

A.M. BARATOV

YENGIL ATLETIKA IXTISOSLIGIGA KIRISH



096 42/005.2/

B24

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI

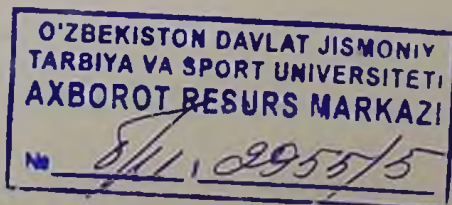
AKMALJON MUXAMMADJONOVICH BARATOV

YENGIL ATLETIKA IXTISOSLIGIGA KIRISH

O'QUV QO'LLANMA

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining 2024-yil
_____dagi "_____"-sonli buyrug'iga asosan 61010200 - Sport faoliyati
(yengil atletika) bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan.

Ro'yxatga olish raqami - _____



TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2025

UO'K 796.42(075.8)

KBK 4517. 1. 7

B 24

A.M. Baratov. **Yengil atletika ixtisosligiga kirish: [O'quv o'llanma] / – T.: “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2025. – 243 b..**

Taqrizchilar:

K.T.Shakirjanova

– Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, p.f.n.;

N.T.To'xtaboyev

- O'zDJTSU Farg'ona filiali direktori, p.f.d. (DSc), professor;

A.K.Eshstayev

– Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, p.f.n.;

G'S.Xo'jamkeldiyev

- Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti katta ilmiy xodimi, p.f.b.f.d. (PhD).

Mazkur o'quv qo'llanma yengil atletika bo'yicha zamonaviy adabiyotlar, Jahon yengil atletikasining musobaqa qoidalari, me'yoriy hujjatlar va yengil atletika sohasidagi amaliy tajribalar asosida yaratilgan bo'lib, yengil atletika ixtisosligi faniga kirish, fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni, yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari, yengil atletikada sport texnikasi, yurish texnikasi asoslari, yugurish texnikasi asoslari, qisqa masofalarga yugurish texnikasi asoslari kabi mavzularga bag'ishlangan.

Barcha ma'lumotlar dolzarb hamda nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Ushbu o'quv qo'llanma O'zDJTSU talabalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport sohasida faoliyat yuritayotgan oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport maktablari murabbiylari uchun mo'ljallangan.

UO'K 796.42(075.8)

KBK 4517. 1. 7

ISBN: 978-9910-690-44-0

KIRISH

Yurtimizda barcha sohalarida olib borilayotgan islohotlar bugungi kunda chin ma'noda o'zining natijasini bermoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston – 2030" Taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"dagi farmonida har bir insonga o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishi uchun munosib sharoitlarni yaratish masalasida ta'lim tizimini isloh qilishga qaratilgan bosqichma-bosqich vazifalar alohida belgilab o'tilgani fikrimizning isbotidir.

Shu bilan birga, aholi salomatligini ta'minlash bo'yicha ham aholi orasida to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida me'yoridan ortiq tuz iste'mol qiladigan aholi ulushini 32 foizga, yetarlicha jismoniy faollikka ega bo'lmagan aholini 22 foizga, ortiqcha vaznga va semizlikka ega katta yoshdagi aholini tegishincha 32 foiz va 23 foizga qadar kamaytirish, 5 yoshgacha bolalar orasida bo'y o'sishi kechikishi mavjud bo'lganlar, vazn og'irligi yetishmasligi mavjudlar va ortiqcha vazni mavjud ulushini o'rtacha 2 barobarga kamaytirish, ta'lim va tibbiyot muassasalariga tarkibida transyog', tuz va shakar miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni olib kirish, tayyorlash, sotilishini 100 foiz cheklash, aholi orasida to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish kabi ustivor vazifalar belgilab o'tilgan.

Shuningdek, yoshlarga oid davlat siyosati va sport yo'nalishlaridagi islohotlar bo'yicha jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan yoshlar qamrovini kengaytirish masalasida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish orqali yoshlar qamrovini 8 milliondan oshirish, sport bilan shug'ullanishga jalb qilingan aholi ulushini 36 foizga yetkazish, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishi uchun kamida 5 mingta mahallada sport maydonchalarini barpo etish;

Respublikada sport bilan professional va doimiy shug'ullanuvchi yoshlar ulushini oshirish bo'yicha sport-ta'lim muassasalarida muntazam shug'ullanuvchi yoshlar sonini 1 million nafarga yetkazish, 130 ming nafarga yaqin yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishiga imkoniyat yaratish;

Milliy terma jamoalarga yuqori malakali va natijador sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish bo'yicha 2030-yil Dohada (Qatar) bo'lib o'tadigan navbatdagi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston sportchilarining umumiy jamoa hisobida kuchli TOP-5 talik davlatlar qatoriga kirishiga erishish, razryadli va unvonli sportchilar sonini 25 ming nafarga yetkazish, sport sohasida oliy ma'lumotli xodimlar ulushini 85 foizga yetkazish, sohani rivojlantirish bo'yicha ilmiy tadqiqot va izlanishlar sonini 140 taga yetkazish.

Olimpiya va paralimpiya harakatini rivojlantirish borasida Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida kuchli 15 ta mamlakat qatoridan o'rin egallashga erishish kabi jiddiy vazifalar belgilab o'tilgan. Yuqoridagi ustivor vazifalarning ijrosini izchil ta'minlash borasida soha bo'yicha faoliyat olib borayotgan mutasaddi va mutaxassislar hozirgi kunda o'z ustilarida tinimsiz ishlamoqdalar. Davlatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan ayni sohani yanada rivojlantirish uchun talab darajasidagi shart-sharoitlar yaratib berilgan.

O'tgan vaqt davomida yurtimiz sportchilari tomonidan xalqaro maydonlarda o'tkazib kelinayotgan ko'plab musobaqalarda yetakchilikni qo'lga olib kelmoqdalar. Sportning yakkakurash turlaridan sport kurashlari, taekvondo, boks, siklik sport turlaridan suzish, velosport, yengil atletika, jamoaviy hisoblangan futbol, gandbol, voleybol, suv polosi kabilaridan yurtimiz vakillari so'ngi yillarda raqobatbardosh va barqaror natija qayd etib kelayotgani quvonarlidir. Xususan, yengil atletika sportning ko'plab turlaridan, balandlikka sakrashdan S.Sadullayeva, S.Radzivil, B.Sayfullayeva, T.Raxmatullayev, D.Ismailov, yugurib kelib uzunlikka sakrashdan A.Anvarov, R.Qurbonov, ush hatlab sakrashdan Sh.Davronova, X.Shavkatova, I.Denisov, langarcho'pga tayanib sakrashdan Ya.Mansurova, nayza uloqtirishdan B.Shokirjonov, N.Qo'chqorova, M.Sayidaxmedova, U.Egamberdiyev, S.Ismoilov, yadro itqitishdan R.Sodiqov, M.Nasriddinova, disk uloqtirishdan D.Sayfullayev, Yu.Shukina, bosqon uloqtirishdan Z.Nosirjonova, S.Xodjayev, Ye.Silyamiyeva, yugurish va yurish turlaridan R.Dilmurodov, L.Allaberganova, F.Soliyeva, D.Mansurova, I.Levina, marafon va

yarimmarafon yugurish bo'yicha A.Petrov, Sh.Davlatov, Ye.Fadeyev, Ye.Tunguskova, S.Xamidova kabi yuzga yaqin yetakchi yengil atletikachilarimiz so'ngi yillarda mamlakatimizda va xorijda tashkil etilgan turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etib, g'olib va sovrindorlar qatoridan o'rin olib kelmoqda.

Har to'rt yillikning nufuzli musobaqasi hisoblangan Olimpiya o'yinlarida ham yengil atletikachi sportchilarimiz doimiy ishtirok etib kelmoqda. Jumladan, so'ngi uchta Olimpiyada o'yinlarini tahlil etadigan bo'lsak, Rio-2016 Olimpiya o'yinlarida A.Petrov (marafon yugurish), R.Qurbonov (uch hatlab sakrash), I.Zaytsev, B.Shokirjonov (nayza uloqtirish), S.Xodjayev (bosqon uloqtirish), L.Andreyev (o'ngkurash), N.Sharipova (100, 200 m), Ye.Tunguskova (10000 m), V.Kibalnikova (100 g'o), N.Asanova (400 g'o), S.Xamidova (10000 m./24, marafon/54), M.Xmelevskaya (marafon/77), Yu.Tarasova (uzunlikka sakrash), S.Radzivil, N.Dusanova (balandlikka sakrash/13), Ye.Voronina (yettikurash) bo'yicha ishtirok etganini qayd etish lozim.

Tokio-2020 Olimpiya o'yinlarida esa avvalgisidan kamroq sportchi bilan ishtirok etilganini kuzatishimiz mumkin. Unga ko'ra, R.Qurbonov (uch hatlab sakrash), S.Xodjayev (bosqon uloqtirish), R.Xudayarova (uch hatlab sakrash), D.Reznichenko (uzunlikka sakrash), S.Radzivil, S.Sadullayeva (balandlikka sakrash/6), Ye.Voronina (yettikurash) bo'yicha ishtirok etgan.

2024-yilgi Parij Olimpiyadasida Sh.Davlatov (marafon), A.Anvarov (uzunlikka sakrash), S.Sadullayeva (balandlikka sakrash), Sh.Davronova (uch hatlab sakrash), Ye.Voronina (yettikurash) musobaqalarida ishtirok etdi. Garchi, sportchilarimiz hamon sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritmagan bo'lsalarda, bu kabi oliy darajadagi musobaqalarda ishtirok etishning o'zi ham katta natija ekanini anglatadi. Olimpiya o'yinlarida bo'lmasada, turli xalqaro (Islom birdamlik o'yinlari, Brilliyant liga, Jahon chempionati (U18, U20), Central Asian Championships, Osiyo bolalari, Briks o'yinlari va hakoza) musobaqalarda yosh toifalari bo'yicha sportchilarimiz g'olib va sovrindor bo'lib kelishmoqda.

Xususan, Peruning Lima shahrida tashkil etilgan U20 toifasidagi Jahon chempionatida uch hatlab sakrash bo'yicha Sh.Davronova (13.75 m) ikkinchi bor Jahon chempionligini qo'lga kiritdi. Bundan ikki yil avval Kali - 2022 da (Kolumbiya) xuddi shu toifadagi musobaqaning oltin medaliga (14.04 m) sazovor bo'lgan edi. Bu kabi yutuqlarni ko'plab keltirishimiz mumkin.

Mamlakatimizning ijtimoiy hayotida kuzatilayotgan ijobiy o'zgarishlarni bugungi kunda sohaga qaratilayotgan yuksak e'tibor va g'amxo'rliklarning samarasi ekanini alohida e'tirof etmoq lozim. Binobarin, aholining keng qatlami, aynan yoshlarga berilayotgan imkoniyat va yaratilgan sharoitlarni qadriga yetgan holda bolalarni yoshlik chog'idan boshlab sport bilan muntazam shug'ullantirish, ularni jismonan sog'lom, baqquvat bo'lib kamol topishiga e'tibor qaratish, har bir ota-onaning ezgu orzusi va asosiy maqsadi bo'lmog'i darkor.

Ayni yo'nalishda jahon hamjamiyatida mamlakat dovrug'ini taratish, xalqaro maydonlarda yurtimiz obro'sini yanada yuksaklarga ko'tarish o'sib kelayotgan yoshlarning, xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasida tahsil olayotgan talaba yoshlarning ezgu maqsadi va faoliyatining mazmuniga aylanmog'i lozim.

Ushbu o'quv qo'llanma yengil atletika bo'yicha zamonaviy adabiyotlar, Jahon yengil atletikasining musobaqa qoidalari, me'yoriy hujjatlar va yengil atletika sohasidagi amaliy tajribalar asosida yaratilgan bo'lib, yengil atletika ixtisosligi faniga kirish, fanining ilmfan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni, yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari, yengil atletikada sport texnikasi, yurish texnikasi asoslari, yugurish texnikasi asoslari, qisqa masofalarga yugurish texnikasi asoslari, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari kabi mavzularga bag'ishlangan bo'lib, yengil atletika ixtisosligi talabalari mazkur mavzularni o'quv yilining ikkita semestri davomida o'quv rajaga muvofiq o'zlashtirib boradilar.

I BOB. FAN BO'YICHA MA'RUZALAR

“Yengil atletika ixtisosligiga kirish” fani bo'yicha umumiy 20 soat (har ikkala semestrda 10 soatdan) ma'ruza mashg'uloti rejalashtirilgan bo'lib, ular quyidagi mavzularni tashkil etadi:

Kuzgi semestrda - Yengil atletika ixtisosligiga kirish faniga kirish (2 soat);

Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni (4 soat);

Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari (6 soat);

Yengil atletikada sport texnikasi (4 soat);

Yurish texnikasi asoslari (4 soat).

Semestr bo'yisha jami – 20 soat.

Bahorgi semestrda - Yugurish texnikasi asoslari (8 soat);

Qisqa masofalarga yugurish texnikasi asoslari (6 soat);

O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari (6 soat).

Semestr bo'yisha jami – 20 soat.

Ma'ruza mashg'ulotida mavzu bo'yicha professor-o'qituvchi tomonidan talabalarga taqdim etilgan ma'ruzaning mazmuni puxta o'zlashtirilishi, mavzuning mohiyatini tushunishi kelgusidagi mavzularni ketma-ket o'zlashtirib borishida muhim hisoblanadi. Shunigdek, talabalar mashg'ulotdan tashqari holatda mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlarni o'rganishi, zaruriy adabiyotlar, manbalar, musobaqa qaydnomalari, videolavhalar, elektron adabiyotlar va hokozolardan mustaqil tarzda o'rganib borishi zarur.

Qo'shimcha o'rganish davomida yuzaga kelgan savol va baxsli holatlarni dars paytida, darsdan tashqari vaqtlarda talabalar professor-o'qituvchilar bilan tahlil va muhokama qilib borishi mumkin bo'ladi. Bu esa ayni mavzuni yanada samarali o'rganishga zamin yaratadi.

1-MA'RUZA

Mavzu: "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" faniga kirish

Reja:

1. "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fanining maqsad va vazifalari.

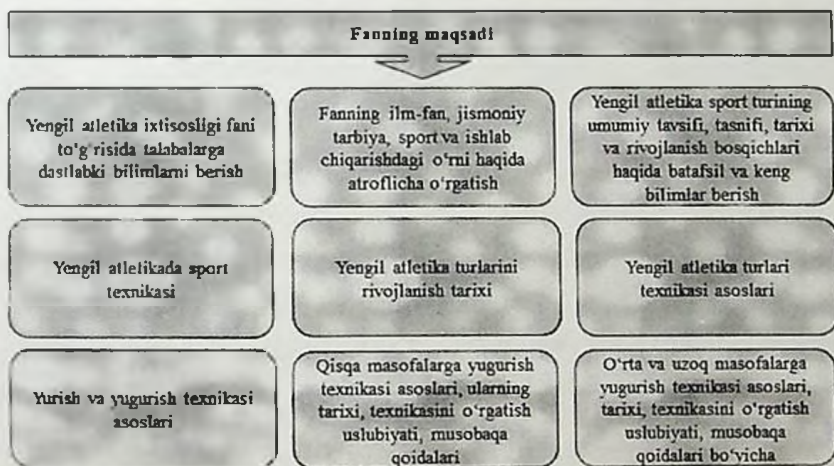
2. Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.

3. Yengil atletikaning mazmuni va asosiy tushunchalari.

4. Yengil atletikaning bo'limlari.

1. Yengil atletika ixtisosligiga kirish fanining maqsad va vazifalari.

Fanning maqsadi – "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fani to'g'risida talabalarga dastlabki bilimlarni berish, fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni haqida atroflicha o'rgatish, yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari haqida batafsil va keng bilimlar berish, yengil atletikada sport texnikasi, talabalarga yengil atletika turlarini rivojlanish tarixi, yengil atletika turlari texnikasi asoslari, yurish va yugurish texnikasi asoslari, qisqa masofalarga yugurish texnikasi asoslari, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari va ularning tarixi, texnikasini o'rgatish uslubi, musobaqa qoidalari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishga e'tibor qaratadi. Shuningdek, talabalarda tanlangan turlar ustida boshlang'ich ilmiy tadqiqotlarni olib borish, o'zlarining amaliy faoliyatiga ijodiy yondashish kabi xususiyatlarini rivojlantirishdan iborat.



1-rasm. “Yengil atletika ixtisosligiga kirish” fanining maqsadi sxematik tuzilmasi.

Bunga ko'ra, fanni o'rganish davomida talabalar o'zlari mustaqil tarzda adabiyotlar bilan ishlash, statistik va me'yoriy hujjatlardagi ma'lumotlarni qayta ishlash, ma'lumotlarni taqqoslash va tahlil etish hamda zaruriy xulosalar chiqarishga bo'lgan ko'nikmalari shakllanib boradi va yakunda bilimlari mustahkamlanishga erishiladi.

Fanning vazifalari - talabalarga “Yengil atletika ixtisosligiga kirish” fani to'g'risida talabalarga dastlabki bilimlarni berish, fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni haqida atroflicha o'rgatish, yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari haqida batafsil va keng bilimlar berish, yengil atletikada sport texnikasi, talabalarga yengil atletika turlarini rivojlanish tarixi, yengil atletika turlari texnikasi asoslari, yurish va yugurish texnikasi asoslari, qisqa masofalarga yugurish texnikasi asoslari, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari va ularning tarixi, texnikasini o'rgatish uslubiyati, musobaqa qoidallari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishga e'tibor qaratadi.

Shuningdek, yengil atletika sport turining nazariyasi va uslubiya-tini, ko'pyillik tayyorgarlikda o'quv mashg'ulotlari, uning vosita va uslublari, yengil atletikada saralash bosqichlari, sportda ilk ilmiy faoliyat orqali ilmiy tadqiqotlarni olib borish xususida dastlabki bilimlarni olish hamda ijobiy natijalarni amaliyotga tadbiq etishni o'rgatishdan iborat. Jumladan, mazkur fanning o'qitishda o'ziga xos xususiyatlarga ega yana bir qancha vazifalar hal etiladiki, bular orqali talaba va shug'ullanuvchilarda qo'shimcha bilim va ko'nikma malakalarini hosil qilishda ahamiyatli sanaladi.

Ular quyidagilar:

- "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fani bo'yicha bilimlarni har tomonlama egallashini ta'minlash;

- talaba va shug'ullanuvchilar bilimlarni ijodiy anglash imkoniyatlarini shakllantirish va takomillashtirish;

- yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- o'quv, o'quv-mashg'ulot, nazorat, musobaqa sharoitlarida mashg'ulot olib borish ko'nikmalari va malakalarini egallash;

- yengil atletika turlari bo'yicha texnikani tahlil etish va xulosalar qilish qobiliyatlarini shakllantirish;

- tanlangan turlar texnikasini ko'rsatib bera olish malakasini egallash;

- yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha ko'nikma va malakalarni shakllantirish;

- ommaviy sport tadbirlarini Nizomini ishlab chiqish xususan, yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, unda hakamlik malakalarini egallashdan iborat.



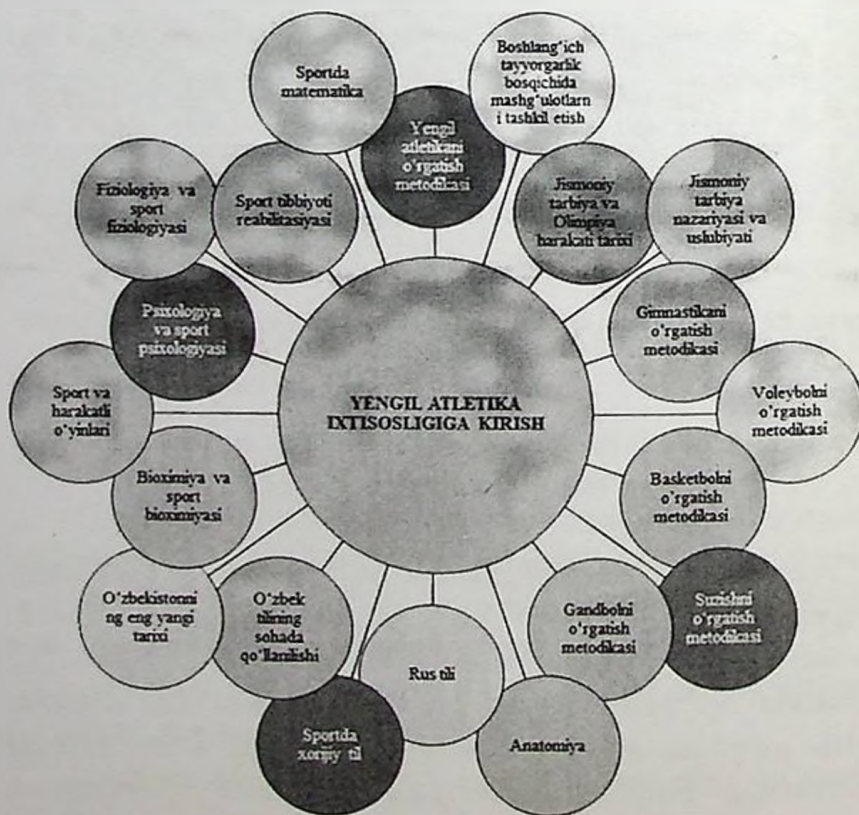
2-rasm. “Yengil atletika ixtisosligiga kirish” fanining vazifalari sxematik tuzilmasi.

2. Fanning o‘quv rejadagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.

“Yengil atletika ixtisosligiga kirish” fani “Ixtisoslik fanlar” blogiga kiritilgan kurs hisoblanib, 1 kurs ixtisoslik talabalarini o‘qitish rejalashtirilgan.

Mazkur fan asosiy ixtisoslik fani hisoblanadi. Fan dasturida belgilab qo‘yilgan vazifalarni amalga oshirishda o‘quv rejasida rejalashtirilgan “Yengil atletikani o‘rgatish metodikasi”, “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (yengil atletika)”, “Jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi”, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, “Gimnastikani o‘rgatish metodikasi”, “Voleybolni o‘rgatish metodikasi”, “Basketbolni o‘rgatish metodikasi”, “Suzishni o‘rgatish metodikasi”, “Gandbolni o‘rgatish metodikasi”, “Anatomiya”, “Rus tili”, “Sportda xorijiy til”, “O‘zbek tilining sohada qo‘llanilishi”, “O‘zbekistonning eng yangi tarixi”, “Bioximiya va sport bioximiyasi”, “Sport va harakatli o‘yinlari”, “Psixologiya va sport psixologiyasi”, “Fiziologiya va sport fiziologiyasi”, “Sport tibbiyoti rehabilitatsiyasi”, “Sportda matematika”

kabi fanlar bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlari talab etiladi.



3-rasm. “Yengil atletika ixtisosligiga kirish” fanining vazifalari sxematik tuzilmasi.

“Yengil atletikani o'rgatish metodikasi” va “Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (yengil atletika)” fanlari bevosita mazkur fan bilan chambarchas bog'liq holda tashkil etilishi orqali tanlangan sport turi bo'yicha tushunchalar hosil qilinadi, ko'nikmalari shakllanib, bilimlari mustahkamlanadi. “Jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi”, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va

uslubiyati" fanini o'zlashtirish bilan talabalar jismoniy tarbiya va sport turlarining tarixini o'rganadilar, nazariy va uslubiy jihatdan sport turlari haqida bilimlarini oltiradilar. "Gimnastikani o'rgatish metodikasi", "Voleybolni o'rgatish metodikasi", "Basketbolni o'rgatish metodikasi", "Suzishni o'rgatish metodikasi", "Gandbolni o'rgatish metodikasi", "Sport va harakatli o'yinlari" kabi fanlarda talabalar ayni sport turlari bo'yicha mashg'ulot vositalari va ularning qo'llanilishi, amaliy, texnik, taktik harakat elementlari va musobaqa qoidalarini o'zlashtirish orqali ushbu sport turlari bo'yicha bilimlar oladi. "O'zbekistonning eng yangi tarixi", "O'zbek tilining sohada qo'llanilishi", "Rus tili", "Sportda xorijiy til" fanlarida esa yurtimizning eng yangi tarixini o'rganish bilan birga rus va xorij tillarini jismoniy tarbiya va sportda qo'llanilishi o'rganib boradi. "Anatomiya", "Bioximiya va sport bioximiyasi", "Psixologiya va sport psixologiyasi", "Fiziologiya va sport fiziologiyasi", c, "Sportda matematika" kabi ilmiy-amaliy fanlarning ham mazkur fanga bevosita bog'liqlik jihatlari mavjud. Jumladan, sportchining anatomik, fiziologik jihatlari o'rganish muhim sanaladi.

Xususan, sportchining tana tuzilishi, tana xossalari kabi yo'nalishlarini anatomiya o'rgansa, uning tarkibi, fiziologik parametrlarini fiziologiya fanida chuqur o'rgatib boriladi. Shu bilan birga, "Sport tibbiyoti reabilitasiyasi" fanining ham o'ziga xos o'rmini qayd etish lozim. Zamonaviy sportda sport mashg'ulotlarini tashkil etish va vositalarning qo'llanilishi borasida rivojlanish jadal suratlarda borayotganini inobatga olib sportchilarga tibbiy biologik yondashuvi va ularning reabilitatsiyasini ham zamon talablariga mos ravishda tashkil etish dolzarb hisoblanadi.

Shu sababdan yuqorida qayd etilgan fanlarni majmuaviy tarzda bir-biri bilan o'zaro uzviyligini ta'minlagan holda talabalarga o'rgatib borish muhim sanaladi.

3. Yengil atletikaning mazmuni va asosiy tushunchalari.

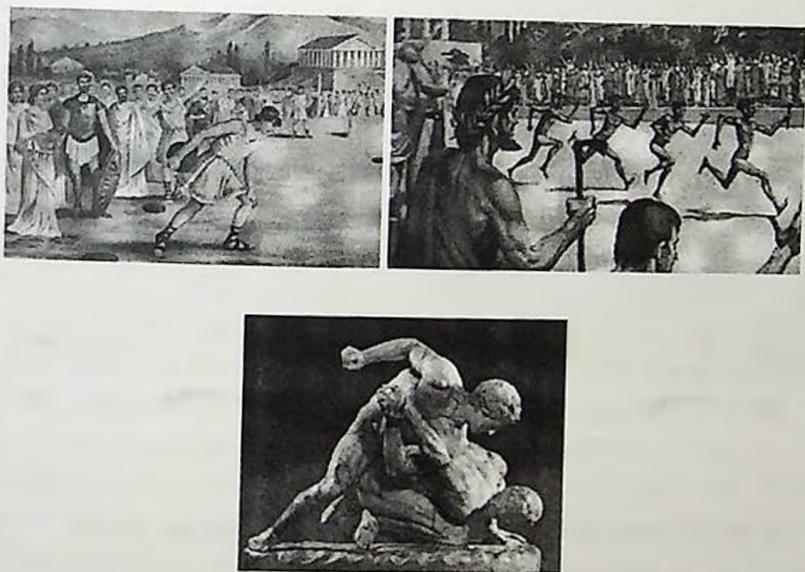
Sport turlari orasida yengil atletika sportining ham o'ziga xos o'rni bo'lib, ushbu sport turi bo'yicha tashkil etiladigan turli miqyosdagi musobaqalarda uning ko'plab turlari keng qo'llanib kelinadi. Avvalo, "Yengil atletika" degan nom qayerdan va qay tarzda vujudga kelgani xususida so'z yuritmoq zarur. Demak, "Yengil atletika" so'zining asl ma'nosi va tarixiga to'xtalib o'tamiz.

"Yengil atletika" tushunchasi shartli bo'lib, bu bizning hududlarga sport turi sifatida kirib kelishi bilan bog'liq. Biroq, mazkur sport turi tarkibidagi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash mashqalari sport turi sifatida yurtimizga kirib kelishidan minglab yillar avvaldan ya'ni, insoniyat yaratilgandan buyon kundalik hayotiy ehtiyoj sifatida insonlar tomonidan qo'llanib kelingani bilan ahamiyatlidir. Binobarin, yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi harakat amallari sport turi sifatida insonlar tomonidan tartiblashtirilgan holda musobaqalar tashkil etilishidan uzoq yillar muqaddam ham mavjud ekanini anglash uchun qandaydir ilmiy asoslar yoki hujjatlar shart emas. Shunday ekan, "Yengil atletika" sport turlari ichida eng qadimgisi ekanini qayd etish lozim.

Bizgacha yetib kelgan manbalarda "Yengil atletika" sport turi sifatida qadimgi Yunonistonda vujudga kelgani qayd etiladi¹. Demak, ayon bo'ladiki, "Atletika" so'zi yunoncha " $\alpha\theta\lambda\epsilon\omega$ " so'zidan kelib chiqqan va u "mashq qilmoq", "kurashmoq", "bellashmoq", degan ma'noni beradi. Qadimgi Yunonistonda jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan, kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni "Atletlar" deb atashgan². Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan komil kishilarni atletlar deb yuritiladi.

¹ Olimov M.S., Shakiyanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 9-10-betlar.

² O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi - "A" harfi. Davlat ilmiy nashriyoti. 751-bet.
<https://n.ziyouz.com/kutubxona/category/11-o-zbekiston-milliy-ensiklopediyasi>.



4-rasm. Qadimgi Yunonistonda tashkil etilgan musobaqalar.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, "Yengil atletika" sport turi sifatida bizning hududlarimizga XX asming birinchi yarmida Chor Rossiyasining vodiy mintaqalarini bosib olishi va u yerda o'zlarining hukumatini tashkil etishi sabab kirib kelgan. Xususan, 1916-yilda yugurish bo'yicha Rossiya Imperiyasida mashhur bo'lgan sportchi Lev Barxash ta'til vaqtida harbiy askar va ofiserlarning farzandlarini shug'ullantirish maqsadida Farg'ona (Skobelev) shahriga keladi.

U Farg'ona shahridagi Marg'ilonsoy (hozirgi Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni yugurish uchun moslashtirib, yengil atletika bo'yicha ishqiboz va havaskorlarni yig'ib to'garak tuzadi va ular bilan birgalikda mashg'ulotlar olib boradi. Uning tashabbusi bilan 280 metrlik yugurish yo'lagi quriladi, xatto, u yerga sakrash uchun ustunlar ham o'rnatiladi. U paytlar yengil atletika to'garaklarida yoshlar bilan birga katta yoshdagi kishilar, harbiylar va ofiserlar ham qatnashganlar.

To'garakka harbiy va ofiserlardan tashqari sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va tashkilotlar a'zolari ham faol qatnashar edi³.

Yengil atletika sport turi yurtimizda shu tarzda rivojlana boshladi.

Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani "athletics" – "atletika" (g'arbiy Yevropa mamlakatlarida) yoki "track and field" – "yo'lka va maydondagi mashqlar" (AQShda), "Легкая атлетика" – "yengil atletika" (MDH mamlakatlarida, shu jumladan, O'zbekistonda) deb ataydilar.

4. Yengil atletikaning bo'limlari.

Sportcha yurish va uning turlari. Insonning joydan-joyga ko'chishida qo'llaniladigan oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda inson tanasidagi deyarli barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar ishi faollashadi. Natijada organizmda modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning sog'lomlashtiruvchi xususiyatini ham alohida ta'kidlash lozim.

Odatdagi yurishdan boshqa yurishning turli xillari ham bo'ladi: paxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish va hakoza. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng qiyin, lekin eng foydali turi – sportcha yurish qo'llaniladi. Sportcha yurish tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta tezligi bilan farqlanadi. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnika asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay balki, oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv ish bajarish talab qilinadi ya'ni, energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

³ Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubi. Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 21-35-betlar.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasiga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchi hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

Yugurish va uning turlari.

Yugurish ham insonning joydan joyga kuchishining tabiiy usuli bo'lib, uning yurishdan farqi qadamlar kengligi, qadamlar tezligi va yugurishda "uchish" (tayanchsiz holat) fazasining mavjudligidadir. Bu jismoniy mashq yengil atletikaning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, deyarli barcha sport turlari umumiy jismoniy tayyorgarligining asosi hisoblanadi.

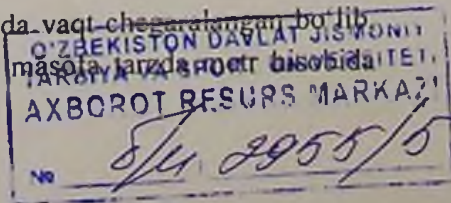
Yugurganda inson tanasidagi muskul guruhlarining barchasi faol ishga tushadi, yurak-qon tomir nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha yaxshilanadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish. to'siqlardan o'ta bilish ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

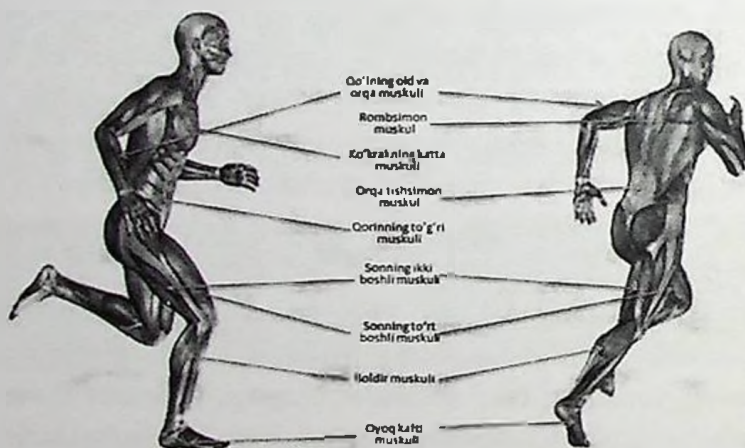
Yugurish — har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, jamoaviy yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi.

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

Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa jazda bosib o'tiriladi.





5-rasm. Yugurish vaqtida faol ishlaydigan muskul guruhlari.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili bor:

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

2) 2000 va 3000 m.ga to'siqlar osha yugurish (stipl-chez), bunda yugurish yo'lakchasida yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

Jamoaviy yugurishlar, bunda sportchilar jamoa bo'lib yuguradi: jamoada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha bosqich (etap)ga bo'lingan holda yuguradi. Masalan, 4x100 m., 4x400 m., 4x400 m. aralash (mixed), Shved estafetasi, Ekiden stafetasi kabi yugurish turlari mavjud.

Jamoaviy yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasi yoki lentasini bir-biriga uzatib, uni startdan marragacha imkon qadar tez yetkazib borishdir.

Sportchilarning yugurish bosqichlarining, masofasi bir xil yoki turlicha bo'lishi mumkin.

Jamoaviy yugurishlar stadion yo'lkalaridan ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 12 km.gacha yoki undan ortiq masofalarga esa yo'llarda (trassalar yoki shahar ko'chalari) yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafon yugurish hisoblanib, u 42 km 195 metrga teng.

Sakrash va uning turlari. Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir.

Yengil atletika sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini iroda qila bilish kuchlarini bilish qobiliyatlari takomillashtiradi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik tortib boradi.

Yengil atletika sakrash ikki turga bo'linadi:

1) Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish- balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash.

2) Imkoni boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish - uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish va uning turlari.

Uloqtirish maxsus snaryadlarni uzoqlikka itqitish yoki uloqtirish mashqlaridir. Ularning natijalari metr va santimetrlarda aniqlanadi. Uloqtirish asab-muskul kuchlanishi qisqa vaqtda maksimal bo'lishi bilan xarakterlidir. Bunda qo'l, yelga kamari va tana muskullarigina emas balki oyoq muskullari ham faol qatnashadi.

Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi zarur.

Yengil atletikadagi uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

1) Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).

2) Aylanib uloqtirish (disk, bosqon).

3) Itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil, ushlash qulay bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin, og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish, maxsus tutgichi bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itqitish qulay hisoblanadi.

Ko'pkurash - yugurish, sakrash va uloqtirishlarning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi sport turlari miqdoriga qarab nomlanadi: uchkurash, beshkurash, yettikurash, o'nkurash.

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun beshkurash (yopiq inshootlarda), o'nkurash (stadionda) va ayollar uchun beshkurash (yopiq inshootlarda), yettikurash (stadionda) musobaqalari o'tkaziladi. Ko'pkurash musobaqalar ikki kun davomida o'tkaziladi. Ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari talab etiladi.

Ko'pkurash musobaqalari dasturini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarini talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlovchilar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishining eng yaxshi usulidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turidan maxsus trenirovka qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi.

Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

Nazorat savollari.

1. "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fanining maqsadi nimalardan iborat.
2. "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fanining vazifalarini ayting.
3. Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligini bilasizmi?
4. Yengil atletikaning boshqa sport turlari bilan bog'liqligi va o'zmi?
5. Yengil atletikaning mazmuni va asosiy tushunchalarini bilasizmi?
6. Yengil atletikaning bo'limlari haqida aytib bering.

Mavzuni o'zlashtirish uchun qo'shimcha manbalar:



2-MA'RUZA

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

Reja:

- 1. "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fan sifatida ahamiyati.**
- 2. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya va sport tizimida tutgan o'rni.**
- 3. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash.**
- 4. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika fanining vazifalari va mazmuni.**

1. "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fan sifatida ahamiyati.

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

Mazkur fan jismoniy tarbiya va sport universiteti, boshqa turdosh bo'lgan va jismoniy tarbiya yo'nalishlari mavjud Oliy ta'lim muassasalari, ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalari, sport maktablari, olimpiya va paralimpiya sport turalariga tayyorlash markazlarida o'qitiladigan yengil atletika va turli sport turlari bo'yicha

fanlar bilan o'zaro bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida uzoq yillik tajribalarga asoslanib aytish mumkinki, ayni ushbu fan turli davrlarda turlicha nomlanishiga qaramasdan, asosiy maqsadi, mazmun va mohiyati yengil atletika sport turi bo'yicha bilim berishdan iborat ekani ahamiyatlidir.

Shunigdek, boshqa sport turlarida umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilash borasida yengil atletikaga taalluqli mashqlar majmuasidan faol foydalanib kelinishi, sport mashg'ulotlarining tayyorlov qismida va yakuniy qismida keng qo'llaniluvchi yugurish va sakrash mashqlari aynan, yengil atletika elementlari ekani so'zimiz isbotidir.



