

**И. НИЁЗОВ**

# **ЕНГИЛ АТДЕТИКА**

*(Ўқув қўлланма)*

**«ФАРФОНА»—2005**

- Такризчилар:** **Т. С. Усмонходжаев** – Педагогика фанлари доктори, профессор
- К. Шокиржонова** – Ўзбекистонда хизмат кўрсатган енгил атлетика устози, педагогика фанлари номзоди
- Ю. Н. Яшин** – Ўзбекистонда хизмат кўрсатган енгил атлетика мураббийи
- А. А. Толибжонов** – Педагогика фанлари номзоди

Республика таълим Маркази қошидаги «Спорт ва соғломлаштириш ишлари» бўлимининг «Жисмоний тарбия ва ЧЁТ» йўналишидаги Илмий методик кенгашнинг 2005 йил 24 июндаги 4-сонли йиғилиш қарори билан чоп этишга тавсия этилди.

**НИЁЗОВ Илём**

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКА.** Ўқув қўлланма «ФАРФОНА» нашр., 2005 й. –104 б.

Ушбу ўқув қўлланмаси педагогика институтлари жисмоний тарбия факультетларининг талабалари, мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва спорт коллежлари талабалари учун асосий фанлар сифатида, енгил атлетика дастури асосида тайёрланган. Қўлланманинг мақсади енгил атлетика бўйича таълим олувчи талабаларни мустақил равишда педагогик ва ташкилий ишларга тайёрлаш, жисмоний тарбия ўқитувчиларига методик ёрдам кўрсатишдир.

© «ФАРФОНА» нашриёти, 2005

*Ҳеч бир соҳа мамлакатни спортчилик  
тез дунёга танита олмайди.*

**И. КАРИМОВ**

## **КИРИШ**

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом ва маънавий бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан жиддий шуғулланишларига эришиш бугунги куннинг энг долзарб масалаларидан ҳисобланади.

Юртбошимиз ташаббуслари билан “Сихат-саломатлик йили” Давлат дастурининг ишлаб чиқиши ҳамда унинг ҳаёта татбиқ этилиши жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари зиммаларига ғоятда шарафли ва масъулиятли вазифаларни юкламоқда.

Ушбу қўлланма муаллифи давр талабларини қалбан ҳис этган ҳолда кўп йиллик бой тажрибаларидан ҳамкасблари, шогирдлари ва энгил атлетикага ихлос қўйган ёш спортчиларни баҳраманд қилишдек эзгу ишга қўл урган. Шу боисдан ҳам қўлланма ҳаётини қимматга эгадир.

Энгил атлетикани “Спорт маликаси” деб аташади. Бу жуда баландпарвоз иборага спортнинг бу тури лойикми?-деб ўйлаб қоласан. Энгил атлетика барча замонавий спорт турларига йўл очиб берди, футбол ёки баскетболни югурмай ёки сакрамай ўйнаб бўлмайди, ҳаттоки шахмат устаси ҳам мусобақага тайёрланиш жараёнида югуриш машқи билан шуғулланади.

Миллионлаб инсонлар ўз саломатликларини юриш югуриш билан мустаҳкамламоқдалар.

Замонавий олимпия ҳаракатларининг асосчиси Пьер де Кубертен шундай деган эди: “Асосийси ғалаба эмас мусобақада қатнашиш!

**Шундай ибора бор:**

*Соғлом бўламан десанг-югур,  
Чиройли бўламан десанг-югур,  
Кучли бўламан десанг-югур,*

Ҳар бир талаба энгил атлетикани асосий фан сифатида ўрганиши вақтида ва жисмоний тарбия ўқитувчиларини ўз устида мустақил ишлаши билан куйидагиларни билиши шарт:

1. Энгил атлетикани назорат асосларини ўрганиш.
2. Энгил атлетикачилар ўзларини ҳаракат қобилиятларидан энг яхши натижа кўрсатиш учун фойдаланадилар. Юриш-югуришда масофани қисқа вақт ичида ўтиши. Сакрашларда-узқроқ ёки баландроқ натижа кўрсатиши улоқтиришларда-снарядларни иложи борича узқроқ улоқтиришларидан иборатдир.
3. Югуриш сакраш ва бошқа асосий машқларни нормативлар даражасида ўзлаштириш.
4. Энгил атлетикани ўргатиш учун керак бўладиган амалий педагогик кўникма ва малакаларни эгаллаш, шунингдек мусобақаларни ташкил қилиш ва ҳакамлик қилишни ўрганиш.

## ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ВА УЛАРНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Хурматли ўқувчи, енгил атлетика сизга юриш, югуриш ва сакраш, улоқтириш, кўп кураш спорт турларини ўргатади.

Махсус ўқув юртларида эса енгил атлетика-мазкур спорт турининг назариясидан, амалий ишлардан ҳамда уни ўқитиш услубиятидан иборат дарсдир. Қадимий Юнон сўзи "атлетика" ўзбек тилида кураш деган маънони билдиради. Қадимий Юнонистонда кучлилиқ ва чакқонликда мусобақалашган кишиларни атлетлар, деб аталган.

Енгил атлетика деган ном шартли бўлиб, сиртдан қараганда, енгил атлетика машқларининг оғир атлетика машқларига нисбатан енгил туолишигагина асосланган.

Енгил атлетика беш бўлимдан: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўп курашдан иборат.

### Енгил атлетика турлари

Бўлимлар	Турлар	Турнинг хиллари	Вариантлар ва масофалар
1	2	3	4
1. Юриш	Спортча юриш	Стадион йўлкасида юриш	3 км 5 км 10 км 20 км 50 км 70 км
2. Югуриш	Текис югуриш (стадионда)	Қисқа масофага югуриш	60 м 100 м 200 м 300 м 400 м
		Ўрта масофага югуриш	500 м 600 м 800 м 1000 м 1500 м 2000 м
		Узоқ масофага югуриш	3000 м 5000 м 10000 м
		Ўта узоқ масофага югуриш	20000 м 25000 м 30000 м

1	2	3	4
	Табий шароитда югуриш (кросс)		1 км 2 км 3 км 5 км 8 км 14 км
	Катта йўлда югуриш		30 кмгача Марафонча югуриш 42 км 195 м
	Тўсиқлар оша югуриш	Югуриш йўлкасида ғовлар оша югуриш	60 м 100 м 110м (100см) 200м (18,29 см) 300 м 400м
		Узоқ масофага тўсиқлар оша югуриш	2500 м 3000м
	Эстафетали югуриш		4х100м 4х200м 4х400м Шаҳар бўйлаб истаган масофага истаган шароитда
3. Сакраш	Югуриб келиб сакраш	Баландликка  Узунликка сакраш  Баландликка лангар чўп билан сакраш  Узунликка уч ҳатлаб сакраш	4 хил усулда  3 хил усулда умумий қондага биноан



.1

1	2	3	4
4. Улоктириш	Бош ортидан	Граната Найза	700гр. эр 500гр. аёл 800гр. эр 600гр. аёл
	Айланиб улоктириш	Диск Босқон	2кг, эр 1,5 кг ёшлар 1 кг, аёл 7 кг 257 гр 6 кг 5 кг
	Итқитиш	Ядро	7,257кг, эр 4 кг аёл
Кўп кураш		Уч кураш	100м. Ядро баладлик
		Беш кураш	60 ёки 100м узушлик граната баладлик кросс
		Етти кураш	100м узушлик диск баладлик 110м т/о Найза 800м (2 кунда)
		Ўн кураш	100м узушлик диск баладлик 400м 110м т/о Ядро Лангар чўп Найза 1500м (2 кунда)

## ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИНГ УМУМИЙ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

**1. Юриш**—инсоннинг жойдан-жойга кўчишдаги оддий усул бўлиб, турли ёшдаги кишилар учун ажойиб машқ бўлиб ҳисобланади.

Узоқ ва бир текисда юрганда аъзои бадандаги қарийб барча мускуллар ишлайди, организмдаги қон-томир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, натижада модда алмашилиши ортади.

Жисмоний машқ сифатида одатдаги юришнинг аввало соғломлаштириш аҳамияти бор. Одамни илк болалик чоғида юришга ўргатадилар. Лекин бу билан кифояланиб бўлмайди, ҳамма одамлар тўғри, чиройли ва тежамли юра билишлари зарур. Оддий юришдан ташқари, юришнинг бошқа хиллари ҳам бўлади: походда юриш, сафда юриш ва спортча юриш.

Мусобақаларда юришнинг техник жиҳатдан энг қийин, лекин энг фойдали хили спортча юриш қўлланилади. Унинг тезлиги оддий юришга нисбатан икки марта ортиқ, ammo бундай тезликка эришиш учун, спортча юриш техникаси асосларини ўрганиб олишнинг ўзигина кифоя қилмай, балки оддий юришга қараганда анчагина интенсив иш бажариш талаб қилинади, яъни энергия сарфлаш ортади. Шу сабабдан спортча юриш билан шугулланиш спортчи организмга анча таъсир кўрсатади, унинг ички органларини ва системаларини мустаҳкамлайди, уларнинг иш қобилиятини оширади, кучни ва айниқса чидамликни ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатади, иродали бўлишга ўргатади. Шунинг учун ҳам етук тез юрувчилар жуда чидамли бўладилар.

Юриш мусобақаси стадион йўлқаларида (соат стрелкаси ҳаракатига тесқари йўланишда) ва оддий йўлқаларда (шосседа, шаҳар кўчаларида) 3 км дан 50 км гача масофада ўтказилади. Юриш мусобақасида қатнашувчилар, қондада белгиланган юриш техникаси хусусиятларига риоя қилишлари керак.

Буларнинг энг асосийси бир лаҳза бўлса ҳам иккала оёқни бир вақтда ердан узилиб қолишига йўл қўймастикдир. Оёқлардан биронтаси ҳам ерга тегмай турган фурсат содир бўлгудай бўлса, спортчи юришдан югуришга ўтган ҳисобланади. Бу қондани бузган спортчини махсус ҳакамлар мусобақадан четлаштирадилар.

**2. Югуриш**—жойдан-жойга кўчишнинг табиий усулидир, бу жисмоний машқнинг кўпроқ тарқалган тури бўлиб, жуда кўп спорт турлари (футбол, баскетбол ва бошқалар) тарихига киради.

Югуришнинг жуда кўп хиллари энгил атлетика ҳар хил турларининг органик қисми ҳисобланади. Югурганда бутун организмнинг иш қобилиятига қўйилган талаб юрганга нисбатан анча катта бўлади, чунки югурганда аъзои бадандаги мускул группаларининг деярли ҳаммаси ишга тушади, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, модда алмаши



**«АЛПОМИШ» ВА «БАРЧИНОЙ»  
ТЕСТЛАРИ БЎЙИЧА СИНОВ ТУРЛАРИ ВА МЕЪЁРЛАРИ  
ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИ**

**«Алпомиш» ва «Барчиной» тестларининг 13 ёшдан 18 ёшгача бўлган  
болалар ва ўсмирлар учун синов турлари ва меъёрлари**

**13-14 ёшлилар**

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1.	60м югуриш	сек	9,9	9,5	10,5	10,0
2.	Аргимчоқда сакраш	сон	80	90	85	95
3.	Кросс 2000 м	мин. сек	вақтсиз			
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш	см	360	400	320	350
5.	Теннис коптоғини улоқтириш	м	32	38	22	25
6.	Скамейкада қўлларни букиб ёзиш	сон	–	–	5	7
7.	Турникда тортилиш	сон	5	7	–	–
8.	Сузиш	м	40	50	35	40
9.	Туристик паҳод 1 кунлик	км	10	12	10	12
			палатка ўрнатишни билиш			
10.	Мақтаб спорт мусобақаларида катнашиш	укув йилида	6	8	6	8

**15-16 ёшлилар**

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1.	100м югуриш	сек	13,5	13,2	14,4	14,0
2.	Аргимчоқда сакраш	сон	85	95	90	100
3.	Кросс 1000м Кросс 2000м	мин. сек	–	–	5,20	5,00
		мин. сек	9,00	8,30	–	–
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш	см	340	360	300	320
5.	Турникда тортилиш	сон	8	10	–	–
6.	Қўлларни букиб ёзиш (отжимание)	сон	–	–	8	10
7.	Тўпча улоқтириш	м	35	40	22	25
8.	Сузиш 50 м	мин. сек	55,0	50,0	1,10,0	1,05,0
9.	Турпоҳод 12 км		Туризм билимларини синаш			
10.	Мусобақада катнашиш	сон	2	3	2	3

**17 ёшлилар**  
(Лицей колледжлар учун)

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1.	100м югуриш	сек	14,2	13,5	16,5	15,7
2.	Кросс 1000м	мин.	–	–	4.00,0	4.20,0
3.	Кросс 3000м	мин.	13.40,0	13.00,0	–	–
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш	м	420	450	340	360
5.	Граната улоктириш 700 гр	м	30	35	–	–
6.	Граната улоктириш 500 гр	м	–	–	18	22
7.	Турникда тортилиш	сони	10	12	–	–
8.	Ётиб кўллар бош ортида гавдани кўтариш	сони	–	–	20	25
9.	Кросс 5 км, 3км		вақтсиз			
10.	Сузиш 50 м	сек	50,0	45	65,0	60,0
11.	Туристик поход		20-25 км га юриш			

**18-23 ёшлилар**  
(18-34 ёшлилар)

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			Ҳисоб	Нишон	Ҳисоб	Нишон
1.	100 м югуриш	сек	14,2	13,2	16,5	16,0
2.	Кросс 2000 м	мин. сек	–	–	13.30,0	12.30,0
	3000 м	мин. сек	13.00,0	12.00,0	–	–
3.	Турган жойдан узунликка сакраш	см	220	240	160	180
4.	Турникда тортилиш	сони	10	13	–	–
5.	Ётиб кўлни бош ортида гавдани кўтариш	сони	–	–	30	35
6.	Юриш-югуриш 6 мин.	м	1600	1700	1250	1350
7.	Сузиш	сек	–	40,0	–	55,0
	вақтсиз	м	50	–	50	–
8.	Граната улоктириш 700 гр	м	36	40	–	–
	500 гр	м	–	–	22	28
9.	Ўқ отиш	микдор	35	40	35	40

ши анча ошади. Шуғулланувчиларнинг имкониятига қараб, масофа узунлиги ва югуриш тезлигини ўзгартириш билан иш миқдорини ҳар хил, одамнинг чидамлилигини, тезкорлигини ва бошқа фазилатлари ривожланишига таъсир этиши мумкин. Масалан, унчалик тез эмас, лекин узок вақт югуришнинг (ўрмон ёки паркда) гигиеник аҳамияти катта бўлиб, бу соғломлаштиришнинг энг яхши воситаларидан бири ҳисобланади. Юқори тезликда югуриш шуғулланувчиларга, хусусан уларнинг юрак-қон томир ва нафас олиш системаларига кўйилган талабни оширади ва чидамлилиқни ривожлантирадиган зўр восита бўлиб хизмат қилади.

Жуда катта тезликда югуриш эса, тезликни ривожлантириш машғулотларига киради.

Югуриш билан шуғулланиш жараёнида киши иродаси мустаҳкамланади, ўз кучини тақсимлай олиш, тўсиқлардан ўта билиш, очик жойда мўлжал ола билиш қобилияти ҳосил бўлади.

Югуриш-ҳар томондан жисмоний ривожланишнинг асосий воситаларидан биридир. Барча мутахассисликдаги, энгил атлетикачиларнинг ҳам, бошқа спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг ҳам машғулотларида югуришга кўп эътибор берилиши, шунингдек, фаол дам олиш, соғломлаштириш ва иш қобилиятини сақлаш воситаси сифатида югуришнинг улуши катта экани ана шундан.

Югуриш-енгил атлетиканинг ҳамма турлари ичида энг ҳаммабоп жисмоний машқдир. Енгил атлетика мусобақаларида югуриш ва эстафетанинг турли хиллари етакчи ўрин тутади, уларга томошабинлар ҳам жуда қизиқади-лар. Шунинг учун югуриш мусобақалари энг кучли ташвиқот воситаларидан бири ҳисобланади.

Енгил атлетикада югуришнинг бир неча усуллари мавжуд: текис югуриш, тўсиқлар оша югуриш, эстафетада югуриш ва табиий шароитда югуришлардир.

#### Текис югуриш

№	Тур	Вақт	Ҳисоб
4.	Қўллар	350	28
5.	Турни	550	40
6.	Қўллар		
7.	Тўпча улоқ		22
8.	Сузиш 50 м		35
9.	Турпоход 12 км		
10.	Мусобақада қатнашиш		40

га ёки вақтбай тарзда югуриш йўлкасида (ри йўналишда) ўтказилади. 400 м ва ундан югурувчи учун алоҳида йўлка ажратилган йўлкада ўтказилади. Белгиланган маънода секундомер билан ўлчанади.

Ҳили бор: 1. Фовлар оша югуриш-бунда ҳар хил узокликда масофадаги муайян жойлардан ошиб, 60м дан 400 м гача масофада алоҳида-алоҳида йўлкада югуради.

2. Стилъ-чез (стипль-чез) –бунда югуриш йўлкаси билан тўсиқлар оша, стадион секторларидан сувдан кечиб югурилади.

3. Командада югуриш –бу югуришда команда бўлиб югурилади; командада югуришнинг нима нима этапларга бўлинган бўлади. Эс

тафетали югуришдан мақсад-эстафета таёқчасини бир-бирига узатиб уни мумкин қадар тез стартдан маррагача етказиб боришдир. Эстафетали югуриш кўпроқ стадион йўлқаларида, баъзан эса шаҳар кўчаларида ўтказилади.

**3. Сакраш**—тўсиқлардан ўтишнинг табиий усули бўлиб, қисқа вақт ичида асаб-мускул кучига максимал зўр бериш билан характерлидир. Сакраш машғулотида спортчиларнинг ўз таналарини ирода қила билиш, кучларини йиға билиш қобилиятлари такомиллашади, куч, тезлик, чاقқонлик, мардлик орта боради.

Сакраш-оёқ ва тана мускулларини кучайтириш ва сакровчанликни ҳосил қилиш учун энг яхши машқлардан бири бўлиб, фақат енгил атлетикачиларга эмас, балки бошқа спорт турларининг вакилларига ҳам, айниқса баскетболчиларга, волейболчиларга ва футболчиларга зарурдир.

Енгил атлетик сакраш икки турга бўлинади:

- а) баландликка сакраш ва лангар чўп билан сакраш;
- б) узунликка сакраш ва уч ҳатлаб сакраш.

Сакрашда эришилган натижалар метр ва сантиметр билан ўлчанади.

**4. Улоқтириш**—махсус снарядларни узоқликка иргитиш ва улоқтириш машқларидир. Улоқтириш асаб-мускул кучланиши қисқа вақтда —максимал бўлиши билан характерлидир. Бунда қўл, елка камари ва тана мускулларини эмас, балки оёқ мускуллари ҳам фаол қатнашади.

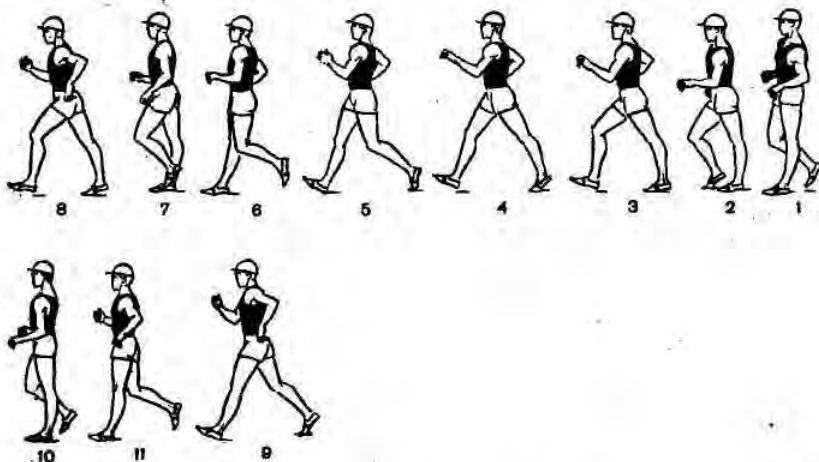
Енгил атлетика снарядларини узоққа улоқтириш учун куч, тезлик, чакқонлик юқори даражада ривож топган бўлиши ва ўз кучини йиға билмок зарур.

Енгил атлетик улоқтиришлар ижро усулига қараб, уч турга бўлинади:

- а) бош ортидан бошлаб улоқтириш (найза ва граната);
- б) айланиб улоқтириш (диск, боскон);
- в) итқитиш (ядро).

**5. Кўпкураш**— югуриш, сакраш ва улоқтиришнинг ҳар хил турларини ўз ичига олади. Кўпкураш таркибидаги турлар миқдорига қараб номланади: учкураш, тўрткураш, бешкураш, олтикураш, саккизкураш, ўнкураш. Кўпкурашнинг асосий турлари эркаклар учун-ўнкураш, аёллар учун-еттикураш, ўспиринлар учун-олтикураш, саккизкурашлардир. Кўпкураш мусобақалари икки кун ўтказилади.

Кўпкураш шуғулланувчилари олдига жуда юқори талаблар қўйилади. Улар техник жиҳатдан юқори маҳоратли бўлишларидан ташқари, спринтердек тезкор, улоқтирувчилардек кучли, сакровчилардек сакровчан ва чакқон, гов ошарлардек дадил, ўрта масофага югурувчилардек чидамли бўлишлари керак. Кўп кураш программасини тўта бажариш эса умуман аъло даражада чидамли бўлишни, юқори даражада ривожланган иродавий фазилатларни талаб қилади.



### Спортча юриш техникаси

Спортча юришнинг оддий юришга ўхшаш томонлари кўп, лекин у ҳаракатни бошқариш нуқтаи назаридан мураккаброк, шунинг билан бирга, у самаралироқ ҳамдир.

Енгил атлетика мусобақаларининг қондаларига биноан тез юрувчининг оёғи ерга тегмай қолган вақти ҳеч бўлмаслиги керак, оёқ тағи ерда бўлган пайт-да эса, бир дақиқага бўлса ҳам тизза тўғриланиши зарур. У қондани бузган тез юрувчи дисквалификация қилинади, яъни мусобақадан четлаштирилади.

Таянувчи оёқни вертикал пайтида ортиқча орқага эгилиши қондани бузиш деб ҳисобланмайди. Энг яхши тез юрувчиларнинг кўплари ерга оёқни тик кўядилар ва бу ҳолатни вертикал пайтигача сақлаб қоладилар. Спортчи юриш тезлиги оддий юриш тезлигидан 2-2,5 баравар кўпдир. Бу тезлик қадам узунлиги ва частотасига боғлиқдир. Оддий юришдаги қадамларнинг узунлиги 80-90 см, спортчада эса 105-120 см. Оддий юришда қадамларнинг частотаси минутига 110-120 та бўлса, спортчада 180-200 та ва ундан ортиқ бўлади. Спортча юриш техникасида бир қадам 0,27-0,33 секундда бажарилади.

### Спортча юриш техникасини ўргатиш

Спортча юриш техникасини катталар ҳам, ўсмирлар ҳам ўрганаверишлари мумкин.

Ўргатишнинг асосий вазифаси спортча тўғри юриш техникасини ўрга

ниш, турли хил силжиш тезлигида ортикча кучанмай, бемалол юришни ўргатишдир. Бундан ташқари, ҳар қайси шуғулланувчи учун оптимал тезликни (юриш суръати ва қадам узунлигини аниқлаб олиш керак. Бу вазифани ҳал этиш учун, қуйидаги ўргатишнинг услубий кетма-кетлиги кўрсатилиб, хусусий вазифалар, машқлар ва услубий кўрсатмалар келтирилган.

**1-вазифа.** Спортча юриш техникаси билан таништириш.

**Машқлар:** 1. Спортча юришни ўқитувчи томонидан кўрсатиш техникасининг хусусиятларини тушунтириш. 2. Спортча юришни кўрсатиш.

3. Спортча юриш техникасини бажаришга уриниб кўриш.

**Услубий кўрсатмалар.** Ўқитувчи ёки тез юрувчи спортча юриш техникасини тушунтирганга кейин, бир неча марта юришни намойиш қилади. Юриш одатдаги мусобақа тезлигида ва секинроқ ижро этилади.

Юришнинг техникасини бажаришга уриниб, шуғулланувчилар 50-60 метр масофани икки-уч марта босиб ўтадилар, ўқитувчи эса улар диққатини асосий хатоларга (якка таянч фазасида ва вертикал пайтда оёқлар букилганлигига, гавданинг олдинга ёки орқага энгашганлигига, барча ҳаракатлар умуман тангрок эканига ва ҳ.к.) жалб қилади.

**2-вазифа.** Спортча юриш пайтида оёқларнинг тўғри ҳаракат қилишига ўргатиш.

**Машқлар:** 1. Оёқни ерга тик қўйиб ва вертикал бўйича шундай ҳолатни сақлаб юриш. 2. Шу машқнинг ўзини тез ва аста-секин ошириб бажариш.

**Услубий кўрсатмалар.** Юришни бажариш пайтида ерга оёқни товондан бошлаб қўйиб, кейинчалик аста-секин, гўё юмалаётгандай бутун оёқ тагини қўйиш керак. Шуғулланувчиларга ерга қўяётган пайтда оёқни фаол тўғрилаш кераклигини эслатиш фойдалидир.

Болдини олдинга тез чиқаришни ерга қўяётганда уни ёзишга қийналаётганларга тавсия қилиш керак.

**3-вазифа.** Спортча юришда тосни ҳаракатга ўргатиш.

**Машқлар:** 1. Вертикал ўқ атрофида тосни зўр ҳаракатлантириб кенг қадамлар билан юриш. 2. Вертикал ўқ атрофида бир қадар бурилишдан кейин оёқни олға қўйиб, тўғри чизик бўйлаб юриш. 3. Одатдаги тик турган ҳолатда тана оғирлигини оёқдан-оёққа галма-гал ўтказиб туриш (қўлларнинг ҳаракатсиз). 4. Шунинг ўзини оёқни товондан бошлаб ерга қўйиб, кичикроқ қадам билан олдинга силжиб бажариш.

**Услубий кўрсатмалар.** Ҳар бир машқ, техника элементи ўзлаштирилишига қараб, бир неча марта такрорланади. Бу машқларни бажаришдаги масофа 50-100 м. Агарда шуғулланувчилар танани оёқдан-оёққа ҳеч қандай тангликсиз бемалол ўтказсалар, унда 3-ва 4-машқларни қолдириб ўтмас мумкин.

2-машқни стадиондаги югуриш йўлкасининг оқ чизиги бўйлаб бажариш мумкин. 2-ва 4-машқларда оёқ таги учини ташки томонга бурмай, тўғри қўйиш керак.

**4-вазифа.** Спортча юриш пайтида қўллар ва елкаларни тўғри ҳаракатга ўргатиш.

**Машқлар:** 1. Жойда туриб қўллар ҳаракатига таклид қилиш.

3. Қўлларни орқага қилиб юриш. 3. Қўлларни қарийб тўппа-тўғри қилиб юриш. 4. Елка ва қўлларни актив ишлатиб спортча юриш.

Услубий кўрсатмалар. 1-машқда қўндаланг ҳаракатларга йўл қўймастик. Ҳаракатлар ортиқча куч келмайдиган, эркин бўлиши керак. 2-машқни бажараётган пайтда шуғулланувчиларга елкаларни фаол ҳаракат қилиши зарурлигини уқтириш керак. Бунда қўллар орқала бўлса ҳам бўлаверади. 3-машқда қўллар ҳаракати кенг ва эркин бўлиши керак. Кўрсатилган машқларда юриш масофаси 100м.

**5-вазифа.** Спортча юриш техникасини такомиллаштириш.

**Машқлар:** 1. Турли тезликларда (секин, ўртача, тез) спортча юриш. 2. Бурилишларда, қия йўлқаларда (пастга ҳам, юқорига ҳам), шосседа спортча юриш.

**Услубий кўрсатмалар.** Техникани такомиллаштиришда қуйидагиларга эътибор бериш керак:

а) гавда ва бошнинг ҳолатига;

б) гавда, оёқ ва қўллар ҳаракати майин, бемалол бўлишига;

в) қадам етарли даражада узун бўлишига, оёқни олға узатиш енгил бўлишига;

г) товони ўз вақтида (эрта эмас) ердан кўтарилишига;

д) ҳамма ҳаракатлар ўзаро мос бўлишига;

Юриш пайтида ортиқча вертикал ва ён томонга тебранишларга йўл қўймастик керак. Юриш масофаси аста-секин орта бориб, 400-500 метргача етади ва ундан ҳам ортади.

Спортча юриш техникасини такомиллаштиришда ҳар бир шуғулланувчи ўқитувчи ёрдамида ўзига қулай бўлган юриш суръатини, нафас олиш ва қадамлар сонининг оптимал нисбатини ва ҳоказоларини аниқлаб олиши керак.

## ЮГУРИШ

### Қисқа масофага югуриш

Қисқа масофаларга югуриш (спринт) тўртта шартли фазага бўлинади:

а) югуришнинг бошланиши-старт;

б) стартдан кейинги югуриш;

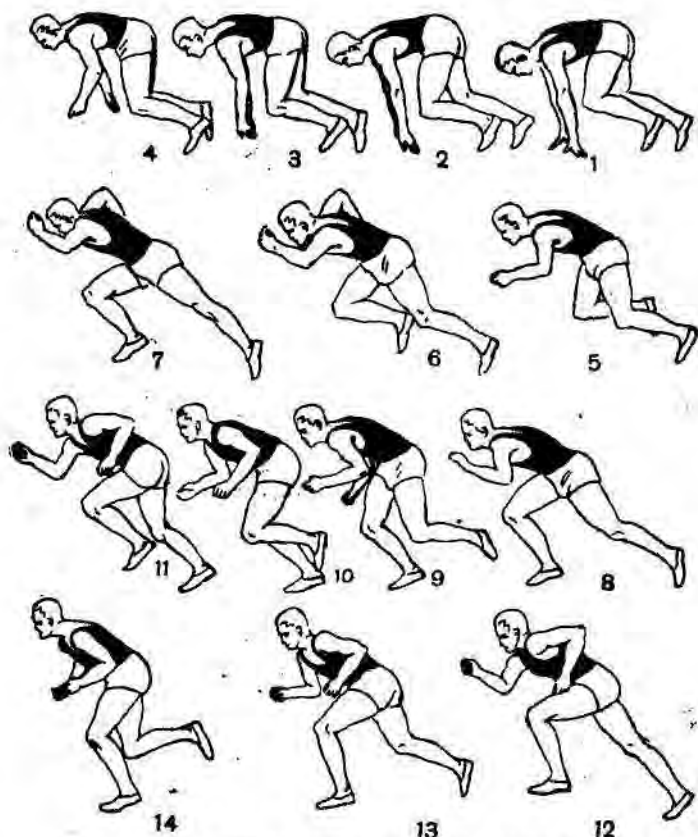
в) масофа бўйлаб югуриш;

г) марра лентасига отилиш;

Югуришнинг бошланиши-старт. Спринтда, югуришни тезроқ бошлашга ва қисқароқ масофа бўлагиди тезликни максимал ўстиришга имкон берадиган, паст старт қўлланилади. Паст стартда югурувчи танасининг у.о.м. югурувчи қўлини йўлқадан узган захоти таянчдан анча олдинлаб кетган бўлади.

Стартдан янада тезроқ чиқиш учун старт тиргақлари қўлланилади.

Одатдаги старт, деб атаувчи старт кенг қўлланилади. Унда олдинги тиргақ старт чизигидан 1-1,5 оёқ таги узунлигида, кейинги тиргақ эса олдинги тиргақдан болдирлик узунлиги оралигида ўрнатилади. Олдинги тиргақнинг таянч сатҳи 45-50°.



Қисқа масофага югуриш техникаси

кейингисининг сатҳи  $60-80^{\circ}$  нишаб бўлади. Айрим югурувчилар олдинги тиргакни старт чизиғидан узоқлаштириб, тиргаклар орасидаги масофани қисқартирадиганлар (чўзилган старт,) айримлари эса, орқадаги тиргакни олдингига яқинлаштириб, тиргаклар орасидаги масофани қисқартирадиганлар (яқинлаштирилган старт).

“Стартга!” командаси билан югурувчи тиргаклар олдида ўтадида, чўнқайиб, қўллари старт чизиғидан олдинга қўяди. Мана шу ҳолатдан у олдиндан орқага ҳаракат қилиб, бир оёғини олдинги тиргакнинг таянч сатҳига, иккинчи оёғини эса тиргакнинг таянч сатҳига тирайди. Кейинги оёқ тиззасида туриб, югурувчи қўллари старт чизиғидан ўзи томон ўтказиб, старт чизиғига жипшлаштириб ерга қўяди. Катта бармоқ билан бири-бирига жипшлашиб турган қолган бармоқлар орасида қайишқоқ арк ҳосил бўлади, тарангланмаган тўғри қўллар елка кенлигида қўйилади. Гавада тўғри,



бош ҳам гавдага нисбатан тўғри қўйилади. Тананинг оғирлиги иккала қўл, олдинги оёқ таги ва кейинги оёқ тиззасига тенг тақсимланади. Мана шу ҳолатда бутун эътиборни кейинги буйруққа жалб қилиш керак.

“Дикқат!” буйруғи берилгандан кейин, югурувчи оёқларини сал тўғрилаб, кейинги оёқ тиззасини ердан узади. Бу билан у гавдасининг у.о.м. ни сал юқори-латиб олдинга силжитади. Энди гавданинг оғирлиги иккала қўл билан олдинги оёққа тушади. Лекин гавда у.о.м.нинг йўлкадаги проекцияси старт чизигидан 15-20 см берида бўлиши керак. Оёқ таглари тиргакларнинг таянч сатҳига қаттиқ тиралади. Гавда тўғри тугилади. Тос елкага нисбатан сал юқори кўтариллади, оёқ мускуллари кучли бўлган югурувчи унчалик юқори кўтарилмаса ҳам бўлади. Стартда тайёр турган пайтда олдинги тиргакка тиралган оёқнинг сони билан болдири орасидаги оптимал бурчак 65-100°га, кейинги тиргакка тиралган оёқ бурчаги эса 100-120° га тенгдир. Масалан, жаҳон рекордчиси А. Харидда бу бурчакларнинг бири 90° га, иккинчиси 111°га тенгдир.

Бош пастга қараган бўлиб, югурувчининг “Дикқат!” буйруғидан, кейинги ҳолати ҳаддан ташқари зўрикқан бўлмаслиги керак. “Дикқат!” буйруғи билан (“Марш!”) югуришни бошлашга бериладиган сигнал орасидаги вақт 3 сониядан ошмаслиги зарур.

Югурувчи тўппонча овозини эшитгач, дарҳол олдинга интилади, бу ҳаракат, қўлларини олдинлатиб юқорига тез силташ (букиб) билан бошланади. Бу, оёқларнинг ҳам тез ҳаракат қилишига ёрдам беради.

Старт тиргакларидан депсиниш иккала оёқда бир вақтда, старт тиргакларига қаттиқ босиш билан бошланади. Стартдан чиқиш вақтидаги ҳаракатларни максимал даражада тез бажариш керак. Стартдан чиқаётганда бутун гавдани тўппа-тўғри чўзиб юбориш, кўпроқ фойда беради. Чунки бунда гавданинг у.о.м. энг пастга тушган бўлиб тепсиниш бурчаги ниҳоятда ўткир бўлиши мумкин. Старт ва кейинги қадамлар техникаси югурувчининг кучига ва тезкорлигига боғлиқ. “Дикқат!” буйруғидан сигнал берилган заҳоти югура кетиш учун, югурувчи “жанговар” тайёргарлик ҳолатда бўлиши керак.

Стартдан чиқиш ҳаракатларининг барчаси, бир мустаҳкам малакага айланган ҳолдагина шундай бўлиши мумкин. Шунини айтиб ўтиш керакки, машқ кўрган югурувчиларда сигналдан кейин стартдан чиқишдаги биринчи ҳаракат ўртасида 0,1 сек. вақт сарфланади. Озрок машқ кўрган югурувчиларда эса бу вақт кўпроқ бўлади. Демак, тренировка жараёнида ҳаракатга келтирувчи реакция вақтини кискартириш мумкин.

### Стартдан кейинги югуриш

Қиска масофаларга югуришда яхши натижа кўрсатиш учун стартдан кейин тезда максимал тезликка эришиш жуда муҳим. Бунинг учун одатда 20-25 м давом этадиган стартдан кейинги югуриш хизмат қилади. Стартдан кейинги биринчи қадамларнинг тўғрилиги ва шиддати, депсинганда гавда билан йўлка ўртасидаги бурчак мумкин қадар ўткир бўлишига, шунингдек, югурувчининг кучига, ҳаракатларнинг

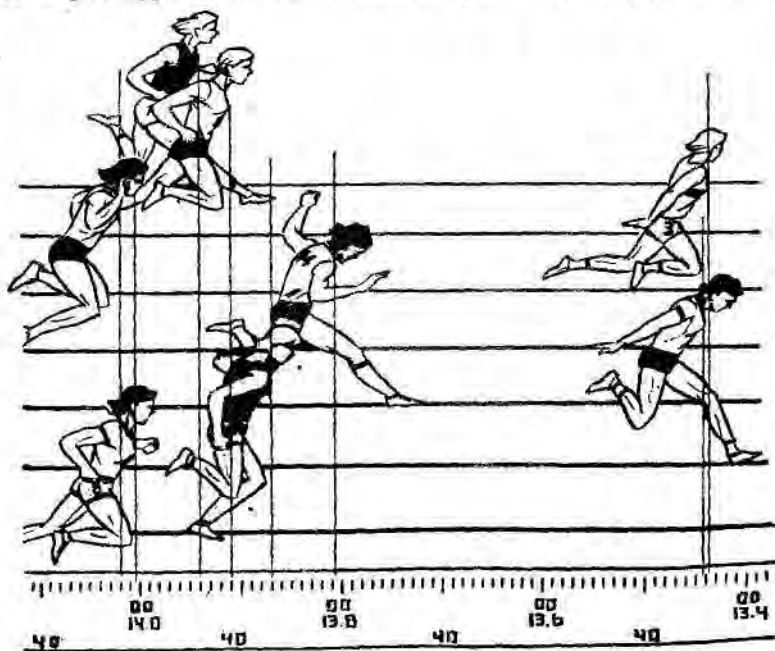
тезликка боғлиқ. Биринчи кадам, олдинги тиргакдан депсинаётган оёқнинг тўлиқ тўғриланиши, шу билан бир вақтда иккинчи оёқнинг сони, тўғриланган оёққа нисбатан тўғри бурчакдан каттароқ бурчак ҳосил қилиб кўтарилади. Сонни жуда юқори кўтариш, мускулларнинг ишлаш шароити нуктаи назаридан ўринсиздир; бундан ташқари, тана ортикча юқорига кўтарилиб, олдинга силжиш қийинлашади. Бу танани олдинга кам букиб югурганда айниқса яққол кўринади. Стартдан чиқаётганда гавда тўғри энгашган, яъни кўпроқ энгашган бўлса, сон горизонтал ҳолгача етиб бормайди-да, юқоридан кўра кўпроқ олдинга йўналган куч ҳосил қилади.

### Масофа бўйлаб югуриш

Мазкур масофа учун, энг юқори тезликка яқинлашганда, югурувчининг гавдаси сал олдинга энгашган бўлади. Қадамларнинг узунлиги ва частотаси энг қулай нисбатга келади. Эришилган тезликни сақлаб қолиш учун, югуришнинг шундай усули маррагача сақланади.

### Маррага келиш

Масофа мобайнида югурувчи мумкин қадар максимал тезликни ривожлантирмаган бўлсагина, 100 ва 200 м лик масофа охирида югуришни янада тезлатиш мумкин бўлади. Бирок маррагача келишда тезликни ошираман деб, масофа давомида чеклаб



Марра чизигига ташланиш

югуриш ярамайди. Стартдан бошлаб имконият борича тезроқ максимал тезликка эришиб олиб, уни масофа охиригача камайтирмай борган маъқул. Югурувчининг гавдаси марра чизигидан ўтган вертикал текисликка теккан пайтда югуриш тугайди. Югурувчи марра чизигидан кўкрак баландлигида тортилган масофа ниҳоясини билдирувчи лентага биринчи бўлиб гавдасини теккизади. Лентага тезроқ тегиш учун, у лентага қолган охириг қадамда кўкрагини кескин олдинга энгаштириб, қўлларини орқага тортади. Бундай усул “кўкрак билан ташлавиш” деб аталади.

## **ҚИСҚА МАСОФАГА КИЧИК РАЗРЯДЛИ ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ТРЕНИРОВКАСИ**

### **Тренировканинг асосий вазифаси:**

1. Спринтчининг умумий жисмоний тайёргарлигини ҳосил қилиш ва буни янада ошира бориш.
2. Қисқа масофага югуриш (старт, стартдан кейинги югуриш, масофа бўйлаб югуриш, маррага келиш ҳамда эстафетали югуриш) техникасини билиб олиш.
3. Енгил атлетиканинг бошқа турлари ва жисмоний машқларнинг (узунликка, баландликка сакраш, гов оша югуриш, улоқтириш, турли хил у.р.м. ва махсус машқлар) техникасини билиб олиш.
4. Спринтчининг тезлик-куч фазилатини (ҳаракат, тезлигини, қисқа масофаларга югуришга мослаб) ва мускуллар (оёқларни ёзувчи мускуллар, сон кўтарувчи мускуллар, сон орқасидаги мускуллар, корин мускуллари, елка камаридаги мускуллар) кучини ривож топдириш.
5. Спринтчини махсус чидамлилигини ошириш.
6. Иродавий тайёргарликни яхшилаш ва ахлоқий фазилатларни тарбиялаш.
7. Тактик тайёргарлик ва мусобақаларда қатнашиш тажрибасини ҳосил қилиш.
8. Назарий тайёргарлик кўриш.

## **МАШҒУЛОТ ЖОЙИНИНГ ХУСУСИЯТИ**

### **Кийим ва пойабзал**

Қишда спринтчилар тренировкаси залда, очик майдонларда ўтказилади. Шугулланувчиларнинг индивидуал топшириқлари ва тайёргарлик даражаларига, иклим шароитига, ёпиқ бино бор-йўқлигига ва бошқаларга қараб бино ичида ва очик майдончаларда ўтказиладиган машғулотлар бир-бирига нисбатан ҳар хил бўлади. Агар ёпиқ бино бўлмаса, машғулотларнинг барини очик ҳавода ўтказиш мумкин. Очик жойларда спорт ўйинлари, кросслар, жадаллиги максимал бўлган спринтча югуриш, улоқтириш ва ҳар хил сакраш ўтказилади. Залда эса штанга, тош кўтариш машқлари ҳамда акроба

тик ва гимнастик машқлар ўтказилади. Кишда очик майдондаги машқлар оддий спорт кийимида ўтказилади, тез югуриш ва сакраш машқлари, миҳи бор енгил атлетик туфлида, қолган ҳамма машқлар эса баскетболчилар ботинкаси кийиб ижро этилади. Албатта жун пайпоқ кийиш керак. Асфальт ёки бошқа қаттиқ жойларда тренировка қилинадиган бўлса спринтчилар ботинка ичига намот ёки патак солиб олганлари маъқул.

## ҚИСКА МАСОФАЛАРГА ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ

Қиска масофаларга югуриш техникасини ўргатишни ўртача масофага югуришдан бир неча машғулот ўтказгандан кейин бошласа тузук бўлади.

Куйида айрим вазифалар ва уларни ҳал этиш воситалари кўрсатилиб, методик кўрсатмалар ҳам берилган.

**1-вазифа.** Шуғулланувчиларда қиска масофаларга югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш.

**Машқлар.** 1. Тўғри йўлда пастки стартдан югуриш техникасини тушунтириш ва кўрсатиш. 2. Энг яхши спринтчиларнинг югуриш техникасини кузатиш.

**2-вазифа.** Тўғри масофада югуриш техникасини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. 3-4 жадалликда 50-80 м га тезланишли югуриш. 2. Сонни баланд-баланд кўтариб, оёқларни орқага сидириб қўйиб югуриш (30-40 м). 4. Сонни орқага сидириб қўйиб, бедана қадам югуриш (30-40 м). 5. Сакрама қадамлар билан югуриш (30-60м) 6. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш.

2,3-4 ва 5-машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

**Услубий кўрсатма.** Барча югуриш машқларини ўрганувчилар аввалига якка-якка бажарадилар; тренер эса техникага тааллуқли кўрсатмалар бериб туради, техника тўғри ўзлаштирилган сари машқлар гуруҳ бўлиб бажариладиган бўла боради. Тезланишли югуришда аста секин тезликни ошира бориш керак, лекин югурувчининг ҳаракати сиқик бўлишига йўл қўймаслик зарур. Ортиқча танглик пайдо бўлган захоти тезликни ошириш тўхтатилади.

Максимал тезликка эришгандан кейин тезликни бирданига тўхтатмасдан, аксинча, ҳар гал максимал куч сарфламасдан (эркин югуриб) югуришни давом эттиришга уринмок керак. Эркин югуриш масофаси аста-секин оширилади. Тезланишли югуриш-спринтча югуриш техникасини ўрганишдаги асосий машқдир. Барча югуриш машқларини ортиқча зўр бермай, эркин бажариш лозим. Сонни баланд-баланд кўтариб югураётганда ва бедана қадам югураётганда гавданинг юқори қисми орқага ташланмасин. Болдирни орқага силкиб югуришда, гавдани олдига энгаштирмай, миҳли туфли кийиб югурган маъқул. Тавсия қилинган машқлар жисмоний тайёрликка қараб 5-7 мартагача такрорланади.

**3-вазифа.** Бурилишда югуриш техникасини ўргатиш

**Намунали машқлар.** 1. Катта радиусга эга бўлган йўлканинг бурилишида (4-6 йўлка) 50-80 м масофага 3-4 жадалликда тезланишли югуриш. 2. Биринчи йўлканинг бурилишида 3-4 жадалликда (50-80 м) тезланишли югуриш. 3. 20-10 м радиусга эга бўлган доирада турли хил тезликда югуриш. 4. Бурилишда тезланишли югура келиб, турли тезликда тўғри йўлга чиқиб (80-100 м дан) югуриш. 5. Тўғри йўлда тезланишли югура келиб, турли тезликда бурила бошлаб (80-100 м дан) югуриш.

**Услубий кўрсатма.** Йўлканинг бурилишида эркин югуриш керак, шунинг учун катта радиусда бурилишда югуриш техникасини тўғри ўрганиб олгандан кейингина кичик радиусли бурилишда югура бошлаш керак. биринчи машғулотларда шуғулланувчиларга бурилишда югуриш хусусиятини эслатиб туриш, ҳаракатлар тўғри бажарилишини назорат қилиб туришларини тавсия қилиш керак.

Югуриб бурилишга қираётганда марказдан қочувчи куч ҳосил бўлмасдан илгарироқ, гавдани бурилиш маркази томон энгаштира бошлашни енгил атлетикачиларга ўргатиш керак. Шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб машқлар 3-8 марта такрорланади.

**4-вазифа.** Юқори старт техникасини ва старт тезланишини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. “Старт!” буйруғини бажариш. 2. “Диққат!” буйруғини бажариш. 3. Югуришни сигналсиз, мустақил бошлаш (5-6 марта). 4. Гавдани олдинга қаттиқ энгаштириб туриб сигналсиз югуришни бошлаш (20 м гача –6-8 марта). 5. Сигнал билан югуришни бошлаш ва гавдани олдинга қаттиқ энгаштириб, сонни шиддат билан олдинга узатиб старт тезланишини бажариш (6-8 марта).

**Услубий кўрсатма.** Шуғулланувчилар стартдан югура бошлашда, олдиндаги оёққа тесқари томондаги елка билан қўлни олдинга чиқаришларига эътибор бериш. Стартни ўзлаштирган сари гавда қиялигини тобора гризонталга яқинлаштира бориб, шундайлигича мумкин қадар узоқ югуриш. Техниканинг элементар томонларини ўзлаштириб олгандан кейингина сигнал билан стартдан чиқишга ўтилади.

**5-вазифа.** Паст стартни ва стартдан кейинги югуришни тенг ўргатиш.

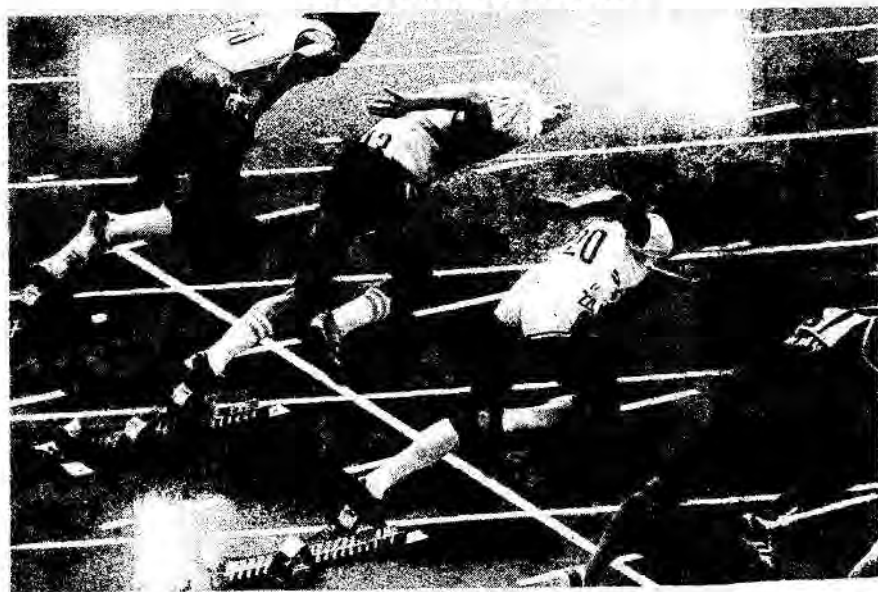
**Машқлар.** 1. “Старт!” буйруғини бажариш. 2. “Диққат!” буйруғини бажариш. 3. Югуришни сигналсиз, мустақил бошлаш (10-20 марта 20 метргача). 4. Югуришни сигнал билан (ўк узилганда) бошлаш. 5. “Диққат!” буйруғидан кейин турли хил вақт ўтказиб берилган сигнал билан югуришни бошлатиш.

**Услубий кўрсатма.** Югуришни бошлашга фақат стартдаги ҳолатларни ўзлаштиригандан кейингина ўтиш керак.

Югурувчи стартдан кейинги биринчи қадамлардаёқ гавдани тўғрилаб олаётганда, старт чизиғи билан тиргақлар орасидаги масофани ошириш, гавдани тўғрилашга ҳалақит берсин учун, стартда турганда шуғулланувчининг тепасига рейка қўйиш мумкин.



Пастки стартга туриш ҳолати



Стартдан чиқиш ҳолати

Югурувчининг барвакт гавда тиклашини йўқотиш учун, энг яхши машқ бир кўлни ерга етказиб, гавдани горизонтал тутган юқори стартдан югуришни бошлашдир.

Паст стартни ўрганаётганда, сигналдан олдин (фальстарт) югуриб чикмасликни уктириш зарур. Бунинг учун шуғулланувчилар “Диққат!” буйруғидан кейинги ҳолатга буйруксиз ўтаверадиларда, фақат югура бошлашдаги охириги сигнални бериш тавсия қилинади. Ҳамма ҳаракатларни тўғри бажарадиган бўлгандан кейингина, ўқ узилганда паст стартдан чиқишни машқ қилса бўлади. Такрорлаш 3 дан 15 мартагача бўлиши мумкин.

**6-вазифа.** Стартдан кейинги югуришдан масофа бўйлаб югуришга ўтишни ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Қисқагина масофани қатта тезликда югуриб ўтгандан кейин инерция билан югуриш (5-10 марта). 2. Инерция билан эркин югуришдан кейин тезликни ўстира бориш: шу югуриш масофаси аста-секин қисқариб, 2-3 қадамга келади (5-10 марта). 3. Паст стартдан кейинги югуришдан инерция билан эркин югуришга ўтиш; бунда эркин югуриш оралиғи аста секин камаё боради (6-12 марта). 5. Ўзгарувчан югуриш. Максимал куч билан эркин югуришга 3-6 марта ўтиб югуриш.

**Услубий кўрсатма.** Инерция билан эркин югуришни олдинга тўғри масофанинг 60-100 метрли бўлагига ўргатиш керак. Максимал тезликдаги югуришдан тезликни йўқотмас инерция билан эркин югуришга ўта билишни ўргатишга алоҳида эътибор бериш керак.

**7-вазифа.** Бурилишдан йўлканинг тўғри қисмига чиқаётганда тўғри югуришга ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Гоҳ бурилишнинг охириги чорагида тезланишли югуриш, гоҳ бурилишдан тўғри йўлга чиқишда инерция билан югуриш (50-80 м 4-8 мартадан). 2. Инерция билан югуришдан кейинги тезликни ошира бориш-тезлик ошириш масофаси аста-секин қисқариб, 2-3 қадамгача келади (80-100м 3-6 марта) 3. Иккинчи машқни бурилишнинг тўла масофасида югуриб бажариш, тўғри йўлгага чиқиш олдидан тезликни ошира бошлашга интилиш.

**Услубий кўрсатма.** Бу вазифани шуғулланувчилар биринчи икки машқни ўрганиб олганларидан кейин ҳал қилганлари маъқул. Инерция билан эркин югуриш вақтини аста-секин югураётганда куч бериш шиддатини ўзгартира билишни ўрганиб олганда кейингина тобора қисқартира борилади.

**8-вазифа.** Бурилишдаги паст стартни ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Бурилишда старт тиргакларини ўрнатиш. 2. Старт тезланиш билан тўғри чизик бўйлаб йўлка раҳига чиқиб, бурилишни бошлаш. 3. Стартдан кейинги тезланишни тўлиқ тезликда бажариш.

**Услубий кўрсатма.** Бурилишдаги паст стартни ўрганишни тўғри йўлкадаги паст стартни асосан ўрганиб булгандан кейингина бошлаш керак. Югурувчи юқори тезликка эришиб, сал гавдасини туғрилагандан кейин бурилишга кириб борсин учун, олдинга стартни йўлканинг тўғри қисмига кўчирса ҳам бўлади. Шундан кейин тўғри йўлни аста-секин қисқартира бориб.

старт жойини йўлнинг бурида бошлаган ерига, яъни асли старт жойига олиб борилади.

**9-вазифа.** Марра лентасига отилишни ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Югураётганда кўлларни орқага тортиб, олдинга энгашиш (2-6 марта). 2. Аста ва тез югураётганда кўлларни орқага тортиб, энгашиб лентага етиш (6-10 марта). 3. Якка-якка ва группа бўлиб, секин ва тез югураётганда олдинга елкани буриб энгашиб, лентага етиш (8-12 марта).

**Услубий кўрсатма.** Лентага ташланиб маррага келишни ўрганаётганда, эришилган максимал тезликни масофа ниҳоясигача сусайтирмай бориш учун зарур ирода кучини тарбиялаш керак. Югурувчиларга югуришни марра чизигига етган заҳоти эмас, ундан кейин тугатишга ўргатиш муҳим. Ўргатиш муваффақиятли бўлсин учун, машқларни кучлари тенг югурувчилар жуфт-жуфт бўлиб бажаришлари ёки кучсизроқларига имтиёз бериб бажартириш керак.

**10-вазифа.** Тўла югуриш техникасини янада такомиллаштириш.

**Машқлар.** 1. Ўргатиш учун қўлланган машқларнинг барчаси ва бошқа махсус машқлар. 2. Тўлиқ масофани югуриб ўтиш. 3. Чамалашлар ва мусобақаларда қатнашиш.

**Услубий кўрсатма.** Спринт техникасини такомиллаштиришнинг энг яхши йўли-чала шиддатда бир текис суръатда югуриш; тезланишли югуриб, тезликни максимал даражага етказиш; стартдан турли жадаллик билан чиқиб тезланишли югуриб, тезликни максимал даражага етказишдир. Техникани ўзлаштирмай туриб ва етарли тайёргарлик кўрмай максимал тезликда югуришга интилиш деярли ҳамма вақт ортиқча зўр келишга сабаб бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун, аввалига 1-2 ва 3-4 жадалликда югуриш керак. Чунки енгил, бемалол, зўр бермай югурганда спортчи учун ўз ҳаракатларини назорат қилиш-осонроқ бўлади.





## ЭСТАФЕТАЛИ ЮГУРИШ

Эстафетали югуриш шаҳар кўчаларида ўтказиладиган ва яна бошқа хил эстафеталардан фарқ қилади ҳамда стадиондан югуриш йўлкаси айланаси бўйлаб ўтказилади. Стадионда ўтказиладиган эстафетали югуришлар қисқа ва ўртача масофали этаплардан иборат бўлиши мумкин. Қисқа масофалиларда алоҳида йўлчалардан (бутун масофа охиригача ёки биринчи этапдагина) югурилади.

Ўрта масофалигида эса битта умумий йўлқадан югурилади.



Қисқа масофага эстафетали югуриш техникаси

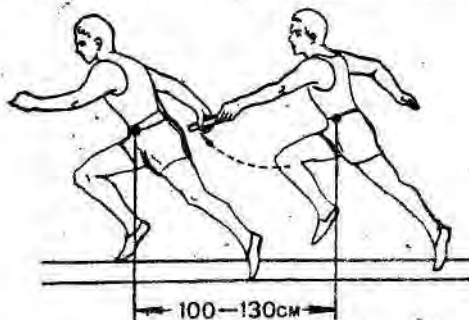
Биринчи этапда югуриш паст стартдан бошланади, югурувчи эстафета таёқчасининг кейинги учини ўнг қўли учител бармоғи билан тутиб бошмалдоқ ва кўрсаткич бармоғини старт чизиғи яқинида ерга тираб туради.

Стартдан кейинги масофа бўйлаб югуриш 100, 200 м югуришдагидан фарқ қилмайди. Эстафетали югуриш техникасининг мураккаблиги юқори тезликда кетаётиб, эстафета таёқчасини чегараланган зонада узата билишдадир. Эстафетани бир этап охирида 10 метр ва иккинчи этап бошланишида 10 метр масофадан иборат 20 метрли зонада узатиш қабул қилинган. Янги қондага биноан эстафетани қабул қилувчи югуришни узатиш зонаси бошланишидан 10 метр олдин бошлаши мумкин. Бу янада юқори тезликка эришишга ёрдам беради. 4x100 м югуришда старт олувчи эстафета таёқчасини ўнг қўлда ушлаб,

мумкин қадар йўлакнинг ички раҳига яқин югуради. Уни кутувчи иккинчи югурувчи ўз йўлкасини ташқи чизигига яқин туриб, эстафетани чап қўл билан қабул қилиб ва йўлни иккинчи 100 м ни йўлакнинг ўнг томонидан югуриб, эстафета таёқчасини чап қўли билан учинчи югурувчининг ўнг қўлига узатади, буниси эса йўлакнинг чап томонидан югуради. Тўртинчи этапда югурувчи эстафета таёқчасини чап қўли билан қабул қилиб, йўлакнинг ўнг томонидан югуради.

Узатишнинг иккинчи усули-қабул қилинган таёқчани бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказиб олиш 4x100 м. ли эстафета учун ноқулайдир.

2,3 ва 4-этапларда югурувчи спортчилар югура бошлаш зонаси (10-м) билан узатиш (20м) зонасидан эстафетани максимал тезликда қабул қилиш ва ўз этапларини кела туриб югуриб ўтиш учун фойдаланадилар. Бунинг учун қабул қиладиган югурувчи паст стартга яқин ҳолатда туради. Таёқчани кутаётган спортчи ўнг оёғини югуриш бошланишини кўрсатадиган чизик



Эстафета таёқчасини узатиш

яқинига қўйиб, чап оёғини олдинга қўяди, ўнг қўли билан ерга таянади, чап қўлини эса орқага-юқорига чўзади. Югурувчи мана шундай ҳолатда чап елкаси остидан яқинлашиб келаётган югурувчига қараб туради.

Биринчи этапда югурувчи узатиш зонасига максимал тезликда яқинлашади. Унинг югура бошлаш зонасига етишига 7-8 м қолганда, иккинчи этапда югурувчи ўз йўлкасининг ўнг томонидан тез югура бошлаб, узатиш зонасига 2-3 қадам қолганда етиб келаётган шериги таёқчани узатиб улгурадиган даражада мумкин қалар юқори тезликка эришмоққа интилади.

Узатиш вақтида югурувчилар орасидаги масофа (1-1,3 м) эстафета олувчи югурувчининг орқага узатган қўли узунлиги билан таёқчани узатаётган югурувчининг олдинга узатилган қўли узунлигига тенг. Эстафетани узатаётган югурувчи гавдасини олдинга энгаштирса, бу масофа ортиши мумкин.

Спринт эстафета этапларида югурувчининг тезлиги максимал бўлиб, узатиш зоналарида тезлик камайишига ҳеч йўл қўйиб бўлмайди. Яхши спринтчи 100 м. ли масофа охирида узатиш зонасини кела туриб 2 секундда, яъни 10 мсек тезликда ўтиши мумкин. Демак старт олувчи югурувчи мумкин

кадар юқори тезликка эга бўлиши учун 20 м масофадан тўлиқ фойдаланиш керак. Энг яхшиси эстафетани узатаётганда ҳар иккала югурувчининг тезлиги бир хил бўлиши керак.

## ЭСТАФЕТАЛИ ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ

Қисқа масофага югуриш техникасини ўргангандан кейингина эстафетали югуриш техникасини ўргата бошлаш мақсадга мувофиқ. Ўргатишнинг асосий вазифаси юқори тезликда югуриб кетаётганда эстафета таёқчасини аниқ узатиш ва қабул қилишни билдиришдан иборат. Қуйида эстафета югуриш техникасини ўргатиш тартиби, айрим вазифалар, уларни ҳал этиш воситалари ва услубий кўрсатмалар берилган.

**1-вазифа.** Эстафетали югуриш техникаси тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш.

**Машқлар.** 1. Эстафетали югуриш турлари тўғрисида маълумот бериш. 2. Эстафета таёқчасини узатиш техникасини 20 м ли зонада, максимал тезликда кўрсатиш ва тушунтириш. 3. Кучли югурувчиларнинг эстафета таёқчасини узатишлари туширилган расмлар кўрсатиш. 4. Эстафетани узатишда ҳисоблаб чиқилган мўлжалнинг ва ҳаракатлар аниқ бўлишининг аҳамиятини тушунтириш.

**2-вазифа.** Эстафета таёқчасини узатиш техникасини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Тушунтириб ва кўрсатиб эстафета таёқчасини пастдан узатиш усули тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш. 2. Жойда туриб эстафета таёқчасини ўнг ва чап қўллар билан узатиш (узатиш олдидан қўлларини гоҳ югураётгандаги каби ҳаракатлантириб, гоҳ бундай қилмай). 3. Югуриб туриб ўқитувчи сигнали билан таёқчани узатиш-қабул қилиш. 4. Олдин секин югураётганда, кейин тез югураётганда таёқчани узатувчи сигнали билан узатиш. Контрол белгини ўқитувчи қўяди. 5. Ёнма-ён йўлда тез югуриб кета туриб эстафета таёқчасини узатиш.

**Услубий кўрсатма.** Жойда туриб эстафета таёқчасини узатиш жуфт-жуфт бўлиб икки қатор ва доира ясаб туриб бажарилади. Узатувчи қайси қўлида эстафетани тутиб турган бўлса, шунга қарама-қарши ён томонга қабул қилувчидан сал нари сурилиб туради. Юриб кетаётганда ҳам, секин югураётганда ҳам эстафета узатиш худди шундай бажарилади.

**3-вазифа.** Эстафетани қабул қилувчига старт олишни ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Бир қўлда таяниб туриб тўғри йўлда старт олиш. 2. Бурилишдан тўғри йўлгага чиқадиган жойда алоҳида-алоҳида йўлда қўл билан таяниб старт олиш. 3. Тўғри йўлдан бурилишга ўтар жойда алоҳида-алоҳида йўлда старт олиш. 4. Зона бошланишидан контрол белгигача бўлган масофани аниқлаш. 5. Узатувчи контрол белгига етган пайтида алоҳида-алоҳида йўлда старт олиш.

**Услубий кўрсатма.** Йўлдаги зонада старт олишни ўрганаётганда 2 ва 4-стаптаги қабул қилувчилар йўлнинг ташқи чизиги томонда югуришлари

га, 3-этапдагилар ички чизик томонда югуришларига эътибор бериш керак. Шунинг учун янглишмай бажара оладиган бўлгандан кейингина, узатувчининг югуришига мослаб старт олишни ўрганишга ўтса бўлади.

**4-вазифа.** 20 метрли зонада эстафетани максимал тезлик билан узата олишга эришиш.

**Машқлар.** 1. Максимал тезликда эстафетани зонада узатиш (муайян составдаги жамоаларнинг ҳар этапида шахсий контрол белгилар кўйилади), 2. Тўлиқ масофада икки ёки кўпроқ жамоаларнинг иштирокида эстафетали югуриш.

**Услубий кўрсатма.** Эстафетали югуриш техникасини разминка охирида ёки ундан кейин 1/2-3/4 жадалликда ва максимал тезликда югуриб ўрганилади ва такомиллаштирилади. Эстафетани узатиш техникаси асосан жуфт-жуфт бўлиб ўрганилади. Ҳамма ўз жойида, яъни бурилиш бошида ёки бурилиш охирида машқ қилади. Олдин 1-этапдаги югурувчи 2-этапдаги билан, 3-этапдаги 4-даги билан машқ қилади. Ундан кейин 2-этапдаги 3-даги билан машқ қилади-да, ниҳоят тўртови бирга узатиш техникасини такомиллаштиради. Машғулот вазифасига қараб бу тартиб ўзгариши мумкин.

Эстафета таёқчасини узатган югурувчи тезликни пасайтириб, қабул қилган бошқа командаларнинг аъзолари югуриб кетганларидан кейингина ўз йўлкасидан чиқиши жуда муҳим.

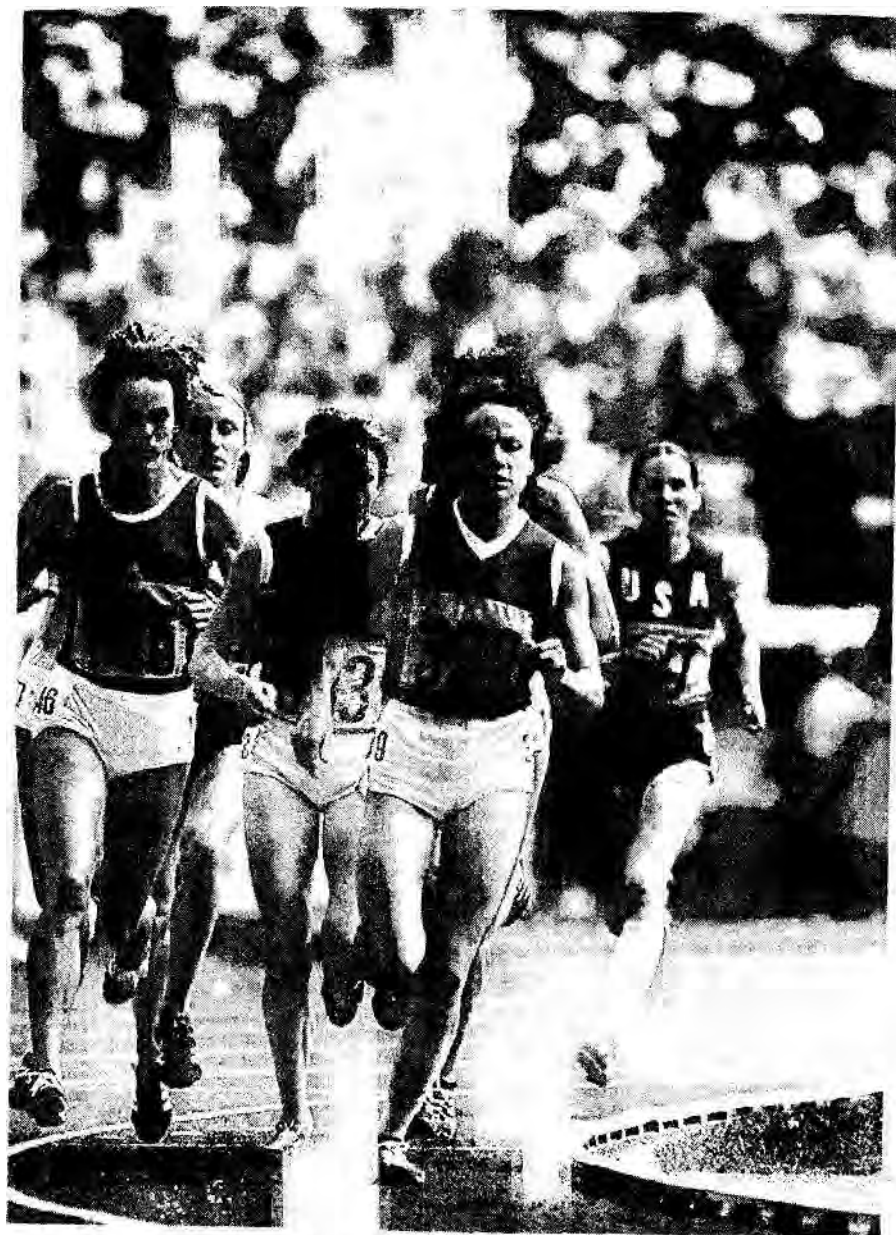
## **ЎРТА ВА УЗОҚ МАСОФАЛАРГА ЮГУРИШ**

### **Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникаси**

Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш юқори стартдан бошланади. Факат 800 м югуриш айрим пайтларда паст стартдан бошланади. Югурувчи старт ҳолатида кучлироқ оёғини старт чизиги яқинига иккинчи оёғини учвини эса 30-50 см орқароққа кўяди. "Диккат!" буйруғидан кейин иккала оёғини сал букади, гавдасини олдинга энгаштириб, оғирлик марказини олдинги оёққа ўтказилади. Лекин йиқитиб тушмаслик ва югуришни олдин бошламаслик учун у.о.м.нинг проекцияси оёқ учидан олдинга ўтиб кетмаслик керак. Олдинги оёғига нисбатан карама-қарши томондаги кўлни букиб, олдинга чиқарилади. Ўрта масофага югурувчиларнинг айримлари шу кўл билан ерга таянадилар (старт чизигидан орқароқда) масофага қанчалик қисқа бўлса, югурувчининг стартда туриши шунчалик паст стартга яқин бўлади. Спортчи сигнал берилган (ўқ овози "Марш" буйруғи) заҳоти югуришни бошлайди: биринчи қадамларда унинг гавдаси кўпроқ энгашган бўлиб кейинчалик аста секин тикланади. Қадамлар кенглиги оша боради, югуриш тезлаша боради, спортчи тезликни ошириб бориб, қисқа вақт ичида эркин югуришга ўтади.

### **Масофа бўйлаб югуриш**

Масофа бўйлаб югуриш пайтида галла тўғри ёки сал энгашган (5-7) бўлади. Гавдани олдинга сал энгаштириб тургани депсиниш кучидан тўлиқ фойдаланишга ва олдинга тезроқ силжишга имкон беради.



Жендер масофаларга югуриш

Олдинга ҳаддан ташқари энгашиб олиш “йиқилар даражада” югуришга сабаб бўлиб, натижада букилган оёқни олға узатиш кийинлашиб, қадамлар қисқалашади-да, тезлик камайиб кетади. Ундан ташқари ортиқча энгашганда, гавдани янада кўп энгашиб кетишдан сақлайдиган мускуллар доим та-ранг бўлади.

Гавда энгашмаганда эса, депсиниш учун шароит сал ёмонлашса ҳам тизза бўғини букилган бўш оёқни олдинга узатиш имкони яхшиланади. Гавда ҳолати тўғри бўлса, мускуллар ва ички органлар ишлатиш учун қулай шароит тузилади.

## **ЎРТА ВА УЗОҚ МАСОФАЛАРГА КИЧИК РАЗРЯДЛИ ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИ Асосий вазифалар**

1. Ўрта ва узоқ масофаларга югуришнинг тўғри техникасини билиб олиш.
2. Спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги даражасини яхши-лаш.
3. Умумий ва махсус чидамликни ўрта ва узоқ масофаларга югуришга мослаб ривожлантириш.
4. 100, 200 ва 400 м га спринтча югуришда тезликни ошириш.
5. Югуришда “тезликни ҳис этишни” тарбиялаш.
6. Нафас олиш ритмини ўрганиб олиш.
7. Югурувчининг ахлоқий ва иродавий фазилатларини ошириш.
8. Масофани югуриб ўтишнинг оптимал тактик вариантларини топиш.
9. Назарий тайёргарлик олиб бориш.

## **ЎРТА ВА УЗОҚ МАСОФАЛАРГА ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ**

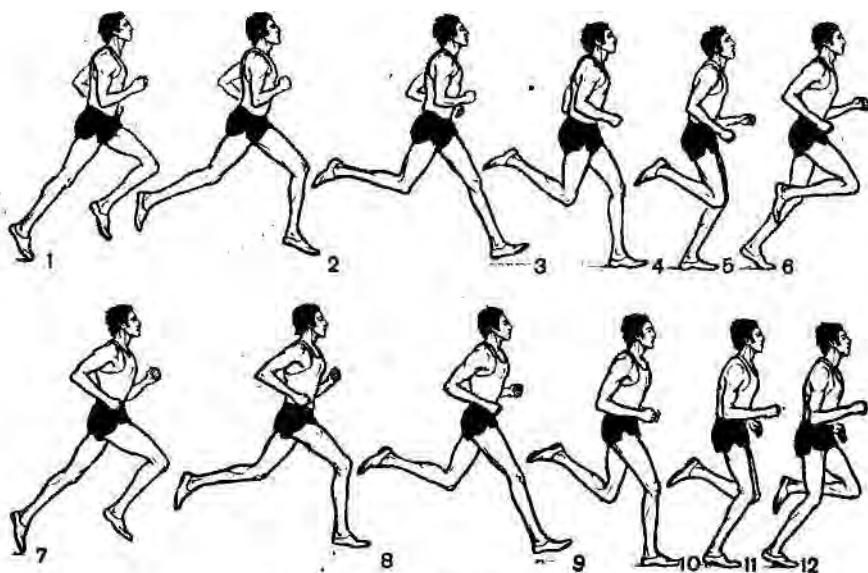
Яхши спортчининг тўғри югуриши, унинг эркин ва кенг ҳаракатла-ри-югуриш техникасини тинмай такомиллаштириш натижасидир. Ўқув машғулотлари стадион йўлқаларида ва очик жойларда ўтказилати. Қуйида ўргатиш тартиби-алоҳида вазифалар ва уларни ҳал қилиш воситалари кўрсатилган. Ундан ташқари, услубий кўрсатмалар ҳам берилган.

**1-вазифа.** Югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш.

**Машқлар.** 1. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникаси хусусиятлари-ни тушунтириш. 2. Югуриш техникасини ўқитувчи ёки малакали югурувчи томонидан кўрсатиб бериш.

**Услубий кўрсатма.** Югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур қилиш.

Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини кўрсатганда, машғулотла-рилар ён томондан, орқадан ва олдиндан кўра олдиндан бўлинилар. Югу



Ўрта масофага югуриш техникаси

ришни кўрсатувчи тўғри йўлда ҳам, бурилишда ҳам (бурилишни тўла ўтмаса ҳам бўлади) югуриб кўрсатиши керак.

**2-вазифа.** Тўғри йўлда югуриш техникасини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Тўғри йўлда югуриш техникасини тушунтириш ва кўрсатиш. 2. 80-100 м масофаларда такрор-такрор югуриш. 3. Тиззани баланд-баланд кўтариб югуриш, сакраб-сакраб югуриш, бедана кадам югуриш, болдирни орқага силтаб югуриш, жойда туриб қўл ҳаракатларига тақлид қилиш ва ҳ.к.

**Услубий кўрсатма.** Бу вазифани ҳал этишда ўқитувчи оёқ тагини ерга тўғри қўйишни, депсинишни, силкинч оёқ сонини олға чиқаришни, югуриш пайтида қўлларни тўғри ҳаракатлантиришни ўргатиши керак.

Дастлабки югуриб ўтишларда тезлик кам, кейин эса ўртacha тезликда югурилади. Бунда гуруҳ-гуруҳ бўлиб ҳам, якка-якка ҳам югурилади.

Ўқитувчи аввало кўпол хатоларни тузата бошлайди: ҳаракатлар умуман қовушмаётганини, сон билан кўтарилмаётганини, депсиниш тўла бўлмаётганини, гавда олдинга ёки орқага ҳаддан ташқари оғиб кетаётганини, ён томонларга тебранишларни ва шу қабиларни, югуриб ўтиш пайтларда ўқитувчи ҳар қайси спортчининг техникавий шахсий камчиликларини ва ўз хусусиятларини аниқлайди.

**3-вазифа.** Йўлқачнинг бурилишда югуриш техникасини ўргатиш.

**Машқлар.** Бурилишда югуриш техникасини тушунтириш ва кўрсатиш.

2. Нормал ва кичрайтирилган радиусли йўлақларда такрор-такрор югуриш. 3. Тўғри йўлақдан бурилишга кириб боришда ва аксинча, бурилишдан тўғри йўлга чиқишда югуриш.

**Услубий кўрсатма.** Учинчи вазифанинг ҳал этилиши ўқувчининг тўғри йўлақда югуришни қандай ўзлаштирган эканига боғлиқ. Агарда бурилишда югурувчининг ҳаракатлари эркин бўлмаса, у пайтда тўғри йўлақда югуришга қайтиш маъқул.

Айлана радиусни кичрайтириб, 10-15 м гача келтириш мумкин. Гавданинг айлана ичкараси томон энгашиш даражаси бурилиш радиуси қанчалик кескин эканига ва югуриш тезлигига боғлиқ. Бурилиш радиуси қанча кичик бўлиб, югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, гавда шунча кўп энгашади.

**4-вазифа.** Юқори старт техникасини ва старт тезланишни ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Юқори стартдан югуришни кўрсатиш. 2. “Стартга!” ва “Дикқат!” буйруқларини бажариш ва “Марш!” буйруғидан кейин 20-30 м га югуриш. 3. Юқори стартдан кейин старт тезланишига, ундан кейин эса эркин югуришга ўтиш. Масофа 60-70 м гача. 4. Бурилиш бошланишида юқори старт олиш.

**Услубий кўрсатма.** Ўрганишнинг бошида юқори старт олишни буйруқсиз, талабаларнинг ўзлари мустақил, кейин 3-5 тадан гуруҳ-гуруҳ бўлиб буйруқ билан бажарадилар.

Ўрганиш вақтида “Дикқат” буйруғидан кейин “Марш!” буйруғигача (ўқ узилса тузукроқ) бўлган пауза анча узоқ (4-5 сек) бўлади, чунки тўғри туриб олишга улгуришлари керак. Бора-бора пауза нормал даражада қисқартирилади. Бошни тўғри тутишга (дастлабки қадамлар тушадиган жойга қаралади) эътибор бериш лозим. Старт тезланишида тезлик ортган сари гавда тўғрилана боради.

**5-вазифа.** Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини такомиллаштириш.

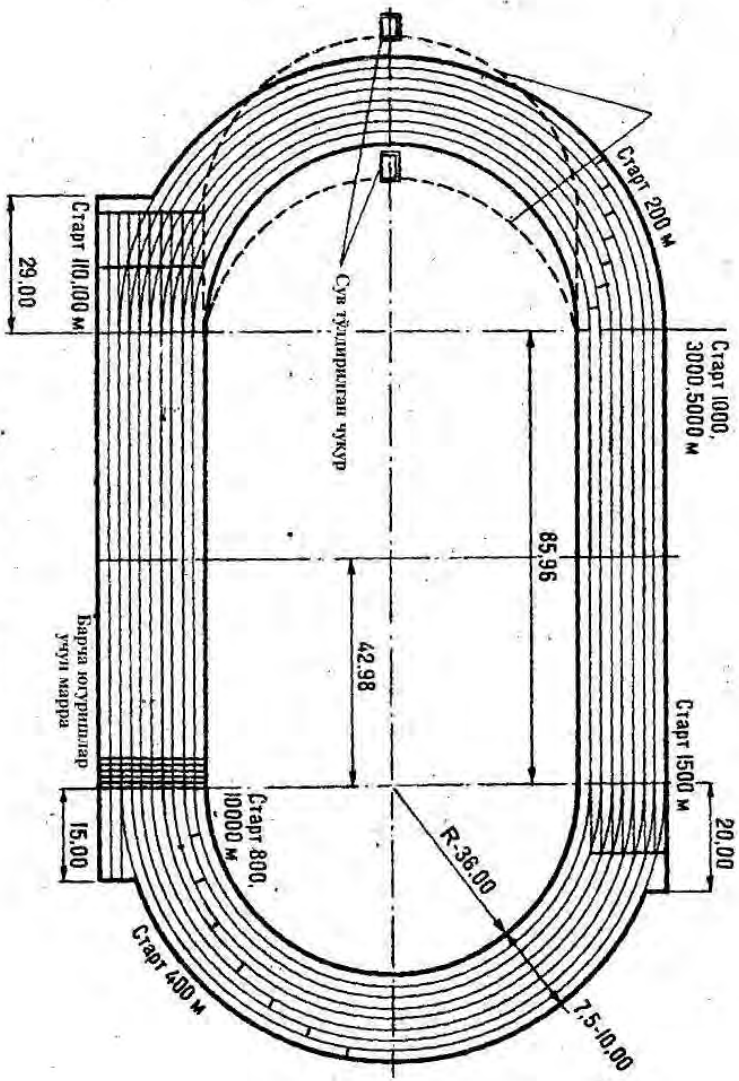
**Машқлар.** 1. 100 м дан 200 м гача югуришни такрорлаш. 2. 400 м масофада тезликни ўзгартириб ва тезланиб югуриш. 3. Юқори стартдан 400-800 м га югуриб, масофа охирида тезланиш.

**Услубий кўрсатма.** Талабалардан баъзилари ортикча кучланиб, жуда ҳам тиришиб югурадилар, лекин ҳеч қандай маслаҳат ёки тушунтиришдан фойда чикмайди. Бундай ҳолларда 400 м га ва ундан ҳам ортиқроқ масофага ўртгача тезликда югуриш тузук натижа беради. Чунки чарчай бошлаган одам бемалолроқ, тежамлироқ югура бошлайди. Депсинишга (депсинадиган оёқ тўғриланишига) алоҳида эътибор бериш лозим.



Бүтүл атлетика натикалары мейданы (Эркактар)

Түрүп	ХКCV	CV	CVH	Эркактар			I	II	III
				парра	парра	парра			
				I	II	III			
60				7.2	7.6	8.0	8.4	9.0	
60	(арт)			7.14	7.44	7.3	8.24	9.24	
100				11.2	11.8	12.5	13.0	13.5	
100	(арт)			11.04	11.44	12.74	13.24	13.74	
100				10.40	10.74	11.24	11.74	12.24	
200				22.24	23.04	24.24	26.24	28.74	
200	(арт)			21.64	22.24	24.24	27.74	28.74	
300				36.0	37.5	40.5	43.0	46.0	
300	(арт)			35.00	36.24	37.74	40.74	46.24	
400				51.0	54.0	58.0	60.1	64.0	
400	(арт)			50.00	51.14	54.14	58.14	64.14	
400				48.20	48.20	48.20	48.20	48.20	
400	(арт)			47.20	48.20	48.20	48.20	48.20	
800				1:51.00	1:56.00	2:00.00	2:09.00	2:14.00	
800	(арт)			1:47.20	1:51.00	2:00.00	2:09.00	2:14.00	
1000				2:22.00	2:29.00	2:38.00	2:49.00	3:02.00	
1000	(арт)			2:22.00	2:29.00	2:38.00	2:49.00	3:02.00	
1500				3:40.00	3:58.00	4:08.00	4:25.00	4:50.00	
1500	(арт)			3:40.00	3:58.00	4:08.00	4:25.00	4:50.00	
3000				7:56.00	8:12.00	8:50.00	9:30.00	10:25.00	
3000	(арт)			7:56.00	8:12.00	8:50.00	9:30.00	10:25.00	
5000				13:35.00	14:15.00	15:30.00	16:40.00	18:05.00	
5000	(арт)			13:35.00	14:15.00	15:30.00	16:40.00	18:05.00	
10000				28:30.00	29:55.00	31:10.00	32:40.00	35:30.00	
10000	(арт)			28:30.00	29:55.00	31:10.00	32:40.00	35:30.00	
4x100				4:20	4:24	4:24	4:24	4:24	
4x100	(арт)			4:20	4:24	4:24	4:24	4:24	
4x100				3:18.00	3:23.00	3:35.00	3:52.00	4:08.00	
4x100	(арт)			3:18.00	3:23.00	3:35.00	3:52.00	4:08.00	
110(106.7)				14.00	14.64	15.24	16.44	17.24	
110(106.7)	(арт)			14.00	14.64	15.24	16.44	17.24	
110(91.4)				15.4	16.2	17.9	19.2	19.8	
110(91.4)	(арт)			15.4	16.2	17.9	19.2	19.8	
110(91.4)				14.40	15.64	16.44	18.14	19.44	
110(91.4)	(арт)			14.40	15.64	16.44	18.14	19.44	
400(91.4)				59.0	1:02.0	1:08.0	1:12.0	1:16.0	
400(91.4)	(арт)			59.0	1:02.0	1:08.0	1:12.0	1:16.0	
400(91.4)				56.14	59.14	1:02.14	1:12.14	1:16.14	
400(91.4)	(арт)			56.14	59.14	1:02.14	1:12.14	1:16.14	
400(84)				58.3	1:01.2	1:07.5	1:11.5	1:15.5	
400(84)	(арт)			58.3	1:01.2	1:07.5	1:11.5	1:15.5	
400(84)				58.44	1:01.34	1:07.64	1:11.64	1:15.64	
400(84)	(арт)			58.44	1:01.34	1:07.64	1:11.64	1:15.64	
400(76.2)				57.5	1:00.4	1:07.0	1:11.0	1:15.0	
400(76.2)	(арт)			57.5	1:00.4	1:07.0	1:11.0	1:15.0	



Енгил атлетика майдони

## Енгил атлетика натижалари меъёрлари (Эркаклар)

Турлар	Натижалар								
	ХКСУ	СУ	СУН	I разряд	II разряд	III разряд			
							I	II	III
<b>Эркаклар</b>									
<b>Кросс км (мин. сек.)</b>									
1				2:48.0	2:55.0	3:05.0	3:25.0	3:50.0	4:00.0
2				6:12.0	6:30.0	6:50.0	7:35.0	8:25.0	8:48.0
3			8:40.0	9:05.0	10:10.0	10:45.0	11:40.0	12:45.0	13:30.0
5			15:20.0	15:45.0	16:55.0	18:30.0	20:00.0		
10			31:30.0	33:10.0	36:30.0	40:30.0			
<b>Спортча юриш</b>									
3					14:30.0	16:00.0	18:00.0	20:00.0	21:00.0
5				23:30.0	25:20.0	28:10.0	30:30.0	32:00.0	33:30.0
10		42:00.0	46:00.0	49:00.0	53:30.0	59:00.0			
20	1:25:00	1:31:00	1:35.0	1:42.00	1:52.00	2:05.0			
50	4:10:00	4:25.0	4:48.0	5:30:00	Масофани яқинлаш				
<b>Залда югуриш</b>									
60				6.9	7.2	7.6	8.0	8.4	9.0
60(авто)	6.70	6.84	6.94	7.14	7.44	7.84	8.24	8.64	9.24
200				23.6	24.9	26.8	28.5	29.5	32.0
200(авто)	21.40	22.10	23.14	23.84	25.14	27.04	28.74	29.74	32.24
300			35.60	36.8	38.8	41.5	44.5	47.0	48.5
400				52.0	55.0	59.2	1:03.5	1:07.5	1:12.5
400(авто)	47.20	48.74	50.74	52.14	55.14	59.34	1:03.64	1:07.64	1:12.64
600		1:52.00	1:23.50	1:27.5	1:32.0	1:38.7	1:43.0	1:51.0	1:58.0
800	1:49.00	2:24.0	1:58.00	2:01.0	2:10.0	2:20.0	2:30.0	2:37.0	2:47.0
1000		3:45.00	2:31.00	2:40.0	2:51.0	3:04.0	3:16.0	3:28.0	3:42.0
1500		8:15.00	4:00.0	4:10.0	4:27.0	4:52.0	5:09.0	5:27.0	5:52.0
3000			8:33.00	8:58.0	9:33.0	10:28.0	11:28.0	12:28.0	
4x200				1:33.0	1:39.0	1:46.5	1:53.0	1:57.0	2:08.0
60м/б (9106.7см)				8.6	9.2	10.0			
60м/б (106.7авто)	7.84	8.24	8.44	8.84	9.44	10.24			
60м/б (91.4см)			7.95	8.1	8.7	9.5	10.1	10.8	11.6
<b>Сакрашлар югуриб келиб</b>									
Баланд- ликка	2.20	2.10	2.00	1.85	1.75	1.60	1.50	1.40	1.25
Лангар чун билан	5.40	5.00	4.50	4.20	3.60	3.00	2.80	2.50	2.00
Узушлик	7.90	7.60	7.20	6.80	6.20	5.50	5.20	5.00	4.00
Уч хаглаб	16.60	16.00	15.10	14.20	13.20	12.00	11.60	11.20	9.50
<b>Улуктиришлар (м)</b>									
Лапшак 2 кг	60.00	54.00	48.00	42.00	35.00	30.00		28.00	
Лапшак 15 кг				47.00	40.00	35.00	30.00	32.00	
Лапшак 1кг (14-15 ёш)					46.00	40.00	35.00		26.00
Катталар	72.00	65.00	57.00	52.00	45.00	33.00			30.00

## Енгил атлетика натижалари меъёрлари (Эркаклар)

Турлар	Натижалар								
	ХКСУ	СУ	СУН	I разряд			II разряд		
				I	II	III	I	II	III
Эркаклар									
Босқин 7,257	75 м	67 м	60 м	54 м	45 м	33 м			
Найза 800 гр	77.00	71.00	65.00	59.00	53.00	43.00			
Найза 700 гр				62.00	56.00	46.00	40.00	36.00	27.00
Найза 600 гр (14-15 ёш)				64.00	58.00	48.00	42.00	38.00	29.00
Тупча 700 гр					52.00	43.00	40.00	37.00	33.00
Ядро 150 гр					65.00	55.00	45.00	40.00	35.00
Ядро иттигиш 7.260	18.50	17.00	15.00	13.50	12.00	9.50			
Ядро иттигиш 5 кг				16.00	14.00	11.00	9.50	9.00	8.50
Ункураш	7700	6900	6400	5600	4700	3700			
Саккиз кураш (ёшлар)			5400	4800	4000	3200	2700	2200	1700
Етти кураш (залда)	5800	5200	4700	4100	3400	2500			
Олти кураш (залда)			4000	3500	3000	2400	2000		
Беш кураш		3500	3100	2600	2200	2000			
Уч кураш (ёшлар 14-15ёш)			2100	1800	1600	1200	1000	700	500
Турт кураш «Дустлик» (13-14ёш)					300	250	200	180	110

ЕнгиЛ

атлетика натижалари меъёрлари (Аёллар)

Турлар	Натижалар								
	ХКС У	СУ	СУН	I разря д	II разряд	III разряд			
							I	II	III
Югуриш									
60			7.74	7.8	8.2	8.8	9.5	9.3	9.5
100				12.8	13.6	14.7	15.0	15.5	15.8
100(аеро)	11.55	11.94	12.44	13.04	13.84	14.94	15.24	15.74	16.04
200				26.5	28.0	31.0	31.6	'~32." б	33.6
200(аеро)	23.50	24.44	25.44	26.74	28.24	31.24	32.04	32.84	33.84
300			39.24	41.5	44.5	49.0	52.0	53.5	55.0
400				59.5	1:04.0	1:10.0	1:15.0	1:20.0	1:23.0
400(аеро)	53.00	54.74	57.34	59.64	1:04.1 4	1:10.1 4	1:15.1 4	1:20.1 4	1:23.14
800	2:02.5 0	2:08.0 0	2:15	2:20.0	2:32.0	2:48.0	2:52.0	3:00.0	3:20.0
1Ш)		2:44.0 0	2:50.0 0	2:59.0	3:15.0	3:35.0	3:52.0	4:03.0	4:25.0
1500	4:12.0 0	4:23.0 0	4:38.0 0	4:55.0	5:15.0	5:48.0	6:22.0	6:38.0	7:05.0*
3000	9:05.0 0	9:38.0 0	9:56.0 0	10:35. 0	11.35. 9	12:45. 0	13:50, 0	14:35. 0	15:30.0
5000	15:55. 00	16:45. 00	17:10. 00	18:15. 0	19:40. 0	22:10. 0			
10000	33:30, 00	35:30. 00	37:00. 00	39:10. 0	42:15. 0	46:40. 0			
Эсгафстали югурвиш									
4x100		46.00	48.20	50.4	54.0	58.0	1:00.0	1:03.0	1:04.0
4x400		3:38.0 0	3:48.0 0	4:00.0	4:16.0	4:40.0	5:00.0	5:20.0	5:32.0
Тўсиқлар оша кяуриш									
100(84 см)				15.8	17.4	19.5			
100(84 см)	13.40	14.10	15.10	16.04	17.64	19.74			

авто									
КИҚТб Лм^			14:60	15.3	16.9	19.0	20.0	21.0	24.0
300(76. 2) кишр				48.0	51.0	56.0	1:00.0	1:05.0	1:08.0
400(76. 2)	56.70	1:00.3 0	1:04.2 0	1:08.0	1:13.0	1:21.0	1:26.0	1:31.0	1:36.0
Тўсиклар оша югуриш									
10			38:00	40:00	44:00	48:00			
15 >			58:30	1:02.0 0	1:07.0	1:14.0			
21 км 0975 (ярим марафо н)	1:15:0 0	1:20.0 0	1:25:0 0	1:29.0 0	1:40.0 0	1:50:0 0			
42 км 195 м (мараф ои)	2:45:0 0	2:55:0 0	3:08.0 0	3:20.0 0	3:40:0 0	Масоф ани яқунла ш			
Кросс км (мин. сек.)									
0.5 "				1:210 "	1:18.« "	1:36.0	1:40,6	1:50.0	1,5"А-
1 км				3:06.0	3:20.0	3:45:0	4:00.0	4:10.0	_Ш0,0
2км			6:28.0	6:52.0	7:30.0	8:15.0	8:40.0	9:00.0	
3км			10:10. 0	10:50. 0	11:35. 0	12:50. 0	14:00. 0	15:00. 0	
5 км			17:50. 0	18:50. 0	20:20. 0	23:00. 0			---

Энгил атлетика натижалари меъёрлари ( Аёллар)

Турлар	Натижалар								
	ХКС У	СУ	СУН	I разря д	II разряд	III разряд			
							I	II	III
Спортча Шриш км , мин, сек) --- (соат -----■									

5			25:30.0	27:00.0	29:00.0	32:00.0	33:50.0	35:50.0	37:20.0
10	46:00,0	49:00,0	52:30,0	56:30,0	1:01:00,0	1:09:00.0	1:1Ш.О	1:14 0.1	
20	1:40:00.0	1:47:00,0	1:52:00.0	2:00;00,(	2:10:00,0	Масофани якунлаш			

Залда югуриш м (мик, сек)

60				7.8	8,2	8,8	9.0	9.3	9,5
60 (аето)	7.30	1 7.54	ТТ%~	8.04	8.44	9.04	9.24	9.54	9.74
200	23,90	24.94	26,24	27,2	29.3	32.0	32,8	33.6	34.6
300			40,10	42,3	45,3	50.0	51.5	53.5	53.0
400	54.00	55.60	58.30	1:01,0	1:05,0	1:11,0	1:16.0	1:21.5	1:24.81
600			1:35.70	1:41.5	1:49.5	1:59.0	2:04.0	2:10,0	2:21.0
800	2:04.00	2:09.50	2:16.50	2:21.5	2:33,0	2:49.5	2:235	3:02.0	3:22.0
1000		2:46.00	2:52.00	3:01.0	3:17,0	3:37.0	3:54.0	4:05.0	4:27.0
1500	4:14.00	4:25,00	4:40,00	4:57.0	5:17,0	5:50.0	6:24.0	6:40.0	7:07.0
3000	9:08,00	9:41,00	9:59.00	10:38.00	11:38,00	12:48.00	13:53.00	14:38,00	15:33.00
4x260			1:43.00	1:48,00	1:56.0	2:06.5	2:10.0	2:14,0	1:18.0
бОкт/о									
(84см)				9.2	9,8	11.0			
(йм т/о ~ (84см) авто	8.14	8.54	8.84	9,44	10,04	_1Ш			
,60м ТАДОсм),			8,54	8.9	9,5	10.7	11,8	' 12.5	13,5

'Югуриб келиб сакраш (м)

Бшм.гак ка	1.86	1.78	1.68		.40 ■	.30	.25	1,20	1,15
Лангар чуп	3,70	3.20	з.ое	2,60	2,30	2,00	1.80		

билан									
Узун.ш ш Уч хапаб	6,50 1370	6.00 1320	5.70	5,40	5,00	_4Ю_ 1	4.00	3.80	3,00
Улоктир иш Еапак 1кг ~!	56 00	~5(Го 1Г" 1	~1Гг ш 1					9,40	9,20
Лаппак 0.750кг >оскон 4кг	57 00			44,00	38,00	30.00	28,00	23.90 _2Ш	20,00 22,00
Боскон 3кг Ц4;15е ш) НайзаМ Ог^Г Найза 500г£	~5Ш ~	~1Гм	46.00	45.00 _40]0 0_  46.00	38,00 33.00 37.00	27,00 33.00 26,00 30,00	30.00 24,00 27,00	27.00 22,00 24,00	22.00 20.00 22,00
Гравага 500гр иткитн ш 4кг дро И1ҚИТ ИШ 3кг (14- 15еш)	18,00	15.00	14.1я»		51 1	33.00 45,00 8.00	28,00 34,00 7.00	25.00 30.00 6.00	22,00 "НЖ~П 5,00
				14.8&	П.50	18.0?	9.50	8.00	Ш



## Енгил атлетика натижалари меъёрлари (Аёллар)

Турлар	Натижалар								
	ХКСУ	СУ	СУН	I разряд	II разряд	III разряд			
							I	II	III
Спортча Юриш км (соат, мин, сек)									
Етти кураш	5750	5100	4300	3800	3000	2200			
Етти кураш, Кизлар			4450	3950	3150	2350	2000	1600	1000
Беш кураш залда	4200	3750	3250	2900	2300	1800			
Беш кураш залда (кизлар)			3400	3050	2450	1950	1500	1200	1000
Уч кураш (кизлар 14-15еш)				1800	1500	1100	900	600	450
Турт кураш Дустлак (13-14еш)					300	250	200	180	110

### Тўсиқлар оша югуришда (барьер) тўсиқларнинг ўлчами

Ма-софа (м)	Қатнашчилар ёши	Барьер балан-длиги (см)	Барьер сони	Стартдан I чи барьергача	Барьер ораси	Охириги барердан фивийшгача
60	16-17 ёш ва эркеклар	106,7	5	13,72	9,14	9,72
100	16-17 ёш аёллар	76,2	10	12	8	12
110	14-15 ёш	100	10	13,72	8,80	17,08
	ёшлар 16-17 ва эркеклар	106,7	10	13,72	9,14	14,02
300	14-15 ёш	762	7	45,00	35,00	45,00
	16-17 ёш	762	7	45,00	35,00	45,00
400	16-17 ёш ва эркеклар	914	10	45,00	35,00	40,00

## ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ВА КВАЛИФИКАЦИЯ НОРМАЛАРИ

Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси қуйидаги нормани бажариши ёки ушбу ўринни эгаллаши.

1-10 ўрин. Олимпия ўйинларида ёки жаҳон чемпионатида ёки

1-3 ўрин Жаҳон кубоги Осиё ўйинлари ёки Осиё чемпионати ёки

1. ўрин Ёшлар ўртасида жаҳон чемпионати.

Ўзбекистон Республикаси Спорт устаси.

Қуйидаги нормани бажариши ёки қуйидаги ўринни эгаллаши.

2-6 ўрин Ёшлар ўртасида Осиё чемпионатида

ёки

1. ўрин Ўсмирлар ўртасида жаҳон чемпионати

Разрядларни тасдиқлаш.

Разрядларни тасдиқлаш учун ўша разрядларни яна такрорлаш.

Разряд талаб ва нормаларини бажариш.

1. Ўзбекистон спорт устаси ва халқаро тоифадаги спорт устаси Республика спорт кўмитаси календаридagi мусобақаларда талаб ва нормаларни бажарган спортчига.

2. Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги ўтказган мусобақаларда Ўзбекистон халқаро тоифали спорт устаси ва Ўзбекистон спорт устаси нормаларини бажарганда, икки нафар Республика тоифасидаги ҳакам бўлиши шарт.

3. Югуриш турларида стадионда ва манежда ХКСУ, СУ, СУН ва кўпқурашда фақат авто хронометражда олинган вақт ҳисобланади.

4. Спорт усталигига номзод нормаси вилоят миқёсидан кам бўлмаслиги шарт ҳакамлар ва инспектор Республика ҳакамлар коллегиясидан қатнашиши шарт.

5. Енгил атлетикадан рекордлар ўрнатилса ХКСУ, СУ, СУН натижаларда шамол тезлиги 2м/сек ошмаслиги керак. Кўпқураш мусобақаларида 4м/сек.

6. ХКСУ ва СУ унвонларини тасдиқлаш учун Ўзбекистон Спорт кўмитасига мусобақа бош ҳакамидан маълумотнома ва мусобақа бош қотибидан уларни ҳакамлик даражаси ёзилган маълумотнома тақдим этиш керак

## Кўпкурашлар

### Эркаклар

Ўнкураш: 100м узунлик, ядро, баландлик 400м 110м т/о лаппак, лангар, найза, 1500м

Бешкураш: узунлик, найза, 200м, лаппак, 1500м

### Ёшлар

Саккизкураш: 100м, узунлик, ядро (5кг) 400м  
110м т/о (91,4. Тўсиқ баландлиги) баландлик  
найза (700 гр) 1000 м

### Аёллар

Еттикураш: 100 м т/о, баландлик, ядро, 200м узунлик  
Найза, 800м

### Қизлар

Еттикураш: 100м т/о (76,2 тўсиқ баланд) баландлик ядро (3кг)  
200м узунлик, найза (600гр) 800м



Ядро итқитишда дастлабки ҳолат

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА**  
**ЎЗБЕКИСТОН ОЧИҚ ЧЕМПИОНАТИ МУСОБАҚАСИ**  
**Ж А Д В А Л И**

**1-КУН**

- 9.30-100м югуриш 10 кураш (1)  
9.50-100м тўсик оша 7 кураш (1)  
10.15-узунлик 10 кураш (2)  
10.30-баландлик 7 кураш (2)  
11.10-ядро иткитиш 10 кураш (3)
- 14.30-мусобақанинг очилиши парад  
15.00-ядро иткитиш аёллар  
15.00-баландликка сакраш 10 кураш (4)  
15.00-100м югуриш аёллар забег (этаплар)  
15.10-уч ҳатлаб сакраш аёллар  
15.15-100 м югуриш эркаклар этаплар  
15.35-100 м югуриш тўсиклар оша финал югуриши  
15.50-800м югуриш, эркаклар финал югуриши  
16.10-ядро иткитиш 7 кураш (30)  
16.20-5.000 югуриш аёллар финал югуриши  
16.30-узунликка сакраш эркаклар  
16.40-400м югуриш барьер финал югуриши  
17.00-ядро иткитиш эркаклар  
17.00-баландликка сакраш аёллар  
17.00-400м барьер эркаклар финал  
17.10-400м 10 кураш (5)  
17.25-100м аёллар финал "Б" ва "А"  
17.50-200м 7 кураш (4)  
17.55-5.000 эркаклар финал

**2-КУН**

- 8.40-10.000 м аёллар финал  
9.30-110 м югуриш барьер 10 кураш (6)  
10.00-диск улоқтириш аёллар  
10.30-лангарчўл билан сакраш эркаклар  
11.00-диск улоқтириш 10 кураш (7)  
12.00-диск улоқтириш эркаклар  
13.20-боскон улоқтириш эркаклар

15.00-узонликка сакраш 7-кураш (5)  
 15.00-найза улоқтириш 10 кураш (9)  
 15.00-110 м барьер югуриш эркаклар  
 15.20-200м югуриш аёллар  
 15.35-200м югуриш эркаклар  
 15.45-найза улоқтириш 7 кураш (7)  
 15.50-узонликка сакраш аёллар  
 15.55-1500 м югуриш аёллар финал  
 16.00-баландликка сакраш эркаклар  
 16.05-1500м югуриш эркаклар финал  
 16.20-найза улоқтириш аёллар  
 16.20-1500м югуриш 10 кураш (10)  
 16.35-110м барьер югуриши эркаклар финал  
 16.50-200м аёллар финал  
 16.55-200м эркаклар финал  
 17.00-уч хатлаб сакраш эркаклар  
 17.10-800м югуриш 7 кураш (7)  
 17.15-400 м югуриш эркаклар финал  
 17.15-найза улоқтириш эркаклар  
 17.30-400м югуриш аёллар финал  
 18.20-мусобақани якунлаш.

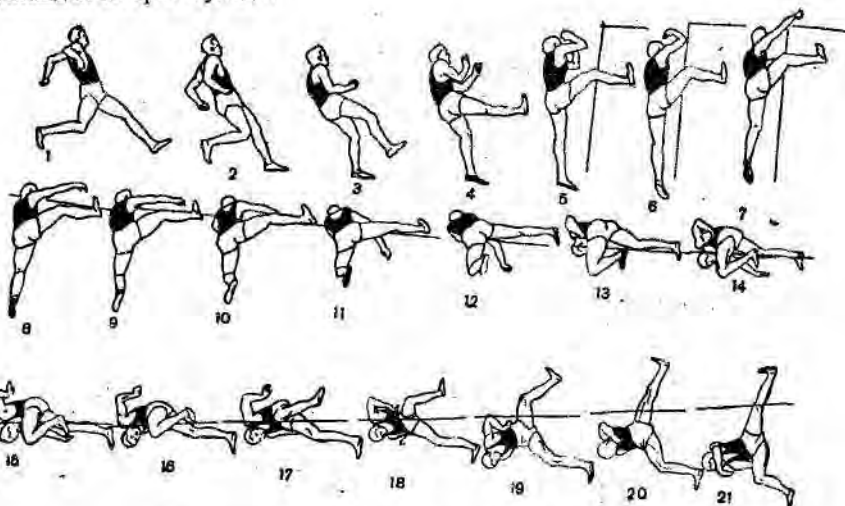


Баландликка лангар чўп билан сакраш

## САКРАШ

### Баландликка сакраш

Югуриб келиб баландликка сакраш усулларидан энг афзали «айланиб ўтиш» ва «фосбери флоп» усулларидир. Эркакларнинг кейинги 25-30 йилдаги жаҳон рекордларининг ҳаммаси шу усулларда ўрнатилган. Сакрашнинг бошқа усуллари «хатлаб ўтиш», «тўлқин», «перекат» эркаклар учун факат ўргатиш ва машқларда ёрдамчи усуллар хизматини ўтайди. Баландликка сакраш югуриб келиш, депсинишга тайёрланиш, тепсиниш, планка устидан ўтиш ва кўнишдан иборат бўлади.



Баландликка «айланиб ўтиш» усулида сакраш

### Югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш

Югуриб келишнинг асосий элементлари ҳаракатлар шакли, тезлик, узунлик, йўналиш, ритм ва депсинишга тайёрланиш бўлиб, улар баландликка сакраш усулларининг ҳаммасида бор.

Югуриб келиш тезлиги депсинишга яқинлашган сари орта боради. Энг уста сакровчининг депсиниш пайтидаги тезлиги 6,5-7 м/с га етади. (В. Брумелънинг 220 см дан ортик баландликка сакрагандаги тезлиги 8 м/с га яқин). Югуриб келишнинг охиридаги 2-4 қадамда спортчи тепсинишга тайёрланади, у ҳозирги югуриш қадамларини тез бажаради, лекин охиридан битта олдинги қадамдан 5-7 аб таянч фазасида оёқни кўпроқ бука бошлайди, шу сабабли таянч фазалари учиш фазасидан кўпроқ бўлади. Сакровчи гавдасининг у.о.м. охишта пасая боради. Бунга охириги қадамларни узайтириш ва уларни оёқ тағини тўла ерга қўйиб бажариш ҳамда гавдани олдинга энгаштириш ёрдам беради. Сакровчи гавдасининг у.о.м. югуриб

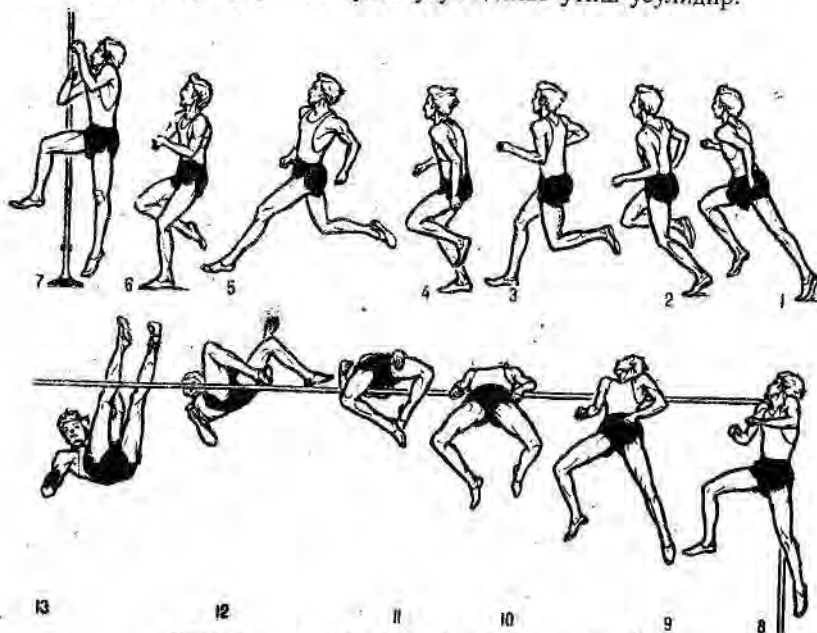
келишининг охиригидан битта олдинги кадамида энг кўп пасаяди. Масалан, бу фазала И. Кашкаровнинг оёғи тизза бўғимида 86-90° гача букилади.

### Баландликка сакровчининг машқлари

1. Узоқдан тўғри бурчак ҳосил қилиб югуриб келиб “кўтарилиш” усулида сакраб планкадан ўтишда гавдани вертикал тутиш.
2. Узоқдан югуриб келиб эркин сакраб, силкинч оёқни ёки шу оёқ томондаги қўлни иложи борича энг баландга осиглиқ коптокка етказиш.
3. Турган жойдан уч хатлаб сакраш ёки икки оёқ билан депсиниб юқорига ирғиш.
4. Паст стартдан 30 м га югуриш.
5. Штангани кўкракдан туртиб кўтариш ёки штангани силтиб кўтариш.
6. Штангани елкага қўйиб чўнкайган ҳолатда буриш.
7. Ядрони икки усулда узоққа ирғитиш: пастдан кўтариб, олдинлатиб юқорига ва пастдан кўтариб бошдан ошириб орқага юқорилатиб ирғитиш.

### Ён томондан югуриб келиб баландликка сакраш

Югуриб келиб баландликка сакрашнинг бешта усули бўлиб шулардан (хатлаб ўтиш ёки қайчи, тўлқинсимон, перекат, айланиб ўтиш ва фосбери флоп) мактаб ўқувчилари учун энг қулай усул хатлаб ўтиш усулидир.



Баландликка «фосбери флоп» усулида сакраш

Бу усулда сакрашни бажариш учун 5-6 кадам наридан тезлик билан югуриб келинади. Охирги кадам кўйишда депсинишга тайёрланади, оёқ олдин товонга сўнгра бугун оёққа кўйилади: оёқ билан бирга тос ҳам олдинга чиқарилади.

Депсиниш ер (пол) сиртига нисбатан вертикал бўлиши зарур. Тиззадан букилиб силкинаётган оёқни шу пайтда кескин равишда сон билан юқорига кўтариш зарур. Учиш пайтида депсинаётган оёқ силкинаётган оёққа нисбатан яқинлаштирилади. Планка устидан сакраб ўтилаётганда тана группировка ҳолатда бўлади ва қўллар олдинга-юқорига чиқарилади, ерга икки оёқда кўйилади. Ўргатишнинг, сакрашнинг энг муҳим элементи бўлган депсиниш жойида депсинувчи оёқни товонга кўйиш ва шу билан бир пайтда, тосни олдинга чиқаришдан бошлаш зарур.

Бу машқни гимнастик деворни бир қўллаб ушлаган ҳолда бажариш тавсия этилади. Бу ҳаракатни ўзлаштириб олгандан кейин ўқувчилар 20-25 см баландликда жойлаштирилган планка устидан 2-3 кадам наридан югуриб келиб сакрашга ўтадилар, бунда ўргатилган элементга эътибор берилади. Депсиниш жойига резинати поёндозча ёки оддий гимнастик кўприкча кўйиш мумкин. Сакровчининг учиши олдинга эмас, кўпроқ юқорига йўналиши учун депсиниш жойи планкадан 40-50 см узоқда бўлмаслиги керак. Сакраш машқини такрорлаш учун группачаларга тақсимланади. Сакрашлар 3-5 кадам наридан югуриб келиб аста секин планка баландлигини 40-50 см гача кўтариб бажарилади. Сакраш техникасини бирон бир элементини нотўғри бажарган ўқучилар алоҳида гуруҳчаларга бирлаштирилади. Ён томондан югуриб келиб баландликка сакраш машқларини ўргатишдан олдин қўйидаги машқларни бажариш керак:

1. Депсиниш жойига мумкин қадар яқинлаштириб жойлаштирилган тўсиқларга сакраб чиқиш.
2. Депсиниш жойида қўйилган унча қатта бўлмаган тўсиқ устидан узунликка сакраш.
3. Тебранаётган узун арқонча устидан сакраш.
4. Жойида туриб ва 2-3 кадам наридан планкасииз баландликка сакраш.

## БАЛАНДЛИККА САКРАШНИ ЎРГАТИШ

“Перекидной” усулида сакраганда ерга тушиш вақтида қўлга ката куч келиши ва ёнбош билан каттиқ тушиш мумкин. Шунинг учун сакровчига аввало ерга майин тушишни ўргатиш, елка камари ва қўл мускуллари мустаҳкамлаш ва ерга тушадиган жойни яхшилаб тайёрлаш керак.

Ўргатишни 1-4 югуриш кадам ташлаб сакрашдан бошлаган машқул. Шунда шуғулланувчининг депсиниши ва кейинчалик планка устидан ўтишни билиб олиши осонроқ бўлади. Депсиниш ва планка устидан ўтишни ўзлаштирилгандан сўнг анча узоқроқдан югуриб келиб аста-секин тезликни ва планкани кўтариб сакрашга ўтилади.



Хар бир ҳаракатни кўп марта такрорлаш лозим. Олдин таклид машқлари бажарилади, кейин эса ҳаракатлар планка устидан сакраб ўрганилади. Чинакам машққа яқин келадиган машқлардан ташқари куч ва эгилювчанликни ривожлантирадиган ва махсус машқларни кенг қўллаш керак. Куйида юғриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти берилган. Бошида (1-3 вазифалар) баландликка сакрашнинг юқорида тасвирланган усулларидан исталганининг техникасини билиб олиш учун зарур асосий малакаларини ўргатиш кўзда тутилади.

**1-вазифа.** Ўрганиладиган сакраш техникасини шуғулланувчиларга таништириш.

**Машқлар.** 1. Кўрғазмали ўқув қуролларини кўрсатиш. 2. Тўла сакраш техникаси ва унинг айрим элементларини кўрсатиш. 3. Ўрганилаётган сакраш усулининг асосий яқинлаштирувчи машқлари билан ва ўзлаштириш тартиби билан таништириш. Муҳимроқ ҳаракатларга ва уларнинг бирикмаларига ўқувчилар эътиборини жалб қилиш, зарурат бўлса, уларни кўп маротаба намойиш қилиб кўрсатиш жуда муҳимдир.

**2-вазифа.** Депсиниш техникасини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Силкинч оёқда чўнкайган ҳолатда оёқни депсиниш учун товондан бошлаб тўла ерга қўйиш, гавдани олдинлатиб юқорига жилдириб, таранг турган депсинувчи оёқ устига ўтказиш, Силкинч оёқ орқада қолиб, тўлиқ ёзилмайди: қўллар силкиб кўтарилаётганда букилади. 2. Шунинг ўзи, лекин депсинувчи оёқни ерга қўйиб, тез силжиб, тосни олдинлатиб юқорига чиқши. Шунинг кетидан силкинч оёқ тиззасини тўғрилаб, оёқ тагини ташқи томонга қаттиқ букиб олға узатиш, тирсаги букик қўлларни силкинч оёқ билан биргаликда юқорига кўтариш.

3. Устунчага (деворга) ён томон билан туриб ва яқин турган қўл билан уни ушлаб туриб, силкинч оёқни баланд-баланд эркин силкиш. Бунда силкинч оёқни ҳаракат охирида мумкин қадар букмай, оёқ таги ташқи томонга букылганлигича қолиши керак. Шунинг ўзини юқори томон сакраб бажариш. 4. Юра туриб ҳар уч ёки тўрт кадамда силкинч оёқни катта амплитудада қўллар билан баравар юқорига тез кўтариш. Бунинг биринчиси ердан ажратмасдан, кейинчалик эса юқорига эркин сакраб ижро этилади. 5. Сакраб юқорида осиглик нарсага силкинувчи оёқ учини ёки икки қўлни ёки бошни теккизиш.

6. Рўпарадан ва ёнлама юғуриб келиб, баланд снарядлар (конь, козел, стол ва б.) устига сакраб, депсинувчи оёққа ва силкинч оёққа тушиш; сакраб қўлларга осилиб-оёқни гимнастик деворчага тираб қолиш ёки брусъанинг бир ёғочига қоринда ётиб қолиш. 7. Юриб кела туриб депсиниш ва юқори томон сакраш, кўтарилаётганда силкинч оёқ билан иккала қўлни пастга тез тушириш, тосни янада олдинроқ чиқариш. Шу билан бир вақтда депсинувчи оёқ тиззасини букиш, оёқ тагини силкинч оёқ юқориси-думба томон

тортиш ва силкинч оёқда ерга тушиш (“тўлқин” ёки “перекат” усулини ўргатаётганда эса депсинувчи оёқда тушилади). 8. Шунинг ўзини, лекин планкага нисбатан 90° бурчак ҳосил қилиб, олдинга 2-3 қадам югуриб келиб, планкадан ўтиб (“кўтарилиб” ўтиб) бажарилади.

**Услубий кўрсатмалар.** Кўрсатилган яқинлаштирувчи машқлар депсиниш техникасини ўрганишга ёрдам беради. Уларни бажараётганда силкинч оёқ ва қўл ҳаракатларининг амплитудаси энг катта бўлишига, депсинувчи оёқ ва гавданинг тўла тўғрилианишига эришиш керак. Шундан кейин юқорига осиглиқ нарса баландлигини аста секин ошира бориб, унга сакраб етишни машқ қилса бўлади. Гавдани тик тутиб планкадан “кўтарилиб” ўтишга асосий эътибор бериш керак. Югуриб келиш узоклиги ва тезлиги, шунингдек, планканинг баландлиги ўзгариб туради. Бу машқда илгари ўзлаштирилган депсиниш ҳаракатлари мустақкамланади.

**3-вазифа.** Депсинишга тайёрланишни ва югуриб келишдаги охириги қадамлар ритмини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. “Кўтарилиш” усулида планкадан сакраб ўтиш-югуриб келаётганда охириги 2-4 қадам узунлиги ортади, бу қадамларда оёқлар таги тўла ерга қўйилади, югуриб келаётганда гавда олға энгашган бўлади. 2. Шунинг ўзини силкинч оёқда силжишни тезлатиш ва тосни олдинлатиб юқори чиқариш ҳисобига охиригидан битта олдинги қадам узунлигини орттириб ва охириги қадам узунлигини камайтириб (1-1  $\frac{1}{2}$  оёқ таги узунлигича) бажарилади.

**Услубий кўрсатмалар.** Кўрсатилган барча машқларда гавданинг у.о.м. оҳиста пасая боришига эришиш жуда муҳим. Депсинишга тайёрланиш охириги қадамлар қандай ритмда бажарилишдан қатъий назар, ҳар доим югуриб келиш тезлигини ошириш билан боғлиқ бўлиши керак. Силкинч оёқдан депсинувчи оёққа ўтишдаги аоссий ҳаракат елкаларни олдинда тутиб қолган ҳолда, тосни олдинлатиб юқорига чиқариш бўлиши керак.

**4-вазифа.** “Перекидной” усули билан сакрашда гавда айланишларини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Бирор нарса яқинида ён томон билан туриб ва шу нарсага яқин томондаги қўл билан унга таяниб, силкинч оёқни шиддат билан иложи борица баланд кўтараётиб, тосни ичкари томон туриш ва оёқ учида баланд кўтарилиш. 2. Шунинг ўзини силкинч оёқ билан бирга тоснинг шу томони ҳам баланд кўтариб, тосни эса сал олдинлатиш. Умуман бу ҳаракат тепсиниш билан тугайди. 3. Шунинг ўзига букик қўлни шиддат билан силкиш қўшиб бажариш. 4. Юқоридаги 1,2 ва 3-машқларни юриб кета туриб, елкаларни баланд-баланд кўтариб бажариш. 5. Шунинг ўзини эркин сакраб кўтарилаётганда силкинч оёқ билан иккала қўлни гавда ёнига тез тушириш (гавда билан оёқ битта тўғри чизикда бўлади), Силкинч оёқда ёки иккала оёқда баравар ерга тушиш. Ерга тушиш пайтида гавда узун ўқ атрофида 180° бурилиб улгуришига эришмоқ лозим. Энгашиб таяниб турганда деп

синувчи оёқ тиззасини букиш билан бир вақтда оёқни ҳам, тосни ҳам ташқарига буриб оёқ тагини орқага букиб, товонни оёқни силкинч оёқ юқориси-думба томон йўналтириш. 6. Шу машқнинг ўзи, лекин кўлларни ён томонларга кўтариб туриб, депсинувчи оёқ тиззасини букиб, тосни узун а ўқ атрофида ташқарига буриш; ҳар гал бурилганда, гавдани таянч оёқ учига баланд кўтариш. 7. Шунинг ўзи, лекин эркин силкинч оёққа тушиб, 180° бурилаётганда силкинч оёқ билан иккала кўлни тез пастга тушириш. 8. Ёнламасига 3-5 қадам югуриб келиб, шу ҳаракатнинг («пируэт»ларнинг) ҳаммасини унчалик баланд бўлмаган планкадан ошиб ижро этиш; кейинги планкани тобора баландга кўтариб, узоқроқдан 30-35° бурчак ҳосил қилиб катта тезликда югуриб келиб, ўша машқнинг ўзини бажариш.

**Услубий кўрсатмалар.** Гавданинг алоҳида қисмлари ўз вақтида аниқ ва етарли даражада тез ҳаракат қилгандагина айланиш фойдали бўлади. Депсиниб кўтарилаётганда айланма ҳаракатлар планка томонга эмас (бу кўпол хато), балки тўппа-тўғри юқори томонга йўналган бўлишига аҳамият бериш керак.

Эркин сакрашлар олдинига тезлашиб юра кела туриб бажарилади. Кўтарилаётганда силкинч оёқ билан иккала кўлни пастга туширишни ҳам, депсинувчи оёқни унинг тиззасини ташқарига буриб, товонни силкинч оёқ юқориси-думбага яқинлаштириб букишни ҳам тез бажариш керак. Шундагина кўтарилаётганда гавданинг узун а ўқ ва олд-орқа ўқ атрофида айланишни кўпайтирса бўлади. Гавдани тўғрилаб, пастга туширилган силкинч оёқ билан бир чизикда тутилса, гавданинг узун а ўқ атрофида айланиши кучаяди.

**5-вазифа.** “Перекидной” усулида сакраганда планка устидан қулайроқ ўтишни ўрганиш.

**Машқлар.** 1. Силкинч оёқда планка устидан ўтишнинг энг юқори нукта-сидаги каби ҳолатда туриб-тосни тез орқага тортиб, шу билан бир вақтда бошни, гавдани ва силкинч оёқ томондаги кўлни пастга тушириб (“шўнғиб”)-планкадан ўтишнинг бошланишига тақлид қилиш. 2. Шу ҳаракатларни депсинишга тақлид қилиб бажариш, ундан кейин кўтарилиб, планка устидаги энг юқори нуктага етганда бажариш-бунда барча ҳаракатлар бошдан оёқ яхлит бажарилади. 3. Яқинроқ масофадан (3-4 қадамдан) югуриб келиб ўтиш, “шўнғиш” бажариш.

**Услубий кўрсатмалар.** Югуриб келиб депсинишни яхшилаб ўзлаштириб олгандан ва “планкани ҳис этиш” пайдо бўлгандан кейингина, энг фойдали ва энг мураккаб “шўнғиш” усулида планкадан ўтишни ўргана бошлаш керак. Юқорида кўрсатилган ҳаракатларга тақлид ҳаракатлар қанча кўп такрорланса, бундай ўтишни ўрганиш шунча осон бўлади.

Планка устидан “шўнғиб” ўзлаштирилаётганда гавдани узун а ва кўнда-ланг ўқ атрофида айлантиришни аниқ бажарадиган бўлиб олиш керак. Бу ўтиш усулини тўғридан тўғри планка томонга йўналган ҳаракат билан деп

синиб бажариш мутлако ярамайди. Бундай ихтиёр талабларда, айниқса пастрок сакраш пайтларида пайдо бўлиши турган гап. Шунинг учун мураккаброк ўтиш усулини ўргатишга шошилмаслик керак. Биринчи гада гавдани фақат узун ўқ атрофида айлантиришни (планкадан ўтишда) билди олиб, кейин кўндаланг ўқ атрофида айлантириш билан бирга бажаришга ўтмоқ керак.

“Шўнғиб” сакрагандан кейин ерга тўғри тушишга алоҳида эътибор берилиши керак. Агарда ерга юмшоқ тушиш ўзлаштирилмаган бўлса, жуда баланд сакраш мумкин эмас.

**б-вазифа.** Сакрашни бошдан оёқ тўла ижро этишда ҳаракатларнинг алоҳида техник элементларини ва ритминини такомиллаштириш.

**Машқлар.** 1. Югуриб келишнинг охириги 2, 3 ёки 4 югуриш қадамларида рационал ритмлардан бирини такрор-такрор бажариш. 2. Бир хил баландликка ҳар хил югуриб келиб (6-10 қадамдан) сакрашда югуриб келишни қандай ва қанча наридан бошлаш қулай ва оптимал эканини аниқлаб олиш. 3. Югуриб келишни тезлата бориб, уни охириги қадамларда (охириги 2-4 қадамда) янада ошириш ва шу билан бир вақтда шу қадамлар ритминини аниқлаб олиш. 4. Контрол белгилар қўйиб югуриб келишда оёқни депсиниш жойига тўғри тушириш. 5. Югуриб келишнинг қулай бурчагини аниқлаш. 6. Рўпарадан югуриб келиб сакраш (югуриш тезлигини ошириш); планкани турли хил баландликка ўрнатиб, сакраб ўтиш (“кўтарилиш” усулида). 7. Одат бўлиб қолган усулда югуриб келиб “кўтарилиш”, “пируэт” ва “перекидной” усулларида сакраш. 8. Сакраш техникасидаги бўш ўзлаштирилган элементларни такомиллаштириш (уларни сакрашни тўла бажариб ижро этиш, баъзан эса алоҳида тақлид қилиб, кейин тўла сакрашга қўшиб бажариш). 9. Жисмоний фазилатларни (кучни, тезкорликни, бўғинлар ҳаракатчанлигини) яхшилашга қаратилган махсус машқлар ва ҳаракат тузилиши ҳамда ритми жиҳатидан ўрганилаётган сакраш элементларига ўхшаш ҳаракатларга тақлид қиладиган турли машқлар.

**Услубий кўрсатмалар.** Барча кўрсатилган югуриб келиш техникасининг элементларини бир чеккадан, депсиниш ва планка устидан ўтишни ўзлаштиришга қараб ўргатиш керак. Югуриб келиш йўналишини, тезлигини, узқлигини ёки ритминини белгилашдан олдин, барча мавжуд вариантларни текшириб қўриш керак. Рўпарадан югуриб келишни бажаришда охириги қадамлар ритминини у.о.м. раван пасайишини такомиллаштириш мумкин.

## ЮГУРИБ КЕЛИБ УЗУНЛИККА САКРАШ

### Югуриб келиб узунликка сакраш техникаси

Узунликка сакрашда юқори спорт натижасига эришиш асосан югуриб келиш натижасида ҳосил қилинган горизонтал тезликка ва депсиниш натижасида ҳосил бўлган вертикал тезликка боғлиқ, шунинг учун депсиниш натижасида югуриб келиш тезлиги қанчалик юқори бўлса ва депсиниш қан

чалик тез бажарилса, бошланғич учиб чиқиш тезлиги шунча юқори бўлиб, шунчалик узокқа сакралади. Бундан ташқари, сакраш узоклиги сакровчининг учишда турғунлигига, унинг ерга тушиш олдидаги ва ерга тушаётгандаги ҳаракатларини қанчалар тўғри бўлишига ҳам боғлиқ.

Учиш фазасида бажариладиган ҳаракатлар сакровчининг мувозанатини сақлаш билишига ва ерга тушиш учун қулай ҳолатга эга бўлишига ёрдам беради. Сакрашнинг барча қисмлари ўзаро узвий боғлиқдир, лекин баён этишни осонлаштириш учун, улар алоҳида-алоҳида қараб чиқилади.

**Югуриб келиш.** Югуриб келиш узоклиги эркакларда 35-45 м, аёлларда эса 30-35 м гача бўлади. Бу узоклик одатда сакровчининг шахсий хусусиятларига қараб, биринчи навбатда эса, югуриб келиш тезлигини қанчалар тез ёки секин ошириб олиш қобилиятига қараб белгиланади.

**1. “Оёқларни букиб”** сакраш техникаси.

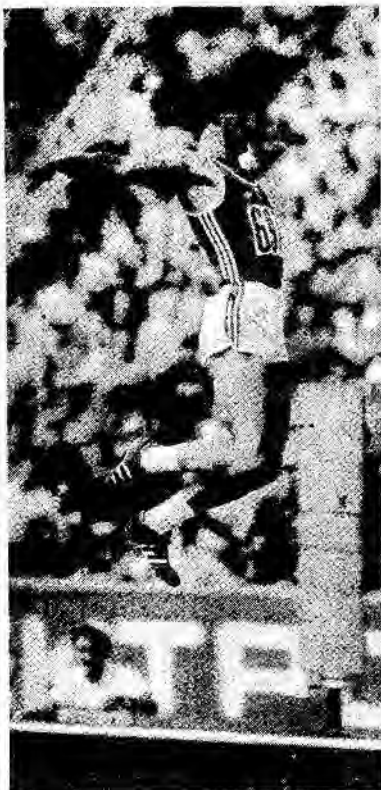
Бу усул анча оддий ва табиийдир. “Учиш қадам” ташлаб кўтарилгандан кейин орқадаги оёқни яқинлаштириб, иккала оёқни кўкракка тортиш керак. Бу ҳолат-

да гавдани ортиқча энгаштириб юбориш керак эмас. Тахминан, ерга тушишга 0,5 м қолганда оёқлар сал кам тўғриланади. Қўллар бошлаган ҳаракатни давом эттириб, пастга, орқага туширилади. Бундай компенсатор ҳаракат болдирлар мувозанатини сақлашга ёрдам беради.

**2. “Кўкрак кериб”** сакраш техникаси қуйидагича бажарилади: Сакровчи қадамлаб кўтарилгандан кейин силкинч оёқни пастлатиб, орқага тортиб, бунгача сал илдамлаб қолган депсинувчи оёққа тиззасини яқинлаштиради. Шундай қилиб, иккала оёқ ҳам сал орқада қолади, силкинч оёқ кўпроқ тўғриланиб, депсинувчи оёқ тиззаси эса қаттиқ букилади. Шу билан бир вақтда, тос ва у.о.м. га нисбатан олдинга силжийида, сакровчи кўкрагини кериб, белини орқага эгади. Бундай ҳаракатга ярим букилган қўлларни ён томонлардан орқага ёки орқадан юқорига айлантриб, ён томонларга тез ҳаракати ёрдам беради.

**3. “Қайчи”** усулида сакраш техникаси.

“Оёқларни букиб” ва “кўкрак кериш” усулида сакраганда югуриб келиш,



депсиниш ва қадам ташлаб кўтаришдаги ҳаракатлар ўхшашлиги гўжанақ бўлганда ёки кўкрак кетганда бузилади. Сакровчининг ҳаракатдан ҳаракатга ўтиши кескин бўлмаслиги учун интилишлари “қайчи” усулида сакрашга олиб келади. Бу усулда бирон ҳаракат иккинчисига равоён ўтади. “Қайчи” дейилган ҳаракат ҳаракатини тўғри ифода қилади. Чунки учинчи вақтида оёқлар тўғриланмайди ва бир-бирига қарама-қарши ҳаракат қилмайди. Бундай сакрашда оёқлар юришдагига ўхшаган, лекин анча кенг ҳаракат қилиб 2,5 ёки 3,5 одимланади. Шунинг учун бундай усулда сакрашни “ҳавода югуриб сакраш” деб ҳам атайдилар.

### **Югуриб келиб узунликка сакровчилар машғулоти**

1. Югуриб келиб узунликка сакрашнинг тўғри техникасини (югуриб келиш, депсинишга тайёрланиш, депсиниш ва ерга тушиш) билиб олиш.
2. Югуриб келиш техникасини такомиллаштириш (100 ва 200 м ) ва югуриш тезлигини ошириш.
3. Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини (оёқ, гавда, елка камари ва қўлдаги мускул кучини ривожлантириш, бўғинлар ҳаракатини яхшилаш, эпчилликни ривожлантириш, умумий чидамлилиқни) ошириш.
4. Узунликка сакраш ва спринт талабига мослаб кучни ривожлантириш ва мускуллар эластиклигини яхшилаш (оёқни ёзувчи, соннинг орқасидаги, сонни кўтарувчи мускуллар, қорин мускуллари ва бошқа мускуллар).
5. Депсинишга мослаб сакровчанликни ошириш (айниқса депсинувчи оёқда).
6. Енгил атлетиканинг тренировка планида кўрсатилган бошқа турдаги оддий техникани билиб олиш.
7. Маънавий ва иродавий фазилатлар даражасини ошириш.
8. Назарий тайёргарлик кўриш.

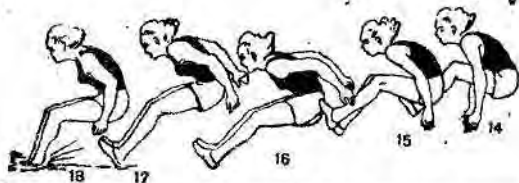
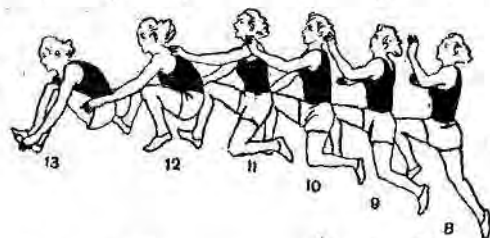
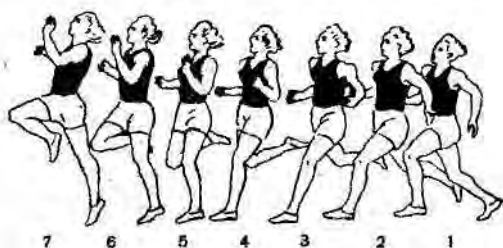
### **ЮГУРИБ КЕЛИБ УЗУНЛИККА САКРАШ ТЕХНИКАСINI ЎРГАТИШ**

Узунликка сакраш техникасини спринтда тайёргарлик кўриб, шуғулланувчилар бир текис югуришни ва тезликни оширишни билиб олганларидан кейин ўргатган маъқул.

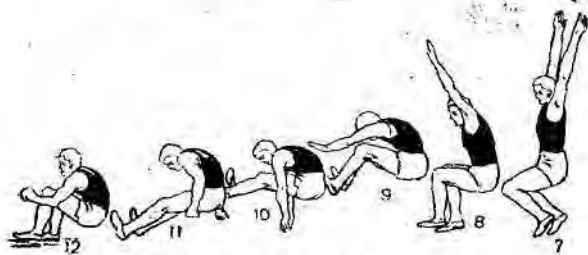
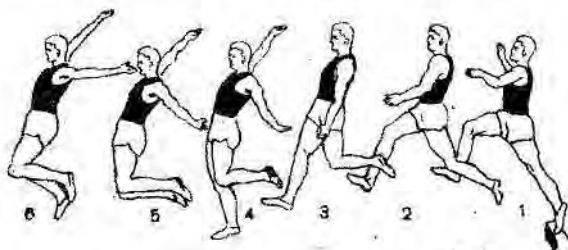
Машғулотлар зичлигини ошириш учун барча сакрашларни фишқумок йўлкада бажариш шарт эмас. Махсус сакраш машқларини ва алоҳида сакрашларни ўтлоқ ердан яхши юмшатишган жой ёки қум устига тушиб бажарилса бўлаверади.

**1-вазифа.** Сакраш техникасини билан шуғулланувчиларни таништириш, уларда югуриб келиш, депсиниш, “оёқларни букиб” учинчи усули ва ерга тушиш тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш.

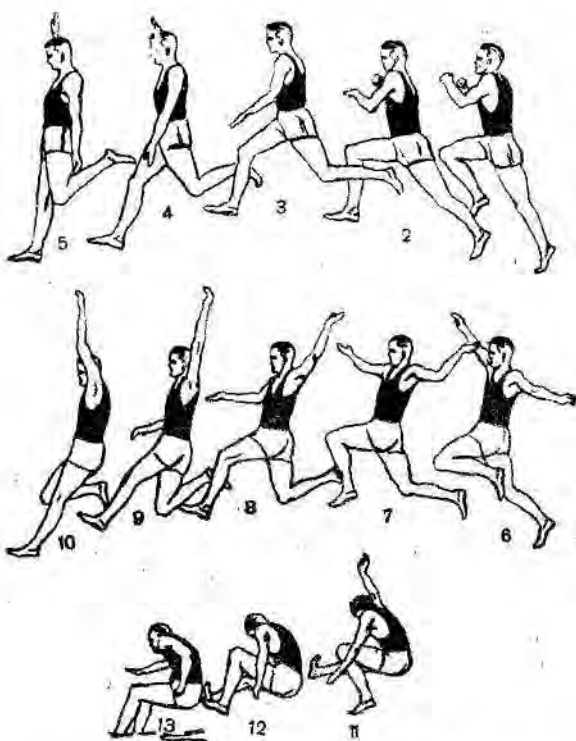
**Машқлар.** Тўлиқ ёки ўргача масофадан югуриб келиб сакраш техникасини кўрсатиш. Энг уста сакровчилар техникасини мусобақаларда кузатиш.



Узунликка оёкларни буюк сакраш усули



Узунликка кергиб сакраш усули



Узунликка «кайчи» усулида сакраш

**2-вазифа.** Югуриб келиб узунликка сакрай олишни текшириш.

**Машқлар.** 1. Ўртача масофадан (10-12 югуриш қадами) югуриб келиб дуч келган жойдан депсиниб узунликка сакраш.

\* 2. Шунинг ўзи, лекин тахтадан ёки маъхул зонадан депсиниб сакраш.

**Услубий кўрсатмалар.** Ҳар қандай шуғулланувчи депсиниб, “оёқларни букиб” сакрай олади. Кейинги уринишларда шуғулланувчи тезроқ югуриб келишга ва кучлироқ депсинишга ҳаракат қилиши керак. Бунда югуриб келишни умумий чизикдан, яъни ўқитувчи белгилаб берган жойдан бошлаш керак. Ўқитувчи шуғулланувчиларни қаердан депсинаётганини кузатиб, югуриб келишни бошлаш белгисини қайси томонга қанча суришини айтади. Шундан кейин ўз белгисидан югуриб келиб, тахтага ёки бунинг ўрнидаги эни 20-40 см зонага аниқ қадам қўйиб, 8-10 марта сакраб кўриш керак. Шундай қилиб, шуғулланувчилар ўзларининг ўртача югуриб келиш масофаларини



тахминан аниқлаб оладилар. Улар бу масофа нечта оёқ таги узунлигига тенг эканини ўлчаб олишлари ва уни бора-бора аниқлай боришлари лозим.

**3-вазифа.** Депсиниш техникасини “қадамлаб” учиш билан боғлаб ўргатиш. Қисқа югуриб келишдан сакраб, депсинишдаги асосий хатоларини белгилаб олгандан кейин, депсинишни ўргатишга ўтиш керак. Шуғулланувчилар сакраш машқлари бажараётганда депсинувчи оёқни кўяётганда ва букаётганда, тўлиқ тизза ва тос сон бўгинларида гаранглик хис этишлари керак. Бунинг кетидан барча оёқ бўгинларини фаол тўғрилашга эришиш керак.

**Машқлар.** 1. Турган жойда тос депсиниш ниҳоясидаги каби олға чиқариб ва силкинч оёқ тиззасини кўтариб, депсинишдаги ҳаракатларга тақлид қилиш. 2. Турган жойда бир оёқда депсиниб сакраш ва силкинч оёқда ерга тушиб, югуриб кетиш. 3. Турган жойдан бир оёқда депсиниб, иккала оёқда ерга тушиш. 4. Икки ва учител қадамдан югуриб келиб сакраш. 5. Секин югура туриб, икки қадамдан кейин бешинчисида “қадамлаб” сакраш (60-100 м масофада). 6. Тахта билан сакраб тушадиган жойнинг қоқ ўртасида 50-60 см баландликда қўйилган планка устидан узунликка ва қисқа югуриб келиб сакраш. 7. Шунинг ўзи, лекин 3-5 кг ли камар боғлаб сакраш. 8. 30-50 м масофада оёқдан оёққа сакраш. Шунинг ўзи, лекин белгиланган масофани мумкин қадар оз қадамда ўтиш.

**Услубий кўрсатмалар.** Депсинишда силкинч оёқнинг аҳамиятини сезиш учун, ўрганиш бошида, турган жойдан бир оёқда депсиниб сакралади. Бунинг учун депсинувчи оёқни чуқур четидан 1,5 м берироқ (оёқ учи сал кўтарилган) қўйилади. Силкинч оёқ 0,5 қадам орқага тортилади шу ҳолатда силкинч оёқни букиб, қўллар билан баробар тез олдинга чиқарилади. Бир вақтда депсинувчи оёқни тўғрилаб депсинилади “Қадамлаб” учиб чиққандан кейин, иккала оёқда ерга тушилади.

Депсиниш тўғри бажарилишига эътибор бериб, депсинувчи оёқ тўла тўғриланишига ва иккинчи оёқ тез юқори кўтарилишига эришмоқ керак. Депсинишни ўзлаштиришдаги асосий машқ 3-5 қадамдан югуриб келиб сакрашдир. Айниқса депсиниш пайтида зўр бера олишни ўргатиш жуда муҳимдир. Бунинг учун аста-секин баландлатиладиган бирон тўсиқ ёки планка устидан ўтиб узунликка сакралади. Тўсиқлардан ўтиб сакраганда бутун эътибор депсинишга берилади ва дадил югуриб келадиган бўлинади. Депсинганда максимал зўр бериш қобилияти ҳосил бўлади. Дастлаб арқондан, кейин планкадан, яна кейинроқ эса анчагина қийин тўсиқлардан (скамейка, ғов ва ш. к.) ўтиб машқ қилиш мумкин. Бундай сакраб машқ қилиш депсиниш техникасини яхшироқ билишга-силкинч оёқнинг юқорироқ ва шиддатлироқ кўтарилишига, қўлларни тузукроқ силкиб кўтаришга ва башқаларга ёрдам беради. Бунга планкалар устидан узунликка сакраш орқали эришилади. “Оёқни букиб” сакраш усулида учиш фазасидаги ҳаракатлар тўғри бажарилиши ва

ҳавода мувозанатини сақлаб қолишни муