi ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy tarbiyaning vositasi		Ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul kilish va almashish, shaxsni tashkil topish uslubi
Sport uskunalarning uzoq uchishi nimaga bog'lik?		Sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va

		musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik va moddiy-texnik bazani tayèrlash.
Sport musobaqalari bu...		Xarakatlarga bog'lik bo'lgan qo'l va gavda xarakatlari tuxtovsiz bir tartibda ko'p marta takrorlanadi.
Sport harakati bu...		Sportdagi son va sifat darajasini kursatkichidir.
"Sport natijalari" bu...		Bilim, vositalar, uslublar, shakl-lar va Shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, Shuningdek sportchini tayèrlashni amaliy faoliyatidir.
Sport tayyorgarligi bu....		Imkoniyatlarni namoyish qilish, sport yutuklarini baxolash va tak-koslash, sport soxasida rakobatlashish

Topshiriq. Venn diagrammasi shaklida 3-ta Yugurish turlarini taqqoslab bering (o'xshashlik va farqini ko'rsatib bering)



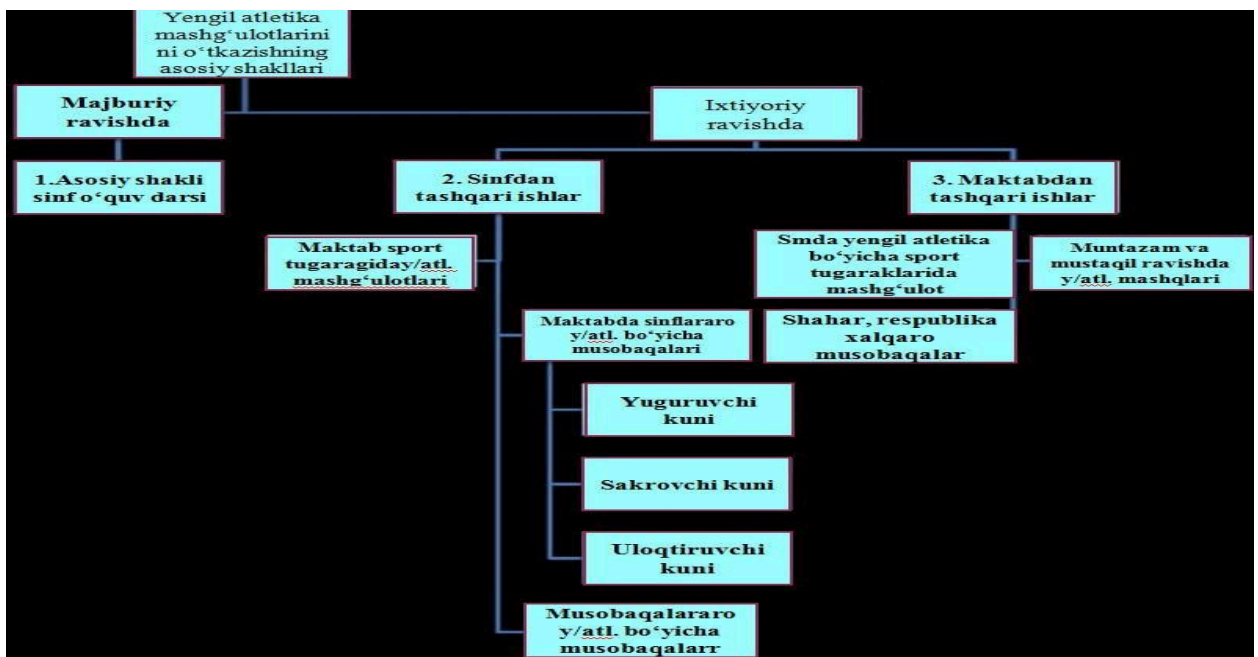
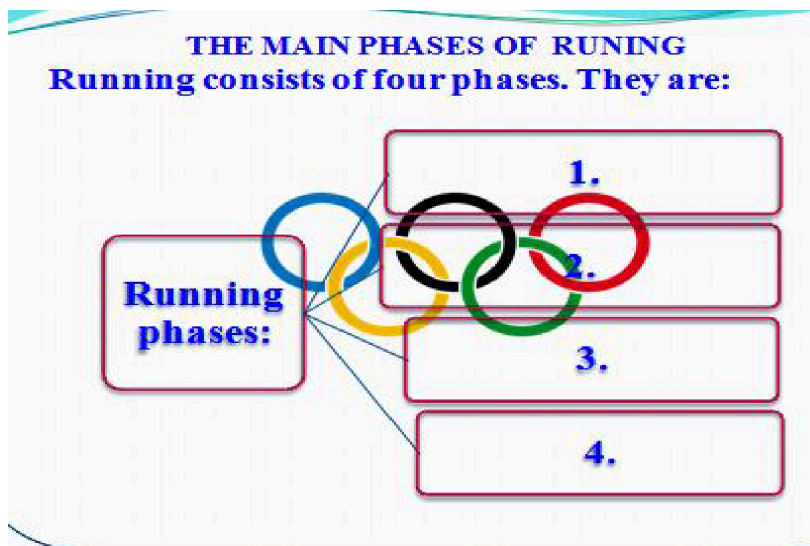
Topshiriq. "Klaster" shaklida Yengil atletikaning asosiy bo'limlarini va turlarini aniqlang.



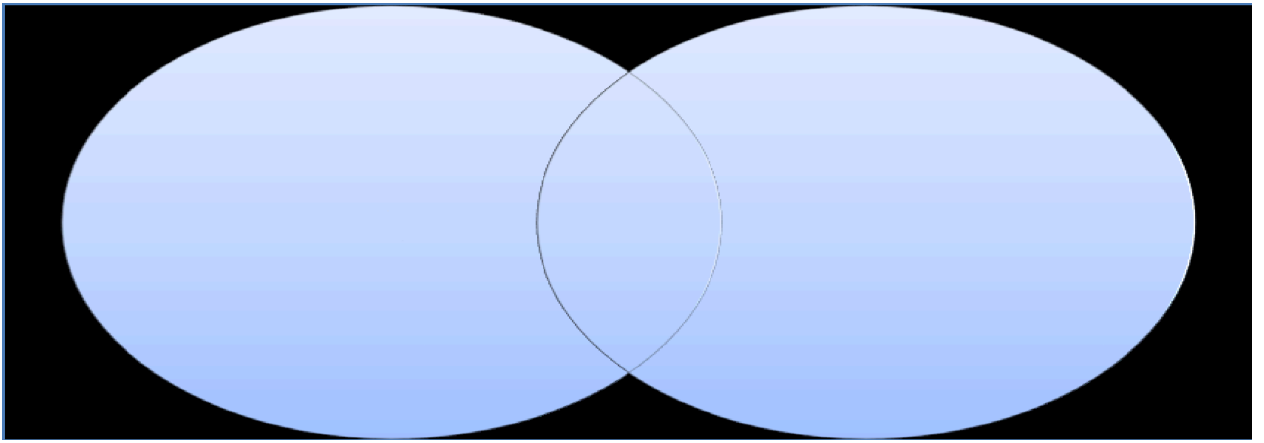
**Topshiriq.** Uzunlikka sakrashda asosiy xatolar va ularni oldini olish yoki to'g'irlash yo'llarini ko'rsating

Xato	To'g'rilash yo'llari
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
<b>Depsinish</b>	
1. 2. 3.	1. 2. 3.
<b>Qo'nish fazasida</b>	
1. 2.	1. 2.

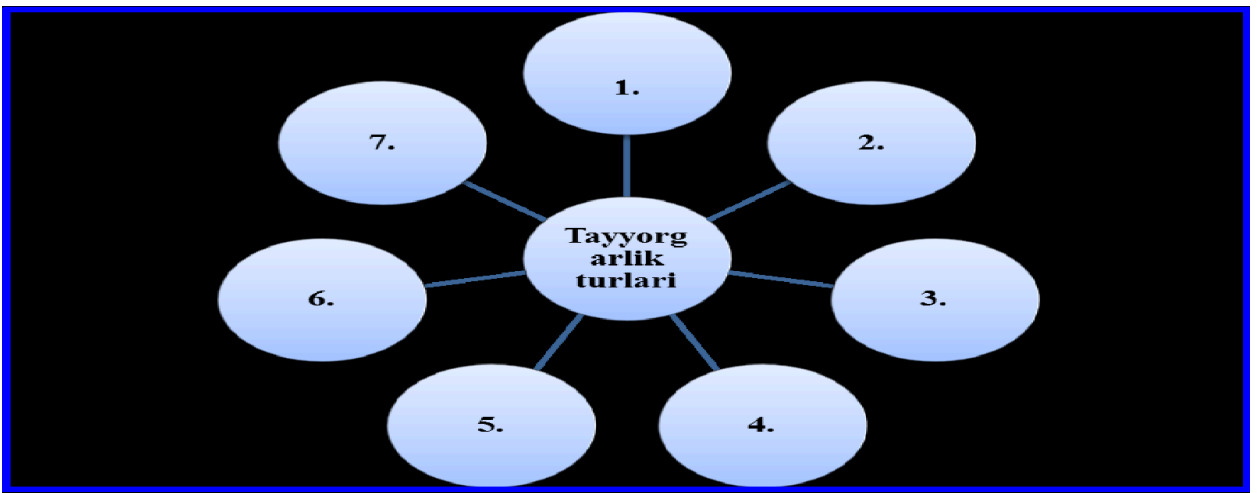
Topshiriq. Savolga ingliz tilida javob bering.



**Keys.** Venn diagramma yordamida yengil atletika turlar texnikasini yaxlit va bo'laklab o'rgatish usullarini taqqoslab bering (o'xshashliklar va farqlarini ko'rsatib bering)



O'quv topshiriq . "Klaster" texnologiya shaklida yengil atletika to'garagida tayyorgarlik turlarini tushintirib bering



O'quv topshiriq. Jismoniy tayyorgarlik turlarini ko'rsatib, ularni izohlab bering.

A form consisting of three empty, rounded rectangular boxes stacked vertically on a black background. A light blue triangle is visible on the left side of the form, pointing towards the top right.

O'quv topshiriq: Yugurish, sakrash, uloqtirish natijasiga ta'sir qiluvchi asosiy 3 ta omil va qo'shimcha omillarni aytib bering.

Birinchi guruh	Ikkinchi guruh	Uchinchi guruh
Asosiy omillar		
Yugurish	Sakrash	Uloqtirish
Qo‘shimcha omillar		

## NAZARIY MASHG‘ULOTLAR UCHUN MATERIALLAR

### 1-Mavzu. Yengil atletika turlarining nazariy asoslari.

#### Reja:

- 1.1. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari
- 1.2. Yengil atletika mashqlarini tasnifi.
- 1.3. Yengil atletika turlarining tavsifi

**Tayanch iboralar.** *Yengil atletika, mashqlar, olimpiada, yurish, yengil yugurish, to‘siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash turlari, mashg‘ulot, to‘garak. Federatsiya, IAAF.*

#### 1.1 Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari.

Yengil atletika bilan mamlakatimizning millionlab fuqarolari shug‘ullanadilar. Ushbu sport turining bu kabi ommaviy tus olishi – xalqimizning ma’naviy va jismoniy kamol topishiga erishishga, uning salomatligini mustahkamlashga, uni vatan himoyasiga va mehnatga tayyorlashga katta yordam beradi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko‘p harakat malakalarini oshiradi, irodaviy fazilatlarni tarbiyalaydi. Shuningdek, ularning sog‘lomlashtirish ahamiyati ham katta bo‘lib, jismoniy kamolotga erishishga yordam beradi.

Qadimgi Olimpiada o‘yinlarida (miloddan avvalgi 776 yildan 394 yilgacha jami 292 marotaba o‘tkazilgan) asosan Yengil atletika bo‘yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy Yengil atletikaning rivojlanishida 19-asrda Angliyada (1837- yildan) yugurish havaskorlik klublari, keyinchalik Afinada (1859- yildan) umumgrek yugurish havaskorlik klublari, va zamonaviy olimpiada o‘yinlarining tiklanishi (1894yil) va Afinada birinchi zamonaviy olimpiada o‘yinlari 1896 yildan) ning ahamiyati katta bo‘ldi. 1912 yilda Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi (IAAF) tuzilgan, unga bugungi kunda 211 mamlakat a‘zo (2020 yil ma‘lumoti bo‘yicha; O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1993 yildan a‘zo). IAAF 1977 yildan jahon kubogi (hozirgi

kunda Gran-pri musobaqalari), 1983 yildan jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi.

O'zbekistonda yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin rivojlana boshladi. Toshkentda 1902 yildan yengil atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 145 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustози unvoniga ega (2018). O'zbekistonlik yengil atletikachilar 1952 yildan Olimpiada o'yinlarida sobiq ittifoq tarkibida qatnashgan. Masalan 1960-yigi olimpiadada bosqon va disk uloqtirish bo'icha opa singillar Tamara va Irina Preslar oltin medallarni qo'lga kiritganlar. O'zbekiston MOQ 1992 tashkil etilishi, O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1993 yil tashkil etilib usha yili IAAFga a'zo bo'lgan, ungacha O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi sobiq ittifoq yengil atletika federatsiyasi tarkibida faoliyat ko'rsatgan.

Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash) turlaridan iborat bo'lib, ularning har biri xilma-xil turlarga taqsimlanadi.

Yengil atletika bilan, ham ochiq va ham yopiq maydonlarda shug'ullanish tavsiya etiladi. Yengil atletikachilarning Olimpiada o'yinlari dasturiga 24 ta turi erkaklar uchun, 23 ta turi esa ayollar uchun kiritilgan bo'lib, 2020 yil Tokio Olimpiya o'yinlari dasturiga 4x400 m(miks, aralash estafeta) ya'ni ikkita ayol va ikkita erkak bir jamoada estafetali yugurish turi kiritilgan bo'lib umumiy 48 ta tur bo'yicha medallar jamlanmasi uchun bahs olib boriladi. Tokio olimpiya o'yinlarida XOQ prezidenti Tommas Baxning tashabbusi bilan Yngil atletika birinch darajali sport turi deb e'tirof etildi, shu bilan birga olimpiya o'yinlari shioriga yana bir so'z ya'ni "BIRGAJIKDA" degan so'z qo'shildi, bundan keyingi olimpiya o'yinlarida "Tezroq, Balandroq, Kuchliroq va Birgalikda" degan so'zlar yangraydi.

Yengil atletika O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimining barcha bo'g'inlari dasturiga kiritilgan. Uch bosqichli sport musobaqalari: "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" "Besh tashabbus" Respublika sport musobaqalari dasturida yengil atletikaga keng o'rin berilgan. O'zbekistonda yengil atletika bo'yicha turli xil sport musobaqalari o'tkaziladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16- iyun chiqarilgan "Aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari" to'g'risidagi PQ-5148-sonli qarori ayni muddao ekanligini hammamiz bilamiz.

## **1.2.Yengil atletika mashqlarini tasnifi.**

**Sportcha Yurish** – odamning bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishidagi tabiiy usuli bo‘lib bir yoshdan insonni umrini oxirigacha bo‘ladigan jarayon hisoblanadi. Uzoq vaqt va bir teks tezlikda yurganda inson organizmidagi barcha mushaklar, yurak-qon tomirlari, nafas olish organlari faoliyatini kuchayishi natijasida organizmda sodir bo‘ladigan modda almashinishi ortadi. Bu jarayon o‘z o‘rnida odam organizmini sog‘lomlashtirishga, uning tashqi muhitni ta’siriga qarshilik ko‘rsatishiga-immunitetini oshishiga olib keladi. Salomatlikni mustahkamlashning juda oson va yoqimli usullaridan biri piyoda yurishdir. Sport yunalishi ulamolarimiz piyoda yurishning 10 ta foydali sababini belgilaganlar.

1. Tafakkurga undaydi;
2. Kayfiyatni ko‘taradi, yangi g‘oyalarga turtki beradi;
3. Allergiyani engishda ko‘makchi;
4. Umr davomiyligini uzaytiradi;
5. Moddalar almashinuvini yaxshilaydi;
6. Pulni tejaydi;
7. Uyquni yaxshilaydi, stressdan himoyalaydi;
8. Suyaklarni mustahkamlaydi;
9. Ko‘rish qobiliyatini yaxshilaydi;
10. Kishilarni ehtiyojini yaxshilaydi ya’ni qondiradi.

Oddiy yurishdan tashqari uni sayohlik, tantanali, safda, skandinavcha va sportcha yurish xillari bo‘ladi. Texnik jihatdan yurishning eng qiyini va eng foydalisi bo‘lgan, sportcha yurishdan turli miqyosda musobaqalar o‘tkaziladi.

Sportcha yurish bo‘yicha o‘yingoh yo‘laklarida (soat ko‘rsatgich harakatiga qarshi yo‘nalishda) va yo‘laklarda (shosse, shahar ko‘chalari va so‘qmoqlarda) 3km, 5km, 10km, 20km, va 50 km gacha masofada musobaqalar o‘tkaziladi.

20 km, va 50 km masofalar olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. 20 km. lik masofaga ham ayollar va ham erkaklar qatnashadi, 50 km.lik masofaga faqat erkaklar qatnashadi.

**Yugurish** – odamning bir joydan ikkinchi joyga tez shiddatli ko‘chishining tabiiy usuli hisoblanib, jismoniy mashqlarni bajarishdagi sportning hamma turlarida uchraydi.

Yugurganda yurishga nisbatan odam organizmida sodir bo‘ladigan jarayon ikki uch marta tez va shiddatli kechadi, bu o‘z o‘rnida odam organizmini chidamliligini, tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga hamda kamol topishiga ijobiy ta’sir etadi. Yugurish bilan shug‘ullanish jarayonida odam irodasi mustahkamlanadi, o‘z kuchini taqsimlay olish, to‘siqlardan o‘ta bilish, ochiq joyda mo‘ljal ola bilish qobiliyati hosil bo‘ladi. Yugurish,har tomonlama jismoniy barkamollikning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi yengil atletikachilarning, boshqa sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning

mashg'ulotlarida yugurishga katta e'tibor beriladi. Shuningdek yugurish mashg'ulotlari faol dam olishda, sog'lomlashtirish va ishlab chiqarish qobiliyatini saqlash va oshirish vositasi sifatida ulushi katta.

**Yengil atletikada** tekis yugurish, (qisqa, o'rta va uzoq masofalar) tabiiy sharoitda (kross) yugurish, o'ta uzoq masofalarda yugurish, yarim marafoncha yugurish (21km97,5), marafoncha (42.195 km) yugurish, 1 va 2 soatbay yugurish, bir kunlik yugurish, ko'p kunlik yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlar osha yugurish, estafetali yugurish, va EKIDEN yugurish turlari bo'ladi.

### **Yengil atletikani asosiy turlaridan biri hisoblangan tekis yugurish:**

- **qisqa masofalarga yugurish - sprint** 30m, 60m, 100m, 200m, 400m,

-estafeta 4x100m, 4x400m va 4x400m (miks) aralash (2020 y – Tokio olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi) estafetali yugurishlar kiradi.

Shu bilan birga 60m, 100m 110m va 400mga g'ovlar osha yugurishlar ham qisqa masofaga yugurish – sprint bo'limiga kiradi. Sprint – qisqa masofaga yugurish past shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi va 3 ta (“Shaylaning”, “Diqqat”, “Olg'a” buyruq daberiladi.

**To'siqlar osha yugurish** (1.500 m, 2000m va 3000m)

**O'rta masofa qismiga** 600m, 800m, 1500m, masofaga yugurish.

**Uzoq masofalarga yugurish** (staer)3000m, 5000m, 10 000m.

**O'ta uzoq masofalarga yugurish** 20 000m, 25000m, 30000m.

**Yarim marafon** (21.97,5m).

**Marafon** (42km195m).

**1 va 2 soatbay yugurish.**

**Bir kunlik yugurish** (80-100km)

**Ko'p kunlik yugurish va EKIDEN** yugurishlar kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish yuqori shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi.

**Tabiiy sharoitda yugurish** – Kross bunda notekis, tabiiy (ko'proq tabiatda) joylarda yugurishda turli toifadagi musobaqalar sportchilarning yoshi va jinsiga qarab (tuman, shahar, hududiy, viloyat, Respublika, Osiyo va Jahon miqyosida) 300m, 500m, 800m, 1000m, 1500m, 2000m, 3000m, 5000m, 8000m, 10000m, 12000m va 14000m masofalarda o'tkaziladi. Kross yuqori shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi.

**Estafetali yugurishlar**(4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, 4x800m, 4x1500m, 4x3000m va bosqalar). Bulardan **4x100m va 4x 400m** olimpiya o'nolari dasturiga kiritilgan. Shu bilan birga (**4x400m miks ya'ni aralash estafeta 2 ta ayol va 2 ta erkak**) bir jamoa bo'lib yuguradi.

**Sakrashlar** – qarshiliklarni engib o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchini maksimal zo‘riqtirish bilan ifodalanadi. Sakrash-oyoq va badan mushaklarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng zarur mashqlardan hisoblanib, faqat yengil atletlar uchun emas balki (sport o‘yinlarida) basketbolchilarga, voleybolchilarga, gandbol o‘yinchilariga va futbolchilar uchun ham zarur deb bilamiz.

### **Yengil atletikada sakrashlar ikki turga bo‘linadi:**

Vertikal sakrashlar; yugurib kelib balandlikka sakrash va langarcho‘pga tayanib sakrash.

Gorizontal sakrashlar; yugurib kelib uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash (“oyoqlarni bukib”, “qaychisimon” va “kerilib sakrash” uslublari) va uch hatlab sakrash usullari mavjud.

Balandlikka sakrashda – “qaychisimon” o‘tish, “perekat”, “to‘lqinsimon”, “perekidnoy” va “fosberi flop” usullari qo‘llaniladi.

**Uloqtirish** – maxsus uloqtirish asbob uskunalarni uzoqlikka uloqtirish va itqitish mashqlari. Uloqtirish asab-mushak kuchlanishi qisqa vaqtda maksimal harakat bilan ifodalanadi. Bunda qo‘l, elka kamari va badan mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol ishtirok etadi. Asbob uskunalarni uzoqqa uloqtirish uchun, kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi kerak. Uloqtirish bilan shug‘ullangan odamlar bu muhim fazilatlarini o‘ziga mujassamlashtiradi.

Uloqtirishlarni bajarish usuliga qarab uch turga bo‘linadi:

- 1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza, granata va tupcha);
- 2) aylanib uloqtirish (lappak, disk, bosqon) bugungi kunda yadroni ham aylanib itqitish usuli ham mavjud;
- 3) itqitish – yadro.

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarni shakli va og‘irligiga bog‘liq. Nayza, granata va tennis ko‘ptoklarini to‘g‘ridan yugurib kelib, bosh orqasidan boshlab uzoqqa uloqtirish.

Og‘irroq asbob uskunalari (lappak (disk), bosqon)ni sportchi o‘z uqi atrofida aylanib uloqtirishi qulay; maxsus ushlagichi bulmagan ya’ni yadro, itqitiladi. Bugungi kunda zamonaviy musobaqalarda yadroni ham aylanib uloqturgan sportchilar ko‘pchilikni tashkil qiladi.

**Granatani** vazni qizlar uchun 500gr, o‘smirlar uchun 700gr.

**Nayza** erkaklar uchun 800gr va uzunligi 260-270sm,

ayollar uchun 600gr va uzunligi 220-230sm.

**lappak** (disk) erkaklar uchun 2kg, ayollar uchun 1kg.

**Bosqon** erkaklar uchun 7,260kg, o'smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 4kg.

**Yadroni vazni** erkaklar uchun 7,260kg, o'smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 4kg, qizlar uchun -3 kg bo'ladi.

**Ko'pkurash** yugurish, sakrash va uloqtirish turlarini o'z ichiga mujasamlashtirgan bo'ladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi (uch kurash, to'rt kurash, besh kurash, olti kurash, etti kurash, sakkiz kurash va o'n kurash.) Ko'pkurashni asosiy turlari: erkaklar uchun – o'n kurash va ayollar uchun-etti kurash, o'smirlar va o'spirinlar uchun olti va sakkiz kurash. Ayrim hollarda musobaqa nizomida, musobaqa sharoitiga qarab, ko'pkurash turlari kamaytirib beriladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli, tezkor, uloqtiruvchilardек kuchli, sakrovchan va chaqqon, to'siqlar osha yugurishda mahoratli, chidamkor bo'lishlari shart. Ko'pkurash dasturini to'la bajarish sportchidan a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada kamol topgan irodaviy fazilatlarni talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlagan sportchilar uchun organizmni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va kamol toptirishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatish bilan birga, yengil atletikaning alohida turlaridan mashg'ulotlar o'tkazish uchun yaxshi zamin yaratadi.

1-jadval.

### **Yengil atletikaning asosiy turlari va Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan variantlari va masofalarining tasnifi**

Bo'limlar	Turlari	Har-xil turlari	Variantlari va masofalari	Olimpiya variantlari va masofalari	
				Erkaklar	Ayollar
<b>Yurish</b>	Sportcha Yurish	O'yingoh yo'lkasida Yurish	3-50 km	-	-
		Shosseda	20-50 km	20, 50 km	20 km
		Vaqt		-	-
<b>Yugurish</b>	1. Tekis yugurish	Qisqa masofaga yugurish	30-400 m	100, 200, 400 m	100, 200, 400 m

		O'rtacha masofalarga yugurish	600-1500 m	800-1500 m	800-1500 m
		Uzoq masofalarga yugurish	3000-10000 m	5000-10000 m	5000-10000 m
		Yarim marafon	21.97,5m		
		O'ta uzoq masofalarga yugurish Marafon	20000,25000, 30000 m 42.195m	- 42.195m	- 42.195m
		Vaqtbay yugurish	1, 2 soat mobaynida	-	-
		Bir kunlik yugurish	80-100km	-	-
		Ko'p kunlik yugurish	Belgilangan masofa bo'yicha	-	-
		EKIDEN	Estafetaning turi bir jamoada 6 kishi 42 km195 m	-	-
	2. Tabiiy sharoitda yugurish	Ochiq joylarda yugurish (kross)	300 m dan 14 km gacha	-	-
	3. G'ovlar va To'siqlar osha yugurish	Yugurish yo'lkasida g'ovlar osha yugurish.	60-400 m	110-400 m	100-400 m
		Yugurish yo'lkasida to'siqlar osha yugurish	2000-3000 m	3000 m	3000m
	4. Estafetali yugurish.	Qisqa masofalarga yugurish	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m 4x400 miks	4x100 m 4x400 m 4x400 miks
		O'rtacha masofalarga yugurish	4x800 m 4x1500 m 4x1500 m	-	-
		Aralash masofalarga yugurish	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m shahar bo'ylab istalgan masofaga, istalgan variantda.	-	-
	1. Yugurib kelib sakrash	Balandlikka	Xar-xil usullarda	+	+

**Sakrash**

	2. Vertikal to'siq osha	Balandlikka	Langarcho'p bilan	+	+
	3. Gorizantal to'siq osha sakrash.	Uzunlikka	Xar-xil usullarda	+	+
		Uch hatlab sakrash	Umumiy qoida asosida.	+	+
	4. Turgan joydan sarash.	Balandlikka		-	-
		Uzunlikka		-	-
		Uch hatlab sakrash		-	-
Uloqtirish	1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish	Granata	500 g (qizlar)	-	-
			700 g (o'smirlar)	-	-
		Nayza	600 g (ayollar)	-	+
			800 g (erkak)	+	-
	2. Aylanib uloqtirish	Disk	2 kg	+	-
			1,5 kg	-	-
			1 kg	-	+
		Bosqon	7,260 kg	+	-
			6 kg	-	-
	3. Itqitish	Yadro	4 kg	-	+
			7,260 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			3 kg	-	-
	Ko'pkurash		Uch kurash		-
To'rt kurash				-	-
Olti kurash				-	-
Etti kurash (2 kun)			100 m g'o, balandlik, yadro,200m,uzunlik,Nayza,800 m.	-	+
Sakkiz kurash				-	-
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 havoda o'tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport saroylarda esa qisqartirilgan masofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

### **Mavzuga oid nazorat savollar:**

1. Yengil atletika qanday mashqlardan iborat?
2. Yengil atletika qanday fan?
3. “Atlet”, “Alp” deganda nimani tushunasiz?
4. “Yengil atletika” va “Og‘ir atletika” tushunchalarini izohlang.
5. Yengil atletikaning boshqa sport turlari, hamda fanni hartamonlama rivojlantirishdagi o‘rni nimadan iborat?
6. Yengil atletika sporti turlarini tasniflab bering.
7. Yengil atletika bo‘limlarini tavsiflab bering.
8. O‘zbekiston jismoniy madaniyati tizimida Yengil atletikaning o‘rnini bayon etib bering.
9. Yengil atletika Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilganmi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Rafiyev H.T. “Yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyati”  
Toshkent 2021.y
2. A.Normurodov “Yengil atletika turlarini o‘qitish” Darslik 2021 y. 217 b.
3. Д.С.Алхасов, А.К.Пономарев “Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания Легкая атлетика” учебная пособия 2020г.186с.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). –T: O‘zDJTI, 2007-180 b
5. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog‘lomlashtirish vositasi sifatida. – T: O‘zDJTI, 2011-280 b.
6. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. – T: O‘zDJTI, 2010-200 b.
7. Qudratov R. Yengil atletika. – T: O‘zDJTI, 2012.-300 b.
8. Qudratov R, G‘aniboev I.D, Soliev I.R, Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari– T: O‘zDJTI, 2011-180 b.
9. Shakirjanova K.T. Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. - T: O‘zDJTI, 2014-190 b.
10. Таранова А.В., Колобов В.А. Теория и методика обучения легкой атлетике в профессиональной подготовке студентов ИФК. – Т: ЎзДЖТИ, 2012.-230 с.
11. Normurodov A.N. Yengil atletika. –Toshkent. SHarq, 2002-180 b.
12. Иноземсева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2001-220 с.
13. Шакиржанова К.Т, Тўхтабаев Н.Т. Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции.– Т: ЎзДЖТИ, 2012-180 с.

## Qo‘shimcha adabiyotlar

14. Niyozov I. Yengil atletika. –T: O‘zDJTI, 2005.-200 b.
15. Shakirjanova K.T, Soliev I.R. Baryerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va usuliyati. – T.: O‘zDJTI, 2011.-180 b.
16. Shakirjanova K.T, Shokirjonov B.A, M.V. Yadro itqitish. – T: 2012-180b.

### Internet saytlari

[www.minsport.uz](http://www.minsport.uz)  
[www.mdo.uz](http://www.mdo.uz).  
[www.sportedu.uz](http://www.sportedu.uz)  
[www.olympic.uz](http://www.olympic.uz)  
[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).  
[www.infocom.uz](http://www.infocom.uz).

### 1-Mavzu. Yengil atletika sport turlarining nazariy asoslari.

#### bo‘yicha test savollari

#### 1.Yengil atletika sport turi nechta bo‘limdan iborat?

- A) 5
- B) 2
- C) 7
- D) 4

#### 2. Yengil atletika sport turining asosini nima tashkil qiladi ?

- A) yugurish, sakrash, uloqtirish
- B) sakrash, kurash, Yugurish
- C) suzish, Yugurish, boks
- D) uloqtirish, Yurish, boks

#### 3. Yengil atletika sportining vatani qaerda?

- A) Qadimiy Afina
- B) Italiya
- C) Afrika
- D) Angliya

#### 4. Mashqlarni takrorlash metodi bu...?

- A) mashqlarni ko‘p bora takrorlash
- B) sportchining tayyorgarligini tekshirish
- C) yuklamani almashlab mashq bajarish
- D) mashqlar guruhli metodda bajarish

#### 5. “Atlet” so‘zi qanday ma’noni anglatadi?

- A. “Atlet” so‘zi kurashchi ma’noni anglatadi.
- B. “Atlet” so‘zi jangchi ma’noni anglatadi.
- S. “Atlet” so‘zi yuguruvchi ma’noni anglatadi.
- D. “Atlet” so‘zi polvon ma’noni anglatadi

**6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari” to‘g‘risidagi PQ 5148 qarori qachon qabul qilindi ?**

- A. 2021 yil 16-iyun
- B. 2019 yil 19 mart
- S. 2020 yil 29 yanvar
- D. 2019 yil 9 aprel

**7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni qachon qabul qilindi?**

- A. 2020 yil 24 yanvar
- B. 2020 yil 19 mart
- S. 2020 yil 29 yanvar
- D. 2020 yil 9 aprel

**8. Respublikamizda mavjud jismoniy tarbiya va sport tizimida Yengil atletikaning qaysi turlari keng qo‘llaniladi?**

- A. Yugurish, sakrash, uloqtirish
- B. Langarcho‘pga tayanib sakrash, nayza uloqtirish, uch hatlab sakrash
- S. Turgan joydan uzunlikka sakrash,
- D. Langarcho‘pga tayanib sakrash

**9. Ta‘lim muassasalarida dasturiga Yengil atletikaning qaysi turlari kiritilgan?**

- A. Sportcha Yurish, Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash
- B. Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash, turgan joydan sakrash
- S. Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash,
- D. Yugurish, sakrash, uloqtirish.

**10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni. PF-6099 qachon qabul qilindi?**

- A. 2020 yil 30 oktyabr
- B. 2020 yil 4 noyabr
- S. 2020 yil 29 noyabr
- D. 2020 yil 3 noyabr

### **AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI**

**2-mavzu: Yengil atletikada umumiy va maxsus mashqlarni o‘rgatish xususiyatlari.**

#### **Reja:**

- 2.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.
- 2.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.
- 2.3. Jismoniy tayyorgarlikning vosita va uslublari.
- 2.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga doir mashqlar majmuasi va uslubiyati.

***Tayachn iboralari.*** *Jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chaqqonlikni, chidamkorlikni, egiluvchanlikni oshirish. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni rivojlantirishda mashqlar asosiy rol o'ynaydi.*

### **1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va vazifalari.**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chaqqonlikni, chidamkorlikni, egiluvchanlikni oshirish maqsadida ishlatiladi.

Masalan: Musobaqalar boshlanishiga 3-4 oy vaqt bor, ammo sportchining avvalgi natijasini saqlash maqsadida kuchga, egiluvchanlikka va chidamlikka xos mashg'ulotlar berib boorish maqsadlidir.

### **2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va vazifalari.**

Sport texnikasini o'rgatish, sport taktikasini o'rgatish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, ma'naviy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va nazariy bilimlar berishdan iborat besh xil o'zaro uzviy bog'liq jarayondir. Sportchini mashg'ulot qilish yagona jarayonning besh tomonini tashkil etadi.

Sport mashg'uloti deganda bir necha yillar davomida yil bo'yi to'xtab qolmaydigan tizimli jarayon tushuniladi: bu jarayon sportchining funksional imkoniyatlarini parvarishlab mashq qildirish va oshirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday jarayon gigiena jihatdan to'g'ri rejim, tibbiy va pedagogik rahbarlik va nazorat mavjud sharoitdagina hosil bo'ladi.

Sport mashg'ulotining maqsad – tanlab olgan sport turida eng yuqori natijalarga erishishdir. Bu mashg'ulotning juda muhim xususiyatidir, shunday maqsad bo'lganda texnikani chuqur o'rganishga, qunt bilan mashg'ulot qilishga, sport mahoratini va Vatan himoyasiga tayyor sog'lom, jasur, kuchli, bardoshli va chiniquqan kishilar etishib chiqadi.

Bularga erishmoqning birdan-bir yo'li jismoniy mashqlar bilan dam olishning bir-biriga nisbati to'g'ri bo'lib, texnika va taktikani egallash, kuchni, chidamlilikni, tezkorlikni, tirishqoqlikni, g'alabaga intiladigan irodani va boshqa fazilatlarni oshirish yo'li bilan bir necha yillar davomida yil bo'yi uzluksiz mashg'ulot qilish jarayonidir.

Yengil atletikachining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga, yengil atletika turining xususiyatlariga, mashg'ulotning qaysi davri va bosqichi ekaniga qarab, mashg'ulotning ayrim tomonlariga ko'proq, ayrim tomonlariga esa ozroq

ahamiyat beriladi. Masalan, endi boshlayotgan sportchi yengil atletika va boshqa mashqlar texnikasini o'zlashtirishga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorligini yaxshilab olishi kerak bo'lsa, sport ustasi ko'proq yuqori taktik mahoratga va maxsus jismoniy tayyorlikka ahamiyat berishi kerak. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus asos hosil qilishga ko'proq vaqt ajratilsa, musobaqalashish davrida maxsus mashg'ulotga ko'proq vaqt beriladi.

Bir xil mashqni bajara turib, tayyorgarlikning turli tomonlarini bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomonini ko'proq bilib olinadi. Masalan, sport texnikasi o'rgatilayotgan jismoniy va irodaviy fazilatlar rivojlanadi va tarbiyalanadi. Bu misoldagi mashqdan asosiy maqsad o'rgatish bo'lgani uchun sportchining harakatni boshqara bilish imkoniyatlariga ko'proq talab qo'yiladi. Demak, bu mashq ko'proq o'rgatishga qaratilgan ekan. Shunday qilib, qaysi biri kupligiga qarab mashg'ulotning beshta tomoni ham aytib o'tildi.

## **2.2.Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.**

Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning faqat asosiy ta'sirini emas, balki qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish kerak.

Texnikani, taktikani, jismoniy va irodaviy fazilatlarini takomillashtirishga mashg'ulotning bosh vositalari bo'lib xizmat qiladigan jismoniy mashqlar uchta asosiy guruppgacha bo'linadi:

1.Sportchi yengil atletikaning qaysi turidan ixtisos olayotgan bo'lsa, shu turga va shu turning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlar (masalan, qisqa masofaga, yugurishdan ya'ni sprintdan ixtisos olayotganda, yengil atletikaning bu turiga hamma qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish, tezlanishli yugurish, sur'atini o'zgarib yugurish, yurib kelib yugurishga o'tish va hokazo).

2.Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar. Bular ikkita kichik guruhlarga bo'linadi:

a) boshqa sport turlaridan olinib (gimnastikadan, yengil atletika turlaridan, og'ir atletikadan, sport o'yinlaridan va boshqalardan) umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan mashqlar. Bunda o'z sport turing xususiyatlari ham hisobga olinadi. Masalan, uloqtiruvchi ko'proq og'ir atletikadan, qisqa masofaga yugurishdan, sakrashdan, basketboldan va voleyboldan foyda topsa uzoq masofaga yuguruvchi og'irliklar ko'tarib mashq qilishga ozroq ahamiyat beradi.

Lekin ayrim mashqlar hamma yengil atletikachilar uchun shart. Umumiy chidamlilik va sog'liqni yaxshilash uchun, yozda kross yuguriladi va qishda chang'inda yuriladi, muskullarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun og'irliklar bilan mashq qilinadi, chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni o'stirish uchun basketbol o'ynaladi va gimnastika snaryadlarida mashq qilinadi.

b) turli buyumlar (tayoq, arg'amchi, cho'qmorlar, gantellar va boshqalar) bilan yoki buyumsiz umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan tayyorlov

mashqlari, bunga engashish burilish tebranish, aylanish, oyoq-qo'lni bukish, sakrash kabi juda ko'p harakatlar kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari birinchi navbatda yangi boshlayotgan va oz tayyorlangan yengil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan. Shuningdek, ular bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradi. Shuningdek, ular bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradi va sportchi o'z harakatlarini boshqara olishini yaxshilaydi. Bu mashqlardan qomat rasolikdagi va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatishda ham foydalaniladi. Ko'proq kuchni rivojlantirish va bo'qimlar harakatchanligini oshirishga mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning asosiylari

3. Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy fazalatlarni rivojlantirishga, Shuningdek texnik va taktikkani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar. Taqlid mashqlar ham maxsus mashqlarga kiradi. Tanlab olingan sport turini takror ijro etish bilan kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo'g'imlar harakatchanligini, chaqqanlikni maxsus mashqlardagidek darajada rivojlantirib bo'lmaydi<sup>1</sup>.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar sportchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatish mumkin, bu ko'pgicha sport mashg'ulotida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va tizimlarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, qayishqoqligini oshiradi yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar ko'proq kuchni uzoq masofaga Yugurish chidamlilikni akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantiradi.

Shunday qilib har qaysi jismoniy mashq muayyan fazilatlarni boshqa fazilatlarga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli fazilatlarni mana shunday tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim muskul guruppalari kuchini u yoki bu bo'g'in harakatchanligini harakat tezkorligini harakatlantiruvchi reaksiya tezligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar yordamida bir yo'lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini bilib olishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida esa yo'lakay jismoniy fazilatlar ham rivojlanadi.

Maxsus mashqlar odatda mazkur yengil atletika turidan olingan bir necha harakatlarning bir elementi, qismi yoki "bog'lovchisi" bo'ladi. Ular snaryadlar (yengil atletika, to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, qadoq toshlar, blokda yuqur va boshqalar) bilan ya'ni snaryadlarni qo'lda tutib, snaryadlarda, gimnastik g'ovlarda, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsiz ijro etiladi.

### **3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vosita va uslublari.**

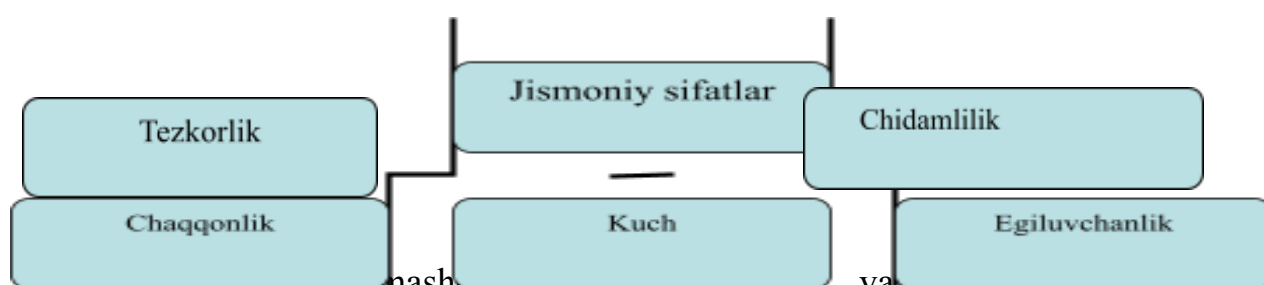
---

<sup>1</sup> O'rta va uzoq masofalarga yugurishda shuningdek, sportcha yurishda chidamlilikni rivojlantirishda asosiy vosita –yengil atletikaning shu turini takrorlashdir.

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lkada, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda) va jang maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan tayyorlash, ularda irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, jismoniy fazilatlar darajasini oshirish uchun qo'llanadi. Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab ularning maqsadga muvofiqligi va sportchiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, qancha davom etishiga, tezligiga, harakat shakliga ( tizzani baland ko'tarib yugurish, sakrab yugurish, deqsinib yugurish va hokazo) qarab shuningdek urning qandayligiga qarab yuugirish ko'proq tezkorlikni yoki ayrim muskul guruppalari kuchni rivojlantirishi yoki ayrim muskul guruppalari qayishqoqligini oshirish mumkin.

Gigiyenik kun tartibi ( ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, massaj va hokazo) va tabiiy faktorlar (quyosh, havo, suv) markaziy nerv sistemasini yaxshilash, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining faolligini oshiradi, unga ko'proq va foydali mashg'ulot qilish, yuqoriroq sport muvaffaqiyatlariga erishish mashg'ulotlardan keyin kuchni tezroq tiklay oladigan bo'lish imkonini beradi.

### **Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga doir mashqlar majmuasi va uslubiyati.**



Amaliyotda bu mashqlar orqan chidamlilik va egiluvchanlik ham ko'makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohim. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, qo'l to'pi, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezkorlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslashishini, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z harakatini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

Har qanday harakat biror-bir aniq harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan Harakatning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakat uyg'unligini tarbiyalaydi.

**Kuchni rivojlantirish.** Kuch – sport mashg'uloti amaliyotida innovatsion texnologiya qullash natijasida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan

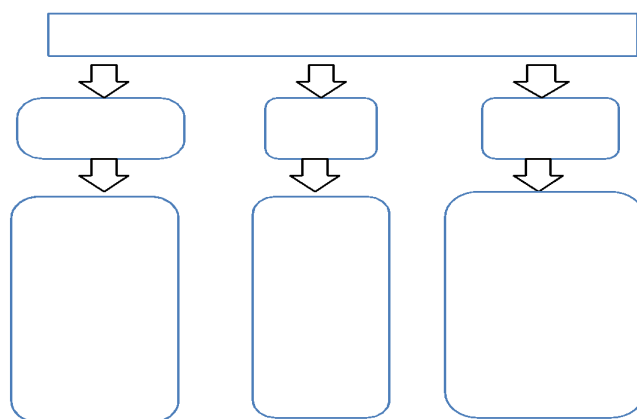
biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada sportchining mashg'ulotlarda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

**Kuch-** o'z tasnifiga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) tashqi ta'siridan qat'iy nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch-sportchi organizmsi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch»-sport mashqi yoki uning harakati sharoitida chegaralangan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar sakrashda, sport o'yinlarida tez yorib o'tishda, uzoq masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning elastik qisqarishini dastlabki cho'zilishi, ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.



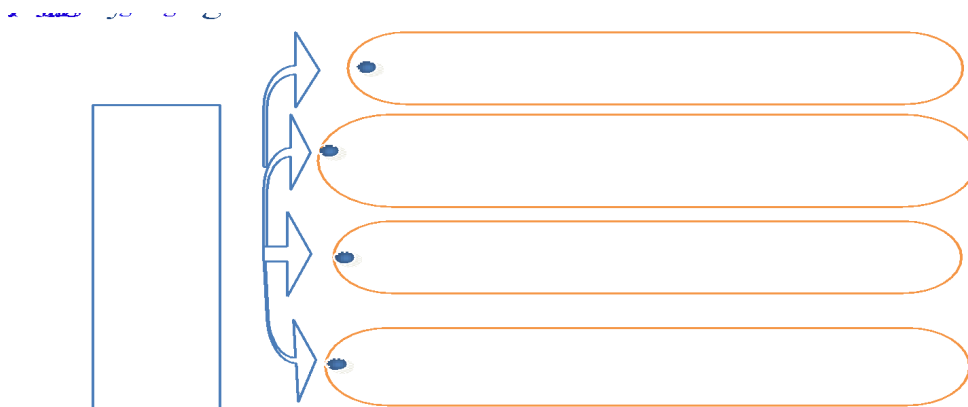
Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 14-16 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o'zining organizm og'irligini engib o'tish mashqlari (qo'llarga tayanib yotgan holda qo'lni bo'kib yozishliklar, o'tirib turish) yoki sherikni qarshiligi(juftlikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) Shu bilan birga og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yo'g'on va mayda mushak guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

Og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlarda to'ldirma to'plar, gantellar, shtangalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida osoyishlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olibalmashinib bajariladi.

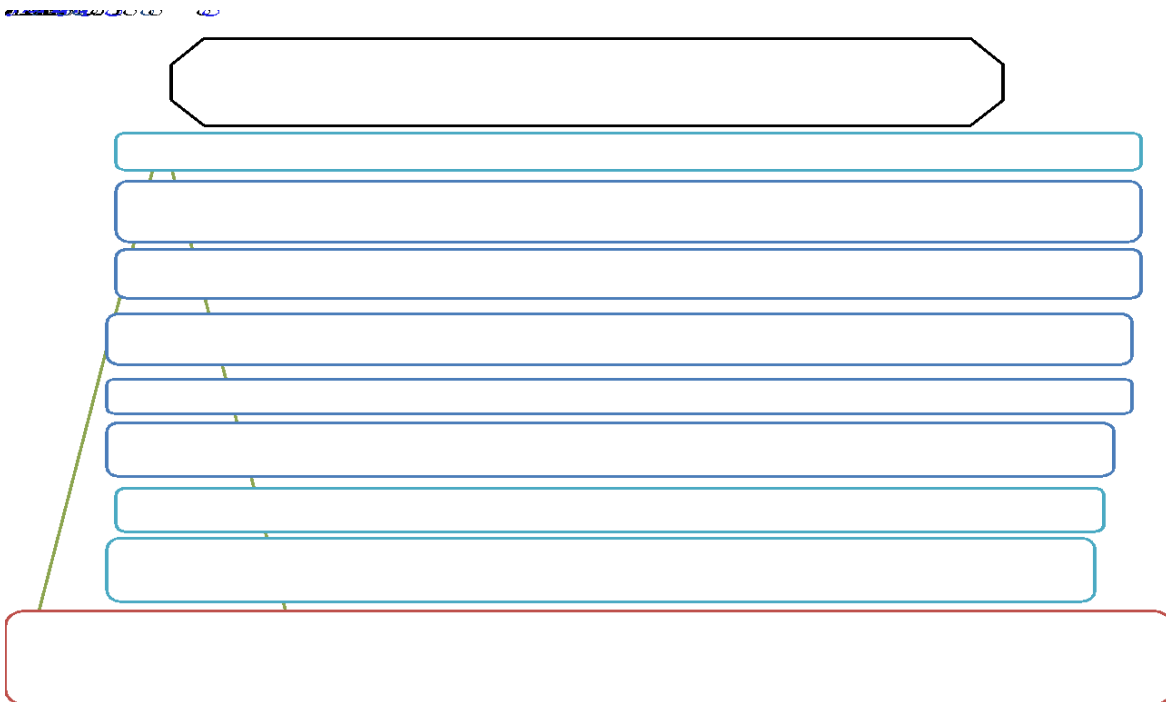
Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, ginnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siqlardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1.5 m balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshisamara beradi.

### **Tezkorlikni va uni rivojlantirish uslubiyati**

Jismoniy sifatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatni bajara olish kobilyati tushuniladi.

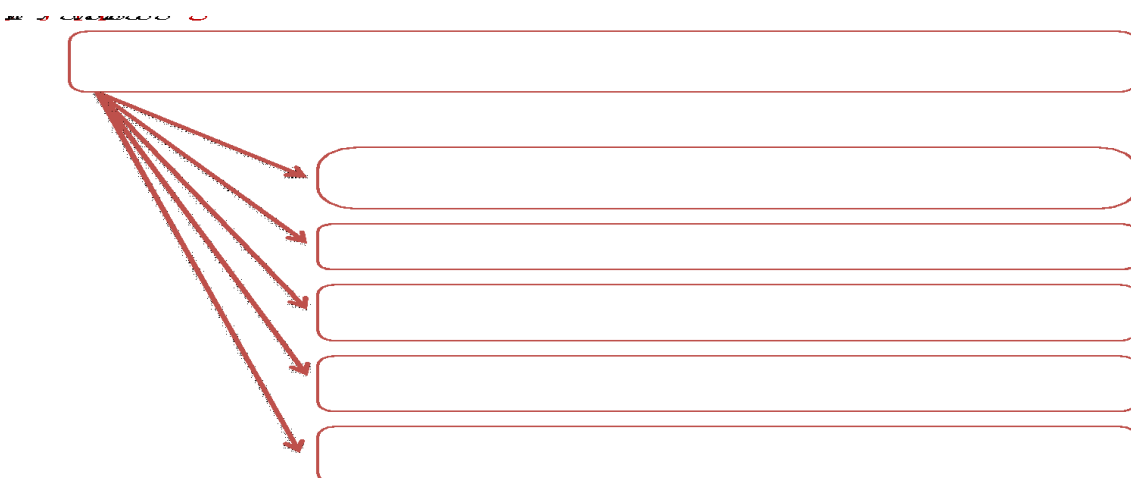


O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligidaaniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va sho'nga o'xshash har xil maksimal tezkorlik bilan bajariladigan davriy mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezkorlikni asta-sekin, bir tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.



### **Chidamlilikni va uni rivojlantirish uslubiyati**

**Chidamlilikni rivojlantirish-** mushak faoliyati jarayonida vujudga keladigan toliqishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakat samaradorligi bilan baholanadi. Masalan: sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishni uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport turlarining mashqlari bilan rivojlantiriladi. (chang'i, suzish, velosiped sporti va h.k.)



Maxsus chidamlilik o'yin texnikasi uslublarini uzoq davomli bajarish, o'quv mashg'ulot o'yinlarini qisqartirilgan maydonlarda o'tkazish, o'yinlarni bajarish vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasida o'yin tuzilishini o'zaro bog'liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlantiriladi.

Yosh bolalar bilan ishlashda ular organizmini imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me'yoriga rioya qilish, pedagog-varch nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining sport turiga xos xususiyatlari Shundaki, sportchilarning organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya'ni undan ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

### **Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

**Chaqqonlikni rivojlantirish-** sportchining harakati muvofiqlashgan va aniqligini bevosita kuch va tezkorlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlaridir.

Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatni yaxshi o'zlashtirishda paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli echish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan Harakat, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan Harakat, muvozanatini saqlay olish va yo'nalishni saqlashning alo darajada bajarishni ta'minlash.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni joylarini uzgartirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish samarali yordam beradi. Shuningdek, akrobatika, gimnastika va yengil atletikaga oid mashqlarni, to'pni uzatish, ilib olish, darbozaga uloqtirish, xalqaga tashlash texnikasi bilan bargalikda o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-12 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatni ham aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Mashg'ulotda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari mashg'ulotni tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Toliqish sharoitida chaqqonlik rivojlanishi oz samara beradi. Jinsiy tetuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari asta- sekin tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

### **Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

**Egiluvchanlik**—sportchi o‘z harakatini katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatiga aytiladi. Bu sifat bo‘g‘inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. «Egiluvchanlik» atamasidan butun organizm bo‘g‘inlarida harakatchanlik mavjud bo‘lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo‘g‘inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

**Faol egiluvchanlik**- odamda bo‘g‘inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

**Sust egiluvchanlik**- bu tashqi kuchlar: og‘irliklar, raqib harakati hisobiga harakatni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko‘rsatkichlaridan yuqori.

Bo‘g‘imlar harakatchanligi etarlicha bo‘lmasligi ko‘nikma va malakalarni sust o‘zlashtirishiga sabab bo‘ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo‘g‘imlar harakatchanligiga ta’sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy usishini inobatga olgan holda olib borilmog‘i zarur. Egiluvchanlikni rivojlantirish 5-10 yoshlardan maqsadga muvofik. Faol egiluvchanlik qizlarda 5-13 yoshda va o‘g‘il bolalarda 7-10 yoshda maksimal ko‘rsatkichga erishadi.

Mushaklarga mahalliy va umumiy ta’sir qilishni bog‘liqligi sifatlarni rivojlantirishga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho‘zilishi yoki alohida mushak guruhlari ining zo‘riqishi hisobiga qaddi-qomat buziladi.

Yosh bolalar bilan mashg‘ulot olib borish jarayonida o‘sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmasligimiz kerak. Chunki o‘nga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar ta’sir ko‘rsatadi. Agar o‘sayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

---

---

### **Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash sinov me'yorlari.**

Sportchining holatini yoki qobiliyatini aniqlash uchun o'tkazilgan o'lchash yoki sinov o'tkazish – sportda test deyiladi. Tajriba o'tkazish jarayoni esa teslash deyiladi, uning natijasida olingan raqamli ko'rsatkichlar – test natijasi deyiladi.

Harakatga oid vazifalarni o'z ichiga olgan asosiy testlar, motor yoki harakat testlari deyiladi. Pedagogik nazorat testlari ishonchlilik, ma'lumot olish talablariga javob berishi kerak.

Testlar to'g'risida ma'lumot olish aniqlik darajasi sifati bilan belgilanadi, baholash uchun foydalaniladigan xususiyatlariga qarab o'lchanadi (sifatlar, qobiliyat va b.q.).

Pedagogik nazoratda testlar to'g'risida ma'lumotlar olish baholash mezonlari qo'yidagi test natijalari asosida belgilanadi:

- asosiy mashqlarda ko'rsatgan natijalariga qarab;
- testlar to'g'risida ma'lumotlar olish natijalariga qarab;

- mashg'ulot yuklamalarini bajarish ko'rsatkichlariga qarab.

Berilayotgan testlar murabbiyni qo'llay olishi va sportchilar esa bajara olishi uchun qo'llay va sodda bo'lishi kerak. Sportchilar har tomonlama tayyorgarligini doimiy ravishda o'lchab borish talab etiladi, bu esa har xil mashg'uloti bosqichlarida ko'rsatgan natijalarini taqqoslashga yordam beradi. Nazorat qilishda natijalarni aniqligi juda muhim sanaladi, bunda natijalarni o'lchash va testlarni o'tkazishni standartlashga boshliq bo'ladi.

Bugungi kunda sport amaliyoti ixtiyorida keragidan ortiq testlar soni mavjud, ular yordamida turli yoshdagi sportchilarni jismoniy tayyorgarligini, tayyorgarlik darajasini va ixtisoslik darajasini baholash mumkin bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan Shug'ullanuvchilarni, bolalar va o'smirlarni harakat qobiliyatlarini aniqlash maqsadida qo'yida keltirilgan testlarni taklif etamiz.

### **Chidamlilikni rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar:**

1. Kupper testi (stadionda 12 daqiqali yugurish).
2. Olti daqiqali yugurish testi.

1 jadvaldagi ko'rsatkich dinamikasi 6 yoshdan 18 yoshgacha va undan katta yoshdagilarni umumiy chidamlilikni baholash uchun nazorat mashqlari taklif etiladi.

Masofa, m	Yoshi						18 yosh va undan ortiq
	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	
<b>Erkaklar</b>	3-5 marta × 300	3-5 marta × 500	2000-25 00	2500-30 00	3000-3 500	3500-4 000	5000
<b>Ayollar</b>	2-5 marta × 300	2-5 marta×400	1000-15 00	1500-20 00	2000-2 500	2000-2 500	2500

3. Shu bilan birga 600; 800; 1000 m; 10 000 m (18 yosh va undan katta).

4. Marsh – brosk – 3000-5000 m.

5. Sportcha yurish 1000; 2000; 5000 m.

Tezkor – chidamlilikni rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun test.

200; 300; 400 m yugurish.

### **Tezkorlikni rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar**

1. Rang va tovushga reaksiyasini aniqlash vaqti.
2. Joyida turib yugurish harakati chastotasi 1 daq.; 30 son.; 10 son.
3. 20 m; 30 m; 40 m tusatdan shiddat bilan yugurish.
4. 30 m; 40; 60; 80; 100 m yuqori startdan shiddat bilan yugurish.
5. 8×50 m; 5×80 m; 4×100 m estafetali yugurish.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarini tezkorligini rivojlantirish uchun har xil estafetali o'yinlar (quvnoq startlar).

### **Kuchlilik qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar**

1. Dinamometriya (qo'l panja kuchini, gavda, orqa, son bo'g'imi, boldir).
2. Turnikda tortilish.
3. Polda qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (otjimoniya).
4. Qo'llarga osilgan holatda oyoqlarni to'g'riga ko'tarib tuShurish.
5. Dastlabki holat: gimnastika to'shagiga orqa bilan yotgan holatda, qo'llar bosh orqasida, tizzalar bukilgan holatda – gavdani ko'tarish va tuShurish.
6. Arqonga osilib chiqish.
7. Shtangani ko'krakka ko'tarish (gavda og'irligining 50-95%).
8. Shtangani dast ko'tarish (gavda og'irligining maksimal 50-95%).
9. Shtangani ko'tarib o'tirib to'rish (vaqtga gavda og'irligining maksimal 50-95%).

### **Tezkor – kuch qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar**

1. Turgan joydan balandlikka sakrash.
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
3. Turgan joydan uch hadlab sakrash.
4. Turgan joydan besh hadlab sakrash.
5. Turgan joydan o'n hadlab sakrash.
6. Chuqurlikka sakrash.
7. Ikki qo'llab har xil holatdan yadro, to'ldirma to'pni uloqtirish.  
A) bosh orqasida;  
B) orqadan;  
V) pastdan-yuqoriga.
8. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilariga kichik tennis koptogini bir qo'llab uzoqlikka uloqtirish.
9. Yadroni irg'itish.
10. Yugurib kelib granata uloqtirish.
11. Ikki oyoqda arg'amchida sakrash.

### **Egiluvchanlikni rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar**

1. Yotgan holatda, oyoqlarni juft qilgan holda, gavdani oldinga bukish.
2. Tik turgan holatda, oyoqlar juft holatda, gavdani oldinga bukish.
3. Ko'prik. Ko'prik holatida turishda sinaluvchi oyoq to'voni va qo'l kafti orasidagi masofa o'lchanadi.
4. Oyoqlarni yon tomonga yozish (uzunasiga, yon tomonga shpagat).

### **Koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar**

1. 3×30 m; 5×10 m mokisimon yugurish.

2. Kichik tennis koptogini nishonga otish.
3. Zigzag usulida yugurish.
4. Nishonga yon bilan turib kichik tennis koptogini uloqtirish (koptokni elka va bosh ustidan uloqtirish).
5. Tushayotgan tayoqchani ushlab qolish (pedagog qo'lini oldinga uzatib gimnastika tayoqchasini tepa qismidan ushlab turadi, sinaluvchi tayoqchani eng pastki chekasidan 2-3 sm pastlikda qo'l barmog'larini ochib turadi. Pedagog tayoqchani qo'yib yuborgandan so'ng sinalayotgan bola tushayotgan tayoqchani tezroq ushlab olishi kerak bo'ladi).
6. Bir oyoqda turish. Sinaluvchi ko'zlarini yumib bir oyog'da turadi. Qo'lar belda, bukilgan oyoq tayanch oyoq tizzasi ustida turadi. Pedagog sekundamer yordamida muvozanat saqlash turgan vaqtini hisobga oladi.
7. Murakkab koordinatsion mashqlarni bajarish (yugurib kelib balandlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, To'siqlar osha Yugurish va boshqalar).

### **Nazorat savollari**

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
3. Sport tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
4. Mashg'ulot – musobaqa jarayonini qanday rejalashtiriladi?
5. Qaysi sport turida ko'proq kuch namoyon bo'ladi?
6. Qaysi sport turida ko'proq egiluvchanlik namoyon bo'ladi?
7. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash doir mashqlar majmuasi va uslubiyati.?
8. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati ?
9. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.?
10. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati?
11. Chaqqonli va uni rivojlantirish uslubiyati?
12. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati?

### **Nazorat testlari**

#### **1. Sportchining o'z – o'zini tarbiyalashga intilishi nimadan dalolat beradi?**

- A) E'tiqodli, irodali, xarakterining yetukligidan.\*
- B) jismoniy va ma'naviy
- C) Umumiy va maxsus tayorlangan
- D) axloqiy va irodaviy

#### **2. Tezlik reaksiyasini rivojlantirish uchun eng yaxshi sharoitni tashkil etish vaqti?**

- A) Harakatli va sport o'yinlari\*
- B) Futbol o'yini

- C) Yengil atletika
- D) Basketbol o'yini

**3. Kuch deb nimaga aytiladi?**

- A) Kuch deb- tashqi qarshilikni muskullari tarangligi bilan engishga\*
- B) Kuch deb-kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib
- C) Kuch deb-sportchini kuchi
- D) Kuch deb-shaxsning kuchi

**4. Chidamlilik nima?**

- A) U yoki bu xarakat faoliyatidan tashqi ta'sirga bardosh bera olish faoliyatiga chidamlilik sifati deb ataladi.\*
- B) muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.
- C) uzoq masofaga yugurishga
- D) mashqni davomiyligi

**5. Charchashni asosiy belgilariga qaysilar kiradi?**

- A) Terlash, nafas olish tezlashish\*
- B) Ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi.
- C) yuzida qizillik kuchayadi
- D) rangi o'zgaradi

**6. Chaqqonlik nima?**

- A) Yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyatiga.\*
- B) harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit
- C) tezda qayta moslash deb tuShunish
- D) "chaqqonlik" deganda harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to'plami-yig'indisi tuShuniladi.

**7. Kuch sifatlari qanday aniqlanadi?**

- A) Uloqtirishda\*
- B) aylantirish
- C) siljitish
- D) gimnastika mashqlari

**8. Tezlik nima bilan o'lchanadi?**

- A) 30 m ga yugurish\*
- B) 800-1500 m.ga yugurish
- C) Harakatlar chastotasi
- D) Harakatlar reaksiyasi tezligi

**9. Egiluvchanlik nima bilan o'lchanadi?**

- A) Chizg'ich\*
- B) cho'zish
- C) eshish
- D) Buklana olishni

**10. Tezlik deb nimaga aytiladi?**

- A) Tezkorlik kishining xarakterni mumkin qadar yukori tezlikda bajarish qobiliyatidir\*
- B) tezlikni oshirib borish qobiliyatiga
- C) Harakatlar reaksiyasi tezligi
- D) Harakatlar chastotasi.

### **3-mavzu: Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlarida texnik-taktik harakatlarini o'rgatish uslubiyati.**

#### **Reja:**

- 3.1. Yengil atletikada ta'limning uslubiy tamoyillari.
- 3.2. Yengil atletika turlari texnikasi va maxsus mashqlarni o'rganish.
- 3.3. Yengil atletika turlarini o'rgatish uslublari.

***Tayanch iboralari.** Yangi pedagogik texnologiyalarni yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llash yo'llari. Yurish va uning turlari, yugurish va uning turlari, sakrash va uning turlari, uloqtirish va uning turlari va ko'pkurash haqidagi ma'lumotlar. Dars jarayonida mavjud yangi texnologiya usullarini o'rgatish, ko'nikma hosil qilish va o'qitish jarayoniga joriy etish, ta'lim olayotgan tinglovchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash.*

#### **1. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati**

Sportcha yurish texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi – sportchiga to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyida o'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

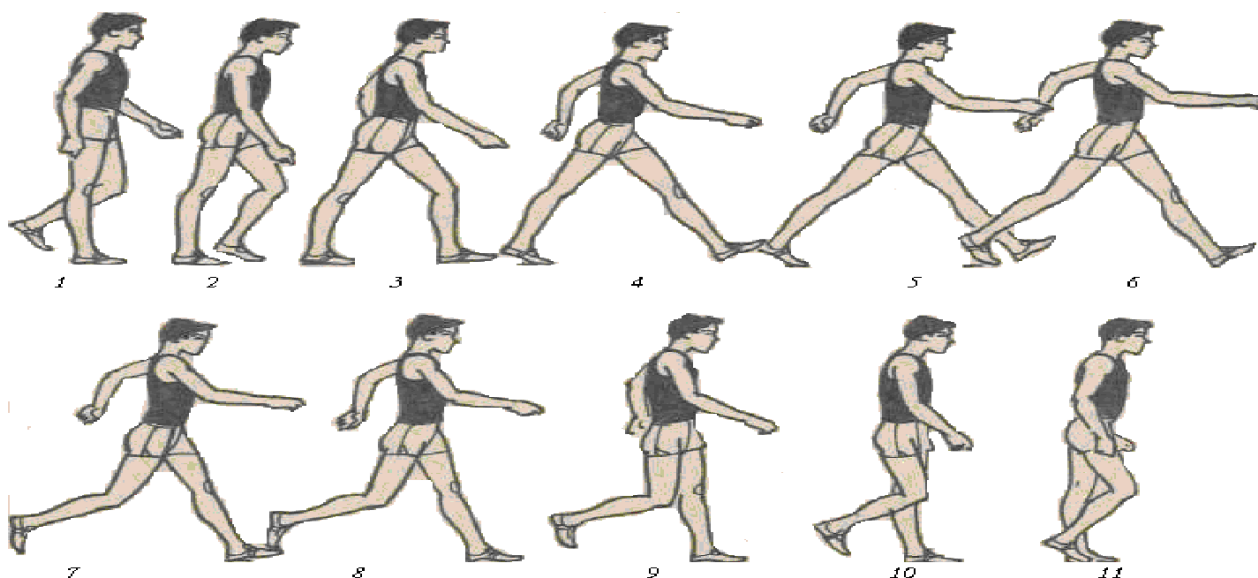
1-vazifa: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari: 1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish.

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

3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar: O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportchi yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib ko'rib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.



### Sportcha yurishda tos harakatini o'rgatish.

**Vositalari:** 1. Vertikal o'q atrofida to'sni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish.

2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish.

3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz).

4. Shuning oyoqni to'vondan boshlab erga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o'tkazsalar unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

Sportcha yurishda tos harakati.

4-vazifa: Sportcha yurish paytida qo'llar va elkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

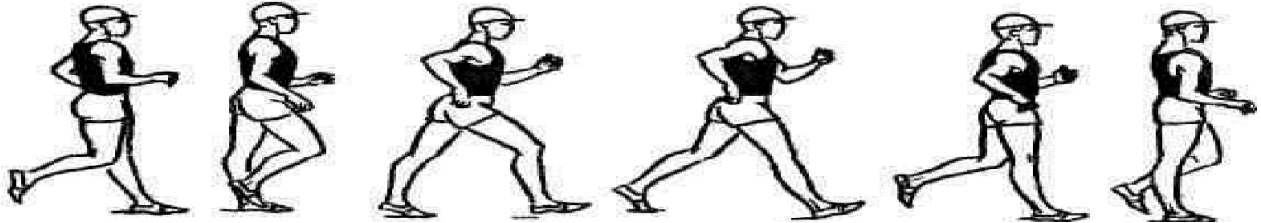
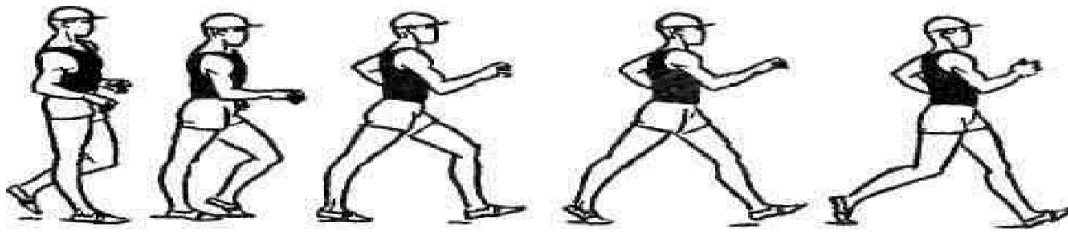
**Vositalari:** 1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish.

2. Qo'llarni orqaga qilib yurish.

3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish.

4. Elka va qo'llarni aktiv ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Birinchi mashqda ko'ndalang harakatdarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajaraётgan paytda Shug'ullanuvchilarga elkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa hambo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.



5 – vazifa: Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalari: 1. Turli xil tezliklarda (sekin, o‘rtacha, tez) sportcha yurish.

2. Burilishlarda, qiya yo‘lkalarda (pastga ham, yuqoriga ham), shosseda sportcha Yurish.

Uslubiy ko‘rsatmalar: Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e‘tibor berish kerak:

a) gavda va boshning harakati;

b) gavda, oyoq va qo‘llar harakati mayin, bemalol bo‘lishiga;

v) qadam yetarli darajada uzun bo‘lishiga, oyoqni olg‘a uzatish yengil bo‘lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar erga yaqin o‘tishi kerak);

g) tovonni o‘z vaqtida (erta emas) erdan ko‘tarishga;

Sportcha yurishni asosiy xarakteri quyidagicha:

a) harakatni yuqori tezligi. Yuqori malakali sportchi 20 km.li masofani soatiga 10-12 km tezlikda yuradi, bu oddiy yurishdan 3 marotaba ko‘pdir.

b) qadam harakatini tezligi. Sportcha yuruvchi har minutda 210-220 qadam musobaqa qoidasini buzmasdan bajarish lozim. Har bir qadam harakatiga 0,285-0,333 daqiqa sarflaydi.

v) qadamlarni uzunligi 80 sm ayrim yuruvchilarda 115-120 sm.ni tashkil etadi.

g) tayanch oyoqni vertikal holatgacha to‘g‘ri ushlash.

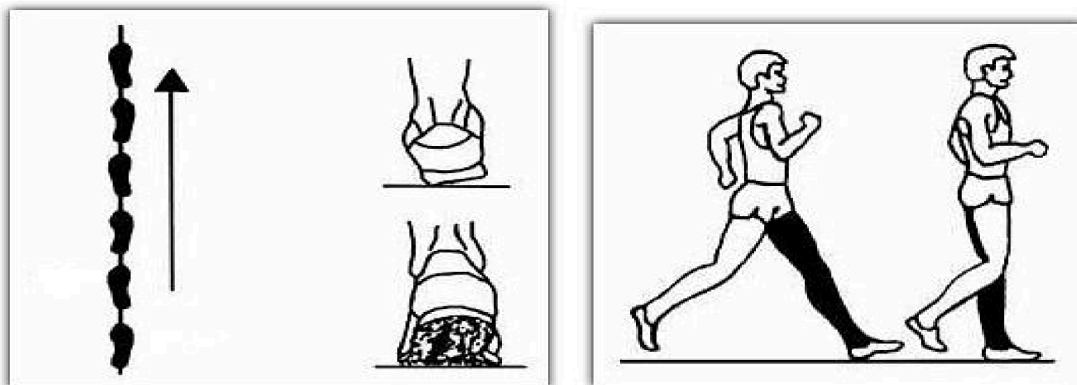
d) tos harakati.

e) qo‘llarni bukilgan holda yurish yo‘nalishiga qarab harakati.

Sportcha yurishda ikki qadam sikli va tayanch holatlari. Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog‘liq bo‘lgan qo‘l va gavda harakatlari to‘xtovsiz bir xilda takrorlanishiga sikl harakati deyiladi. Qo‘sh qadam (o‘ng oyoq bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir siklni tashkil etadi. Yurib ketayotgan sportchi harakati bir sikli davomida erga bir oyoqda tayangan payti (bir tayanch), yoki ikkala oyog‘ida tayangan payti (ikki tayanch) holat deyiladi. Qo‘sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo‘lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o‘tadi (silkinch oyoq). Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldinda

tayanch fazasidan va orqa tayanch (turtish) fazasidan iborat. Oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagichadir:

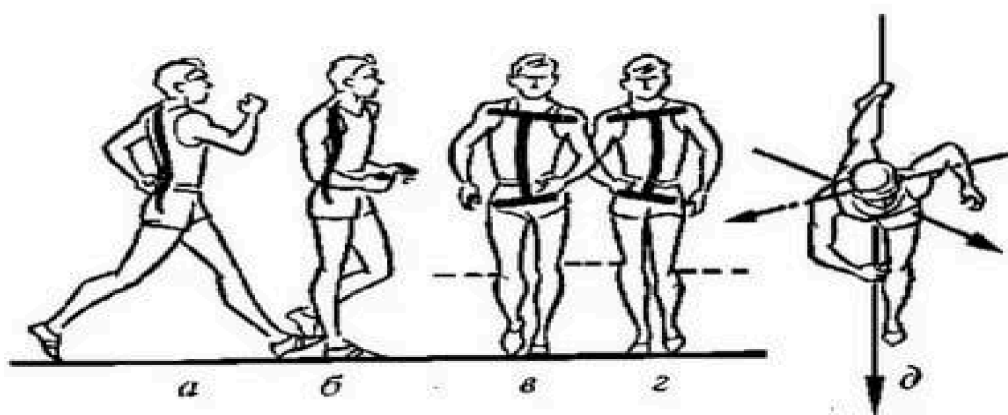
- oyoq qo'yish payti.
- oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti. Tayanch davri.
- keyingi qadam fazasi. Oyoq yerdan uzish payti.
- keyingi qadam fazasi. Silkingan oyoqning vertikal holati. O'tkazish davri.
- oldingi qadam fazasi. Oyoq qo'yish payti



### Sportcha yurish texnikasi.

Sportcha yurishda umumiy og'irlik markazini harakati. Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi –  $V$ ) teng. Tayanch reaksiyasi ( $R$ ) ning yo'nalishi tana og'irligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdor esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (UOM)dan o'tadi.

Statik holatdagi qo'sh tayanch paytidagi har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya  $R_1$ ,  $R_2$  bo'ladi. Ular jamlanib, vertikal teng ta'sir etuvchi kuch hosil qiladi. Buning miqdori esa tana og'irligiga teng bo'ladi. Bunday holda ikkala tayanch reaksiyasi ham U.O.M.ga o'tadi.



Agarda qo'sh tayanch paytida, muskullarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi ham ortadi. Shu vaqtda oldingi oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi ( $R$ ) oldinga qiyalama yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irligi kuchining teng ta'sir etuvchisi ( $R/V$ ) ham olg'a

tomon yuqoriga yoʻnalgan boʻladi. Buning gorizental tashkil etuvchisi (S) start kuchini ifodalaydi.

Bu kuch kishi gavdasining olgʻa yoʻnalgan tezlanishiga sabab boʻladi. Harakatlanishga muskullarning ishi ham katta rol oʻynaydi. Tayanchdan oldingi depsinaetgan oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yoʻnalgan boʻladi. Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi O1 oʻziga teng qarama-qarshi reaksiya R1ni hosil qiladi. Uning vertikal tashkil etuvchisi gavda ogʻirligiga qarshi taʼsir qiladi, gorizental tashkil etuvchisi (AT1) esa kishi gavdasi oldinga harakat qilishiga sabab boʻladi Oldingi tayanch fazasidagi R2 tayanch reaksiyasi orqa va yuqoriga yoʻnalgan boʻladi. Uning normal tashkil etuvchisi RN2 gavda ogʻirligiga qarshi taʼsir koʻrsatadi, gorizental tashkil etuvchi (RT2) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi. Mushaklarni tez ishlashi natijasida sportchining gavdasi bilan tayanch oʻrtasida oʻzaro taʼsir hosil boʻladi. Bu sportchi gavdasining va uning UOM ning harakat yoʻli qanday boʻlishiga taʼsir etadi. Depsinish paytida UOM ning trayektoriyasi yuqoriga koʻtariladi va sportchi tezroq oldinga siljiydi.

Tana ogʻirligini bir oyoqdan ikkinchisiga oʻtkazishda butun tana koʻndalang yoʻnalishda harakatlanadi. Qoʻsh tayanch paytida ogʻirlik kuchi taʼsirida UOM juda pastga tushadi, UOM vertikal boʻylab 4-6 sm koʻchadi. Oldingi tayanch olgʻa siljishga toʻsqinlik qiladi. Natijada UOM yuqoriga va pastga, oʻngga va chapga siljib, oldinga gorizental boʻylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab qiyshiq chiziqdan iborat yoʻl hosil qiladi. UOM trayektoriyasining egriligi haddan ortiq boʻlishi foydasizdir, chunki bunda mushaklar kuchining bir qismi yoʻqoladi. Ammo UOM ning bunday qiyshiq chiziq boʻylab harakat qilishni butunlay yoʻqotishni iloji yoʻq.

Sportcha yurish qadamlar tezligi va uzunligi harakat tezligiga bogʻliqligi. Sportchining Yurishdagi qadamlarining jadalligi depsinish kuchiga va silkinch oyoqning oʻtkazish tezligiga bogʻliqdir. Qadamlarning jadalligi ortishi bilan ularning uzunligi ham oshadi.

Sportcha yurish tezligi oddiy yurishga nisbatan 2-3 barabar koʻpdir. Bu tezlik qadam uzunligi va jadalligiga bogʻliqdir. Oddiy yurishdagi qadamlarning uzunligi 50-60 santimetr, sportcha yurishda esa 80-120 santimetr, oddiy yurishda qadamlarning jadalligi minutiga 110-120 boʻlsa, sportchi yurishda 200-210 ta va undan ham ortiq boʻladi.

Sportchi yurishda yuqori natijalarga erishish toʻgʻri texnikaga bogʻliq boʻlib, bu texnika bir qadam 0,2-0,3 sekundda bajarilishi sababli nerv-mushak koordinatsiyasi jihatidan murakkabdir. Ikki tayanch holatiga ketadigan vaqt 0,065-0,006 sekundni tashkil etadi. Yurish surʼati yuqori boʻlishiga qaramay, tez yuruvchilarning qadamlari etarli darajada boʻlishi kerak. Qadamlarni juda uzaytirib yuborish ortiqcha energiya sarflagach, texnikaning buzilishiga va sport natijasini past boʻlishiga olib keladi. Depsinish kuchining haddan yuqori boʻlishi kishi gavdasini yerdan uzadi va yurish yugurishga oʻtadi.



### 1.1 Sportcha yuruvchilarning maxsus mashqlari.

1. Gavdani to'g'ri tutib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan qadamn bosishni tovondan boshlab, oyoq kaftini erga to'liq qo'yish va oyoq uchida biroz depsinib yurish. Qo'l oyoq harakatiga teskari praporsional tarzda harakat qilishi kerak (1-rasm).

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

3. Shu mashqning o'zi, faqat qo'llar boshniing orqasida, harakatlar bemalol va erkin bo'lishi kerak (3-rasm).

4. Gimnastik tayoqni elkaga qo'yib, qo'llarni tayoq ustidan o'tkazgan holda keng qadam tashlab Yurish va tosni harakatga keltirish (4-rasm).

5. Shu mashqning o'zi, faqat endi tayoq elkada emas belda (5-rasm).

6. Gavdani to'g'ri tutgan holda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa tos mushaklarini maksimal darajada bo'shatilgan xolda bajariladi (6-rasm).

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

8. Oyoqni sonini oldinga-ichkariga xarakatlantiriladi, qo'llar bukilgan (9-rasm).

9. O'sha mashq biror bir to'siqqa yoki gimnastik devorga tayangan holda bajariladi (9-rasm).

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

11. Gavdani tik tutib, goh tovondan oyoq uchiga tomon ko'tarilish va aksincha, oyoq uchidan tovonga tomon ko'tarilish mashqi (11-rasm).

12. Keng qadamlar bilan erga oyoqni tovon qismini qo'yib, tizza bo'g'imlarini imkon qadar bukmasdan yurish. Yurayotganda qo'l va elka kamari bemalol harakat qilishi kerak (12-rasm).

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

14. Yon bilan o'ngga va chapga harakat. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq tos soxasi maksimal holatda yonga burilgan. Qo'llarni zanjir qilib ushlab olish va elka

kamarini to's harakatiga qarama-qarshi tarzda harakat qilishiga e'tibor berish (14-rasm).

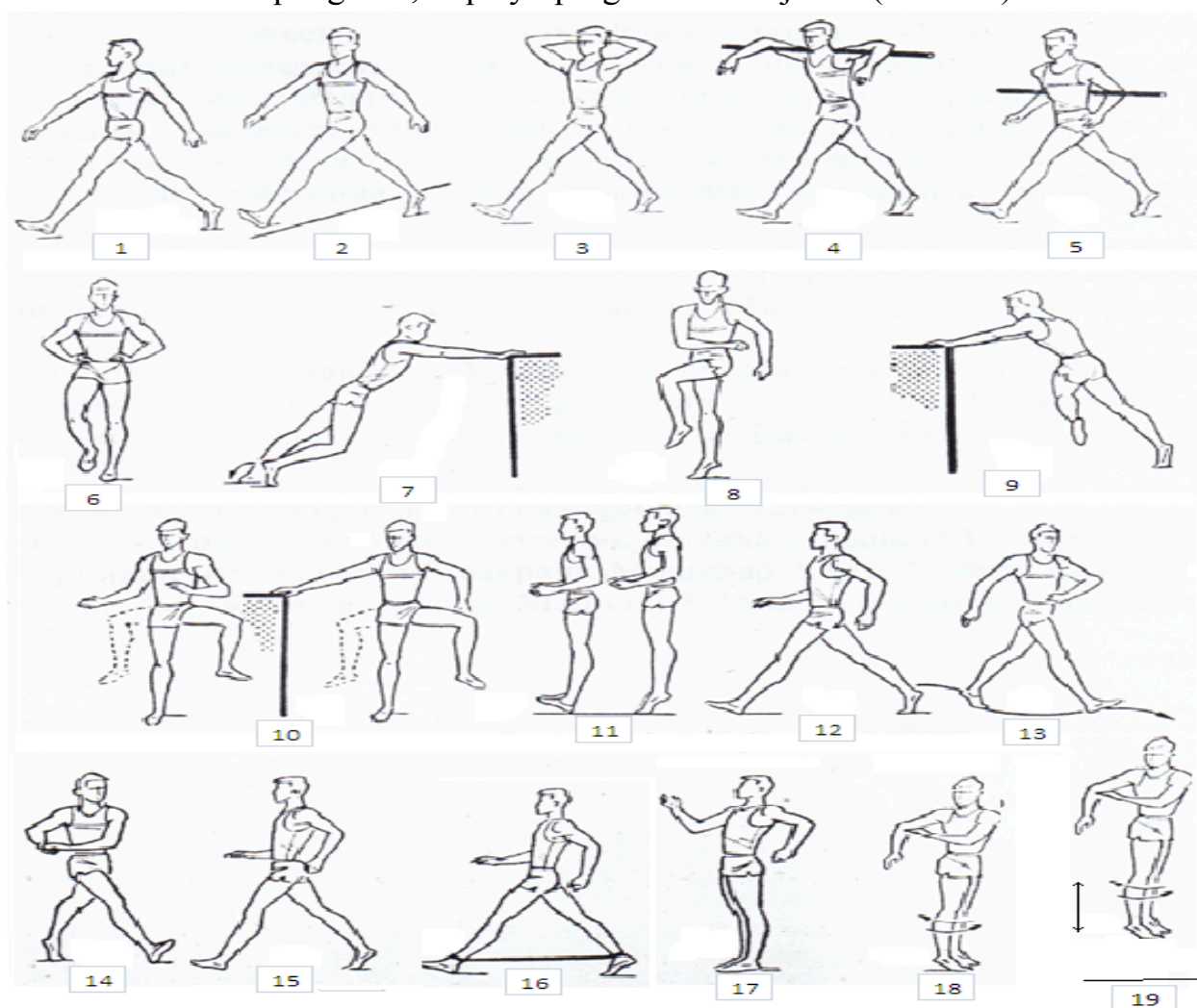
15. Yumshoq erda, qumda avval sekin tor qadam so'ngra tez va katta qadam bosib yurish (15-rasm).

16. Oyoqqa rezina amortizator kiyib sportcha yurish. Bunda oyoq mushaklarining kuchi rivojlantiriladi(16-rasm).

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

18. Joyda turgan holda tizza bo'g'imlarini bukmasdan oyoq uchiga ko'tarilib, to's soxasini bir tomonga va elka kamarini boshqa tomonga burish. Mashqni tez-tez va aniq bajarishga ahamiyat berish kerak (18-rasm).

19. Shu mashqning o'zi, faqat yuqoriga sakrab bajarish (19-rasm).



## Yugurish.

Yugurish-yengil atletikaning boshqa turlari kabi yaxlit mashq hisoblanadi, lekin harakatlarni tahlil qilishda qulay bo'lishi uchun harakatlarni alohida davrlarga, fazalarga, pallalarga bo'lish qabul qilingan. Yugurish siklik mashq bo'lganligi tufayli

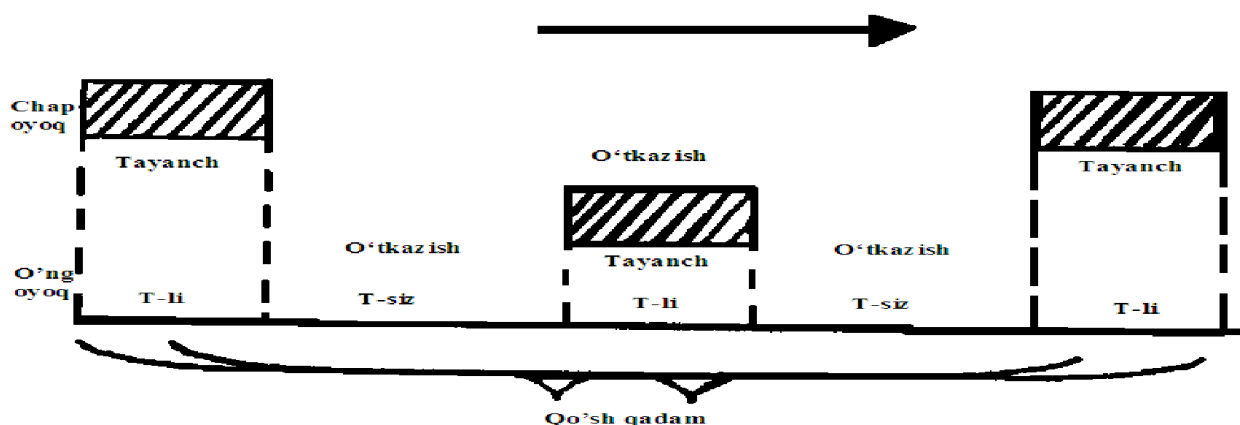
tuzilmali birlik sifatida ikki qadamdan iborat (o'ng va chap oyoqdan qadam tashlash, 1-rasm) bitta sikl qabul qilinadi.

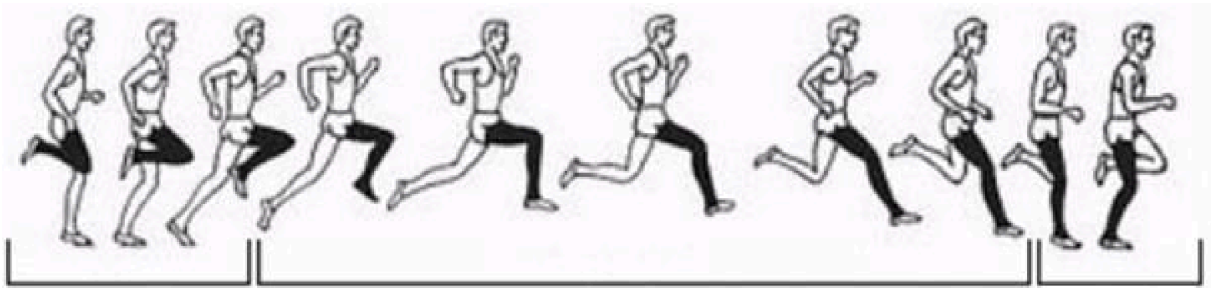
Yugurishda harakatlar sikli (qo'shaloq qadam) va ikkinchi oyoqda bittalik tayanchning ikkita davridan va ikkita uchish davridan iborat (1, 2-rasmlar). Har bir oyoqning harakatlari yurishdagidek xuddi o'sha fazalarga ega. Tayanch vaqtida old va orqa tayanch fazalari, oyoqlarni o'tkazish vaqtida orqa hamda oldingi oyoq fazalari farqlanadi. Ular oyoqni erga qo'yish va erdan uzish pallalariga, vertikal pallaga bo'linadi.

Tayanch vaqtida amortizatsiya va depsinish fazalari ajratiladi, ular oyoqning tizza bo'g'imidan ko'p bukilish pallasiga bo'linadi, oyoqni o'tkazish davrida – tezlashgan va sekinlashgan o'tkazish fazalari hamda oyoqni tayanchga tushirish holati farqlanadi. Bu fazalar mos ravishda tormozlanishning boshlanishi pallasiga bo'linadi. Bu fazalarning chegaralari doimiy emas va vertikal pallasi kelganda kamaymaydi.

Yugurish vaqtida qo'llarning harakatlari bilan (chalishtirma kombinatsiya) elka kamari va tosning qarshi harakatlari qadamning uzayishiga yordam beradi hamda mushaklar ishini kuchaytiradi. Tayanch davrida silkinch oyoq tomondan tosning tushirilishi depsinishning amortizatsiyasini yaxshilaydi va mushaklarning yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi.

Yugurish vaqtida tanani tik (vertikal) holatda ushlab yoki bir oz oldinga egish zarur. Tananing vertikal holati boldir kaft bo'limlarining old va orqa mushaklari ishi (tayanch oyoqda depsinish va silkinch oyoqni oldinga uzatish) uchun qulay sharoitlar yaratadi. Tanani oldinga eg'ish depsinishni yengillashtiradi, lekin shu bilan birga oyoqni oldinga chiqarishni qiyinlashtiradi (tezlik oshishi bilan tananing oldinga egilishi ortishi mumkin). Tananing orqaga og'ishi oyoqni oldinga chiqarishga yordam beradi, biroq depsinish burchagini oshiradi (yugurishda 45-55° atrofida bo'ladi).

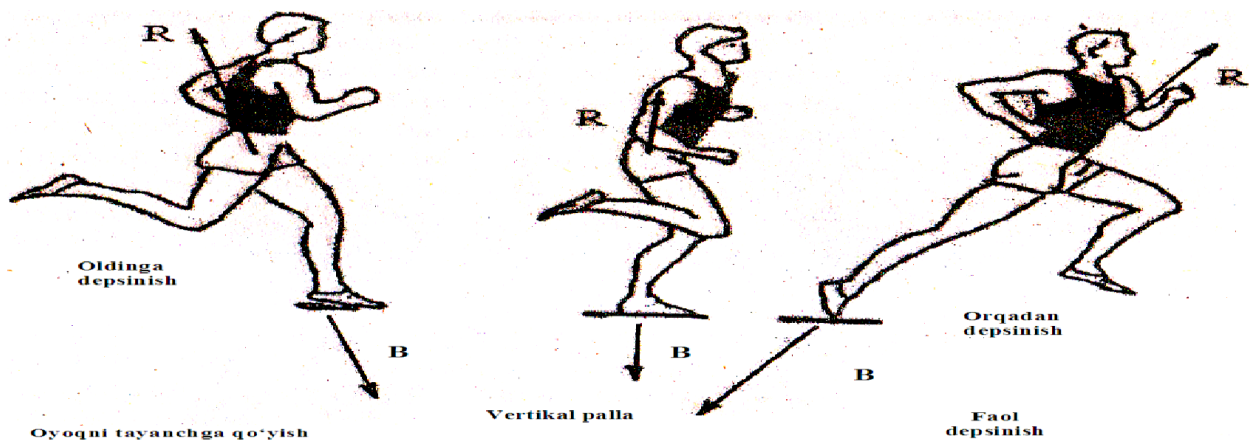




Tayanch, uchish tayanch

### Yugurish qadamlari davrlari va fazalari.

Yugurish vaqtida tayanch davri siltanish davriga qaraganda kam vaqt egallaydi. Bitta oyoqning siltanish davri vaqt bo'yicha ikkinchi oyoqning siltanish davriga to'g'ri keladi. Bu uchish holatini belgilab beradi. Tayanch reaksiyasi vaqti-vaqti bilan yuzaga keladi, u uchish holati bilan bo'linadi. Tayanch davrida oyoqning erga erga bosim kuchi yurishdagiga qaraganda ko'proq bo'ladi, shuning uchun tayanch reaksiyasi ham ko'proq.



### Yugurishda tayanch oyoqning erga bosimi (B) va tayanch reaksiyasi (R).

Tayanch reaksiyalari yugurish tezligi oshishi bilan ortadi. Tezlik qadamlar sur'atiga va uzunligshiga bog'liq. Tirnoqli oyoq qiyim tezlikni oshirishga ërdam beradi, chunki tirnoqlar tayanchdan itarilishni yaxshilaydi va o'tkirroq burchak ostida depsinishga yordam beradi. Zero ishqalanish ortadi va sirpanish bo'lmaydi. Yugurish tezligiga qarab depsinish burchagi o'zgaradi. Tez yugurganda depsinish holatida tayanch reaksiyalari katta bo'ladi va sekin yugurishga nisbatan tayanchga o'tkirroq burchak ostida yo'naltirilgan bo'ladi. Buning oqibatida tayanch reaksiyasining gorizontalk tarkibi o'sadi, zero depsinishda jismning tezlanishi unga bog'liq.

Tezlik oshganda tayanch reaksiyasining tormozlovchi roli oshadi. Tormozlanishni bo'shashtirish uchun tayanch reaksiyasining gorizontalk tarkibini kamaytirish lozim. Bunga mushaklarni cho'ziltirish va erga tushish burchagini oshirish orqali erishiladi. Agar oyoq tananing UOM proeksiyasiga yaqinroq qo'yilsa, erga tushish burchagini oshirish mumkin (bunda tormozlovchi kuchning ta'sir qilish vaqti qisqaradi) (4-rasm). Oyoq tayanch oyoq uchidan tovonga yumshoq eshishli harakat ërdamida tushiriladi. Biroq tormozlanishdan to'liq qutilish mumkin emas.

Shu bilan birga, old tayanch reaksiyasi tortishish kuchi ta'sirida tanani keyinchalik tushirishga to'sqinlik qiladi va qadam tashlab siljish tezligining kamayishiga ërdam beradi.



### Oyoqni ko'proq vertikal qo'yishda depsinuvchi kuchning (TR) kamayishi.

Oyoq kaftini erga qo'yishda tayanch oyoq mushaklari (masalan, tizza bo'g'imini bukuvchi mushaklar) tanani pastga tushirish bilan tezlikni so'ndiradilar, mushaklar cho'ziladi, zo'riqadi va depsinish holatida qisqarishga tayyor turadilar. Oldindan tayanch holatida oyoq kafti yumalab, uning tanyach nuqtalari ketma-ket tayanch bilan to'qnashadi. Yugurishda oyoq kaftini turlicha qo'yish mumkin: tovonga qo'yib oyoq uchida yumalab o'tish, tashqi qirrasiga qo'yib tovonga tushish. Bu oyoq kaftining erga tushish joyi va tananing UOM proeksiyasi orasidagi masofaga bog'liq (masofa qanchakam bo'lsa – oyoq kaftining tashqi qirrasiga yoki oyoq uchiga tushish ehtimoli Shuncha yuqori bo'ladi).

Oyoq kafti qanday usulda erga tushmasin, vertikal pallada oyoq butun tagi bilan tayanadi. Oyoq kafti tashqi tashqi qirrasini yoki uchi bilan qo'yilgan paytda boldir oldinga egilganda oyoq kafti tagini bukuvchilar (uchshoxli mushak, ilik, oyoq kaftining chuqur erga bukuvchilari va kichik bersovie mushaklar) cho'zilib, amortizatsiyalaydilar va depsinishdagi keyingiqisqarishga tayyorlanadilar. Agar oyoq kafti tovondan erga qo'yilsa, oyoq tagi bukuvchilari amortizator bo'lolmaydi va depsinishga kamroq tayyor bo'ladi. Depsinish kuchi depsinishda qatnashuvchi bo'g'imlardagiharakatlar amplitudasiga va tezligiga bog'liq. To'g'ri depsinish texnikasi depsinuvchi oyoq bo'g'imlaridagi harakatlar amplitudasidan to'liq foydalanish bilan ifodalanadi, bunda bo'g'imlar quyidagi ketma-ketlikda ishga tushadi: boldir-kaft bo'g'imidan yozilish, keyin tizza bo'g'imidan yozilishi va nafaqat oyoq kafti tagini va barmoqlarini bukish. To'g'ri depsinish texnikasida depsinish oyog'i bo'g'imlaridagi harakatlar amplitudasidan to'liq foydalaniladi.

**Depsinish holati** – yuguruvchining qadamma-qadam harakatlaridagi hal qiluvchi faza bo'lib, bu vaqtda old tayanch holatida tormozlanishdan so'ng tezlik yana oshiriladi.

**Uchish holati** – depsinish kuchiga va yo‘nalishiga bog‘liq. Orqa qadam avval (depsinishdan keyin) butun oyoqning orqaga va bqoriga harakatini, so‘ngra uni oldinga vertikal pallaga o‘tkazish boshlanishini o‘z ichiga oladi. Silkinch oyoq verikal palladan o‘tishi bilanoq, odingi qadam holati boshlanadi, u oyoq kaftini tayanchga qo‘ygunga qadar davom etadi. Tananing oldinga samarali harakatlantirish uchun sonlarning uchishdagi harakatlari katta ahamiyatga ega. Tez yugurganda sonlarni ochish burchagi oshadi, buning natijasida antagenist mushaklar cho‘ziladi va to‘g‘rilanadi, bu keyin sonlarning tez birlashtirilishiga erdam beradi. Bunda oldinga qadam tashlashni bajaradigan oyoq erga tezroq qo‘yiladi, ikkinchi oyoq esa Shunday kuchli tarzda oldinga chiqariladi.

Sonlarning bunday qarshi harakatlari keyingi fazada tanani yanada faolroq oldinga siljitishga va silkinch oyoqni tez chiqarishga yordam beradi. Demak, bu harakatlar Yugurish sur‘ati va tezligini o‘zgartirishi mumkin.

Yugurish vaqtida tirsak bo‘g‘imlaridan bukilgan qo‘llar elka qismidan oldinga va orqaga harakatlanadi (qisqa masofalarda katta quloch bilan Yugurish tezligi kamayganda sekinlashadi va yo‘nalishi bir oz o‘zgaradi). Qo‘l oldinga tananing o‘rta chizig‘iga qarab harakatlanadi, orqaga harakatlanganda esa tashqariga uzatiladi.

***Yugurish texnikasini quyidagi qismlarga ajratish mumkin:***

1) yuguruvchining shaylanishdagi holati; 2) shaylanish va shaylanishdan chiqish; 3) masofaning asosiy qismi bo‘ylab yugurish; 4) marra chizig‘ini bosib o‘tish va yugurishning yakunlanishi; 5) marra chizig‘idan o‘tib to‘xtash.

**“Shaylanish!”** buyrug‘i bilan yuguruvchilar shaylanish chizig‘ida eng qulay holatni egallaydilar. Qisqa masofalarga yugurishda, harbiqrqatnashchi alohida yo‘lka bo‘ylab yugurayotgan paytda past Shaylanish qo‘llaniladi va bunda sportchi yo‘lkada turgan oyoqlariga va qo‘llariga yoki maxsus stanok-tirgakka tayanadilar.

**“Diqqat!”** buyrug‘i bilan qisqa masofaga yugurishda va estafetali yugurishda, yuguruvchi yugurishni boshlash uchun qulay sharoit hosil qilish maqsadida shaylanishda o‘z holatini bir oz o‘zgartirishi mumkin. Past shaylanishda oyoqlarini bir oz bukadi. Shu orqali u tanasini oldinga-yuqoriga ko‘taradi va bir vaqtning o‘zida tana og‘irligini ko‘proq qo‘lga o‘tkazadi. Yuqori shaylanishda oyoqlar bukiladi va tana oldinga egiladi. Pastki shaylanishda yuqori shaylanishga nisbatan harakatlarning amplitudasi katta, depsinish burchagi kichikroq va oyoqlar mushaklari yugurish oldidan ko‘proq statik yuklamadan bo‘shroq.

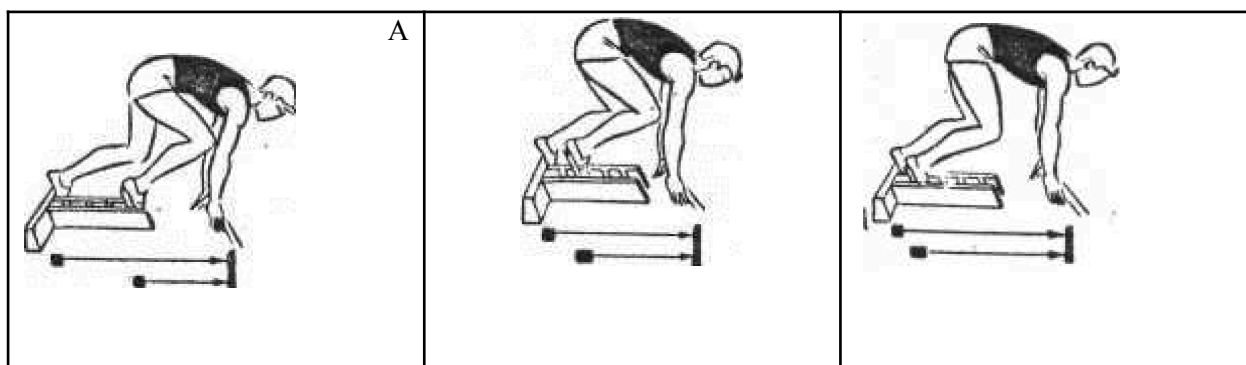
**“Olg‘a!”** buyrug‘i berilishi bilan yugurishni boshlab, buyruq berilgandan so‘ng sportchilar masofa uzunligiga, o‘zlarining tayyorgarlik darajalariga va taktikalariga qarab tezlikni rivojlantiradilar.

Tezlikni oshirish uchun “Shaylanish qadamlarini” bajaradilar, unda oldingi tayanch holatida tormozlanish deyarli yo‘q va uning yuqori kattaligi keyingi qadamlarda 3-4 qadamdan so‘ng paydo bo‘ladi. Depsinish holati tanani oldinga asta-sekin egishni ko‘paytirish, oyoq kaftini UOM (Umumiy og‘irlik markazi)ning proeksiyasigacha tez keltirish hamda harakatlarning kengroq amplitudasi bilan kuchaytiriladi. Qadamlarni

asta-sekin uzunlashtirib oyoq uchida yugurish va mushaklarning juda shiddatli ishi “star qadamlari”ga xosdir.

**Shaylanish texnikasi turlari (umumiy sharx).** Shaylanishni tushinib olish samaradorligi quyidagi harakatlar bilan ta’minlaydi: “Shaylanishga!” buyrug‘i bilan egallangan o‘rinda diqqatni to‘liq jamlash va barcha tashqi qo‘zg‘atuvchilardan chalg‘ish, “Diqqat!” buyrug‘i bilan egallangan o‘rinda tegishli holatni qabul qilish. Ikkala oyoqda Shaylanishdagi oyoq tirtaklaridan yo‘lkaga optimal burchak ostida kuch bilan depsinish.

Sport amaliyotining ko‘rsatishicha, sportchi tomonidan shaylanishda hosil qilinadigan eng katta kuch depsinish burchagi 45oga yaqin bo‘lganda erishiladi. Eng tez reaksiya qilishidan so‘ng tananing tez tezlanishi boshlanishi kerak va birinchi yugurish qadamlari yugurish tezligini mumkin qadar maksimal oshirishiga yordam berishi zarur.



#### Pastki shaylanish variantlari

**A – odatdagi, B – yaqinlashtirilgan, V – uzaytirilgan.**

**Shaylanish xolatida sportchilarning shaylanishni qabul qilish.**

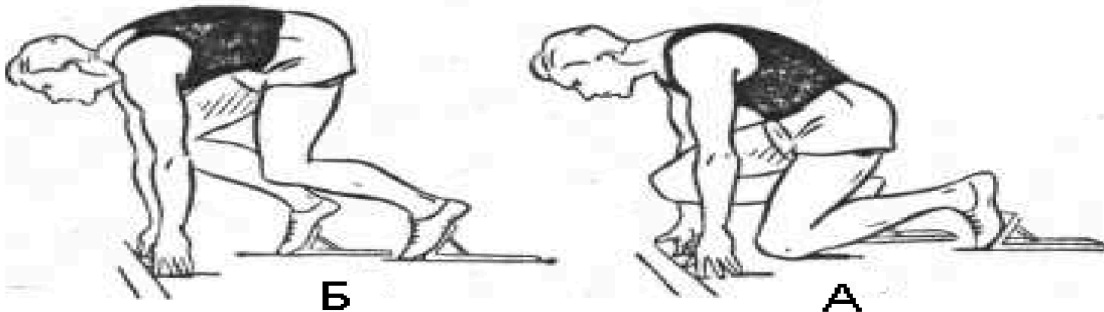
Shaylanish holati	Shaylanish tirtakchalari/oyoqlar	Shaylanish tirtakchalarining og‘ish burchagi (o)	Son va boldir orasidagi burchak, “Diqqat” holati
Yaqinlashtirilgan	Oldindagi Orqadagi	45-55 75-80	60-70 100-120
Odatdagi	Oldindagi Orqadagi	45-55 75-80	80-90 120-130

#### Shaylanish holatida sportchilarning shaylanishni qabul qilish

Shaylanish holati	“Diqqat” holatidagi turish	Shaylanishdan yugurib chiqishdagi holat
Yaqinlashtirilgan	Gavda og‘irligi qo‘llarga (panjalardan elkagacha) o‘tkaziladi: oyoqlar bukilgan	Gavdaning vertikal o‘qi to‘g‘rilanish paytida ancha oldinga egilgan, xuddi “erga yopishib qolaëtgandek”, qisqa Yugurish qadamlari. Kichik boshlang‘ich tezlanish

Odatdagi	Gavda og'irligi oyoqlar va qo'llar o'rtasida taqsimlangan: oldingi oyoqning "ishchi burchagi"; oyoqlar optimal burchaklar ostida bukilgan	Gavdaning vertikal o'qi to'g'rilanish paytida 45° atrofida burchak ostida turadi (gavdaning optimal egilishi); gavda massasining umumiy markazi (GMUM); holatiga bog'liq holda ancha keng qadamlar. Yaxshi boshlang'ich tezlanish
Cho'zilgan	Gavda og'irligi ko'p jihatdan oyoqlarga tayanadi; ikkala oyoq deyarli to'liq to'g'rilangan	Gavdaning vertikal o'qi to'g'rilanish paytida Shaylanishdan so'ng haddan ortiq tez vertikal holatga intiladi. Past boshlang'ich tezlanish

### Shaylanish harakati



### “Diqqat” buyrug‘i vaqtida yugurishni boshlash uchun dastlabki holatga o‘tish.

Shaylanishdagi optimal harakatning asosiy qirralari quyidagicha:

Reaksiyaning qisqa vaqti. Ikkala oyoq yozuvchilarining kuchi qancha mumkin bo‘lsa, Shuncha harakat qiladi.

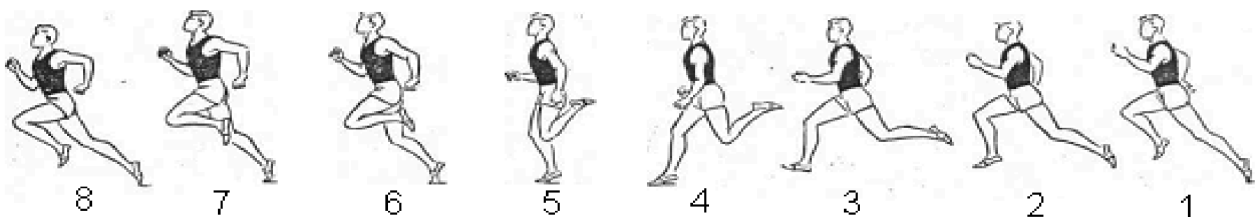
Ikkala oyoqning muvofiqlashgan harakatlari.

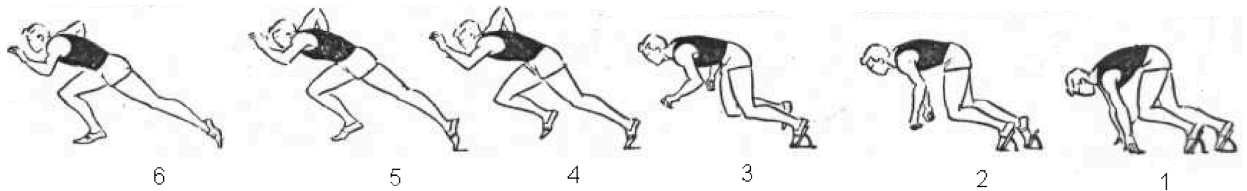
Mushaklarning katta zo‘riqishi va oyoqlar bilan depsinish kuchi.

Yugurish yo‘lkasi sirtiga nisbatan 42-45° depsinish burchagi.

Gavdani va to‘g‘ri burchak ostida tizzalardan bukilgan oyoqlarni to‘g‘rilash bilan (qo‘llar va orqada turgan oyoq bilan) faol siltanish harakatlari.

Orqada turgan oyoq sonining oldinga faol harakatlanishi. U oyoq kaftini gavda massasining umumiy markazi (GMUM)ning vertikal proeksiyasidan birmuncha orqaroqda qo‘ygan holda tezda birinchi qadamni ta‘minlaydi, shu tariqa qandaydir to‘xtatuvchi harakatning oldi olinadi.





### **Shaylanishdan keyingi dastlabki qadamlar.**

Sprinterning masofa bo‘ylab yugurishi 200 va 400 m ga yugurish texnikasining xususiyatlari burilish bo‘ylab yugurish bilan bog‘liq.

Burilish bo‘ylab yugurishda eng asosiysi – bu yuguruvchi tanasining chap tomonga, yo‘lkacha qirg‘og‘i tomonga og‘ishi bo‘lib, shu tufayli burilish bo‘ylab yugurganda rivojlanadigan hamda o‘ng tomonga ta‘sir ko‘rsatadigan markazga inti-luvchi kuchga faol qarshilik yuzaga keladi.



### **Burilishda yugurish.**

Yuguruvchi burilishga bir tekisda, ravon kiradi va undan xuddi shu tariqa chiqadi. Burilishga kirish vaqtida chapga – ichkariga og‘ish darajasi ortadi. Burilishdan chiqaётganda og‘ish burchagi asta-sekin kamayadi. Burilishning eng katta qismi doimiy og‘ish bilan yugurib o‘tiladi.

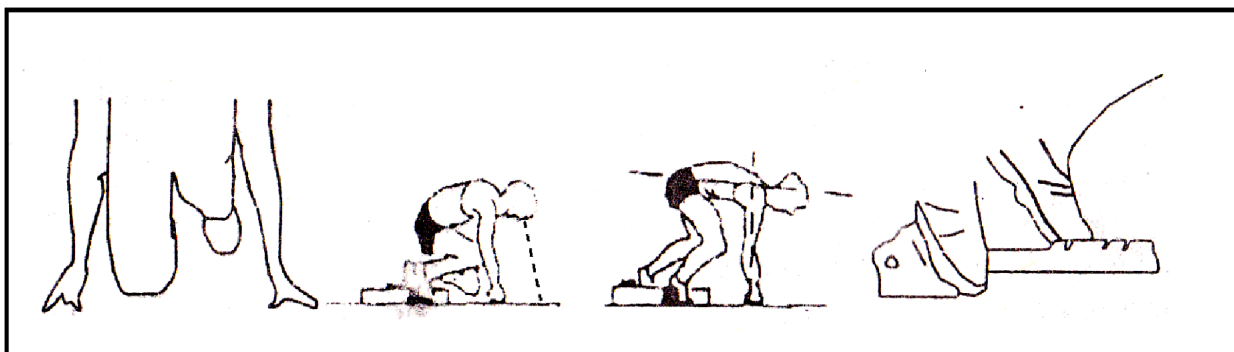
***Shaylanishdagi oyoq tirgaklari holati.*** Amaliyotda past shaylanishning uchta variantidan bittasi qo‘llaniladi, ularning har biri shaylanishdagi oyoq tirgaklarining shaylanish chizig‘i oldidagi holati bilan bog‘liq.

- yaqinlashtirilgan, bunda oyoq tirgaklari orasidagi masofa 20-30sm.dan kamroq;
- odatdagi, bunda oyoq tirgaklari bir-biridan 40 sm atrofida yoki boldir uzunligicha narida joylashadi;
- uzaytirilgan, bunda bu masofa 50-65 sm.dan ko‘proq. Shaylanish chizig‘idan birinchi oyoq tirgagigacha bo‘lgan masofa shaylanish tanlangan variantiga bog‘liq. Odatdagi Shaylanish oldingi oyoq tirgagi shaylanish chizig‘idan 30-45 sm. narida qo‘yiladi, yaqinlashtirilgan shaylanish olishda – shaylanish chizig‘idan uzoqroqda, uzaytirilgan shaylanishda – yaqinroqda qo‘yiladi. Shaylanishdagi oyoq tirgaklarini yaqin joylashtirish boshlanishi uchun ikkala oyoqning deyarli bir vaqtda kuch berishni ta‘minlaydi va birinchi qadamda yuguruvchiga ko‘proq tezlanish yaratadi, biroq oyoq tirgaklarining yaqinlashtirilgan holati oyoqlar bilan keyingi qadamlarda

navbatma-navbat depsinishga o'tishni qiyinlashtiradi va ritmni buzadi, chunki odatda birinchi qadam ikkinchisiga qaraganda uzunroq bo'ladi.

Uzaytirilgan oyoq tirgaklaridan shaylanish oldinda turgan oyoq harakati hisobiga bajariladi, Shuning uchun birinchi harakat bir oz sekinlashgan bo'ladi.

Odatdagi shaylanish ko'proq tarqalgan, chunki u sportchiga butun depsinish holati davomida kuch qo'shib borishga imkon beradi. Uzaytirilgan shaylanish juda tez, biroq o'ta kuchli emas, yaqinlashtirilgan Shaylanish juda kuchli depsinishni talab qiladi. Shunday qilib, past shaylanish texnikasini o'rganishni odatdagi olishdan boshlash kerak.



### **Masofa bo'ylab yugurish va marrani kesib o'tish texnikasini o'rgatish.**

Yugurish texnikasi yuqori natijaga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Texnikaga qo'yiladigan talab masofa uzunligiga qarab o'zgaradi, chunki sportchining ish rejimi va mushaklar energiya ta'minoti o'zgaradi.

Shaylanishdan yugurish (tezlanish) va masofa bo'ylab yugurishning asosiy maqsadi kerakli tezlikni rivojlantirishdan iborat. Samarali texnika uchun kuch qobiliyatlari muxim ahamiyatga ega. Maksimal tezligiga erishish va uni saqlab qolish holatida mushaklararo va mushaklar ichki koordinatsiyasi bosh omil xisoblanadi. Maksimal tezlikni saqlab qolish holatida eng asosiy vazifa – uning ko'p pasayib ketishiga (mushak va asab tizimi toliqishi oqibatida) yo'l qo'ymaslik.

**Marrani kesib o'tish.** Doherty (2007) ma'lum qilishicha, marrani kesib o'tish texnikasini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar XX asr boshidan o'tkazib kelingan. Ingliz tadqiqotchisi Artur Deffi tasmaga tashlanish metodini qo'llagan, ya'ni tanani oldinga keskin engashtirib, qo'llarni pastga-orqaga uzatgan holda tasmaga tashlanishni bajargan. Amerikalik Berni Veferis marra chizig'i yo'nalishiga qarab bir elkasini burib va bir vaqtning o'zida qo'lini yuqoriga ko'tarib marrani kesib o'tgan. Bunday harakatlar raqiblaridan 12 sm.gacha yutishga imkon bergan.

1904 yilda amerikalik Morton marraga 20 yard qolganda marra tasmaga tashlanish metodini qo'llab ko'rgan. U chuqur nafas olib, oldinga past egilgan holda tasmaga tashlangan.

1920 yilda Charli Paddock sprinterlik masofasini sakrash bilan yakunlaganligi tufayli mashhurlikka erishdi. Sprinterning masofamarrasi oldida noto'g'ri harakat

qilishi uning mag'lubiyatga uchrash sabab bo'lishi mumkin. Fre (2002) atletlarga marrani kesib o'tishda quyidagilarni bajarishni tavsiya qiladi:

- marraga yaqinlashayotganda va uni kesib o'tayotganda tana holatini hamda qadam uzunligini bir me'yorda saqlab qolish kerak;
- qadamlar uzunligi masofa o'rtasidagidek bo'lishi lozim;
- silkinch oyoq tagi tana tayanch UOM proeksiyasiga yaqinroq qo'yiladi;
- qadamlarni uzunroq emas, balki tezroq bajarishga intilishi zarur;
- sprinter marra chizig'ining o'zida bir oz uzunlikka ega bo'lishi uchun elkasini oldinga-pastga engashtiradi (bu atlet oxirgi qadamni marra chizig'i orqasiga qo'ygan taqdirda bajarilishi kerak).

So'ngi yillarda sprinterda marrani kesib o'tishning ikki xil modeli mavjud:

- a) sprinter qo'llarini orqaga uzatib boshini egadi, elkalarini tez oldinga chiqaradi;
- b) atlet qarama-qarshi qo'llarini orqaga uzatib tanasini buradi, bu unga elkasini tezroq burishga yordam beradi.

Masofani oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Inson ish shiddatini 6 sek.gacha oshirishiga, keyin 1-3 sek shu shiddatnisaqlab turishga qodir, so'ngra ish qobiliyati muqqarar pasayaib boradi. Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marra chizig'ini kesib o'tish maqsadi Shundan iboratki maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab qolishga yoki unga tasir salbiy omillarning etishishning kamyatirilishiga harakat qilish kerak.

Toliqish boshlanishi bilan depsinishda qatnashayotgan mushaklarning kuchi kamyadi, Yugurish qadami uzunligi kamayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab turish uchun Yugurish qadamlari suratini oshirish zarir, buni esa yuqorida aytib o'tganimizdan, qo'llarnig harakati xisobiga qilish mumkun.

Masofada yuurish atlet marra ustuniga, yani marra chizig't ustidan o'tadigan tasavvuridagi vertikal tekislikka tegishi bilan yakunlanadi.

Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda tanani keskin pastga engashtiradilar va bir vaqtning o'zida qullarini orqaga uzatadilar.

Bu usul "Ko'krak bilan tashlanish" deb ataladi.



**Marra chizig'ini kesib o'tish va marraga tashlanish.**

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi, oldinga engashib, bir vaqtning o'zida marradagi tasmaga o'ng elkasi bilan tegish uchun yontomoni bilan buriladi. Bu ikkala usul deyarli bir xil.

Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining tasmaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchi birgalikda marra chizig'ini kesib o'tgan paytda juda muxim. Faqat Shunday harakat bilangina g'alaba qozonish mumkin. Fotofinish yuqori texnika bilan marra chizig'ini kesib o'tgan yuguruvchini aniqlab beradi. marrani kesib o'tish texnikasini xali o'zlashtirmagan yuguruvchilarga, tasmaga tashlanish to'g'risida o'ylab o'tirmay, marra chizig'ini to'liq tezlikda chopib o'tish tavsiya qilinadi.

### **Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati**

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgangandan so'ng estafetali yugurish texnikasini o'rganishga o'tish maqsadga muvofiqdir. O'rgatish uslubiyatining asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib kelayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni bildirishdan iborat. Quyida estafetali Yugurish texnikasini o'rganish uslubiyati tartibi, vazifalari, ularni hal etish uchun vositalar va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida tushuncha berish.
2. Maksimal tezlikda, 30m. hududda (zonada) estafeta tayoqchasini uzatish va berish texnikasi bilan tanishtirish va ko'rsatish.
3. Estafeta tayoqchasini uzatish va berishdagi harakatni aniqligi va uni aniq hisobga olishni tushuntirish.
4. Estafeta tayoqchasini uzatish va berishni kinokalsovka va kinogrammalarda namoyish qilish.

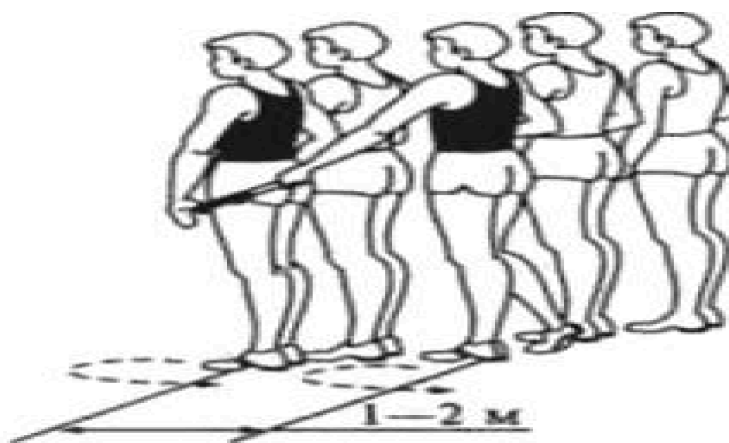
Uslubiy ko'rsatmalar. Estafeta yugurish to'g'risida to'liq ma'lumot berish, jamoalarni tuzish va ularni tezligini hisobga olgan holda zonalarga qo'yish bilan tanishtirish.

2-vazifa. Estafeta tayoqchasini uzatish va berish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish va berish usulini tushuntirish va namoyish qilish bilan o'rgatish.
2. Joyida turgan holda, hech narsaga taqlid qilmasdan birbiriga o'ng va chap qo'l bilan uzatish, oldindan kelishilgan belgi bo'yicha yugurishdagi har xil harakat.
3. Qadam qo'yishda signal bo'yicha tayoqchani uzatish.
4. Signal bo'yicha oluvchiga sekin, keyin tez yugurishda estafeta tayoqchasini berish (uzatish).
5. Tez Yugurishda ayrim yo'lakchalardan estafeta tayoqchasini berish (uzatish).
6. Shuning o'zini 30 metrlik hududda vaqtni belgilash bilan uzatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Estafeta tayoqchasini uzatish ikki qatorda doirada turgan holda juft-juft bo'lib bajariladi. Tayoqcha tayoqchani beruvchi qo'llarining qarshi tomonida bo'lishi kerak.



### Estafeta tayoqchasini turgan joydan uzatish.

3-vazifa. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruchini startga o'rgatish.

Vositalari:

1. Bir qo'l bilan tayangan holdan to'g'riga start berish.
2. Bir qo'lda tayangan holda, alohida yo'lakchani burilishida (to'g'ri yo'lakka chiqishda) start berish.
3. Alohida yo'lakchadan to'g'riga (burilishga kirish bilan) start berish.
4. Masofani boshlanish zonasidan to nazorat belgisigacha aniqlash.
5. Alohida yo'lakchadan, uzatuvchining nazorat belgisiga etgan vaqtda start berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Start olishni o'rganishda yo'lakcha zonasida tayoqchani oluvchi 2 va 4 bosqichlarda yo'lakchani tashqi chizig'i bo'ylab, 3-bosqichda esa, yo'lakchani ichki chizig'i bo'ylab Yugurishi kerak



Estafeta tayoqchani qabul qiluvchi yugurish boshlashi uchun qo'yiladigan nazorat belgisini aniqlash temasi

4-vazifa. 30 metrlik hudud (zona) ichida maksimal tezlikda tayoqchani uzatishga erishish.

Vositalari:

1. Hududda(zona) estafeta tayoqchasini maksimal tezlikda berish.

2. Ikki va undan ko‘proq jamoalar to‘liq masofada estafetali yugurish. Uslubiy ko‘rsatmalar. Tayoqchani uzatish har xil tezlikdagi yugurishda takomillashtiriladi. Takomillashtirish, juft-juft bo‘lib, keyin hamma 4 yuguruvchi birgalikda bajarish bilan amalga oshiriladi.

5-vazifa. Estafetali yugurish texnikasini takomillatish

Vositalari:

1. Maksimal tezlikda 30 metrli zonada estafeta tayoqchasini uzatish.

2. Har xil etapda shaxsiy belgilarni qo‘yish.

3. To‘liq masofa bo‘ylab musobaqa qoidasiga rioya qilib yugurish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Estafeta tayoqchasini uzatgan yuguruvchi tezligini pasaytirib o‘z yo‘lkasida qolish shart.

### **Yengil atletika sakrash turlariga xarakteristika.**

Sakrash to‘siqlardan o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, u qisqa vaqt ichida asab – mushak kuchiga maksimal zo‘r berish bilan tavsiflanadi.

Sakrash ikki turga bo‘linadi:

- imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to‘siqlardan o‘tib balandlikka sakrash va langarcho‘p bilan sakrash;

- imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontaal to‘siqlardan o‘tib uzunlikka sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetrda aniqlandi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash langarcho‘p bilan sakrash musobaqalari aëllar o‘rtasida o‘tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo‘ladigan qattiq zarblar aëllar ichki organizmini holatiga salbiy tasir ko‘rsatishi mumkin.



### **Yengil atletikada sakrash turlariga xarakteristika**

Yengil atletik sakrashni quyidagi turlari bor va ular har xil usullarda bajariladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

Yugurib kelib balandlikka sakrash.

Yugurib kelib langarcho‘pga tayanib sakrash.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning: «oyoqlarni bukib», «ko‘krak kerib», «qaychi» usullari mavjud. Bularning eng ko‘p qo‘llaniladigani «qaychi» usulidir.

Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil bo‘lgan tezlikka bog‘liq. Depsinishda hosil bo‘lgan tezlikka bog‘liq. Depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo‘lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang‘ich uchib chiqish tezligi Shuncha yuqori bo‘lib, Shunchalik uzoqqa sakraladi. Uzoqqa sakrash sakrovchini fazodagi uchishdagi turg‘unligiga, erga tushaётgandagi harakatlarini qanchalik to‘g‘ri bo‘lishiga ham bog‘liqdir.

Uch hatlab sakrash – yugurib kelishda va uchta ketma–ket sakrashdan iboratdir.

1. Bir oyoqdan yana shu oyoqning o‘ziga tushish («sapchish»dan iborat).
2. Depsinish oyoqqa yana depsinib silkinch oyoqqa tushish («qadam»dan iborat).
3. Silkinch oyoqda depsinib ikki oyoqda erga tushish («sakrash»dan) iborat.

Sakrovchining tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni erga qo‘yish vaqtida pasayadi. Tezlik qancha tez tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashning “hatlab o‘tish”, “to‘lqin”, “perekat”, “perekidnoy”, “fosberi-flop” usullari mavjud. Usullardan “perekidnoy” va “fosbyuri-flop” eng afzalidir.

Yugurib kelib langarcho‘p bilan sakrashning Yengil atletik sakrashdan farqi – uning ko‘chma tayanch – langarcho‘p bilan bajarilishidir. U yugurib kelishdan, langarcho‘pni erga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho‘pda sakrovchining ko‘tarilashidan plankani aylanib o‘tish va erga tushishdan iborat. Bu sakrash fazasining hammasi bir–biri bilan bog‘liq bo‘lib, ma‘lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko‘tarilishi tezligiga va langarcho‘pni qanchalik yuqoriga ko‘tarilish tezligiga, uning bo‘yicha, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, Shuningdek, langarcho‘pning egiluvchanligiga tarangligiga bog‘liqdir.

Sakrash yugurib kelib erdan depsinish natijasida hosil bo‘lganligi uchun, ya‘ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan karakterlanadi. Sakrash turiga qarab, U.O.M.(Umumiy Og‘irlik Markazi) uchish fazasida ma‘lum traektoriya bo‘ylab harakatlanadi.

Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bor. Unda galma-gal tayanch va uchish fazalari bo‘ladi. Langarcho‘p bilan sakrashda ko‘chma tayanch bo‘lishi bilan qolgan sakrashlardan farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanch, ikkinchisi esa (qo‘l langarcho‘pdan uzilgan paytdan boshlab) – tayanchsiz.

Sakrashda yaxshi natija ko‘rsatish, sakrovchini gavdasining boshlang‘ich uchish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishga effektiv vosita balandligi harakatlar muxim rol o‘ynaydi.

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

1. Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo‘ygunga qadar

2. Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo‘ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.
3. Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki erga tegishiga qadar.
4. Erga tushish – erga tekkan paytdan gavda harakati to‘liq to‘xtaguncha.

Endi yuqoriga qayd etilgan fazalarni navbatma–navbat ko‘rib chiqamiz. Yugurib kelish va depsinishga tayèrlanish. Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e‘tiborini bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr–zokrini yig‘ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo‘lib olish kerak. Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo‘lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo‘llar yarim bukilgan bo‘lishi kerak. Olg‘a tomonga qarab xayolni bir joyga to‘plab turish sakrovchining dastlabki holati to‘g‘riligini ko‘rsatadi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatining strukturasi (balandlikka sakrashdan tashqari) qisqa masofada tezlanishdek bo‘ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini bajarilishi texnikasida sakrashning har bir turida o‘z xususiyatlariga ega.

Sakrovchi yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qiladi va bu tezlikni depsinish paytida hosil bo‘lgan vertikal tezlik bilan bog‘lab, tananing boshlang‘ich ko‘tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing enersiya bilan va og‘irlik kuchi ta‘sirida siljishga imkon yaratadi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi bir-biriga bog‘liqdir. Yugurib kelishning depsinishdan oldingi qadamlari qanchalik tez bo‘lsa, depsinish ham tez bo‘ladi.

Sakrashning hamma turlarida oyoq depsinishi joyga tez va shaxdam qo‘yiladi. Oyoq tegish paytida to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Shunda oyoqning tayanch fazasidagi katta kuch kelishiga chidashi Yengil bo‘ladi, bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq bo‘ladi va èzilgandagi foydasi ko‘proq bo‘ladi. Oyoq depsinish joyiga qo‘yqilaètgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi u.o.m.ning erdagi proeksiyasidan sal oldinda bo‘ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda ko‘p bo‘ladi, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo‘ladi.

Depsinish burchagi qanchalik katta bo‘lishi kerak bo‘lsa, oyoq ham Shuncha oldinroq qo‘yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavgdasi u.o.m.ning proeksiyasigacha masofa ham Shuncha ko‘p bo‘ladi. Masofa ortgan sari, gorizontal tezlikning vertikal tezlikka o‘tish yo‘li orta boradi.

Depsinish. Depsinish joyiga qo‘yqilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu paytda sakrovchini tos-son bo‘g‘imi ham bukiladi. Shu vaqtning o‘zida umurtqa pog‘onasi ham ozroq bukilishi mumkin va sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko‘tariladi. Sakrovchining u.o.m. Eng pastki holatidan eng yuqori holatiga etguncha mushaklarning ishinatijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlaydi va Shu paytda vertikal tezlik paydo bo‘ladi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldi tayanch oyoq tizza bo‘g‘imida 135-140 gradusgacha bukiladi. Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni

silkish harakati muhimdir. Uning harakat mexanizmi qo'lni silkib ko'tarish mexanizmi bilan bir xil bo'ladi. Ammo muskullar kuchi va silkinadigan oyoq massasi katta bo'lgani Shuningdek, silkinish yo'li uzun bo'lgani uchun buning roli juda kattadir. Silkinish oyoqni siqib ko'targanda, Shu oyoqning og'irligi markazi tos-son bo'g'imidan uzoqroqda bo'lsa, silkinishning foydasi ko'proq bo'ladi. Chunki bunda burchak tezlik bir xil bo'lsa ham to'g'ri chizikli tezlik yuqori bo'ladi. Tortish kuchlanishi ham Shunga qarab ortadida, depsinish foydaliroq bo'ladi. Buning uchun silkish texnikasini yaxshi bilishi va muskullar kuchli bo'lishi kerak.

To'g'ri oyoqni ko'tarish faqat yugurib kelib balandlikka sakrashda (perekidnoy perekat, hatlab, to'liqinsimon o'tish usullarida) kerak, bunday harakat planka ustidan o'tish uchun juda qulaydir. Uzunlikka uch hatlab va langarcho'p bilan sakrashda bukilgan oyoq silkinadi, ammo silkish tezligi balandlikka sakrashdagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Tezlikka erishilganda oyoqni silkishdan yaxshi foydalanishga erishish uchun muskullarni kuch beradigan yo'lini mumkin qadar uzaytirish lozim. So'ngra qadamlarning uchish fazasi tamom bo'lishidan sal oldinroq silkingan oyoq pastga tomonga harakat qilishdan unumli foydalanish lozim.

Sakrovchilarni sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuchi oyoqlar katta ish bajaradi. Shuning uchun sakrovchi silkinuvchi oyoq bilan aktiv harakat qilish kerak. Oyoq silkishning biomexanik va psixologik nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega. Sakrovchi oyoqni tez siltishga intilib, depsinuvchi oyoqni tezroq to'g'irlanishiga ta'sir qiladi va ancha foydali depsinadi.

Depsinish oxirida tananing U.O.M. (Umumiy Og'irlik Markazi) yuqori ko'tarilishi muxim axmiyatga ega bo'lib, depsinish tugallanish paytida oyoq bilan gavda to'la to'g'irlanadi, elka bilan qo'llar ko'tarilishi, Shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo'lishi tananing U.O.M. (Umumiy Og'irlik Markazi) uchish oldidan eng yuqoriga ko'tariladi. Shundan so'ng tananing uchishi ancha yuqoriga ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

Depsinish har doim ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib yo'nalgan bo'ladi. Depsinish burchagini ko'pincha depsinishning yakunlovchi paytida, depsinuvchi oyoqning og'ish burchagi aniqlanadi.

Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana u.o.m. tayanchiga nisbatan vertikal bo'lishi kerak va depsinish tayanch satxidan qancha nari chiqarilsa, depsinish Shuncha o'tkir burchak hosil qiladi.

Uchish. Depsinishdan keyin tananing u.o.m. ma'lum traektoriya bo'ylab harakat qiladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich tezlikka va xavoning qarshiligiga bog'liqdir.

Uchib chiqish burchagi yakuniy tezlik yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Bu burchak depsinish oxirida sakrovchining gorizont va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida gavda U.O.M. (Umumiy Og'irlik Markazi) ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizontaal tezlik (V) bilan depsinishdagi vertikal tezlik (V)ning nisbatiga bog'liq.

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

Sakrovchi tanasi U.O.M. (Umumiy Og'irlik Markazi) ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda U.O.M.(Umumiy Og'irlik Markazi) ning vertikal va gorizontaal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni "sakrovchanlik" o'lchashlar shuni ko'rsatadiki, ularning U.O.M. uchish fazasidan 100-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi. Yugurib kelib balandlikka sakrashda 230 sm bo'lgan vaqtda sakrovchining U.O.M. 110 sm ga ko'tarilgan desak, u holda vertikal tezlik 4.70 m (sek.)  $V_2 - 2gN$  bo'ladi. Depsinish vaqtida hosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda ham 3-4 m. sek. dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi "sapchish" da ko'taruvchi tezlik 2,5-3,0 sm. sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sek.gacha etadi.

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

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

Sakrovchi U.O.M. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45 gradus burchak hosil qilib uchib chiqishni ta'minlay olmaydi. Sakrovchining U.O.M. 54 gradus burchak hosil qilib chiqish uchun gorizontaal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontaal tezligini har doim uning vertikal tezligidan ortiq. Uharqanday depsinmasin,

uningavdasi 9-10 m. sek. Tezlikbilan ko‘tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo‘lganida, sakrovchi hech vaqtda 45 gradus burchak hosil qilib uchib chiqq olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining har qanday ichki kuchi U.O.M. traektoriyasini o‘zgartira olmaydi. Sakrovchi xavoda har qanday harakat qilmasin, U.O.M. harakat qqilaètgan parob oli kegrichiziqnio‘zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlari bilan faqat tana va uninga yrim qismlarini U.O.M.ga nisbatan qaerda bo‘lishini o‘zgartirish mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og‘irlik markazlarini biron tomonga ko‘chishini tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan harakat qilishga majburqiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi.

Yerga tushish (qo‘nish), yerbilan kesishi vaqtida uchishning yakunlashishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmga kata zo‘rlik tushadi.

Sakrashning barcha turlarining qo‘nish paytida uchish tezligini tos-son, tizza to‘piq bo‘g‘imlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Muskullar U.O.M. harakati o lga teng bo‘lguncha yo‘l beradigan ish bajarib turadi.

Qo‘nish paytidagi yuklama (f) quyidagicha aniqlanadi: amortizasiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (N) qancha kam bo‘lsa, amortizasiya paytidagi (f) sakrovchi og‘irigidan shuncha marta kata bo‘ladi:

### **Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi**

Bu sakrashlar uchun mo‘ljallangan sektor yugurib kelish yo‘lkasidan, depsinish taxtachasidan va yerga tushish uchun qumli chuqurchadan iborat.Yugurib kelish yo‘lkasi uzunligi kamida 35-40 m, eni 1,20-1,21 m ga teng va 50 mm kenglikdagi chiziqlar bilan chegaralangan bo‘lishi kerak.

Depsinish uchun taxtacha yog‘ochdan yoki boshqa yaroqli ashyodan tayyorlanishi kerak va uning o‘lchamlari quyidagicha: eni – 198-202 mm, uzunligi – 1,20–1,21 m va maksimal qalinligi – 100 mm.dan kam bo‘lmasligi kerak. U yo‘lka yuzasi bilan teppa-teng tuproqqa mustahkam o‘rnatiladi va uning sirti oq rangga bo‘yaladi. Depsinish taxtachasi yerga tushish chuqurchasining old chekkasidan quyidagi masofada joylashgan bo‘ladi:

- uzunlikka sakrashda – taxtacha (brusok)sakrash joyidan 1 m dan 4 m gacha joylashtiriladi;

-taxtacha va yerga tushish chuqurchasining chekkasigacha bo‘lgan masofa quyidagicha bo‘lishi lozim: uzunlikka sakrashda – chuqur (yama) ning uzunligi 6 metrdan kam bo‘lmasligi kerak va kengligi 2.75sm.dan kam bo‘lmasligi kerak

“O‘lchash chizig‘i”ga mos keladigan taxtacha orqasida suratga olinadigan cheti indikatorli to‘sin (taxtacha bosib olinganligini qayd qiluvchi moslama) o‘rnatiladi. Uning uzunligi 1,20-1,21 sm ga va eni 98-102 mm ga teng. Indikator 0,7 sm balandlikda yuzaga chiqib turadi, uning sirti yugurib kelish tomonidan va yerga tushish chuqurchasi tomonidan 30 gradus burchak ostidagi qiyalikka ega.

Indikatorning chiqib turuvchi yuzasi yupqa qatlamda plastilin bilan qoplanadi va unda bosib olingan iz qayd qilinadi.

### **Uzunlikka sakrashning asosiy qoidalari**

Sakrashlarda depsinish taxtachadan yoki yo'lka yuzasidan bir oyoqda bajariladi. Bunda indikatorni bosib olmaslik lozim. Sakrash natijalari tananing istalgan qismi (yoki qo'l) bilan qoldirilgan izdagi eng yaqin nuqtaga qarab o'lchash chizig'iga perpendikulyar bo'lgan to'g'ri chiziq bo'ylab o'lchanadi.

Sakrash e'tiborga olinmaydi, agar sakrovchi:

- sakrashni bajarmay, taxtacha ustidan yoki uning yonidagi o'lchash chizig'i ustidan yugurib o'tib ketsa;
- depsinishda o'lchash chizig'idan o'tib ketsa yoki bosib olsa;
- taxtachaning yon tomonidan depsinishni bajarsa;
- yerga tushish paytida tananing istalgan qismi bilan chuqurchaning yon chekkasi tashqarisidagi sektor yuzasiga tegib ketsa, bunda yerga tushishda qoldirilgan izga qaraganda depsinish taxtachasiga yaqinroq turib qolsa;
- sakrashni bajarib bo'lgandan so'ng erga tushish chuqurchasi orqali orqaga qaysa;
- sakrashda har qanday shakldagi saltodan foydalangan bo'lsa;
- urinish uchun ajratilgan vaqtni cho'zib yuborsa.

Gorizontal tezligni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proekstiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi. Tekislangan itariladigan oyoqni qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqki, tekis oyoq yuklamani yengilroq ko'taradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir necha marta ortiq bo'ladi. Oyoqni qo'yish paytida oyoq mushaklari zo'riqqan bo'ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho'zilishiga yordam beradi. Anatomiyadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar ular cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Itarilishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inerstiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektori o'zgaradi;

Itarilish tugashiga yaqin tayanchga bosim o'tkazish kuchlari kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatlarining inerstiya kuchlari harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. Bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

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

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

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

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

Uchish sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Bundan langarcho'p bilan sakrash mustasno bo'lib, bu yerda uchib ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech qason o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari erdamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javob shu sakrash fazasining maqsadida yotadi.

Uchish paytida UOMning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin emas, lekin UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi. Sport biomexanikasidan ma'lumki, sakrovchining biron-bir tana a'zolari holatini o'zgarishi boshqa distal a'zolarining diametral qarama-qarshi o'zgarishlarini keltirib chiqaradi.

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

Qo'nish. Har bir sakrash qo'nish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday qo'nishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

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

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

Nima sababdan yerga tushish yumshoq bajarilmoqda? Birinchidan, tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib erga tushish hisobiga sodir bo'lmoqda. Sportchi yumshoq qumni asta-sekin qattiqashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, erga tushish shuncha yumshoqroq bo'ladi. Ikkinchidan, og'irlik kuchi va tana tezligi ta'siriga asta-sekin yon bergan holda zo'riqqan mushaklarni amortizastiyalovchi cho'ziltirish hisobiga. Bunda tezlik keskin emas, balki sekin-asta kamayib boradi. Jamoat transportini esga oling: haydovchi keskin tormoz berdi – hamma darrov oldinga surilib ketadi, sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hech qanday qiyinchilik sezmaymiz.

Butun yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini uchta qismga bo'lish mumkin: yugurib kelish, depsinish, uchish va erga tushish.

Yugurib kelish. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish sakrovchining optimal tezligini hosil qilish uchun xizmat qiladi. Bu turda yugurib kelish tezligi ko'proq maksimal tezlikka yaqinlashadi, uni boshqa sakrash turlaridan farqli ravishda sportchi rivojlantirishga qodir bo'ladi. Yugurib kelish uzunligi va yugurish qadamlari soni sportchining individual xususiyatlariga va uning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Yetakchi sportchilar yugurish uzunligi 50 m gacha bo'lganda 24 tagacha yugurish qadamlarini qo'llaydilar. Ayollarda bu qiymatlar bir oz kamroq – yugurish uzunligi 40 m gacha bo'lganda 22 tagacha yugurish qadamlaridan foydalanadilar. Yugurib kelishning o'zini shartli ravishda uch qismga ajratish mumkin: Yugurishning boshlanishi, yugurish tezligini olish, depsinishga tayërlanish.

Yugurib kelishning boshlanishi har xil bo'lishi mumkin. Asosan, sportchilar quyidagi variantlardan foydalanadilar: turgan joyidan va etib kelgan (yoki yugurib kelgan) joyidan, shuningdek, tezlikni asta-sekin olish va keskin (sprintercha) boshlash bilan yugurib kelishning boshlanishi katta ahamiyatga ega, chunki yugurish sur'ati va maromini belgilab beradi.

Sportchini yugurib kelishni standart tarzda boshlashga va oldindan tayyorgarlik ko'rmasdan turib uni o'zgartirmaslikka o'rgatish zarur.

Turgan joyidan yugurib kelishni boshlashda sportchi harakatni nazorat chizig'idan boshlaydi, bunda u bir oëg'ini oldinga, ikkinchisini orqaga oyoq uchiga qo'yadi. Ba'zi yuguruvchilar bunday holatda tana og'irligini goh oldinda turgan oyoqqa, goh orqada turgan oyoqqa o'tkazib bir oz oldinga-orqaga tebranishlarni bajaradilar.

Sportchi yugurib kelishni harakatdan (etib kelish yoki yugurib kelishdan) boshlaëtgan paytda shu narsa muhimki, u oldindan belgilab olgan oyoqda nazorat chizig'i aniq tushishi kerak. Shuni yodda tutish lozimki, yugurib kelishda yugurish

qadamlari soni juft bo'lganda nazorat chizig'iga itariladigan oyoq qo'yiladi va harakat qadam tashlaydigan oyoqdan boshlanadi va aksincha.

Sportchi yugurib kelishni boshlagandan so'ng yugurish tezligini olishga o'tiladi. Bu yerda yuguruvchi to'g'ri yo'lka bo'ylab qisqa masofaga yugurish texnikasiga o'xshash yugurish qadamlarini bajaradi. Qo'llar va oyoqlar harakatlari amplitudasi birmuncha kengroq, gavdaning egilishi 80 darajaga etadi, yugurish oxiriga kelib vertikal holatni qabul qiladi. Bu paytda har bir qadamda yumshoq depsinishga e'tibor qaratish lozim, o'z harakatlarini nazorat qilib borish va har tomonga tebranmasdan bir chiziq bo'ylab yugurishni bajarish kerak.

Depsinishga tayërlanishda oxirgi 3-4 yugurish qadamlarida sportchi o'zi uchun optimal tezlikni rivojlantirishi kerak. Yugurishning bu qismi harakat sur'atining oshishi, yugurish qadam uzunligining bir oz kamayishi bilan ifodalanadi, oyoq soni oldinga-orqaga harakat qilganida uning birmuncha yuqoriga ko'tarilishi ortadi. Tizza bo'g'imidan tekislangan itariladigan oyoq oxirgi qadamda orqaga "tiraliuvchi" harakat orqali butun oyoq tagi bilan depsinish joyiga qo'yiladi.

Depsinish oldidan elkani orqaga og'dirish oxirgi, avvalgilariga nisbatan ancha qisqaroq qadamda qadam tashlaydigan oyoqning to'sni oldinga faol uzatishi hisobiga erishiladi. Itariladigan oyoqni erga qo'yishda uni tizza bo'g'imidan ataylab bukish (cho'kkalashni bajarish) tavsiya qilinmaydi. Yugurib kelish tezligi va sakrovchining og'irlik kuchi ta'sirida oyoqning o'zi tizza bo'g'imidan bukiladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziltirilganda depsinish samaraliroq bajariladi.

Depsinish. Bu sakrash qismi oyoq depsinish joyiga qo'yilgan paytdan boshlanadi. Oyoq butun tagi bilan tashqi chekkasiga ko'proq bosilgan holda qo'yiladi. Ba'zi sportchilar oyoqni tovondan boshlab qo'yadilar. Ikkala holda ham oyoq kaftining 2-5 sm ga oldinga sirg'anishi sodir bo'lishi mumkin, ayniqsa bu oyoq tovondan qo'yilganda kuzatiladi, chunki unda tikanlar yo'q va u oldinga surilib ketishi mumkin. Shuningdek, itariladigan oyoqni nooqilona qo'yish, ya'ni UOM proekstiyasidan ancha uzoqroqqa qo'yish ham oyoqning surilishiga olib keladi.

Itariladigan oyoqni qo'yishning optimal burchagi – 70 daraja atrofida bo'lib, oyoq biroz tizza bo'g'imidan bukiladi. Endi shug'ullanayotgan sakrovchilarga va oyoq kuchi etarlicha rivojlanmagan sportchilarga oyoqni tizzadan sun'iy ravishda bukish tavsiya etilmaydi, chunki sakrovchi tayanch reaksiyasining knga ta'sir ko'rsatayotgan kuchlariga dosh bera olmasligi mumkin. Amortizastiya fazasida (oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to vertical paytigacha) sekundning birinchi ulushlarida tayanch reaksiyasi kuchi keskin oshadi, keyinuning tez kamayishi sodir bo'ladi. Bu kuchlar ta'sirida tizza va tos-son bo'g'imlarida bukilish yuzaga keladi. Vertikal paytdan boshlab, qadam tashlaydigan oyoq oldinga-yuqoriga faol chiqarilgan mahal bu bo'g'implarni yozish bajariladi. Vertikal paytiga qadar mushaklar ishi va qadam tashlaydigan oyoq hamda qo'llarning inerstiya xususiyatlari hisobiga tayanchning reaksiya kuchlari bir oz ortadi. Tizza va tos-son bo'g'implarining o'zilishida qatnashuvchi mushaklar ishi vertikal holatini o'tib bo'lgunga qadar

boshlanadi, ya'ni bo'g'imlarning bukilishi hali tugamagan, o'zuvchi mushaklar esa mushak tarkiblarining cho'ziluvchan kuchidan samarali foydalangan holda o'z ishini faol boshlab yuboradi.

Qadam tashlaydigan oyoq va qo'lning oldinga harakatlari bu a'zolar og'irligining harakat miqdorini sakrovchining butun tanasiga berishga erdam qiladi. Depsinish oyoq kafti tayanchdan uzilgan paytda yakunlanadi, bunda tayanchning reaksiya kuchi juda ham kichik bo'ladi.

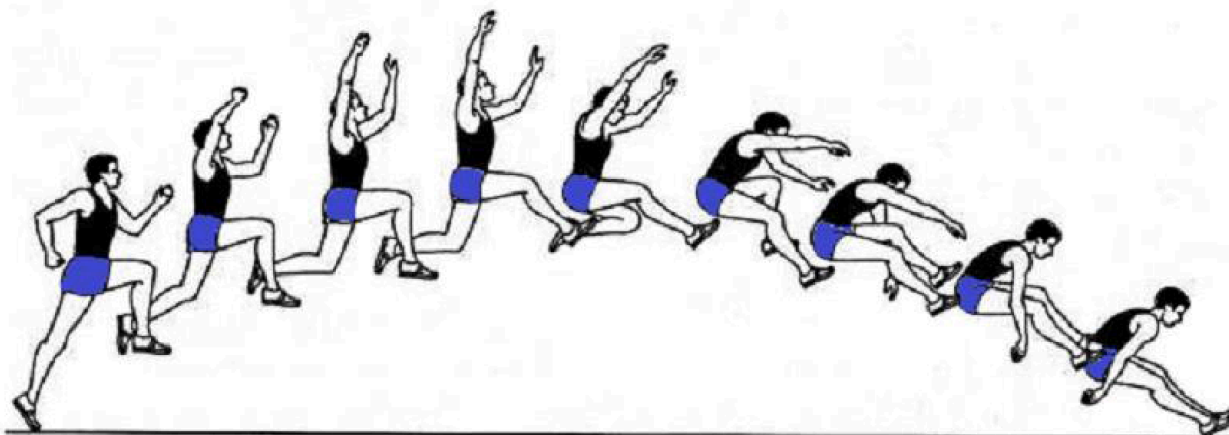
Depsinish maqsadi – yugurib kelishning gorizontal tezligini sakrovchi tanasining vertikal uchib chiqish tezligiga o'tkazishdir, ya'ni tanaga boshlang'ich tezlik berishdir. Depsinishning optimal burchagi 75 daraja, optimal uchib chiqish burchagi esa 22 darajani tashkil etadi. Depsinish qancha tez bajarilsa, yugurib kelishning gorizontal tezligi shuncha kam yo'qotiladi, demak, sakrovchining uchish uzoqligi ortadi.

Uchish. Sakrovchi tanasi depsinish joyidan uzilgandan so'ng uchish fazasi boshlanadi, bu erda hamma harakatlar muvozanatni saqlashga va erga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratishga qaratiladi. Depsinish UOMga harakat yo'nalishini beradi, bu yo'nalish sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi kattaligi, uchib chiqish burchagi va uchib chiqish balandligi bilan aniqlanadi. Jahonning yetakchi sakrovchilari taxminan 9,4-9,8 m/s boshlang'ich tezlikka erishadilar. UOMning ko'tarilish balandligi taxminan 50-70 sm ga teng. Sakrashning uchish fazasi shartli ravishda uchta qismga bo'linadi: 1) ko'tarilish; 2) oldinga gorizontal harakatlanish; 3) yerga tushishga tayërlanish.

Hamma turdagi sakrashlarda ko'tarilish bir xil bo'ladi. U qadam tashlab turib uchishdan iborat. depsinishdan so'ng itariladigan oyoq birmuncha vaqt orqada tekis holda qoladi, qadam tashlaydigan oyoq gorizontal darajasigacha tos-son bo'g'imidan bukilgan, boldir qadam tashlaydigan oyoq soni bilan to'g'ri burchak ostida tizzadan bukilgan. Gavda bir oz oldinga egilgan. Qadam tashlaydigan oyoqqa qarama-qarshi bo'lgan qo'l tirsak bo'g'imidan salgina bukilgan va oldinda bosh darajasida turadi, boshqa qo'l yarim bukilgan

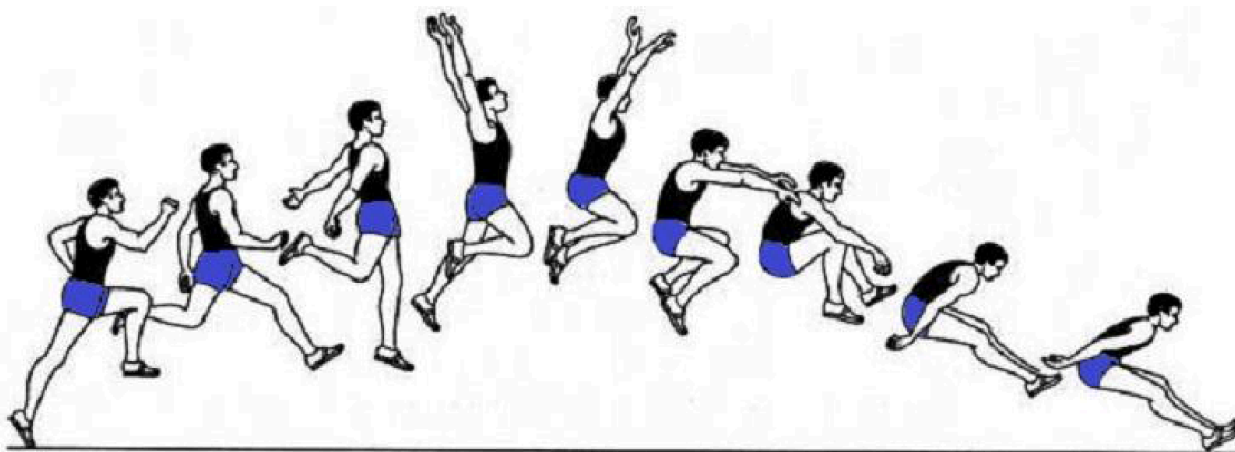
holda orqaga uzatilgan. Bosh tekis ushlanadi, yelka bo'shashtirilgan. Qo'llar va oyoqlarning yetarlicha keng amplitudada hamda erkin harakatlar bilan qarama-qarshi harakatlanishlari depsinish tugagandan keyin gavdaning vertikal o'q atrofida aylanma harakatlarini qoplaydi. Keyin tanlangan sakrash usuliga mos bo'lgan harakatlar bajariladi. "Oyoqlarni bukib" usulida sakrashning uchish fazasi ham ijro etish, ham texnikasini o'rganish uchun oddiy hisoblanadi. yerdan ko'tarilgandan so'ng qadam tashlash holatida itariladigan oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi va qadam tashlaydigan oyoqqa olib kelinadi, yelka muvozanatni saqlash uchun, shuningdek, qorin pressi mushaklari hamda oyoqlarni osilib turgan holatda ushlab turuvchi sonlar old yuzasining ortiqcha zo'riqishini yo'qotish uchun bir oz orqaga olinadi. Tirsak bo'g'imlaridan bir oz bukilgan qo'llar yuqoriga ko'tariladi. UOM yo'nalishi pastga tusha boshlagan paytda elkalar oldinga chiqariladi, qo'llar oldinga-pastga harakat

qilib pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo‘g‘imidan to‘g‘rilanib ko‘krakka yaqinlashadi. Sakrovchi yerga tushish uchun holatni egallaydi.



### **Yugurib kelib “o‘yoqni bukib” usulida uzunlikka sakrash**

“Ko‘krak kerib” usulida sakrash ancha murakkab bo‘lib, uchishda ma’lum bir harakat koordinatsiyasini taqozo etadi. Yerdan ko‘tarilgandan va qadam tashlashda uchishdan so‘ng qadam tashlaydigan oyoq pastga-orqaga itariladigan oyoqqa tushiriladi. Oldinda turgan qo‘l pastga tushiriladi va boshqa qo‘l bilan birlashtiriladi; qo‘llar tirsak bo‘g‘imlaridan to‘g‘rilanadi; keyin orqaga harakatlangan holda yuqoriga ko‘tariladi. Sakrovchi orqaga egilgan holatga o‘tadi va shu holatda uchish fazasining deyarli yarmini bosib o‘tgan holda go‘è pauza ushlaydi. Keyin ikkala oyoq tos-son va tizza bo‘g‘imlaridan bukilgan holda oldinga ketadi, elkalar bir oz oldinga egiladi, qo‘llar oldinga-pastga tushiriladi. Uchishning yakuniy qismida oyoqlar tizza bo‘g‘imlaridan tekislanadi, qo‘llar orqaga uzatiladi. Sakrovchi yerga tushish uchun holat egallaydi.

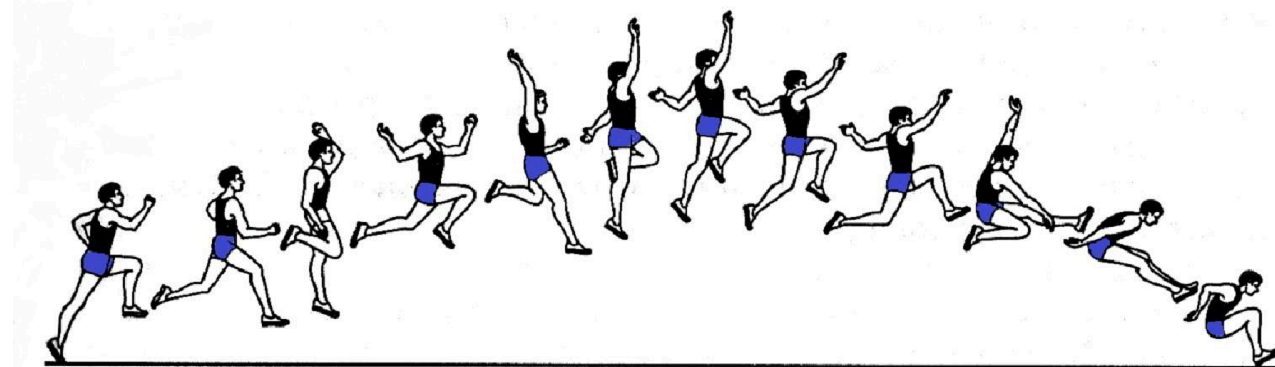


### **Yugurib kelib “ko‘krak kerib” usulida uzunlikka sakrash.**

Texnikasi bo‘yicha eng murakkab va samarali sakrash usuli – bu “qaychi” usulidir. Uning samaradorligi yugurib kelishdan depsinishga o‘tishda va uchishdagi harakatlarda yugurish qadamining muvofiqlashtiruvchi tuzilmasi hisobiga namoyon

bo‘ladi. Bu usulning aniqroq nomi – “havoda yurish”, chunki sakrovchi uchish paytida 2,5-3,5 qadam tashlashlarni bajaradi.

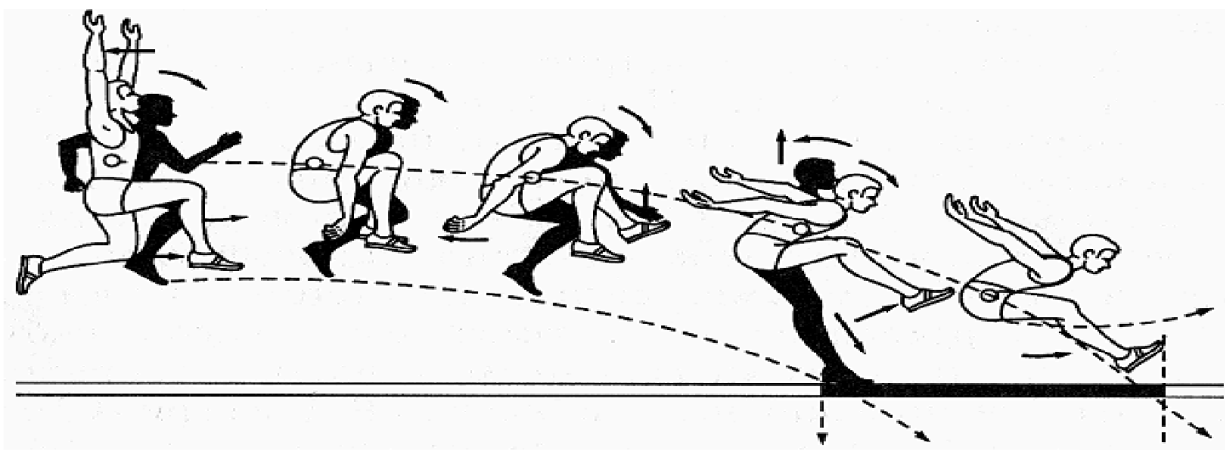
Uchish paytida qadam tashlash holatidan (birinchi qadam) qadam tashlaydigan oyoq tekislanib, pastga-orqaga tushiriladi, itariladigan oyoq oldinga chiqariladi. Qadam tashlaydigan oyoq harakatni davom ettirgan holda orqaga harakat qiladi, tizza bo‘g‘imidan bukiladi, itariladigan oyoq esa tizza bo‘g‘imidan bukilgan holda soni bilan oldinga chiqariladi (ikkinchi qadam). Shundan so‘ng tizza bo‘g‘imidan bukilgan qadam tashlaydigan oyoq oldinga chiqariladi va itariladigan oyoqqa birlashtiriladi. Keyin ikkala oyoq tizza bo‘g‘imidan tekislanadi va erga tushishdan oldingi holatni egallaydi. Qo‘llar yon tomon orqali aylanma harakatlarni bajaradi. Qadam tashlaydigan oyoq pastga tushirilgan paytda unga teskari bo‘lgan qo‘l pastga tushiriladi, boshqa qo‘l esa, yuqoriga ko‘tariladi. Itariladigan oyoq oldinga chiqarilgan paytda unga teskari bo‘lgan qo‘l ham oldinga chiqariladi, boshqa qo‘l esa orqaga uzatiladi. Qadam tashlaydigan oyoqni itariladigan oyoqqa birlashtirishda qo‘llar pastga tushiriladi va erga tushishdan oldin orqaga uzatiladi.



### **Yugurib kelib “qaychi” usulida uzunlikka sakrash.**

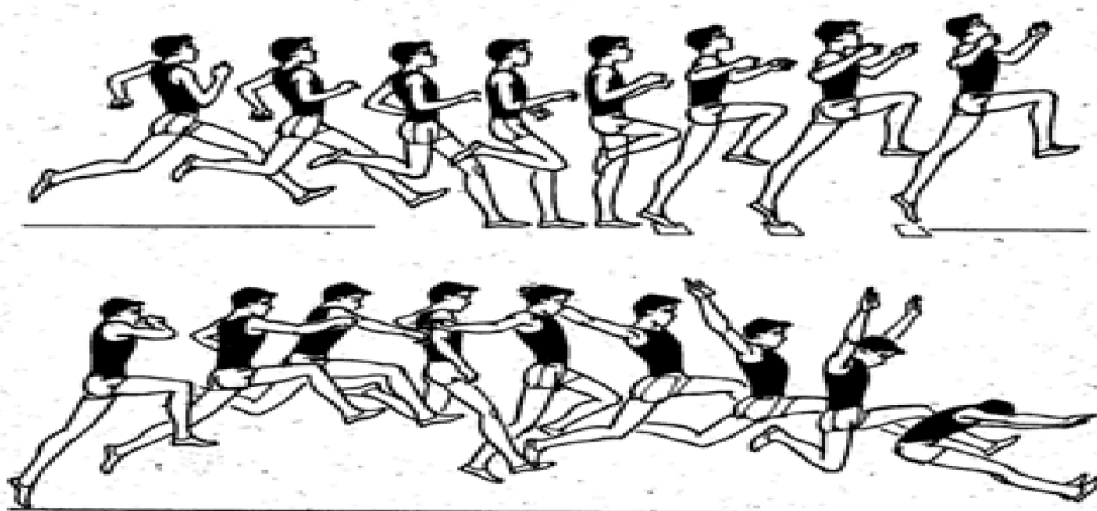
Yerga tushish. Sakrashning bu yakuniy qismi uning uzoqligi uchun katta ahamiyatga ega. Yerga tushishga tayèrlanish uchishning oxirgi qismida, sakrovchining UOM itarilish vaqtida uning balandligigacha tushgan paytda boshlanadi.

Sakrovchi oyoqlarini tizza bo‘g‘imidan tekislaydi, elka oldinga uzatiladi, tirsak bo‘g‘imidan bir oz bukilgan qo‘llar imkoni boricha orqaroqqa uzatiladi. Yerga tushish samarali bo‘lishi uchun oyoqlarni shunday ushlab qolish kerakki, ularning uzunasiga (bo‘yiga) o‘qi erga tushish sathiga nisbatan o‘tkirroq burchak ostida bo‘lishi kerak.

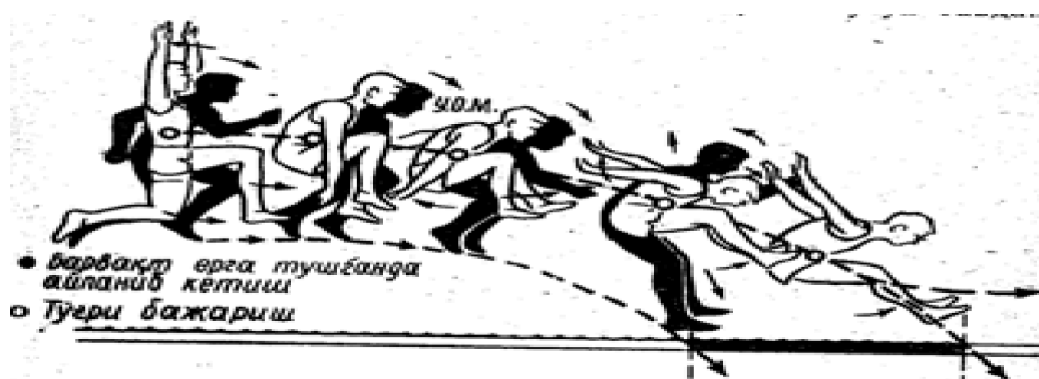


**Yugurib kelib uzunlikka sakrashda yerga tushish.**

- – aylanish bilan oldindan yerga tushish; o – to‘g‘ri erga tushish

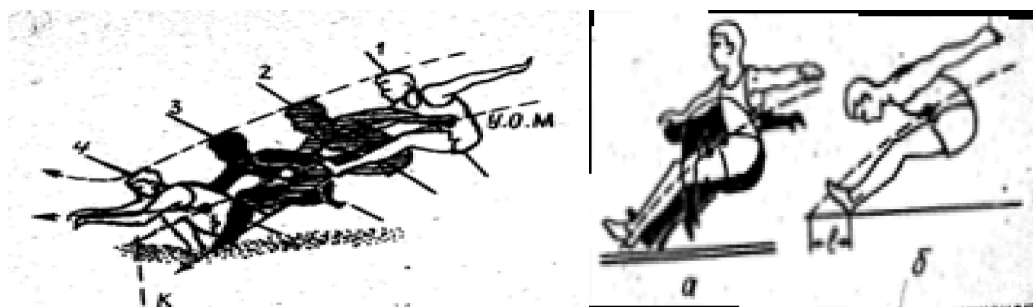


**Yugurib kelib, uzunlikka “Qaychisimon” usulida sakrash**



- барбақт ерга тушбанда айланиб кеттиш
- o Туғри бажариш

**Sakraganda gavdaning aylanishi va uchishi**



### **Yerga tushish oldidagi xarakterli yerga o‘tirib (a) va g‘ujanak holatlari bo‘lib (b) tushish.**

Oyoq kafti ersathiga (qumga) tegishi bilan sakrovchi qo‘llarini oldinga uzatadi, bunda u oyoqlarini tizza bo‘g‘imidan bukib, UOMni oyoq kaftining qumga tegish chizig‘i orqasiga o‘tkazadi. Ba‘zi sakrovchilar yonga ketish bilan yerga tushishni qo‘llaydilar, ya‘ni oyoq kaftlari qumga tegishi bilan sakrovchi qaysi tomonga ketishni bajarayotgan bo‘lsa, sh utomondagi oyog‘ini ko‘proq bo‘shashtiradi, bunda o‘ziga qo‘llari va elkalari bilan faol yordam bergan holda ketish tomonga keskin burilish amalga oshiriladi. Burilish orqali, ya‘ni orqaga harakat qilish bilan, ayni paytda boshqa yelka va qo‘lni oldinga uzatish bilan bajariladi. Shuni yodda saqlash lozimki, qo‘llarni barvaqt oldinga uzatish oyoqlarning pastga tushib ketishiga sabab bo‘ladi va ertaroq yerga tushishga olib keladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashlarda natijani oshirish sakrovchining oyoqlari kuchiga yugurib kelish tezligiga, itarilish tezkorligiga va koordinatsion qobiliyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Yugurib kelish tezligini 1 m/sga oshira olgan jahonning etakchi sakrovchisi I.Ter-Ovanesyan natijasini bir metr ga yaxshilay olgan. Bugungi kunda jahon rekordi Mayk Pauellga (8,95m) tegisli.

### **Uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatish uslubiyati.**

Uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatishda tezkorlik tayyorgarligini ko‘rib, shug‘ullanuvchilarni bir tekis yugurishi va tezlikni oshirib borishni bilib olganlaridan so‘ng o‘rgatgan ma‘qul.

Mashg‘ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo‘lkada bajarish hart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o‘tloq yerda va qum ustida bajarish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Shug‘ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to‘g‘risida tushuncha hosil qilish. Vositalari:

1. Sakrash usullari texnikasini to‘liq yoki o‘rtacha tezlanishda ko‘rsatish.
2. Sakrash usullari texnikasi bo‘yicha kinogramma va ko‘rgaz-mali qurollarni tahlil qilish.
3. Uzunlikka sakrashni, musobaqa qoidasini tushuntirish.
4. Shug‘ullanuvchilarni razryad normativlari bilan tanish-tirish.

2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish. Vositalari:

1. 2-6 qadam tezlanishdan keyin yerdan deysinib sakrash.

2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin deysinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan deysinib sakrash.

3-vazifa. Sakrashda deysinish va uchishda qadam qilish texnikasiga o'rgatish.

**Uslubiy ko'rsatmalar.** Ayrim shug'ullanuvchilar qo'nish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin muskullarining kuchi etarli emasligidandir.

### **Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi**

Yugurib kelib balandlikka sakrash – bu koordinatsion murakkab tur bo'lib, u sportchilarning jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo'yadi. Bu sakrashni shartli ravishda to'rtta asosiy tuzilmaviy fazalarga bo'lish mumkin:

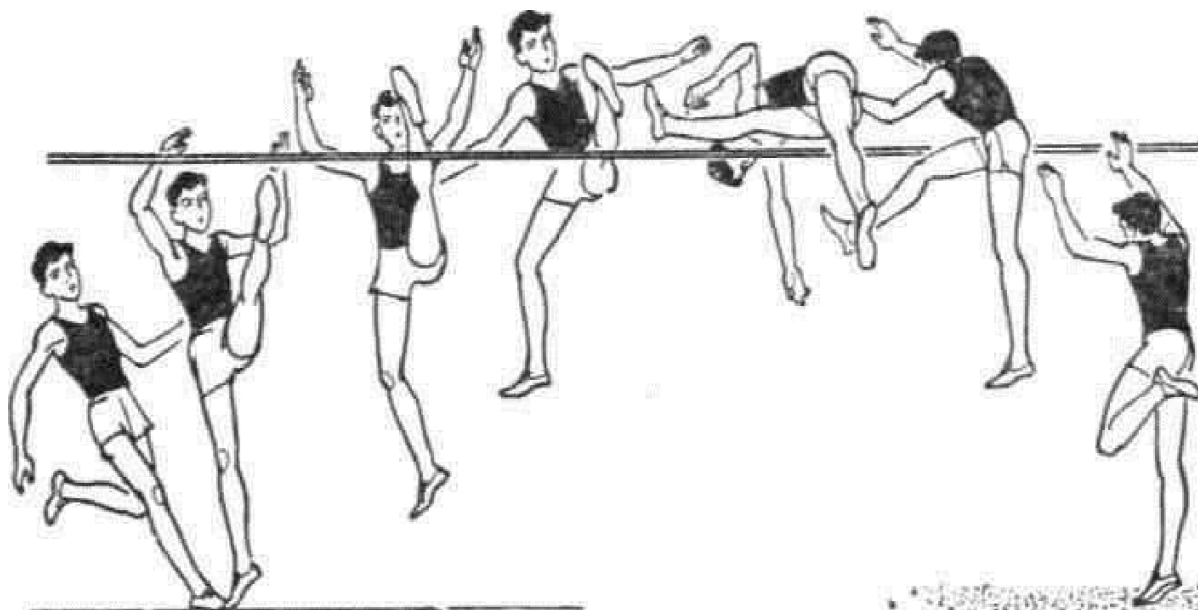
1) yugurib kelish;

2) itarilish (deysinish);

3) to'sin ustidan oshib o'tish va

4) erga tushish.

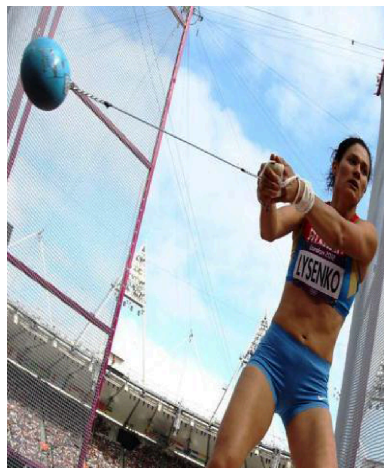
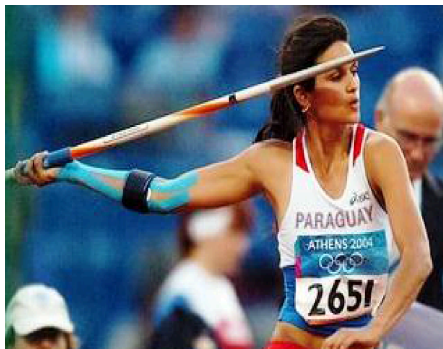
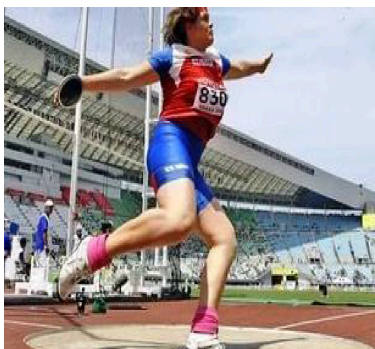
“Hatlab o'tish” usuli. Bu tur barcha turlar ichida qadimiy bo'lishiga qaramay, texnik soddaligi va kam talabligi uchun maktablarda jismoniy tarbiya darslarida va yana boshlang'ich yengil atletika mashg'ulotlarida foydalaniladi. Yugurib kelish 6-8 yugurish qadamidan iborat. Tayoqqa(planka) nisbatan 30-45 gradus burchak ostida bajariladi. Deysinish oyoq bilan tayoqdan 70- 80 sm uzoqlikda amalga oshiriladi. Deysinish joyini aniqlash uchun tayoqqa yon bilan turish kerak va silkinch qo'lini cho'zib barmoqlar bilan tayoqqa tegiladi. Mana shu aynan deysinish nuqtasi hisoblanadi. Yugurish qadamini tanlashda buni xotirada saqlash kerak. Beshta o'rtacha yurish qadami uchta yugurish qadamini tashkil qiladi.



Deysinuvchi oyoq deysinish joyiga deyarli tekis qo'yiladi, tizzani ko'proq bukish maqsadga muvofiq emas. Silkinish to'g'ri oyoq bilan amalga oshirilib, yuqori

nuqtasidan tizza ozgina bukilishi kuzatiladi. Tana vertical holatda, qo‘llar tirsak qismida ozroq bukilgan, faollik bilan yuqoriga – oldinga bosh barobar ko‘tariladi. Silkinch oyoq taxtacha ustida bo‘lganda depsinuvchi oyoq tizza bukilib tortiladi. Silkinch oyoq taxtacha orqasidan tushiriladi, depsinuvchi oyoqning ustidan olib o‘tiladi. Shu paytda gavda taxtacha tomonga buriladi. Qo‘nish silkinch oyoq qa yonbosh bilan amalga oshiriladi. Qo‘nish erdan bir oz ko‘tarilgan qumli chuqurcha yoki zal sharoitida matlar ustiga amalga oshiriladi. Asosiysi, joy balandligi taxtacha ustidan o‘tgandan so‘ng silkinch oyoqni bukmasdan erga qo‘yishga imkon bersa bo‘lgani. Aks holda tortish (peretyagivanie) usuli texnikasi asosan oxirgi uchish qismida buziladi. «Hatlab o‘tish» usulini boshlang‘ich yengil atletikachilar kursida — fosbyuri – flop» ning yoysimon yugurish texnikasini o‘rgatishda foydalanish mumkin. Balandlika sakrash usullarida sakraganda yerga tushish vaqtida qo‘lga, belga, yelkaga kata kuch tushishi mumkin. Shuning uchun sakrovchiga avvalo yerga mayin tushishni o‘rgatish, yelka kamari va qo‘l muskullarini mustahkamlash va yerga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash

### **Yengil atletikada uloqtirish (bosqon, nayza, disk, yadro) texnikasini o‘rgatish.**



### **Uloqtirish turlarida texnik holatlarni o‘rgatish texnika va koordinatsiya**

Uloqtiruvchilar tor joyda katta tezlikka erishilari kerak, va bunda 3 turdagi o‘lchovni nazorat qilishlari kerak bo‘ladi: bir tomondan, asbob uskuna uchun to‘g‘ri uchib chiqish burchagida shuningdek, to‘g‘ri yo‘nalish bo‘ylab uchishida imkon

qadar yuqori tezligiga erishishi, boshqa tomondan esa, gavda shunday nazorat qilinishi kerakki, u muvozanatni yo'qotmasin. Bularning barchasiga qisqa vaqtda erishish uchun, yaxshi harakat texnikasiga ega bo'lish kerak.

Bunday texnika atletga har qanday sharoitda ham (havo harorati, shamol, namgarchilik yoki qurg'oqchilik, doira ichidagi erning holati yoki u erdagi tezlik oladigan yo'lak), harakatlar ketma ketligida o'zi tomonidan chetga chiqish holatlari yuzaga kelganda ham (ozgina farqlanuvchi oxirgi kuch berish balandligi, sirpanish, burilish, yoki yugirish masofalarining turlicha bo'lib ketish holati, radius bo'ylab va burchakdagi tezliklarning o'zgarib ketishi) moslashish imkonlarini o'rgatadi. Shu sababdan ham texnik ta'lim birinchi darajadagi ahamiyatga ega.

Texnikaning umumiy shakllari ertaroq, 10 va 13 yosh oralig'ida yaxshi o'zlashtiriladi. Keyinchalik esa mashg'ulotlar natijasida uloqtirish texnikasiga oid bilimlar mukammallashtirilib boriladi va mustahkamlanadi (3 dan 6 gacha boblarga qarang).

### **Muvozanat saqlash**

Texnikaning turli variantlari o'zlashtirilganligini sinab ko'rish maqsadida, uloqtirishdagi baland ko'rsatkichlar atletning koordinativ qobiliyatlariga yuqori talablar qo'yadi. Koordinativ qobiliyatlarni atlet umumiy mashg'ulotlar vaqtida, ayniqsa, uloqtirish asbob uskunalari bilish ishlash vaqtida shakllantirib, yuzaga chiqarishi kerak. Shu sababdan ham uloqtirish maktablari va umumiy uloqtirishlar sportchi uchun katta ahamiyatga ega. murabbiydan ham o'z navbatida maqsadga yo'naltirilgan holda ishlashni va koordinativ ustunlikka erishish uchun va yengil atletikaning umumiy asoslarini yanada yaxshilash uchun, turli mashqlardan foydalanishi talab etiladi.



**Uloqtiruvchi - "hunarmand". Chap tomondagi rasm nayza uloqtirishdagi qo'lning holati, o'rtadagi rasmda esa Lappakni qo'lda to'tish, va o'ng tomondagi rasm esa bosqonni ushlash.**

Uloqtiruvchi sportchi uchun elka, qo'l va panjalar yaxshi natija uchun muhim ahamiyatga ega, shu sababdan ham maxsus mashg'ulotlarga va parvarishga ehtiyoj tug'iladi. (chap tomondagi rasm maxsus mashg'ulot asbob uskunaiga misol bo'la oladi).

Teridagi arzimagan qisqa lat yeyish ham asbob uskuna bilan ishlash jarayonida kuchli og'riq keltirib chiqarishi, va bu bilan ko'rsatkichlarning tushib ketishiga,

musobaqalarda ishtirok etishni to'xtashiga, qo'l, oyoq va yelka soxasidagi muntazam og'riqlar sabab baxsiz xodisalarga, va shu tariqa sportchi karerasining tugatilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham qo'llar parvarishiga e'tibor qilish juda muhimdir, ayniqsa mexanik kuch talab qiluvchi og'ir asbob uskunalar bilan ishlagandan so'ng, albatta qo'lga maxsus parvarish kremlari surkash doimiy holatga aylanishi kerak.

Sakrovchi atlet o'z harakatlari ketma ketligini kuchli oyoqqa yo'naltirgan vaqtda, uloqtiruvchi atlet ko'proq qaysi qo'li kuchliroq va epchilroq ekanligiga, chap qo'l bilanmi yoki o'ng qo'l bilan uloqtirishi kerakligiga e'tibor qaratadi. Yadro uloqtirish, lappak uloqtirish va bosqon uloqtirishda shuningdek, to'g'ri burilish ham muhim rol o'ynaydi. Bunda o'ng qo'llilik va chapga burilish yoki chapaqaylik va o'ngga burilish almishingan holda kelishi ham mumkin.

### **Texnik koordinativ ustunlik**

Uloqtiruvchi m'yoridan yuqori bo'lgan texnik koordinativ ustunlikka ega bo'lishi kerak. Shundagina nafaqat u tor joydan turib optimal tezlikka erisha oladi balki, uni boshqarib kerakli tomonga yo'naltira oladi ham. U harakatlanish ketma ketliklarni yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi, ularni to'g'ri qo'llay olishi va vaziyatga qarab harakatlana olishi kerak.

### **Yadro itqitish asoslari (Biomexanik tizimlar) uchib chiqish tezligi**

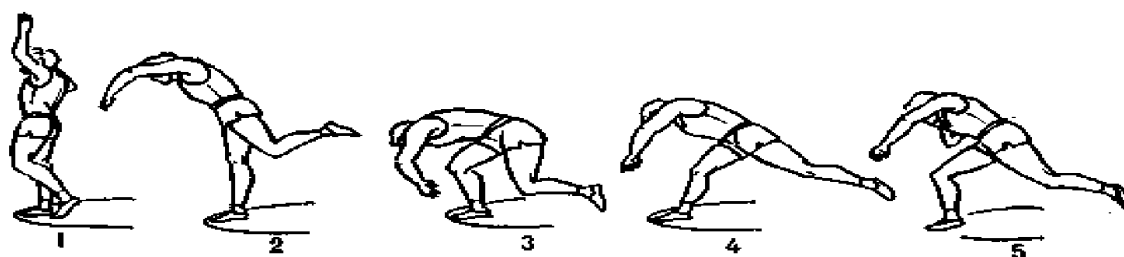
Uloqtirishning boshqa turlaridagi kabi, yadro itqitishda ham yaxshi ko'rsatkich birinchi navbatda yadroning uchib chiqish tezligi, ikkinchidan esa uchib chiqish burchagi va uchib chiqish balandligiga bog'liqdir.

Dastlabki komponentlar maksimal darajaga etishi va keyingilari optimallashtirish uchun, tezlik olish yo'li imkon boricha uzoqroq, itqitishdan avvalgi burilish va dastlabki kuchlanish esa kattaroq bo'lishi kerak. Shu tariqa, yadro itqitishdagi texnikaning shakllanish tarixini keng ma'noda tezlik olish yo'lining uzayishi sifatida ko'rish mumkin, bu holda yadro itqitish doirasi chegaralovchi ahamiyatga ega bo'ladi. Turgan joydan yon tomondan itqitish texnikasi, shu xolatdan keyin beldan itqitish texnikasi kelib chiqqan. Bu texnikada yadro qulay vaziyatda ortdan-pastdan, gavda yuqori qismining doiradan chetga egilishi, qo'llarning doira chegarasidan chiqmagan holda cho'zilishi orqalioldinga – yuqorigayo'naltiriladivatelyashtiriladi.

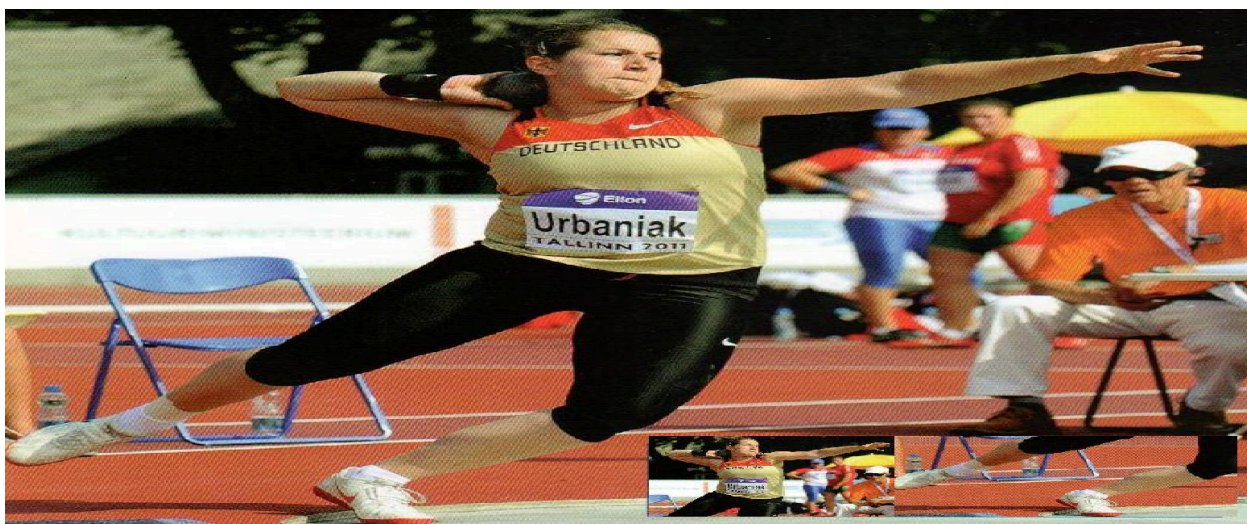
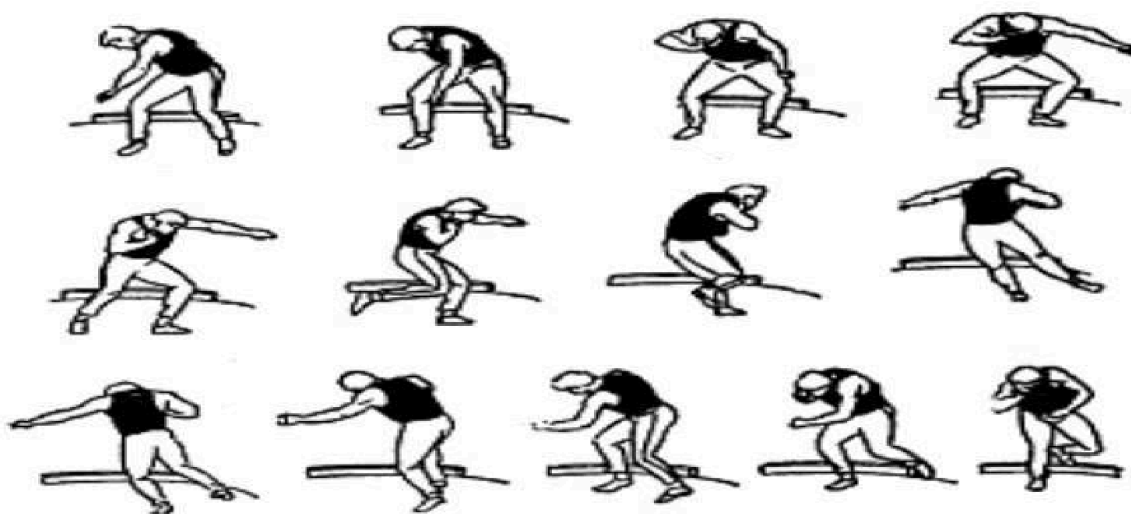
Buralib itqitish texnikasida holat butunlay boshqacha tus oladi. Lappak uloqtirishda asbob uskuna qo'l orqali tezashtiriladi.



Elkadan bel negizi orqali itqitish holatiga olib keluvchi va uzoq davom etuvchi  
tezlik olish yo'li sapchib itqitish



Aylanib itqitish



Agarda aylanish boshlanishida vazn gavdaning chap tomoniga tushsa, bemaolol bir oyoqda aylanishni amalga oshirish mumkin. Undan farqli ravishda, yadroni burilish negiziga yaqin holda tor doirada harakatga keltirish, tezlashish yo'lini uzaytirmaydi; yadro itqitishda ko'proq aylanish orqali qattiq kuchlanish yuzaga keladi va bu bilan uning tarqashi davomida yuqor iburchak tezligi xosil bo'ladi va yadro eng so'ngi fazada katta tezlikka ega bo'ladi.

## **Turgan joydan itqitish va harakatlanish chog'ida itqitish**

Turgan joydan itqitish natijaga erishish uchun boshlang'ich nuqta hisoblanadi, ayniqsa gavdaning keskin harakat qila olishi uchun. Bir tomondan turgan joydan itqitish orasidagi va boshqa tomondan esa sirpanish, o'zgaruvchan qadam, aylanib itqitish texnikasi orasidagi farq sportchi uloqtirish texnikasini qay darajada o'zlashtirganlik darajasini ko'rsatadi (farq qanchalik katta bo'lsa, texnika shudar yaxshi bo'ladi), ammo shu bilan birga shiddatkorlikdan kelib chiquvchi reaktivlik darajasini ham (uitqitish jarayoni boshlanishida, to'qnashish tezligi va gavdaning buralishi orqali yuzaga keladi). Turli texnikalarda farq ham katta bo'ladi. Sirpanish va o'zgaruvchan qadamlar orqali itqitishda masofa turgan joydan itqitishga qaraganda 1,5 dan 2 metrgacha farq qiladi (taxminan 10 foiz atrofida). Yosh yadro itqituvchilar o'zgaruvchan qadamlar texnikasi bilan turgan joydan itqitish texnikasiga qaraganda xattoki 15 foiz ko'proq natija ko'rsatadilar. Aylanib itqitish texnikasida eng yaxshi atletlar turgan joydan itqitish texnikasiga qaraganda to'rt metrdan yuqori ko'tarilishga erishadilar (taxminan 25foiz). Ehtimol aylanib itqitish texnikasida yadro sakrab chiqqach va bir oyoqda o'ng tomonga suyanish orqali sezilarli sekinlashuvga duch kelsa kerak – bu texnikada gavda, elka va qo'l mushaklarining cho'zilish – qisqarish sikli boshqa texnikalarga qaraganda yaxshiroq ishlatiladi.

### **Qanday atlet uchun qaysi texnika?**

Yyqorida keltirilgandek, o'zishining ustasi sirpanish orqali o'zining turgan joydan itqitish bo'yicha natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsata olsa, qo'lidan kelmaydigan sportchi sirpanish orqali deyarli hech qanday natija ko'rsata olmaydi. Va aksincha, gavdaning yuqori ismini sirpanish jarayonidayoq to'g'ri tutib oladi va buning natijasida eng so'nggi tezlanish yo'lini qisqartiradi yoki hattoki itqitishni itqitish doirasida ham ushlab qola olmaydi.

Aylanib itqitish texnikasida aylanish orqali avvaliga birinchi, keyin esa ikkinchi oyoqqa muvozanatni saqlab qolish va joyda mo'ljal olish uchun alohida talablar yuzaga keladi. Itqitish holatida aylanishdagi kata tezlik tufayli chap oyoqdan reaktivlik talab qilinadi. Aylanishda yo'l qo'yilgan xatolik, yoki oyoqda yuzaga kelgan noqulaylik tufayli nafaqat dinamika (shu tariqa itqitish masofasi) hisobidan harakatni etkazib olish muammosi yuzaga keladi, balki itqitish doirasidan chiqib ketish holati ham sodir bo'lishi mumkin.

### **O'zgaruvchan qadamlar texnikasida tabiiy harakatlar**

Ayniqsa sirpanib va aylanib itqitish texnikasiga qo'yiladigan atletik va koordinativ talablarni o'zlashtira olmagan sportchilarga oyoqlarning almashishiga qaratilgan o'zgaruvchan qadamlar texnikasi mos kelishi mumkin.

Eng oddiy holatda qo‘shimcha qadam tashlash, ortga yurish elementlariga ega ushbu texnikada, muvozanatni saqlab qola olmaslik xavfi kamroqdir. Oyoqlarning reflektor ravishda chalkashib ketishi mumkinligi qadam tashlashda elka negiziga mos ravishda oldin o‘ng oyoq keyin chap oyoq tashlanadi (chap qo‘l va chap elka orqada qoladi), shu tariqa endi sport turi bilan shug‘ullanayotgan atlet ham yaxshi itqitish nuqtasiga ega bo‘ladi. Agar o‘zgaruvchan qadam, o‘zgaruvchan sakrashga o‘tib ketsa, harakat ketma ketligi saqlanadi, ammo koordinativ texnik talablar kuchayadi.

### **O‘zgaruvchan qadamlar texnikasi**

O‘zgaruvchan qadamlar texnikasi yadro itqitish bo‘yicha musobaqalarda eng oddiy shakl hisoblanadi: u yosh atletlarning tabiiy qadam tashlashiga yaqin keladi va bajarishda ortiqcha kuch talab qilmaydi. O‘zgaruvchan qadamlar texnikasi shu sababdan ham ko‘pgina yosh atletlar tomonidan, ayniqsa ko‘pkurashchilar tomonidan (xalqaro darajalarda ham) ko‘p qo‘llanadi. Ushbu texnika bilan eng zo‘r atletlar tomonidan allaqachon jahon miqyosidagi natijalarga erishilgan. Masalan sportchi Petra Lammert 20 metrdan ziyod masofaga yadro itqitib, eng yuqori natijalarni ko‘rsatdi. Ammo shuni ham aytish kerakki, o‘zgaruvchan qadamlar texnikasi eng yaxshi atletlarda kamdan kam, erkak sportchilarda esa butunlay qo‘llanmaydi. Buning sababi ehtimol o‘zgaruvchan qadamlar texnikasi natija ko‘rsatish imkoniyati chegaralangan holatda tayanch oyoq mushaklarining jami dinamikasi, reaktivligini ko‘rsatib bera olmaydi, va shu sabab yuqori tezlikka erishi imkonini bermaydi. Boshlovchi atletlar uchun o‘zgaruvchan qadamlar texnikasi nafaqat“soddaligi uchun”musobaqa texnikasi sifatida qo‘l keladi, balki sirpanib va aylanib itqitish texnikasi asosini aynan o‘zgaruvchan qadamlar texnikasi tashkil qiladi. Xuddi shunday holat yadroni aylanib itqitgan va jahon rekordini yangilangan Amerikalik sportchi Rayan Krauzer (23,51m)da ko‘rishimiz mumkin.

### **Murabbiyning mahorati**

Iqtidorli sportchilarining optimal darajada rivojlanib borishi uchun, murabbiyning mahorati o‘ta muhim omildir. Murabbiy quyidagi sohalarda o‘ta yuqori bilim darajasiga ega bo‘lishi kerak:

- murabbiylik bilimi va sportdagi natijalarning rivojlanish jarayoni,
- Texnika bo‘yicha namunaviy illyustratsiyalar, texnikaning mashg‘ulotsi va biomexanika,

### **Kuch va egiluvchanlikni rivojlantirish**

- Uloqtirishga xos bo‘lgan mashg‘ulot vositalari,
- Mashg‘ulotlar o‘tkazishning metodikasi va didaktikasi,
- Mashg‘ulot va shaklga keltirish jarayonini muntazamlashtirish,

- Insonlarni alohida va guruhlarda boshqara olish qobiliyati

O'zining ta'limi va tajribasiga asoslanib, murabbiy alohida sportchilarda yuqori ko'rsatkichlarning turli elementlarini rivojlantirishi va mashg'ulot jarayonlariga qo'shishi mumkin. Maqsadga yo'naltirilgan boshqaruvsiz, uloqtirishda iqtidorli bo'lgan yosh sportchiga yuqori natijalarga erishish qiyinlik qiladi. Aynan maktab va o'smirlikdavrida ma'suliyatli murabbiy ko'rsatmalarining o'rnini hech narsa bosa olmaydi. Yuqori boschqichlarda mashg'ulotning ma'lum qismlarini atletlar o'z ma'suliyat bilan o'z bo'ynilariga olishlari mumkin (chidamlilik, umumiy atletika yoki kuchni ko'paytirishga qaratilgan mashqlarda).

Tennis to'pni uloqtirish atletika mashqlaridan biri bo'lib, unda mushaqlarning portlovchi kuchidan foydalanib, snaryadni iloji boricha uloqtirish kerak. Bundan tashqari, ushbu mashq asosiy hisoblanadi - u bilan uloqtirish qobiliyatlarini rivojlantirish, kuch, epchillik, harakatlarni to'g'ri taqsimlash qobiliyatini rivojlantirish boshlanadi. To'pni uloqtirish qadimgi Yunoniston va Rimdagi barcha fuqarolar orasida mashhur bo'lgan. Qadimgi spartada to'p jangchilarning jismoniy shaklini yaxshilash uchun keng foydalanilgan. Ularni turli buyumlardan yasalgan, chig'anoqlar teridan qilingan, to'ldirilgan narsalar esa patlar, jun, donalar va urug'lar edi.

Mamlakatimizda zamonaviylik davrida allaqachon P.F. Lesgaft. 1912 yilda u "Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha qo'llanma" kitobini nashr etdi, unda muallif to'p bilan mashqlarning tasnifini bergan, uloqtirish texnikasi va usullarini bayon qilgan. To'p tashlashning asosiy tamoyillari qo'yidagilardan iborat.

Joydan, yugurishdan, boshning orqasidan, elkasidan. U yoki bu usul sportchining yoshiga, individual xususiyatlariga, shuningdek to'pning o'zi kattaligi va vazniga qarab qo'llaniladi. Biroq, usuldan qat'i nazar, yangi boshlanuvchilar uchun maksimal kuch bilan uloqtirish tavsiya etilmaydi, chunki mushaklar va ligamentlar bunday yuklarga hali moslashmagan va natijada shikastlanish bo'lishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, uloqtirishlar masofadan turib amalga oshiriladi. Ushbu ko'rsatkichga ta'sir qiluvchi uchta asosiy omil mavjud:

1. To'pning tezligi va burchagi.

Mermi uloqtiruvchi qo'lidan ajratib turadigan nuqtaning balandligi.

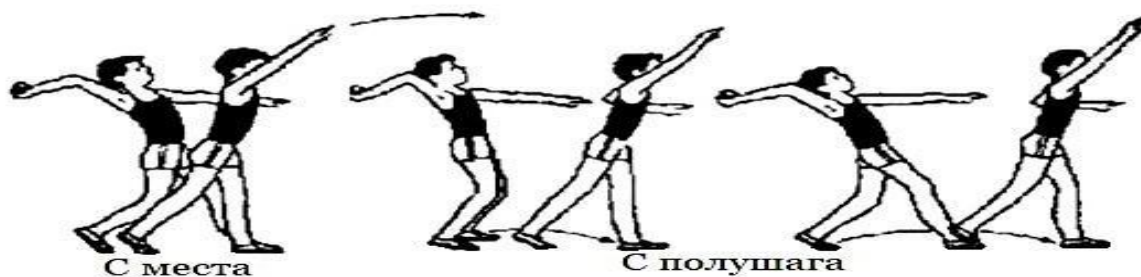
2. Shamol.

Birinchi ikkitasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Uchish tezligi to'g'ridan-to'g'ri sportchi tomonidan qo'llaniladigan kuchga, masofaga - snaryad sportchining qo'lida engib chiqishiga va Shu masofani bosib o'tishga ketadigan vaqtga bevosita bog'liq. Oddiy qilib aytganda, masofa qancha ko'p bo'lsa va vaqt

qancha qisqarsa, tezlashuv shuncha yuqori bo'ladi. Shunga ko'ra, agar to'p yugurishdan boshlangan bo'lsa, uning diapazoni aniqroq bo'ladi.

3.Uloqtirishni bajarishda parvoz burchagi bir xil ahamiyatga ega. Giometrik qonunlarga ko'ra, eng katta qiymat to'p ufqqa 45 daraja burchak ostida uchayotganda erishiladi. Biroq, amalda snaryadni shu qadar aniq tashlash mumkin emas. Optimal burchak 30 - 43 daraja, bu uzoq mashqlar paytida erishiladi.

Uloqtirish paytida snaryadning uchish davomiyligi sportchining bo'yi yoki qo'llari uzunligiga hech qanday aloqasi yo'q, garchi boshqacha fikr yuritish mumkin bo'lsa. O'sish, albatta, snaryadning ajralib chiqish nuqtasining balandligini belgilaydi, ammo uloqtirish texnikasiga rioya qilinsa, bu omil natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi. Xuddi shu narsani havo qarshiligi uchun ham aytish mumkin. Havo parvoz tezligiga va uning pasayish yo'nalishidagi davomiyligiga ta'sir qiladi, ammo bu ta'sir juda muhim bo'lishi uchun to'p juda kichikdir. Ketish balandligi ham, qarshilik ham olingan diapazonga bir necha santimetrdan oshmaydi.



To'pni joyidan uloqtirish ushbu usul otish apparati bilan faqat sportchining qo'lini harakatlantirishdir. Qo'lning harakati boshning orqasidan elkada amalga oshiriladi. Joydan uloqtirish texnikasi quyidagicha:

Sportchi boshlang'ich holatiga o'tadi.

U chap oyog'ini oldinga to'liq oyoqqa qo'yadi va o'ng oyog'ini orqada qoldirib, tizzasiga ozgina egiladi. Bunday holda, vazn chap tomonga to'g'ri keladi.

To'pni ushlab turgan qo'l tirsagiga egilib, bosh darajasida pozitsiyani egallaydi. Boshqa qo'l to'g'ri va tanaga yaqin.

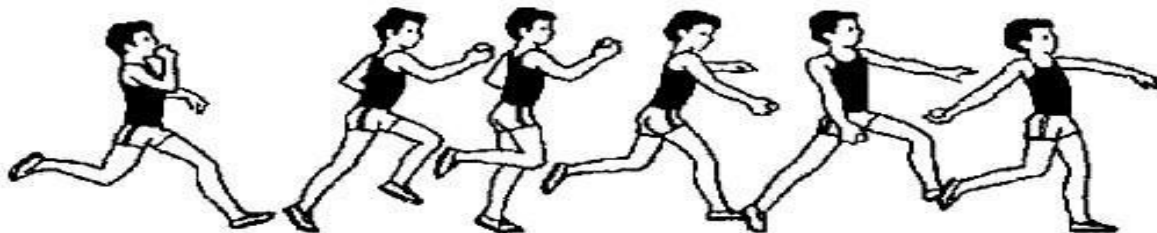
Sportchi og'irlikni chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tkazadi. Shu bilan birga, tanasi o'ng tomonga burilib, bir oz egilib, to'p bilan qo'l orqada.

Uloqtirayotgan qo'l kaft bilan yuqoriga ko'tariladi, chap qo'l elkaga ko'tariladi va biroz chetga tortiladi. Sportchi snaryad harakatining yo'nalishiga qaraydi. O'ng oyoq keskin egilgan, og'irlik chap tomonga uzatiladi, shu bilan birga ikkala oyoq tekis bo'lib, uloqtiruvchi tanasi ipga tortilganga o'xshaydi. Uloqtirish qo'lining tirsagi boshga yaqin joylashgan va to'pning parvoz yo'nalishi bo'yicha yo'naltirilgan.

Sportchi oldiga burchak ostida uloqtiradi. Boshqaruv chizig'idan o'tmaslik uchun u chap oyog'ini egib, tanani chapga buradi, chap qo'lini orqaga yo'naltiradi va bir oyog'idan ikkinchisiga sakraydi.

### Yugurish

Havoga uchish 20 metr uzunlikdagi yo'lda amalga oshiriladi, sportchi jami 12 ta qadam bosishi kerak deb taxmin qilinadi: 8 ta dastlabki va 5 ta final. Ammo aslida hamma narsa aniq sportchiga, uning tayyorgarlik darajasiga bog'liq.



Yugurishdan to'pni to'g'ri tashlash uchun quyidagilar kerak:

1. To'pni qo'lingizda ko'krak darajasida ushlang.
2. Tezlikni oshirib, o'ng oyog'ingiz bilan harakat qilishni boshlang.
3. Oxirgi bosqichlarda tananing yuqori qismini o'ngga burang.
4. Qo'lni snaryad bilan tushiring yoki ko'taring va uni biroz orqaga qaytaring.

O'zaro faoliyat qadam bilan harakatlaning, natijada tanasi taranglashadi. Chap oyoqqa urg'u bering, o'ngni tekislang. Taxminan 45 daraja burchak ostida keskin oldinga otish qiling. Chiziqdan oshib ketmaslik uchun chapdan o'ng oyoqqa sakrab chiqing.

To'pni tashlash harakatlarni mukammal muvofiqlashtirishni talab qiladi. Qabul qilingan tezlanishni yo'qotmaslikka harakat qilib, uloqtirish uchun qo'lingizni qaytarib olishingiz kerak. Ba'zan, raqobatchilarning harakatlanishini osonlashtirish uchun yo'lda siz qo'lingizni harakatlantirishni boshlashingiz kerak bo'lgan belgi qo'yiladi.

### **Yengil atletikada uloqtirish turlarini o'rgatish usullari**

#### **Yadro itqituvchilarning mashqlari.**

1. Oyoqlar elka kengligida o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib yadro elka barobariga tushuriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi (1-rasm).

2. Oyoqlar elka kengligida yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish.

Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay (2-rasm).

3. Tik turgan holda yadroni bir qo‘lda ushlab, orqadan uloqtirib ikkinchi qo‘lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo‘g‘imidan biroz bukiladi va uloqtirishning so‘ngida oyoqlar uchiga ko‘tarilish kerak (3-rasm).

4. Yadroni ikki qo‘llab yuqorida ushlagan holda o‘ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo‘g‘imidan biroz bukiladi va boshqa oyoq to‘g‘rilanadi hamda uloqtirish so‘ngida oyoqlar uchiga ko‘tariladi (4-rasm).

5. Ko‘krak oldida yadroni ikki qo‘llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o‘tirib, tezlik bilan oldinga yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so‘ngida gavda biroz oldinga engashish va oyoqlar uchiga ko‘tarilish (5-rasm).

6. Tik turgan holda yadroni ikki qo‘llab bosh yuqorisida tutiladi. Ayrim o‘tirgan holda, qo‘llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlar to‘g‘rilanadi va yadroni oldinga yuqoriga uloqtirish. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko‘tariladi (6-rasm).

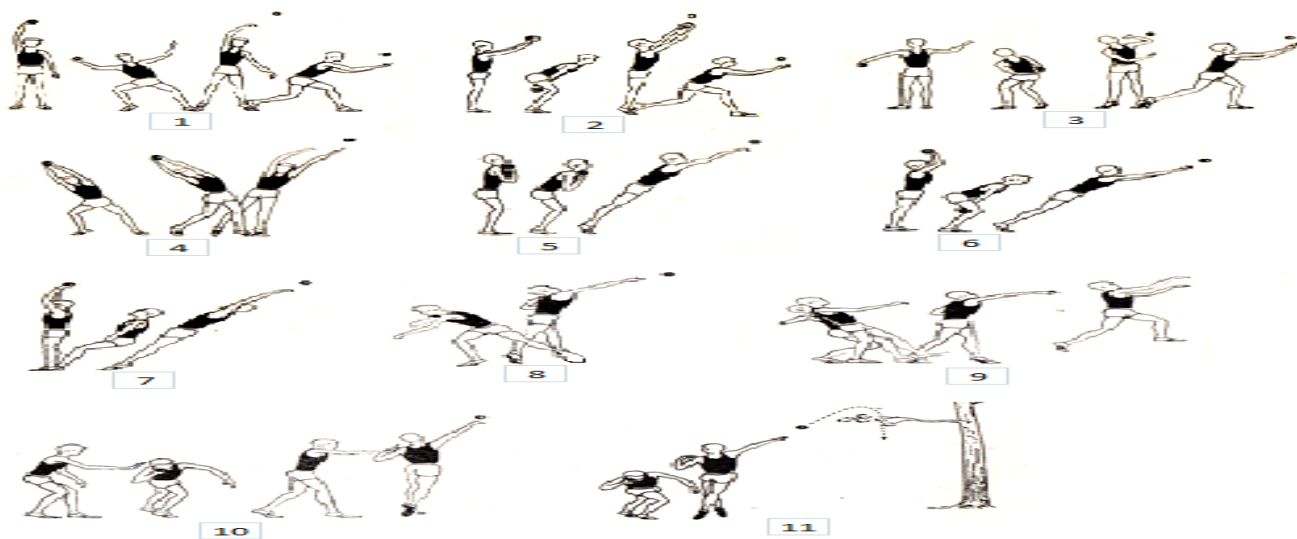
7. Shu mashqning o‘zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi (7-rasm).

8. Yadroni bo‘yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya‘ni snaryad tomonga engashib turilish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish (8-rasm).

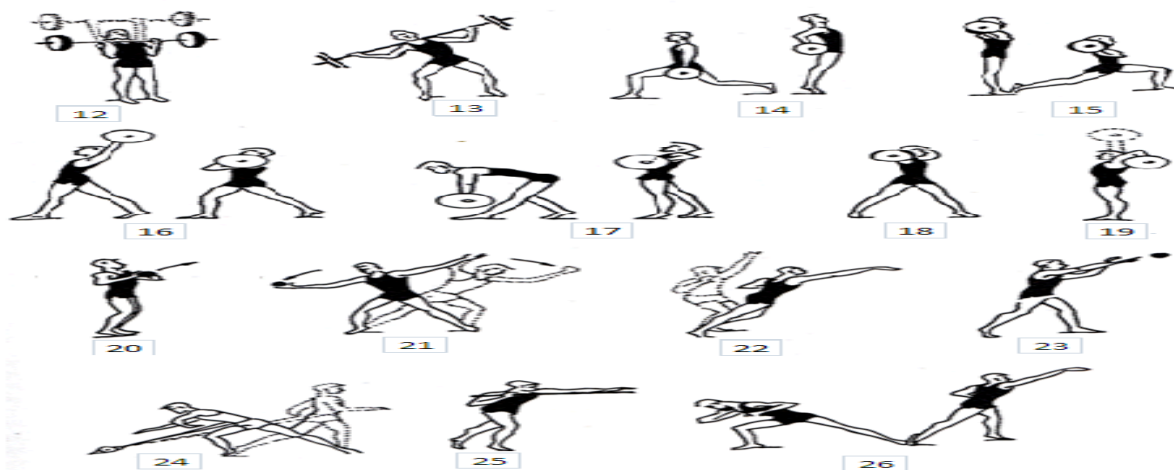
9. Shu mashqning o‘zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so‘ngi harakatlarni sakrab bajarish (9-rasm).

10. Yadroni to‘g‘ri tutgan holda, shu qo‘l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish (10-rasm).

11. Shuning o‘zi, faqat yadroni biror bir to‘siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitiladi (11-rasm)



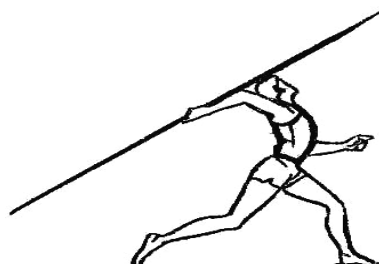
**Yadro itqituvchilarning kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlari.**



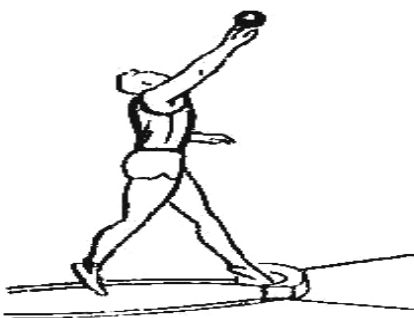
**31-rasm. Yadroni itqitib yuborishdan oldingi holat.**



**32-rasm. Lappakni uloqtirib yuborishdan oldingi holat.**



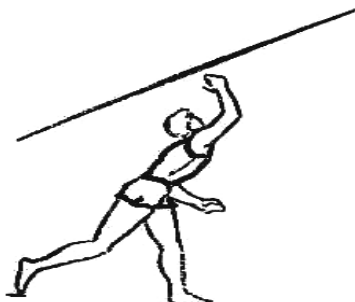
33-rasm. Nayzani uloqtirib yuborishdan oldingi holat.



34-rasm. Yadroni itqitib yuborish paytidagi holat.



35-rasm. Lappakni uloqtirib yuborish paytidagi holat.



36-rasm. Nayzani uloqtirib yuborish paytidagi holat

### Mavzuga oid nazorat savollar.

1. Yengil atletika texnikasi tushunchalarini izohlab bering.
2. Mukammal texnika deganda nimani tushunasiz?
3. Yurish texikasini, undagi “qo‘sh tayanch” va “yakka tayanch” larni izohlab bering.
4. Yugurish texnikasini tahlil qilib bering.
5. Yugurish bilan yurish orasidagi farqni aniqlab bering.
6. Sakrash texnikasini tahlil qilib bering.
7. Yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash texnikalari nimalar bilan bir-biridan farq qiladi?
8. Yugurib kelib uzunlikka “qaychi” va balandlikka “fosberi-flop” usullarida sakrashlarning afzalligi nimada?
9. Uloqtirishlar texnikasini tahlil qilib boring.
10. Uzoq va yaqin uloqtirishlar deganda nimani tushunasiz?

11. Asbobni uzoqqa uchishi nimalarga bog'liq?
12. Nayza uloqtirishda "taranglangan yoy" holati deganda nimani tushunasiz?

### **3-Mavzuga test savollari**

**1. Sportcha yurish musobaqasida sportchi qaysi holatlarda sportchi musobaqadan chetlatiladi?**

- A) Yurishdan yugurishga o'tganda va masofani o'zgartirgani uchun
- B) Sekin yurgani va suv ichgani uchun
- C) Tez yurgani va keng qadamlarda yurgani uchun
- D) Sakrab, tez yoki sekin yurgani uchun

**2. Yugurish turlari to'g'ri berilgan javobni ko'rsating.**

- A) Qisqa masofaga, o'rta masofaga, uzoq va o'ta uzoq
- B) Tez yugurish, qisqa, o'rta va uzoq masofalarga, jamoa
- C) Guruh bo'lib, yakka tartibda yugurish, tez va sekin yugurish
- D) Qisqa, o'rta, marafon, jamoaviy, yakkalik yugurishlar

**3. Qisqa masofaning qaysi turlari Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.**

- A) 100, 200, 400 m.
- B) 60, 100, 200 m.
- C) 60, 200, 400, 600 m.
- D) 50, 60, 100, 200 m

**4. Yurishning yugurishdan farqi nimada?**

- A) Uchish fazasi yo'qligi va tizzalarning bukilmaligi
- B) Tezlik va qo'llar harakatida
- C) Oyoq harakati va gavdani tutishda
- D) Oyoq kaflarini erga qo'yishda va nafa solishda

**5. Yurishga ta'rif bering.**

- A) Yurish – insonning joydan joyga ko'chishidagi tabiiy usul
- B) Yurish – bir manzildan boshqa manzilga tez etib borish
- C) Yurish – bu sportcha yurish demakdir
- D) Yurish – turli sharoitlarda tez va sekin yurishdir

**6. Yurishning turlarini ko'rsating.**

- A) Oddiy yurish, sportcha yurish, sayrda yurish, safda yurish, tantanali yurish.
- B) Oddiy yurish, tez yurish, sekin yurish, juft bo'lib yurish
- C) Sportcha yurish, tez yurish, sekin yurish, keng qadamlar bilan Yurish
- D) Oddiy yurish, keng qadamlar bilan yurish, sakrab-sakrab yurish

**7. Sportcha yurish qanday tur hisoblanadi?**

- A. Siklik
- V. Atsiklik
- S. Aralash
- D. Dinamik

**8. Tekis yugurish turlari to'g'ri berilgan javobni ko'rsating.**

- A. Qisqa, o'rta va uzoq masofalar.

V. Tez yugurish, qisqa, o'rtta va uzoq masofalarga, jamoa  
S. Guruh bo'lib, yakka tartibda Yugurish, tez va sekin Yugurish  
D. Qisqa, o'rtta, marafon, jamoaviy, yakkalik Yugurishlar

**9. Qisqa masofaning qaysi turlari Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.**

A. 100, 200, 400 m.

V. 60, 100, 200 m.

S. 60, 200, 400, 600 m.

D. 50, 60, 100, 200

**10. Stadiondagi jahon chempionatida qisqa masofalarning qaysi turlaridan musobaqalar o'tkaziladi?**

A. 100, 200, 400 m.

V. 50, 60, 200 m.

S. 60, 400, 600 m.

D. 50, 60, 400 m.

**4-mavzu: Yengil atletikada zamonaviy sektor va anjomlari.**

**Reja:**

4.1. Yengil atletikaning zamonaviy sektorlari.

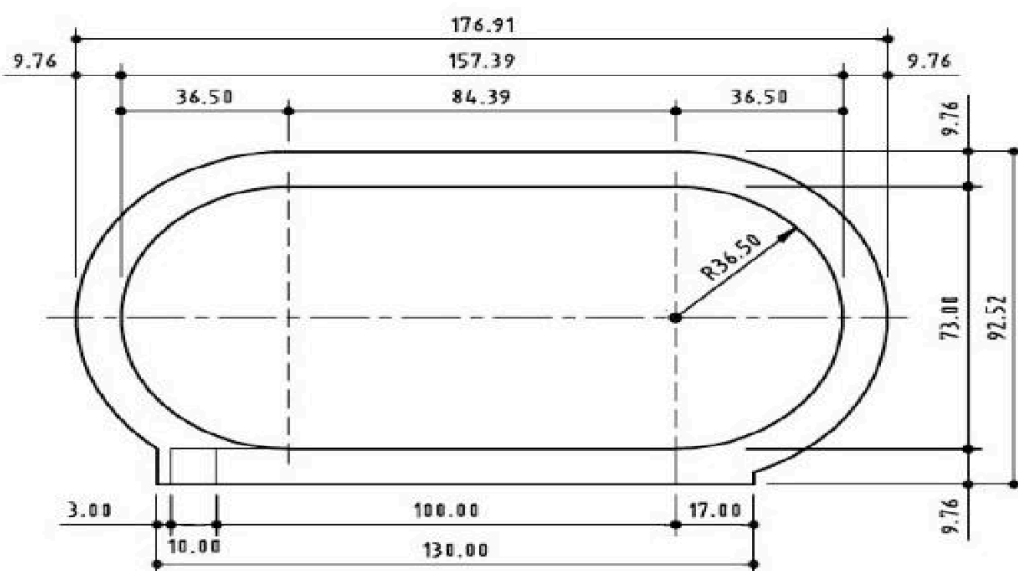
4.2. Yengil atletikaning zamonaviy anjomlarilari.

**Tayanch iboralari.** *Mashg'ulotlarda stadion yoki manej, yo'lakchalar chizmalari, marra, start, fotofinish, sakrash va uloqtirish sektorlarini ko'rsatish va ularni o'z joylarida sharoitga moslashtirib shakllantirish, ularni chizishni o'rgatish va ko'nikma hosil qilish, musobaqalarni ko'rish, tahlil qilish, bayonnomalardan namuna ko'chirish va ularni to'g'ri-qoida asosida to'ldirishni o'rgatish. Musobaqaning ochilish, yopilish, taqdirlash marosimlarini ssenariysini yozish bo'yicha bilimlar berish. Ayrim tinglovchilarni hakamlar o'rniga volontyor vazifasini amalda bajarishini o'rgatish.*

**Yengil atletika uchun sport yadrosi.**

Sport yadrosi- bu ochiq sport majmuasi (kompleksi) bo'lib, o'z ichiga sport o'yinlari uchun maydon, maydonchalarni, yugurish yo'lakchalarini, shuningdek maxsus sakrash, uloqtirish va itqitish uchun joylarni oladi. Bu joylar yugurish yo'lklarining ichida yoki tashqarisida joylashadi. Sport yadrosi asosan 400 metr yugurish yo'lkasiga ega bo'ladi. Lekin yugurish yo'lklarining uzunligi 330 m, 250 m va 200 metrli bo'lishi mumkin. Yo'lkaning qiya aylanma radiusi 36,50 metrga teng. To'g'ri yo'l uzunlig 86,39 m bo'ladi. Yugurish yo'lklarining soni 8-9 ta gacha bo'ladi. Yopiq inshootda esa 4-6 ta yo'lklar bo'ladi. Undan tashqari sport yadrosi maydoni o'z ichiga ikkita yengil atletika sektorlari joylashadi va shimoliy sektorda yadroni itqitish, janibiy sektorda uzunlikka va balandlikka hamda langar cho'p bilan sakrash, uch hatlab sakrash va ikkita nayza uloqtirish joylar bo'ladi. Yo'lklar atrofida xavfsizlik zonalari 1-1.5 metrgacha bo'ladi.

Sektor burchagida disk va bosqon uloqtirish uchun maxsuslashtirilgan joyi bo‘ladi. Har qanday sport yadrosi maydoni tomoshabinlar uchun o‘rindiqlarga ega bo‘lishi shart. Yengil atletika - Yurish, yugurish, sakrash (uzunlikka, balandlikka, uch hatlab, langar cho‘p) uloqtirish (disk, nayza, bosqon, yadro), ko‘pkurash kabi beshta turni birlashtirgan sport turlaridir. Asosiy va eng mashhur sport turlaridan biri. Musobaqalar, mashg‘ulotlari ochiq havoda va bino ichida o‘tkazilishi mumkin.



**Stadionlardagi 400 metrli yugurish yo‘lagining ko‘rinishi.**

### **Yengil atletika maydoni**



### **Yengil atletika bo‘yicha musobaqalar o‘tkaziladigan stadion**

Yengil atletika yugurish yo‘lkasining aylana uzunligi 400 metr, aylana radiusi 36,50 m va burilish markazi oralig‘i 86,39 metrni tashkil qiladi. Yugurish yo‘lkasining uzunligini yo‘lka tashqi chegara chizig‘i chetidan 30 sm o‘zoqlikda o‘lchanadi. Yo‘lka ichki qirg‘og‘i qalinligi ham yo‘lkaning radius o‘lchamiga kiradi. Yo‘lka kengligi har bir yuguruvchi uchun 1.22 sm bo‘lib u chegara chizihining ichki qirg‘og‘idan o‘lchanadi, chiziqlar 5 sm bo‘ladi

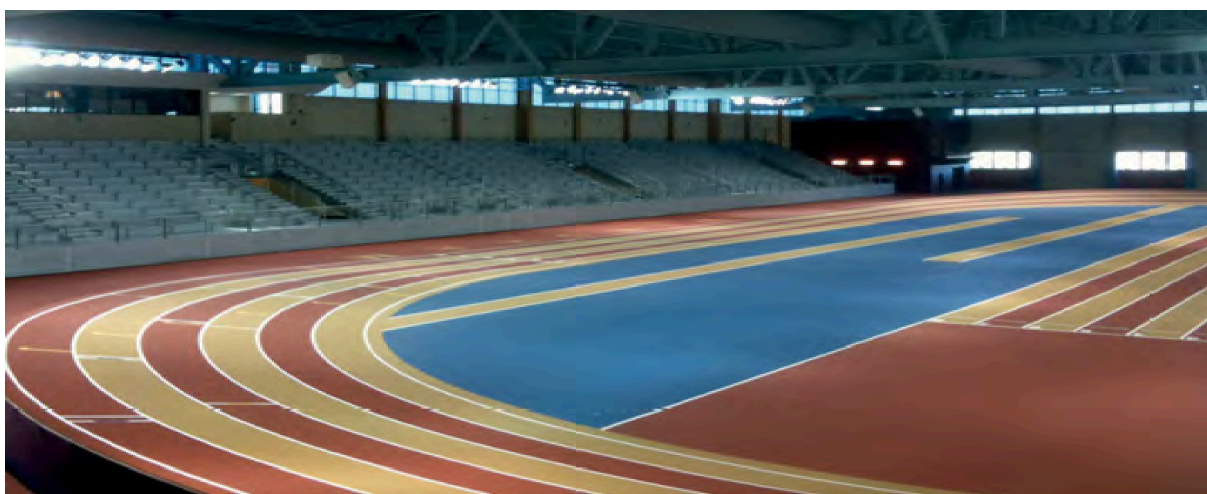
Yengil atletika aylana bo‘ylab yugurish maydonining g‘arbiy tomonidan joylashgan to‘g‘ri yugurish yo‘lkasi asosiy yugurish yo‘lkasi asosiy yugurish yo‘lkasi deb ataladi. Shu bilan birga to‘g‘riga yugurish yo‘lkasining sharqiy tomoni yordamchi yugurish yo‘lkasi deb ataladi.

Yugurish yo‘lkasining ustki qoplamasi barcha atmosfera ta’sirlariga (yomg‘ir, qor, muzlama, shamol) qarshi bardosh bera oladigan elastik va ravon changimaydigan bo‘lishi lozim.

### **Yugurish yo‘laklari**

Hozirgi kunda yugurish yo‘laklari sintetik rezina materallardan sintetik sport qoplamalari uchun asosiy material sifatida chidamliligi bilan ajralib turadigan zamonaviy qoplama ya’ni **Tartan va Monda** qoplamalar ishlatadi. Tashqi omillarga qarshilik ko‘rsatish va ularning sifatini doimiy saqlanadi. Bundan tashqari qoplama atrof-muhitga va odamlarning jismoniy salomatligi uchun ham mutloqo xavfsizdir. Biz foydalanadigan barcha materiallar zamonaviy Germaniya va Italiya uskunalarida ishlab chiqariladi va Evropa sifat standartlariga to‘la mos keladi. Zamonaviy stadionning eng muhim elementlaridan biri bu qulay yugurish yo‘lidir. Yugurish yo‘laklari Xalqaro yengil atletika federatsiyalari (IAAF) tomonidan qabul qilingan standartlarga javob berishi kerak. Agar yugurish yo‘laklarini qurish paytida ushbu standartlarga rioya qilinmasa, yo‘llarning ishlashi sportchilarning jarohatlariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, yugurish yo‘lakchalari IAAF standartlariga javob bermaydigan stadionda reyting musobaqalarini o‘tkazish mumkin emas.

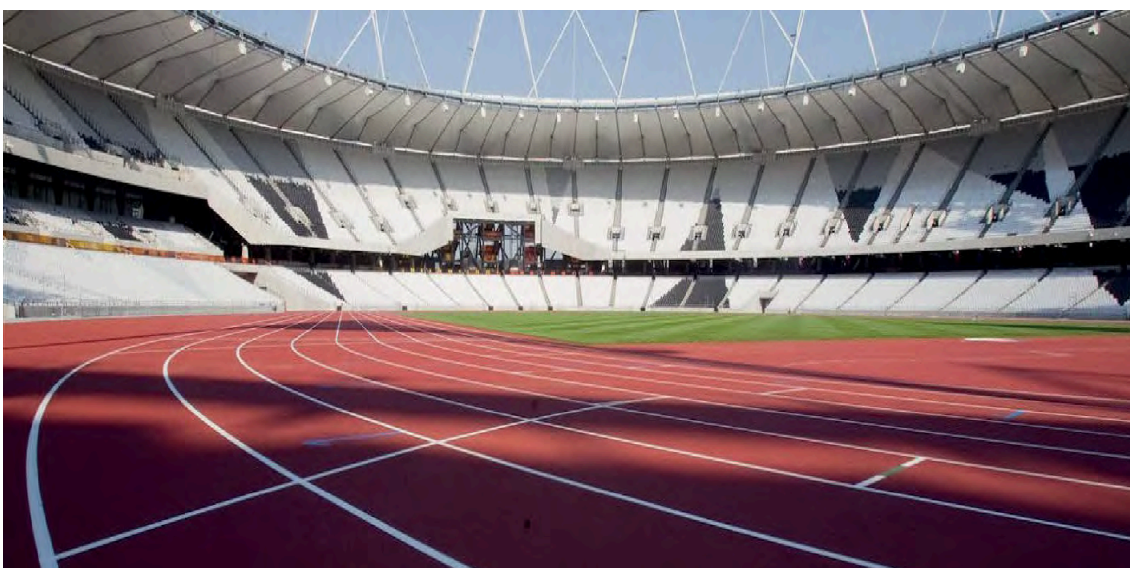
### **Yopiq yengil atletika menejidagi burulish yo‘lakchalari**

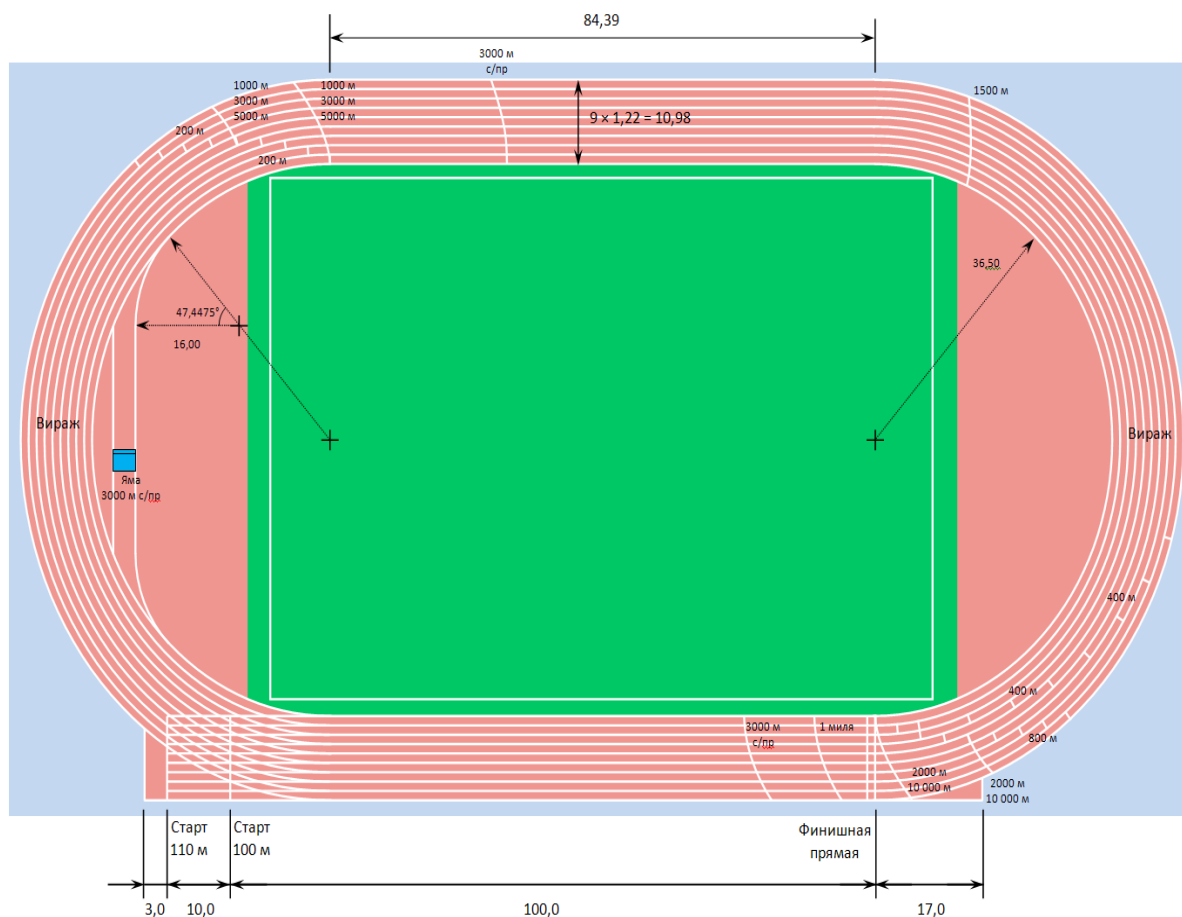


**Yopiq yengil atletika menejidagi yugurish yo‘lakchalari**



**Yugurish yo'lakchalari**





## OCHIQ STADION

Ko'pgina hollarda, Yengil atletika stadioni futbol stadioni va maydon bilan birlashtirilishi mumkin. Standart, odatda 8 yoki 9 ta alohida yo'llardan, shuningdek sakrash va uloqritish musobaqalarida qatnashadigan 400 metrlik aylanasi yo'lni o'z ichiga oladi. 3000 metrlik to'siq yo'lida maxsus belgilar mavjud va suv to'siqi maxsus burilishda joylashgan. Stadionlardagi yo'llarda barcha yengil atletikachilar tartib va intizomlarga rioya qilgan holda xarakatlandi. Yugurish yo'laklarida 100, 200, 400 metrga yuguruvchilar alohida yo'laklarda yugurishadi. Startdan chiqish va finish joylarini aniq oq chiziqlar bilan belgilangan. Estafeta poygalari uchun yo'laklar o'rnatilgan. Uzunlikka va uch hatlab sakrash sektori halqaro yengil atletika federatsiya qoidalarga ko'ra tayyorlandi. Uloqtirish sektori ham joylashtiriladi.

## Yopiq yengil atletika inshooti (maneji)



Standartga 4-6 alohida yo‘laklardan iborat aylanasi 200 metr, 60 metrga yugurish uchun yo‘lkalar va sakrash turlar uchun maxsus joylar kiradi. Qish mavsumida dasturga kiritilgan uloqtirishning turlari uchun alohida yopiq joylar va qoida tariqasida u maxsus sektorga musobaqalar o‘tkaziladi boshqa tarmoqlar o‘rniga alohida tashkil etiladi.

G‘ovlar osha yugurish – bu sportchilar sprint bo‘yicha musobaqalashadigan yengil atletika fanlari to‘plamidir, ular davomida sportchilar to‘siqlarni engib o‘tishlari kerak.



Yengil atletik g‘ovlar va to‘siqlar osha yugurish turlaridan musobaqalar o‘tkaziladi. G‘ovlar osha yugurish - 100 m, 110 va 400 m. masofalar va 2000-3000 m to‘siqlar osha yugurish masofalari bo‘ladi. Bu musobaqalarda o‘g‘il va qizlar qatnashadilar. Shuningdek, tezlikni kuchaytirish fazilatlarini rivojlantirish, sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun mo‘ljallangan nishon.

## G'ov va to'siqlar osha yugurish uchun asbob va anjomlar

Ushbu bo'limda siz maktablar, mashg'ulotlar va xalqaro musobaqalar uchun har xil turdagi sport to'siqlari va g'ovlarni topishingiz mumkin. Zamonaviy g'ovlar og'irligi 10-12 kg va to'rtburchaklar shakliga ega. Yuqori g'ovning kengligi 120 sm. To'siq 2 ta vertical postning pog'onalarini tufayli barqaror pozitsiyani egallaydi. Ularning uzunligi 70 sm. Musobaqa saytini tayyorlashda, to'siq unga hujum qilgan sportchining qadamlari bilan o'rnatilishini yodda tutish kerak.



Yengil atletika mashg'ulotlari uchun g'ovlar to'plami. Balandligi 72,2 dan 1.06,7 sm gacha.



Mashg'ulot uchun atletik to'siq. Oyoqlari po'lat quvurdan, plastmassadan yasalgan ustunlardan yasalgan. Sozlanishi balandligi 50-60-76,2 sm. Mashg'ulot uchun atletik to'siq. Oyoqlari po'lat quvurdan, plastmassadan yasalgan ustunlardan yasalgan. Sozlanishi balandligi 76.2-84-91.4-100-106.7 sm.

Yengil atletika musobaqalarida IAAF standartlariga mos keladi.

Chelik oyoqlari. Sozlanishi balandligi 76.2-84-91.4-100-106.7 sm.

Yengil to'siq: S02070 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari xalqaro assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan

Yengil atletika musobaqalarida IAAF standartlariga mos keladi.



To'siqlarni tashish uchun trolley: S02076. Transport to'siqlari uchun mo'ljallangan. 4 g'ildirakli temir konstruktsiya (diametri 20 sm.) 25 ta to'siqni ushlab turadi.



Suv chiqarish uchun to'siq: Suv chiqarish uchun to'siq: S02078 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan



Suvli chuqur uchun to'siq. Yog'ochdan va po'latdan yasalgan bo'ladi. Uning og'irligi 80-100 kg va uzunligi 366 sm. IAAF qoidalariga mos keladi. Suv chiqarish uchun to'siq: S02080. 3000 m to'siq to'sig'i: S02080 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan. Repulsion taxtaning ramkasi

(IAAF tomonidan tasdiqlangan)

Qaytadigan joyning ko'rsatkichi, qo'nish joylarini belgilash uchun belgilar  
PVX plastmassa konstruksiyasi.3000 metr tusiqlar osha yugurish



Suv qudug'i oldidagi statsionar to'siq. IAAF tomonidan sertifikatlangan. A1170, A1171-moddalar. Yig'iladigan galvanizli po'latdan yasalgan ramka. Kesish paneli 12,7x12,7 sm, sariq-ko'k rangli laklangan yog'och nurdan yasalgan. O'rnatilgan bahor mexanizmi tufayli balandlik avtomatik ravishda 0.762 m dan 0.914 m gacha o'rnatiladi. Baza ichiga ikki shaklda o'rnatiladi: qo'llab-quvvatlash plitalari bo'lgan langar murvat bilan yoki o'rnatilgan qismlarni betonlash bilan. Tik chez uchun mobil to'siq. IAAF sertifikatlangan .Uzunligi: 3.96m.

A1105 yuqori raqobatbardosh raqobat to'sig'i. IAAF sertifikati N ° e-00-0231. Elliptik po'latdan yasalgan ramka bilan. 60x30 mm - galvanizli Avtomatik va bir vaqtning o'zida balandlikni sozlash bilan boshqariladigan sozlanadigan qarshi og'irlik moslamasi tufayli foydalanish qulayligi uchun mo'ljallangan eksklyuziv model.

0m76 dan 1m06 gacha balandlikni sozlash eksklyuziv rulon / bahor bilan ekspluatatsiya qilish uchun va qattiqlik bilan sozlanishi.

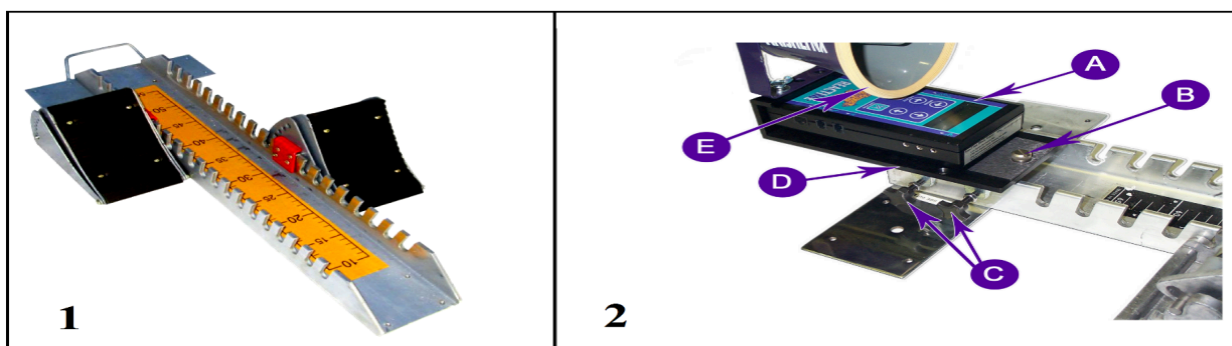
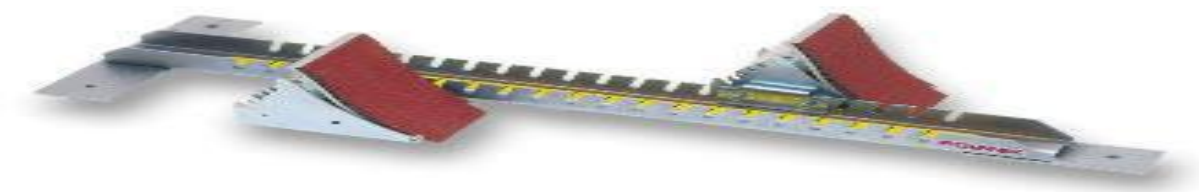
Logotipni qo'llash imkoniyati bilan oq PVX yuqori paneli.

YUqori professional raqobatbardosh to'siq - Alyuminiy A1096

### **START TIRKAGICHLARI**

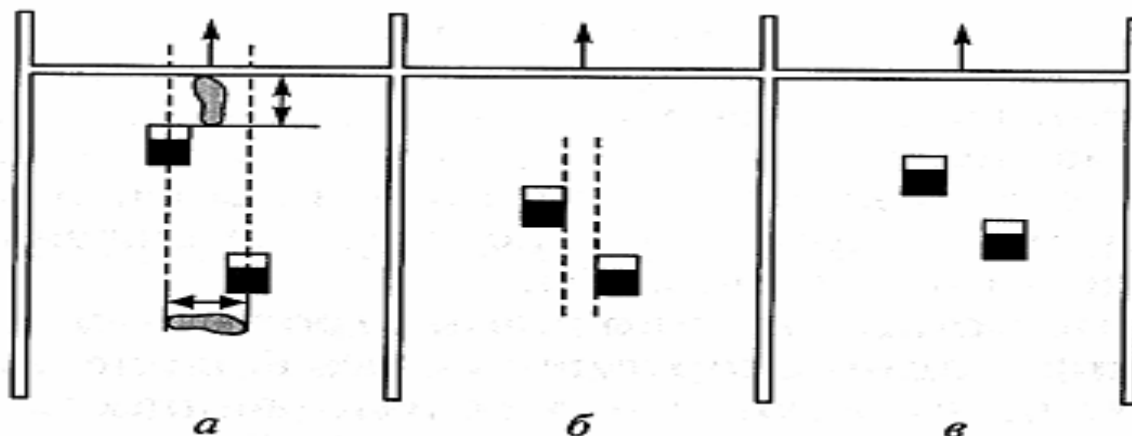
Qisqa masofaga yugurish boshlang'ich past startdan ya'niy start tirkaklaridan boshlanadi. Oldingi poyafzalning start tirkaklariga joylashtirish 45-55 gr. Burchak ostida, orqa tomoni oyoqni - 70-80 gr. Hozirgi vaqtda ishlatiladigan universallar - bir xil moyillik darajasidagi start tirkaklarining. Biroq, musobaqa qoidalariga ko'ra, yuguruvchi o'z shaxsiy start tirkaklarining foydalanish huquqiga ega.

Sprint - bu sportchilar stadiona qisqa masofaga yugurish ("tez poyga") bo'yicha musobaqalashadigan atletika fanlari to'plami. Sprint yugurish atletikaning bir qator turlariga kiradi. Boshidan tez chiqish uchun boshlang'ich mashinasi va prokladkalar ishlatiladi.



3-rasm. Start tirgaklari (1) va Falstartni qayd etuvchi moslama – Reac Time (2). A. Sensor qutisi, B. Vint, S. Qotirgichlar, D. Montaj platasi, e. Ovoz kuchaytirgich.

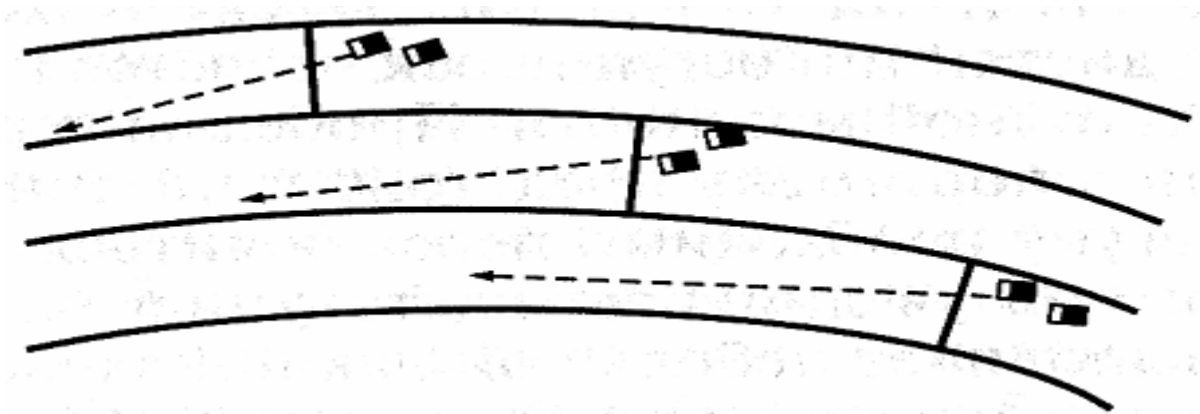
Ishga tushadigan prokladkalar itarish uchun mustahkam qo'llab-quvvatlashni, oyoqlarning joylashishini barqarorligini va qo'llab-quvvatlash yostiqlarining egilish burchagini ta'minlaydi. Bir-biriga yaqin joylashgan boshlang'ich bloklar yugurishni boshlash uchun bir vaqtning o'zida ikkala oyoqning harakatini ta'minlaydi va birinchi bosqichda yuguruvchi uchun katta tezlikni yaratadi.



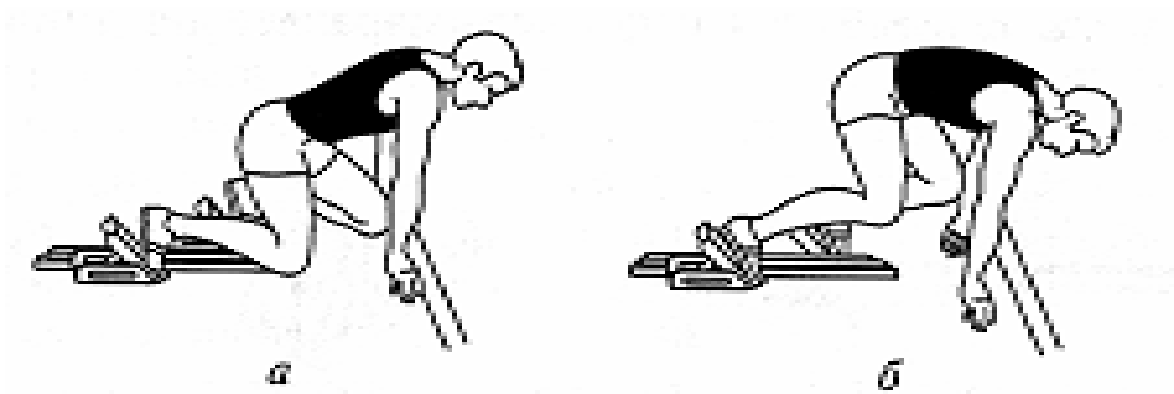
1-rasm. Start tirgaklarining joylashtirilishi:

*a* – oddiy start uchun; *b* – uzaytirilgan start uchun;

*v* – yaqinlashtirilgan start uchun



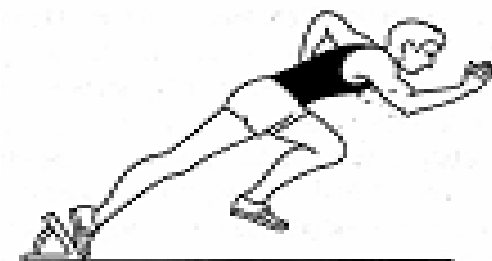
2-2-rasm. Start tirgaklarining burilishda joylashishi



3- rasm. Yuguruvchining buyruqlar

bo'yicha holatlari: *a* – “Start!”;

*b* – “Diqqat!”

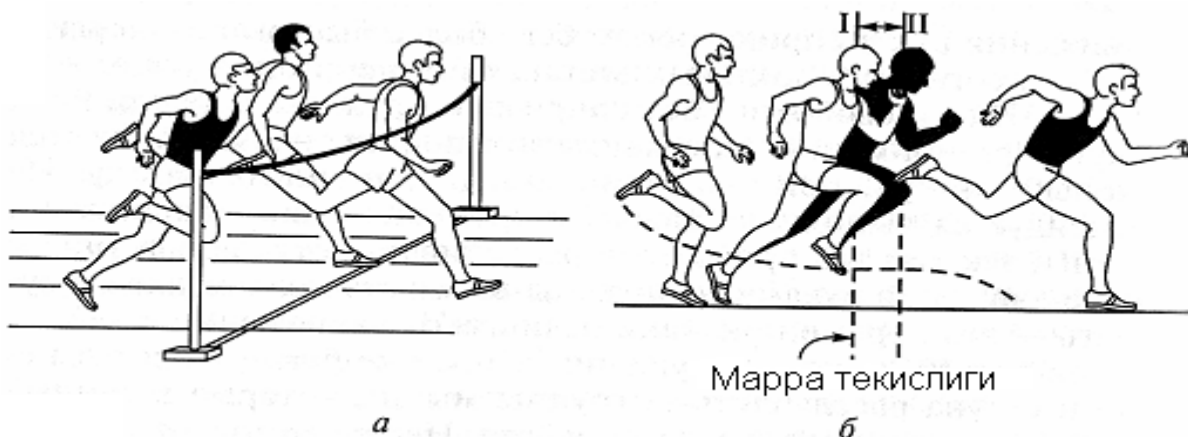


4-rasm. “Olg’a” buyrug‘idan

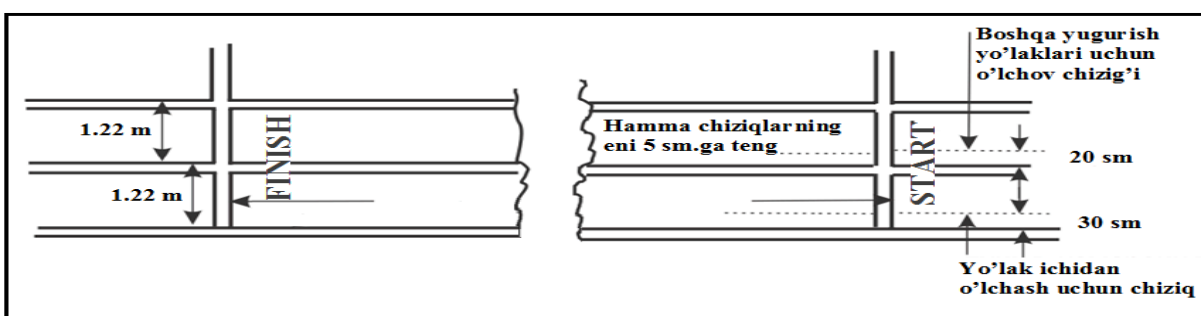
keyin oldindagi start

tirgagidan yuguruvchining

depsinish holati.



5-rasm. Marraga tashlanish (a) va marraga tashlanish tuzilmasi (b)

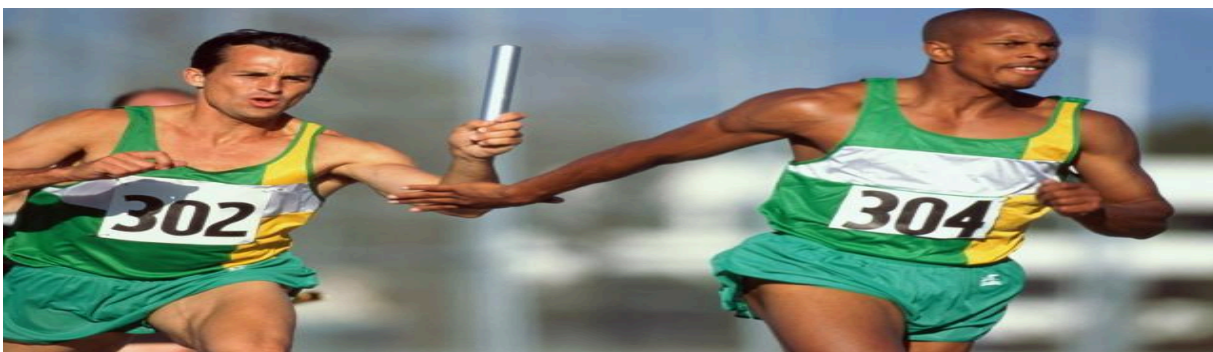


### Estafeta yugurish jihozlari.

Estafeta Yugurish musobaqalari. Estafeta tayoqchanining yuguruvchilar bir-biriga uzativ marraga olib orish kerak bo'ladi. Estafeta tayoqchasini olchami: uzunligi 28-30 sm dan oshmaydigan naycha, diametri – 40mm, og'irligi - 50 g.



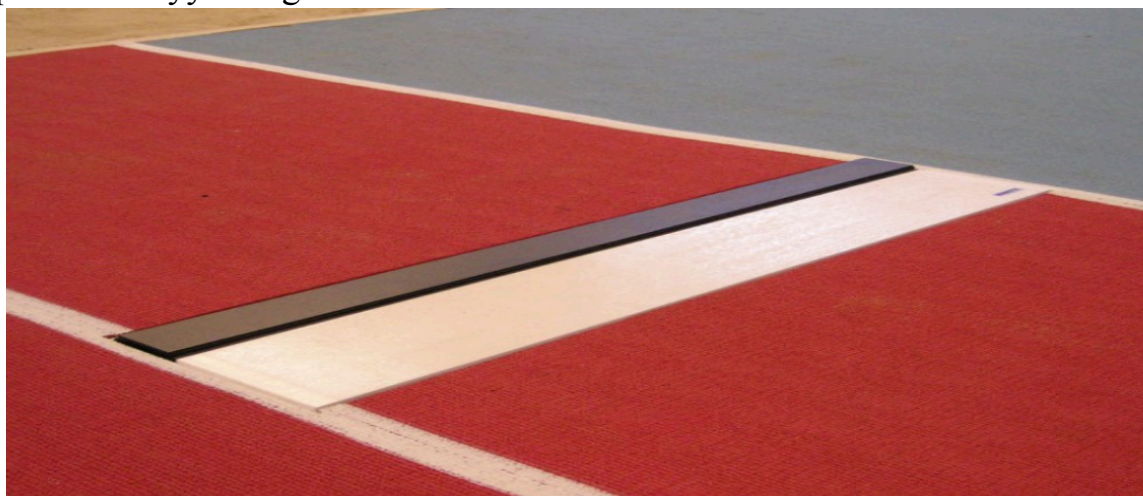
Estafeta tayoqchalari



## UZUNLIKKA VA BALANDLIKKA SAKRASH JIHOZLAR VA ASBOB-USKUNALAR.

### Uch hatlab sakrash

Hajmi 1.22x0.3m. Oq poliester kukunli bo‘yoq bilan bo‘yalgan, alyuminiy profildan tayyorlangan.



Kuchlanish kengashi (IAAF tomonidan tasdiqlangan). Kod: A2300  
Sozlanishi balandlik. Qurilish balandligi 95 mm dan 120 mm gacha  
Repulsion taxtaning ramkasi alyuminiy profildan mustahkamlovchi elementlarga ega. Kengashning yuqori qismi oq rangli lak bilan qoplangan yog‘ochdir. Repulsion doskaning o‘lchami 1.22x0.2m. Plastilin uchun barning o‘lchami 1,22x0,1m.



Uzunlikka sakrash A2307 muqova alyuminiydan qilingan. Yengil atletika qoplami qopqoq yuzasiga o'rnatiladi (etkazib beriladi). Qopqoqning o'lchami 1.21-1.22m uzunligi, uzunlikka va uch hatlab uchun demoliniyasi. 2,5 metrdan iborat ikkita qismdan iborat. PVX plastmassadan tayyorlangan. Uzunlikka sakrash uchun o'lchov shkalasi 5 metrdan 9,5 metrgacha; brusokdan uzunlikka sakrash uchun 10mdan, uch hatlab sakrashda esa 21metrdan kam bo'lmasligi kerak. Qum kovaklarini inventarizatsiya qilish to'plami.



Mobil aloqa kengashi 9 tabelgidan iborat. Musobaqaning borishi haqidagi ma'lumotni ko'rsatish uchun aravada belgi: 4 raqam – sportchining raqami; 4 raqam – ishlash natijalari; 1 raqam – urinishning seriya raqami. PVX o'rindiq qaega. Trolley polyester kukunli bo'yoq bilan qoplangan gal vanizli po'latdan yasalgan.



Shamol tezligini ko'rsatuvchi bortli mobil telefon. Savatda shamol tezligi to'g'risida ma'lumot ko'rsatadigan panel: 9 ta raqam. PVX o'rindiq qaega. Trolley polies terkukunli bo'yoq bilan qoplangan gal vanizli po'latdan yasalgan.



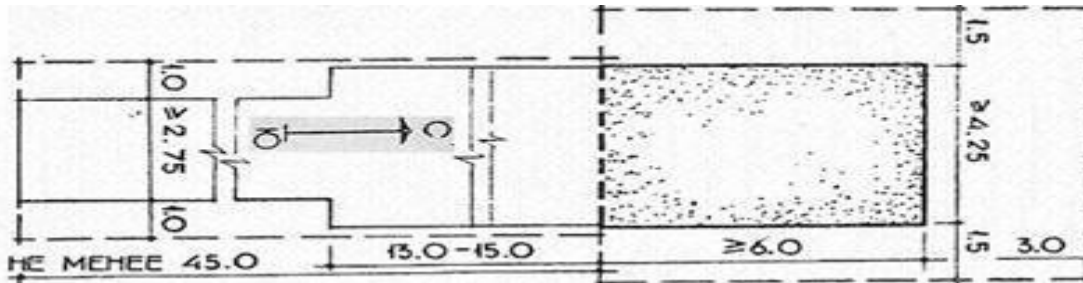
Shamol yoʻnalishi koʻrsatkichi. Shamol yoʻnalishi indikatorini uchun mahkamlagich ustiga poliester kukunli boʻyoq bilan qoplangan galvanizli poʻlatdan yasalgan ustun



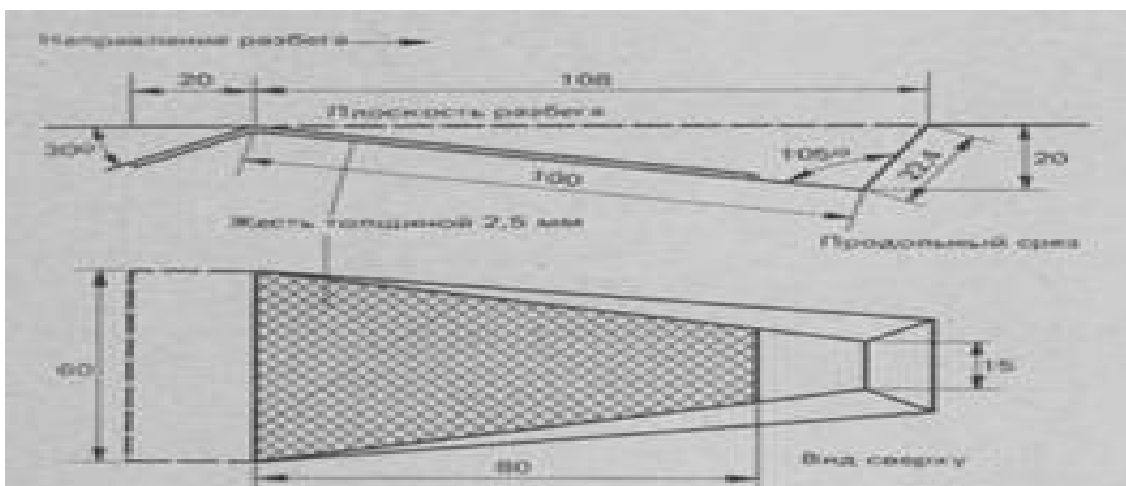
Sakrash joyini tekislash uchun moslama.



Sakrashda deqsinish joyini qolib bulib shu qolibga oʻrnatiladi.



Uzunlikka sakrash sektori



## Langarcho'pga tayanib sakrash sektori

### Balandlikka sakrash sektori

Sport maydonining shimoliy markazi sektorlarida yengil atletika mashg'ulotlarini olib borish uchun maydonning shimoliy sektorlarida sakrash va uloqtirish uchun joylar o'rin olishi kerak. Yugurib kelib uzunlikka sakrash sektori: sakrash uchun xandagi (qo'nish); yugurib kelish yo'lagi. Har bir sakrash turining logistika parametrlari farq qiladi.

Uzun sakrashlar yo'l uzunligida joylashgan yog'och bardan (uzunligi 20 sm) amalga oshiriladi. Bardan chuqurgacha bo'lgan masofa 1 metrni tashkil qiladi. Uchish vaqti standart Yugurish yo'lagida 30-40 m masofada, maydonchada, eni 2,75mdan kam bo'lmagan uzunligi 6 m dan kam bo'lmagan qumli chuqurda amalga oshiriladi (21-rasm).

Balandlikka sakrash sektori 15x20 m o'lchamlarga ega. saytning uchidan birining o'rtasiga sakrash uchun chuqur (mat) qo'yilgan. Matning o'lchamlari kamida 3,66-4,02 m kenglikda bo'lishi kerak (bu tiklar orasidagi masofa), uzunligi 4 m. To'shakning balandligi 50-100 sm oralig'ida, sakrash sportchini debriyaj joyidan itarilgan joydan tokchalarning qarama-qarshi tomonlariga o'rnatiladigan to'siq orqali amalga oshiriladi. Birlashtiruvchi til 6 sm uzunlikdagi, 4 sm kenglikdagi standartlarga mos kelishi kerak.

Qutb kassasi - bu atletika dasturining texnik turlarini vertikal ravishda sakrash bilan bog'liq intizom. Bu erda sportchi Yengil atletika ustunidan foydalanib (to'siqni urmasdan) to'siqdan o'tishi kerak.



650 sm gacha balandlikni o'zgartirish uchun dastani mexanizmi bilan bir juft alyuminiy ustun.O'lchov balandligi ko'rsatkichi. Ular sementlash mumkin bo'lgan galvanizli po'latdan yasalgan toymasin poydevor bilan yasalgan.



Qutbli tayanch ustunlari: S02603 Pole Vault ustunlari: S02603 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan Qutblarni aylantirish uchun alyuminiy ustunlar. 650 sm gacha sozlanishi, balandlik IAAF tomonidan xalqaro musobaqalar uchun tasdiqlangan.



Qutbli tayanch ustunlari: S02604.Pole Vault Racks: S02604 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan. Qutblarni aylantirish uchun alyuminiy ustunlar. Sozlanishi balandligi 200 dan 650 sm gacha. IAAF tomonidan xalqaro musobaqalar uchun tasdiqlangan. Pole Vault darajasi: S02606. Rangli alyuminiy to'siq, dumaloq tasavvurlar, uzunligi 4,5 m. 650 sm gacha, santimetrda, qutblarni ko'tarish uchun alyuminiy balandlik o'lchagich. Peroskopik.Baza, daraja va kursor bilan to'ldiring.



Sensor zonasi uchun platforma: S02620. Sensorli zonaning balandligini oshirish uchun platforma. Galvanizli po‘latdan yasalgan konstruktsiya oyoq panjalari bilan to‘ldirilgan. O‘lchamlari maydonchanning o‘lchamlariga mos keladi.



S02622. Fiberglasdan yasalgan sakrash uchun qutb.

Sportchining barcha vazn toifalarida va turli uzunliklarda mavjud.



Qutb cho‘ntagi: S02568

Qutblar uchun galvanizli po‘lat cho‘ntak. Galvanizli po‘latdan yasalgan qopqoq bilan to‘ldiring. Darajasi baland balandlikka sakrash uchun. Yugurish bilan yuqori sakrash - bu texnik turlarning vertikal sakrashiga tegishli atletika. To‘pga sakrash tarkibiy qismlari Yugurish, orqaga surish, orqaga itarish, to‘siqdan o‘tish va qo‘nishdan iborat. Yuqori sakrashlar uchun stendlar baland sakrashni

bajarishda barni ushlab turish uchun mo'ljallangan. yetkazib berish to'plamiga ikkita metall javon kiradi. Har bir ustun taglikdan va vilkasi va ushlagichi ushlagichi bo'lgan tokchadan iborat. Raflar poydevorga murvat bilan ulanadi.

Yugurish taxtasi - yog'ochdan, metall dan yoki plastmassadan yasalgan silliq plastinka, u tokchalarga o'rnatilgan va balandlikka sakrashda sportchi tomonidan yengilgan.

Pole Vault ustunlari

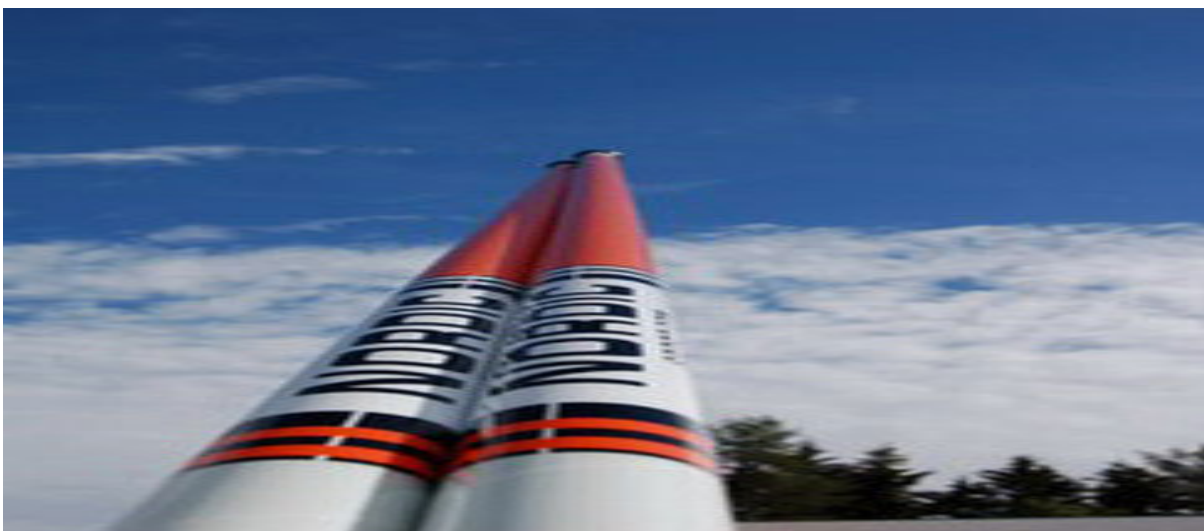


To'plamga tashqi diametri 120mm bo'lgan alyuminiy profilning ikkita tokchalari kiradi. Raflarda to'siqni vertikal ko'tarish tizimi va 1,7 dan 6,5 m gacha balandlikda ishonchli qulflash mexanizmi o'rnatilgan ichki kanal mavjud.



Zamonaviy sakrash ustuni - bu kompozit materiallardan tayyorlangan yuqori texnologiyali sport jihozlari.

AKOTEK kompaniyasi yengil atletika uchun mahalliy va xorijiy ishlab chiqaruvchilarga: shimoliy, polanik, dima-sport va boshqalarni yetkazib berish va o'rnatishni, sport taxta va markirovkalarini yotqizishni ta'minlaydi.



Sport zallari uchun uskunalar sertifikatlangan, etkazib berish va o'rnatish O'zbekiston Respublikasining istalgan mintaqasida amalga oshiriladi. Tovarlarning mavjudligi haqida tafsilotlar va savollar uchun bizning mutaxassislarimizga murojaat qiling. Tajribali maslahatchilar mijozning individual ehtiyojlari va maqsadlarini inobatga olgan holda narx va sifatning eng yaxshi nisbati bilan jihozlarni tanlashga yordam beradi.

### **YADRO ITQITISH SEKTORLARI VA ASBOB-USKUNALARI HAMDA JIXOZLARI**

Itqitish uchun sport maydonchasining markazida aylana diametri 2.13,5 m, burchak uzunligi burchagi  $40^{\circ}$ li sektor ko'rinishiga ega bo'lgan doira joylashgan. Yadro og'irligi 3,4,5,6, 7,260 kg. turli mamlakatlardagi yigit-qizlar musobaqalarida, yadrolar turli ko'rsatkichlarga ega.



Rezinadan tayyorlangan mashq to'pi.  
Og'irligi 150, 300, 500, 800 gr.



Rezinadan tayyorlangan mashq to'pi. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,260 kg vazn.



Rezinadan tayyorlangan o'quv yadrosi. 2, 3, 4, 5, 6, 7,260 kg vazn.



Metaldan yasalgan uloqritish yadrosi. 2, 3, 4, 5, 6, 7,260 kg vazn.

Itqitish yadrosi: S02498 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan. Raqobatbardosh metall yadro. 3, 4, 5, 6, 7,260 kg vazn. IAAF talablariga javob beradi.

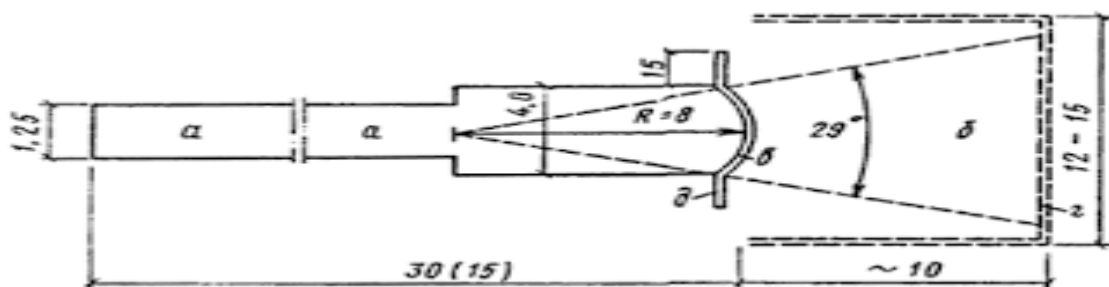


Yadrolarni tashish uchun g'ildiraklardagi temir aravachalar. Imkoniyatlar - 30 dona. O'q uloqritish uchun galvanizli po'latdan yasalgan platforma. 6 mm qalinlikda. Diametri 213,5 sm. Uloqritish zonalari uchun bloklar: S02512 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan

### NAYZA ULOQTIRISH ASBOB-USKUNALARI

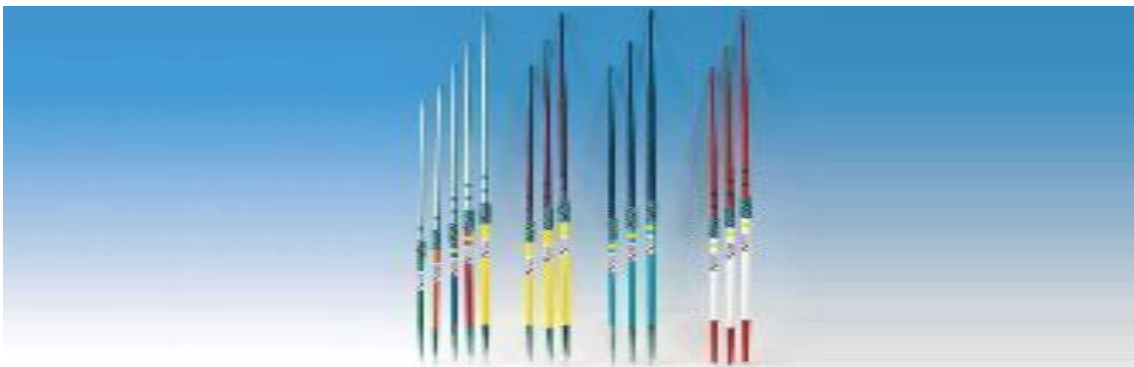
Nayzani uloqtirish (nayza, bosqon, disk) ehtiyotkorlik choralariga rioya qilgan holda amalga oshirilishi kerak, bu erda mashg'ulot va musobaqa jarayonida ehtiyotkorlik xafsizlik qoidalar e'tibor qaratish zarurdir. Maydonchadan chiqib ketish ehtimoli bundan mustasno. Har xil qobiqlarni tashlash uchun mo'ljallangan sport inshootlari ham shunga o'xshash xususiyatlarga ega. Bular bor: beton doira, otish yo'lagi, xavfsizlik to'siqlari. Uloqtirish - masofada otiladigan maxsus sport nayzasi - qo'lning harakatlanuvchi harakati bilan masofaga uloqtirish musobaqasi. Intizom uloqtirishni anglatadi va atletika dasturining texnik shakllariga kiritilgan/

Nayza uloqtirish sektori



Nayza uloqtirish bo'yicha sport musobqalaridagi lavha.

Nayza uloqtirish - bu atletikada intizom bo'lib, maxsus sport jihozlarini - nayzalarni masofaga tashlashni o'z ichiga oladi. U uloqtirishga tegishli va atletika dasturining texnik shakllariga kiritilgan.



uloqtirish nayzalari. Og'irligi: 600, 800 gr.

Nayzalarni uloqtirish: S02364 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan. Raqobat quloqtirishma nayzalari. Og'irligi: 600, 800 gr. IAAF qoidalariga muvofiq.



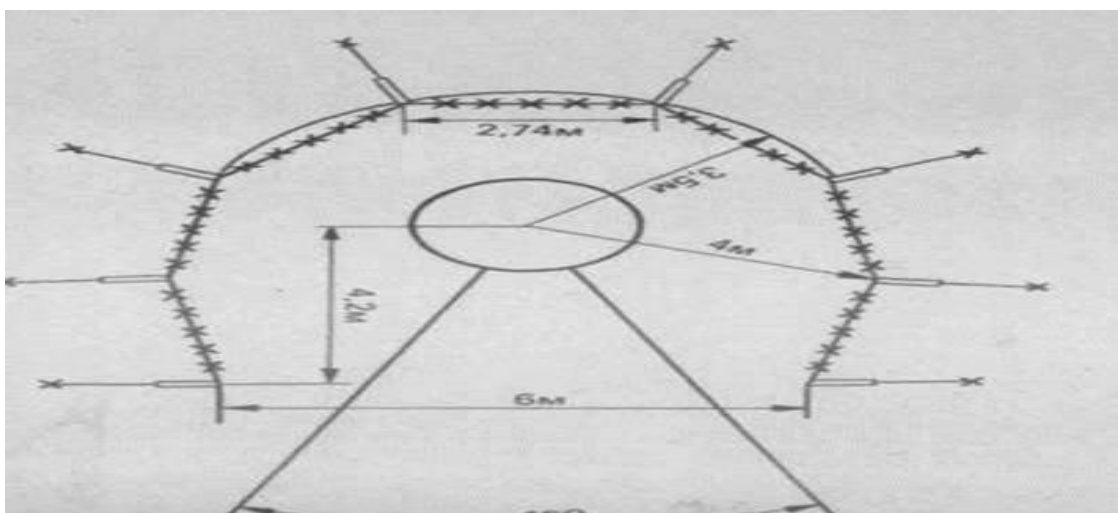
Chelik uloqtirish aravasi. Tashish uchun ikkita g'ildirak bilan. Imkoniyatlar - 30 dona. Rangli uloqtirish sumkasi tutqichlari bilan. Imkoniyatlar - 5 dona.

### **Disk uloqtirish asbob-uskunalarni**

Diskni tashlayotganda kattaroq doiradan foydalaning - diametri 2,50 m. shu bilan birga, sektor metall to'r shaklida himoya tuzilmalariga ega. Xavfsizlik uskunalari ham talab qilinadi. Panjara C shakliga ega va 7-8 qismga bo'linadi. Mesh hujayralari o'lchami 50x50 mm. Devorning diametri 7 metr, otish yo'lagingining eshiklari esa 6 metrni tashkil qiladi. Atmosferaning o'ziga kelsak, u erkaklar uchun 2 kg og'irlikdagi 219-221 mm, 44-46 mm, ayollar uchun - 1 kg, 180-182 mm. Navbati bilan 37-39 mm.

Disk uloqtirish - bu atletikadagi intizom bo'lib, u maxsus sport jihozlari - diskni masofaga tashlashdan iboratdir. U uloqtirishga tegishli va atletika dasturining texnik shakllariga kiritilgan.

## Disk va bosqon uloqtirish sektori



Mashg'ulotlar uchun rezina disklar Og'irligi: 1, 1.5, 1.75, 2 kg.



Po'lat qirralari bilan mashq qilish uchun plastik disklar. Og'irligi: 0.75, 1, 1.5, 1.75, 2 kg. Uloqritish diskleri: S02322 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari uyushmasi tomonidan tasdiqlangan. Po'lat qirralari bo'lgan musobaqalar uchun neylon disklar. Og'irligi: 1, 1.5, 1.75, 2 kg. IAAF qoidalariga mos keladi. Disklarni tashish uchun aravachalar: S02328. Disklarni tashish uchun mo'ljallangan. 2 g'ildirakli temir tuzilish .30 ta disk ushlaydi. Tasdiqlangan disk uloqritish platformasi. Diametri 250 sm. 6 mm qalinlikdagi galvanizli po'latdan yasalgan. U sementlash orqali o'rnatiladi.



Uloqritishni o'rganish uchun to'siq. Chelik quvurlari. Diametri 4 mm bo'lgan neylon to'r, o'lchamlari 4 sm. Balandligi 7 m. U balandligi 9 m bo'lgan toymasineshik bilan yakunlanadi. Qilichbozlik tarmog'i: S02336 Xalqaro yengil atletika federatsiyalari uyushmasi tomonidan tasdiqlangan. Uloqritishni o'rganish uchun to'siq. Alyuminiydan tayyorlangan quvurlar. Yuqori sifatli yashil maydonda. IAAF qoidalariga mos keladi.

## **2. YENGIL ATLETIKA SPORT MUSOBAQALARIDA HAKAMLAR VA ULARNING ANJOMLARI VA JIHOZLARI.**

Ushbu bo'limda siz boshlash va tugatish uchun hakam minoralari, megafonlar, hakam bayroqlari, patch taymerlari, raqam plitalari, start tabancasi, turli xil sekundomer va o'lchash moslamalarini topasiz.



Fotosuratni tugatish uchun hakam minorasi: S02162.

Chelik tuzilishi. 5 sm qalinlikdagi taxta. Zinapoya va PVX tomi bilan yakunlangan yig'iladigan model.



Hakamlar kabine: S02124

Tashish uchun oʻrnatilgan plastik gʻildiraklar bilan temir tuzilish.  
Bosqich qoplamasi tashqi makon uchun javob beradi.



Megafon qoʻllanmasi: S02112

Qoʻlda ishlaydigan megafon, batareya bilan ishlaydigan model.



150 metr oraligʻi.

Hakamlar bayroqlari: S02114.

Hakam rangli plastik bayroqlar. Ranglar: qizil va oq.



Qopqoq hisoblagich: S02116. Tugallangan davralar sonini belgilash uchun ko'rsatkichlar paneli. Qattiq tayanchga ega po'latdan yasalgan qurilish 2 ta raqam ko'rsatkichlari to'plami (0 dan 9 gacha) qo'lda o'zgartirildi. Zanjirli bronza yo'l qo'ng'irog'i.



Raqamlar uchun 8 ta maydonli raqamlar plitasi: S02118.

Ikkita katta diametrli kauchuk g'ildiraklardagi mobil po'latdan yasalgan laklangan dizayn. 8 ta raqam plitalari to'plami (0 dan 9 gacha), plitalar qo'lda o'zgartiriladi. Raqamli plastinkalarni o'rnatish uchun 3 ta chiziq bilan aylanadigan displey.



Raqamlar uchun 8 ta qatorli raqamlar plitasi: S02120.

Ikkita plastik g'ildirakdagi mobil po'latdan yasalgan laklangan dizayn. 8 ta raqam plitalari to'plami (0 dan 9 gacha), plitalar qo'lda o'zgartiriladi. Raqamli plastinkalarni o'rnatish uchun 3 ta chiziq bilan aylanadigan displey.



Bosh qurol: S02126

Bosh qurol, 6 zaryad. Kalibr - 3.80.



Bosh qurol uchun patronlar: S02128



Boshlang'ich avtomat uchun lentolari. 50 dona.



Sekundomer: S02152.

1/10 ikkinchi mexanik Hanhart mexanik stanok metr



Sekundomer: S02154

Raqamli sekundomer, sekundiga 1/100 aniqlik.



Sekundomer: S02156.

Raqamli sekundomer, sekundiga 1/100 aniqligi, 20 marotaba to'xtatilgan xotira.



Sekundomer: S02158.

Raqamli sekundomer, soniyasining 1/100 aniqligi, 100 marotaba uzilishlar xotirasi.



Sekundomer: S02160

Sekundomer, sekundiga 1/100 aniqligi, printer va ABS plastmassadan tayyorlangan chamadon bilan to'liq etkazib beriladi.



O'lchov lentasi: S02252. Fiberglas o'lchash tasmasi. Plastik qalam.  
Uzunligi 20, 50 m.



O'lchov lentasi: S02256. CHelik o'lchash tasmasi.  
Plastik qalam. Uzunligi 20, 50, 100 m.



O'lchash moslamasi: S02262. Ikki g'ildirakda po'latdan yasalgan o'lchash moslamasi. O'quv kurslari uchun jihozlar va qo'shimcha qurilmalar.

Ushbu bo'limda siz yugurish yo'lakchalari, markirovka uchun chiziqlar, shuningdek g'oliblarning piyodalari uchun masofani ko'rsatadigan raqam belgilarini topasiz.



Litsenziya plitasi laklangan po'latdan yasalgan.  
Noto'g'ri ishorasi bo'lgan ichki qism. Masofa belgisi: S02216



Laklangan metall masofa belgisi.

Masofa belgisi: S02218



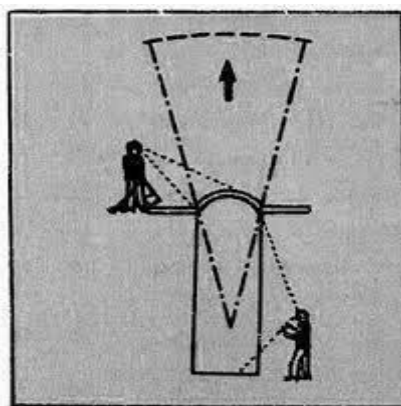
Fiberglas masofa belgisi. Masofa belgisi: S02222



Po'latdan yasalgan masofa belgisi. Belgilash lentasi: S02212



Izlarni markalash uchun oq plastik lenta. Uzunligi 150 m



Nayza uloqtirishda hakamlarni kuzatishi va baholashi

### **5-mavzu: Yengil atletikada zamonaviy musobaqa qoidalari.**

Reja:

- 5.1. Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari va yangiliklari.
- 5.2. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkillashtirish.
- 5.3. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalari.

Musobaqaning ochilish, yopilish, taqdirlash marosimlarini ssenariysini yozish bo'yicha bilimlar berish. Musobaqalarni ko'rish, tahlil qilish, talabnoma va bayonnomalardan namuna ko'chirish va ularni to'g'ri-qoida asosida to'ldirishni o'rgatish. Ayrim tinglovchilarni hakamlar o'rniga volontyor vazifasini amalda bajarishini o'rgatish. Musobaqalar o'quv-mashq proessining asosiy formalaridan biri hisoblanishini o'qtirish. Dars jarayonida o'quvchilarga jismoniy sifatlarini yuqori darajada namoyish etish uchun sharoit yaratib berish. Musobaqalarda har qaysi o'quvchi birinchi bo'lishga intiladi. Bu intilish o'quvchilarda barcha imkoniyatlaridan foydalanishga undash.

### **Yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazish va tashkil qilish.**

Yengil atletika bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun quyidagicha hakam kengashi bo'ladi: bosh hakam, uning o'rinbosari va bosh kotib. Hakamlar brigadasi katta hakam boshchiligida ishlashadi.

<b>Hakamlarni vazifasi, lavozimiga qarab nomlanishi</b>	<b>Musobaqa miqyosiga qarab hakamlar sonini saylash</b>		
	<b>Yuqori (3.1) 3.p qaralsin</b>	<b>Viloyat, shahar, nohiya</b>	<b>Sport-klub</b>
Bosh hakam – menedjer	1	1	1
Bosh kotib	1	1	1
Sport savollari bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	-	-
Tashkiliy ishlar xavfsizligini nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	2	-
Ayrim turlar bo'yicha referi	6-8	-	-
Umumiy savollar va xavfsizlik-ni nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi – texnik me-nedjer	1	-	-
Xizmat rahbarlari	7	4-6	3-4
Joylardagi (zona) bosh hakam yordamchilari – referi	-	4-5	3-4
Kotibalar	6-12	4-6	1-2
Yugurish bo'yicha: start beruvchilar	3-4	2-3	1-2
Ularning yordamchilari	4-8	1-2	1-2
Masofa bo'ylab hakamlar–referi	16-24	8-12	4-8
Finishdagi hakamlar – referi	10-12	6-10	5-6
Fotofinish hakamlar	3-5	2-3	-
Xronometr bilan ishlaydigan hakamlar – referi	10-12	8-10	5-6
Yurish bo'yicha hakamlar – referi	8-10	6-8	4-5
SHamol tezligini o'lchovchi hakamlar	2-3	2	1
Yugurish bo'yicha kotiblar	2-4	2	1
Masofa rahbari (nachalnik) referi	2-3	1-2	1
Nazoratchi hakamlar – referi	30-40	15-20	10
Sakrash bo'yicha hakamlar (bitta)	6-9	5-7	4-6
Uloqtirish bo'yicha hakamlar (bitta)	6-8	4-6	3-4
Xodimlar (kadr) xizmati	2-3	1	-
Musobaqa joyini tayyorlash xizmati	-	2-3	1-2
O'yingoh bo'yicha	2-3	-	-

Jihozlar bo'yicha	2-3	-	-
QatnaShuvchilarni tayyorlash xizmati	-	3-5	2-3
Badan qizdirish (razminka) bo'yicha	2-3	-	-
QatnaShuvchilarni yig'ish va nazo-rat qilish bo'yicha xizmatlari			
Radio orqali axborot beruvchi	4-7	2-4	1-2
Tablo (axborot beradigan signal taxtasi) bo'yicha – referi	4-5	2-3	-
Mukofatlash bo'yicha	8-10	5-7	2-3
Axborot beruvchi apparatlar maj-mui bo'yicha hakamlar xizmati reklama komissari	8-10	2-4	-
Komendantlik xizmati	10-12	2-3	1
Tibbiy xizmat ko'rsatish, doping-ga qarshi kurashni tashkil qiluv-chi hakamlar	2-3	-	-
Nozimlar	2-3	1	-
Musobaqa dasturi qonun-qoidala-riga to'g'ri bajarish nazorat qiluvchi kishilar (inspektor)	2-3	1	1
SHikoyat, norozilik bildirgan arizalar tekshiruvchi hakamlar	3-5	-	-

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar soni, shu o'tkazildigan musobaqaning vaqtiga yoki jadvaliga qarab aniqlanadi (3.2.4.-bandga qaralsin).

Musobaqada xizmat ko'rsatuvchi tibbiy muassasa hamda musobaqa o'tkazuvchi tashkilotlar bir-birlari bilan kelishib tibbiy xodimlar sonini aniqlashadi (3.202.-bandga qaralsin).

### **Bosh hakam – menedjer**

3.3.1. Bosh hakam jami hakamlar ishini boshqaruvchi shaxs.

3.3.2. Bosh hakamning majburiyati, burchi quyidagilardan iborat;

a) musobaqa dasturini kunlari va soat jadvallarigacha tuzib chiqish (agar musobaqa nizomida bo'lmasa);

b) hakamlar uchun ko'rsatmalar tayyorlash, qatnashuvchilar va ularning vakillarigacha musobaqani o'tkazish tartibi, ya'ni:

- musobaqa jadvali;

- dasturni aniqlash va tushuntirish;

- qatnaShuvchilarni musobaqaga qatnashishga ruxsat beruvchi mandat komissiyasi va qo'mitaning ishlash tartibi;

- Yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (har bir to'dada-zabeg qatnaShuvchilar soni, keyingi bosqichga chiqish shartlari va h.k.);

Hakamlar vazifalari	Namunaviy soni
Bosh hakam	1
Bosh hakam o'rinbosari	1-9
Bosh kotib	1
Bosh kotib yordamchisi	1-12
Startyor	2-4
Startyor yordamchisi	2-3
Marradagi hakamlar	5-10
Masofadagi hakam	3-18
Xronometriya hakami	5-12
Hakamlar vazifalari	Namunaviy soni
Yurish bo'yicha hakamlar	4-12
Yugurish bo'yicha hakamlar (brigadasi)	1-2
Sakrash bo'yicha hakam (brigadasi)	3-7
Uloqtirish bo'yicha hakamlar brigadasi	4-8
Qatnashchilar o'rtasidagi hakamlar	2-3
Axborot bo'yicha hakamlar	1-6
Asbob va anjomlar bo'yicha hakamlar	1-3
Rag'batlantirish hakamlari	2-6

Har bir hakamlar kollegiyasining a'zolari musobaqa qoidalariga bo'ysungan holda o'zini vazifasini bajaradi. Mashg'ulot joyi va jihozlar, inventarlar. Yengil atletika mashg'ulotlari stadionda, sport maydonchalarida, o'rmonlarda o'tkaziladi. Qishda mashq yopik inshootlarda o'tkaziladi.

Stadionlar aylanma Yengil atletika yo'lakchalarini, sakrash va uloqtirish uchun snaryadlarini o'z ichiga oladi. Aylanma yugurish yo'lakchalari ikkita teng bo'lakli parallel yo'lakchalardan tashkil topgan (41122 ikkita qayrilish).

Stadiondagi yugurish yo‘lakchasining uzunligi 400 *m*. yugurish bo‘yicha musobaqa o‘tkaziladigan manejarining aylanma yo‘llari-ning uzunligi 200 *m* ni tashkil kiladi. Yugurish yo‘llari va sektorlari maxsus tizimdagi aralashmalar bilan qoplangan. Yuguruvchi va sakrovchilarni sport natijalari nimaga bog‘liq. Keyingi yillarda keng tarqalgan rezina-bitumli sintetika tiplari rezdor, tartan, rekortan, sportan, fizkol, regulol va boshqalar bilan qoplanadi. Yugurish yo‘llariga belgilar qo‘yiladi. Hamma yugurish yo‘llarining kengligi 1,25 *m* bo‘lishi kerak va 5 *sm* kenglikda chegara chiziqlar bilan ko‘rsatiladi. 2018 yildan boshlab yulak kengligini 1,22m ya’ni sporchi chap tomondagi chiziqni yarmini bossa xato hisoblanmaydi. Yuguruvchining harakati bo‘yicha o‘ng tomondagi chiziq uni yo‘lakcha kengligi hisobiga kiradi. Startdan chiqish aylanma joylari yugurish yo‘lakchasida belgilangan. Hamma masofalar uchun finish umumiy bo‘lib to‘g‘ri yo‘lakchani oxirida belgilanadi. Hamma Yugurish yo‘llari oq rang bilan belgilanadi, quyidagilardan tashqari:

- 800 *m* ga yugurishda start chizig‘i yashil rang.

- 4x400 *m* va 4x200 *m* estafeta yugurishni start chizig‘i –qorarang bilan belgilanadi.

Alohida yo‘llardan umumiy yo‘lga o‘tish chizig‘i, uzatish chegarasi va boshlang‘ich Yugurish chiziqlari 4x200 *m* estafetali yugurishida 2-chi va 3-chi etapda va 4x400 *m* ni, 2-chini etapni uzatish chegarasi sariq rang bilan belgilanadi.

Joylarni belgilash va to‘siqlarni joylashtirish 30 *mm* uzunlikdagi ko‘ndalang, har bir yo‘lakchani chegaralangan umumiy tomondagi chiziqlarni bir-biriga qarab yo‘naltirilgan quyidagi ranglar bilan belgilanadi.

- 100 *m* g‘/o ayollar uchun –qizil.

- 110 *m* g‘/o erkaklar uchun –qora.

- 400 *m* g‘/o erkak va ayollar uchun - oq rang.

Uzunlikka va uch hatlab sakrash (6.2.1.) eni 198 -202 *mm*. uzunligi 1,21 - 1,22 *m* qalinlikdagi 100 *mm* erga qattiq o‘rnatilgan taxta qo‘yib qum bilan to‘ldirilgan chuqurlikda bajariladi. Bugungi kunda Maxsus stanok ishlatiladi.

Brusokning keyingi (yugurib kelish tomonidan hisoblaganda) qirrasidan («o‘lchash chizig‘i») uning bor bo‘yi bo‘yicha (6.2.2.) olib qo‘yiladigan plastilinli «indikator» qurilma o‘rnatiladi. Bu qurilma depsinish chizig‘i bosib o‘tganmi yoki yo‘qligini aniqlash uchun mo‘ljallangan, eni 98 -102 bo‘lib, yugurib kelish yo‘lakchasiga joylashtiriladi va depsinish brusokidan 7 *mm* yuqori chiqib turadi. Yuqori darajada bo‘lmagan musobaqalarda yuqoridagi shakl va o‘lchamlarda ho‘l qum tuproqni ham indikator vazifasida ishlatish

mumkin. Yugurib kelishga mo'ljallangan yo'lakchani eni  $1\ m25\ sm$ , chizig'i bilan uzunligi  $42\ m$  gacha (qum to'ldirilgan chuqurchaning oldingi qirrasidan hisoblaganda) bo'ladi. Uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun mo'ljallangan qumli chuqurchaning eni kamida  $2,75\ m$  dan kam bo'lmaydi va uzunligi  $6\ m$  dan kam bo'lmaydi, chuqurligi  $0,5\ m$  bo'lishi lozim.

Chuqurdagi qum yumshatilgan va yugurish yo'lakchasi bilan bir tekisda bo'lishi kerak. Sakrash natijalarini o'lchash ruletka yoki maxsus o'lchash asboblari bilan bajariladi.

Balandlikka sakrash maxsus ustunchalarga gorizontol holatda o'rnatilgan planka ustidan oshish bilan amalga oshiriladi.

Bu ustunchalar (6.4.1.) doimiy yoki ko'chma bo'lishi mumkin.

Ustunchaning tuzilishi erkin bo'lib, uning mustahkam bo'lishini ta'minlash zarur. Ustunchalar oralig'i  $4,00 - 4,02\ m$ . Musobaqa vaqtida ustunchalarni ko'chirish mumkin emas. Planka (6.4.2.) yog'ochdan yoki qandaydir yaroqli materialdan bo'lib, aylana diametri  $25\ mm$  dan  $30\ mm$  gacha bo'lishi mumkin.

Planka yorqin rangda bo'lib 3-4 ko'ndalang qora belbog', har biri  $200 - 300\ mm$  li to'q chiziqchalar tushirilgan bo'ladi.

Balandlikni o'lchashda maxsus o'lchagichdan foydalaniladi. Yugurib kelish uchun mo'ljallangan maydonga gorizontol bo'lib  $20\ m$  dan kam bo'lmagan,  $150^\circ$  gacha sektorni istalgan burchagidan yugurib kelish mumkin.

Qo'nish joyi balandligi  $0,5 - 0,75\ m$  da joylashtirilgan porolon yoki yumshoq sintetika materialdan iborat bo'ladi. Balandlikka sakrashdagi qo'nish joyining o'lchami  $5 \times 3\ m$  dan kam bo'lmasligi kerak. U doimiy yig'iladigan va ko'chma bo'lishi mumkin. Boshlovchi va yosh razryadli sportchilar uchun qo'nish joyi qumli chuqurda ham bo'lishi mumkin.

Shikastlanishni oldini olish maqsadida qumni balandlik darajasi  $0,5 - 0,75\ m$  ga ko'tarish tavsiya qilinadi.

Yadro itg'itish doirasi diametri  $2.13,5\ sm$  bo'lgan aylana (7.4.1. 7.4.2) ichidan amalga oshiriladi. Snaryad belgilangan burchagi  $40^\circ$  li sektor maydonchasiga tushishi kerak. Aylana yuzasi betondan, asfalt yoki boshqa sirpanmaydigan qattiq materialdan bo'lishi lozim. Bu aylana yuzasi tekis, gorizontol va aylana tashqarisi bilan bir xil tekislikda bo'lishi kerak.

Aylana metallardan yoki qattiq va mustahkam materialdan tayyorlangan halqa bilan chegaralanadi (7.4.4.). Halqa yuzasining ichki tomonlarining balandligi  $20+6\ mm$  (aylana tashqarisiga nisbatan) bo'ladi. Snaryad tushish joyi sektorining yoy chegarasi, halqaning tashqi burchagidan boshlanuvchi (eni  $50\ mm$ ) chiziq bilan belgilanadi. Bunda sektor burchagining qirrasini aylana bo'lishi kerak.

Snaryadni tushish joyi qattiq boʻlmasligi kerak (chimli yoki yumshoq tuproqli). Sektor maydonchasi halqaning tashqi qirrasidan masofani belgilovchi aylanma markazidan oʻtkazilgan yoʻllar bilan belgilanadi. Sektorning yoʻllari va chegara chiziqlari oq rangda chiziladi. Halqani oldingi qismining oʻrtasiga brusok (segment) oʻrnatiladi va mustahkamlab qoʻyiladi, bu halqaning yuqorisida berkitib, uning ichki yuzasi bilan birlashib ketadi (26-rasm).

Yadro (7.7.2.) silliq shar boʻlib, unda hech qanday oʻyiqalar, chuqurcha boʻlmasligi kerak. Yadro latundan yengil boʻlmagan metallardan boʻlishi kerak. Yadroning ogʻirligi va diametri jadvalda (13-jadval) koʻrsatilgan oʻlchamlarga mos tushishi zarur.

### **Yosh guruhлари va jinsiga qarab yadroning ogʻirligi va diametri**

Parametrlari	16-17 yoshdagi oʻsmirlar va erkaklar uchun	14-15 yoshli bolalar va 16-17 yoshli oʻsmirlar uchun	13 yoshli bolalar uchun	16-17 yoshli qizlar va xotinlar hamda bolalar uchun	11-15 yoshli qizlar va 11 yoshli bolalar uchun
Ogʻirligi, <i>kg</i>	6-7,260kg	5,00-6,025	5,005-5,025 100-120	3,00-4,00 9,5-110	3,00-3,025 85-100
Diametri, <i>mm</i>	110-130	105-125			

Granata uloqtish toʻgʻri plankadan belgilangan maydon yoʻlakchada uloqtish bilan amalga oshiriladi.

Granata uloqtishda tushish yoʻlakchasining eni 10 m boʻlib, shu yoʻlakcha ichiga tushsagina natija hisoblanadi. Yugurib kelish joyi snaryad tushish joyi bilan bir xil tekislikda boʻlishi kerak. Yugurib kelish yoʻlakchasining uzunligi 25-30 m, krest qadam qoʻyish eni 4 m ni tashkil qiladi.

Granata (7.11.1.) alyuminidan yoki boshqa yaroqli materialdan tayyorlanadi, gʻilofi metallardan boʻlishi lozim.

11, 12, 13 yoshli oʻgʻil va qiz bolalar musobaqasida (7.11.2.) granataning ogʻirligi

255-300g, 14-17 yoshli qizlar va 14-15 yoshli oʻgʻil bolalar uchun 500g, qolgan yoshdagilar uchun 700g boʻlishi kerak.

### **Shugʻullanuvchilarning kiyimi va oyoq kiyimi**

Yengil atletikaning kiyimi mayka, trusi va mashq kostyumidan iborat. Qish faslida ob-havoga qarab kiyim kiyiladi. Ochiq havoda mashgʻulot oʻtkazganda yengil, issiq kiyimlar kiyish lozim: junli reyтуza, sviter, qalpoqcha, junli paypoq. Ustidan shamol oʻtkazmaydigan materialdan tikilgan kostyum kiyish mumkin. Yengil atletika mashgʻulotlarida va musobaqalarida maxsus oyoq kiyimlaridan foydalaniladi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar boshqalarga nisbatan ustunlikka erishtiruvchi maxsus moslashtirgich tagligining qalinligi 13 *mm* dan ortiq emas.

Maksimal shchiplar soni oyoq tagligida 6 ta va poshnasida 2 ta, balandlikka sakrashda va nayza uloqtirishda poshna qismida 4 tagacha bo‘ladi.

Shchiplarning chiqib turish uzunligi yugurish masofalarga qarab 25 *mm*, diametri 4 *mm* dan ortiq bo‘lmasligi kerak.

Qatnashuvchilar oyoq kiyimsiz bir oyoqda kiyim bilan qatnashuviga ruxsat berilmaydi.

Qatnashuvchilarning sport kiyimi toza va tartibli bo‘lishi lozim.

Sakrash va itg‘itish musobaqalarida sport kostyumlarida qatnashish mumkin.

### **Musobaqa qoidasi**

Barcha qatnashuvchilar o‘z turlari bo‘yicha musobaqa qoidalarini bilishlari shart. Musobaqa joyiga qatnashuvchilar tartib bilan kelib ketadilar. Ular doimo tayyor holda turishlari lozim, hakamlarning chaqirig‘iga muvofiq mashqlarni bajarishlari lozim.

Yugurish - 110 metrgacha bo‘lgan masofa qat‘iy ravishda to‘g‘ri yo‘lakchalarda o‘tkaziladi, qolgan masofalar bo‘yicha (krossdan, yo‘llarda yugurish va yugurishdan tashqari) «aylana» bo‘yicha soat ko‘rsatkichiga qarama-qarshi yo‘nalishda amalga oshiriladi.

400 metrgacha bo‘lgan masofalarga yugurishda har bir qatnashuvchi alohida yo‘lakchalarda yuguradi. Yo‘lakchalar bo‘yicha yugurishdan oldin qur‘a tashlanadi (2.3.3, 5.2.1). starterlar dastlabki komandalarni beradi (5.2.3.) - «Startga!» va «Diqqat» shundan so‘ng yugurishni boshlash uchun otib yoki bayroqchani keskin pastga yo‘naltirib «Olg‘a!» komandasi beriladi.

«Startga» komandasida qatnashuvchi o‘zi uchun qulay holatni egallaydi, bunda start chizig‘ini, yonidagi yo‘lakcha chizig‘ini bosish mumkin emas. «Diqqat» komandasida yugurishga shaylanib, har xil harakatlarni to‘xtatadi.

400 *m* masofagacha yugurishda, start olish moslamalaridan foydalanilganda «Startga!» va «Diqqat» komandalarida qatnashuvchilarning ikki oyoq va qo‘li yo‘lakcha yuzasiga tegib turishi lozim.

Agar qatnashchi «Olg‘a!» komandasidan oldin harakat boshlasa, noto‘g‘ri start olgan hisoblanadi (falstart). Bunda hamma yugurish qatnashchilari o‘z joylariga qaytariladi, qoidani buzgan sportchi musobsqadan chetlashtiriladi. (ko‘pkurashchilar uchun bir marotaba falstart beriladi ikkinchi marotaba qat‘iy nazar qaysi sporchi xato qilsa usha sportchi musobaqadan chetlashtiriladi). Ogohlantirish olgan qatnashchi hakamga yuzlanib, ogohlantirishni eshitgani va tushunganligini qo‘lini yuqoriga ko‘tarib tasdiqlaydi.

Umumiy yo‘laklarda o‘tkaziladigan yugurish va yurish musobaqalarida har bir qatnashchi harakat qilganda boshqalarga halaqit bermasin.



**Yengil atletikadan qisqa masofalarga yugurish musobaqalaridan lavha**



**O'rta masofalarga yugurish musobaqalaridan lavha**

Raqibning o'ng tomonidan quvib o'tishga ruxsat beriladi, chap tomondan esa faqatgina oldinda ketayotgan yugurish yo'lakchasining qirrasidan Shunday uzoqlikda bo'lsinki, unga tegmagan holda o'tib ketsin.

Masofani bosib o'tishda hech kimga yo'l-yo'riq ko'rsatish yoki yordam berish ruxsat etilmaydi.

Alohida yo'lakchalarda yugurishda faqat o'z yo'lakchasida yugurish lozim. O'z yo'lakchasidan boshqa yo'lakchaga yoki trassaga sababsiz tushsa qatnashchi musobaqaning ushbu masofasidan chiqqan hisoblanadi.

Qatnashchi tanasining biror qismi (boshi, qo'li, oyog'i) bilan marra chizig'ini yuzasiga kesib o'tsa, masofani bosib o'tgan hisoblanadi.

Sakrash. Uzunlikka sakrashda har bir qatnashchiga uch urinish beriladi. Shulardan eng yaxshi natija hisobga olinadi. Qatnashchi o'zi uchun belgi qilib qo'yish kerak, biroq u boshqalarga xalal bermasligi zarur. Sakrash uchun hakamlardan ruxsat so'raladi. Sakrash uchun ikki daqiqa vaqt beriladi. Sakrash hakamning «Bor!» komandasini aytib, oq rangli bayrog'ini ko'targandan so'ng

hisoblanadi. Natijani hisobga olinmaganda «Yo‘q!» komandasi aytilib qizil rangli bayroq ko‘tariladi. Bunda natija o‘lchanmaydi.

Uzunlikka sakrashda g‘oliblikni aniqlash uchun final musobaqalar o‘tkaziladi. Finalda sakkiz qatnashchi dastlabki natijalarga qarab qatnashadi. Finalda uchta urinishga ruxsat beriladi. Yakuniy natija eng yaxshi ko‘rsatilgan (dastlabki va finalda) natijaga qarab aniqlanadi. Finalga chiqqan olmagan qatnashuvchilarniki dastlabki natijalarga qarab aniqlanadi. Natijani sakrovchining brusokka yaqin qoldirgan izidan o‘lchanadi (19-rasm). O‘lchamning nol belgisi izga qo‘yiladi.

Musobaqa qaydnomasi quyidagicha yurgiziladi:

- urinish hisobga o‘tganda natija quyidagicha yoziladi (masalan:
- urinish hisobga olindi «O» belgisi qo‘yiladi;
- urinish hisobga olinmaganda «X» belgisi qo‘yiladi;

Balandlikka sakrashda qatnashgan sportchi faqat bir oyoqda deysinishi shart. Har bir balandlikni zabt etish uchun qatnashchiga uch urinish beriladi. Bir balandlikni uch urinishda zabt eta olmagan qatnashchi musobaqadan chiqadi.

Dastlabki balandlik (6.6.1.) va boshqa keyingi balandliklar bir qatnashchi qolguncha qadar musobaqa nizomi yoki hakamlar kollegiyasining musobaqagacha e‘lon qilinishi bo‘yicha amalga oshiriladi. Qatnashchi e‘lon qilingan istalgan balandlikdan sakrashi mumkin. Musobaqa ro‘yxatidan o‘tayotganda qatnashchi qaysi balandlikdan sakrashni boshlashini ma‘lum qiladi. Musobaqa boshida u bir necha balandlikdan boshlashini ma‘lum qiladi. Musobaqa boshida u bir necha balandlikdan sakrashni o‘tkazib yuborishi mumkin. Lekin belgilangan balandlikda uch marotaba natijasiz urinishdan so‘ng musobaqadan chiqadi.

Musobaqa qoidasi quyidagi shartli belgilar bilan yuritiladi:

Natijali urinish - «0»; natijasiz urinish - «x»; o‘tkazib yuborilgan urinish - «- ».

Itg‘itish. Musobaqa o‘tkaziladigan joyda (7.1.1.) har bir qatnashchi bir-ikki sanab ko‘rish bilan urinib ko‘rish huquqiga ega. Har bir qatnashchiga uch urinish beriladi. G‘olibni aniqlash uchun final o‘tkaziladi va yana uch urinish beriladi. Eng yaxshi ko‘rsatkich sportchi uchun natija qilib olinadi.

Mashqni bajarish uchun 1,5 daqiqa vaqt beriladi (7.1.7.). Itg‘itish «Bor!» komandasidan oq bayroqcha ko‘tarilgandan so‘ng o‘lchanadi. Itg‘itish hisobga olinmaganda «Yo‘q!» komandasi beriladi va qizil bayroq ko‘tariladi. Snaryadni tushgan joyi nayza bilan belgilanadi. Natija snaryadni tushgan joyidan planka yoki halqa qirrasiga yaqin bo‘lgan masofa bo‘yicha o‘lchanadi. O‘lchagichni nol belgisi snaryad tushgan joyga qo‘yiladi (26, 27-rasm). Bugungi zamonaviy musobaqalarda axsus o‘lchash moslamadan foydalanadi.

Qatnashchining urinishi quyidagi hollarda hisobga olinmaydi: agar tananing istalgan qismi, oyoq kiyimi bilan yoki planka chegarasiga tegib ketsa; aylanani,

segmentni, plankani bosib yuborsa yoki tegib ketsa; snaryadni aylana yoki planka tashqarisiga tushirib yuborsa; itqitgan snaryad belgilangan sektor yoki yo‘lak chegarasidan tashqariga tushsa.

Qatnashchi harakatni boshlamasdan avval snaryadni aylana yoki planka tashqarisiga tushirib yuborishi yoki aylana va planka ichiga tushirib yuborishi xato hisoblanmaydi. Granata va nayza uloqtirishda xoh turgan joydan, xoh yugurib kelib bo‘lsin bir qo‘lda amalga oshiriladi. Yadro itqitishda dastlabki holatida bo‘yni va chakkaga tegib turishi lozim, yadroni elka chizig‘idan yonga yoki orqaga olib ketishiga ruxsat berilmaydi.

Natijalarni o‘lchashda 0,02 *m* gacha kamayish tomonga yadro itg‘itishda 0,01 *m* ga kamayish tomonga og‘ish bilan aniqlanadi.

Yengil atletikaning hamma turida bundan boshqa qoida va talablar borki, buni sportchi yaxshi bilishi zarur.

Yengil atletika bo‘yicha musobaqalar musobaqa o‘tkazuvchi tashkilot tomonidan tasdiqlangan nizomga ko‘ra o‘tkaziladi.

Nizom quyidagi bo‘limlardan iborat:

- a) maqsad va vazifasi;
- b) o‘tkazish joyi va vaqti;
- v) musobaqalarni o‘tkazishga rahbarlik qilish;
- g) qatnashuvchi tashkilot va musobaqa ishtirokchilari;
- d) komanda va shaxsiy birinchilikni aniqlash sharti va tartibi;
- e) dastur;
- j) mukofotlash;
- z) tashkilot va ishtirokchilarni qabul qilish sharti;
- i) ishtirok etish uchun talabnoma (ishtirokchilar albatta tibbiy nazoratidan o‘tgan bo‘lish shart) taqdim etishning vaqti va sharti.

Musobaqalar o‘zining harakteri bo‘yicha komanda, shaxsiy-komanda birinchiliklariga bo‘linadi. Shu bilan birga toifalash, turkumlash kabi maxsus musobaqalar o‘tkaziladi. Birinchisi razryad normalarini bajarish maqsadida, ikkinchisi asosiy musobaqalarga ishtirokchilarni aniqlash maqsadida o‘tkaziladi.

Ishtirokchilar musobaqalarga ularning arizalariga asosan qo‘yiladi.

Ishtirokchilar musobaqa qoidasini yaxshi bilishlari va unga amal qilishlari zarur.

Musobaqada qatnashayotgan har bir tashkilot o‘z vakiliga ega bo‘lib, u o‘z ishtirokchilarining tarbiyasiga mas‘ul bo‘ladi va hakamlar kollegiyasi bilan aloqa bog‘lab turadi.

Bosh hakam o‘zining o‘rinbosarlari bilan quyidagilarni amalga oshiradi.

1. Musobaqa nizomi va qoidasiga muvofiq musobaqani tashkil qiladi, tayyorgarlik ko‘radi va o‘tkazadi.

2. Musobaqa jadvali kunlari va soatlari bo‘yicha tuziladi.

3. Hakamlar brigadasi ishlarni taqsimlab beradi.

4. Zarur hujjatlarni tayyorlaydi va yozib boradi.

5. Musobaqaning zarur shartlaridan biri tibbiy ko'rik, ishtirokchi va tomoshabinlarni xavfsizlik choralarini tashkil qilish va ko'rishdan iborat.

Musobaqani tashkil qilish va o'tkazishda asosiy ishlarni hakamlar brigadasi amalga oshiradi.

Startyor va uning yordamchilari start beradi, ishtirokchilar start signalidan oldin yugurib ketmasliklari, startda to'g'ri harakatlanishini ta'min etadi.

Marradagi hakamlar ishtirokchilarning marraga kelganlari tartibini aniqlaydi. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni aylanish hisobini sanaydi; marradagi ishtirokchilar oralig'ini aniqlaydi.

Masofa bo'yicha hakamlar to'siqlardan va estafeta bosqichlarida Yugurish qoidasini buzganlarni belgilaydi, ularga so'nggi hal qilish huquqi berilmaydi.

Xronometrist hakam ishtirokchilarni masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydi.

Sakrash va itg'itishdagi hakamlar brigadasi katta hakam, o'lchovchi hakam va kotibdan iborat bo'ladi. Musobaqani sakrash va itg'itish sektorlarida tashkil qiladi va o'tkazadi.

Musobaqaning asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi:

- a) musobaqa nizomi;
- b) musobaqaning ko'p va soati ko'rsatilgan jadvali bo'lgan dastur;
- v) musobaqaga qatnashish uchun ariza;
- g) ishtirokchilarning kartochkasi;
- d) musobaqa qaydnomasi.

#### **Nazorat savollari.**

1. Ochiq stadionlarda yengil atletika sektori va anjomlarini o'lchami.
2. Yugurish yo'lakchani o'lchasini kengligi qancha.
3. Sakrash joyini talablari
4. Ulaktirish sektori va anjomlarini talablari.
5. G'ovlarni balandligi va og'irligi qancha.
6. Estafeta tayoqchasi va o'lchami.
7. Yadro itqitish sektori o'lchami.
8. Nayza ulaktirish sektori.
9. Granata va tennis koptogi ulaktirish sektori.
10. Yengil atletika musobaqalari tashkil qilish va o'tkazish.

## Yengil atletikani o‘qitish uslubiyati modulidan test savolari.

№	Test topshirig‘i	To‘g‘ri javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Mavzu
1	Yengil atletika sport turi nechta bo‘limdan iborat?	5	2	3	4	1-mavzu
2	Yengil atletika sport turining asosini nima tashkil qiladi ?	Yugurish, sakrash, uloqtirish	sakrash, kurash, Yugurish	suzish, Yugurish, boks	uloqtirish, Yurish, boks	1-avzu
3	Yengil atletika sportining vatani qaerda?	Qadimiy Gretsiya	Italiya	Afrika	Angliya	1-mavzu
4	Erkaklar o‘rtasida uch hatlab sakrash bo‘yicha jahon rekordi necha metr.	18.29m	17.44m	17.95m	18.40m	3-mavzu
5	“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni qachon qabul qilindi.	2020 yil 24 yanvar	2020 yil 19 mart	2020 yil 29 yanvar	2020 yil 9 aprel	1-mavzu
6	Respublikamizda mavjud jismoniy tarbiya va sport tizimida yengil atletikaning qaysi turlari keng qo‘llaniladi?	Yugurish, sakrash, uloqtirish	_____ nayza uloqtirish, uch hatlab sakrash	Turgan joydan uzunlikka sakrash.	Langarcho‘pga tayanib sakrash	1-mavzu
7	Ta’lim muassasalarida dasturiga Yengil atletikaning qaysi turlari kiritilgan?	Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash	Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash, turgan joydan sakrash	Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash	Yugurish, sakrash, uloqtirish	1-mavzu
8	“Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni qachon qabul qilindi.	2020 yil 30 oktyabr	2020 yil 4 noyabr	2020 yil 29 noyabr	2020 yil 3 noyabr	1-mavzu
9	O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish	2022 yil 4-iyun	2021yil dekabr	2022 yil 4-avgust	2022 yil 14-senyyabr	1-mavzu

	chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355sonli qarori qacho qabul qilingan					
10	Mashqlarni takrorlash metodi bu...?	mashqlarni ko'p bora takrorlash	sportchining tayyorgarligini tekshirish	yuklamani almashlab mashq bajarish	mashqlar guruhli metodda bajarish	1-mavzu
11	"Atlet" so'zi qanday ma'noni anglatadi?	"Atlet" so'zi kurashchi ma'noni anglatadi.	"Atlet" so'zi jangchi ma'noni anglatadi	"Atlet" so'zi yuguruvchi ma'noni anglatadi.	"Atlet" so'zi polvon ma'noni anglatadi	1-mavzu
12	Sportcha yurish musobaqasida sportchi qaysi holatlarda musobaqadan chetlatiladi?	Yurishdan Yugurishga o'tganda va masofani o'zgartirgani uchun	Sekin yurgani va suvichgani uchun	Tez yurgani va keng qadamlarda yurgani uchun	Sakrab, tez yoki sekin yurgani uchun	2-mavzu
13	Tekis yugurish turlari to'g'ri berilgan javobni ko'rsating.	Qisqa, o'rta va uzoq masofalar	Tez Yugurish, qisqa, o'rta va uzoq masofalarga, jamoa	Guruh bo'lib, yakka tartibda Yugurish, tez va sekin Yugurish	Qisqa, o'rta, marafon, jamoaviy, yakkalik Yugurishlar	2-mavzu
14	Qisqa masofaning qaysi turlari Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	100, 200, 400 m.	60, 100, 200 m	60, 200, 400, 600 m.	50, 60, 100, 200 m	2-mavzu
15	Yurishning yugurishdan farqi nimada?	Yurishda uchish fazasi yo'qligi va tizzalarning bukilmaligi	Tezlik va qo'llar harakatida	Oyoq harakati va gavdani tutishda	Oyoq kaflarini erga qo'yishda va nafa solishda	2-mavzu
16	Yurishga ta'rif bering.	Yurish – insonning joydan joyga ko'chishidagi tabiiy usul	Yurish – bir manzildan boshqa manzilga tez etib borish	Yurish – bu sportcha Yurish demakdir	Yurish – turli sharoitlarda tez va sekin Yurishdir	2-mavzu
17	Yurishning turlarini ko'rsating.	Oddiy yurish, sportcha yurish, sayrda yurish, safda yurish, tantanali yurish,	Oddiy Yurish, tez Yurish, sekin Yurish, keng qadamlar bilan Yurish, juft bo'lib Yurish	Sportcha Yurish, tez Yurish, sekin Yurish, keng qadamlar bilan	Oddiy Yurish, tez Yurish, sekin Yurish, keng qadamlar bilan Yurish, sakrab-sakrab Yurish	2-mavzu
18	Olimpiya o'yinlari dasturiga sportcha yurishning erkaklar uchun qaysi masofalari kiritilgan?	20, 50 km	10, 20, 30 km	20, 30 km	5, 25 km	

19	Sportcha yurish qanday tur hisoblanadi?	Siklik	Atsiklik	Aralash	Dinamik	2-mavzu
20	O'rta masofaning qaysi turlari Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	800, 1500 m	100, 200 m.	400, 600 m.	50, 60, 100m	2-mavzu
21	Ochiq stadiondagi jahon chempionatida qisqa masofalarning qaysi turlaridan musobaqalar o'tkaziladi?	100, 200, 400 m.	50, 60, 200 m.	60, 400, 600 m.	50, 60, 400 m.	2-mavzu
22	Sportchining o'z – o'zini tarbiyalashga intilishi nimadan dalolat beradi?	E'tiqodli, irodali, xarakterining etukligidan.	jismoniy va ma'naviy	Umumiy va maxsus tayorlangan	axloqiy va irodaviy	3-mavzu
23	Tezlik reaksiyasini rivojlantirish uchun eng yaxshi sharoitni tashkil etish vaqti?	Harakatli va sport o'yinlari	Futbol o'yini	Yengil atletika	Basketbol o'yini	3-mavzu
24	Kuch deb nimaga aytiladi?	Kuch deb-tashqi qarshilikni muskullari tarangligi bilan engishga	Kuch deb-kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib	Kuch deb-sportchi ni kuchi	Kuch deb-shaxsning kuchi	3-mavzu
25	Chidamlilik nima?	U yoki bu harakat faoliyatidan tashki ta'sirga bardosh bera olish faoliyatiga chidamlilik sifati deb ataladi.	muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan Shug'ullanish davomida	charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.	uzoq masofaga Yugurishga mashqni davomiyligi	3-mavzu
26	Charchashni asosiy belgilariga qaysilar kiradi?	Terlash, nafas olishning tezlashish	Ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi.	yuzida qizillik kuchayadi harakat faoliyatini to'satdan	rangi o'zgaradi	3-mavzu
27	Chaqqonlik nima?	Yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyatiga.	o'zgarayotgan sharoit	tezda qayta moslash deb tuShunish	“chaqqonlik” deg anda harakatlar koordinatsiyalar ning umumiy to'plami-yig'ind isi tuShuniladi.	3-mavzu
28	Kuch sifatlari qanday aniqlanadi?	Uloqtirishda	aylantirish	siljitish	gimnastika mashqlari	3-mavzu
29	Tezlik nima bilan o'lchanadi?	30 m ga yugurishda	800-1500 m.ga Yugurish	Harakatlar chastotasi	Harakatlar reaksiyasi tezligi	3-mavzu

30	Egiluvchanlik nima bilan o'lanadi?	CHizg'ich bilan	cho'zish bilan	eshish bilan	Buklana olishni	3-mavzu
31	Tezlik deb nimaga aytiladi?	Tezkorlik kishining harakatni mumkin qadar yukori tezlikda bajarish qobiliyatidir	tezlikni oshirib borish qobiliyatiga	Harakatlar reaksiyasi tezligi	Harakatlar chastotasi.	3-mavzu
32	Ochiq stadionlarda yugurish yo'lagining bir aylana uzunligi qancha .	400 m.	200 m.	370 m.	150 m.	4-mavzu
33	Yopiq inshootlardagi jahon chempionatida qisqa masofalarning qaysi turlaridan musobaqalar o'tkaziladi?	60, 200,400 m	60, 100, 200 m.	50, 60, 200 m.	100, 200 m.	4-mavzu
34	Yopiq inshootlarda yugurish yo'lagining uzunligi qancha.	200 m.	100 m.	400 m.	150 m	4-mavzu
35	Yuqori malakali sportcha yuruvchilarning yurish tezligi, oddiy yurishdagiga nisbatan necha barobar tez hisoblanadi?	2-2,5 marta	1-2 marta	1-1,5 marta	1,5-2 marta	4-mavzu
36	1 milya necha metrga teng?	1609 m.	192,75 m	110 m.	106.9 m.	4-mavzu
37	Olimpiyada o'yinlari dasturiga ayollar uchun yengil atletikaning nechta turi kiritilgan?	23 ta	41 ta	22 ta	20 ta	4-mavzu
38	Olimpiyada o'yinlari dasturiga erkaklar uchun yengil atletikaning nechta turi kiritilgan?	24 ta	30 ta	47 ta	50 ta	4-mavzu
39	Yengil atletika bo'yicha birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlari qachon o'tkazilgan?	1896 yil	1900 yil	1986 yil	1932 yil	4-mavzu
40	Yengil atletika bo'yicha birinchi zamonaviy Olimpiyada o'yinlari qayerda o'tkazilgan?	Afinada	Angliyada	Misrda	Rimda	4-mavzu
41	Yengil atletika bo'yicha 2017 yilga Jahon chempionati musobaqasi qayerda o'tkazildi?	London	Moskva	Tokio	Afina	4-mavzu
42	Sprinter deb nimaga aytiladi?	Qisqa masofaga yuguruvchilar	O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar	Uloqtiruvchilar	Sakrovchilar	4-mavzu
43	Tezkorlik sifati	30 m, 40, 60	<b>600 metr, 800</b>	3x10 metr	<b>150 gramli</b>	4-mavzu

	darajasini aniqlash uchun qanday test me'yorlari qabul qilinadi?	m, 100 m, yuqori startdan shiddat bilan Yugurish	<b>metr, 1000 metr</b> <b>Yugurish, joyda n turib uzunlikka sakrash</b>	va 4x10 metr masofaga mokisimon Yugurish	<b>tennis koptogini uloqtirish va ko'prik holatida turish</b>	
44	Erkaklar o'rtasida 100 m.ga yugurish bo'yicha so'nggi jahon rekordini aniqlang?	Jahon rekordi 9.58 sek teng.	Jahon rekordi 9.76 sek teng.	Jahon rekordi 9.82 s	Jahon rekordi 9.97 sek teng.	4-mavzu
45	Stadionlarda yugurish yo'lagining chiziqlari eni necha sm?	Yugurish yo'lagining chiziqlari 5sm bo'ladi.	Yugurish yo'lagining chiziqlari 6sm bo'ladi.	Yugurish yo'lagining chiziqlari 4sm bo'ladi.	Yugurish yo'lagining chiziqlari 7sm bo'ladi.	4-mavzu
46	Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan uzoq masofalarga yugurish turlarini ko'rsating?	5000, 10000m.	2000, 3000, 5000m.	1000, 5000, 6000m.	2000, 5000, 10000m	4-mavzu
47	Marafon Yugurish masofasi qanchaga teng?	42 km 195m.ga teng.	41km 295m.ga teng.	41km 259m.ga	3km 192m.ga teng.	4-mavzu
48	Yarim marafon yugurish masofasi qanchaga teng?	21 km 097.5m.ga teng	21000m.ga teng	25000m.ga	22195m.ga	4-mavzu
49	Olimpiya o'yinlari dasturiga yengil atletikaning nechta turi kiritilgan?	48 turi	45 turi	46 turi	43 turi	4-mavzu
50	Olimpiya o'yinlarida erkaklar uchun g'ovlar osha yugurishning qaysi masofalari mavjud?	110, 400m	100, 400m.	60, 110m	60, 110, 400m	4-mavzu
51	O'n kurash sport musobaqasi necha kunda o'tkaziladi?	2 kun	4 kun	5 kun	10 kun	5- mavzu
52	Yetti kurash sport musobaqasi necha kunda o'tkaziladi?	2 kun	4 kun	5 kun	7 kun	5- mavzu
53	Kross yugurishda qaysi startdan foydalaniladi?	Yuqori startdan.	Pastki startdan.	Istalgan startdan.	Hech qanday startdan foydalanilma	2-mavzu
54	Estafetali yugurish musobaqalari qaerlarda o'tkazilishi mumkin?	Ochiq stadion, yopiq inshootlar, shahar ko'chalari, bog' va xiyobonlarda	Sport maydonchalari va zallarda.	Tog'li sharoitlarda, tabiat qo'ynida	Faqat stadionlarda	2-mavzu
55	Qiz bolalar uchun granataning og'irligi?	500 gr	800 gr	700 gr	600 gr	2-mavzu

56	Uloqtirish turlariga nimalar kiradi?	Tupcha, granata, nayza, disk, bosqon	Yadro, disk,	Boskon, yza	Granata, yadro	2-mavzu
57	Itqitish turlariga nimalar kiradi?	Yadro	Nayza	Granata	tennis	2-mavzu
58	Aylanib uloqtirish turiga nimalar kiradi?	yadro, disk, bosqon	granata	naza	nayza va tennis to'pchasi	2-mavzu
60	Nayzaning og'irligi erkaklar uchun?	800 gr	600 gr	700 gr	400 gr	2-mavzu
61	Nayzaning og'irligi ayollar uchun?	600 gr	500 gr	400 gr	800 gr	2-mavzu
62	Diskning og'irligi ayollar uchun?	1 kg	2 kg	1.5kg	0.5 kg	2-mavzu
63	Diskning og'irligi erkaklar uchun?	2 kg	1 kg	3 kg	1.5kg	2-mavzu
64	Yoshlar uchun diskning og'irligi?	1.5 kg	1 kg	2 kg	3 kg	2-mavzu
65	Yadroning og'irligi ayollar uchun?	4 kg	3 kg	5 kg	2 kg	2-mavzu
66	Tekis yugurish necha turdan iborat?	3 turdan	5 turdan	4 turdan	6 turdan	2-mavzu
67	Sakrash necha turdan iborat?	uzunlik, balandlik, uch hatlab, langarcho'p bilan balandlikka	Uzunlikka	Uch xatlab sakrash	Balandlika sakrash	2-mavzu
68	Ko'p kurash necha turdan iborat?	uchkurash, beshkurash, ettikurash, o'nkurash	besh kurash	Uch kurash	Etti kurash	2-mavzu
69	Qisqa masofalarga yugurish nusobalari necha metrdan boshlanadi?	60 m	80 m	90 m	40m	2-mavzu
70	O'rta masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi?	600m	800 m	1000m	400 m	2-mavzu
71	Uzoqmasofaga yugurish necha metrdan boshlanadi?	3000 m	2000 m	1000 m	800 m	2-mavzu
72	Balandlikka sakrashda nechta urinish beriladi?	Har bir balandlikka 3 marta	Har bir balandlikka 1 marta	Har bir balandlikka 2 marta	Har bir balandlikka 4marta	2-mavzu
73	Balandlikka sakrashning usullari to'g'ri yozilgan javobni ko'rsating?	perekidnoy, tulkinsimon, perekat, hatlab o'tish, fosberi-flop	Aylanib o'tish, perekat, tulkinsimon, fosberi-flop	Fosberi-flop, tulkinsimon, perekat	Kaychi, aylanib o'tish, fosberi-flop	2-mavzu
74	Uzunlikka sakrashni usullari to'g'ri yozilgan javobni ko'rsating?	Ko'krakni kerib, oyoqni bukib, qaychi	Oyoqni bukib, ko'krakni kerib, aylanib sakrash	Ko'krakni kerib, aylanib sakrash	Kaychi, dumbolokoshib, ko'krakni kerib	2-mavzu

75	Yugurishda gavadani qaysi smi bilan marraga tashlanadi?	Ko'krak bilan	Oyoq bilan	qo'l bilan	Elka bilan	2-mavzu
76	Uzunlikka sakraganda natija qaerdan o'lchanadi?	qumga tushgan joyini oxiridan	Tushgan joyini o'rtasidan	Oyoqni oldidan	Qo'ldan	2-mavzu
77	Balandlikka sakrashdan ayollar o'rtasida dunyo rekordi necha metr?	2 m 09 sm	4 m 45 sm	3 m 09 sm	3 m 55 sm	2-mavzu
78	Balandlikka sakrashda bo'yilgan belgilar qaysi to'g'ri?	0 - olindi, X - olinmadi, - o'tkazib yubordi	X - olindi, 0 - olinmadi, - o'tkazib yubordi	- olindi, X - o'tkazib yubordi; 0 - olindi	X - olinmadi, - olindi, 0 - o'tkazib yubordi	2-mavzu
79	Yengil atletika qanday darsdan iborat?	Nazariy. amaliy	Amaliy	Nazariy	takomillashtirish	2-mavzu
80	Erkaklar 110 m g'ovlar osha yugurishda startdan birinchi g'ovgacha necha metr?	13,72 m	12,50	13,00	14,50	2-mavzu
81	Langarcho'p bilan sakrash bo'yicha jahon rekordi kimga tegishli?	Armand Duplantic 6,21m	K. Djekson 6,05 m	I. Paklin 6,00	R. Gataulin 6,04 m	2-mavzu
82	Zamonaviy Olimpiada o'yinlarining asoschisi kim?	P'er de Kuberten	Dimetriy Vikols	Lesgaft	Tommas Bax	2-mavzu
83	Balandlikka sakrash bo'yicha samarali usul?	Fosbyuri-flop	Aylanibo'tish	Hatlab o'tiish	Prekidnoy	2-mavzu
84	Olimpiya o'yinlari dasturida ayollar uchun g'ovlar osha yugurishning qaysi masofalari mavjud?	100, 400 m	110, 400m.	60, 400m	60, 110, 400m.	2-mavzu
85	Balandlikka sakrashdan erkaklar o'rtasida dunyo rekordi qancha?	2 m 45 sm	2 m 50 sm	2 m 25 sm	2 m 55 sm	2-mavzu
86	Erkaklar 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1-g'ovgacha bo'lgan masofani aniqlang?	45.00m	50.00m	35.00 m	40.00 m	4-mavzu
87	Ayollar 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1-g'ovgacha bo'lgan masofani aniqlang?	45.00m	50.00m	35.00 m	40.00 m	4-mavzu
88	4x100m estafetali yugurishda erkaklar o'rtasida jahon rekordi qaysi davlat sportchilariga tegishli?	Yamayka jamoasi.	Fransiya jamoasi	AQSH jamoasi	Rossiya jamoasi	4-mavzu

89	Ayollar o'rtasida estafetali yugurish nechanchi yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?	1928 yildan kiritilgan.	1896 yildan kiritilgan.	1904 yildan kiritilgan	1928 yildan kiritilgan	4-mavzu
90	Erkaklar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan estafetali yugurish masofasini aniqlang?	4x100, 4x400m	4x60, 4x200m	4x200, 4x400m	4x60, 4x100m	2 mavzu
91	Ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan estafetali Yugurish masofasini aniqlang?	4x100, 4x400m	4x60, 4x200m	4x200, 4x400m	4x60, 4x100m	2-mavzu
92	4x100m.ga estafetali yugurishlarda tayoqchani uzatish va qabul qilish hududi necha metrni tashkil etadi?	30 m.ni tashkil etadi.	15m.ni tashkil etadi.	20-22m.ni tashkil etadi.	18-20m.ni tashkil etadi.	2-mavzu
93	4x400 m.ga estafetali Yugurishda tayoqchani qabul qilish hududi necha metrni tashkil etadi?	30m.ni tashkil etadi.	15m.ni tashkil etadi.	20-22m.ni tashkil etadi.	18-20m.ni tashkil etadi.	2-mavzu
94	Erkaklar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga 4x100 m. estafetali yugurish turi nechanchi yildan kiritilgan?	1912 yildan kiritilgan.	1896 yildan kiritilgan.	1932 yildan kiritilgan.	1908 yildan kiritilgan.	5-mavzu
95	Erkaklar uchun uzunlikka sakrash, Olimpiya o'yinlari dasturiga qachon kiritilgan?	1896 yilda kiritilgan.	1900 yilda kiritilgan.	1904 yilda kiritilgan.	dasturiga 1928 yilda kiritilgan.	5 mavzu
96	Ayollar uchun uzunlikka sakrash, Olimpiya o'yinlari dasturiga qachon kiritilgan?	1948 yilda kiritilgan.	1900 yilda kiritilgan.	1904 yilda kiritilgan.	1896 yilda kiritilgan.	5 mavzu
97	Uzunlikka sakrash musobaqalari finalida necha kishi qatnashadi?	8 kishi qatnashadi.	6 kishi qatnashadi.	10 kishi qatnashadi.	12 kishi qatnashadi.	5 mavzu
98	Uzunlikka sakrashda qo'nish chuqurchasining o'lchamini aniqlang?	Eni 2.75m.dan kam bo'lmaydi,uzunl	Eni 3m. Bo'yi 8m. CHuqurligi 0.6m.	Eni 5m. Bo'yi 9m.	Eni 5m. Bo'yi 8m. CHuqurligi 0.4m.	4-mavzu

		igi 6m.dan kam bo'lmaydi va chuqurligi 0.5m.		CHuqurligi 0.5m.		
99	Uzunlikka sakrashda yugurib kelish yo'lagining eni necha (sm) teng?	120sm teng.	126sm teng.	eni 115sm teng	110sm teng.	5 mavzu
100	Uzunlikka sakrashda yugurib kelish yo'lagining uzunligi qancha bo'lishi lozim?	35- 40m bo'ladi.	20.- 25m bo'ladi.	25m bo'ladi.	45-50m bo'ladi.	4-mavzu

### Shaklan bir-biriga yaqin savol-javoblar

#### 5-ilova

Savol	Javob
O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni qachon qabul qilingan?	2002 yil 24 oktyabr
Ertalabki badantarbiya mashqlarida nimalarga e'tibor berish kerak?	Havo haroratiga, bolalarning umumiy holatiga, vaqtga
Respublikamizda yoshlar o'rtasida qanday sport musobaqalari o'tkaziladi?	"Umid nihollari" , "Barkamol avlod", "Universiada
CHiniqtiruvchi va sog'lomlashtirish tadbirlari qaysi jarayonlarini o'z ichiga oladi?	Ertalabki badantarbiya, chiniqtirish, qomatni to'g'ri tutish, harakatlantiruvchi tartib
Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlariga nimalar kiradi?	Quyosh nuri, havo, suv
Bolaning jismoniy kamoloti qanday belgilanadi?	Bolaning Yugurishi, sakrashi, erkin harakati bilan
Jismoniy tarbiyani tashkillashtirishda to'g'ri berilgan metodlar qatorini toping?	Og'zaki tuShuntirish, ko'rsatib berish, amaliy
Jismoniy tarbiya bu qanday jarayon?	Bolaning jismoniy kamolotiga qaratilgan pedagogik jarayondir
Mashg'ulot qanday jarayondan iborat?	Faoliyatni bir necha bor takrorlash jarayonidan iborat
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining vazifalari nimadan iborat?	Sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, ta'limiy
Jismoniy mashqlarning turlari berilgan qatorni toping?	Yurish, yugurish, sakrash, tirmashish

Saflanish usullari to'g'ri berilgan qatorni belgilang?	Saf, yonma-yon saf, zich saf, orasi ochiq saf
Jismoniy mashq nima?	Jismoniy tarbiya vazifasini bajarishga yordam beruvchi jismoniy madaniyat
Marafon yugurish masofasining uzunligi qancha.?	42 km 195 m
“Atlet” so‘zi qanday ma’noni anglatadi?	“Atlet” so‘zi yunon tilida atletikos - kurashchi ma’noni anglatadi.
Respublikamizda mavjud jismoniy tarbiya va sport tizimida Yengil atletikaning qaysi turlari keng qo‘llaniladi?	Yugurish, sakrash, uloqtirish
Ta’lim muassasalarida dasturiga Yengil atletikaning qaysi turlari kiritilgan?	Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash
Olimpiya o‘yinlari dasturiga sportcha yurishning erkaklar uchun qaysi masofalari kiritilgan?	20, 50 km
Yurishning yugurishdan farqi nimada?	Uchish fazasi yo‘qligi va tizzalarning bukilmaligi
Yurishga ta’rif bering.	Yurish - insonning joydan joyga ko‘chishidagi tabiiy usul
Yurishning turlarini ko‘rsating.	Oddiy yurish, sportcha yurish, sayrda yurish, safda yurish, tantanali yurish.
Sportcha yurish qanday tur hisoblanadi?	Siklik
Tekis yugurish turlari to‘g‘ri berilgan javobni ko‘rsating.	Qisqa masofaga, o‘rta masofaga va uzoq masofa
Qisqa masofaning qaysi turlari Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan.	100, 200, 400 m.
Erkaklar o‘rtasida 100 m.ga Yugurish bo‘yicha so‘nggi jahon rekordini aniqlang?	Erkaklar o‘rtasida jahon rekordi 9.58 sek teng.
Yengil atletikada falstart nima?	Hakamning ko‘rsatmasi bo‘yicha harakat qilish.
Yarim marafon yugurish masofasi qanchaga teng?	Yarim marafon yugurish masofasi 21km.97,5m.ga teng
Erkaklar yadrosining og‘irligini toping.	7.260 kg .

## VI. KEYSLAR BANKI

1 - keys

12 yoshli o'g'il bolaning ota-onasi qo'shnining farzandiga xavas qilib, o'zlarining farzandini o'rta maktab binosida faoliyat yuritayotgan basketbol seksiyasiga olib kelib, murabbiy bilan tanishib, unga o'z niyatlarini bildirishdi. Murabbiy ular bilan suhbatlashib, sport seksiyasidagi mavjud shart-sharoitlar, mashg'ulotlar tartibi to'g'risida ma'lumot berib, mashg'ulotlarni umumiy guruh tarkibida ertadan boshlasa bo'laveradi deb ota-onani hursand qildi.

Kichik guruhlariga bo'linib, mazkur vaziyatni taxlil qiling va fikringizni bildiring.

### 2 - keys

6 yoshli qiz bolaning qomati asimmetrik rivojlanib kelmoqda. SHifokorning tavsiyasiga ko'ra u tegishli davo muolajalarini olishi kerak. Biroq ommaviy ahborot vositalari orqali aholini sport bilan Shug'ullanishi lozimligi keng targ'ibot qilinib kelyapti va buni ko'rib eshitgan ona badiiy gimnastika bilan Shug'ullanayotgan qizchalarning qomati odatda chiroyligi, organizm o'lchamlari mutanosibligiga ahamiyat berib, qizini aynan badiiy gimnastika sport turiga berish maqsadga muvofiq bo'lib, natijada qizi ham jismonan rivojlanib, ham xastalikdan xalos bo'lishiga ishonch xosil qiladi.

Kichik guruhlariga bo'linib, mazkur vaziyatni taxlil qiling va fikringizni bildiring.

### 3 - keys

Murabbiylar kengashida quyidagi muammo o'rtaga tashlandi: sport maktabida 360 nafar o'quvchilar yengil atletika, boks, dzyudo, suzish, kamondan o'q otish, sport gimnastikasi va akrobatika sport turlari bo'yicha ta'lim olishadi. Maktabda o'quvchilarning sport turlari bo'yicha taqsimlanishi turlicha bo'lib, natijada murabbiylarning o'quv yuklamasi xaddan tashqari ortib ketgan, boshqa murabbiylarniki esa aksincha – o'quv soatlari ham, o'quv yuklamasi ham bajarilmay kelayapti. Masalan, Yengil atletikada 120 nafar, boksdan 35 nafar, dzyudoda 15 nafar, suzishda 70 nafar, kamondan o'q otishda 5 nafar, sport gimnastikasi va akrobatikada 115 nafar o'quvchi Shug'ullanadi. shu vaziyatda kengash a'zolari o'quvchilarni sport turlari bo'yicha nisbatan teng taqsimlash lozimligini etib o'tib, buning uchun eng oson va qulay yo'li, o'quvchilar bilan suhbatlashib, ularni "ommabop"roq sport turidan qatnovchilari kamroq sport turlariga o'tkazishni maqbul ko'rishdi. Ammo bu fikrga kengashda ishtirok etayotgan maktab uslubchisi va shifokori qarshilik bildirishdi.

Kichik guruhlariga bo'linib, mazkur vaziyatni taxlil qiling va fikringizni bildiring.

## VII. MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI

- 1.Umid nixollari musobaqasida Yengil atletika dasturini aytib bering?
2. 2008 yil Pekin Olimpiadasida va 2012 yil London Olimpiadasida, 2016 yil Reo-de janeyro Olimpiadasida umumjamoa xisobida O'zbekiston Respublikasi egallagan o'rin, medallar soni va Yengil atletikachilarni ko'rsatgan natijalari?

- 3.XXXI va XXXII yozgi Olimpiada qachon va qaerda o‘tkazildi?
4. Yengil atletika musobaqa qoidasi bo‘yicha sportchi nechta falstart qilishi mumkin?
5. Tezlikni rivojlantirishda qo‘llanadigan uslublarni keltiring va har biriga 2-3 ta vositani misol keltiring?
6. Olimpiada o‘yinlari dasturida nechta yengil atletika turi bo‘yicha musobaqa o‘tkazildi?
7. Olimpiada o‘yinlarida asosiy musobaqaga saralash qanday o‘tkazildi?
8. Sakrash, uloqtirish turlarida har bir harakat uchun ajratilgan vaqt?
9. Bayonnomaga yuguruvchining ko‘rsatkich vaqti qanday yoziladi? (soat, min., sek.)
10. Yengil atletika turlarini tahlil qilishdagi fazalari? (saksrash, yugurish, uloqtirish).
11. Yangi texnologiyalar deganda nimani tushunasiz?
12. “Aqliy hujum” uchun savol keltiring?
13. IAAF qanday tashkilot va uning vazifasi?
14. O‘zbekiston XOK va IAAFga qachon a‘zo bo‘lgan?
15. Oxirgi 3 nafar XOK prezidentlarini keltiring?

#### **O‘QITISH VOSITALARI**

1. Doska.
2. Filipchat qog‘ozi.
3. Markerlar.
4. Qog‘oz A4 formatli.
5. Tarqatma materiallar.
6. Kompyuter, videoproektor, ekran.
7. Oq doska.
8. Sekundomer.
9. Xronometr.
10. Ruletka.
11. Bayroqchalar (oq, qizil rangli).
12. Start beruvchi to‘pponcha.
13. Start tirgaklari.

## VIII. GLOSSARIY

<b>Atama</b>	<b>O‘zbek tilidagi shahri</b>	<b>Ingiliz tilidagi shahri</b>
<b>IAAF</b>	Xalqaro yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi	IAAF; angl. International Association of Athletics Federations;)
<b>Yengil atletika</b>	Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlarini bir nechtasini birlashtirib ko‘rinishidagi ko‘pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.	It is an exercise consisting of walking, running, jumping, throwing, and multi-sport competitions in the form of combining several of these sports.
<b>Yugurish</b>	bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.	consisting of a single base and flight phases, is a mode of human movement.
<b>Balandlikka sakrash</b>	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.	Athletics in the vertical position is a type of jumping, which consists of running, jumping on one leg and jumping over a bar set at a certain height and landing on a piece of special foam.
<b>Balandlikka sakrash usullari</b>	sportchilarning depsinishi va plankani zapt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko‘rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari “fosberi-flop”, “hatlab o‘tish”, “perikidnoy”.	consists of distinctive movements of athletes in the form of depressing and jumping in the phase of depressing and flying to depress and conquer the bar. His methods are "fosbery-flop", "jumping", "perikidnoy".
<b>G‘ov</b>	har bir yo‘lakda o‘rnatiluvchi to‘siq ko‘rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkun. Uning ko‘rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog‘liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, g‘ovlarning umumiy og‘irligi qiymati 10-12 kg dan ortiq bo‘lmaydi.	is a situation in the form of a barrier to be installed in each corridor, which can fall when the foot touches the top rail. Its indicators: height is determined from 76.2 cm to 106.7 cm, depending on the distance and sex of the athletes, the total weight of the barrier does not exceed 10-12 kg.
<b>Lappak (Disk)</b>	yapaloq doira shaklidagi, og‘irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o‘lchami 180 –	flat circle, weighing 1, 1.5, 1.75, 2 kg and a diameter of 180 -

	182 mm gacha ayollar uchun, 219 – 221 mm erkaklar uchun bo‘lgan (sportchilarning jinsi va yoshiga bog‘liq holatda) sport asbobi (snaryad) hisoblanadi.	182 mm for women, 219 - 221 mm for men (depending on the sex and age of the athlete) is a sports device (shell)
<b>Nayza</b>	Yengil atletika sport turida uloqtirish asbob bo‘lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o‘rama qismi. Nayzaning og‘irligi 600, 800 gram, uzunligi ayollar uchun 2,20 –2,30m erkaklar uchun 2,60-2,70 m ni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog‘liq bo‘lgan holatda)	is a throwing tool in athletics and consists of three main parts: the handle, the metal triple, and the wrapping part. The weight of the spear is 600, 800 grams, the length is 2.20-2,30 m for women – 2,60-2.70 m for men (depending on the sex and age of the athletes)
<b>Nayza uloqtirish</b>	Yengil atletikaning eng qiziqarlilurlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.	It is one of the most fun forms of athletics and ends with a long throw. This is a technical tour.
<b>Ko‘pkurash</b>	Yengil atletika turlari (Yugurish, sakrash va uloqtirish)dan tashkil topgan ko‘pkurash bahslari hisoblanadi. Olimp o‘yinlari dasturi tarkibida hozirgi ko‘pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o‘nkurash va ayollar uchun ettukurash turlari mavjud.	is a multi-sport competition consisting of athletics (running, jumping and throwing). The Olympic program includes two types of current wrestling: wrestling for men and wrestling for women.
<b>O‘n kurash erkaklar</b>	100 m ga yugurish, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m, 110 m, g‘ovlar osha yugurish, lappak uloqtirish, langar cho‘pga tayanib sakrash , nayza uloqtirish, 1500 m ga Yugurish.	Running 100 m, shot put, high jump, 400 m, 110 m, running over ditches, throwing lapak, jumping on anchor, javelin throwing, running 1500 m.
<b>Marafon</b>	Yengil atletikada eng uzoq masofaga Yugurish turlaridan biri bo‘lib, masofa uzunligi 42 km 195 m ni tashkil qiladi (26 mil 385 yard.	is one of the longest running disciplines in athletics, with a distance of 42 km 195 m (26 miles 385 yards).
<b>Uloqtirish</b>	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.	consists of the actions of a person, aimed at throwing the desired object at a certain distance (in which case the throw is made in the direction of the target or along the length of the distance.
<b>Pastki start</b>	sprinterlik yoki g‘ovlar osha Yugurish masofalarida Yugurishni yuqori tezlikka boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to‘rtta tayanch nuqtasiga ega bo‘lishi (ikkala oyoq va ikkala qo‘l bilan erga tayanib turish holati.) va “Start (Shaylaning)ga”, “Diqqat”, “Olg‘a bos”	sprinting is a method of starting a race at high speeds over distances, in which the athlete has four bases (leaning on the ground with both feet and both hands.) and "Start", "Attention",

	ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.	"Forward" characterized by the use of commands in the form.
<b>Sakrash</b>	odamning vertikal(tik) yoki gorizontol(yotiq) holatdagi to'siqlardan oshib o'tish usuli hisoblanadi.	is a way for a person to overcome obstacles in a vertical (vertical) or horizontal (horizontal) position.
<b>Uzunlikka sakrash</b>	gorizontol holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib (tepsinib) sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi	Athletics in the horizontal position is a type of jump in which an athlete runs a certain distance and pushes a certain distance after jumping.
<b>Langarcho'pga tayanib sakrash</b>	vertikal (tik) turgan to'siqdan sakrash yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan planka (to'sincha)dan oshib o'tish va maxsus paralondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	Jumping over a vertical barrier is a sport of athletics, which consists of jumping over a bar (beam) mounted at a certain height using a special device - a stick (shest) and falling on a carpet made of a special paralon.
<b>Sportcha yurish</b>	Yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, Shuningdek, harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi.	is one of the types of athletics, characterized by the fact that the foot as a base is adjusted in a vertical position and the knees do not bend at each step of a normal walk, as well as the movement has a speed of 15 km / h and more.
<b>Sprinter</b>	Yengil atletikaning qisqa masofalarga Yugurish turi bo'yicha ishtirok etuvchi Yengil atletikachi hisoblanadi	is an athlete who participates in the short-distance running type of athletics
<b>Stayer</b>	uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.	is a long-distance runner.
<b>Startyor (start beruvchi)</b>	Yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.	is the starting referee for athletes in track and field.
<b>Yadro itqitish</b>	Yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini – ya'ni, diametr o'lchami 2.13,5 m ga teng bo'lgan doira sahnasi ichidan chiqmagan holda soqqani (yadro) "itqitish" ko'rinishida amalga o'iriladigan jismoniy harakat .	is one of the types of throwing in athletics, which is a physical movement performed in the form of a special sports projectile - that is, "throwing" a shot (core) without leaving the stage of a circle with a diameter of 2.13,5 m.

<b>Uch hatlab sakrash</b>	gorizontal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma-ketlikda uch bir yo'la sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, "sapchish" (bitta oyoqda erdan itarilib sakrash va o'sha oyoqda erga tushish), "qadam tashlash" (bitta oyoqda erdan tiralib ko'tarilish va boshqasida erga tushish), "sakrash" (erdan itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.	Horizontal athletics is a type of jump that focuses on long distances based on three consecutive jumps in the following sequence: including "jumping" (jumping on one leg and falling to the ground on the same leg), "stepping" (jumping on one leg), rising and falling to the ground in another, "jumping" (jumping off the ground and falling into the sand in the ditch).
<b>Falstart</b>	Yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarining buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki startni boshlash ishorasi ko'rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sek. dan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.	is a violation of the rules established in athletics, in which the violation in the performance of the start (start running without a start), before the starter's order or before the start signal is given, the athlete is fined 0.1 sec. starting time (sprinting and running over obstacles) in less than a minute.
<b>Marra</b>	Yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi musobaqa uchun masofasiga tegishli bo'lgan masofani marra chizig'idan o'tib yakunlash 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.	in a particular specific type of athletics, the determination of the winner is the stage of completing the distance across the finish line that corresponds to the distance for the competition. In athletics-related types of running, the initial consists of a form of non-running competition. In the form of holding the competition in this form, the athletes who show the best results in the desired run will be ranked high.
<b>Shipovka</b>	Yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo'lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tish (mix)chalari bo'lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkun).	It is a special shoe for running and jumping, the shoe is distinguished by the presence of special teeth (nails) on the front of the tag leather (in high jump these teeth can be placed in the area of the toes).
<b>Estafetali yugurish</b>	Yengil atletikaning jamoaviy bahslari Shuv turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosining alohida masofada yugurib o'tib estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga	athletics is a type of team competition in which each member of the team runs a separate distance to cross the relay stage and pass the baton to

	uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi.	the next participant. When a wand is lost, only the athlete who dropped it is required to retrieve it.
<b>Yadro</b>	og'irligi 3, 4, 5, 6, 7.260 kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletikaning itqitish turida foydalanuvchi sport (asbob) snaryadi hisoblanadi.	weight (3, 4, 5, 6, 7.260 kg (depending on the age and sex of the athletes) is a spherical, made of metal material, used in athletics push-ups.
<b>Texnika</b>	Yengil atletika sportida, har bir turini bajarishga o'ziga xos san'ati (mahorati).	In athletics, each sport has its own unique art (skill) to perform.
<b>Stipel- chez</b>	suv bilan to'ldirilgan xandaqdan va boshqa to'siqlar oshib 2000,3000 m ga yugurishdan iborat yengil atletika turi.	a type of athletics consisting of running 2000,3000 m over a ditch filled with water and other obstacles.
<b>"Fosberi-flop"</b>	Yengil atletikada balandlikdan sakrab o'tish turi. AQSH lik Dik Fosberi tomonidan yaratilgan.	A type of high jump in athletics. Created by Dick Fosbury of the United States.
<b>Yagona klasifikatsiya (tasnif)</b>	Yengil atletika turlari bo'yicha sport daraja (razryad) va unvonlarni berishning m'yor va talablar.	Standards and requirements for awarding sports degrees and titles in athletics.
<b>Jahon rekordi</b>	Yengil atletika turi bo'yicha yengil atletikachilar tomonidan erishilgan dunyodagi eng yuqori natija. Masalan,100 m ga yugurishda Useyn Boltning o'rnatgan jahon rekordi 9.58 soniyaga teng.	The highest result in the world achieved by athletes in the field of athletics. For example, in the 100 m run, the world record set by Usain Bolt is 9.58 seconds.

## **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

### **I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:**

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. -T.: "O'zbekiston". 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: "O'zbekiston", 2019. – 400 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M.Mirziyoyev. -T.: "O'zbekiston", 2019. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M.Mirziyoyev. -T.: "O'zbekiston", 2020. – 400 b.

## **II. Normativ-huquqiy hujjatlar:**

5. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgarish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-2742233>.

6. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentabrdagi PF-5538-son “Xalq ta’limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/docs/-3893445>.

8. 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi Toshkent: “O‘zbekiston”.2022.

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/3578121>

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi “O‘zbekiston strategiyasi-2030 to‘g‘risida”gi PF-158-son Farmoni. <https://lex.uz/ru/docs/-6600413>

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5148-son qarori. <https://lex.uz/docs/-5459047>

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Qarori. <https://lex.uz/docs/-5713331>

## **III. Maxsus adabiyotlar:**

14. Rafiyev H.T.”Yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyati”. Toshkent, 2021-y.

15.A.Normurodov “Yengil atletika turlarini o‘itish” Darslik. 2021-y, 217 b.

16. Д.С.Алхасов,А.К.Пономарев “Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания Легкая атлетика”учебная пособия 2020г.186с.

17. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). –T.: O‘zDJTI, 2007.-180 b
18. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog‘lomlashtirish vositasi sifatida. – T.: O‘zDJTI, 2011.-280 b.
19. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. – T.: O‘zDJTI, 2010.-200 b.
20. Qudratov R. Yengil atletika. – T.: O‘zDJTI, 2012.-300 b.
21. Qudratov R, G‘aniboev I.D., Soliev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. – T.: O‘zDJTI, 2011.-180 b.
22. Shakirjanova K.T. Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. - T.: O‘zDJTI, 2014.-190 b.
23. Таранова А.В., Колобов В.А. Теория и методика обучения легкой атлетике в профессиональной подготовке студентов ИФК. – Т.: ЎзДЖТИ, 2012.-230 с.
24. Normurodov A.N. Yengil atletika. –Toshkent. SHarq, 2002.-180 b.
25. Иноземсева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2001.-220 с.
26. Шакиржанова К.Т., Тўхтабаев Н.Т. Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции.– Т.: ЎзДЖТИ, 2012.-180 с.
27. Niyozov I. Yengil atletika. –T.: O‘zDJTI, 2005.-200 b.
28. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Baryerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va usuliyati. – T.: O‘zDJTI, 2011.-180 b.
29. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., M.V. Yadro itqitish. T.: 2012.-180 b.
30. Rafiyev H.T. Yengil atletika turlarining o‘qitish uslubi-yati-Toshkent.”UMID DESIGN” 2021
31. Rafiyev X.T, R.Sohibnazarov, F.Qosimov. Yengil atletika sport musobaqal zamonaviy turlari va tashkiliy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Samarqand: 2021 yil.
32. R.Sohibnazarov Yengil atletika sport jihoztaridan foyddanish tartibi. Uslubiy qo‘llanma Samarqand. SDCHTI 2023y

#### **Internet saytlari:**

[www.minsport.uz](http://www.minsport.uz)

[www.mdo.uz](http://www.mdo.uz).

[www.sportedu.uz](http://www.sportedu.uz)

[www.olympic.uz](http://www.olympic.uz)

[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

[www.infocom.uz](http://www.infocom.uz).