6-rasm. Yengil atletikaning fan sifatida ta'lim bosqichlari bilan bog'liqligi.

2. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya va sport tizimida tutgan o'рни.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida qabul qilinayotgan qonun, qaror va farmonlarning barchasida mamlakatimizda amalga jismoniy tarbiya va sportning jadal rivojlanishi, bu borada amalga oshirirlishi zarur bo'lgan qator vazifalar va tizimli islohot rejalari tegishli tartibda turli ko'rinishdagi Yo'l xaritalari va Davlat dasturlari ko'rinishida belgilab olingani e'tiborga molikdir.

Xususan, Bosh qomusimiz bo'lgan Konstitutsiyaning 48-moddasida "Davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi⁴", deb alohida ta'kidlangani ham sohada amalga oshirilishi zarur bo'lgan ishlar jiddiy ijtimoiy-iqtisodiy-siyosiy masala ekanidan dalolatdir. Shuningdek, mamlakatda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solish maqsadida qabul qilingan O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni esa ayni sohada bajarilishi kerak bo'lgan barcha jihatlar, jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni tashkil etish, ta'lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport, sport zaxirasini tayyorlash, sport turlari bo'yicha terma jamoalari va ularni shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sportning moddiy, tibbiy, moliyaviy hamda boshqa ta'minoti kabi sohaga tegishli bo'lgan masalalar yuzasidan aniq va manzilli vazifalar belgilab o'tilgan⁵.

Mazkur normativ-huquqiy hujjatda belgilangan vazifalar ijrosi esa bosqichma-bosqich aholining ijtimoiy hayotida o'z aksini topmoqda.

⁴ O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. 30.04.2023-yil.

⁵ O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 04.09.2015-yil.

Quyidagilar mamlakatda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari hisoblanadi:

- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash;

- har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash;

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;

- fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik;

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarning, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarining hayoti va sog'lig'i xavfsizligini ta'minlash;

- sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish;

- nogironligi bo'lgan shaxslar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlarini o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish;

- O'zbekistonning milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

- fuqarolarni jismoniy tarbiyalashning uzluksizligi va davomiyligini ta'minlash;

- xalqaro hamkorlikni amalga oshirish.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport tizimi o'z navbatida ta'lim tizimi bilan uzviy bog'liq holda rivojlantirishi ushbu yo'nalishlarda olib borilayotgan davlat siyosatining ajralmas qismi ekani hamda ularning mazmun-mohiyatini aks ettiradi. Ta'lim sohasidagi munosabatlarni tartibga solishga qaratilgan normativ-huquqiy

hujjatlarda aholining turli yosh toifalariga tegishli ta'lim turlari bosqichlarida ta'lim oluvchilar bir vaqtining o'zida jismoniy tarbiya va sport bilan xatto, professional sport bilan ham shug'ullanishlari mumkin ekanini ta'kidlash lozim.

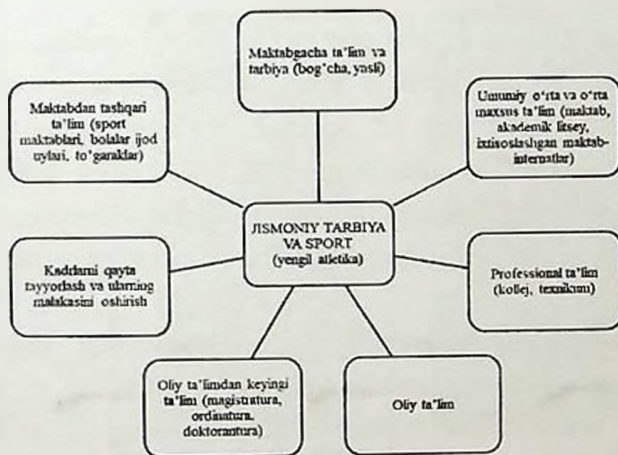
Shu o'rinda, ta'lim turlari xususida to'xtalib o'tamiz. Quyidagilar ta'limning turlari hisoblanadi:

- maktabgacha ta'lim va tarbiya;*
- umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'lim;*
- professional ta'lim;*
- oliy ta'lim;*
- oliy ta'limdan keyingi ta'lim;*
- kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish;*
- maktabdan tashqari ta'lim kabilardir.*

Mamlakatimizda har kim ta'lim olish huquqiga ega ekani qonun hujjatlarida belgilab qo'yilgan. Davlat uzluksiz ta'lim tizimi, uning har xil turlari va shakllari, davlat va nodavlat ta'lim tashkilotlari rivojlanishini ta'minlaydi. Maktabgacha ta'lim va tarbiyani rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi, bepul umumiy o'rta ta'lim va boshlang'ich professional ta'lim olishni kafolatlaydi.

Umumiy o'rta ta'lim majburiy ekani, maktabgacha ta'lim va tarbiya, umumiy o'rta ta'lim davlat nazoratida bo'lishi hamda ta'lim tashkilotlarida alohida ta'lim ehtiyojlariga ega bo'lgan bolalar uchun inklyuziv ta'lim va tarbiya ta'minlanishi borasida konstitutsiyamizning alohida moddasida ta'kidlangan.

Yuqorida qayd etilgan ta'lim turlarining barchasida jismoniy tarbiya va sport, sport sog'lomlashtirish tadbirlari tizimli va o'rnatilgan tartibda amalga oshirib kelinadi hamda uning nazorati tegishli nazoratga olinadi.



7-rasm. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya va sport ta'lim turlari bilan bog'liqligi.

Jismoniy tarbiya tizimi barcha davlat va jamoat tashkilotlari va muassasalarini jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturlari va o'quv materiallari bilan ta'minlaydi, shu jumladan, yengil atletika mashqlari ham dasturlardan keng o'rin egallagan.

Yengil atletika sport turi bilan respublikamizda maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchlari, maktab o'quvchilari, akademik litsey va kollej o'quvchilari, institut va universitetlarning talabalari, harbiy xizmatchilar, ofitserlar, ko'ngilli sport jamiyatlari a'zolari, aholining turli yosh toifasidagi minglab kishilar shug'ullanadi. Bu sport turining bunday ommaviy tus olishi, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirish — halqimizning jismoniy barkamol bo'lib o'sishiga, ularning salomatligini mustahkamlashida yordam beradi.

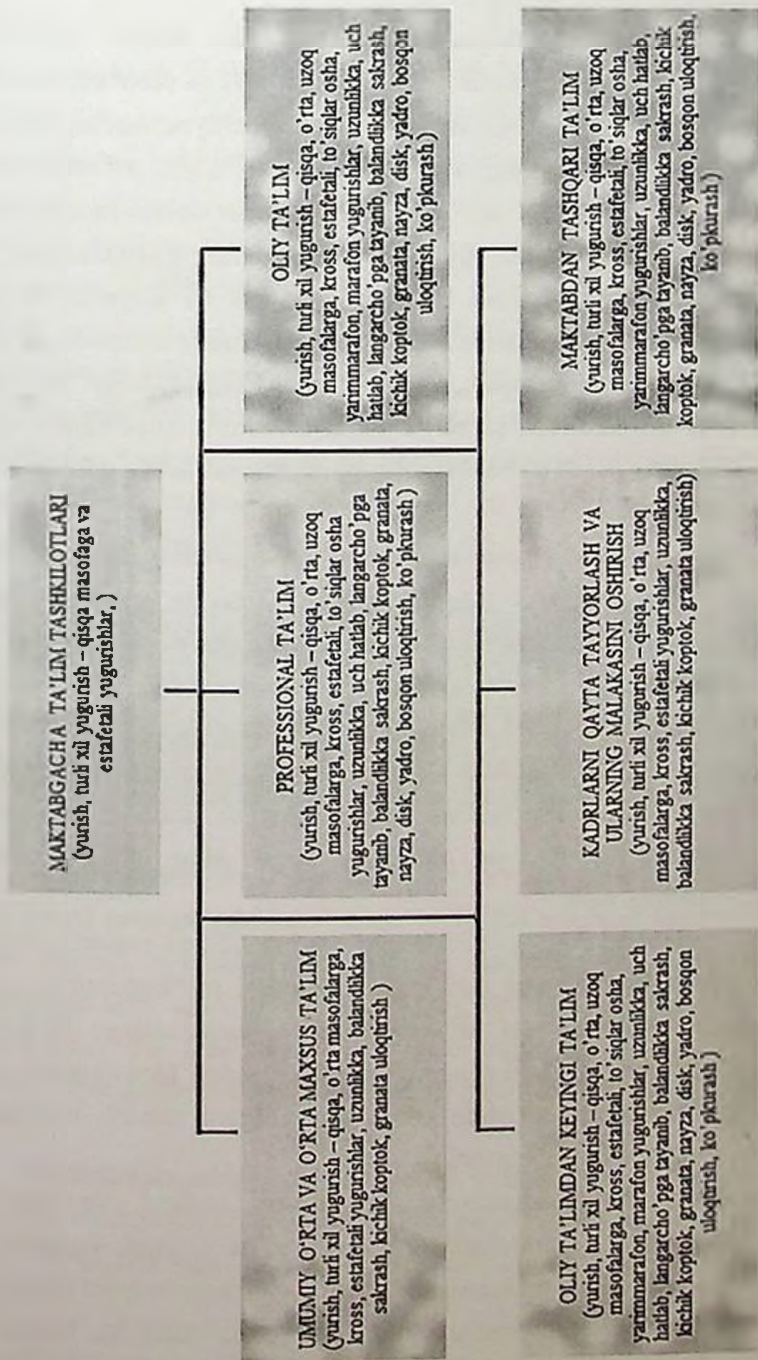
Yengil atletika mashg'ulotlari sportchilarda jismoniy sifatlari: kuch, harakat uyg'unligi, chidamlilik va eguluvchanlikni rivojlan-tiradi harakat va ko'nikma malakalarni tashkil toptiradi, irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishda kuch va tezkorlik mashqlarda mushakdagi kuchni o'zgarib turishi har xil yoshdagi o'g'il-qizlar va kattalarda yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashish imkonini yaratadi. Bu mashqlarni ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson va ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarish mumkin.

Yengil atletika mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir etishi uni keng tarqalishiga sabab bo'ladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham, har xil sport turlaridagi mashg'ulot rejalarida ham, katta va keksa yoshdagi kishilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham yengil atletika mashqlariga keng ravishda o'rin berilgan.

Shu bilan birga so'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sportning ommaviy ravishda xalqimiz orasida keng targ'ib qilish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzining shakllantirishning asosi sifatida yurish va yugurish turlari bo'yicha jismoniy tarbiya va sport hamda sport sog'lomlashtirish tadbirlari keng ko'lamda tashkil etib borilmoqda. Jumladan, davlatimiz rahbari tomonidan yoshlarni madaniyat, san'at va sportga keng jalb etish, ularda zamonaviy axborot texnologiyalaridan to'g'ri foydalanish ko'nikmasini shakllantirish, kitobxonlik madaniyatini yuksaltirish, xotin-qizlar bandligini ta'minlash vazifalarini o'z ichiga olgan beshta muhim tashabbus ilgari surilgan bo'lib, shulardan ikkinchi tashabbus hisoblangan "Yoshlarni jismoniy chiniqtirish va sport sohasidagi qobiliyatlarini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirish" borasida "Besh tashabbus olimpiadasi" musobaqalari yuqori saviyada tashkil etib kelinmoqda.



8-rasm. Yengil atletikaning ta'lim tizimidagi bosqichlarida o'qitilish sxemasi.

2024-yilgi mavsum doirasida “Yoshlarning bo’sh vaqti – yetakchining ish vaqti” tamoyili asosida mahalladagi yoshlarni bo’sh vaqtini mazmunli tashkil etish va yoshlarni madaniyat, san’at, sport, kitobxonlik, axborot texnologiyalari, intellektuala o’yin yo’nalishlari bo’yicha iqtidorlarini kashf etish hamda qo’llab-quvvatlash maqsadida mahalla yoshlari uchun 26 ta loyiha besh bosqichda mahalla-sektor-tuman-hudud-respublika hamda maktab o’quvchilari o’rtasida 8 ta loyiha, professional ta’lim muassasalari o’quvchilari o’rtasida 5 ta loyiha, oliy ta’lim muassasalari talabalari o’rtasida 6 ta loyiha, shuningdek ilk bor vazirlik, idora va tashkilotlarning quyi tizimidagi xodimlari o’rtasida “Besh tashabbus olimpiyadasi” doirasida 6 ta loyiha o’tkazildi.

O’tgan 2023-yilda bir qator muhim yo’nalishlarini o’zida qamrab olgan 20 dan ortiq tanlov va musobaqalarda 12 mingga yaqin yoshlar ishtirok etib, 1 ming 500 nafardan ortiq yoshlar tanlov va musobaqalarning respublika bosqichi g’olib va sovrindorlari bo’lishdi. Bu orqali mamlakatimiz aholisini ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb etish imkonini yanada kengaytirdi. Qolaversa, shu kabi musobaqalar sabab minglab aholi muntazam ravishda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug’ullanib borayotgani quvonarlidir.

Yengil atletikada shug’ullanuvchi sportchilarni tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi shug’ullanishni rag’batlantirish va musobaqalarni yaxshiroq tashkil etish uchun, razryadlarga bo’lish qabul qilingan. Yengil atletika sporti ommaviy rivoj topayotgani va undagi natijalar doimiy ravishda oshib borayotgani sababli razryad mezonlari har to’rt yilda o’zgartirilib turadi.

O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonunida fuqarolarning o’zini o’zi boshqarish organlari, korxonalar, muassasalar va tashkilotlar, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa

nodavlat-notijorat tashkilotlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlari hamda boshqa me'yoriy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ishtirok etishi, ta'lim sohasining vakolatli organlari o'quv-tarbiya jarayonining sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan bo'lishini ro'yobga chiqarish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi me'yorlarini joriy etish uchun shart-sharoitlarni ta'minlash, bolalar ongida sport orqali vatanga muhabbat xissini uyg'otish, o'sib kelayotgan barkamol avlodda sport bilan shug'ullanish, jismoniy va ma'naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni turli oqimlar va illatlar ta'sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish kabi yuqori darajadagi vazifalar belgilab qo'yilgan⁶.

Jamiyatda barcha sohaning rivoj topishi va taraqqiy etishi shu mamlakatda joriy etilgan qonun ustivorligi va soha mutasaddilarining huquqiy savodxonligiga bog'liqdir. Aynan, olib borilayotgan islohotlarning mohiyati va mazmunini tushunibgetgan mutaxassislargina sohani yangi bosqichga olib chiqa oladi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya-sport harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirish - aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, barcha yoshdagi fuqarolarning salomatligini mustahkamlash, ularni yuksak jismoniy kamolot sari etaklash, o'g'il-qizlarimizni har tomonlama etuk etib tarbiyalash, yoshlarni Vatan himoyasi va mehnat faoliyatiga yuqori saviyada tayyorlashga yordam beradi.

Mamlakatimizning yuqorida qayd etilgan barcha tashkilotlarida jismoniy madaniyat tizimi keng yo'lga qo'yilgan bo'lib, unda sportning ommaviy turlari bilan shug'ullanishga alohida e'tibor qaratilgan.

⁶O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami, 2015 y., 36-son, 473-modda.

Shu qatori, yengil atletika sport turining ayrim turlari – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari jismoniy madaniyat tizimi dasturlarining asosini tashkil etadi.

Yengil atletika sport turi bilan respublikamizda joriy qilingan barcha ta'lim bosqichlari, (maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, maktabdan tashqari ta'lim, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi, oliy ta'lim va oliy o'quv yurtidan keyingi ta'limdan keyingi ta'lim), harbiy qismlar, ko'ngilli sport jamiyatlari, davlat va nodavlat tashkilotlarida ko'plab insonlar doimiy ravishda shug'ullanib jismoniy tayyorgarliklari va salomatliklarini mustahkamlamoqda. Mazkur sport turining bu kabi ommaviy tus olishi, avvalo, uning hayotiy zarur harakat amallaridan tarkib topgani bo'lib, qolaversa, bu sport turi bilan ommaviy shug'ullanish uchun alohida jihozlangan sport inshootlarining talab etilmasligi va shug'ullanish geografiyasi juda kengligi bilan izohlanadi.

Yengil atletika mashg'ulotlari orqali shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a'zolari faoliyatini yaxshilanadi hamda kishining irodaviy fazilatlarini tarbiyalanadi. Yengil atletika mashqlarining shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir etishi uni keng tarqalishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, yurish va yugurish turlari insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita sanaladi.

Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi bilan shug'ullanishni rag'batlantirish va musobaqalarni yuqori saviyada tashkil etish uchun sportchilarni malakalariga qarab me'yoriy talablar joriy etilgan. Unga ko'ra, shug'ullanuvchilar faqatgina rasmiy musobaqalarda o'zlari tanlagan turlardan qayd etgan natijalari bo'yicha o'rnatilgan tartibda toifalarga ega bo'ladi.

Yengil atletika turlari bugungi kunda eng ommaviy sport turlari qatoriga kiradi.

Yengil atletika bo'yicha aholi o'rtasida kross, estafetali yugurish musobaqalari doimiy ravishda ommaviy tarzda o'tkazib kelinadi.

Yuqori malakali sportchilar o'rtasida esa O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan taqvim rejaga asosan musobaqalar tashkil etiladi va o'tkazib kelinadi. Ushbu musobaqalar sportchilar uchun o'ziga xos sinov maktabi vazifasini o'taydi. Bu musobaqalarda toblangan yosh sportchilar kelgusida ko'pyillik Olimpiyada o'yinlarida milliy terma jamoamiz a'zosi sifatida yurtimiz sha'nini himoya qiladilar.

Yengil atletika sport turi mamlakatimizda joriy etilgan jismoniy madaniyat tizimining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u aholi sog'ligini mustahkamlash bilan birga, sportchilar tayyorlash tizimida boshqa sport turlari uchun bazaviy tayyorgarlikning asosi sifatida o'ziga xos o'rin egallaydi.

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

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

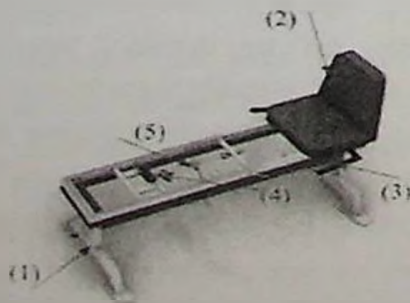
Fan o'qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fani o'quv mashg'ulotlarining loyihalari ishlab chiqadi.

Shuningdek, mazkur fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash borasida quyidagi ilmiy tadqiqot laboratoriya jihozlari va uskunalaridan keng foydalanish orqali sohaga oid ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirib kelinadi. Ular o'z navbatida sportchilarni tayyorlash tizimida zamonaviy bilim va malakalarni namoyon etilishida muhim sanaladi.



9-rasm. "Supromed – Elektroson" apparati.

"Supromed – Elektroson" miya yarim korteksiga dozali ta'sir qilish uchun qurilma. Ushbu qurilma uyqusida muammolari bo'lgan sportchilarni tinchlantiradi va tiklanish davrining samaradorligini oshiradi.



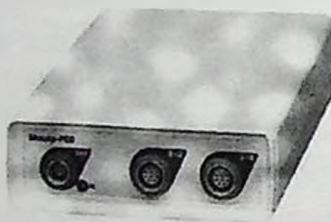
10-rasm. UDS-sportchilarni tezkor-kuch tayyorgarlik ko'rsatkichlarini monitoring qiluvchi innavatsion o'lchov qurilmasi.

UDS-sportchilarni tezkor-kuch tayyorgarlik ko'rsatkichlarini monitoring qiluvchi innovatsion o'lchov qurilmasi. Loyihani bajarishning birinchi yilida sportchining tezkor-kuch imkoniyatlarini aniqlash uchun maxsus kompleks yaratish hisobiga sportchilar vaqti va quvvatini optimal sarflash sharoitlarida mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beruvchi innovatsion texnologiyalardan foydalanish asosida mashg'ulot jarayonini tuzishni optimallashtirish konsepsiyasi ishlab chiqiladi. Bunda ma'lumotlarni Wi-Fi yoki Bluetooth yoki online rejimida maxsus qayd qiluvchi kompyuterga uzatish orqali ma'lumotlar qayta ishlanadi va maxsus dastur yordamida mashg'ulotlar boshqarib boriladi.



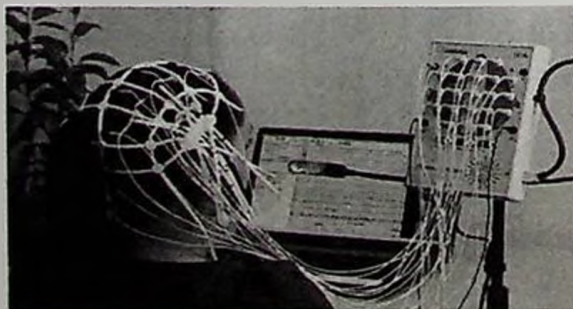
11-rasm. NC10 qurilmasi.

NC10 qurilmasi istalgan yoshdagi sportchilar, kattalar, bolalar va xatto yangi tug'ilgan chaqaloqlarning - yurak urish tezligini, pulsni va sportchilarning qonidagi kislorod darajasini va mashg'ulot vaqtini aniqlaydi. U juda ko'p parametrlar - EKG monitoring, bosim, harorat, nafas olish, SpO2, yurak urish soni, yurak urish tezligi, EtCO2 ko'rsatkichlarni o'lchashda foydalaniladi.



12-rasm. Mitsar-REO, reograf.

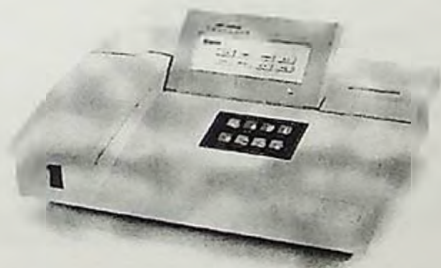
Mitsar-REO reografik majmuasi kardioritmografiya usuli yordamida EKG kanali orqali yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'lgan Kubichek va Tishchenko usullaridan foydalangan holda miya, oyoq-qo'llarning qon aylanishining buzilishini tashxislash va markaziy gemodinamik parametrlarni aniqlash uchun mo'ljallangan.



13-rasm. 16 kanalli Kompakt-Neyro qurilmasi.

Ushbu 16 kanalli Kompakt-Neyro qurilmasi miyaning bioelektrik faolligini muntazam va chuqur o'rganish uchun Neurotech kompaniyasidan Compact-Neuro 16 kanalli ensefalografi ishlab chiqilgan bo'lib, u tibbiy ko'rik (bosh jarohatlari, asab tizimining

kasalliklari, epilepsiya va boshqalar), sportchilarda EEG uyqusini ro'yxatga olish kabi ko'rsatkichlarni tekshirish va ma'ulmotlarni qayta ishlash orqali sportchilarda kuzatilayotgan o'zgarishlarni doimiy nazorat qilish imkoni mavjud.



14-rasm. RT-1904C bioximik analizator.

RT-1904C ochiq turdagi biokimyoviy yarim avtomatik analizatoridir. Bu qon, sarum, siydik va miya omurilik suyuqligining klinik biokimyoviy parametrlarini o'rganish imkonini beruvchi ixcham fotometrik, mikroprotssessor tomonidan boshqariladigan tizim.



15-rasm. N-10E binokulyar mikroskop.

Ushbu binokulyar mikroskop sportchi organizimidagi moddalar almashinishini ko'rish imkoniyatini beradi. Model yangi bo'lib,

qurilmadan foydalanishni oson, xavfsiz va ishonchli qilish uchun turli ilg'or dizayn va texnologiyalardan foydalanadi. Bu o'quv laboratoriyalarida keng qo'llanilishi mumkin

bo'lgan, talabalar uchun qulay va tejamkor biologiya mikroskopidir.



16-rasm. CM 300 3-Channel ECG Machine kordigrafi.

Sportchilarning yurak urish tezligini aniqlash bilan bir qatorda, mashg'ulot jarayonida yuklamalardan keyin ularning holatini aniqlaydi. To'liq raqamli filtr, asosiy harakatga chidamli hisoblanadi.

EKGni avtomatik o'lchash va talqin qilish, katta hajmdagi ma'lumotlarni saqlash, ma'lumotlarni kompyuterga uzatish uchun USB, uch formatli chop etish (avtomatik, qo'lda va ritmik) imkoni mavjud bo'lgan EKG to'liq shakli 1/2/3 kanal va ritm yo'nalishlari qayd etish qurilmasidir.



17-rasm. Akkuchek glyukometri.

Dunyodagi eng mashhur glyukoza o'lchagich hisoblanadi. Qondagi glyukoza miqdorini anqilab beradi. Accu-Chek Active glyukometr o'z-o'zini nazorat qilish uchun ishlatiladi.



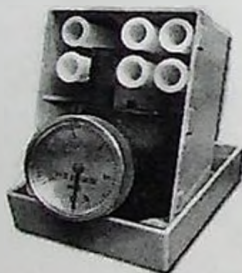
18-rasm. "Laktate Plus" laktat analizatori (Test)

Ushbu "Laktate Plus" qon laktatini, mushaklarning ishlash ko'rsatkichini juda tez, kichik bir tomchi qon bilan o'lchaydi. Bu laktatsiya uchun deyarli og'riqsiz, ammo tez va aniq testni ta'minlaydi. Qon laktati sportchilar va murabbiylar uchun qon orqali organizmdagi asosiy ko'rsatkichlarni aniqlab beradi. "Lactate Plus" 13 soniyada natija beradi va bu sportchilarga ish faoliyatini tezda baholash hamda mashg'ulot strategiyalarini o'zgartirish imkonini beradi.



19-rasm. Antropometr GPM - antropometrik ko'rsatkichlarni aniqlash vositalari.

Antropometr - bu tananing barcha balandlik o'lchamlarini aniqlash uchun antropologik vosita. Asosan tananing uzunligi (balandligi) va pol sathidan yuqori bo'lgan odamdagi antropometrik nuqtalarning balandligi, shuningdek, ko'ndalang va anteroposterior o'qlar bo'ylab o'lchamlarni anqilab beradi.



20-rasm. Quruq portativ spirometer.

Spirometr - o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash uchun odam tomonidan chiqarilgan havo hajmini o'lchash uchun mo'ljallangan. Unda kam hayotiy quvvatni aniqlash (to'liq ingalatsiyadan keyin odam tomonidan chiqarilgan havoning maksimal hajmi) o'pka kasalliklari mavjudligini yoki ko'krak qafasi hajmida patologik o'zgarishlar mavjudligini ko'rsatishi mumkin.



21-rasm. Polar H 10 moslamasi.

Ushbu polar H10 – mashg'ulot davomida yuklamalarga yurak urish tezligini nazorat qilib boradi. Polar H10 - bu Polar Pro ko'krak qafasi

bilan birga keladigan juda aniq yurak urish tezligi sensori hisoblanib, yuqori sifatni ta'minlash va shovqinsiz elektr o'lchash imkoniyatini beradi.



22-rasm. Tonometr.

Bir vaqtning o'zida qon bosimi, puls, o'lchash sanasi va vaqtini ko'rsatadi. 2 ta xotira bloki oxirgi 3 ta o'lchovning o'rtacha qiymatini hisoblash funksiyasi bilan 90 tagacha oxirgi o'lchovni saqlaydi.



23-rasm. Karbonat angidrid detektori.

Ushbu detektor — zal ichida havodagi karbonat angidrid gaz analizatori. Karbonat angidrid detektorining qo'shimcha afzalliklari havo haroratini o'lchash imkoniyatiga ega.



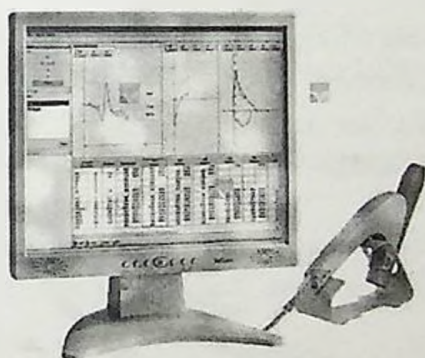
24-rasm. Yonker YK-80 C portativ puls oksimetri.

Yonker YK-80C portativ puls oksimetri - kislorod kontsentratsiyasi va pulsni nazorat uchun ishlatiladigan kichik, yengil qurilma. Barmoq uchiga biriktiriladi va 8-10 soniyadan so'ng ekranda ma'lumot paydo bo'ladi. Puls oksimetr qonning kislorod bilan to'yinganligi SpO2 darajasini va YUQS ni o'lchashda foydalaniladi.



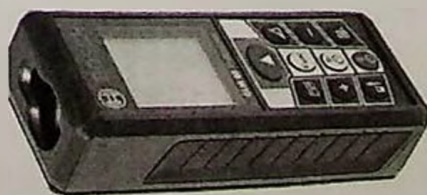
25-rasm. Kaliper.

Kaliper - teri burmalarining qalinligini o'lchaydigan individual o'lchagichdir. U fitnes mashg'ulotlarining samaradorligini, yog 'va mushak massasining nisbatlarini kuzatish va ideal tana vaznini hisoblash uchun ishlatiladi.



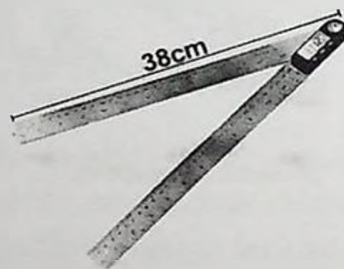
26-rasm. Spirometer.

Spirometriya kompyuterlashtirilgan qurilma hisoblanib, u kompyuterga ulangan og'iz bo'shlig'idan iborat bo'lib, u o'pka hajmini oldindan o'rnatilgan parametrlar bo'yicha baholashga imkon beradi. Nafas olish hajmi va tezligi parametrlarini o'lchashni o'z ichiga olgan tashqi nafas olish funksiyasini o'rganish usuli. Spirometrik testlarning quyidagi turlari amalga oshiriladi: tinch nafas olish; majburiy ekshalasyon; o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi; funksional testlar (bronxodilatatorlar, provokatsion testlar va boshqalar bilan). Spirometrik tekshirish uchun ishlatiladigan qurilma spirometr deb ataladi. Spirometriya bronxial astma, KOAH kabi kasalliklarni tashxislash, shuningdek, boshqa kasalliklarda va turli tibbiy muolajalar paytida nafas olish tizimining holatini baholash uchun ishlatiladi.



27-rasm. Lazer masofa o'lchagich.

Lazer masofa o'lchagich - bu lazer nurlari yordamida masofani o'lchash uchun qurilma. Sport zallarini o'lchamini o'lchashda, tadqiqotlar, harbiy ishlar, astronomik tadqiqotlar, qurilish va kundalik hayotda keng qo'llaniladi.



28-rasm. Mexanik goniometr chizg'ichi.

Elektron goniometr – sportchilarni turli harakatlarini bajarish vaqtida burchaklarini o'lchash uchun mo'ljallangan.



29-rasm. Elektron qo'l dinamometri.

Elektron qo'l dinamometri - qo'l kuchini aniqlashda foydalaniladi.

Shuningdek, quyidagi maxsus xususiyatlarga ega:

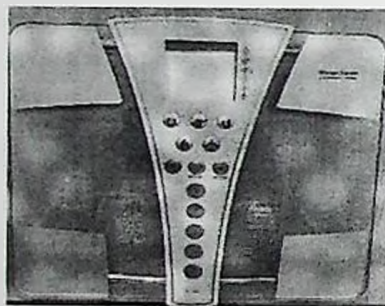
1. Yuqori aniqlikdagi quvvat o'lchovi tutqich kuchini bir zumda raqamli o'qish imkonini beradi.
2. Maksimal erishilgan tutqich kuchini avtomatik ushlab va qiymatni ko'rsatish.
3. Natijalarni yosh va jins guruhiga ko'ra baholash.
4. Turli foydalanuvchilar uchun natijalarni saqlash va olish imkoniyatlariga ega.



30-rasm. Elektron yugurish yo'lagi.

Yugurish yo'lagi yurak-qon tomir tizimining holatini yaxshilash va ortiqcha vaznning pasayishini tezlashtirish uchun mo'ljallangan. U soatiga 0,8 dan 16 km. gacha tezlikni rivojlantiradi.

Yugurish yo'lagininig maqsadi – sportchilarda funksional holatini o'rganish davomida mashq qilishda yordam beradi.



31-rasm. Ko'pfunksiyali elektron torozi.

Mazkur torozi inson tanasining 9 xil funksional holatini monitoring qilish uchun mo'ljalangan. Maksimal 200 kg yuk ko'taradi. Bluetooth orqali mobil telefonga ulanadi.

Yuqorida keltirib o'tilgan jihoz va anjomlar sportchilarni tayyorlash tizimida muhim hisoblanib, ularni sport mashg'ulotlarida izchil qo'llash orqali mashg'ulotlar va musobaqalarda sportchilarning jismniy, texnik, funksional, psixologik va turli tayyorgarliklarini nazorat qilish hamda boshqarish imkonini oshiradi. Shuningdek, tezkor xulosalar va qarorlar qabul qilishda juda ham o'mi kattadir.

4. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika fanining vazifalari va mazmuni.

O'zbekiston Respublikasida oliy ta'limning birinchi va ikkinchi bosqichida kasb ta'lim dasturlari talablarini quyidagicha blok fanlarni o'zlashtirishini ko'zda tutilgan va u doimiy ravishda takomillashtirilib borilmoqda:

1. Gumanitar va sotsial-iqtisodiy fanlar;
2. Matematik va tabiiy ilmiy fanlar;
3. Umumiy kasbiy ta'lim fanlari;
4. Maxsus kasbiy ta'lim fanlari.

Bu blokda fanlarning hammasi bir-biri bilan organik bog'langan bo'lib, bakalavrlarni pedagogik trenerlik, tashki -lotchilik,

boshqaruvchanlik va ilmiy izlanish faoliyatini mamlakatimizdagi jismoniy harakatni har xil pog'onasida ishlashga tayyorlaydi.

O'quv fanlarini o'rgatish jarayonida, shu jumladan yengil atletika mashqlarga o'rgatish jarayonida bo'luvchi bakalavrlarni jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyati va sport trenirovkasi bilimlari bilan qurollantirish zarur:

- jismoniy tarbiya tizimini ilmiy, sotsial-iqtisodiy va tashkiliy metodik usullarini;

- jismoniy tarbiyani tabiiy-ilmiy asoslari va sport trenirovkasini umum metodologik, psixo-pedagogik tomonlarini;

- yengil atletikadagi har xil yoshdagi va sport tasnifidagi sportchilarni tayyorlashda ilmiy-metodik, tashkiliy boshqaruvchanlik va xususiy uslublarni bilishi;

- yengil atletika sportini nazariyasi va amaliyotini zamonaviy holatini, aralash bilimlarning joriy ilmiy tadqiqotlari natijalari asosiy yo'nalishlarini;

- yengil atletika sportini yengil atletika mashqlarning texnika evolyutsiyasini, sport trenerovkasi va o'rgatish uslublarini asosini, shuningdek boshqa sport turlarini boshlang'ich uslublarini;

- O'zbekistonda yengil atletikani ilmiyligini;

- sportchilar tarbiyasini umum pedagogik asoslari, shakli va uslublari, g'oyaviy siyosiy, axloqiy va estetik tarbiyani.

Umumiy vazifalar va yengil atletika va boshqa predmetlarning mazmunidan kelib chiqqan holda bakalavr quyidagilarni bajara olishi:

- yengil atletikachilar uchun hamma soha bo'yicha (jismoniy, texnik, taktik, irodaviy va ahloqiy) tayyorlashni amalga oshirishda, yoshi-jinsini va sport mahoratini hisobga olgan holda rejalashtirilishi va nazorat qilinishi;

- asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirish va takomillashtirishda vosita va uslublarni keng ravishda egallashi;

- har xil yo'nalishdagi va har xil sharoitda (zalda, stadionda va har xil joylarda) o'quv trenirovka mashg'ulotlarini yuqori professional darajada o'tkaza olishi;

- asosiy va yordamchi yengil atletika mashqlarini aniq va chiroyli ko'rsata olishi;

- gimnastika, qishki o'yin sport turlaridan, og'ir atletika va boshqa sport turlarini mashqlaridan, yengil atletikaning o'quv-trenirovka jarayonida, keng ravishda dastur materialiga qo'shib olib bora olishi;

- yengil atletika mashg'ulotlari uchun iqtidorli yoshlarni tanlash va chamalash savollarini professional ravishda yecha olishi;

- yengil atletika sport turlari va jismoniy tarbiya sohasidagi dolzarb savollar bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib bora olishi;

- musobaqa o'tkazish jarayonida, ommaviy sport tadbirlari, sog'lomlashtirish va targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borishda tashkilotchilik ishlarini, hakamlilik va metodik ishlarni olib bora olishi;

- pedagogik va tibbiy nazoratni, shikastlanishni oldini olish, vrachgacha birinchi yordam ko'rsatish, sport gigienasi, sportcha uqalash va qayta tiklash bo'yicha olgan bilimlarini amaliyotda qo'llash.

Shunga ko'ra, yengil atletikaning nazariy va amaliy bo'limlari, o'quv rejasidagi boshqa predmetlardan olgan bilimlari bilan birga bo'lg'usi bakalavrlarni jismoniy tarbiya tizimining hamma pog'onalarida ishlashi uchun to'liq zamin tayyorlab bera oladi.

Nazorat savollari.

1. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi ahamiyati, o'rni qanday?

2. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalarning qo'llanilishini tushuntirib bering.

Mavzuni o'zlashtirish uchun qo'shimcha manbalar:



3. Yengil atletikada o'quv mashg'ulotlarini loyihalash deganda nimani tushunasiz?

4. O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletikaning o'ri?

5. Yengil atletika sport turi ommaviyligini oshirishda amalga oshiriladigan tadbirlarni ayting.

6. Ommaviy sport tadbirlarida yengil atletikaning o'ri?



3-MA'RUZA

Mavzu: Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari

Reja:

1. Yengil atletikaning umumiy ta'rifi va tasnifi.
2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti.
3. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanish tarixi.
4. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti.

1. Yengil atletikaning umumiy ta'rifi va tasnifi.

Yengil atletikaning umumiy ta'rifi.

Insoniyat yarlardan paytdan to bugungi kungacha yengil atletikaga taalluqli bo'lgan deyarli barcha harakat amallarini kundalik hayotlarida qo'llab keladilar. Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish shular jumlasidandir. Bunga ko'plab misollar keltirish mumkin. Masalan, inson bir joydan boshqa bir joyga borishi uchun tabiiy sharoitda yurish

orqali amalga oshirsa, shuni biroz tezroq va qisqa vaqtda amalga oshirishi uchun yugurishiga to'g'ri keladi.

Boshqa bir holatda esa oldidan chiqqan to'siq yoki shunga o'xshash predmetdan esa sakrab o'tishi, biror bir xavf yoki xatarni bartaraf etish uchun esa ma'lum bir jismni uloqtirishi tabiiy holatda kuzatiladi. Shunday ekan, yengil atletik harakat amallari tabiiy sharoitda va holatda insonlarning kundalik hayotiy zarur ehtiyojlaridan ekanini tushunishimiz mumkin.

Yengil atletika sport turi - muayyan qoidalar asosida musobaqalashuv vositasi sifatida tartiblashtirililgunga qadar ham mavjud bo'lib, u insoniyat yaraigandan buyon hayotiy ehtiyojlari uchun qo'llab kelingan harakatlal

“Atletika” so'zi qayerdan va qanday vujudga keldi, degan savollarga javob berib o'tamiz. “Atletika” so'zi yunoncha so'zdan olingan bo'lib, “kurashmoq”, “musobaqalashmoq”, “mashq qilmoq” ma'nolarini anglatadi. Qadimgi Yunoniston o'lkalarida eramizdan avvalgi davrlarda turli bayram, milliy va diniy marosimlar munosabati bilan tashkil etiladigan bellashuvlarda o'zining har tomonlama jismoniy imkoniyatlarini sinovdan o'tkazib musobaqalashuvchilarni “atletlar” deb atalgan⁷.

Ana endi, yengil atletikani sport turi sifatida ta'riflaydigan bo'lsak, “Yengil atletika” so'zi shartli bo'lib, bu jumla bizning hududlarga kirib kelishi tarixi bilan bog'liq ekaniga e'tibor qaratish zarur. Dunyoning turli mamlakatlarida ushbu sport turi turlicha nomlanishi, shu xalqlarning tili bilan bog'liqdir. Masalan, Yevropa mamlakatlarida uni “Athletics”, AQShda “Track and Field”, MDH davlatlarida “Yengil atletika” va hakoza ko'rinishida nomlanadi.

Biroq uning xalqaro qabul qilingan nomi esa “Athletics” ko'rinishida bo'lib, Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionati va turli

⁷ Olimov M.S., Shakerjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriyigina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 9-10-betlar.

xalqaro musobaqalarda uni shu nomda ataydilar. Bizning mamlakatimizda esa yengil atletika deb yuritilishining asosiy sabablaridan biri bu sport turi bizning o'lkalarga XX asrning boshlarida Chor Rossiyasining harbiy harakatlari natijasida kirib kelgan. Shu bois, ushbu sport turi nomi ruscha "Легкая атлетика" so'zining o'zbek tilidagi to'gridan to'g'ri tarjimasidan kelib chiqqan.

Aslida yengil atletika degan nom mazkur sport turining yengil, oson yoki qiyinchiliksiz bajarilishini anglatmaydi. Aksincha, undagi mashqlar va harakat amallari "Og'ir atletika" sportining mashqlariga nisbatan yengil va oson ko'ringani uchungina shu nom bilan ataladi.

Yengil atletikaning umumiy tasnifi.

Yengil atletika bo'yicha o'tkaziladigan turli miqyosdagi musobaqalarda uning 60 dan ortiq turi qo'llanilsada, biroq, Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va Respublika musobaqalarida ma'lum bir turlaridan foydalanib kelinadi.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limlarga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 23 turi erkaklar, 23 turi ayollarda va 2 ta aralash turlar Olimpiya o'yinlari va Jahon chempionatlari dasturiga kiritilgan.

Yengil atletikaning umumiy tasnifi.

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Turlari va masofalari	Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar	
				Erkaklar	Ayollar
Yurish	Sportcha yurish	Stadion yo'lkasida	1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, 20000 m	-	-
		Shosseda	3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 35 km, 50 km	20 km	20 km
		Aralash yurish (miks)	42.195 km	42.195 km arsalash yurish	
Yugurish	Tekis yugurish	Qisqa masofaga yugurish	30 m, 50 m, 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m	100 m, 200 m, 400 m	100 m, 200 m, 400 m
		O'rta masofalarga yugurish	600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 milya, 2000	800 m, 1500 m	800 m, 1500 m
		Uzoq masofalarga yugurish	3000 m, 5000 m, 10000 m, 10 km	5000 m, 10000 m	5000 m, 10000 m
		O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000 m, 30000 m	-	-
		Vaqtbay yugurish	1, 2, 24 soat	-	-
	Tabiiy sharoitda yugurish	Ochiq joylarda yugurish (kross)	0,5 km.dan 12 km.gacha	-	-

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Turlari va masofalari	Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar	
				Erkaklar	Ayollar
		Shosseda yugurish	15 km; 21,0975 km, 42,195 km, 100 km	42,195 km	42,195 km
	To'siqlar osha yugurish	G'ovlar osha yugurish	60 m, 100 m, 110 m, 300 m, 400 m	110 m, 400 m	100 m, 400 m
		To'siqlar osha yugurish	2000,3000 m	3000 m	3000 m
	Estafetali yugurish	Qisqa masofalarga estafetali yugurish	4x50 m, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m
		Stadiondan tashqarida, tabiiy sharoitlarda	5x500 m, 3x800 m, 4x800 m, 5x1000 m, 10x1000 m, 4x1500 m	-	-
		Aralash masofalarga yugurish	400+300+200+100 m, 800+400+200+100 m, Ekiden marafon, Ekiden yarimmarafon, 4x400 aralash (miks)	4x400 m aralash (miks)	
Sakrash	Yugurib kelib vertikal to'siq osha	Balandlikka sakrash	Har xil usullarda	+	+
		Balandlikka sakrash	Langarcho'p bilan	+	+

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Turlari va masofalari	Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar	
				Erkaklar	Ayollar
	Gorizantal to'siq osha sakrash	Uzunlikka sakrash	Har-xil usullarda	+	+
		Uch hatlab sakrash	Umumiy qoida asosida	+	+
	Turgan joydan sarash	Balandlikka sakrash		-	-
		Uzunlikka sakrash		-	-
		Uch hatlab sakrash		-	-
Uloqtirish	Bosh ortidan uloqtirish	Granata	500 gr (ayollar)	-	-
			700 gr (erkak)	-	-
		Nayza	600 gr (ayollar)	-	+
			800 gr (erkak)	+	-
	Aylanib uloqtirish	Disk	2 kg	+	-
			1,75 kg	-	-
			1,5 kg	-	-
			1 kg	-	+
		Bosqon	7,265 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			4kg		+
	Itqitish	Yadro	7,265 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			4 kg	-	+
			3 kg	-	-
Ko'p turash		Uch kurash		-	-
		To'rt kurash		-	-

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Turlari va masofalari	Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan turlar	
				Erkaklar	Ayollar
		Besh kurash		-	-
		Olti kurash		-	-
		Yetti kurash (2 kun davomida)	100m, 100m g'o, nayza, balandlik, uzunlik, yadro, 800m	-	+
		Sakkiz kurash		-	-
		O'n kurash (2 kun davomida)	100 m, uzunlik, disk, balandlik, 400 m, 110 m g'o, yadro, langarcho'p, nayza, 1500 m	+	-

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

Yengil atletikaning ko'p turlaridan Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo o'yinlariga faqat "Olimpiya" turlari kiritildi.

2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, yengil atletika sport turi sifatida juda qadimdan mavjud bo'lib, dunyo mamlakatlarining turli hududlarida turli yillarda o'ziga xos rivojlanib keldi. Buni Qadimgi

Yunonistonda tashkil etilgan qadimgi Olimpiya o'yinlari misolida ko'rishimiz mumkin.

Birinchi yengil atletika musobaqalarining sanasini aniq belgilashning iloji yo'q, ammo ishonchli manbalarda bu sport turi Qadimgi Yunonistonda paydo bo'lgan va faol rivojlangan. Malum dastlabki musobaqalar miloddan avvalgi 776-yilda Qadimgi Yunonistonda bo'lib o'tgan. O'sha payt Olimpiya o'yinlari dasturida dastlab faqat 192 m 27 sm (1 stadiy) masofaga yugurishdan iborat bo'lgan. Keyinchalik musobaqalar dasturga uzoq masofalarga yugurish musobaqalari (5 km gacha), shuningdek, hozirgi vaqtda qo'llanib kelinadigan turlar kiritildi. Estafetali yugurish "lampaderiomas" deb nomlangan bo'lib, sportchilar bir-birlariga odatdagi estafeta tayoqchasini emas, balki yonayotgan mash'alani uzatish orqali yugurgan.

Sakrash baxslari ham hozirgidan farq qilgan - faqat uzunlikka va uch hatlab sakrashga o'xshash turlarda atletlar qo'llarida og'irliklar bilan sakrashni amalga oshirgan. Qadimgi Olimpiyada dasturiga nayza va disk uloqtirish ham kiritilgan. Zamonaviy va qadimgi musobaqalarda uloqtirishlar texnikasi bir-biriga juda o'xshash bo'lganini qayd etish lozim. Snaryadlarning shakli, uni uloqtirish uchun qo'l kukunlardan foydalanish, shuningdek, uloqtirish texnikasi, tananing aylanishi kabi holatlarni Mironning mashhur "Disk uloqtiruvchi" haykalining nusxalari misolida ko'rishimiz mumkin⁸.

⁸ O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. M harfi. "O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi" davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent. 611-bet.



**32-rasm. "Disk uloqtiruvchi" (nusxasi).
Haykaltarosh – Miron. m.a. V-asr. Yunoniston.**

Qadimgi olimpiyachilar nayzalarini nafaqat uzoqlikka, balki aniqlik uchun ham uloqtirgan. Bir vaqtning o'zida ham uzoqlikka, ham nishonga tekkizishi talab etilgan.

Yurish va yugurish musobaqalari butun dunyo bo'ylab o'rta asrlarda milliy bayramlar doirasida bo'lib o'tdi, shuningdek, tosh va shunga o'xshash snaryadlarni uloqtirish (keyinchalik yadro itqitish) va xatto tayanib sakrash - turli manbalarga ko'ra, u Bolgariyada yoki Frizlandiyada to'siqlarni yengib o'tish kabi o'yin sifatida paydo bo'lgan. Yengil atletika musobaqalarining dastlabki qoidalari XIX asr o'rtalarida Angliyada paydo bo'lgan. O'sha paytdagi kollej o'quvchilari (bo'lajak ofitserlar) uchun o'quv dasturiga kross yugurish (to'siqdan yugurish), yugurib kelib uzunlikka sakrash va yugurib kelib balandlikka sakrashlar kiritilgan. XIX asrning oxirlariga kelib AQSH va Fransiyada yengil atletika klublari paydo bo'ldi. Yengil atletika sport

turning rivojlanishiga 1896-yilda Afinada bo'lib o'tgan Birinchi zamonaviy yozgi Olimpiya o'yinlari sabab bo'ldi⁹.

Umuman olganda, Gretsiya poytaxtidagi Olimpiya o'yinlari dasturiga yengil atletikaning o'n ikkita turi kiritilgan: oltita texnik (uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, uch hatlab sakrash, langarcho'pga tayanib sakrash, disk uloqtirish, yadro uloqtirish), beshta stadionda yugurish - 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 110 m g'ovlar osha yugurish va marafon yugurish turlari. Aytish joizki, 1928-yilgi Olimpiadagacha yengil atletika musobaqalarida faqat erkaklar qatnashgan.

1912-yilda IAAF ning (o'sha paytda International Amateur Athletics Federation - Xalqaro havaskor atletika federatsiyasi, hozirgi WA – World Athletics) tashkil etilishi sportning rivojlanishidagi muhim bosqich bo'ldi. Qoidalar kodeksi tasdiqlandi, jahon va Olimpiya rekordlari qayd etila boshlandi. 2019-yil oktabr oyidan buyon tashkilot Butunjahon atletika (WA – World Athletics) nomini oldi va dunyodagi eng yirik sport tashkiloti hisoblanadi – unga 214 ta milliy federatsiyalar a'zo bo'lib, Sebastian Koe tashkilot rahbari hisoblanadi.

Shuningdek, 1912-yilda yengil atletika olamida birinchi superyulduz paydo bo'ldi. AQShlik Jim Torp Stokgolmdagi Olimpiada o'yinlarida ham dekatlonda, ham hozirda o'tkazilmay qo'yilgan pentatlonda g'olib chiqdi. 1920-yillarda finlyandiyalik stayer Paavo Nurmi¹⁰ porladi va u hanuzgacha tarixdagi eng nomdor sportchi bo'lib



10



11



12



13



14



15



qolmoqda. Uchta Olimpiyada davomida u to'qqizta oltin va uchta kumush medaldan iborat ajoyib natijani qayd etgan.

1936-yilda amerikalik sprinter Jessi Owens¹¹ bitta Olimpiyada o'yinida to'rt marta Olimpiya shohsupasining eng yuqori pog'onasiga ko'tarilgan tarixdagi ikkinchi sportchiga aylanishga muvaffaq bo'ldi. Bungacha shu kabi yuqori natijani amerikalik sportchi Alvin Kranzlayndan Parij-1900 Olimpiya o'yinlarida 60 m, 110 m g'/o, 200 m g'/o, uzunlikka sakrash bo'yicha oltin medallarni qo'lga kiritib tarixda bitta shu kabi musobaqada 4 karra champion bo'lgan ilk yengil atletikach hisoblanadi. Keyinroq esa ya'ni, 1948-yilda Londonda o'tkazilgan musobaqalarda niderlandiyalik Fanni Blankers-Kun¹² ham 100 m, 200 m, 80 m g'/o, 4x100 estafeta g'olibi sifatida xuddi shunday muvaffaqiyatga erishadi.

1950-yillarda o'rta masofaga yuguruvchilar va stayerlar (uzoq masofaga yuguruvchilar) davri boshlanib ketdi. 1952-yilgi Xelsinki Olimpiyadasida britaniyalik Rojer Bannister¹³ tarixda birinchi bo'lib stadion bo'ylab bir mil (1609 m) ni 4 daqiqadan kamroq vaqt ichida yugurgan bo'lsa, chexiyalik Emil Zatopek¹⁴ uchta masofada (5000 m, 10000 m va marafon) g'oliblikni qo'lga kiritdi. O'n yillikning bir qator voqealari 1960-yilda Rimda bo'lib o'tgan Efiopiyalik Abebe Bikilaning¹⁵ afsonaviy yalangoyoq g'alabali marafoni bilan yakunlandi.

1960-yillarning o'rtalarida yengil atletika stadionlarida qoplamalari ommaviy ravishda avvalgilaridan zichroq va yugurishga qulay bo'lgan holatga keltiriladi. Natijada sprinterlarning natijalarining o'sishi kuzatiladi.

1968 yulgi Mexiko Olimpiyadasi ham o'ziga xos tarzda rekordlar va yuqori natijalar bilan yengil atletikaning rivojlanishida muhim o'rinni tutadi. Unda 112 mamlakatdan 5530 nafar sportchi ishtirok etadi.

Musobaqalar 20 ta sport turi bo'yicha o'tkaziladi. O'sha paytgacha Lotin Amerikasi mamlakatlarida Olimpiyada o'yinlari biror marta ham o'tkazilmagan bo'lib, Mexiko bu borada ilk poytaxt shahar hisoblanadi.

Shaharning dengiz sathidan 2300 metr balandlikda joylashganligi ayrim baxs va tortishuvlarga sabab bo'ldi. Shaharning dengiz sathidan bu darajada balandligi ba'zi sport turlari bo'yicha musobaqalarning natijasiga salbiy ta'sir etishidan mutaxassislar havotirda edilar. Ammo anaerob rejimda bajariluvchu sport turlarida ijobiy ta'sir ko'rsatgan bo'lsada, biroq aerob rejimda ishlovchi sport turlariga qiyinchilik keltirib chiqargan, deb hisoblanadi.

Ushbu Olimpiyada o'yinlarining ochilish marosimida birinchi marta ayol sportchi (meksikalik Enriketta Basilio) Olimpiya olovini yoqqani bilan esda qoldi. Amerikalik sprinter Vyomiya Tayes¹⁶ ayol sportchilar orasida birinchi bo'lib 100 m. masofaga yugurish bo'yicha ketma-ket ikki marta Olimpiya chempioni bo'ladi. Shuningdek, amerikalik Jim Xayns¹⁷ 100 m.ga 10 soniyadan kamroq vaqt ichida yugurgan birinchi sportchi bo'lsa, o'sha yili Bob Bimon¹⁸ musobaqa finalida 8,90 metrga ajoyib sakrash bilan yengil atletika tarixiga kirdi. "XXI asr sakrash" deb nomlangan ushbu natija Ralf Bostonning avvalgi rekordidan 55 sm yaxshi bo'lib, bu natija faqat 23-yildan so'ng amerikalik sakrovchi Mayk Pauell¹⁹ tomonidan 1991-yilda Tokioda bo'lib o'tgan Jahon chempionatida 5 sm.ga yaxshilangan. Xuddi shu musobaqada balandlikka sakrashda tom ma'noda renessansni yuzaga keltira olgan Richard Duglas "Dik" Fosberi²⁰ o'zining afsonaviy sakrashini amalga oshirgan. Sakrashning bu usulida sakrash hozirgi kunda ham keng qo'llanib kelinmoqda.



Dik Fosberi bugungi kunda “Fosbyuri-flop” deb nomlangan yangi usul yordamida balandlikka sakrashda g'alaba qozondi.



33-rasm. Richard Duglas “Dik” Fosberi. Mexiko-1968 Olimpiya o‘yinlari.



34-rasm. Bob Bimon. Mexiko-1968 Olimpiya o‘yinlari.

Sport musobaqalari tarixida birinchi marta musobaqa g'oliblari giyohvand moddalar yoki stimulyatorlardan foydalanganini aniqlash maqsadida doping nazoratidan o'tdilar.

Yildan yilga musobaqalar ishtirokchilari geografiyasi kengayib bordi. Bu boradagi muhim voqea IAAF (hozirgi World Athletics) tomonidan 1983-yilda Xelsinkida²¹ birinchi Jahon chempionatining o'tkazilishi bo'ldi (Yevropa chempionati deyarli yarim asr oldin – 1934-yilda Turinda (Italiya), Osiyo chempionati esa 1973-yil Manilada (Filippin) bo'lib o'tgan. Ikki yil o'tib, xalqaro turnirlar taqvimiga yopiq inshootlardagi jahon chempionati ham kiritildi.

Shunday qilib, yengil atletika yil bo'yi musobaqalar o'tkaziladigan sport turiga aylandi. Qish oylarida yopiq inshootlarda, bahor va kuzda - kross va marafonlar, yozda esa stadionda musobaqalar tashkil etila boshlandi.

1990-yillarning boshlariga kelib, Jahon chempionatini har to'rt yilda bir marta emas, ikki yilda bir marta o'tkazish to'g'risida qaror

qabul qilindi. Turnir taqvimining zichlashuvi ko'p jihatdan yengil atletikaning ommaviyligi oshgani bilan bog'liq edi. Bu esa kelajakda yengil atletikaning yanada tomoshabop va ommaviyligini oshishiga xizmat qilishi uchun qabul qilingan to'g'ri qarorlardan, desak mubolag'a bo'lmaydi.

XX asrning oxirgi o'n yilligida uzunlikka sakrash bo'yicha Karl Lyuis²² va Mayk Pauell o'rtasidagi qarama-qarshilikni butun dunyo kuzatib borar edi. Keniyalik va efiopiyalik yuguruvchilar qolgan yo'nalishlarda gegemonlik yo'lini endigina boshlayotgan edilar. Nayza uloqtirish bo'yicha Yan Zelezniy o'zining avvalgi natijalari bilan musobaqalashar, yakunda esa yangi rekordlar o'rnatar edi. Maykl Jonson o'zining ajoyib yugurish texnikasi bilan 200 va 400 m masofalarda ustunlik qilishi, haqiqiy ma'noda yengil atletikaga o'zgacha joziba baxsh etgani bor gap.

Yana ayni shu yillarda o'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha marokashlik Xisham El Guirrouj va efiopiyalik Xaile Gebrselassiening raqobati bilan esda qolarli bo'lgan. Xaile Gebrselassie marafonchi sifatida muvaffaqiyatli natijalarni qayd eta olgan. U 3000 m., 5000 m., 10000 m. masofalarga yugurish bo'yicha 1998-yil, marafon masofasida 2008-yil 2:03.59 natija bilan jahon rekordchisi sifatida asrning so'ngi yillarida yengil atletika tarixiga o'z nomini muxrlashga erishadi.

2008-yilgi Pekin Olimpiadasi muhim voqealarga boy bo'ldi. Musobaqalar dasturiga ayollar o'rtasida 3000 m masofaga to'siqlar osha yugurish turi qo'shildi, Usain Bolt 100 va 200 m masofalarga yugurish bo'yicha jahon rekordlarini o'rnatdi. Efiopiyalik stayelar Kenenisa Bekele²³ va Tirunesh Dibaba²⁴ oltin dublni qayd etdilar.



22



23



24



25

Oradan bir yil o'tgach, Berlinda bo'lib o'tgan jahon chempionatida Usain Bolt²⁵ 100 (9,58) va 200 m (19,19) ga yugurishda sprinterlar tarixida eng yaxshi natijani qayd etdi, Bekele 5000 va 10 000 m masofaga yugurishda yana g'alaba qozondi.



35-rasm. Usain Bolt.



36-rasm. Kenenisa
Bekele



37-rasm. Tirunesh
Dibaba

Londondagi o'yinlarda²⁶ Bolt yana sprint qiroliga aylandi, britaniyalik Muhammad Farahning natijalari va yugurish texnikasi ko'plab muhlis va mutaxassislarda yaxshi taassurot qoldirdi. Disk uloqtirish bo'yicha xorvatiyalik Sandra Perkovich 2012, 2016-yilgi Olimpiya o'yinlarida oltin va Parij-2024 da bronza medalini qo'lga kiritadi. Shuningdek, O'nkurash bo'yicha amerikalik Eshton Iton London va Rio musobaqalarida ikki karra ketma-ket g'oliblikka erishdi. Bo'lajak uch karra Olimpiya chempioni polshalik Anita Vlodarchik bosqon uloqtirish bo'yicha jahon rekordini o'rnatdi.

2016-yilgi Rio Olimpiyadasida²⁷ 47 ta medallar to'plami o'ynaldi (erkaklar uchun 24 ta, ayollar uchun 23 ta). Yengil atletika bo'yicha eng ko'p medallar to'plami Rio-de-Janeyrodagi Olimpiyadada topshirildi. Musobaqada 200 ga yaqin davlatdan 2000 nafarga yaqin sportchi



ishtirok etdi. Jami medallarga 42 ta mamlakat sportchilari egalik qilishdi. Qisqa masofalarga yugurish afsonasi 8 karra Olimpiya va 11 karra jahon chempioni, faoliyati davomida 8 marta jahon rekordlarini o'rnatishga erishgan Usain Bolt Rioda ham 100 va 200 m. masofalarda oltin medallarni qo'lga kiritdi. 800 m.ga yugurish bo'yicha 2 karra Olimpiya, 2 karra jahon, 2 karra Afrika, 2 karra Brilliyant liga g'olibi, jahon rekordchisi keniyalik David Rudisha o'zining ikkinchi oltinini, ota tomonidan kelib chiqishi senegallik bo'lgan belgiyalik sportchi Nafi Tiam ham yettikurashda g'oliblikka erishdi. Ushbu musobaqalarda AQSh kutilganidek 1-o'rinni qo'lga kiritgan bo'lsa, afrika vakili Keniya 2-o'rin, Yamayka esa 3-o'rinni egallaydi.

Osiyo qit'asi mamlakatlari o'rtasida Xitoy jamoasi yetakchi bo'lsa (4-o'rin), Bahrayn 2-o'rin (12-o'rin) Tojikiston 3-o'rinni egallaydi (15-o'rin). Yaponiya (24-o'rin), Qatar (26-o'rin), Qozog'iston (34-o'rin) yengil atletikachilari ham medal qo'lga kiritgan jamoalar qatoridan o'rin egallaydi.

To'rt yillikning nufuzli musobaqasi sanalgan Olimpiya o'yinlari 2008-yildan keyin XXI asrda ikkinchi bor Osiyo qit'asi mamlakatlariga berildi. 2020-yilning avgust oyida o'tkazilishi rejalashtirilgan mazkur musobaqalar butun dunyoga Covid-19 koronavirus infeksiyasi pandemiyasi sabab Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 2020-yil 24-martdagi qaroriga asosan bir yilga qoldirildi va 2021-yilning 23-iyulidan 8-avgustga qadar o'tkazildi. Garchi, musobaqalar 2021-yilda o'tkazilgan bo'lsada, "Tokio-2020"²⁸ prefiksi saqlab qolindi. Bu butun dunyoda favqulodda vaziyatlar tufayli qoldirilgan birinchi Olimpiya o'yinlari hisoblanadi. Shuningdek, tarixda toq sonli yilda o'tkazilgan va stadionlarda tomoshabinlarsiz o'tkazilgan birinchi Olimpiya o'yinlari bo'ldi.

Tokio-2020 musobaqalarida yengil atletikaning erkaklar uchun 24 ta, ayollar uchun 23 ta va 1 ta aralash turi – jami 48 ta medallar

jamlanmasi uchun baxslar olib borildi. Musobaqalarning bir yilga qoldirilishi sportchilarning natijalariga qay tarzda ta'sir etishi butun sport jamoatchiligi, mutaxassis va muhlislarga juda qiziq edi. Avvalgi Olimpiyalardagi AQSH terma jamoasining yaqqol yetakchiligi kutilgan bir vaqtda, aksincha musobaqa dasturning erkaklar o'rtasidagi turlaridan atigi ikkita oltin – 4x400 metrga estafeta va yadro itqitish bo'yicha qo'lga kiritilganini katta ehtimol bilan musobaqalarga tayyorgarlik siklining o'zgarishi bilan izohlash mumkin.

Amerikalik erkak atletlar ko'p yillar davomida birinchi marta birorta ham individual yugurish musobaqasida g'alaba qozona olishmadi. Biroq, kutilmaganda italiyalik olimpiyachilar 5 ta oltin medal bilan umumjamoa hisobida 2-o'rinni egallashi kutilmagan natijalarni aks ettirdi. Osiyo qit'asi vakillari Xitoy olimpiyachilari esa xatto kuchli beshlikka ham kira olishmadi, ular yakunda 7-o'rin bilan kifoyalandi.

Osiyoliklardan yana bir jamoa Qatar esa o'zining "oltin bolasi" M.Barshimning²⁹ oltin medali hisobiga yagona medalga ega chiqib, umumjamoa hisobida 18-o'rinni qo'lga kiritdi. Yetakchilarning yaqqol ustunligisiz o'tgan Tokio-2020 musobaqalari avvalgilaridan farqli ravishda 43 ta mamlakat vakillari medallarga ega chiqdilar. Garchi, iqtisodiyoti baquvvat va qudratli hisoblangan davlatlar ko'proq medallar yutib olgan bo'lsada, ammo aksincha holatdagi mamlakat sportchilarining ham ular bilan raqobatlasha olgani e'tiborlidir. Kuzatishlar va tahlillar shuni ko'rsatadiki, kichik va yuqori iqtisodiy ko'rsatkichlarga ega bo'lmagan davlatlar sportchilarining xorijda o'quv yig'inlarni tashkil etgani va musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rgani diqqatga sazovordir.



Yurtimiz vakillari Tokio-2020 Olimpiya o'yinlarida esa avvalgisidan kamroq sportchi bilan ishtirok etganini kuzatishimiz mumkin. Unga ko'ra, R.Qurbonov (uch hatlab sakrash), S.Xodjayev (bosqon uloqtirish), R.Xudayarova (uch hatlab sakrash), D.Reznichenko (uzunlikka sakrash), S.Radzivil, S.Sadullayeva (balandlikka sakrash/6), Ye.Voronina (yettikurash) bo'yicha ishtirok etgan³⁰.

Sanoq hisobida XXXIII Olimpiyada o'yinlari 2024-yilning 26-iyuldan 11-avgustga qadar Fransiyaning Parij shahrida tashkil etildi³¹. Parij bungacha 1900 va 1924-yillarda ikki marta ushbu nufuzli musobaqaga mezmonlik qilgan. Umumiy 10714 nafar sportchilar ishtirok etgan 2024-yilgi Olimpiyada o'yinlarining yengil atletika musobaqalari avvalgilaridan farqli ravishda erkaklar va ayollar uchun 23 tadan va 2 ta aralash estafeta dasturlari bo'yicha medallar uchun baxs olib bordilar.

Avvalgilaridan farqi shunda ediki, eng uzun masofa - erkaklar uchun 50 kilometrlik poyga yurishi dasturdan chiqarib tashlandi. Buning o'rniga aralash poyga yurish estafetasi qo'shildi. Shunday qilib, Olimpiya o'yinlarida yengil atletika tarixida birinchi marta gender tengligiga erishildi: erkaklar va ayollar uchun dasturga kiritilgan turlar soni teng bo'ldi. Umumiy marafon masofasiga teng bo'lgan poyga yurish estafetasida 2 kishidan (erkaklar va ayollar) tashkil topgan jamoalar bellashdilar, ularning har biri 2 bosqichni (erkak – birinchi va uchinchi, ayol – ikkinchi va to'rtinchi) yakunlashi kerak.

Ushbu masofada ispaniyalik sportchilar Alvaro Martin va Mariya Peres juftligi g'oliblikka erishdi. Keying sovrinli o'rinlarni Ekvodor va Avstraliya vakillari qo'lga kiritdilar. Tokio-2020 musobaqalaridagi kutilmagan muvaffaqiyatsizlikdan keyin AQSh vakillari yetakchilikni yana qo'lga oldilar va 14 ta oltin, 11 ta kumush va 9 ta bronzaga ega chiqdilar. Unda amerikalik 6 karra jahon chempioni hisoblangan Noa

Layls³² va nihoyat azaliy orzisiga erishadi va 100 m.ga yugurish bo'yicha erkaklar o'rtasida Parij-2024 oltin medalini yutib oladi.



38-rasm. Noa Layls. Parij-2024 Olimpiya o'yinlari 100 m.ga yugurish g'olibi.

Osiyo mamlakatlarida 6 ta davlat yengil atletikachilari g'olib va sovrindorlar qatoridan o'rin olishga erishdilar. Ular – Xitoy (12), Bahrayn (14), Yaponiy, Pokiston (22), Hindiston (31), Qatar (37) medal olgan davlatlar qatoridan o'rin oldilar.

4. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanish tarixi.

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

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

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

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

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

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

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan.

Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasi mazkur jamoasi a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m estafetasida esa Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozongan.

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

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

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

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

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

1927-yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov yugurish bo'yicha to'siqlar ora 110 metrni 17.0 sek yugurib o'tdi, hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm ga sakrab birinchi o'rinni egalladi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha sobiq ittifoq rekordini o'rnatdi. U Vatan yengil atletikachilari orasida birinchi bo'lib marrani egalladi. Bir yil o'tgach, I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 sek da yugurib o'tdi. So'ngra u masofani 15.2 sek da chopib o'tadi. Biroq sportchi Yugurish

chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun bu natija qayd etilmadi hamda bu marra rekord sifatida qabul qilinmadi.

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

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

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

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

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

1936-yilning sentyabrida IV Umumo'zbek spartakiyasi o'tkazildi. Spartakiyadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.SHaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kosarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi. 1936-yili o'zbek yengil atletika-chilari tomonidan 32 rekord o'rnatilgan.

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

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

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

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

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II spartakiyasi 1943- yili Olma-Otada bo'lib o'tadi. Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida o'zbek sportchilar birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish, N.Bespakoynov-100 metrga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash bo'yicha, ayollar orasida 140 sm balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. III

Spartakiada 1944-yilda Toshkentda o'tadi. Unda asosan, erkaklvr ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi.

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

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

1948-yildan boshlab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948-yilning mayida Frunze shaxrida bo'lib o'tadi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasida uch turidan g'oliblikni qo'lga kiritishadi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi.

Musobaqada, ayniqsa er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha Nadejda esa 100 va to'siqlar ora 80 m Yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldi.

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

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

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

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957-yillarda o'tgan Butun-ittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opasingil Tamara va Irina Presslarni tanitdi. Murabbiy V.P. Bessekernix rahbarligida Tamara 1955-yili yadro, lappak, uchkurash musobaqalari bo'yicha uch oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957-yili yadro irg'itishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi sovrindor bo'ldi.

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

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

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

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

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

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

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

1960-yilda "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz" sharaflı unvoni joriy qilinadi.

Mana shu unvonga birinchi bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay

Nikolaevich (Toshkent), Kosarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) bu Yuksak unvonga sazovor bo'lishgan.

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

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

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

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

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

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'ngkurash musobaqalarida "Sport ustasi" unvoniga mos ochkolar

to'plashdi. Ularga qadar O'zbekistonda yengil atletikani bu turi bo'yicha "Sport ustasi" unvoniga sazovor sportchi bo'lmagan.

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

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

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

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

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

14.84 ni egallab 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 metrli to'siqli masofani o'tish 55.1 ko'rsatib 3-o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

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

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

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

Bu qizlarning ham 1987-yili chop etilgan xalqaro yengil atletika federasiyasi sportchilari jahonning eng yaxshi o'n sportchisi ro'yxati qatoridan o'rin olgan.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mamlakat chempionatlarida eng ko'p medalni qo'lga kiritgan, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Svetlana O'lmasova 17 ta medal sohibi bo'ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni sport ustasi Zamira Zayseva, 9 ta medalni qo'lga kiritdi (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinda esa sport ustasi Valentina Lebedinskaya (Ballod) 7 ta medal bilan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 2 ta bronza).

5. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti.

1991-yil sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952-yildan 1996-yilgacha 29 o'zbekistonlik yengil atletikachilar Olimpiyada o'yinlarida qatnashgan. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng Olimpiyada, Osiyo o'yinlariga, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston yengil atletika federasiyasi 1992-yil Xalqaro yengil atletika federasiyasi IAAF ga a'zo bo'lib kirdi. 1993-yilda esa Osiyo yengil atletika assosiasiyasiga qabul qilindi.

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

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

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

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

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

2001-2002-yil 42ta respublika, xalqaro musobaqalar o'tkazildi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi tashkil topganligi va Yugurishning

umumoz'zbek kuniga bag'ishlangan 9 ta yosh guruh bo'yicha respublika final musobaqalari o'tkazildi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Olimpiyada va Osiyo o'yinlari.

O'zbekiston yengil atletikachilari Olimpiyada o'yinlarida sobiq ittifoq jamoasi tarkibida birinchi bo'lib 1952-yilda qatnashgan. Bu o'yinlar Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazildi. Sobiq ittifoq sportchilari uchun birinchi bo'lgan bu Olimpiyadada

O'zbekistondan toshkentlik sobiq ittifoq sport ustasi S.Popov qatnashgan. Keyingi Olimpiyada o'yinlarida (1956 va 1960-yillar) balandlikka sakrash ustasi toshkentlik V. Ballod qatnashgan.

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

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

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

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

O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan yosh avlodni tarbiyasiga hamda ularni sog'lom, baquvvat qilib tarbiyalash kabi vazifalarga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Ularni ma'nan etuk, barkamol bo'lib tarbiya topishda jismoniy tarbiya va sportning roli muhimdir. Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridan sport sohasiga e'tibor qaratilishi, bizning sportchilarimizni halqaro maydonlarda Yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga zamin yaratmoqda.

Jumladan 1994-yilda o'smir yoshdagi sportchilarimizdan Sergey Voynov ilk bor Portugaliyaning Lissabon shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida ishtirok etib, nayza uloqtirishda 72,92 m. natija bilan 30 nafar sportchi ichida 4 o'rinni egallagan bo'lsa, oradan ikki yil o'tib Avstraliyaning Sidney shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida O'zbekiston tarixida birinchi bo'lib

nayza uloqtirish bo'yicha 79,78 m. natija bilan jahon chempioni unvoniga sazovar bo'ldi.

2002-yil Yamaykaning Kingston shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida yana bir iqtidorli yoshlarimizdan Leonid Andreev yengil atletikaning o'nkurash turi bo'yicha 7693 ochko to'plab jahon chempioni bo'ladi. Halqaro arenalarda yosh yengil atletikachilarimiz 1994-2004-yillar mobaynida yuqori sport natijalariga sazovar bo'lishgan. Ulardan Pavel Andreev, Vitaliy Smirnov, Rifat Ortiqov, Olga Varonina, Rustam Xusnitdinov, Yuliya Piskunova, Andreev Padurov, Nataliya Filatovalar yurtimiz sharafiga munosib himoya qilgan bo'lsalar, 2002-2012-yillar oralig'ida ular safi kengayib 7 kurash bo'yicha Yuliya Tarasova, uzunlikka sakrashda Artyom Lobochev, Diana Plumaki, Aleksandra Kotlerova, balandlikka sakrashda Svetlana Radzevil, Nadiya Dusanova, o'rta masofalarga Yugurishda Irina Zudixina, Ruslan Nasirov, yadro itqitishdan Vasilina Kozyakskiy, Oksana Kot, Grigoriy Kamulyalar g'olib va sovrindorlar qatoridan joy olishgan.

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

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

Ushbu jahon chempionatida Anastasiya Svechnikova nayza uloqtirish bo'yicha 53,25 m. natija bilan oltin medalni qo'lga kiritib yoshlar o'rtasida jahonda tengsiz ekanligini isbotlagan bo'lsa, Valeriya Kanatova 12,98 m. natija bilan 3 o'rin qo'lga kiritgan holda

O'zbekiston yoshlar yengil atletika terma jamoamiz 150 dan ortiq davlatlar o'rtasida norasmiy 27 o'rinni qo'lga kiritadi.

2012 yilning 10-15 iyul kunlari Ispaniyaning Barselona shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida 4 nafar yengil atletikachimiz qatnashdi. Ulardan 400 m. g'ovlar osha yugurishda Irina Asanova (uning ko'rsatgan natijasi 1.02,04), uch hatlab sakrash bo'yicha Anastasiya Baykova (12.45 sm), Rustan Qurbonov 15,47 m. natija bilan 44 sportchi orasida 17 o'rinni egalladi. Bosqon uloqtirish bo'yicha Suxrob Xadjaev 76,16 m. natija bilan bronza medalini qo'lga kiritadi.

Albatta yosh iqtidorli sportchilarimizning bunday natijaga erishishida yurtimizda o'tkazilib kelinayotgan musobaqalarni o'rni beqiyosdir.

Ushbu respublika va halqaro maydonlarda ishtirok etgan yosh sportchilarimizning hozirgi kunda kattalar o'rtasida ham munosib ravishda qatnashib kelishmoqdalar. Bunday sportchilarni tayyorlashda, ularning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishda beqiyosdir marabbiylarining o'rni bor.

O'zbekiston yengil atletikachilarini jahon arenalarida munosib ishtirok etishlarini nafaqat yoshlar o'rtasida balki, kattalar o'rtasida ham jahon chempioni, Osiyo chempioni va Olimpiyada chempioni degan sharafiga sazovar bo'lib, Yurtimiz bayrog'ini Yuqori ko'tarishida ularning hissalari beqiyosdir.

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

2010-yil Xitoyning Guanchjou shahrida o'tkazilgan XVI Osiyo o'yinlari ham o'zbekistonlik sportchilarga omadli keldi. Umumjamo'a hisobida O'zbekiston jami 56 ta medal bilan 45 davlat ichida 8-o'rinni egalladi. Yengil atletika sport turi bo'yicha milliy terma jamoada

mamlakatimiz sharafigi himoya qilgan sportchilar soni 13 nafarga teng bo'lib, ular 8 ta medalga egalik qilishdi, bu ishtirokchilarning umumiy soni 61% ni tashkil etdi. Jamoada 9 nafar ayol bor edi. Ular 2 ta oltin medalni qo'lga kiritishdi (S.Radzivil–balandlikka sakrash–195 sm, Yu.Tarasova–yetti-kurash–5783 ochko), shuningdek, 2 ta kumush (G.Xubbieva–100 m–11,34 sek, N.Dusanova–balandlikka sakrash–193 sm), 2 ta bronza (G.Xubbieva–200 m–25,11 sek, Yu.Tarasova–uzunlikka sakrash–6 m 49 sm) medali sohibalariga aylanishdi. Erkaklar o'rtasida L.Andreev langarcho'p bilan sakrashda 530 sm natija ko'rsatib kumush, R.Tarzmanov nayza uloqtirishda 79,65 sm ko'rsatkich bilan bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

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

Mustaqillikka erishgandan keyin milliy terma jamoalarimiz o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda.

Ulardan balandlikka sakrashdan Svetlana Radzivil hamda ettikurash turidan Yekaterina Varonina oltin medalni qo'lga kiritishdi. Erkaklar o'rtasida o'ngkurash bo'yicha Leonid Andreev 2-o'rin, nayza uloqtirishdan Ivan Zaytsev 3-o'rin, ayollardan esa Aleksandra Kotlyarova uch xatlab sakrashdan 2-o'rinni, ettikurash bo'yicha Yuliya Tarasova 3-o'rin hamda balandlikka sakrash bo'yicha Nadiya Dusanova 3-o'rinni egalladilar. Shu bilan birga bir qator yengil atletikachilarimiz kuchli o'ntaliklardan joy olishdi va sovrinli o'rinlarni egallashdi. Norasmiy hisoblar bo'yicha mamlakatimiz barcha o'yinlarda 45 ta mamlakat ichida 10-o'rindan pastga tushgan emas. Buni Xirosimada – V, Bangkokda – X, Pusanda – V, Dohada – VII va Guanchjouda – VIII-o'rinlarni egallaganliklari misolida isbotlash mumkin.

Davlatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan ayni sohani yanada rivojlantirish uchun talab darajasidagi shart-sharoitlar yaratib berilgan. O'tgan vaqt davomida yurtimiz sportchilari tomonidan xalqaro maydonlarda o'tkazib kelinayotgan ko'plab musobaqalarda yetakchilikni qo'lga olib kelmoqdalar. Sportning yakkakurash turlaridan sport kurashlari, taekvondo, boks, siklik sport turlaridan suzish, velosport, yengil atletika, jamoaviy hisoblangan futbol, gandbol, voleybol, suv polosi kabilaridan yurtimiz vakillari so'ngi yillarda raqobatbardosh va barqaror natija qayd etib kelayotgani quvonarlidir.

Xususan, yengil atletika sportning ko'plab turlaridan, balandlikka sakrashdan S.Sadullayeva, S.Radzivil, B.Sayfullayeva, T.Raxmatullayev, D.Ismailov, yugurib kelib uzunlikka sakrashdan A.Anvarov, R.Qurbonov, ush hatlab sakrashdan Sh.Davronova, X.Shavkatova, I.Denisov, langarcho'pga tayanib sakrashdan Ya.Mansurova, nayza uloqtirishdan B.Shokirjonov, N.Qo'chqorova, M.Sayidaxmedova, U.Egamberdiyev, S.Ismoilov, yadro itqitishdan R.Sodiqov, M.Nasriddinova, disk D.Sayfullayev, Yu.Shukina, bosqon uloqtirishdan Z.Nosirjonova, S.Xodjayev, Ye.Silyamiyeva, yugurish va yurish turlaridan R.Dilmurodov, L.Allaberganova, F.Soliyeva, D.Mansurova, I.Levina, marafon va yarimmarafon yugurish bo'yicha A.Petrov, Sh.Davlatov, Ye.Fadeyev, Ye.Tunguskova, S.Xamidova kabi yuzga yaqin yetakchi yengil atletikachilarimiz so'ngi yillarda mamlakatimizda va xorijda tashkil etilgan turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etib, g'olib va sovrindorlar qatoridan o'rin olib kelmoqda.

Har to'rt yillikning nufuzli musobaqasi hisoblangan Olimpiya o'yinlarida ham yengil atletikachi sportchilarimiz doimiy ishtirok etib kelmoqda. Jumladan so'ngi uchta Olimpiyada o'yinlarini tahlil etadigan bo'lsak, Rio-2016 Olimpiya o'yinlarida A.Petrov (marafon yugurish), R.Qurbonov (uch hatlab sakrash), I.Zaytsev, B.Shokirjonov

(nayza uloqtirish), S.Xodjayev (bosqon uloqtirish), L.Andreyev (o'ncurash), N.Sharipova (100, 200 m), Ye.Tunguskova (10000 m), V.Kibalnikova (100 g'o), N.Asanova (400 g'o), S.Xamidova (10000 m./24, marafon/54), M.Xmelevskaya (marafon/77), Yu.Tarasova (uzunlikka sakrash), S.Radzivil, N.Dusanova (balandlikka sakrash/13), Ye.Voronina (yettikurash) bo'yicha ishtirok etganini qayd etish lozim.

Tokio-2020 Olimpiya o'yinlarida esa avvalgisidan kamroq sportchi bilan ishtirok etilganini kuzatishimiz mumkin. Unga ko'ra, R.Qurbonov (uch hatlab sakrash), S.Xodjayev (bosqon uloqtirish), R.Xudayarova (uch hatlab sakrash), D.Reznichenko (uzunlikka sakrash), S.Radzivil, S.Sadullayeva (balandlikka sakrash/6), Ye.Voronina (yettikurash) bo'yicha ishtirok etgan.

2024-yilgi Parij Olimpiyadasida Sh.Davlatov (marafon), A.Anvarov (uzunlikka sakrash), S.Sadullayeva (balandlikka sakrash), Sh.Davronova (uch hatlab sakrash), Ye.Voronina (yettikurash) musobaqalarida ishtirok etdi. Garchi, sportchilarimiz hamon sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritmagan bo'lsalarda, bu kabi oliy darajadagi musobaqalarda ishtirok etishning o'zi ham katta natija ekanini anglatadi. Olimpiya o'yinlarida bo'lmasada, turli xalqaro (Islom birdamlik o'yinlari, Brilliyant liga, Jahon chempionati (U18, U20), Central Asian Championships, Osiyo bolalari, Briks o'yinlari va hakoza) musobaqalarda yosh toifalari bo'yicha sportchilarimiz g'olib va sovrindor bo'lib kelishmoqda. Xususan, Peruning Lima shahrida tashkil etilgan U20 toifasidagi Jahon chempionatida uch hatlab sakrash bo'yicha Sh.Davronova (13.75 m) ikkinchi bor Jahon chempionligini qo'lga kiritdi. Bundan ikki yil avval Kali 2022 da (Kolumbiya) xuddi shu toifadagi musobaqaning oltin medaliga (14.04 m) sazovor bo'lgan edi. Bu kabi yutuqlarni ko'plab keltirishimiz mumkin.

Mamlakatimizning ijtimoiy hayotida kuzatilayotgan ijobiy o'zgarishlarni bugungi kunda sohaga qaratilayotgan yuksak e'tibor va g'amxo'rliklarning samarasi ekanini alohida e'tirof etmoq lozim.

Binobarin, aholining keng qatlami, aynan yoshlarga berilayotgan imkoniyat va yaratilgan sharoitlarni qadriga yetgan holda bolalarni yoshlik chog'idan boshlab sport bilan muntazam shug'ullantirish, ularni jismonan sog'lom, baqquvat bo'lib kamol topishiga e'tibor qaratish, har bir ota-onaning ezgu orzusi va asosiy maqsadi bo'lmog'i darkor.

Ayni yo'nalishda jahon hamjamiyatida mamlakat dovrug'ini taratish, xalqaro maydonlarda yurtimiz obro'sini yanada yuksaklarga ko'tarish o'sib kelayotgan yoshlarning, xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasida tahsil olayotgan talaba yoshlarning ezgu maqsadi va faoliyatining mazmuniga aylanmog'i lozim.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletika sport turiga ta'rif bering.

2. Yengil atletika bo'limlarini bilasizmi?

3. Yengil atletikaning umumiy turlarini sanab bering.

4. Yengil atletikaning Olimpiada turlarini ayting.

5. Yengil atletikaning siklik va asiklik turlarini ayting.

6. Yengil atletikaning paydo bo'lishini ayting.

7. Yengil atletikaning rivojlanishini bosqichlarini bilasizmi?

O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishini ayting.

Mavzuni o'zlashtirish uchun qo'shimcha manbalar:



4-MA'RUZA

Mavzu: Yengil atletikada sport texnikasi

Reja:

- 1. Yengil atletikada sport texnikasi tushunchasi.**
- 2. Yengil atletika turlari texnikasi.**
- 3. Sportcha yurish va yugurish texnikasi.**
- 4. Sakrash turlarining texnikasi.**
- 5. Uloqtirish turlarining texnikasi.**

1. Yengil atletikada sport texnikasi tushunchasi.

Barcha amaliy harakatlarning bajarilish usuli, yo'llari va xususiyatlari mavjuddir. Shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ham muayyan bir yoki bir nechta harakat amallarini tejimli, samarali va chiroyli bajarish yo'llari hamda usullari borki, ularni umumiy qilib sport texnikasi, deb yuritiladi. Avvalo, "Texnika", "Sport texnikasi" tushunchalari xususida to'xtalib o'tmoq lozim. Sohaga oid turli ilmiy, nazariy va ommabop adabiyotlarni o'rganish, tahlil etish natijasida qator ma'lumotlarni keltirib o'tish mumkin.

Masalan, professor R.Salomov texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'lishi, pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyati jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilinganini ta'kidlagan. Shuningdek, harakat faoliyati texnikasini uch qismga – namunali texnika, sportcha texnika, individual texnikaga ajratgan. Uning fikricha, "Texnika" - grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi - jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin³³.

L.P.Matveyev – har bir erkin harakatda: a) harakat vazifasini, ya'ni anglab olinadigan harakat maqsadini va b) mazkur vazifani hal qilish uchun zarur bo'lgan usulni farq qila bilmoq kerak. Ko'p hollarda ayni bir xil harakat vazifasi turlicha usullar bilan bajarilishi mumkin (masalan, balandlikka to'g'ridan yoki biroz chetroqdan yugurib kelish, plankaga yaqin oyoq bilan yoki undan uzoqda turgan oyoq bilan ham sakrash mumkin va hakoza).

Biroq bularning ichida ancha samarali usullar ham bor. Jismoniy mashqlarning harakat vazifasini maqsadga muvofiq ravishda, ancha samarali hal qilinishiga imkon beradigan bajarish usullarini jismoniy mashqlar texnikasi deb atash qabul qilingani xususida fikr bildirgan³⁴.

Demak, yuqoridagi fikrlardan tushuniladiki, har bir harakat amalining bajarilishida o'ziga xos bo'lgan usullar, uni bajarishda qo'llaniladigan holatlar va vaqtlar ham turlicha bo'lar ekan. Shuningdek, turli xil sport turlarida texnika va texnik harakatlar turlicha usulda va ko'rinishda bo'lishini inkor etib bo'lmaydi.

2. Yengil atletika turlari texnikasi.

Yengil atletikada sport texnikasi tushunchasi keng tarmoqli bo'lib, u mazkur sport 90ertica tarkibi turli xususiyatlardagi harakat amallari majmuasidan iborat ekani bilan tavsiflanadi. Masalan, yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi o'ziga xos bo'lgan turlarda sport texnikasi tabiiyki turlichadir.

³³ R.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 jild. Toshkent-2014. 40-44-betlar.

³⁴ L.P.Matveyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 1 tom. O'zbek tiliga tarjima "O'qituvchi" nashriyoti. Toshkent-1975. 65-66-betlar.

Yurishda sport texnikasi yakkatayanch va qo'shtayanch holati bilan doimiy almashinib bajarilishi, bir on bo'lsada "uchish" fazasiga yo'l qo'yilmasligi, bimechanik jihatdan umumiy og'irlik markazining yugurishga nisbatan katta amplitudada og'ishi, oyoqlarning to'g'ri qadam tashlashi kabi holatlar bilan ifodalanadi³⁵. Yugurishda esa undan biroz boshqacha bo'lib, aytaylik, yugurish davomida qo'llarning faol ishlashi, qadamlar uzunligi, chastotaning yuqoriligi, biomechanik jihatdan umumiy og'irlik markazining kichik amplitudada og'ishi, tizzalarning o'tkir burchak holatigacha bukilishi, doimiy yakkatayanch holati kabilar yugurish texnikasining tavsifiy belgilari hisoblanadi³⁶. Shuningdek, yugurishning fazalari ham turli masofalarda turlicha ekanini qayd etmoq zarur.

Misol uchun, qisqa masofaga yugurishda: start va start tezlanishi; masofa bo'ylab yugurish; marrani kesib o'tish. Bu bir qarashda hamma yugurish masofalarida bir xildek ko'rinishi mumkin, biroq turli masofalarga yugurishda ushbu fazalar turlicha tavsiflanadi. Qisqa masofada ushbu fazalarda yugurish texnikasini maksimal tarzda samarali va tejimli qo'llash natijasida masofa qisqa vaqt o'tirib yugurib o'tiladi va yakunda sport natijasining yuqori bo'lishini ta'minlaydi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda esa xuddi shu fazalarni boshqacha tarzda, ya'ni maksimal tezlikda emas, balki sportchi o'zining jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib masofa bo'ylab kuchni to'g'ri taqsimlagan holda samarali yugurish nazarda tutiladi.

Bu stadionlarda o'tkaziladigan tekis yugurish turlariga tegishli texnikalar bo'lsa, o'z navbatida g'ovlar osha, to'siqlar osha, jamoaviy (estafeta, ekiden), tabiiy sharoitlarda (kross), yarimmarafon va marafon



yugurishlarda texnika va fazalar turlicha ko'rinishga egadir. Bu haqda ayni turlar texnikasini o'rganish mavzularida batafsil to'xtalib o'tilgan.

Uloqtirish turlarida esa texnika har bir uloqtirish turning xususiyatidan kelib chiqib o'rganiladi va tahlil etiladi. Uloqtirishlar xususiyati jihatidan yugurib kelib bosh ortidan (nayza, granata, kichik to'p), aylanib (disk, bosqon, yadro), sapchib yoki turgan joydan (yadro) uloqtirishlarga ajratiladi. Yugurib kelib bosh ortidan uloqtirishlarda natija yugurib kelish tezligi va snaryad dastlabki uchub chiqish burchagining optimalligi bilan baholanadi³⁷.

Bunda sportchi so'ngi chalishtirma qadamlarini qancha tez tashlashi va snaryadga dastlabki tezlikni bera olish muhimdir. Albatta uchub chiqish burchagi juda katta yoki kichik bo'lmasligiga e'tibor bermoq zarur. Disk uloqtirishda ham aylanish tezligi xuddi nayza uloqtiruvchilarniki kabi muhim hisoblanadi³⁸.

Bunda aylanish shartli ravishda yugurib kelishga tenglashtiriladi. Sportchi qancha tez va barqaror aylanishni amalga oshirsa, xuddi tez yugurib kelishda etishgan tezlikka va kuchga ega bo'lishi kuzatiladi. Diskni uloqtirishda esa nayzadagi kabi dastlabki uchub chiqish tezligi va burchagiga albatta bog'liqdir. Bosqon uloqtirish ham disk uloqtirish kabidek ko'rinishi mumkin, biroq unda sportchining aylanish tezligi bilan bosqonning ham aylanish traektoriyasi va tezligi mutanosib bo'lishiga e'tibor berish kerak.

Agar snaryadning aylanish tezligi sportchilikdan ortib ketgudek bo'lsa u holda jarohatlanish ehtimoli ortib ketadi. Shu bois har ikki vaziyatda barqarorlik va mutanosiblikni saqlash muhim hisoblanadi. Yadro itqitishda esa boshqa uloqtirish turlaridan farqli o'laroq, sapchib, aylanib yoki turgan joydan itqitilish usullarini qo'llash orqali amalga oshiriladi. Har uchchala usulning ham o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lib, har bir usulni amalga oshirishda alohida texnik elementlar bajariladi.

Yadro itqitish texnikasini yangi boshlaganlar joydan turib amalga oshirsa, biroz mashg'ulot ko'rganlar sapchib, yuqori malakalilar esa aylanib itqitishi kuzatiladi. Bular orasida texnik jihatdan murakkab usul aylanib yadro itqitish ekanini alohida ta'kidlash mumkin.

Sakrash turlari texnikasi ham sakrashlarning bajarilish holati bilan turlicha ekanini aytib o'tish lozim. Sakrashlar shartli ravishda vertikal va gorizontal ko'rinishda amalga oshiriladi. Vertikal sakrashlar – balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashlar. Gorizontal sakrashlar esa – uzunlikka va uch hatlab sakrashlardir. Bu ikki ko'rinishdagi sakrash turlarining har birini bajarish texnikalari ularni amalga oshirish usullaridan kelib chiqib har turlidir.

Uzunlikka sakrash³⁹ yugurib kelish, depsinish, uchish, qo'nish kabi fazalarga asoslangan texnikani talab etsa, uch hatlab sakrashda⁴⁰ yugurib kelish, depsinish, sapchish, qadam, sakrash, uchish, qo'nish kabilardan iborat. Garchi har ikkala sakrash turi ham vertikal sakrash ko'rinishida bo'gani bilan ularning bajarilish texnikasi ko'rib turganingizdek tubdan bir-biridan farqli. Balandlikka sakrashda sportchi turli xil masofadan turli ravishda yugurib kelib sakrash amalga oshiriladi. Balandlikka sakrashda ham boshqalar turlar kabi bajarilish usullariga qarab texnika ham turlicha ko'rinishga egadir. Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasi sakrashlar orasida eng murakkab ekanini bilan ajralib turadi⁴¹.

Boshqa sakrashlarda sportchi natijasi mutlaqo tabiiy ravishda o'ziga bog'liq bo'lsa, bunda tabiiylikdan farqli ravishda langarcho'pning holati va vaziyatini ham inobatga olish talab etiladi. Texnik jihatdan o'ta murakkab ekanini inobatga olib aytish mumkinki, sakrashning bu turida bilan shug'ullanuvchilar haqiqiy ma'noda mard va qo'rqmas bo'lishi muhimdir.



Yengil atletika mashqlar texnikasi – sportchini aniq maqsadga muvofiq yo‘naltirilgan harakatlarini samarador ravishda bajarish uslubiga aytiladi.

Sport texnikasining mohiyati shundaki, yengil atletikachilar o‘zlarining harakat qobiliyatlaridan eng yaxshi natija ko‘rsatish uchun foydalanadilar. Masalan, yurish va yugurishda – masofani qisqa vaqt ichida o‘tish; sakrashlarda – uzoqroq yoki balandroq natija ko‘rsatish; uloqtirishlarda – snaryadlarni iloji boricha uzoqroq uloqtirishdan iboratdir. Sport texnikasining asosiy baho ko‘rsatkichlari uning samaradorligi va mustahkamligi, ya’ni o‘z jismoniy qobiliyatlaridan maksimal foydalanish hamda iqtisodli bajarishi – asab jismoniy kuchlardan aniq foydalanishi hisoblanadi.

Texnika asosi – bu bir-biriga bog‘langan harakatlarni majmui bo‘lib, shu harakat faoliyatining tuzilishini aniqlaydi.

Jismoniy mashqlar texnikasi kinematik (sportchi gavdasi-ning holati, harakatning yo‘nalishi va amplitudasi, masofa, ritm va tezlik) va dinamik (sportchi tomonidan rivojlantirilayotgan kuchlanish va b.q. bir-biriga ta’siri) xarakteristikalaridan tuziladi.

Jismoniy mashqlar texnikasi: unsurlar qism va fazalariga bo‘linadi.

Yengil atletikaning ayrim harakatlarini ochib berishda, albatta, boshlanishi va tugallanishi, u yo‘nalishi, amplitudasi, tezligi va farqlash kerak.

Yengil atletika mashqlari o‘zining tuzilishi bo‘yicha:

1) siklik, ya’ni mashqdagi bir xil harakat ko‘p marta qayta takrorlanadi (yurish va yugurish);

2) asiklik, ya’ni mashqdagi bir harakat qayta takrorlanmaydi (sakrash va uloqtirish).

Sportchining bir joydan ikkinchi joyga o‘tishlari, siljishlari, uni tayanch bilan birgalikdagi ta’siri bilan bajariladi. Bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishning sababi, ichki kuchlar, mushaklarning qisqarishi,

mushak guruhlarini dinamik ishlarda qo'l va oyoq harakatlarini siltanishi bilan qo'shilishi hisoblanadi.

3. Sportcha yurish va yugurish texnikasi.

Qadamlar yurish va yugurishning asosiy elementi bo'lib hisoblanadi. Ular qo'l va gavda harakatlari bilan bog'liq bo'lib, bir xil holda ko'p marta takrorlanadi (siklik harakatlar). Harakat tsikli ikkilangan qadamdan o'ng va so'l oyoqlar harakati vaqtida, har biri tayanch va siltanish vazifasini bajaradi.

Tayanch davri, oyoqni erga qo'yish vaqtida boshlanib, undan uzilishi bilan tugallanadi. Siltanish davri, oyoqni erdan ko'tarish vaqtidan boshlanib, qo'yish vaqti bilan yakunlanadi.



39-rasm. Sportcha yurish va yugurishda fazalarning ko'rinishi.

Har bir davr (tayanch va siltash) ikki fazaga bo'linadi, bularning chegarasi bo'lib vertikal davri hisoblanadi, yoki gavdaning og'irlik markazi tayanch maydonining o'rtasida bo'ladi.

Yurish va yugurishda sportchining harakatlanuvchi kuchi bo'lib, mushaklarni kuchlanishi hisoblanadi. Yurish va yugurishda, eng ahamiyatli fazasi deqsinihdir, chunki shu orqali kishini gavdasi oldinga yuradi.

Yurish va yugurish texnikasi samaradorligi umumiy og'irlik markazini bir chiziqda va tekis ko'chishga bog'liqdir.

Yurish va yugurishning tezligi qadamlarni uzunligiga va chastotasiga bog'liq.

Yuguruvchining masofadagi faoliyati quyidagilar bilan xarakterlanadi:

1. Startdagi holat.
2. Startdan chiqish va yugurishning boshlanishi.
3. Masofadagi yugurish.
4. Yugurishning tugashi yoki marraga kelish.
5. Finish chizig'idan o'tib to'xtash.

Yurish va yugurish texnikasini bog'liqligi.

Yurish va yugurish – harakatning, yo'nalishlarning, amplitudalarning, ayrim zvenolar tezligining, sur'atning, ritmning va yaxlit faoliyatidagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etilgan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishi bilan bog'liqdir. Yurish va yugurishda harakat malakasining tuzilishini, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy uch ko'rsatish va nerv protsesslari sistema bilan muskullar kuchlanishi va qisqarishi bilan tezlikni, kuchni, chidamlilikni optimal daraja ko'rsatish bilan xarakterlanadi.

Sportcha yurish va yugurish texnikasini asosiy zvenosi.

Yurish va yugurish mashqlarini ortiqcha qiynalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Yurish va yugurish tezkor, chidamli, kuchli bo'lish yuqori natijalar ko'rsatishda ahamiyati katta.

Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga, yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarini ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni bajarish imkonini beradi.

Sportcha yurish va yugurish texnikasini xususiyati.

Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan ancha qiyindir. U tezkorligi, oyoqlarni yerga to'g'ri qo'yish bilan, ana shu holatni vertikal holatgacha turishi va qadamlarni uzunligi bilan farq qiladi.

Sportcha yurishni asosiy xarakteri quyidagicha:

a) Harakatni yuqori tezligi. Yuqori malakali sportchi 20 *km* li masofani soatiga 15 *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 110 *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.

Yugurishda ham harakat kengligi va tezligi kattaroq. Bu yugurish tezligiga bog'liq: Qisqa masofaga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta, o'ta uzoq

Yugurishni yurishdan farqi.

Yugurish yurishdan quyidagilar bilan farq qiladi.

1. Yugurishda yurishdagidek ikki tayanch holati bo'lmaydi.
2. Yugurishda qadamlar kengligi yurishga nisbatan 2 baravar kattadir.
3. Yugurish har bir harakat siklida ikki uchish davri bo'lish bilan farq qiladi.
4. Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi, bu yugurish tezligiga bog'liq: qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta, o'ta uzoq masofalarda esa eng kichik bo'ladi.

Yugurishda qo'llar, gavda va umumiy og'irlik markazi harakati. Masofalarga yugurishda qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan bo'lib, yelka bo'g'imida oldinga-orqaga keng harakat qiladi. Yugurish qancha tez bo'lsa, qo'llar harakati ancha keng bo'ladi, pasayishi bilan uning harakati kengligi kamayadi va uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Qo'llar oldinga chiqarilganda u o'rtacha holatga yaqinlashadi, orqaga ketganda esa tashqari tomon buriladi. Buning sababi, gavdaning burilishidir. Bunda, xuddi yurishdagi kabi qo'l harakatini oldinga orqa tekislikdan chiqaradigan katta ko'krak muskuli bilan del'tasimon muskulning ham ahamiyati kattadir.

Qo'llar va yelka kamarning harakati tosning qadamini kengaytiradigan burilishga ham bog'liqdir. Yelka bo'g'imining oldingi va orqa muskullari hamda gavda muskullarining navbatma-navbat ishlashi, muskullar bo'shashi, kuch yaxshiroq tiklanishiga yordam beradi.

Yugurish vaqtiga gavda sal oldinga engashgan yoki vertikal bo'ladi. Haddan ortiq oldinga engashib olish depsinishni yengillashtiradi, lekin oyoqni oldinga chiqarishni qiyinlash-tiradi. Gavdani orqaga tashlab yugurish oyoqni oldinga chiqarishni yengillashtiradi, lekin depsinish burchagini kattalashtirib yuboradi. Yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, gavdaning oldinga engashishi nisbatan shuncha ko'p bo'ladi. Yugurish depsinish kuchli bo'lgani natijasida UOM vertikal tebranishi 10 va undan ortiq santimetrga etadi. UOMning eng yuqori holati uchish fazasida, eng pastki holati esa tayanch fazasida vertikalga yaqin paytda bo'ladi. Shu vaqtning o'zida tos eng pastga tushib, UOM ko'ndalangiga tayanch oyoq tomon siljiydi.

Yugurishda masofalarni shartli ravishda qismlarga bo'linishi. Yugurish masofalari shartli ravishda 4 qismga bo'linadi.

1. Startdan oldingi holat va start.
2. Startdan keyingi yugurish.
3. Masofa bo'ylab yugurish.

4. Marra chizig'iga tashlanish.

Masofalarni shartli ravishda bo'lishi qisqa masofada yoki o'rta va uzoq masofalarda har xil ahamiyatga egadir.

Sportcha yurishda va yugurishda nafas olish va chiqarish.

Sportcha yurishda nafas olish va chiqarish katta ahamiyatga ega. Sportcha yuruvchilar har 400 metr masofani tahminan 2 minutda bosib o'tadi. Shu vaqtda turli sportchilarda kislorod iste'mol qilish minutiga 3,5-4,5 litrga yetadi, o'pkada havo almashish minutiga 90-120 litr bo'ladi.

Qisqa masofaga yugurishda (100 va 200 m) ish jadalligi maksimal, 400 m ga yugurayotgan sportchi bajarayotgan ish jadalligi esa submaksimal bo'ladi. Bu masofalarga yugurayotganda ko'proq kislorod talab qilinadi. Qisqa masofaga yuguruvchi masofa davomida qanchalik oz miqdorda kislorod o'zlashtirishsa, ham, buning ahamiyati kattadir. Yaxshi qisqa masofaga yuguruvchilar startdan oldin 3-4 marta chuqur nafas olib chiqaradilar.

Yuguruvchi "Startga" komandasidan keyin talab qilingan holatga tura boshlanda, chuqur nafas olib chiqaradi. "Diqqat" komandasidan keyin start olish vaziyatiga o'ta turib oddiy nafas oladi. Signaldan keyin yugura boshlayotganda yarim nafas chiqarib, yana ozroq nafas oladi. Masofa bo'ylab yugurayotganda sportchilar qisqa va keskin nafas oladilar va chiqaradilar.

O'ta va uzoq masofaga yuguruvchilarda kislorod iste'mol qilish minutiga 4-5 litrgacha, o'pkaga havo almashishi esa munutiga 120-130 litrgacha va bundan ham ortiqroq darajaga etadi. Shuning uchun to'g'ri nafas olish va chiqarish juda katta ahamiyatga ega.

Nafas ritmi shaxsiy xususiyatlar bilan yugurish tezliliga bog'liq. Yugurish unchalik tez bo'lmagan har 6 qadam bir marta nafas olib-chiqarilsa, tezlik ortishi bilan bir nafas olib-chiqarish 4 qadam (2 qadamda nafas olish, 2 qadamda nafas chiqarish) va ba'zan hatto 2 qadamga to'g'ri keladi.

Yugurayotganda nafasning qadamlari miqdoriga nisbatan masofa boshidan oxirigacha turg'un bo'lishi qiyin. Shuning uchun boshlanishdagi nafas olish keyinchalik tezlasha boradiyu yuguruvchi nafasni to'xtatmasligi kerak. Ham burundan, ham yarim ochiq og'izdan baravariga nafas olish kerak. Bunga eng muhimi nafas chiqarish to'la bo'lishiga etibor berishdir.

4. Sakrash turlarining texnikasi.

Yengil atletikadagi sakrashlar jismoniy qobiliyatlardan kuch, tezkorlik va harakat uyg'unligini rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlari mashg'ulot vositasi sifatida hamma sport turlarida qo'llaniladi. Yengil atletikada musobaqalar balandlikka, uzunlikka va yugurib kelib uch hatlash hamda langar cho'p bilan sakrash turlari bo'yicha o'tkaziladi.

Hamma sakrashlar uchun bir xil tuzilish: yugurib kelish – depsinish – uchish – yerga tushish xarakterlidir.

Sakrash texnikasining negizlari: yengil atletikada yugurib kelib balandlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab va langarcho'pga tayanib sakrashlar keng tarqalgan.

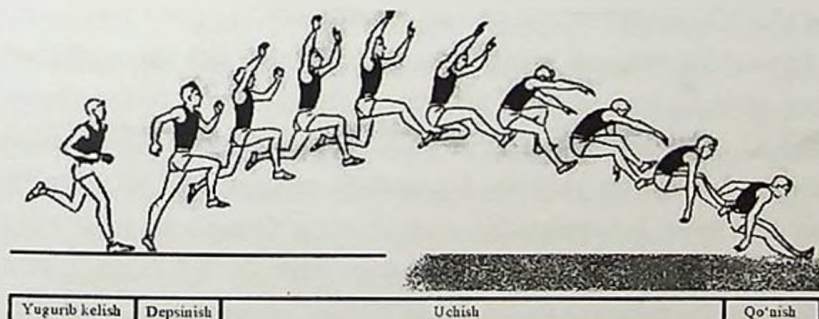
Sakrash mashg'ulotlarning maqsadi – sporchini iloji boricha balandga va yuqoriga sakrashga o'rgatishdir.

Yugurib kelish – tezlanish bilan bajarilib, oxirgi qadamlarda katta tezlikka erishish bilan bajariladi.

Depsinish – kuchli depsinadigan oyoq bilan bajariladi. Depsinish samaradorligi qo'llarni tez ko'tarish va oyoqlarni siltanish orqali kuchaytiriladi. Sakrashda depsinish burchagi har xil bo'ladi.

Sakrovchining gavdasi uchish vaqtida trayektoriya bo'yicha berilgan yugurib kelish tezligiga va depsinish kuchiga qarab harakat qiladi. Sakrovchi trayektoriyani o'zgartira olmaydi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gavdani oldi va depsinish oyog'i tomonga aylanish harakati hosil bo'ladi. Sakrovchi aylanishni kamaytirish uchun har xil harakatlarni bajaradiki, bu uning muvozanatini uzoq vaqt saqlashga va oyog'ini yanada oldinga tashlab erga tushishiga yordamlashadi.



40-rasm. Uzunlikka sakrashda fazalarning ko'rinishi.

Uzunlikka sakrash yuqoriga sakrashdagi kabi sportchining hamma harakati – yugurib kelish, samarador depsinish, uchish va yerga tushish bilan bog'liq.

Sakrovchining uchishdagi faoliyati, muvozanat saqlash va yerga tushishga yo'naltirilganligiga qarab sakrashlar uch usulga: "oyoqlarni bukib", "qaychi" va "ko'krak kerib" usullariga bo'linadi.

Sakrashning asosiy texnikasi bilan tanishgandan va bajarish ko'nikmasini tekshirgandan keyin, uzunlikka sakrashni samaradorligi depsinish bilan uchishdagi qadamni qo'yishni o'rganish zarur. Keyin yerga tushish texnikasini o'rganish kerak. Diqqatni yugurish ritmiga, yugurishdan depsinishga o'tish va oxirgi qadamlarni ritmiga qaratish shart.

Buning uchun shug'ullanuvchi o'ziga o'ng'ay bo'lgan yugurish uzunligini va bir necha bor tanlangan joydan depsinib ko'rishi kerak.

Qachonki mutanosib depsinish shu joyda mutloq bo'lgandan keyin, oxirgi to'rt qadam uzunligi o'lchanadi. Qadamlar uzunligini nisbati yugurish ritmini to'g'ri yoki noto'g'riligini ko'rsatadi.

Tanlangan sakrash usulini, uchish fazasidan texnikani bajarishni o'rganish shu usulga bog'liq holda amalga oshiriladi.

Ommaviy o'rgatish uchun ko'proq tarqalgan usul yugurib kelib uzunlikka "Oyoqlarni bukib" sakrash hisoblanadi.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish uchun mashqlar.
Qadam qo'ygan joydan turib, tizzadan bukilgan oyoq bilan siltanib depsinish; 1-3 qadam yugurib, buklangan oyoqni siltash bilan depsinish, 3-7 qadam yugurib, yuqoridagi narsaga qo'l bilan yetish uchun depsinish; 3-5 qadamdan yugurib, to'g'rilangan oyoqlar bilan balandlikka sakraladigan yumshoq matoga tushish; 3-5 m qadamdan yugurib kelib sakrash va qum to'kilgan chuqurlikka oyoqlarni gorizontal holatda ko'targan holda yerga tushish; sakrash uchun o'rtacha va to'liq yugurib kelish uzunligini, depsinishni belgilash bilan bajarish; yugurib kelib sakrashda yerga siltangan oyoqni tushish va yugurib chiqib ketish; 1-3 qadam yugurgandan keyin har xil shiddatda depsinish.

Sakrashlar texnikasiga o'rgatishda, asosiy diqqat yugurish ritmining to'g'riligiga, erkinligiga, oxirgi qadamlarni kuchlanishsiz bajarilishiga qaratish kerak. Oxirgi qadam yugurishlarida yuqori tempni ushlash juda ahamiyatlidir.

Uch hatlab sakrash texnikasi.

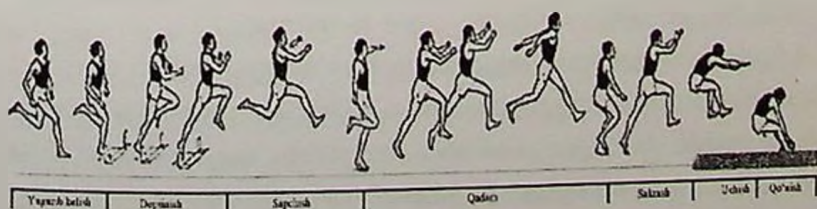
Uch hatlab sakrash – yugurib kelishdan va uchta ketma-ket sakrashdan, ya'ni

- 1) bir oyoqdan yana shu oyoqning o'ziga "sapchish"dan,
- 2) "qadam" qo'yib, ikkinchi oyoqqa tushishdan va
- 3) "sakrab", ikki oyoqda yerga tushishdan iborat ("sapchish" va ayniqsa "qadam" degan nomlar unchalik to'g'ri emas, chunki bular ham ancha baland va uzoq sakrashlardir).

Uch hatlab sakrashda natija sakrovchi qoldirgan izlarning depsinish taxtasiga eng yaqinidan boshlab o'lchanadi. Uch hatlab sakrash uzoqligi asosan yugurib kelishda hosil bo'lgan gorizontal tezlikka va depsinish vertikal tezligiga bog'liq.

Sakrovchining gorizontal tezligi "sapchish" va "qadam" oxirida oyoqni yerga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizontal tezlik qancha ko'p tormozlansa, "qadam" va "sakrash" uzoqligi shuncha kamayadi. Gorizontal tezlikning pasayishini kamaytirish uchun asosan depsinuvchi oyoq tagi yerga tegish joyini sakrovchi gavdasining u.o.m. proeksiyasiga yaqinlashtirish kerak. Gorizontal tezlikning tayanch fazasi boshida yo'qolishi depsinishdan hosil bo'lgan tezlik hisobiga bir qadar qoplanadi. Ammo bari bir gorizontal tezlik kamayadi.

"Qadam" va "sakrash" uzoqroq bo'lishi uchun uchib chiqish burchagi oshiriladi. Hozirgi zamon sakrovchilarida uchib chiqish burchagi "qadamda" – 11-14⁰ga, "sapchishda" – 14-18⁰ va "sakrashda" – 18-22⁰ga teng. Tabiiyki, uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi traektoriya balandlashadi. "Sapchish", "qadam" va "sakrash" traektoriyalarining balandligi gorizontal tezlik darajasiga bog'liq. U qancha yuqori bo'lsa, uchib chiqish burchagini oshirish ham shuncha qiyin bo'ladi. Lekin gorizontaltezlik yuqori, uchib chiqish burchagi katta bo'lsagina, uch hatlab sakrashda tuzuk natija ko'rsatish mumkin. Odatda, uchala sakrashdan eng uzog'i - "sapchish", "sakrash" esa kaltaroq va eng qisqasi - "qadam" bo'ladi.



41-rasm. Uch hatlab sakrashda fazalarning ko'rinishi.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish asosan uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Yugurib kelishni belgilab olish ham bir xil. Ammo yugurib kelish va depsinishga tayyorlanishda ba'zi bir farq ham bor.

35-40 m dan yugurib kelganda tezlik to oxirgi qadamgacha tekis oshib boradi. Oxirgi 4 qadam ancha tezroq va kaltaroq; ularning ritmi uzunlikka sakrashdagi kabi, lekin qadamlar uzunligidagi farq bunda ozroq. Oxirgidan bitta oldingi qadam oxirgidan 3-8 sm uzunroq. Depsinish taxtasiga xuddi depsinish joyidan yugurib o'tmoqchidek tezlik bilan oyoq tagi to'la qo'yiladi. Yugurib kelish vaqtida gavda sal oldinga engashgan bo'lib, depsinish vaqtida vertikal bo'ladi. Bularning hammasi gorizontaal tezligni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

"Sapchish" kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida ($60-68^{\circ}$) depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib, "sapchish" uzunligini oshirsa bo'ladi-yu, lekin bunday qilish kerak emas: baland "sapchishdan" keyin yerga tushgandagi yuklama katta bo'lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko'proq cho'zilishi "qadam" uchun samarali depsinishga yo'l qo'ymaydi. Shuning uchun "sapchish" har doim maksimal mumkin bo'lganidan qisqaroq bo'ladi.

Sakrovchi birinchi bor depsinishda maksimal kuchni yuqoriga uchib chiqish uchun emas, balki oldinga mumkin qadar tezroq siljish uchun sarflaydi. Shuning uchun "sapchish"da uchib chiqish burchagi bor-yo'g'i $14-18^{\circ}$ gateng. Depsinish paytida qattiq bukilgan silkinch oyoq mumkin qadar tez oldinlatib yuqoriga uzatiladi.

Ammo bu harakat ko'proq oldinga yo'nalgani uchun depsinish paytida silkinch oyoq tizzasi uzunlikka sakrashga nisbatan o'tmasroq burchak ostida bukilgan bo'ladi. Depsinish esa xuddi o'zidan uzoqroqda orqada qolganday yakunlanadi (bunda gavda bilan depsinishni tugatgan oyoq o'rtasida o'tmas burchak hosil bo'ladi).

Qo'llar silkinib depsinishni kuchaytirishga va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

"Sapchish"ning uchish fazasidagi "qadamlab" uchishning boshlanishi bir qancha cho'ziladi (to'liq uchishning 3/1 gacha), qo'l va oyoqlar harakati sekinroq davom etadi. Undan keyin oyoqlar faol almashib, "qaychi" hosil qiladi: silkinch oyoq orqaga sidiruvchan harakat qiladi, depsinuvchi oyoq esa qattiq bukilib, oldinga chiqariladi.

Oyoqlarni almashtirish oxirida depsinuvchi oyoqning soni, xuddi sakrovchi oyog'ini yo'lkaga faolroq qo'yish uchun silkiyotganday ko'tariladi. Bu harakat "silkish" deb ataladi. Keyin sakrovchi oyog'ini "sidiruvchan" harakat bilan yerga sprintcha yugurishdagidek qilib qo'yadi. Bu oyoqni gavdaning u.o.m. proeksiyasiga yaqinroq qo'yishga va tayanch fazasi boshlanish paytidagi ro'para qarshilikni ancha pasaytirishga yordam beradi.

Oyoq uchidan boshlab tarang qo'yiladi. yerga tegish paytida oyoq qariyb tik bo'lishi kerak. Shunda sakrovchi yerga tushgandagi katta yuklamaga osonroq bardosh bera oladi va depsinish uchun mushaklar elastikligidan yaxshiroq foydalanadi. Tayanch oyoq ozroq bukilsa, keyingi sakrash — "qadam" uchun depsinish tuzukroq chiqadi. "Sapchish" oxirida yerga passiv tushish yoki "sapchish"ni uzaytirishga intilib, oyoqni juda nariga uzatib yuborish yaramaydi. "Sidiruvchi" harakatni depsinuvchi oyoq yuqori holatga etgandayoq boshlash kerak. Shunda orqadagi oyoq silkinch harakatni ertaroq boshlaydi va kattaroq tezlanish hosil qiladi.

Depsinuvchi oyoq sonini "silkish" vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon bir oz engashadi. Ammo oyoqni yerga qo'yayotganda bu engashuv 3-4^o gacha kamayadi. "Sapchish"dagi qo'l harakatlari yugurishdagiga o'xshash bo'lib, faqat bunda uchish ikkinchi qismida kengroq bajariladi. Depsinuvchi oyoq yerga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon harakat boshlagan bo'ladi.

"Qadam" - yerga tushganda oyoq tarang bo'lishi uchun "sapchish"dan keyin oyoq tagini to'la yerga tegizib tushish kerak.

Bu payt u.o.m. tayanch oyoq ustida bo'ladi. Shundan keyingi depsinish tuzuk chiqishi uchun va uchib chiqish burchagi kichiklashishi uchun bu tayanch oyoqni ortiqcha bukib yuborish yaramaydi.

Silkinch oyoqning "sapchish" uchish fazasida boshlangan harakati depsinuvchi oyoqni yerga qo'yish paytida tezlashadi. Silkinch oyoq tayanch oyoq yonidan o'tib, tezda oldinga yuqoriga ko'tariladi va bu bilan depsinishna yordam beradi. Sakrovchi depsinuvchi oyog'ini to'g'rilab yo'lkadan ajraladi va uchish paytida yugurish "qadami" holatida bo'ladi. Bu yerdagi depsinish burchagi "sapchish"dagidan kamroq bo'ladi. Bu kamaygan gorizontal tezlik o'rmini depsinish hisobiga to'ldirish tuzukroq bo'lishiga imkon beradi. Shunga yarasha u.o.m.ning uchib chiqish burchagi ham kamayadi (taxminan 11-14^o gacha). Depsinish oxirida gavda ko'proq engashib, 5-6^o gayetadi.

Sakrovchi "qadam" holatida sonning pastga tushishini sun'iy ravishda to'xtatib turadi va shu holatda mumkin qadar ko'proq uchib o'tishga harakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq bukiladi: oldindagi oyoq son bilan yuqoriga ko'tarila turib bukiladi. Son ko'tarilgan sari, gavda ham ko'proq engasha boradi.

Sakrovchi "qadamlab" uchayotganda, yarim bukilgan qo'llarini yoysimon harakat bilan orqaga va sal yon tomonlarga tortadi-da, keyin ularni shu holatda orqada sal vaqt to'xtatib turadi.

Uchishning oxirgi uchdan bir qismida gavdaning engashishi chegarasiga etadi, buki silkinch oyoq soni yana ham keskin yuqori ko'tariladi; qo'llarning orqaga harakati ham chegarasiga etadi.

Shu holatdan oyoq, xuddi "sapchish" oxirida yerga qo'yilganidagi kabi, sidiruvchi harakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. "Sapchish"dagidagi kabi bunda ham oyoq yo'lkaga tegish paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zahoti gavdaning engashishi ham kamayadi. Shu bilan bir vaqtda sakrovchi qo'llarini oldinga shiddatli silkib ko'tara boshlaydi.

Sakrovchilar ko'pincha "qadam" qismini uzaytirish hisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar. Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish hosil bo'lib, gorizontal tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

"Sakrash" mumkin qadar balandroq ijro etiladigan uchinchi sakrashga tez va shiddatli depsinish uchun "sapchish"dan keyin yerga tushgandagi kabi bunda ham "qadam" qismi bajarilgandan keyingi amortizasiyada tayanch oyoq unchalik ko'p bukilmaligi kerak.

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan "sapchish"dagi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq – 18-22° bo'ladi. Sakrovchi depsingandan keyin "qadam" holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldinga tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi oyoqlarni bukkani holatga keladi. Bu paytda oldinga aylanib ketmaslik uchun sakrovchi qo'llarini ko'tarib, umurtqa pog'onasini to'g'rilashi kerak. Keyingi harakat, ya'ni gavgani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, yerga tushish oldidan oyoqlarni to'g'rilash va yerga tushishning o'zi xuddi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni saqlash va oyoqni olg'a "tashlash" oson bo'lishi uchun uchinchi sakrashni "ko'krak kerish" usulida bajaradilar. Bu samaraliroq, yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish – yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.

Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi.

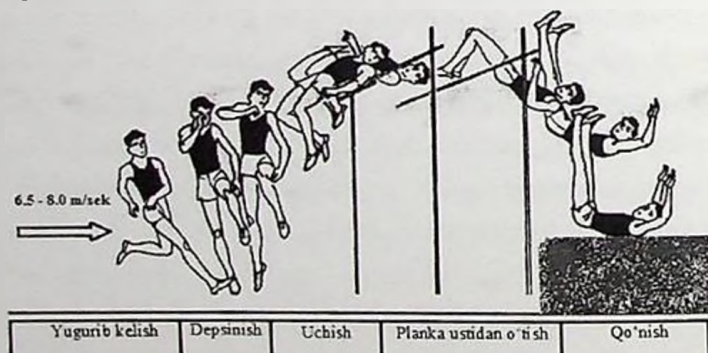
Balandlikka sakrash - yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish, depsinish, uchish, plankadan o'tish, yerga tushish (qo'nish) fazalaridan iboratdir. Bu bir butun harakat amalini tashkil etib, uning texnikasini o'rgatish jarayonida shartli ravishda fazalarga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Balandlikka sakrash usullari – hatlab o'tish, to'lqin, perakat, perekidnoy, fosberi-flop.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.

Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib, ular balandlikka sakrash usullarining hammasida bor.

Yugurib kelish tezligi depsinishga yaqinlashgan sari orta boradi. Yuqori malakali sakrovchilarning depsinish paytidagi tezliklari 6,5-8.0 m/sek.ga yetadi.



42-rasm. Balandlikka sakrashda yugurib kelish tezligi va fazalarning ko'rinishi.

Sportchi yugurib kelishning oxiridagi 2-4 qadamida depsinishga tayyorlanadi. U oxirgi yugurish qadamlarini tez bajaradi, lekin oxirigidan bitta oldingi qadamdan boshlab tayanch fazasida oyog'ini ko'proq buka boshlaydi, shu sababli tayanch fazalari uchish fazasidan ko'proq bo'ladi.

Sakrovchi gavdasining u.o.m. ohista pasaya boradi. Bunga oxirgi qadamlarni uzaytirish va ularni oyoq tagini to'la yerga qo'yib bajarish hamda gavdani oldinga engashtirish yordam beradi. Sakrovchi gavdasining u.o.m. yugurib kelishning oxirigidan bitta oldingi qadamida eng ko'p pasayadi. Bu fazada yuqori malakali sakrovchining oyog'i tizza bo'g'imida 86-90° gacha bukiladi. Silkinch oyoqni bukib, bu xilda cho'nqayish oldinlab yuqoriga keskin otilib ham depsinuvchi oyoqni

yerga qo'ymasdanoq, gavadada dastlabki harakat tezligi hosil bo'lishiga imkon beradi. Bunday holda keyingi depsinish kuchlari yuqoriga harakat qila boshlagang gavadaga tas'ir etib, sakrovchining boshlang'ich ko'tarilish tezligini oshiradi.

Bir oyoqda cho'nqaygan holatdan u.o.m.ni pastdan yuqoriga tez ko'tarish oyoqni depsinish joyiga tezroq qo'yishni ta'minlaydi va oxirgi yugurib kelish qadamini qisqartiradi.

Yugurib kelish tezligi yuqori bo'lsa, depsinish yaxshi chiqadi, shuning uchun uzoqroqdan yugurib kelinadi. Bu, tezlikni ravon oshirishga, oxirgi yugurish qadamlarini erkinroq bajarishga va umuman depsinishga yaxshiroq tayyorlanishga imkon beradi.

Yugurib kelish 7-9 yugurish qadamlaridan iborat bo'ladi. Nazorat belgi yugurib kelishning boshida va uchinchi qadamida qo'yiladi. Yugurib kelishning uzoqligi ko'proq sakrovchining katta tezlikda depsina olish qobiliyatiga bog'liq. Yugurib kelish birdaniga yugurishdan yoki 2-4 qadam tezlana boradigan yugurishdan boshlanishi mumkin. Keyingi xil yugurib kelishning uzoqligi 15-17 m.gacha yetadi.

Yugurib kelish burchagini o'zgartirish bilan depsinish joyini yaqinlashtirish yoki uzoqlashtirish mumkin. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa, depsinish joyi planka proeksiyasiga shuncha yaqin bo'lishi mumkin. Yugurib kelish burchagi kattalashgan sari depsinish joyi planka proeksiyasidan uzoqlasha boradi.

Yugurib kelish ritmi muhim ahamiyatga ega. Odatda, yugurib kelish boshida qadamlar uzunligi ravon va simmetrik orta boradi.

Qadamlar ritmi yugurib kelishning oxirida ayniqsa muhim bo'lib, uni qadamlar uzunligi, zo'r berish va tezlikning bir-biriga nisbati qanday ekani bilan aniqlasa bo'ladi. Oxirgi qadamlar nisbatining bir necha varianti mavjud.

Birinchi variantda depsinish joyidan orqaga hisoblagandagi uchinchi qadam eng uzun, oxirgi qadam sal kaltaroq, o'rtadagi qadam esa eng kalta bo'ladi.

Bunda yugurib kelish tezligining ravon ortishi oxirgi qadamlarda keskin ko'payadi.

Ikkinchi variantda oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa 30-40 sm qisqaroq bo'ladi. Bu qadamlarni qo'yayotganda tezlik yanada ko'proq oshadi.

Uchinchi variantda, oxirgi to'rtta yugurish qadamida oldingi variant ikki marta takrorlanadi. Misol uchun, Parij-2024 musobaqalarida M.Barshim 2 m 34 sm balandlikka sakraganda (3- o'rin), yugurish qadamlarining nisbati, depsinish joyidan boshlab taxminan mana bunday edi: 195-250-205-215. Oxirgi qadam anchagina qisqarishi sportchi o'z gavdasini silkinch oyoqda cho'nqaygan holatdan tezda depsinuvchi oyoqqa o'tkazishiga, yugurib kelish tezligining kamayishi juda kam bo'lishiga, tayanch-depsinish fazasiga ketadigan vaqt qisqarishiga, tezroq va yaxshiroq depsinishga imkon beradi.



43-rasm. M.Barshim Parij-2024 Olimpiya o'yinlarida.

Depsinish.

Barcha depsinish harakatlari yugurib kelishdagi oxirgi qadamga, silkinch oyoqda olg'a siljish qanday bo'lishiga bog'liq. Silkinch

oyoqda olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun sakrovchi uni yerga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez yerdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. Bunday holatda sakrovchining gavdasi vertikal tekislikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qila boshlaydi.

Silkinch oyoq oldinlab yuqoriga harakat qilayotganida, tos yelka o'qidan oldinga, depsinuvchi oyoq esa tos chizig'idan oldinga o'tadi. Tananing bu qismlarining harakat tezligi turli ekani sakrovchini shunday holatga olib keladiki, unda gavdaning oldinga engashish burchagi depsinish uchun qo'yilgan oyoqning og'ish burchagidan kam bo'ladi. Gavda va oyoq o'rtasidagi burchak taxminan $160-165^{\circ}$ ga teng bo'lsa tuzukroq hisoblanadi.

Silkinch oyoqda olg'a siljiyotganda shu oyoqni faol to'g'rilash faqat u.o.m.ning oldinlab yuqoriga ravon egri chiziq bo'ylab harakat qila boshlashi uchungina emas, balki oyoqning shuning ketidan boshlanadigan silkinch harakatining amplitudasini va tezligini oshirish uchun ham foydalidir.

Oxirgi qadam qo'yilayotganda, ikkala qo'l ravon harakat qilib, eng ko'p orqaga tortiladi. Qo'llarni orqaga tortish ikki xil ijro etiladi.

1) depsinuvchi oyoq tomondagi qo'l juda orqaga tortilib, narigi tomondagi qo'lning tirsagi ko'krak oldida bukiladi;

2) ikkala qo'l oldiniga yon tomonlarga ko'tarilib, keyin tirsaklari bukilib orqaga tortiladi. Ikkinchi variant ma'qulroqdir.

Depsinuvchi oyoq yerga tovondan boshlab, qariyb bukilmay qo'yiladi. Uning keyinchalik bukilishida tormozlanish nihoyatda kam bo'ladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq yerga yumshoq, zarbsiz, kuch bilan tayanmay qo'yiladi. Shundan keyingi daqiqadayoq sakrovchining gavdasi shiddat bilan olg'a intilishi bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi bukiladi, tos esa tezgina oldinlatib yuqoriga chiqadi. Tos oldinga chiqqani sababli, sakrovchining gavdasi shunday holatga o'tadiki, unda depsinish kuchlarining ta'siri vertikal yo'nalgan bo'ladi.

(to'piq bo'g'ini, tos-son bo'g'ini va gavdaning yelka o'qi shu chiziqli bo'lishi kerak). Depsinishning shundan keyingi jarayonida depsinuvchi oyoq, gavda tez to'g'rilanadi, oyoq bilan ikkala qo'l yuqori tomon silkinadi.

Depsinuvchi oyoq to'g'rilanayotganda, ayniqsa, silkinch oyoq yuqori tomon harakatlanayotganda gavdaning tos-son bo'g'ini bukilmasa, depsinuvchi oyoqni to'g'rilaydigan (yozuvchi) mushaklar ishi foydaliroq bo'ladi.

Gavdaning oldinlab-yuqoriga tez siljishida silkinch oyoq faol ishtirok etadi. Oxirgi qadamda depsingandan keyin, silkinch oyoq oldinlatib yuqoriga chiqib boshlab, tobora tezlasha boradi. Shunday harakat qilayotganda oyoq vertikalga tobora ko'proq yaqinlashib borayotgan gavdani go'yo tortib ketayotganday bo'ladi. Silkinch oyoq yo bukilgan, yoki to'g'rilana borayotgan bo'lishi mumkin.

To'g'rilanib borayotgan oyoqni silkiib depsinish yaxshiroq chiqadi. Bunda depsinish tos oldinlab yuqoriga ildamroq harakat qilayotgan bo'ladi. Son ham shu yo'nalishda silkinadi. Ilik songa ergashib olg'a chiqadi, oyoqning tizza bo'g'ini to'g'rilanadi, oyoqning yuzi esa gavda tomon bukiladi. Qo'llar orqaga ko'tarilib, yoy bo'ylab pastga tusha boshlagandan keyin, ularni to'liq to'g'rilab yuborish yaxshi bo'lmaydi. Qo'llar yuqori ko'tarilib, tirsaklari 90^0 gacha bukilganda, ular harakatining burchak tezlanishi ortadi. Oyoqni silkish bilan birga qo'llarni tez ko'tarish natijasida depsinish yana ham yaxshiroq bo'ladi.

Depsinganda sportchi gavdasini yuqoriga yo'naltiradi va uchishning boshida vertikal holatni bir necha vaqt saqlab qoladi. Keyin u planka ustida asta-sekin gorizontal holatga o'ta boshlash bilan bir vaqtda, ko'kragini planka tomon bura boshlaydi. Keyinchalik gavda aylanma harakat vositasida plankadan uzoqlashadi. Bunday aylanma harakatlarning davom etishi yerga yumshoqroq tushish imkonini beradi.

Gavdaning ko'ndalang o'q atrofida aylanishi depsinganda boshlanib, sakrovchi gavdasining tepa qismlarini yugurib kelish chizig'i bo'ylab yuqori ko'tarib, plankadan o'tkazishga xizmat qiladi. Aylanish depsinish uchun oyoq qo'yish natijasida hosil bo'ladi. Bunda gavdaning pastki qismlarining siljishi sekinlashib, tepa qismlar harakati tezligi ortadi. Depsinish tugash paytida juft kuch paydo bo'lib, aylanish vaqti hosil qiladi, chunki depsinishning tas'ir kuchi gavdaning u.o.m.dan orqaroqda yuqori tomonga yo'nalgan bo'ladi.

Depsinishdan keyin silkinch oyoqning juda baland ko'tarilishi hisobiga gavda ko'ndalang o'q atrofida aylanadi. Bunda depsinuvchi oyoq bilan gavda to'g'ri bo'ladi. Silkinch oyoq bilan bir vaqtda tosning shu oyoq tomondagi qismi ham baland ko'tariladida, ichkari tomon burilib, sal oldinga chiqadi. Silkinch oyoq bilan tosning bunday yuqorilab olg'a harakat qilishi tayanchda turgan depsinuvchi oyoqni planka tomon bura boshlaydi. Gavdaning uzuna aylanishida qo'llar ishtirok etadi. Silkinch oyoq tomondagi qo'l harakatining amplitudasi ham, shiddati ham narigi qo'ldan ko'ra kattaroq bo'ladi. U sal oldinroqqa chiqib, sakrovchining gavdasi barvaqt planka tomonga aylana va engasha boshlashiga yo'l qo'ymaydi.

Planka ustidan o'tish.

Depsinish vaqtida boshlangan uch o'q atrofida aylanish planka ustidan yaxshi o'tish uchun etarli emas.

Sakrovchi depsingan zahoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtirishga intiladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ini bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan yelkasini planka tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchi gavdasining bu qismlarini "uzoqdagi" qo'li bilan birga planka orqasida pastga tushiradi. Bu harakatlar natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi gorizontol holatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab aylanishini tezlashtirish muhimdir.

Shu maqsadda sakrovchi silkinch oyog'i tos-son bo'g'inini gavda bilan bir chiziqda bo'lish darajasigacha to'g'rilab, planka bo'ylab siljitadi. Bu payt depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi.

Gavdaning bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchinig planka tepasida ko'kragini yerga burgan holatda bo'la olishiga imkon beradi.

Keyin sakrovchi plankadan uzoqlashishga harakat qilib, aylanma harakatlarni tos va depsinuvchi oyog'ini planka ustidan o'tkazadigan yo'lga soladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ining tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tosini esa tos-son bo'g'inidagi harakatchanlik qancha yo'l qo'ysa, shuncha planka tomon buradi.

Ba'zi sakrovchilar gavdani planka narigi yog'ida tobora pastlata borib, depsinuvchi oyoqni asta-sekin to'g'rilaydilar-da, oyoq tagini yuqori tomon buradilar. Depsinuvchi oyoq silkinch oyoq bilan bir vaqtda yuqoriga ko'tarilib, tizzasi bukilib, gavdaga iloj boricha yaqin keladigan variant yaxshiroq. Bunda aylanish vaqtini kuchaytirishga va bosh bilan gavda old qismini plankaning narigi tomoniga keskinroq "sho'ng'itib" yuborishga imkoniyat tug'iladi.

Bo'ylama o'q atrofida aylanma harakat kuchli bo'lgani sababli, sportchining gavdasi planka atrofida emas, balki orqasi bilan yer tomonga aylanib ketishga ham intiladi. Kurak bilan yerga tushish esa xavfli. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun tajribakor sakrovchilar bitta yoki ikkala qo'llarini baravar cho'zib yuboradilar. Bunda inersiya vaqti ortib, gavdaning bo'ylama o'q atrofida aylanish tezligi oldingidan kamayadi.

Yerga tushish (qo'nish).

Gavdaning hamma qismlari planka ustidan o'tgandan keyin yerga yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavdaning bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofida aylanish tezligini yo'qotishga intiladi.

Agar plankadan gavnani bo'ylama o'q atrofida aylantirib uzoqlashiladigan bo'lsa, sportchi, odatda, ikki qo'li va silkinch oyog'i bilan yerga tushadi.

Qulayrog'i, lekin murakkabroq usulda plankadan o'tganda, gavnaning aylanishi (asosan ko'ndalang o'q atrofida) kuchayib ketishi natijasida, ikki qo'lda tik turib, ko'pincha esa oldin bir qo'lda yerga tushiladi.

Sakrovchi gavda yerga tushishini qo'lni tarang bukib yumshatadida, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

“Hatlab o'tish” usulida sakrash.

Yugurib kelish yon tomondan 30-45° burchak ostida bajariladi. Plankadan uzoqda turgan oyoq bilan chuqur chetidan 70-80 sm naridan depsiniladi. Sakrovchi depsingandan keyin gavnasini vertikal holatda saqlab, yuqoriga ko'tariladi; tizzasi bukilgan silkinch oyoqni balandroq ko'taradi: depsinuvchi oyoq esa pastga erkin tushib turadi. Planka balandligiga etganda, silkinch oyoq keskin to'g'rilanadi va tez planka orqasiga tushiriladi.

Undan keyin gavnani juda ham engashtirib, plankadan “hatlab o'tiladi”. Bu bilan bir vaqtda qo'llar ham pastga tushiriladi. Sal bukilgan depsinuvchi oyoq yoysimon harakat bilan planka ustidan o'tadi. Sportchi yon tomonini plankaga burib, silkinch oyog'ida yerga tushadi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashning “Fosberi-flop” usuli hozirgi kunda eng ommabop va natijadori hisoblanadi. Ushbu usulni dastlab 1968-yilgi Olimpiya o'yinlarida amerikalik sportchi Dik Fosberi qo'llagan. Bu haqda avvalgi mavzularda batafsil ma'lumot berib o'tilgan. Demak, sakrashning bu usulini tahlil etish orqali ko'rishimiz mumkinki, sportchi boshqa sakrash usullariga nisbatan ushbu usulda sakrash biomexanika va fizika qonuniyatlariga ko'ra ham qulay ekan.



44-rasm. Balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash texnikasi va video dars havolasi.

Xususan, bu usulda sakrashda sportchi boshqa usullaridek yugurib kelish ritmi va masofasiga o‘xshashi mumkin, ammo uning bajarilish texnikasi, qadamlar tezligi va chastotasi farqli ekanini kuzatiladi. Bu usulda sakrovchining yugurib kelish fazasidagi maksimal tezligi yuqorida aytib o‘tilganidek 6,5 – 8 m/sek.ni tashkil etsa, boshqa usullarda bu tezlik 6,5 – 7 m/sek.ga teng ekani qayd etiladi⁴².

Depsinishda gavdani yugurib kelish tomoniga ko‘ndalang (90°) burgan holda tanani “ko‘prik” holatiga qadar orqaga egish va yelkalar orqali planka ustiga “hujum” qilish talab etiladi. Planka ustidagi “uchish” fazasida ko‘p hollarda gavdani nazorat qilishga vaqt qolmaydi, chunki, soniyaning juda kichik ulushlarida davom etuvchi bu fazada buning deyarli imkoni yo‘q. Biroq, yerga tushish (qo‘nish) fazasida tanani biroz nazorat qilishga imkon bor.

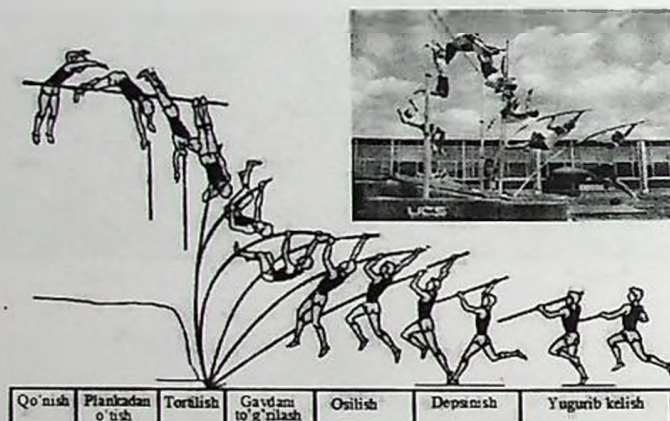
⁴² Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 143-145-betlar.



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

Agarda sportchi yaxshi mashg'ulot ko'rgan va xavfsiz qo'nishga malaka hosil qilgan bo'lsa, buni uddalay oladi. Aytaylik, bor e'tiborini balandlikni zabt etishga qaratgan hollarda ham xavfsiz qo'nish uchun ongli ravishda sportchi o'z gavdasini nazorat qila oladi.

Langarcho'pga tayanib sakrash yengil atletikaning murakkab texnik turlaridan biridir. Unda shunday notabiiy tarzda harakat amali borki, u ushbu tur texnikasini namoyish etishda sportchidan alohida jiddiy tayyorgarlik talab etadi. Hozirgi kunda langarch'op zamonaviy ashyolardan (fiberglas – shisha tolali qayishqoq material) tayyorlanishini inobatga olib aytish mumkinki, uning qayishqoqligi sportchiga avvalgilariga qaraganda shikastlanish ehtimolini kamaytiradi. Langarcho'pga tayanib sakrash boshqa sakrashlardan nafaqat ko'rinish jihatdan balki, uning bajarilish uslublari, fazalari va texnikasi bilan ham farqli ekanini qayd etish joiz. Langarcho'pga tayanib sakrash - yugurib kelish, langarcho'pni yerga tirash va depsinish, osilish, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishi, plankani aylanib o'tish va yerga tushish kabi fazalardan iborat⁴³.



46-rasm. Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasi va fazalari ko'rinishi.

Bu sakrash fazalarning hammasi bir-biri bilan bog'liq bo'lib, ma'lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko'tarilish tezligiga va langarcho'pni qanchalik yuqorisidan tuta olishga bog'liq. Bular sakrovchining yugurib kelish oxirida erishgan tezligiga, uning bo'yiga, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho'pning egiluvchanligiga va tarangligiga bog'liqdir⁴⁴.

5. Uloqtirish turlarining texnikasi.

Yengil atletikada uloqtirishlarning asosiy maqsadi snaryadlarni imkon qadar uzoq masofaga uloqtirishdir. Uloqtirishlar snaryadlarning ko'rinishi va ularning vazniga ko'ra turlicha bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilganidek, yugurib kelib, aylanib, sapchib yoki turgan joydan uloqtirish turlariga ajratiladi.



Uloqtirishlarda boshqa yengil atletika turlarida bo'lgani kabi texnikani fazalarga bo'lib o'rganish va tahlil etish mumkin. Snaryadni ushlash, yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish (aylanib uloqtirishlarda aylanishga tayyorlanish va aylanish), oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtash fazalari mavjud. Uloqtirishlarning turlariga qarab texnikasini tahlil etib chiqamiz⁴⁵.



47-rasm. Uloqtirish turlari.

Snaryadni ushlash.

Snaryadni qo'lda to'g'ri tutish va uni uloqtirish paytida olib yurish snaryadning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga (ayniqsa oxirgi kuch berishda) – kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l mushaklari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadni tutish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga, ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq. Mana shu talablarni hisobga olib, texnikasi quyida tasvirlangan barcha uloqtirish turlarida snaryadni qanday tutish ma'qul ekanini tushuntirsa bo'ladi.

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish fazalari.

Aylanib uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda, yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi.

Yugurib kelish deganda snaryad tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi.

Bundan asosiy maqsad – butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga, yugurib kelishni to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib, keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Bosqon uloqtirishda bu harakatlar (snaryadni aylantirish) aylanma harakatlar boshlaguncha bosqon shariga katta tezlik berishga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda, uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday paytda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning katta-kichikligiga bog'liq. Markazdan qochuvchi kuch snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyinlashtiradi. Bosqon uloqtirishda markazdan qochuvchi kuch 270 va undan ortiq kg.gacha etishi mumkin.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtash fazalari.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanishturli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryad harakati tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadni ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlarining umumiy jihatlari ko'p. Bu oraliq holatlar uchun uloqtirayotganda gavda, oyoq mushaklaridan to'liq foydalanish maqsadida u.o.m. bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. U.o.m. oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bukib qo'yilishi hisobida pasayadi. Bu paytda snaryad mo'ljalidagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo'lishi (uning harakat yo'li bo'ylab) juda muhim.

Snaryad uchib chiqish nuqtasidan va oldindagi tayanch nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo'l bilan birga gavdani uloqtirish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi. Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchining snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkon beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni snaryadga nisbatan sezilarli ildamlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Barcha uloqtirish turlarida (bosqon uloqtirishdan tashqari, chunki bunda chap oyoq har doim yerda turishi kerak) oxirgi kuch berish chap oyoqni yerga qo'ygunga qadar boshlanadi. Chap oyoqni yerga qo'ygunga qadar oxirgi kuch berish uloqtiruvchi gavdasini silkish tezligini saqlab boradigan sezilar-sezilmas harakatlardan iborat bo'ladi. Nisbatan yengilroq snaryadlarni (nayza, o'quv granati) uloqtirishda, tezlik kattaroq bo'lgani uchun bunday harakatlar ancha sezilarli bo'ladi. Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib, shu oyoqni tezroq to'g'rilashga intilish degan so'z emas. Bunday harakat qilish ikkinchi oyoqni yerga qo'yish va snaryadga faol ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'yadi.

Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch holatda ekanidagina eng zo'r bo'lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak. Chap oyoqni yerga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi. Oyoqning bukilish miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning mushaklaridagi kuchga bog'liq.

Uloqtirishda sportchi oyoqlarining qanchalik tez va kuchli to'g'rilanishi hamda buni gavda va qo'l harakatlari bilan moslay bilish katta ahamiyatga ega.

Uloqtirish vaqtida, avval yirik mushak guruhlari, keyin esa tez qisqarish qobiliyatiga ega bo'lgan kichik mushak guruhlari ishga tushsagina gavdani eng tez to'g'rilash mumkin.

Bu harakat uloqtiruvchi gavdasining uloqtirish tomoniga yo'nalgan va asosan oyoqlarni to'g'rilash bilan kuchaya boradigan olg'a intiluvchi va aylanma harakatlariga mos bo'lishi kerak. Shuning uchun barcha uloqtirish turlarida oxirgi kuch berish to'g'ri bajarilganda oyoqlar va uloqtiruvchi qo'lining to'g'rilanishi tugashi bilan bir paytda uloqtirish ham tugaydi.

Hamma harakatlarning bir-biriga mos kelishi (uloqtirishning hamma qismlarini bajarish) snaryadni uchish tezligini yuqori darajada ta'minlaydi.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletikada sport texnikasi deganda nimani tushunasiz?
2. Yurish texnikasi asoslari?
3. Yugirish turlari texnikasi asoslari?
4. Sakrash turlari texnikasi asoslari?
5. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari?

Mavzuni o'zlashtirish uchun qo'shimcha manbalar:



5-MA'RUZA

Mavzu: Yurish texnikasi asoslari

Reja:

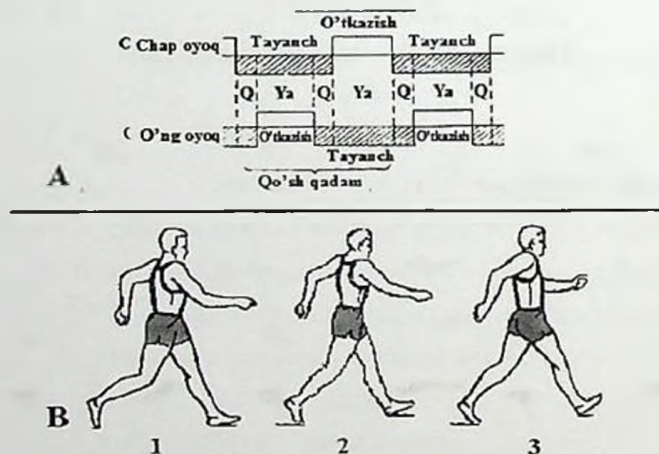
- 1. Yurish haqida umumiy ma'lumotlar.**
- 2. Sportcha yurishning qisqacha tarixi va uning turlari.**
- 3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubi.**
- 4. Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari.**
- 5. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari.**

1. Yurish haqida umumiy ma'lumotlar.

Yurish – insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishida tabiiy ravishda qo'llaniladigan usuldir. Buning asosini qadam (odim)lar tashkil etadi. Qadam vositasida odam oyoq mushaklaridan foydalanib, yerdan deysinib oldinga siljiydi. Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir tartibda ko'p marta takrorlanadi. Bunday takrorlanuvchi harakatlar siklik harakatlar deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoqda bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir qadam siklini tashkil etadi.

Yurib ketayotgan odam harakatning bir sikli davomida yerga bir oyog'ida tayangan payti (yakka tayanch fazasi), yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (qo'sh tayanch fazasi) ham bo'ladi.

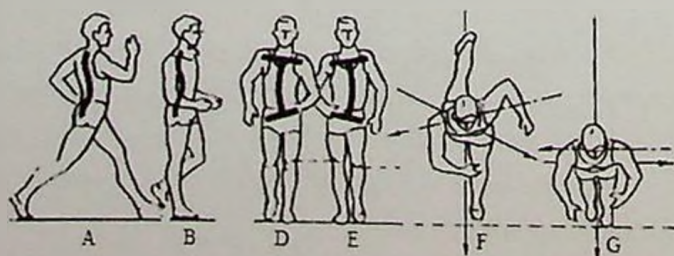
Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tishi uchun xizmat qiladi (silkinch oyoq). Tayanch paytida oyoq tana og'irligini ko'tarib turadi, uni muvozanatda tutib turadi va oldinga siljishini ta'minlaydi. Yurganda oyoq va qo'l bir-biri bilan kesishib o'tadigan yo'nalishda harakat qiladi.



48-rasm. A. Yurayotganda qo'sh tayanch (Q) bilan yakka tayanch (YA) almashinishi.

B. 1 va 3 kadrlar — yakkatayanch. 2 qo'shtayanch holati.

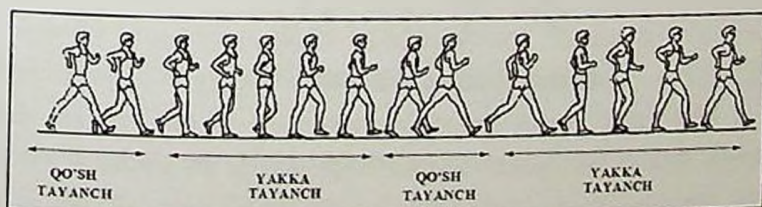
Yelka kamari bilan tos bir-biriga intilib, murakkab harakat hosil qiladi. Oyoq oldinga siljishi (depsinish) oxirida tosning oldinga og'ishi sal ko'payadi, shu oyoqni oldinga o'tkazish o'rtasida esa og'ish kamayadi. Yakka tayanch paytida tosning silkinch oyoq tomoni pasayadi, qo'sh tayanch paytida yana ko'tariladi. Oyoq bilan depsinish paytida, tayanch oyoq bilan tos ulangan bo'g'in harakatlanib, tos shu oyoq tomon buriladi. Qaysi oyoqqa tayanilsa, shu oyoq tosga ulangan bo'g'inda shu tartibda harakat sodir bo'ladi.



49-rasm. Yurayotganda tos harakati: engashish ortish (A) va kamayishi (B), silkinch oyoq tomoni pasayishi (D,E), depsinuvchi oyoq tomon burilishi (F,G).

Shuningdek, tana ham har qadamda harakat qiladi: u sal bukiladi va to'g'rilanadi, yon tomonlarga engashadi va buraladi. Qadamlar sikli davomida har qaysi oyoqning bitta tayanch davri bitta o'tkazish davri bo'ladi. Bunda bir oyoq tayanch, boshqasi esa silkinch oyoq vazifasini bajaradi. Bir oyoq yerdan uzilib ulgurmasdan ikkinchisi tana og'irligini o'ziga oladi. Shuning uchun goh yakka tayanch, goh qo'sh tayanch holati yuzaga kelib turadi. Shunday qilib, bir sikl yakka tayanchning ikki davri va qo'sh tayanchning ikki davridan iborat bo'ladi.

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldingi tayanch fazasidan va keyingi tayanch (depsinish) fazasidan iborat. Ularni tayanch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu payt tayanch oyoqning tos-son bo'g'imi shu oyoq to'piq bo'g'imi ustida turadi. O'tkazish davri, oldingi qadam fazasi va keyingi qadam fazasini o'z ichiga oladi. Ularni silkinch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu paytda oyoqning og'irlik markazi shu oyoqning tos-son bo'g'imi ostida bo'ladi.



50-rasm. Yurishdagi harakat va fazalari.

Shunday qilib, oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagicha bo'ladi:

- | | | |
|---|---|-------------------|
| Oyoqni qo'yish payti. | } | Tayanch
davri. |
| 1. Oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti. | | |
| 2. Ketingi tayanch fazasi (turtish). Oyoqni yerdan uzish payti. | | |

- | | | |
|--|---|------------------|
| 3. Ketingi qadam fazasi. Silkinch oyoqning vertikal payti. | } | O'tkazish davri. |
| 4. Oldingi qadam fazasi. Oyoqni qo'yish payti. | | |

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo'ladi, keyin esa oldinga ko'chadi.

Yurish paytida mushaklar harakatga keltiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Lekin inson tanasidagi ichki kuchlar, mushaklarning tortish kuchi o'z-o'zicha odamni joydan-joyga o'tkaza olmaydi. Buning uchun tashqi kuchlar ham – og'irlik kuchi, muhitning qarshiligi va tayanch reaksiyasi bo'lishi zarur.



51-rasm. Chap oyoqning tayanch holatidagi vaqtida gavdaning siljishi.

Umumiy og'irlik markazi harakat davomida vertikal tarzda pastga og'adi. Bu og'ish natijasida silkinch oyoq tayanch holatiga o'tganida qo'shtayanch fazasi yuzaga keladi. Qadam tashlash jarayonida gorizontalgacha qarab harakatlanadi. Bu esa gorizonta kuchi vertikalga aylantiradi va uni qadamlar harakati yo'nalishi yakka va qo'shtayanch fazalarini yuzaga keltiradi.

Insonning tana a'zolari bilan tayanchning o'zaro ta'siri (tayanch reaksiyasi) natijasida hosil bo'ladigan tashqi kuchlar harakatni hosil qiladi. Bu kuchlar inson tanasining tayanchga ko'rsatayotgan ta'siriga javoban vujudga keladi.

Ular miqdor jihatidan yerga ko'rsatilayotgan ta'sir kuchiga teng, yo'nalish jihatidan esa ta'sir kuchiga qarama-qarshidir.

Tayanchning birinchi fazasi oyoqni qo'yish bilan boshlanib, vertikal paytda tamom bo'ladi. Bu fazada yurib ketayotgan kishining gavdasi gavda og'irligi chizig'idan oldinda yerga tayanadi; gavda oldinga va pastga harakatlanayotganda, tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi.

Og'irlik kuchi ta'sirida gavdaning pastga tushishi asta-sekin yo'qoladi, shu bilan birga gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashadi. Oldingi tayanch fazasidagi sekinlashish to'xtagandan keyin, shu oyoqning o'zining keyingi fazasida depsinish hosil qiladi. Natijada gavdaning oldinga siljish tezligi oshadi. Keyin gavdaning asosiy og'irligi, qo'zg'almay turgan tovonga nisbatan siljib, tayanch ustidan oldinga harakatni ta'minlaydi. Oyoq keyingi tayanch fazasida yerdan depsinib bo'lgandan keyin gavda kinetik energiya hisobiga inersiya bilan oldinga harakat qilishda davom etadi va bunda sust harakat namoyon bo'ladi.

Oyoqni orqadan oldinga harakatlantirib, yerga qo'yish paytida oldingi tayanchdagi tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri oshadi. Agarda oyoqni tanaga nisbatan orqaga sidirayotganday faol harakat bilan qo'yilsa, tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri nisbatan kam bo'ladi. Bu ta'sirni batamom yo'qotib bo'lmaydi, chunki oldinga siljiyotgan oyoq yerga tekkanda har doim harakat yo'nalishiga qarama-qarshi bo'lgan qarshilikka uchraydi.

Lekin sportchi, tayanch oyog'ining tos-son bo'g'imidagi bukib-yozuvchi mushaklarini faol qisqartirsa, oyoqni yer bilan yaxshi tutashtirsa, tayanchning sekinlashtirish ta'sirini bir qadar kamaytira olishi kuzatiladi.

Shunday qilib, oyoq yerga bir xil burchak hosil qilib qo'yilganda ham, tayanch reaksiyasi burchagi, binobarin, tayanch reaksiyasining sekinlashtirish ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin.

Oddiy yurish paytida tayanch oyoq oldingi tayanch vaqtida tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi. Sondagi to'rt boshli mushakning oyoqni tizza bo'g'imini bukib-yozuvchi mushak faoliyati to'sqinlik qilishi, oldingi tayanch vaqtidagi to'xtash ta'sirini yumshatadi (amortizasiya qiladi). Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo'g'imi to'g'ri bo'ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida, to oyoq tagi yerga tekkungacha bo'lgan vaqt oralig'ida, oyoq tagi orqa bukuvchi mushaklarining (oldingi katta boldirning, barmoqlarni yozadigan umumiy uzun mushakning va bosh barmoqni yozadigan uzun mushakning) harakati orqali qisman amortizasiya holati yuzaga keladi. Asosan esa tayanch oyoqning tos-son bo'g'imidagi ortga tortuvchi mushaklarning yo'l berishi vaqtida tos suyagi pastga tushishi hisobiga amortizasiya bo'ladi.

Depsinish fazasi oyoqning vertikal vaqtdan oyoq tagi yerdan uzilgunga qadar davom etadi. Oddiy yurishda shu payt tos-son va tizza bo'g'implaridagi oyoqni yozuvchi mushaklari va to'piq bo'g'iminin oyoq tagi bukuvchi mushaklarining harakati hisobiga oyoq depsinadi.

Sportcha yurishdagi depsinish fazasida tizza bo'g'imi mushaklari dinamik ish bajarmaydi. Buning evaziga tos-son va to'piq bo'g'implari mushaklarining roli ortadi. Oyoq yerdan uzilgandan keyin o'tkazish davrining birinchi fazasi – keyingi fadam fazasi – boshlanib, u oyoq vertikal holatga kelgunigacha davom etadi. Silkinch oyoq tayanch ustidan oldinga o'tkaziladi. Natijada boshqa oyoqning tayanchga bosimi kuchayadi, tayanch reaksiyasi ortib, uning oldinga qiyalik burchagi kamayadi.

Vertikal holatdan keyin oldingi qadam fazasi boshlanib, silkinch oyoqning oldinga harakati davom etadi va u yerga tushadi.

Keyingi va oldingi qadam fazalari davomida belning yonbosh mushaklari, sonning to'g'ri mushaklari va boshqalardagi sonni bukuvchi mushaklarning tortishi hisobiga oyoqning tos-son bo'g'imi faol bukiladi. Ikki bo'g'imli "mushakning boshqarish" xususiyati natijasida silkinch oyoq tizza bo'g'imidan sust bukiladi.

Bunga son oldinga harakat qilayotganida boldirning inersiya bilan orqaga aylanishi yordam beradi.

Qo'llarning yelka bo'g'imida oldinga va orqaga harakatini ularni bukuvchi va yozuvchi mushaklar hosil qiladi. Oldinga harakat qilganda ko'krakning katta mushaki ishtirok etadi, shuning uchun qo'l oldinga ko'tarilganda bir oz ichkariga buriladi. Qo'lni yozishda deltasimon mushak ko'proq qatnashadi, u qo'lni yozish bilan birga yelkani bir oz orqaga tortadi.



52-rasm. Yurish paytida qo'l va yelkaning harakatlanishi.

Odatdagi yurish vaqtida qo'llarning harakati biroz sustroq harakat qiladi. Tez yurganda, ayniqsa sportcha yurish vaqtida, qo'lning faol harakati mushaklardan yuqori sur'atda harakat qilishni talab qiladi. Qo'llarni tezroq harakatlantirish kesishma innervasiya natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligining ortishiga sabab bo'ladi⁴⁶.

Gavdaning (umurtqaning) tos bilan yelka kamari bir-biri tomon harakat qilishiga sabab bo'ladigan harakati gavda mushaklarining ishi o'zaro mos bo'lishiga bog'liq. Bunda qorinning tashqi va ichki qiyshiq mushaklar eng ko'p rol o'ynaydi.

Mushaklar faol ishlashi natijasida yuruvchining gavdasi bilan tayanch o'rtasida o'zaro ta'sir hosil bo'ladi.

Umuman olganda, yuruvchi gavdasi va uning u.o.m.ning harakat

⁴⁶ IAAF level II Race Walking Judges Course 2024.

yo'li qanday bo'lishi bilan bog'liq. Depsinish paytida u.o.m.ning traektoriyasi yuqoriga ko'tariladi va yuruvchini tezroq oldinga harakat qilishini ta'minlaydi. Tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda butun tana ko'ndalang yo'nalishda harakatlanadi. Qo'sh tayanch paytida og'irlik kuchi ta'sirida u.o.m. pasayadi, u.o.m. vertikal bo'ylab 4-6 sm.ga ko'chadi.

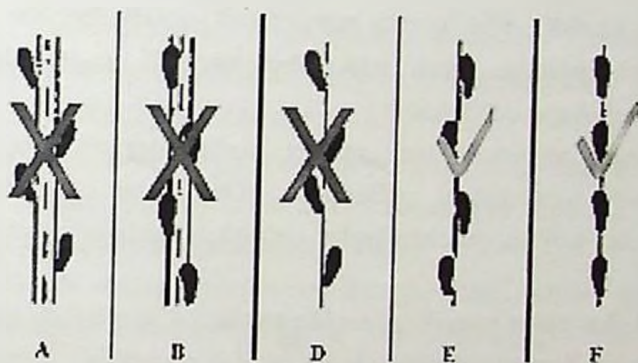
Oldingi tayanch oldinga siljishga to'sqinlik qiladi. Natijada u.o.m. yuqoriga va pastga, o'ngga va chapga siljib, oldinga gorizontal bo'ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab egri chiziqdan iborat harakatni hosil qiladi. U.o.m. traektoriyasining egriligi haddan ortiq bo'lishi foydasizdir. Chunki bunda mushaklar ortiqcha kuch sarflab, yuruvchining energiyasini yo'qotishga sabab bo'ladi. Ammo u.o.m.ning bunday egri chiziq bo'ylab harakat qilishini butkul yo'qotishning iloji yo'q.

Yurishning hamma turlarida ham u.o.m. traektoriyasi xuddi shunday xarakterga ega bo'lavermaydi. Sportcha yurishda u.o.m. eng pastki holati yakka tayanch paytidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa – qo'sh tayanch fazasida bo'ladi.

Qadamlarning uzunligi va tezligi depsinish kuchi va silkinch oyoqning o'tkazishga ketgan vaqtiga bog'liqdir. Yurib ketayotganda qadamlar tezligi ortishi bilan ularning uzunligi ham ortadi. Lekin tezlik haddan ortib ketsa, qadam uzunligi qisqaradi. Natijada yuruvchi tezligi bilan qadamlar uzunligi o'rtasidagi mutanosiblik yo'qoladi. Bu esa yuruvchining tezligiga salbiy ta'sir etadi. Yurish paytida depsinish uchun ortiqcha kuch sarflansa yoki bor e'tibor depsinish uchun qaratilsa, yuruvchi oyoqlari yo'lakdan uziladi va yurishdan yugurishga o'tilgan hisoblanadi.

Bunday holat yuzaga kelmasligi uchun yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berishi lozim. Agarda yurayotgan paytda yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'ymasdan yon tomonlarga tashlasa, bunda ortiqcha energiya sarflanadi va yurish texnikasi buziladi. Oqibatda sportchining natijasi qoniqarli bo'lmaydi⁴⁷.

⁴⁷ IAAF level II Race Walking Judges Course 2024.



53-rasm. A, B, D kadrlar xato, E, F kadrlar esa to'g'ri hisoblanadi.

2. Sportcha yurishning qisqacha tarixi va uning turlari.

Insonning joydan-joyga kuchishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda insonning tana a'zolaridagi barcha mushaklar faol ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir tizimi, nafas olish sur'ati faoliyati yaxshilanadi, natijada organizmda modda almashinuvi jadallashadi. Yurishning jismoniy mashq sifatida insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, sog'ligini mustahkamlashda ahamiyati kattadir.

Yurishning har xil turlaridan inson hayotiy ehtiyojlari uchun foydalanib keladi. Jumladan, oddiy yurish, sayrda yurish, safda yurish, tantanali yurish, tog'li sharoitda yurish va sportcha yurish turlari mavjuddir.

Oddiy yurish – insonni joydan-joyga ko'chishidagi tabiiy usuldur. Bunda insonlar kundalik hayotida bevosita foydalanib keladi.

Sayrda yurish – tabiat qo'ynida, bog' va hiyobonlarda sayr etib yurishdir. Bunda insonning markaziy asab tizimi faoliyati yaxshilanadi va sog'likni tiklashda tavsiya etiladi.

Safda yurish – bu yurish turi asosan qurolli kuchlar harbiy qismlari, bo‘linmalar, sport tashkilotlari va turli sport tadbirlarini tashkil etishda keng qo‘llaniladi.

Tantanali yurish – turli rasmiy marosimlar va tantanalarda foydalaniladi. Jumladan, “Baxtiyor Ona” va “Mustaqillik” monumentlari poyiga gulchambarlar qo‘yishda tantanali yurish ifoda etiladi.

Tog‘li sharoitda yurish (poxodda yurish) – bunda turli qiyalik va balandliklarga ilonizi yo‘nalishida ko‘tarilish va tushish demakdir. U boshqa yurishlarga nisbatan kishidan jiddiy e‘tibor va havfsizlik choralariga rioya etishni talab etadi.

Sportcha yurish – bu yurish turi boshqa yurish turlariga nisbatan o‘ziga xosligi bilan ajralib turadi. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan 2-2.5 marta yuqori tezlikda ijro etilishi va qadamlar uzunligi bilan farqlanadi. Oddiy yurishda qadamlar uzunligi 50-60 sm.ni tashkil etsa, sportcha yurishda esa 100-120 sm.ni tashkil etadi.

Yurishning texnik jihatdan eng qiyini sportcha yurish bo‘lib, 3, 5, 10, 20, 30, 50 km. masofalarda musobaqalar o‘tkaziladi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo‘lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib, uchish fazasini yuzaga kelishiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo‘lgudek bo‘lsa, sportchi yurishdan yugurishga o‘tgan hisoblanadi. Qoidaga rioya etmagan sportchi hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

Sportcha yurishning rivojlanish tarixi o‘ziga xos bo‘lib, u XIX asr o‘rtalaridan boshlab Yevropa mamlakatlaridan rivojlana boshladi. Ayniqsa, Angliyada (Buyuk Britaniya) xududida musobaqalar 1867-yilda tashkil etilib, 7 mil masofalarda sportchilar musobaqalashgan. Dastlabki musobaqalar sportcha yurishda juda uzoq masofalar tashkil etilgan. Masalan, o‘sha davrda Vena (Avstriya) va Berlin (Germaniya)

davlatlari o'rtasida 578 km masofaga musobaqalarda sportchilar kuch sinashgan bo'lsalar, keyinchalik Parij va Belfor shaharlari o'rtasidagi 496 km masofalarda musobaqalar tashkil etilib o'tkazilib kelingan.

Olimpiyada o'yinlariga sportcha yurishni kiritishdan oldin Turin (Italiya), Marsel (Fransiya), Barselona (Ispaniya) 1100 km masofaga yurish bo'yicha musobaqalar tashkil etilgan.

Bu davrda ushbu musobaqaga Evropa mamlakatlari sportchilari asosan ishtirok etishgan bo'lsalar keyinchalik sportcha yurishni Olimpiya o'yinlari safidan joy olishiga ushbu musobaqalar ham o'z ta'sirini ko'rsatganligi haqida ham ma'lumotlar bor. Boshqa bir manbalarda taniqli angiliyalik piyoda yuruvchi kapitan Robert Barklay Allardays 1801-yilda 110 milya (177 km) masofani 19 soat 27 daqiqada bosib o'tganligi haqida ma'lumot berilgan bo'lsa, 1805-yilga kelib 72 milya (116 km) masofani ertalabdan kun botgunga qadar yurib o'tganligini bayon etilgan. U 1809-yilning 1-12 iyul kunlari oralig'ida rekord natijani qayd etgan. U har soatda rejalashtirilgan masofani yurib o'tib, o'n ikki kun mobaynida 1609 km.dan ortiq masofani bosib o'tgan. Aynan shu davrda dunyoning boshqa qit'asida amerikalik Eduard Ueston ismli tez yuruvchi yigit ham sportcha yurish bo'yicha o'sha davrning taniqlilaridan biri bo'lgan.

U 1839-yilda Boston va Vashington shaharlari o'rtasidagi 770 km masofani 10 kun 10 soatda bosib o'tganligi haqida ma'lumotlar bor. Bu bilan u Amerikada sportcha yurish turini ommalashishiga katta xissa qo'shgan asosiy sportchilar sarasiga kiradi.

Angliyada yana bir sportchini Djon Chambers sportcha yurish turini ommalashuvida asoschilaridan hisoblasak mubolag'a bo'lmaydi. U 1866-yilda 7 milya masofaga o'tkazilgan sportcha yurish musobaqasida g'olib bo'lganligi haqida ma'lumot berilgan.

Angliya o'sha davrda sportcha yurish turini ommalashuvida asosiy vazifani o'tagan.

O'sha davrda tashkil etilgan har xil doiradagi sportcha yurish musobaqalarni tashkil etilishi va o'tkazilgan dunyoning boshqa davlatlarida ham sportcha yurish ommalashuviga sabab bo'lgan.



54-rasm. 1908 va 1932-yillardagi Olimpiya o'yinlarida sportcha yurish musobaqasi.

Keyinchalik Germaniya, Italiya, Kanada, SHvetsariya, Avstriya davlatlarida ham sportcha yurish ommalashib rivojlana boshlagan. 1860-yillardan boshlab 1908-yilgacha har xil doiradagi sportcha yurish musobaqalari turli davlatlarda o'tkizilini b rivojlantirilgan.

3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubi yati.

Sportcha yurish texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin.

O'rgatishning asosiy vazifasi – sportcha 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 usuliy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va tashkiliy uslubi y ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa. Sportcha yurish texnikasini shug'ullanuvchilarga tanishtirish.

Vositalar.

1. Sportcha yurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish.

2. Sportcha yurish texnikasini to'liqligicha ko'rsatib berish (o'qituvchi tomonidan yuqori malakali va etakchi sportcha yuruvchilar ishtirokidagi musobaqalar va mashg'ulotlarining videolavhalari va ularning texnikasi tahliliga bag'ishlangan taqdimotlarni namoyish etish).

3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

4. Shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan musobaqa tashkil etish.

Tashkiliy uslubi y ko'rsatmalar. O'qituvchi tomonidan sportcha yurish texnikasining xususiyatlari tushuntirilgandan keyin turli holatda va ko'rinishda sportcha yurish texnikasini ko'rsatib beriladi.

Texnikani ko'rsatib berish chog'ida avval sekin so'ngra musobaqa tezligida namoyish etish maqsadga muvofiq.

Shug'ullanuvchilar 50-60 m. masofani ikki-uch marta bosib o'tish orqali sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'radilar. O'qituvchi esa shug'ullanuvchilar harakatlarini va ularning texnika bajarishdagi asosiy xatolarini (oyoq va qo'l harakatlarini muvofiqligiga, yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga va h.k.) tuzatib boradi.

O'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan kichik musobaqa tashkil etiladi. Bu orqali shug'ullanuvchilarda sportcha yurish texnikasini bajara olish imkoniyatlari aniqlanadi hamda texnikani bajarishga qiynalayotganlarga individual va tabaqalashtirilgan o'rgatish tamoyillari qo'llaniladi.

2-vazifa. Sportcha yurish paytida oyoqlarni to'g'ri harakat qilishga o'rgatish.

Vositalar.

1. Oyoqni yerga tik qo'yish va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish.

2. Shu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

3-vazifa. Sportcha yurishda tosni harakatga o'rgatish.

Vositalar.

1. Vertikal o'q atrofida tosni jadal harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish.

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

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

4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Mashqlar 50-100 m. masofa bo'laklarida bajariladi. 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'lagining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

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

Vositalar.

1. Joyda turib qo'llarni yurgandagidek harakatga taqlid qilish.

2. Qo'llarni orqaga qilib yurish.

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

4. Yelka va qo'llarni faol ishlatib sportcha yurish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik lozim. Harakatlar ortiqcha kuch sarflanmay, erkin bajarilishiga e'tibor qaratish muhim. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak.

Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Barcha mashqlar 80-100 m. masofa bo'laklarida bajariladi.

5-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar.

1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish.
2. Har xil sharoitlarda (burilishlarda, qiya yo'lkalarda, pastga ham, yuqoriga ham, shosseda) sportcha yurish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar.

Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- a) gavda va boshning holatiga;
- b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga;
- v) qadam etarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);
- d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga.

Yurish paytida ortiqcha vertikal va yon tomonga tebranishlarga yo'l qo'ymaslik kerak. Yurish masofasi asta-sekin orta borib, 400-800 m gacha etadi va undan ham orta boradi.

Sportcha yurish texnikasini takomillashtirishda har bir shug'ullanuvchi o'qituvchi yordamida o'ziga qulay bo'lgan yurish sur'atini, nafas olish va qadamlar sonining optimal nisbatini va hokazolarni aniqlab olishi kerak.

Ayrim paytlarda ba'zi bir vazifalarni shug'ullanuvchining o'zi mustaqil hal qilishiga yo'l qo'yish ham foydalidir.

Shug'ullanuvchi nishab yo'lka bo'ylab yurayotganda gavda tutish to'g'ri bo'lishiga qarash kerak: tepalikka yurib chiqayotganda gavdaning oldinga engashishini qiyalik darajasiga moslab oshirish kerak, pastga tushayotganda esa keragicha orqaga engashish kerak.

Ayrim sportchilar tayanch davrida oyoqni to'liq yoza olmaydilar. Bunday paytda quyidagilar tavsiya etiladi:

- oyoqning tizza bo'g'inini to'g'rilashga zo'r berib tepalikka chiqish;

- gavnani oldinga engashtirib yurish, oyoqlar albatta to'g'rilanadi, qo'llar esa to'g'rilashga yordam beradi;

- har bir qadamda gavnani oldinga engashtirib yurish; agarda chap oyoq oldinda bo'lsa, uning tagiga o'ng qo'lni, o'ng oyoq oldinda bo'lsa, uning tagiga chap qo'lni tekkizish kerak.

“Shaloplab yurish”ni yo'qotish va boldir mushaklarini mustahkamlash uchun quyidagi mashqlar qo'llanadi:

Keng qadam qo'yib, orqada oyoqning tagi yerga tegib, oldinda oyoqning esa to'voni yerda bo'ladi. Orqada turgan oyoqning uchiga o'tib, oldingi oyoqning tagi esa to'liq yerga tekkaziladi-da, keyin yana dastlabki holatga qaytiladi.

Gimnastik o'tirgichga yoki polga devordan 60-70 sm masofada sirtmoq qoqiladi. Devorga orqa o'girib, oyoq uchlarini sirtmoqqa tiqib turiladi-da, qo'llar yordamisiz (yoki sal-pal yordam bilan), devorga etguncha butun gavnani orqaga og'diriladi. Keyin yana dastlabki holatga qaytiladi.

Oyoqni to'vondan boshlab yerga qo'yib keskin yumalatib, oyoq uchiga o'tib yurish.

Yumshoq yerda yurish.

Tosning vertikal o'q atrofida burilishini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi.

Oyoqlar orasi oyoq tagi kengligida, qo'llar ko'krak oldida. Yelka kamari bilan to'sni bir-biriga qarama-qarshi tomonlarga burilishlar.

Shuning o'zini qo'llarni sportcha yurishdagidek harakatlantirib bajariladi.

“O'rama” yurish: chap oyoqni unchalik oldinga emas, balki o'ng tomonga mumkin qadar uzoqqa qo'yiladi, o'ng oyoqni esa chap tomonga mumkin qadar uzoqqa qo'yiladi.

Shuning o'zini oyoqni to'g'ri chiziqqa qo'yib bajariladi (to'g'ri chiziq bo'ylab yurish). Oyoqlar yon tomonga emas, balki oldinga harakat qiladi.

Chap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda bukilgan, qo'llar ko'krak oldida. Bukilgan oyoqni o'ngga va chapga keskin uzatiladi (chap tomonga uzatishga zo'r beriladi). Qo'llar oyoqqa qarama-qarshi tomonga harakat qiladi.

Shuning o'zini qo'llarga tayanib bajariladi.

Vertikal o'q atrofida tosni o'ngga va chapga keskin burib sakrashlar.

Chap yonbosh bilan oldinga tosni keskin burib yurish, o'ng oyoq bir gal chap oyoq oldida, ikkinchi gal esa uning ketidan (orqada qolib) harakat qiladi.

Shuning o'zini o'ng yonbosh bilan bajariladi.

Avval vertikal o'q atrofida tosni burib olib, oyoq uchini ichkariga burib yurish. Qadam uzunligi – 40-50 sm.

O'ngga va chapga 2-4 m.dan oraliqda bo'lib sportchasiga "ilon izi" yurish.

Qo'llarni salkam to'ppa-to'g'ri tutib, sportcha yurish.

Qo'l va yelka kamari harakatini takomillashtirish uchun mana bunday mashqlar qo'llanadi:

Qo'llarni ko'krak oldida biriktirib, sportcha yurish.

Qo'llarni bosh orqasiga olib, sportcha yurish.

Yelkalarga qo'yilgan tayoqchani tirsak bo'g'inlarida qisib olib, sportcha yurish.

4. Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari.

Kichik razryadli sportcha yuguruvchilar mashg'uloti.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Sportcha yurishning to'g'ri texnikasini bilib olish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (mushaklar kuchini, egiluvchanlikni, tezlikni, harakatni boshqarishni) oshirish.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.
4. Masofaning qisqa bo'laklarini o'tish tezligini oshirish.

5. Har qaysi tez yuruvchi uchun asosiy masofani o'tishdagi optimal taktik variantlarni belgilash.

6. Axloqiy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

7. Sportchilarni nazariy tayyorlash.

Tayyorlov davridagi mashg'ulot.

Tez yuruvchilar, kuzgi-qishki bosqichning birinchi yarmida yopiq binoda, shuningdek, ochiq havoda mashg'ulot qiladilar: ikki mashg'ulot zalda, ikkitasi esa ochiq havoda.

Bu bosqichning birinchi oyi uchun mashg'ulotlarda yuklama unchalik katta emasligi, sportchini uzoq vaqt sportcha yurishga asta-sekin o'rgata borish, uning organizmi mashg'ulotdagi katta yuklamalarga asta-sekin moslasha borishi xarakterlidir.

Bino ichida mashg'ulotlar, odatda, 1-1,5 soat, ochiq havoda – 2-3 soat davom etadi. Bundan tashqari, tez yuruvchilar har kuni ertalab o'qituvchining topshirig'iga binoan, ayrim mashqlarni bajaradilar, texnika elementlarini takomillashtiradilar, harakat qilish qobiliyatlarini oshiradilar.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar uzoq vaqt yurishdan iborat bo'lib, bunga sayr, goh yurish, goh yugurish yoki faqat kross yugurish. Ochiq havodagi birinchi mashg'ulotga sayr qilib yurish kiritiladi, keyin uni sportcha yurish bilan almashtiriladi-da, har mashg'ulotda 2,5-3 soatgacha yuriladi. Yurish charchatib qo'yadigan darajada tez bo'lmasligi kerak – taxminan soatiga 6-8 km bo'lsa bas.

Kuzgi-qishki bosqichda muhim vazifalar hal qilinadi: umumiy chidamkorlik hosil qilinadi, bir tekis nafas olinadigan bo'ladi, sportcha yurish texnikasi yaxshilanadi, qiyinchiliklarni engishga – davomli yurishga yaraydigan iroda tarbiyalanadi. Yo'lkada davomli vaqt yurish ham uzoq yugurib yurish kabi asta-sekin yuklamani ko'paytirib boradigan ajoyib mashq bo'libgina qolmasdan, balki sog'lomlashtirishning eng yaxshi vositasi hamdir.

Tez yuruvchilar asta-sekin bir tekisda yugurish va bir tekisda yurish o'rniga tez va sekin siljishni almashtira boshlaydilar (o'zgaruvchan usulni qo'llay boshlaydilar).

Mashg'ulotning kuzgi-qishki bosqichi ikkinchi yarmida ochiq havoda davomli yurish va yugurish haftada 3 marta qo'llanadi. Zalda haftada faqat bir marta mashg'ulot o'tkaziladi. Havo yaxshi bo'lganda hamma mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Ertalabki zaryadkaga sayr qilib yurish (uncha yuqori bo'lmagan tezlikda – 2-3 km ga bir tekisda yoki o'zgaruvchan sur'atda sportcha yurish) kiritiladi. Endi boshlagan tez yuruvchilarning butun kuzgi-qishki bosqichdagi yugurish, sportcha yurish va oddiy yurishlarning umumiy km o'lchovi taxminan 600-800 km ga etadi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida bir haftada 4 ta mashg'ulot rejalashtiriladi (hammasi ochiq havoda). Mashg'ulotlar (sayr) 1,5-5 soatgacha davom etadi.

Odatda, sayrlar yakshanba kuni o'tkaziladi, chunki ko'p vaqtni talab qiladi. Bahordagi mashg'ulotlar dala joylarda, shosseda va o'rmonda o'tkaziladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar razminkaga hamda ertalabki zaryadkaga kiritiladi. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar 5-8-10 harakatdan iborat seriyalar bilan juda tez sur'atda bajariladi (shtanga og'irligi 30-40 kg). Bahorgi mashg'ulotda tez yuruvchining maxsus tayyorlov mashqlariga ko'proq o'rin beriladi.

Bahor oxirida sportcha yurish yozda bo'ladigan musobaqalarga mo'ljallangan yaqin tezlikda bajariladi. Yurish masofasi asta-sekin oshiriladi. Masalan, may oyining boshida 10 km ni 50 daq.da o'tadigan bo'lishni mo'ljallagan tez yuruvchilar, mashg'ulotda 8 km masofani oshirilgan tezlikda – har km.ni 5 daq.- 4 daq. 45 soniyada, ya'ni 8 km.ni 38-40 daq.da – o'tishlari kerak. Bu bilan birga aprel oyida 3 km gacha bo'lgan masofalarni juda katta tezlikda o'tib turish kerak. Shuningdek, bahorgi mashg'ulotlarga 10-14 km.li krosslar ham kiritish kerak.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlar haftada 4-5 marta stadionda va o'rmonda o'tkaziladi. Ayrim mashg'ulotlarni katta yo'llarda o'tkazgan ma'qul, chunki yirik musobaqalar ko'pincha katta yo'llarda o'tkaziladi. Musobaqa davri vositalaridan chaqqonlikni, maxsus va umumiy chidamkorlikni takomillashtirish uchun foydalanish zarur. Masalan, yakshanba kunlari umumiy chidamkorlikni oshirish uchun sinov yurishlar yoki uzoq vaqtli yayov sayr qilish rejalashtiriladi.

Mashg'ulot mashqlari stadion yo'lklarida ham bajariladi. Shuningdek, tez yuruvchilar sportcha yurish texnikasini ham takomillashtiradilar. Yuqori yuklamali ikkita mashg'ulot o'rtasida, o'rmonda uncha yuqori bo'lmagan tezlikda sportcha yurish o'tkazish juda foydalidir. Shuningdek, astagina yugurib yurish ham (o'rmonda) juda foydali. Bu stadiondagi og'ir mehnatdan keyin tez yuruvchi kuchini tezroq tiklab olishiga yordam beradi.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlarda tez yuruvchilar turli xil tezlikda (maksimal tezlikda, musobaqadagidek tezlikda, musobaqadagidan ortiq tezlikda, sekin) sportcha yurib mashq qiladilar. Bu davrda tez yuruvchining musobaqaga tayyorgarligini, masofada o'z kuchini taqsimlay olishini aniqlash uchun sinov yurish o'tkazish kerak.

Sinov uchun yurish musobaqadan kamida 6-10 kun oldin o'tkaziladi. Sinov uchun yurishning masofasi: 10 km uchun – 5-8 km, 20 km uchun – 10-15 km.

Har kuni ertalab nonushtagacha texnikani takomillashtirish uchun 2-3 km yurish tavsiya qilinadi.

Yakunlanuvchi davrdagi mashg'ulotlarning umumiy asoslarida ko'rsatilgan qoidalarga binoan amalga oshiriladi (bu ko'rsatma yengil atletikaning qolgan turlariga ham taalluqlidir).

III razryad normasini bajargan tez yuruvchilar o'zlari uchun asosiy masofa qaysi (20 km yoki 50 km) ekanini tanlab olib, yanada maxsusroq mashg'ulot qila boshlaydilar.

Bunday maxsus mashg'ulotning birinchi yili davomida tez yuruvchi II razryad normasini bajara olishi mumkin.

Yuqori razryadli sportcha yuruvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.

Mashg'ulotlarning asosiy vazifalari:

1. Sportcha yurishda texnik tayyorgarlikni yaxshilash.
2. Kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va harakatlarni koordinasiya qilish qobiliyatiga taalluqli umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikning a'lo darajada rivoj topishiga erishish.
4. Axloqiy va irodaviy fazilatlar saviyasini oshirish.
5. Yurishda "tezlikni his etish"ni tarbiyalash.

Tez yuruvchini kuzatish, boshlang'ich mashg'ulotni tahlil qilish, sportchining texnikasi asosida sport natijalari bilan sinov mashqlarni qanday bajarayotganini hisobga olib, sportchi tayyorgarligidagi kuchli va bo'sh tomonlari, uning kelgusi yildagi imkoniyatlari aniqlanadi va shunga qarab yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga o'zgarishlar kiritiladi.

Mashg'ulot yuklamasining hajmi anchagina oshiriladi, mashg'ulotlarning soni (haftada – 5-6 martagacha) hamda ularning davom etish vaqti ko'paytiriladi.

Yuqori razryadli tez yuruvchilar uchun umumiy kilometraj ancha oshiriladi. Masalan, sport ustalari tayyorlov davrida (yugurish, oddiy va sportcha yurish) 1500-2000 km va undan ham ortiq yo'l o'tadilar; sayr qilib yurishga ko'proq (bir mashg'ulotda 4-6 soat) vaqt ajratiladi, sport ustalari birinchi razryadlilar mashg'ulotlariga ko'proq yugurishlar (sportcha yurish texnikasiga ta'sir qilishdan qo'rqmay) kiritishlari mumkin.

Mashg'ulotning kuzgi-qishki bosqichi ikkinchi yarmida tez yuruvchilar 5-10 km masofada bir-ikki marta musobaqalashadilar. Ularning musobaqa dasturiga boshqa mashqlar ham kiritiladi.

Sportchilar umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor berishlari uchun shunday qilinadi. Bu musobaqalarga maxsus hozirlik ko'rilmaydi.

Bahorgi bosqichda mashg'ulotlar ko'p daraja individual bo'lishi kerak, chunki shu vaqtda jadalligi orta boradigan maxsus yuklamalarga asta-sekin o'tiladi. Mashg'ulotning musobaqalashuv davrida, mashg'ulot yuklama hajmi bir qancha qisqartirilib, sportcha yurish tezligi yanada oshiriladi. Yuqori razryadli tez yuruvchilar qisqa masofalarni, masalan, 400 m ni juda katta tezlikda (400 m ni 1 daq. 38 soniya – 1 daq. 35 soniyada) o'tadilar.

Maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun ancha uzoq masofalarda yurish tezligi (takroriy va o'zgaruvchan usullar bilan) o'rtacha musobaqa tezligidan 5-10%ga orttiriladi.

20 km.ga sportcha yuruvchi sport ustasi mashg'ulotining bir yillik namunaviy hajmi (km) va jadalligi

Mashg'ulot vositalari	Tayyorlov davri	Musobaqalashuv va yakunlovchi davr	Jami
1. Bir yilda mashg'ulotlar soni	120	120	240
2. Oddiy yurish	500	300	800
3. Sportcha yurish:			
A) musobaqadagicha va undan yuqori tezlikda	150	500	650
B) musobaqadagidan kam tezlikda	550	350	900
V) musobaqalarda	20	130	150
4. Yugurish (tekis va o'zgaruvchan):			
A) yuqori bo'lmagan tezlikda	200	150	350
B) tez yugurish	100	50	150
5. Turli xil tezlikda.	400	-	400
Umumiy kilometraj			3400

Musobaqalashuv davrida yuklamalar to'liqsimon o'zgaradi: 3-4 hafta yuklamani tobora o'stira borib zo'r mashg'ulot qilgandan keyin, bir hafta anchagina kamaytirilgan yuklama bilan mashg'ulot qilinadi. Eng yuqori yuklamalar haftada ikki marta, masalan, seshanba va juma kunlari beriladi. Shu kunlarda sportchilarga glyukoza qabul qilish tavsiya etiladi.

Tez yuruvchining mashq ko'rganlik darajasini saqlab qolishi va faol dam olishi uchun ochiq joylarda, tog' so'qmoqlarida va dala yo'llarida goh yurib, gohida tinchgina bir tekis yoki o'zgaruvchan sur'atda yugurib mashq qilishning ahamiyati juda katta.

Sinov mashqlari.

Mashq ko'rganlikning ortishi quyidagi mashqlarni bajargan paytda tekshiriladi:

1. Maksimal tezlik bilan 1000 m ga sportcha yurish. Bu mashq sportchilarda tezlik borligidan dalolat beradi.

2. 8-10-15 km (20 km ga mashg'ulot qiluvchilar uchun) va 30-35-40-45 km (50 km ga mashg'ulot qiluvchilarga) sportcha yurish. Bu masofalarda ko'rsatilgan natijalar maxsus chidamlilik borligidan dalolat beradi.

3. Uzunlikka (oyoqdan-oyoqqa) o'n hatlab sakrash.

4. Ko'krakka 40 kg shtangani ko'tarish va uni siltash (necha marta ko'tara olishni ko'rish). 3-chi va 4-chi mashq tez yuruvchilarda kuch va kuch chidamliligi qanchalik rivojlanganini bilishga imkon beradi.

5. 8000-10000 m kross. Bu mashq umumiy chidamlilik borligidan dalolat beradi. Sportchi 5-6 soat mobaynida uzoq vaqt sayr qilib yurgandan keyin, murabbiy uning o'zini qanday his etishi haqida biron fikrga kelsa bo'ladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish.

Mas'uliyatli musobaqalardan 7-10 kun oldin yuklamaning hajmi yanada pasayadi, lekin jadalligi (yurish tezligi) erishilgan darajada qoladi.

Masalan, yakshanba kuni 20 km masofada musobaqa o'tkaziladigan bo'lsa, oldingi yakshanba kuni musobaqadagi tezlikka yaqin tezlikda 8-10 km yurib ko'rgan ma'qul (50 km masofadagi musobaqa oldidan 40-45 km yurib ko'rish musobaqadan kamida 3-4 hafta oldin o'tkaziladi).

Mashg'ulotda ham, musobaqada ham oldindan belgilab qo'yilgan jadvalga binoan yuriladi va albatta sekondomer bilan nazorat qilib turiladi. Bu tez yuruvchiga talab qilingan tezlikni yaxshi o'zlashtirishga va masofada o'z kuchini to'g'ri taqsimlay oladigan bo'lishga imkon beradi. Musobaqalarda necha marta ishtirok etish tez yuruvchining tayyorgarlik darajasiga va masofaning uzoqligiga bog'liqdir. 20 km da musobaqalashishda tez yuruvchi 3-4 haftada bir martadan ortiq qatnashmasligi kerak.

Sport ustalari musobaqaga yil bo'yi qatnashishlari kerak. Ayniqsa, 50 km musobaqaga zo'r e'tibor bilan qarash kerak. Chunki u ko'p kuch talab qiladi. Bu masofaga yozgi mavsum mobaynida har tomonlama yaxshi tayyorgarlik ko'rilgandan keyingina 2-3 marta qatnashilsa bas.

Musobaqadan bir kun oldin razminka o'tkazish kerak. Unga tez yurish kiritilgan maqsadga muvofiqdir. Masalan: juda yuqori tezlik bilan 6x200 m yoki 4x400 m masofalarni yurib o'tish.

Mas'uliyatli musobaqa oldidan mashg'ulotning oxirgi haftasi namunaviy rejasini ko'rsatib o'tamiz (musobaqa yakshanba kuni kechqurunga rejalashtirilgan) (14-jadval).

Musobaqa bo'ladigan kuni startdan 50-55 daq. oldin razminka boshlab, uni startdan 15-20 daq. oldin tamomlash kerak.

Tez yuruvchining razminkasi, qiziqish, bo'g'inlar harakatchanligini oshirish va texnikani tiklash uchun bajariladigan sekin yugurishdan (1600-2000 m), umumiy rivojlantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlardan iborat. Qisqa qadamlar bilan yurish va tezlanishlar (60-100 m dan 3-4 marta) 1-chi davrdan, masofaning 1-chi km.ni yengilroq o'tish uchun kiritiladi.

Razminkani ushbu musobaqada 1-chi davrani (stadionda) yoki 1- chi km.ni (shosseda) qanday tezlikda o'tish belgilangan bo'lsa, xuddi shunday tezlikda o'tish belgilangan bo'lsa, xuddi shunday tezlikda 300- 400 m sportcha yurish bilan yakunlash tavsiya qilinadi. Tez yuruvchilar razminkada umumiy va maxsus mashqlarni sekin yugurish va yurish bilan galma-gal bajaradilar. Start oldidan nafas chiqarishga alohida e'tibor berib, 4-5 marta chuqur nafas olib, undan keyin og'izni chayish foydalidir.

**Sportcha yuruvchining musobaqa oldidan bir haftalik
mashg'uloti namunaviy rejası**

Mashg'ulot vaqti	Hafta kunlari						
	D	S	CH	P	J	SH	YA
Ertalab	2-3 km ga sayr qilish	3 km ga yugurish mashqlar bajarish	2-3 km ga sayr qilish, mashqlar bajarish	3 km ga yugurish, mashqlar bajarish	3-4 km ga yengil sayr qilish	3-4 km ga yengil sayr qilish	2-3 km ga sayr qilish
Kechqurun	40 daq. kross	Dam olish	4-5 km ga musobaqa tezligida yugurish	Tog'da 1 soatgacha o'zgaruvchan yurish	Dam olish	Razminka, 4x400m kuchli takror yurish	20 km ga musobaqa

Har bir tez yuruvchi musobaqada masofani qanday o'tishi to'g'risida o'zining taktik rejasiga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Masalan:

1. Startni juda tez boshlash (vazifa boshlash qatnashuvchilardan o'zib ketish), o'zi bilan raqiblar o'rtasida hosil bo'lgan tafovutni masofa oxirigacha saqlab qolish.

2. G'alaba qilish uchun masofa o'rtasida yurishni tezlatish.

3. Masofaning birinchi yarmini bir qadar sekin o'tib, 2-chi yarmini yoki oxirgi (yarmidan kamroq) qismini tez o'tish hisobiga g'alabaga erishish.

4. Masofaning hammasini rejalashtirilgan o'rtacha tezlikda tekis o'tish.

Keyingi variant ko'pincha vaqtinchalik ma'lum biron natijaga erishish uchun qo'llanadi.

Ayrim tez yuruvchilar taktik nuqtai nazardan masofada o'z raqiblariga to'g'ri kelmaydigan sharoit yaratish uchun tezlanishlar, keskin tez yurishlar qo'llaydilar (agar raqiblar ham shunday qila boshlasalar).

Ayrim paytlarda musobaqalashuvchilar guruhida yurgan ma'qulroq (shamol qarama-qarshi esayotganda, jamoalar musobaqasida, guruhda tajribali tez yuruvchilar bo'lganda va h.k.). Shuning bilan birga "begona yurish sur'atiga tushib qolish"dan ehtiyot bo'lish kerak, chunki bunda o'zida bor imkoniyatni ishga sololmay qolib, istagan natija ko'rsatilmay qoladi.

Taktik reja mustaqil yoki murabbiy bilan birgalikda tuziladi. Bunda musobaqalashuvchilar guruhini, o'zi va raqiblarning imkoniyatlarini, joy relefini, ob-havoni va h.k.larni nazarda tutish kerak. Taktik reja borligi tez yuruvchi masofada o'zini tetik sezishiga, musobaqa qatnashchilari bilan sport kurashiga kuchini to'liq safarbar qilishga yordam beradi.

Ayniqsa, 50 km yurishdan musobaqaga jiddiy e'tibor berish kerak, chunki ayniqsa bunda kim masofada kuchni to'g'ri taqsimlay olmasa, muvaffaqiyat qozona olmaydi. Tezlik susayishiga o'sib borayotgan charchashdan boshqa sabablar ham bo'lishi mumkin. Masalan, hakamning ogohlantirishi tez yuruvchini ehtiyot bilan sekinroq yurishga majbur qiladi. O'ng biqinda paydo bo'lgan og'riq ham sportchini yurish tezligini susaytirishga majbur qiladi, bunda sportchi shu sharoitga moslashib yura turadi-da, masofaning keyingi qismida yana tezlikni oshiradi. Ayrim tez yuruvchilarning o'ng biqinida paydo bo'ladigan og'riq, oldingi tayanch paytida amortizasiya etarli

bo'lmagani yoki yon tomonlarga ortiqcha og'ib yurishdan bo'lsa kerak, deb taxmin qiladilar.

Tez yuruvchi yurish texnikasiga, umuman, masofaning oxirgi choragida hamda pastlikka tushib borayotganda esa ayniqsa, qattiq e'tibor berishi kerak.

Musobaqa kuni yangi ichkiyim, yangi oyoq kiyim kiymaslik kerak, chunki ular terini qavartirib, musobaqadan chiqib ketishga majbur qilib qo'yishi mumkin.

Oyoq toza, timoqlar yaxshilab olingan, qadoqlar tozalab tashlangan bo'lishi kerak. Ishqalanadigan joylarga (qo'ltiq tagiga, sonlarning ichki tomoniga) vazelin yoki boshqa yumshatadigan narsalar surtish tavsiya qilinadi.

50 km yurish musobaqasida tez yuruvchilar masofada ovqat eyishlari (ovqatlanish joylarida) mumkin. Ovqat umumiy va shaxsiy, ya'ni tez yuruvchining o'zi tayyorlagan bo'lishi mumkin. Shaxsiy ovqatni startdan oldin musobaqa vrachi tekshirib ko'rishi kerak. Tez yuruvchi ma'lum bir xil ovqatga o'rgangan bo'lishi, tayyorlangan eritmani (ovqat, odatda suyuq bo'ladi) necha marta va har gal qanchadan iste'mol qila olishini bilishi zarur.

Eritma ko'pincha glyukoza yoki qand qo'shilgan (20-25%) achchiq choydan iborat bo'ladi. Bu eritmaga limon suvi yoki qora smorodina suvi bilan ozroq osh tuzi (xoxishiga qarab) qo'shiladi. Tabiiy limon suvi bo'lmagan taqdirda, ovqat aralashmasiga 2-3 gr. limon kislotasi yoki askorbin kislotasi qo'shiladi.

Keyingi vaqtlarda tez yuruvchilar, glyukoza va sportchiga zarur bo'lgan tuzlardan iborat maxsus ichimlikdan keng foydalanadigan bo'lganlar.

Tez yuruvchi ayrim paytda musobaqadan keyin oyoq mushaklarida og'riq sezadi.

Sezilayotgan og'riqni pasaytirish uchun musobaqa tugagan zaxoti 5-10 daq. davomida juda sekin sur'atda yugurib yurish kerak. Sezilayotgan og'riqni yo'qotishga musobaqadan bir qancha vaqt (30 daq. – 2 soat) keyin tiklovchi deb ataluvchi massaj qilish juda zo'r ta'sir

qiladi. Bunda zarb berib (mushakni cho'zib turib, kaft qirrasi bilan uzib; shapaloqlab; mushtlab) massaj qilmaslik kerak.

Iliq dushga tushsa ham yaxshi bo'ladi.

Musobaqadan keyingi kuni razminka yoki juda ham yengil mashg'ulot (tog'da yumshoq yerda yugurish) yoki yana massaj qilish kerak. Musobaqadan keyin tez yuruvchi murabbiy bilan birga yutuq va kamchiliklarni aniqlab chiqishi, ularni keyingi musobaqalarda nazarda tutadigan bo'lib olishi zarur.

6. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari.

Yengil atletikada sportcha yurish musobaqalari stadion yo'laklari va shaharning katta ko'chalarida o'tkaziladi. 10 km.gacha bo'lgan masofalarga sportcha yurish musobaqalari stadion yo'laklarida, 10 km.dan ortiq masofaga esa shaharning katta ko'chalarida o'tkaziladi.

Sportcha yurish bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda sportchilar qoidalarda belgilangan tarzda kiyim-bosh va poyabzalda qatnashishiga ruxsat etiladi. Oyoq kiyimsiz va kiyimboshsiz musobaqaga qatnashishga ruxsat etilmaydi.

Masofa bo'ylab sportchi yo'lak yoki yerda doimiy tayanch holatida bo'ladi. Sportchining oyog'i bir lahza bo'lsada, yerdan uzilishiga ruxsat etilmaydi. Hakamlar tomonidan shu kabi holat kuzatilsa, sportchi ogohlantiriladi yoki musobaqadan chetlatiladi. Shuningdek, sportchining oldinga uzatgan oyog'i yo'lakka tegib to shu oyoq vertikal holatga kelmaguncha tizza bo'g'imidan bukilishi ta'qiqlanadi. Aks holda sportchi ogohlantiriladi yoki musobaqadan chetlatiladi. Ruxsat etilmagan holatlarda sportchini musobaqadan chetlatish shu sportchi finishga kirib kelganidan so'ng amalga oshiriladi. Hakamlar masofa bo'ylab sportchilarni kuzatib boradi.

Har qanday ogohlantirish talab etiladigan holatda hakamlar shu sportchiga sariq rangdagi to'lqinsimon (w) shakl tushirilgan ogohlantirish taxtachasini ko'rsatadilar. Agar oyoqlar yurib ketayotgan vaqtda tizza bo'g'imidan bukilishi holati kuzatilsa burchak shaklidagi

belgi (>) bilan ogohlantiriladi. Sportchiga har qaysi ogohlantirish belgilari ko'rsatilgan holatlarda sportchi o'ziga ogohlantirish e'lon qilinganini tasdiqlagan holda qo'llarini ko'tarib qo'yishi lozim.

Musobaqadan chetlatilgan sportchilar musobaqa stadionda o'tkazilayotgan bo'lsa ko'krak raqamini olib shu vaqtning o'zida yo'lakdan chetga chiqishi, stadiondan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda esa yo'l chetiga chiqishi talab etiladi. Ayrim holatlarda butun masofani yurib o'tganidan keyin ham sportchilar musobaqadan chetlashtiriladi. Bunga musobaqa davomida yuqorida qayd etilgan xatolardan biri yoki bir nechtasi kuzatilsa, musobaqa hakamining qaroriga asosan sportchi diskvalifikasiya qilinadi.

Stadionda va shahar ko'chalarida o'tkaziladigan musobaqalar vaqtida sportchilar masofa bo'ylab yurib ketayotgan holatda musobaqa tashkilotchilari tomonidan ruxsat etilgan maxsus joylardan suv ichishi va turli yengil eguliklarni iste'mol qilishiga ruxsat etiladi.

Nazorat savollari.

1. Yurish haqida umumiy ma'lumotlar bering?
2. Sportcha yurishning qisqacha tarixi va uning turlarini aytib bering.
3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati nimalardan iborat ekan?
4. Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari va ularning xususiyatlarini aytib bering.
5. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari haqida nimalarni bilasiz?

Mavzuni o'zlashtirish uchun qo'shimcha manbalar:



II BOB. FAN BO'YICHA AMALIY MASHG'ULOT ISHLANMALARI

“Yengil atletika ixtisosligiga kirish” fani bo'yicha umumiy 60 soat (har ikkala semestrda 30 soatdan) amaliy mashg'ulotlar rejalashtirilgan bo'lib, ular quyidagi mavzularni tashkil etadi:

Kuzgi semestrda - Sportcha yurish texnikasini asoslari (8 soat);
Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari (6 soat);

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini asoslari va o'rgatish uslubiyati (8 soat);

Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari (8 soat).

Semestr bo'yisha jami – 30 soat.

Bahorgi semestrda - O'rta masofalarga yugurish texnikasi asoslari va o'rgatish uslubiyati (8 soat);

O'rta masofalarga yugurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari (6 soat);

Uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari va o'rgatish uslubiyati (8 soat);

Uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari (8 soat).

Semestr bo'yisha jami – 30 soat.

Amaliy mashg'ulotlarda mavzu bo'yicha professor-o'qituvchi tomonidan amaliy mashg'ulot ishlанmalari orqali talabalarga o'rgatilgan turlar texnikasini puxta o'zlashtirilishi, mavzuning mohiyatini tushunishi kelgusidagi mavzularni ketma-ket o'zlashtirib borishida muhim hisoblanadi. Shunigdek, talabalar mashg'ulotdan tashqari holatda mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlarni o'rganishi, zaruriy adabiyotlar, manbalar, musobaqa qaydnomalari, videolavhalar, elektron adabiyotlar va hokozolardan mustaqil tarzda o'rganib borishi zarur.

Qo'shimcha o'rganish davomida yuzaga kelgan savol va baxsli holatlarni dars paytida, darsdan tashqari vaqtlarda talabalar professor-o'qituvchilar bilan tahlil va muhokama qilib borishi mumkin bo'ladi. Bu esa ayni mavzuni yanada samarali o'rganishga zamin yaratadi.

1-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

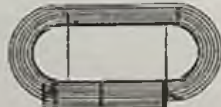
Maqsad: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: Sportcha yurish texnikasini shug'ullanuvchilarga tanishtirish. Sportcha yurish paytida oyoqlarni to'g'ri harakat qilishga o'rgatish.

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish.	3 daqiqa	xxxxxxxxxx ® 
	Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	1200-1600 metr	
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavadani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavgdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavgdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavgdani chap tomonga burish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.		
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavdani chap tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	Maxsus yugurish mashqlari		
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		
Asosiy qism 45-50 daqiqa.	1. Snaryad va musobaqa qoidalari bilan 1. Sportcha yurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. Sportcha yurish texnikasini to'liqligicha ko'rsatib berish (o'qituvchi tomonidan yuqori malakali va yetakchi sportcha yuruvchilar ishtirokidagi musobaqalar va mashg'ulotlarining videolavhalari va ularning texnikasi tahliliga		O'qituvchi tomonidan sportcha yurish texnikasining xususiyatlari tushuntirilgandan keyin turli holatda va ko'rinishda sportcha yurish texnikasini ko'rsatib beriladi. Texnikani ko'rsatib berish chog'ida avval sekin so'ngra musobaqa tezligida namoyish etish maqsadga muvofiq. Shug'ullanuvchilar 50-60 m. masofani ikki-uch marta bosib o'tish orqali sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'radilar. O'qituvchi esa shug'ullanuvchilar harakatlarini va

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	bag'ishlangan taqdimotlarni namoyish etish). Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish. Shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan dastlabki musobaqa tashkil etish ko'rsatish. 2. Oyoqni yerga tik qo'yish va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. Shu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.		ularning texnika bajarishdagi asosiy xatolarini (oyoq va qo'l harakatlarini muvofiqligiga, yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga va h.k.) tuzatib boradi. Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirmi (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish. Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyinalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiqa	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Xayrlashish.		

2-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubi.

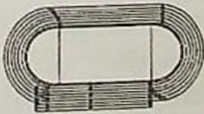
Maqsad: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: Sportcha yurishda to'sni harakatga o'rgatish.

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yo ri	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish.	3 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ®
	Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	1200-1600 metr	
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak.

aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.		Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavgdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavgdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavgdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavgdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavgdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgdani chap tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.

Maxsus yugurish mashqlari		
	1. Tizzalami yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.	
Asosiy qism 45-50 daqiqqa.	1. Vertikal o'q atrofida to'sni jadal harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir oz burilishdan keyin oyoqni oldinga qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. Shuning o'zini oyoqni to'vondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.	Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Mashqlar 50-100 m. masofa bo'laklarida bajariladi. 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'lagining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish. Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiynalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiqa	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Xayrlashish.		

3-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish.	3 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ®
	Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	1200-1600 metr	
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish. 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.		Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavdani chap tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	Maxsus yugurish mashqlari 1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		
Asosiy qism 45-50 daqiqa.	1. Joyda turib qo'llarni yurgandagidek harakatga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni faol ishlatib sportcha yurish.		Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik lozim. Harakatlar ortiqcha kuch sarflanmay, erkin bajarilishiga e'tibor qaratish muhim. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Barcha mashqlar 80-100 m. masofa bo'laklarida bajariladi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.		Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiqa	
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiqa	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Xayrlashish.		

4-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubi.

Maqsad: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

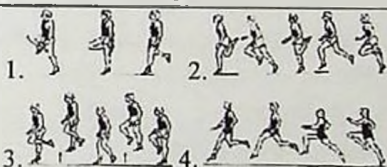
Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish.	3 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ®
	Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	1200-1600 metr	
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.		amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellami kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavgdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavgdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavgdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavgdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavgdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgdani chap tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	Maxsus yugurish mashqlari		
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish. 2. Har xil sharoitlarda (burilishlarda, qiya yo'lkalarda, pastga ham, yuqoriga ham, shosseda) sportcha yurish.	Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning holatiga; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga; v) qadam etarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak); d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga. Yurish paytida ortiqcha vertikal va yon tomonga tebranishlarga yo'l qo'ymaslik kerak. Yurish masofasi asta-sekin orta borib, 400-800 m gacha etadi va undan ham orta boradi.	

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	4 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyinalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	3 daqiqa	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Uyga topshiriq berish.		
	Xayrlashish.		



5-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari.

Maqsad: Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalarini o'rgatish.

Vazifalar: Guruh talabalari o'rtasida kichik musobaqa tashkil etish va hakamlikni bajarish (2000 m).

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, hakamlik kartochkalari, musobaqa bayonnomasi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish.	3 daqiqa	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx ®
	Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	1200-1600 metr	
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish. 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavnani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavnani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavnani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavnani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavnani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavnani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	4 sanoqda gavgani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgani chap tomonga aylantirish.		olishga e'tibor berish kerak. Gavgani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	Maxsus yugurish mashqlari		
	1. Tizzalami yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.	 1. 2. 3. 4. 5.	
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1. Guruh talabalarini yurish guruhiga ajratib olinadi. Shu guruhlarda ketma-ket 2000 m masofaga sportcha yurish musobaqasi tashkil etiladi. Avval yurgan guruh hakamlilik qilgan guruh bilan o'rnini almashib faoliyatini davom ettiradi. 2. tashkil etilgan musobaqaning barcha jihatlarini atroflicha tahlil etiladi, xato va kamchiliklar tuzatilib boriladi.	Musobaqani tashkil etishda musobaqa qoidalariga qat'iy rioya etish talab etiladi: a) gavgani va boshning holatiga; b) gavgani, 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 yerga yaqin o'tishi kerak); d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga. Qoidani buzgan talabaga xatolarini o'z vaqtida aytib tuzatish kiritib boriladi.	

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.		Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyinalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiqa	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiqa	
	Xayrlashish.		

6-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari.

Maqsad: Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalarini o'rgatish.

Vazifalar: Guruh talabalari o'rtasida kichik musobaqa tashkil etish va hakamlikni bajarish (3000 m).

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, hakamlik kartochkalari, musobaqa bayonnomasi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish.	3 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ®
	Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	1200-1600 metr	
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.		Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Saflinish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiqa	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiqa	
	Xayrlashish.		

7-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari.

Maqsad: Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalarini o'rgatish.

Vazifalar: Guruh talabalari o'rtasida kichik musobaqa tashkil etish va hakamlikni bajarish (stadion tashqarisida 3 km).

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, hakamlik kartochkalari, musobaqa bayonnomasi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	egish, 4-o'ng tomonga egish.		
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavgani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgani chap tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	Maxsus yugurish mashqlari		
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		
Asosiy qism 45-50 daqiq	1. Guruh talabalarini yurish guruhiga ajratib olinadi. Shu guruhlarda ketma-ket stadion tashqarisida 3 km masofaga sportcha yurish musobaqasi tashkil etiladi. Avval yurgan guruh hakamlilik qilgan guruh bilan o'mini almashib faoliyatini davom ettiradi. 2. Tashkil etilgan musobaqaning barcha jihatlarini atroflicha tahlil etiladi, 181at6 va	Musobaqani tashkil etishda musobaqa qoidalariga qat'iy rioya etish talab etiladi: a) gavgani va boshning holatiga; b) gavgani, 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 yerga yaqin o'tishi kerak); d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga. Qoidani buzgan talabaga xatolarini o'z vaqtida aytib tuzatish kiritib boriladi.	

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	kamchiliklar tuzatilib boriladi.		
Yakuniy qism 10-15 daqiq	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish. Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish. Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish. Uyga topshiriq berish. Xayrlashish.	800-1200 metr. 4 daqiqa 3 daqiqa	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak. Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyinalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish. O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llan-malarni o'qish lozim.



8-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: Har bir shug'ullanuvchini yugurish xususiyatlari bilan tanishtirish va yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish. Qisqa masofalarga to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishga o'rgatish.

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, start tirgaklari.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	egish, 4-o'ng tomonga egish.		
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavgdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavgdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavgdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavgdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavgdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgdani chap tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
Maxsus yugurish mashqlari			
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		
	To'g'ri yo'lkada pastki startdan chiqib yugurish texnikasini o'rgatish. Videolavhalar, taqdimotlar, ko'rgazmali materiallar va eng yaxshi yuguruvchilarning yugurish texnikasini kuzatish. O'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilar o'rtasida kichik musobaqa tashkil etish. 1. Yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish, uni namoyish qilish,	Qisqa masofaga yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda to'liq tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. Barcha yugurish mashqlari va tezlanishlarni zo'riqishsiz, erkin bajarish lozim. Takrorlash soni jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar: 1. Bosh orqaga tashlangan. 2. Notekis yugurish, tananing yuqori qismi tebranadi qo'llar tanaga ko'ndalang holda harakat qiladi. 3. Tananing yuqori	

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	musobaqa qoidalari, razryad me'yorlari va qisqa masofalarga yugurishdagi rekordlar (ilovaga qarang). 2. 40-80 m masofa bo'laklarini turli xil tezlik bilan yugurish. 3. Texnikani egallash uchun maxsus mashqlar: a) gimnastika devorchasi oldida yugurish; b) turgan joyida qo'llar bilan ishlash; v) sonni baland ko'tarib yugurish; g) bedana qadam bilan yugurish; d) tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 4. Tezlashish va ritmni oshirib borish bilan yugurish. 5. 40-60 m masofa bo'laklarida maksimal tezlikka nisbatan 80% tezlik bilan yugurish. 6. 40-60 m butun kuch bilan yugurish.		qismi haddan tashqari oldinga egilgan. 4. Oyoqning tovondan qo'yilishi. 5. Oyoqlar yerga tekis qo'yilmaydi va keng o'tirish. 6. Oyoq uchlari tashqariga burilgan. 7. Oyoq panjasi yoki orqaga, yoki tizza bo'g'imi darajasiga qo'yilgan. 8. Oyoq panjasining faol egiluvchan harakati yo'q. 9. Yelkalar ko'tarilgan, qo'llar qisilib qolgan. 10. Depsinish oldinga emas, yuqoriga qaratilgan.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 mctr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	4 daqiqa	rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	3 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiynalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Uyga topshiriq berish.		O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Xayrlashish.		

9-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: Buriilish bo'ylab yugurish texnikasiga o'rgatish. Yuqori start va startdan tezlanish texnikasiga o'rgatish.

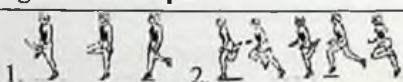
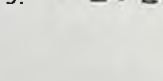
Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, start tirgaklari.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.		to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish. 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida. gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	sanoqda gavdani chap tomonga aylantirish.		kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	Maxsus yugurish mashqlari		
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish.	1. 	
	2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2. 	
	3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	3. 	
	4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish.	4. 	
	5. Tezlanib yugurish.	5. 	
	Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiylar ko'rsatmalar
Asosiy qism 45-50 daqiqa.	1. Burilish bo'ylab yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish va namoyish qilish. 2. Turgan joyida qo'llar harakatlarini ishora yordamida bajarish (o'ng qo'lda faol ichkariga yanada kengroq harakat qilish). 3. Ilonizi yugurish, 10-20 m radiusli aylana ichida yugurish. 4. 60-70 m masofa bo'laklarida burilish (viraj) bo'ylab tezlangan yugurish. Burilishga kirishda va chiqishda har xil tezlik bilan tezlanishli yugurish. 1. "Startga!" buyrug'ini bajarish. 2. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5-6 marta). 4. Yugurishni signalsiz tanani oldinga engashtirgan holda boshlash (20 m gacha 6-8 marta). 5. Yugurishni signal bo'yicha boshlash va start tezlanishi (20-30 m), bunda tana bir oz egiladi va son tez oldinga chiqariladi (6-8 marta).	Erkin va bermalol yugurish zarurligiga e'tibor qaratish, tananing burilish markazi tomonga o'z vaqtida egilishni nazorat qilish. Viraj bo'ylab yugurishda markazdan qochuvchi kuch ta'sirini yengib o'tish uchun tanani chapga egiltirish, oyoq panjalarini bir oz chapga burib qo'yish zarur; O'ng qo'l ko'proq ichkariga, chap qo'l tashqariga harakatlanadi; burilishdan to'g'ri yo'lkaqa chiqish egilishni asta-sekin kamaytirish bilan kuzatiladi. Yugurish texnikasiga o'rgatishni shug'ullanuvchi maksimal tezlik bilan erkin yugurishni o'rganib olgandan so'ng boshlash zarur. Shug'ullanuvchilar startda oldinga chiqarilgan oyoqqa qarama-qarshi yelka va qo'lini oldinga chiqarishlarini nazorat qilish lozim. Start o'zlashtirilib borilgan sari tananing egilishini oshirish zarur, uni gorizontal holatgacha yetkazish va holatni uzoqroq saqlab turishga harakat qilishi kerak.	

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish. Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiqa	qiynalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Xayrlashish.		O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.

10-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: Pastki start va start tezlanishi texnikasini o'zlashtirish. Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishga o'rgatish. Burilishdan yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, start tirgaklari.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubi ko'rsatmalar
	orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.		
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish. 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavgdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgdani chap tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
Maxsus yugurish mashqlari			
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		 1. 2. 3. 4.

1. Past startning asosiy variantlari hamda oyoq tiringaklarining joylashtirilishni to'g'ri tushuntirish. 2. Startdagi oyoq tiringaklarni mustaqil o'rnatish. 3. "Startga!" va "Diqqat!" buyruqlarini bajarish, "Diqqat!" buyrug'i bo'yicha yana og'irligini oyoqlar va qo'llarga oqilona taqsimlashni o'rgatish. 4. Startdagi oyoq tiringaklaridan yugurib chiqishga o'rgatish: a) 20-30 m masofa bo'laklarini bosib o'tib, pastki startni sinab ko'rish; b) dastlabki holat — bukilgan qo'llarda yotib tayanish. Bir vaqtning o'zida qo'llarni tekislagan holda har bir oyoqni galma-galdan tizza ko'krakka tekuncha chiqarish; v) oyoq tiringaklariga turib, qo'llarni start chizig'idan oldinga 60-70 sm masofaga qo'yib silkinch oyoqning tizzasini ko'krakka qilib uni oldinga chiqarish va bir vaqtning o'zida siltanuvchi oyoqni oldinga chiqarish.

1. Qisqa masofa bo'lagini to'liq tezlik bilan yugurib o'tgandan so'ng inersiya bo'yicha yugurish (5-10 marta). 2. Inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng erkin yugurish bo'lagini 2-3 qadamgacha asta-sekin kamaytiraturib tezlikni oshirib borish (5-10 marta). 1. Burilishning oxirgi to'rtidan bir qismida tezlanish bilan yugurishni to'g'ri yo'lka chiqishda sportchi o'z inersiya bilan yugurishni almashlash (50-80 m, 4-8 marta). 2. O'z inersiya bilan yugurishdan so'ng tezlikni oshirish, uni

Agar yuguruvchi startdan so'ng birinchi qadamlardan oq vaqtidan oldin qaddini rostlasa, oyoq tiringaklaridan start chizig'igacha bo'lgan masofani oshirish yoki start chizig'iga ko'tarilish imkonini cheklovchi qiya planka o'rnatish maqsadga muvofiq. Pastki startni o'rgatayotib, birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga yugurishni signaldan oldin boshlamaslikni (falstart) o'rgatish zarur. Avval 60-100 m masofa bo'laklarida to'g'ri yo'lka bo'ylab inersiya bilan erkin yugurishga o'tishni o'rgatish lozim. Maksimal tezlik bilan yugurishdan erkin yugurishga o'ta olishga o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi. Bunda tezlik o'qolmasligi lozim, qadamlar uzunligi va sur'ati saqlanib qolinadi. Sportchi o'z inersiya bilan erkin yugurish davomiyligini shiddatni o'zgartira olish ko'nikmasi egallab borilgan sari asta-sekin kamaytirish lozim.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	2-3 qadamgacha asta-sekin qisqartirib borish (80-100 m, 3-6 marta).		
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish. Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiq a	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyinalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiq a	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Xayrlashish.		

11-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish.

Vazifalar: Marra chizig'ini kesib o'tishda lentaga tashlanishni o'rgatish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini yanada takomillashtirish.

Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, start tirgaklari.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	sanoqda gavgani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgani chap tomonga aylantirish.		to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
Maxsus yugurish mashqlari			
	1. Tizzalami yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Asosiy qism 45-50 daqiqa.	1. Yurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda oldinga egilish (2-6 marta). 2. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda lentaga qarab oldinga egilish (6-10 marta). 3. Individual va guruh bo'lib sekin va tez yugurishda yelkani burib lenta tomonga oldinga egilish (8-12 marta). 1. O'rgatish uchun qo'llanilgan barcha mashqlar, shuningdek, qiya yo'lka bo'ylab yugurib gorizonta yo'lka chiqish, qiya yo'lka bo'ylab yuqoriga yugurish. 2. Trenajer moslamalaridan foydalanish: tortish va tormozlovchi moslamalar, chiroqli va tovushli lider va boshqalar. 3. To'liq masofani yugurib o'tish. 4. Musobaqalarda va chamalash musobaqalarida ishtirok etish.		Lentaga tashlanish bilan marrani kesib o'tishga o'rgataturib, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab qolish uchun zarur bo'lgan irodaviy sa'y-harakatlarni namoyish eta olish ko'nikmasini tarbiyalash lozim. Shuningdek, yuguruvchilarni yugurishni marra chizig'i yonida emas, balki undan o'tib yakunlashga o'rgatish zarur. Muvaffaqiyatli o'rgatish uchun mashqlarni juft-juft bo'lib, kuchlari har xil bo'lgan yuguruvchilarni tanlab olib yoki "fora" berishni (yon berishli start) qo'llagan holda o'tkazish kerak. Sprint texnikasi to'liq bo'lmagan shiddat bilan bir tekis sur'atda yugurishda yaxshiroq takomillashtiriladi, shuningdek, tezlanish bilan yugurishda ham takomillashtiriladi. Bunday yugurishda telik maksimal darajaga yetkaziladi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	4 daqiqa	organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	3 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga
	Uyga topshiriq berish.		qiynalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Xayrlashish.		O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.



12-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari.

Maqsad: Qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalarini o'rgatish.

Vazifalar: Guruh talabalari o'rtasida qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tashkil etish va hakamlikni bajarish (100 m).

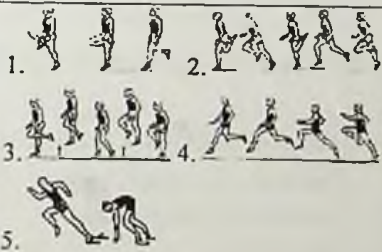
Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, start tirgaklari, hakamlik kartochkalari va musobaqa bayonnomasi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida. qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chappa aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida. qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida. qo'llar belda. 1-4	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	sanoqda gavgdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgdani chap tomonga aylantirish.		to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	Maxsus yugurish mashqlari		
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		
Asosiy qism 45-50 daqiqqa.	1. Guruh talabalarini yugurish guruhiga ajratib olinadi. Shu guruhlarda ketma-ket 100 m masofaga yugurish musobaqasi tashkil etiladi. Avval yugurgan guruh hakamlilik qilgan guruh bilan o'mini almashib faoliyatini davom ettiradi. 2. Tashkil etilgan musobaqaning barcha jihatlarini atroflicha tahlil etiladi, xato va kamchiliklar tuzatilib boriladi.	Musobaqani tashkil etishda musobaqa qoidalariga qat'iy rioya etish talab etiladi: a) start holatidagi barcha qoidalarga e'tiborli bo'lish; b) gavgda, oyoq va qo'llar harakatini kuzatish; v) startdan keyin masofa bo'ylab yugishda yo'lakdan chiqib ketmasligiga va sherigiga xalaqit qilmasligiga e'tibor berish; d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga. Qoidani buzgan talabaga xatolarini o'z vaqtida aytib tuzatish kiritib boriladi.	

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	4 daqiqa	organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'ulgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	3 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Uyga topshiriq berish.		O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Xayrlashish.		

13-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari.

Maqsad: Qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalarini o'rgatish.

Vazifalar: Guruh talabalari o'rtasida qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tashkil etish va hakamlikni bajarish (200 m).

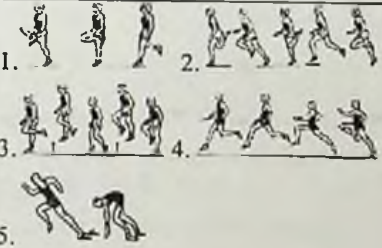
Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, start tirgaklari, hakamlik kartochkalari va musobaqa bayonnomasi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chappa aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	sanoqda gavgdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgdani chap tomonga aylantirish.		to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
Maxsus yugurish mashqlari			
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		
Asosiy qism 45-50 daqiqa.	1. Guruh talabalarini yugurish guruhiga ajratib olinadi. Shu guruhlarda ketma-ket 200 m masofaga yugurish musobaqasi tashkil etiladi. Avval yugurgan guruh hakamlik qilgan guruh bilan o'rnini almashib faoliyatini davom ettiradi. 2. Tashkil etilgan musobaqaning barcha jihatlari atroflicha tahlil etiladi, xato va kamchiliklar tuzatilib boriladi.		Musobaqani tashkil etishda musobaqa qoidalariga qat'iy rioya etish talab etiladi: a) start holatidagi barcha qoidalarga e'tiborli bo'lish; b) gavgda, oyoq va qo'llar harakatini kuzatish; v) startdan keyin masofa bo'ylab yugishda yo'lakdan chiqib ketmasligiga va sherigiga xalaqit qilmasligiga e'tibor berish; d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga. Qoidani buzgan talabaga xatolarini o'z vaqtida aytib tuzatish kiritib boriladi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.		Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiqa	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiqa	
	Xayrlashish.		

14-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari.

Maqsad: Qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalarini o'rgatish.

Vazifalar: Guruh talabalari o'rtasida qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tashkil etish va hakamlikni bajarish (400 m).

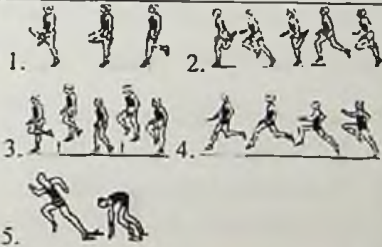
Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, start tirgaklari, hakamlik kartochkalari va musobaqa bayonnomasi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri tutish va

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	sanoqda gavgdani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgdani chap tomonga aylantirish.		to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	Maxsus yugurish mashqlari		
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		
Asosiy qism 45-50 daqiqa.	1. Guruh talabalarini yugurish guruhiga ajratib olinadi. Shu guruhlarda ketma-ket 400 m masofaga yugurish musobaqasi tashkil etiladi. Avval yugurgan guruh hakamlik qilgan guruh bilan o'rmini almashib faoliyatini davom ettiradi. 2. Tashkil etilgan musobaqaning barcha jihatlari atroflicha tahlil etiladi, xato va kamchiliklar tuzatilib boriladi.	Musobaqani tashkil etishda musobaqa qoidalariga qat'iy rioya etish talab etiladi: a) start holatidagi barcha qoidalarga e'tiborli bo'lish; b) gavgda, oyoq va qo'llar harakatini kuzatish; v) startdan keyin masofa bo'ylab yugishda yo'lakdan chiqib ketmasligiga va sherigiga xalaqit qilmasligiga e'tibor berish; d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga. Qoidani buzgan talabaga xatolarini o'z vaqtida aytib tuzatish kiritib boriladi.	

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va
	Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	4 daqiqa	organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	3 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga
	Uyga topshiriq berish.		qiynalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Xayrlashish.		O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'qish lozim.

15-amaliy mashg'ulot ishlanmasi

Mavzu: Qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalari.

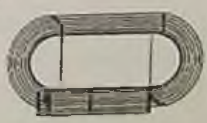
Maqsad: Qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tahlili va hakamlik vazifalarini o'rgatish.

Vazifalar: Guruh talabalari o'rtasida qisqa masofalarga yugirish bo'yicha musobaqalar tashkil etish va hakamlikni bajarish (tanlangan tur bo'yicha).

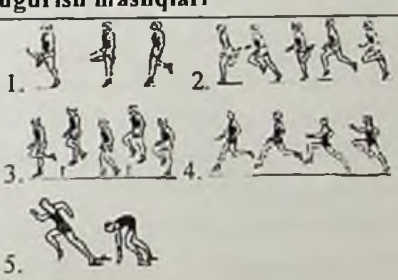
Mashg'ulot o'tkazish joyi: stadion yoki yopiq inshoot (manej).

Mashg'ulot turi: amaliy.

Kerakli jihozlar: qizil va oq bayroq, fishka, hushtak, sekundomer, start tirgaklari, hakamlik kartochkalari va musobaqa bayonnomasi.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 20-25 daqiqa	Kirish		
	Saflanish, navbatchi hisoboti, salomlashish, davomatni belgilash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari, yurish, sportcha yurish, stadion bo'ylab yengil yugurish.	3 daqiqa 1200-1600 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ® 
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni 1-4 sanoqda chap tomonga, 1-4 sanoqda o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim. Boshni to'liq aylantirish zarur.
	2. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-boshni oldinga egish, 2-	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	orqaga egish, 3-chapga egish, 4-o'ng tomonga egish.		Boshni chuqurroq egishga harakat qilish zarur.
	3. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-4 sanoqda yelkalarni oldinga aylantirish, 1-4 sanoqda yelkalarni orqaga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Yelkalarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	4. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda. 1-2 sanoqda qo'llarni silkitish, 3-4 qo'llar holatini almashtirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. Qo'llarni kengroq silkitish zarur.
	5. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda belni chapga aylantirish. 1-4 sanoqda belni o'nga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak. bellarni kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
	6. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-3 sanoqda o'ng qo'l yuqorida, gavgdani chap tomonga egish. 4-d.h. 1-3 sanoqda chap qo'l yuqorida, gavgdani o'ng tomonga egish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq egilishishiga e'tibor berish zarur.
	7. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-3 sanoqda gavgdani chap tomonga burish. 4-d.h. 1-3 sanoqda gavgdani o'ng tomonga burish. 4-d.h.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgdani to'liq burilishiga ahamiyat berish zarur.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	8. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-4 sanoqda gavgani o'ng tomonga aylantirish. 1-4 sanoqda gavgani chap tomonga aylantirish.	6-8 marta	Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutish va to'g'ri nafas olishga e'tibor berish kerak. Gavgani kattaroq amplitudada aylantirish zarur.
Maxsus yugurish mashqlari			
	1. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish. Har bir maxsus yugurish mashqi 2 martadan 60 m. masofaga yugurib bajariladi.		

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Asosiy qism 45-50 daqiqa.	1. Guruh talabalari tomonidan o'zlari uchun qulay bo'lgan tanlagan turlari bo'yicha yugurish guruhiga ajratib olinadi. Shu guruhlarda ketma-ket tanlangan masofaga yugurish musobaqasi tashkil etiladi. Avval yugurgan guruh hakamlik qilgan guruh bilan o'rmini almashib faoliyatini davom ettiradi. 2. Tashkil etilgan musobaqaning barcha jihatlari atroflicha tahlil etiladi, xato va kamchiliklar tuzatilib boriladi.	Musobaqani tashkil etishda musobaqa qoidalariga qat'iy rioya etish talab etiladi: a) start holatidagi barcha qoidalariga e'tiborli bo'lish; b) gavda, oyoq va qo'llar harakatini kuzatish; v) startdan keyin masofa bo'ylab yugishda yo'lakdan chiqib ketmasligiga va sherigiga xalaqit qilmasligiga e'tibor berish; d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga. Qoidani buzgan talabaga xatolarini o'z vaqtida aytib tuzatish kiritib boriladi.	

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Yakuniy qism 10-15 daqiqa	Stadion bo'ylab lo'killab yugurish. Nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarish.	800-1200 metr.	Mashg'ulot davomida bajarilgan yuklama natijasida organizmda yuzaga kelgan charchoq va toliqishni yengish uchun nafas rostlovchi va organizmni tiklovchi mashqlarni bajarishni odat qilish kerak.
	Saflanish. O'tilgan mavzu bo'yicha texnikaning bajarilishini qisqacha tahlil etish.	4 daqiqa	Talabalar orasida o'rganilgan texnikani o'zlashtirishga qiyalayotganlariga amaliy va nazariy ko'rsatmalar berish.
	Uyga topshiriq berish.	3 daqiqa	O'rganilgan texnika bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlash maqsadida o'quv-uslubiy qo'llanmalarini o'qish lozim.
	Xayrlashish.		



III BOB. SEMINAR MASHG'ULOTI ISHLANMALARI

“Yengil atletika ixtisosligiga kirish” fani bo'yicha umumiy 20 soat (har ikkala semestrda 10 soatdan) seminar mashg'ulotlar rejalashtirilgan bo'lib, ular quyidagi mavzularni tashkil etadi:

Kuzgi semestrda - Yengil atletika ixtisosligiga kirish faniga kirish (2 soat);

Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni (2 soat);

Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari (2 soat);

Yengil atletikada sport texnikasi (2 soat);

Yurish texnikasi asoslari (2 soat).

Semestr bo'yisha jami – 10 soat.

Bahorgi semestrda - Yugurish texnikasi asoslari (4 soat);

Qisqa masofalarga yugurish texnikasi asoslari (4 soat);

O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari (2 soat).

Semestr bo'yisha jami – 10 soat.

Seminar mashg'ulotlarda mavzu bo'yicha professor-o'qituvchi tomonidan seminar mashg'uloti ishlanmalari orqali talabalarga o'rgatilgan turlar texnikasini puxta o'zlashtirilishi, mavzuning mohiyatini tushunishi kelgusidagi mavzularni ketma-ket o'zlashtirib borishida muhim hisoblanadi. Shunigdek, talabalar mashg'ulotdan tashqari holatda mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlarni o'rganishi, zaruriy adabiyotlar, manbalar, musobaqa qaydnomalari, videolavhalar, elektron adabiyotlar va hokozolardan mustaqil tarzda o'rganib borishi zarur. Qo'shimcha o'rganish davomida yuzaga kelgan savol va baxsli holatlarni dars paytida va darsdan tashqari vaqtlarda talabalar va professor-o'qituvchilar bilan tahlil va muhokama qilib borishi mumkin

bo'ladi. Bu esa ayni mavzuni yanada samarali o'rganishga zamin yaratadi.

Shuningdek, seminar mashg'ulotlari davomida talabalar ma'ruza va amaliy darslarida egallagan bilim, ko'nikma va malakalarini namoyish etishi orqali oraliq nazorat savollariga ham javob berishi talab etiladi. Oraliq nazoratdan to'plagan ballari semestr yakunida umumiy ballariga qo'shib hisoblanadi.

Fan mavzularini o'zlashtirish bo'yicha seminar mashg'ulotlar uchun amaliy topshiriqlar va keyslar

Amaliy topshiriqlar va ishlanmalar

"T" chizmasi bo'yicha talabalar uchun amaliy topshiriq

"T" chizmasiga asosan bajariladigan ushbu topshiriqda talaba o'ziga berilgan savolning har ikki jihatini yoritishga harakat qiladi.

Topshiriq: Sportcha yurishning ikki jihatini izohlang.

SAVOL	
AFZALLIKLAR	KAMCHILIKLAR

Izoh: Talabalarga mavzu yuzasidan istalgan savolni berish va topshiriqni bajarish uchun 5 minut vaqt ajratiladi.

“B-B-B” jadval bo'yicha talabalar uchun amaliy topshiriq

B-B-B jadvalga asosan bajariladigan ushbu topshiriqda mavzu bo'yicha berilgan tushunchalar va savollar xususida talaba o'zining bilishi, bilishni hohlashi va bilib olgan jihatlarini yoritishga harakat qiladi.

Topshiriq: Sportcha yurishning tarixi haqida nimalarni bilasiz?

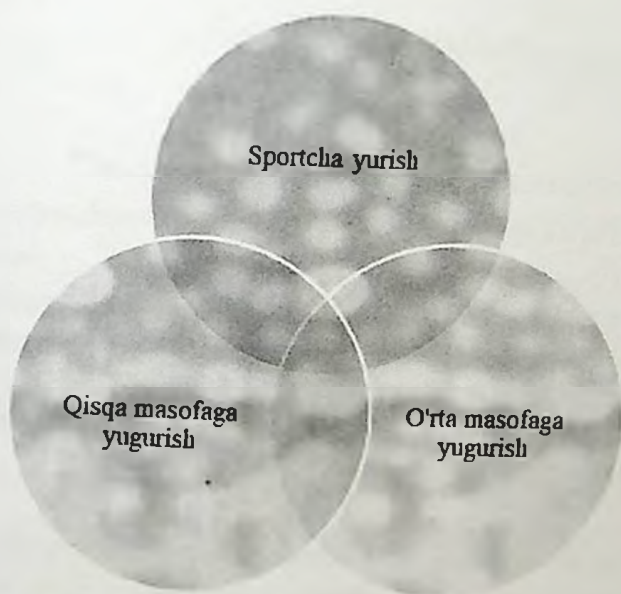
SAVOL		
Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim

Izoh: Talabalarga mavzu yuzasidan istalgan savol yoki tushuncha berish va topshiriqni bajarish uchun 5 minut vaqt ajratiladi. Bu topshiriqdan darsning boshida foydalaniladi.

“VENN” diogrammasiga asosan amaliy topshiriq

Mazkur ta'lim texnologiyasi orqali talabalarning mavzu yuzasidan bilimini oshirish, yangi tushunchalar va turlarni yodda yaxshi saqlab qolishi hamda ma'lumotlarni o'zaro taqqoslash qobiliyatlari shakllantiriladi.

Topshiriq: Yengil atletika turlarining o'zaro bog'liqligi va o'xshash jihatlarini taqqoslang.



Izoh. Talabalarga mavzu yuzasidan istalgan savol yoki tushuncha berish va topshiriqni bajarish uchun 8-10 minut vaqt ajratiladi. Bu topshiriqdan darsning asosiy va yakuniy qismida foydalaniladi.

"BESH DAQIQALIK ESSE" amaliy topshiriq

Yangi yoki avvalgi mavzu bo'yicha talabalarga o'zlarining bilganlarini bayon etishi uchun darsning boshida besh daqiqa vaqt beriladi. Bu vaqt davomida talabalar mavzu bo'yicha tushunchalari va egallagan bilimlarini 5 yoki 6 ta so'z bilan ifoda etadi. Ushbu topshiriqni talabalar yakka, juft yoki kichik guruhlariga bo'linib bajarishi mumkin. Yakka tartibda bajarish ancha samarali bo'lib, unda talabaning faqat o'z bilimini ifoda etishiga erishiladi. Juft yoki kichik guruhlarda bajarish ham foydali bo'lib, unda talabalarning turli fikrlari yahlit holatga keltirilib, aniq va to'g'ri javob berishini ta'minlaydi.

TOPSHIRIQ

Izoh: Talabalarga mavzu yuzasidan istalgan savol yoki tushuncha berish va topshiriqni bajarish uchun 5 minut vaqt ajratiladi. Bu topshiriqdan darsning boshida foydalaniladi.

"IKKI QISMLI KUNDALIK" usulidagi topshiriq

Ushbu texnologiyadan foydalanish talabalarga matn mazmunini o'z shaxsiy tajribasi bilan chambarchas bog'lash, o'zining tabiiy qiziquvchanligini qondirish imkonini beradi. Ayniqsa, talabalar biron bir katta matnni uyda darsdan tashqarida mustaqil ta'lim sifatida qo'llash uchun mo'ljallangan pedagogik usuldir.

IKKI QISMLI KUNDALIK

Matn yoziladi

Matn yoziladi

Izoh: Talabalar mavzu yuzasidan istalgan savol yoki tushuncha berish va topshiriqni dars vaqtida yoki darsdan tashqari bajarishlari mumkin.

KEYS TOPSHIRIQLAR

SAVOLLI KEYS-STADI

Keys-stadining pedagogik annotasiyasi

O'quv predmeti: Yengil atletika ixtisosligiga kirish.

Mavzu: _____

Keysning asosiy maqsadi: Talabalar tanlangan mavzu bo'yicha tasavvur, tushuncha, malaka va ko'nikmalar hosil qiladi hamda yengil atletikaning muayyan turlari texnikasini o'rganadi.

O'quv faoliyatidan kutiladigan natijalar:

- Talabalar tanlangan mavzu bo'yicha umumiy tushunchalar, bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladi. Shuningdek, ixtisoslik faniga tegishli barcha bilimlarni egallaydi.

Ushbu keysni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun talabalar oldindan quyidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi zarur.

Talaba bilishi kerak:

- Yengil atletika sport turi haqida ma'lum bilimlarga ega bo'lishi.

Talaba amalga oshirishi kerak:

- Mavzuni mustakil o'rganadi; muammoning mohiyatini aniqlashtiradi; ma'lumotlarni tanqidiy nuqtai nazardan ko'rib chiqib, mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi; o'z nuqtai nazariga ega bo'lib, mantiqiy hulosaga chiqaradi; o'quv ma'lumotlar bilan mustaqil ishlaydi; ma'lumotlarni taqqoslaydi, tahlil qiladi va umumlashtiradi;

Talaba ega bo'lmog'i kerak:

- kommunikativ ko'nikmalarga; taqdimot ko'nikmalariga; hamkorlikdagi ishlar ko'nikmalariga; muammoli holatlar tahlil qilish ko'nikmalariga.

Manbalardan foydalanish uchun tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yhati:

1. R.Qudratov. Yengil atletika. Darslik. T. 2012 y.
2. K.T.Shakirjanova. Yengil atletika musobaqa qoidalari. T. 2007 y.

3. D.P.Markov va N.G.Ozolin umumiy tahriri ostida. Yengil atletika. Darslik. T.1971 y.

4. K.T.Shakirjanova. Juismoniy tarbiya va sportdagi uzluksiz ta'limni tashkil qilish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T. 2012 y.

Texnologik xususiyatlardan kelib chiqqan holda keysning tavsifnomasi:

Ushbu keysning asosiy manbai kabinetli bo'lib, talabalarning bilim darajasini bayon etishga qaratilgan.

Keysning asosiy ob'yekti yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fani mavzulari hisoblanadi. Bu savolli keys bo'lib, ma'lumotlar va savollar asosida tuzilgan. Hajmi o'rtacha bo'lib, seminar mashg'ulotga mo'ljallangan va mavzu bo'yicha bilim va ko'nikmalar hosil qilishga qaratilgan.

Savol: _____ ?

Savol	Javob
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Xulosalar	

Izoh: Ushbu savolli Keys-stadini talabalarga tarqatib, mazmuni tushuntiriladi va ushbu jadvalni to'ldirish talab etiladi. Keys-stadini yechish uchun 5 daqiqa vaqt ajratiladi.

MUAMMOLI KEYS-STADI

Keys-stadining pedagogik annotasiyasi

O'quv predmeti: Yengil atletika ixtisosligiga kirish.

Mavzu: _____

Keysning asosiy maqsadi: Talabalar tanlangan mavzu bo'yicha tasavvur, tushuncha, malaka va ko'nikmalar hosil qiladi hamda yengil atletikaning muayyan turlari texnikasini o'rganadi. Shuningdek, ma'lum mavzu bo'yicha yuzaga kelgan muammolarni mustaqil va guruh bo'lib hal qilish ko'nikmalari shakllanadi.

O'quv faoliyatidan kutiladigan natijalar:

- Talabalar tanlangan mavzu bo'yicha umumiy tushunchalar, bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladi. Shuningdek, ixtisoslik faniga tegishli barcha bilimlarni egallaydi.

Ushbu keysni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun talabalar oldindan quyidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi zarur.

Talaba bilishi kerak:

- Yengil atletika sport turi haqida ma'lum bilimlarga ega bo'lishi;
- Yuzaga kelgan muammolarni atroflicha o'rgana olish va mustaqil xulosalar chiqara olishi.

Talaba amalga oshirishi kerak:

- Mavzuni mustakil o'rganadi; muammoning mohiyatini aniqlashtiradi; ma'lumotlarni tanqidiy nuqtai nazardan ko'rib chiqib, mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi; o'z nuqtai nazariga ega bo'lib, mantiqiy hulosa chiqaradi; o'quv ma'lumotlar bilan mustaqil ishlaydi; ma'lumotlarni taqqoslaydi, tahlil qiladi va umumlashtiradi;

Talaba ega bo'lmog'i kerak:

- kommunikativ ko'nikmalarga; taqdimot ko'nikmalariga; hamkorlikdagi ishlar ko'nikmalariga; muammoli holatlar tahlil qilish ko'nikmalariga.

Manbalardan foydalanish uchun tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yhati:

1. R.Qudratov. Yengil atletika. Darslik. T. 2012 y.
2. K.T.Shakirjanova. Yengil atletika musobaqa qoidalari. T. 2007 y.
3. D.P.Markov va N.G.Ozolin umumiy tahriri ostida. Yengil atletika. Darslik. T.1971 y.
4. K.T.Shakirjanova. Juismoniy tarbiya va sportdagi uzluksiz ta'limni tashkil qilish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T. 2012 y.

Texnologik xususiyatlardan kelib chiqqan holda keysning tavsifnomasi:

Ushbu keysning asosiy manbai kabinetli bo'lib, talabalarning bilim darajasini bayon etishga qaratilgan.

Keysning asosiy ob'yekti yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fani mavzulari hisoblanadi. Bu savolli keys bo'lib, ma'lumotlar va savollar asosida tuzilgan. Hajmi o'rtacha bo'lib, seminar mashg'ulotga mo'ljallangan va mavzu bo'yicha bilim va ko'nikmalar hosil qilishga qaratilgan.

Muammo: _____

Muammo	Muammoni yuzaga kelish sabablari	Muommoni yechimi bo'yicha tavsiyalar
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Izoh: Ushbu muammoli Keys-stadini talabalarga tarqatib, mazmuni tushuntiriladi va ushbu jadvalni to'ldirish talab etiladi. Keys-stadini yechish va izohlab berishi uchun 7 daqiqa vaqt ajratiladi.

IV BOB. MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI

Mustaqil ta'lim topshiriqlarini talabalar mustaqil tarzda darsdan tashqari vaqtlarda fan mavzulari yuzasidan turli xil tahliliy materiallar, taqdimotlar, amaliy topshiriqlar, chizmalar va hakoza ko'rinishida fan o'qituvchisiga topshiradilar.

1. "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" fanining mazmuni.
2. Yengil atletika mashqlari mazmuni, tasnifi va umumiy tavsifi.
3. Yengil atletika turlarining boshqa sport turlari bilan bog'liqligi.
4. Boshqa sport turidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yengil atletikaning o'rni.
5. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni
6. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.
7. Ommaviy sport tadbirlarida yengil atletikaning ahamiyati.
8. O'zbekistonda yengil atletikani ommaviylashtirish va rivojlantirish vazifalari.
9. Mamlakatimizda yengil atletikaning o'tgan yildagi rivojlanishi to'g'risida ma'lumot.
10. Yurish, yugurish, sakrashlar va uloqtirishlarning insonlarni sog'lomlashtirishdagi amaliy ahamiyati.
11. Sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilishda yengil atletika mashqlarini o'rni.
12. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari.
13. Yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari.
14. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlantirish yo'llari.
15. O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat ichki chempionatlari hamda xalqaro musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili.

16. Mamlakatimiz va xalqaro musobaqalarda ko'rsatilayotgan natijalarini tahlili.

17. O'zbekistonlik yengil atletikachilari yilning nufuzli musobaqalaridagi ishtiroki tahlili.

18. O'zbekistonlik va xorij sportchilarning rekord natijalarini tahlili.

19. Yengil atletikada sport texnikasi.

20. Yengil atletika turlari texnikasining farqli xususiyatlari.

21. Yengil atletika turlarida fazalarga bo'linish xususiyatlari.

22. Yurish turida texnika harakatlari.

23. Yugurish turlarida texnik harakatlar.

24. Yengil atletika turlari bo'yicha yuqori texnikali sportchilarni texnikasi tahlili.

25. Yurish texnikasi asoslari.

26. Yurish turlarini tasnifi.

27. Sportcha yurishning yugurishdan farqli xususiyatlari.

28. Sportcha yurishning fazalari.

29. Sportcha yurishda tayanch va o'tish davrlarining almashish sikllari.

30. Sportcha yurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari.

31. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

32. Yurishda moddiy-texnik ta'minot.

33. Yugurish texnikasi asoslari.

34. Yugurish turlarining texnikasining tavsifi.

35. Yugurish texnikasining farqli xususiyatlari.

36. Yugurish turlarida fazalarga bo'lib o'rgatish uslubi.

37. Yugurish masofalariga texnik jihatdan bo'linish asoslari.

38. Yugurish turlarida moddiy-texnik ta'minot.

39. Qisqa masofalarga yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari.

40. Qisqa masofalarga yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari.

41. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubi.

42. Yugurish fazalarini kinematik xususiyatlari.

43. Yugurish masofalarida qadam uzunligi va chastotasini tahlili.

44. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari.

45. Musobaqa qoidalari va qisqa masofalarga yugurish bo'yicha o'rnatilgan rekordlar tahlili.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirishda talaba:

- mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyasi, internet saytlaridan olingan barcha materiallarni qayd etishga mo'ljallangan shaxsiy kundalik daftariga ega bo'lishi tavsiya etiladi;

- o'rganilgan elektron manbalardan nusxa olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish;

- kuzatilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda qayd etilgan texnik-taktik ko'nikmalar, malakalar va mashg'ulot nusxalarini kompakt diktarga yozib olish;

- amaliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikma malakalarini sinovdan o'tkazish;

mustaqil ta'lim ishlari amalga oshirishda fan o'qituvchisi, kurs va bitiruv malakaviy ishlari rahbarlaridan maslahat yoki ko'rsatmalar olish tavsiya etiladi

Fan mavzulari bo'yicha o'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Yengil atletika ixtisosligiga kirish faniga kirish.
2. Yengil atletika sport turiga ta'rifi.
3. Yengil atletika mashqlari mazmuni, tasnifi va umumiy tavsifi.
4. Yengil atletika turlarining boshqa sport turlari bilan bog'liqligi.
5. Boshqa sport turidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yengil atletikaning o'rni.
6. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.
7. Ommaviy sport tadbirlarida yengil atletikaning ahamiyati.
8. O'zbekistonda yengil atletikani ommaviylashtirish va rivojlantirish vazifalari.
9. Mamlakatimizda yengil atletikaning o'tgan yildagi rivojlanishi to'g'risida ma'lumot.
10. Yurish, yugurish, sakrashlar va uloqtirishlarning insonlarni sog'lomlashtirishdagi amaliy ahamiyati.
11. Sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilishda yengil atletika mashqlarining o'rni.
12. Yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari.
13. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlantirish yo'llari.
14. O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat ichki chempionatlari hamda xalqaro musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili.
15. Mamlakatimiz va xalqaro musobaqalarda ko'rsatilayotgan natijalarini tahlili.
16. O'zbekistonlik yengil atletikachilari yilning nufuzli musobaqalaridagi ishtiroki tahlili.
17. O'zbekistonlik va xorij sportchilarning rekord natijalarini tahlili.
18. Yengil atletika turlari texnikasi.

19. Yengil atletika turlari texnikasining farqli xususiyatlari.
20. Yengil atletika turlarida fazalarga bo'linish xususiyatlari.
21. Yurish turida texnika harakatlar.
22. Yugurish turlarida texnik harakatlar.
23. Sakrash va uloqtirish turlarida texnik harakatlar.
24. Yengil atletika turlari bo'yicha yuqori texnikali sportchilarni texnikasi tahlili.
25. Yurish turlarini tasnifi.
26. Sportcha yurish texnikasining biomexanik tahlili.
27. Sportcha yurishning yugurishdan farqli xususiyatlari.
28. Sportcha yurishning fazalari.
29. Sportcha yurishda tayanch va o'tish davrilarining almashish sikllari.
30. Sportcha yurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari.
31. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.
32. Yurishda moddiy-texnik ta'minot.
33. Yugurish turlari.
34. Yugurish turlarining texnikasining tavsifi.
35. Yugurish texnikasining farqli xususiyatlari.
36. Yugurish turlarida fazalarga bo'lib o'rgatish uslubi.
37. Yugurish masofalariga texnik jihatdan bo'linish asoslari.
38. Yugurish turlarida moddiy-texnik ta'minot.
39. Qisqa masofalarga yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari.
40. Qisqa masofalarga yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari.
41. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubi.
42. Yugurish masofalarida qadam uzunligi va chastotasini tahlili.
43. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.
44. Yugurish turlarini tasnifi.
45. Yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari.

Fan mavzularidagi atamalar bo'yicha izohli lig'at

Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyliigi ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.

Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.

Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy",

G'ov – har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.

Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219-221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi

Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).

Nayza uloqtirish - yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.

Ko'pkurash – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun yyettikurash turlari mavjud.

O'nkurash erkaklar 100m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400m, 110m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500m.

Yettikurash 100m g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800m.

Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).

Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)

Pastki start – sprinterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.

Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi

Uzunlikka sakrash – gorizontal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.

Langarcho'pga tayanib sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi.

Sprinter – yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.

Yadro itqitish – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini – ya'ni, diametr o'lchami 2,135 metrga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishida (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.

Uch hatlab sakrash – gorizontal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.

Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarining buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki start reaksiyasi ko'rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.

Marra – yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi bo'yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi.

Shipovka – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo'lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo'lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar tovon sohasida joylashtirilishi mumkin).

Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosining alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi

Yadro – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 ($\pm 5g$) kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metaldan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar va axborot manbalari

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. 30.04.2023-yil.
2. O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami, 2015 y., 36-son, 473-modda.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 04.09.2015-yil.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston — 2030" strategiyasi to'g'risidagi PF-158-sonli Farmoni. Toshkent. 11.09.2023-yil.
5. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi - "A" harfi. Davlat ilmiy nashriyoti. 879 b.
6. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. M harfi. "O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi" davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent. 975 b.
7. G'aniboyev I.D. / O'quv qo'llanma. Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika). Chirchiq.: 2021-yil.
8. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / O'quv qo'llanma. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika" / O'quv qo'llanma. -Chirchiq.: 2019-yil.
9. IAAF level II Race Walking Judges Course 2024.
10. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. I tom. O'zbek tiliga tarjima. "O'qituvchi" nashriyoti. Toshkent-1975. 65-66-betlar.
11. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – Toshkent, 2018 y.
12. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va

uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018-yil.

13. Olimov M.S., Soliyev I.R., G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / O'quv qo'llanma. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari). -Chirchiq.: 2021-yil.

14. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017-yil.

15. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xo'jamkeldiyev G'.S. / O'quv qo'llanma. Sport turlari bo'yicha tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish (yengil atletika). -Chirchiq.: 2021-yil.

16. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnologiya", 2016 y. 156 bet.

17. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.

18. Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014-yil.

19. Qudratov R., G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.

20. Salomov R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. I jild. Toshkent-2014. 40-44-betlar.

21. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.

22. Xo'jamkeldiyev G'.S. / O'quv qo'llanma. Yengil atletika o'rgatish metodikasi. -Chirchiq.: 2021-yil.

Axborot manbalari

23. Bob Beamon's World Record Long Jump - 1968 Olympics. USA's Bob Beamon breaks the world record in the long jump by nearly two feet during the 1968 Mexico City Olympic Games.

24. Emil Zátopek Wins 5,000m, 10,000m & Marathon Gold - Helsinki 1952 Olympics.

25. <https://jtsu.uz/uz/e/cathedra/80-yengil-atletika-nazariyasi-va-uslubiyati-kafedra>

26. https://library.samdu.uz/files/33489222be432676237b420fa1468a82_YENGIL%20ATLETIKA.pdf

27. <https://me-qr.com/bW27JYHY>

28. <https://me-qr.com/tmuWiO69>

29. <https://olympdeka.ru/olymp/athlets/profile/197.html>

30. <https://rebenokvsporte.ru/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-legkoy-atletiki-v-mire-i-rossii/>

31. <https://t.me/uzdjtsuarm/670>

32. <https://t.me/uzdjtsuarm/672>

33. <https://t.me/uzdjtsuarm/674>

34. <https://uzathletics.uz/istoriya-l-a>

35. <https://www.youtube.com/@%D0%90%D0%BA%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B6%D0%BE%D0%BD%D0%91%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2-%D0%B56%D1%89/videos>

36. <https://www.youtube.com>

37. <https://yandex.ru/video/preview/4437647987130195607?from=tabbar&parent-reqid=1694778955768441-7506339231634310107-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-69-BAL-2409&text=yengil+atletika+nazariyasi+va+uslubiyati>

38. <https://yandex.ru/video/preview/4437647987130195607?from=tabbar&parent-reqid=1694778955768441-7506339231634310107->

balancer-17leveler-kubr-yp-sas-69-BAL-

2409&text=yengil+atletika+nazariyasi+va+uslubiyati

39. [https://yandex.ru/video/preview/4632200769262542931?from=tabbar&parent-reqid=1694778955768441-7506339231634310107-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-69-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/4632200769262542931?from=tabbar&parent-reqid=1694778955768441-7506339231634310107-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-69-BAL-2409&text=yengil+atletika+nazariyasi+va+uslubiyati)

2409&text=yengil+atletika+nazariyasi+va+uslubiyati

40. [https://yandex.ru/video/preview/4632200769262542931?from=tabbar&parent-reqid=1694778955768441-7506339231634310107-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-69-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/4632200769262542931?from=tabbar&parent-reqid=1694778955768441-7506339231634310107-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-69-BAL-2409&text=yengil+atletika+nazariyasi+va+uslubiyati)

2409&text=yengil+atletika+nazariyasi+va+uslubiyati

41. <https://www.uzathletics.uz> - O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i

42. <https://www.worldathletics.org> - Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i

43. Jesse Owens Wins 100m Gold - Berlin 1936 Olympics. Subscribe to @olympics: <http://oly.ch/Subscribe>

44. Jim Hines Breaks The 10 Second Barrier For 100m Gold - Mexico 1968 Olympics.

45. Long Jump Tokyo 1991 - Mike Powell - 8.95m WR. World Championships Tokyo 30.08.1991

46. One of the greatest Marathon Runner ever lived WON IN ROME TOKYO MEXICO OLYMPIC 1964 Must watch

47. Paavo Nurmi, the nine-time Olympic champ you've probably never heard of!

48. Roger Bannister: a mile under four minutes | Helsinki 1952

49. View the Olympic video: BANNISTER, plus get access to similar videos and galleries

50. Wyomia Tyus Retains Olympic 100m Title - First Ever | Mexico 1968 Olympics

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. Fan bo'yicha ma'ruzalar.....	7
1-ma'ruza. Mavzu: "Yengil atletika ixtisosligiga kirish" faniga kirish.....	8
2-ma'ruza. Mavzu: Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni.....	22
3-ma'ruza. Mavzu: Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari.....	49
4-ma'ruza. Mavzu: Yengil atletikada sport texnikasi.....	89
5-ma'ruza. Mavzu: Yurish texnikasi asoslari.....	123
II BOB. Fan bo'yicha amaliy mashg'ulot ishlanmalari.....	153
1-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	154
2-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	159
3-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	163
4-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	167
5-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	171
6-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	175
7-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	179
8-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	183
9-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	188
10-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	193
11-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	198
12-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	203
13-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	207
14-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	211
15-amaliy mashg'ulot ishlanmasi.....	215
III BOB. Seminar mashg'uloti ishlanmalari.....	220
Fan mavzularini o'zlashtirish bo'yicha seminar mashg'ulotlar uchun amaliy topshiriqlar va keyslar.....	221
IV BOB. Mustaqil ta'lim mavzulari.....	229
Fan mavzulari bo'yicha o'z-o'zini tekshirish uchun savollar.....	232
Fan mavzularidagi atamalar bo'yicha izohli lig'at.....	234
Foydalanilgan adabiyotlar va axborot manbalari.....	238

AKMALJON MUXAMMADJONOVICH BARATOV

ENGIL ATLETIKA IXTISOSLIGIGA KIRISH

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: N. Rustamova
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.
Bosishga ruxsat etildi: 17.04.2025 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz.
"Georgia" garnituras.
Shartli b/t 15.1 Nashr hisob t 16.5
Adadi 20 dona. 4-buyurtma.

"O'ZKITOBSA VDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.

«"O'ZKITOBSA VDONASHRIYOTI"» bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.



ISBN 978-9910-690-44-0



9 789910 690440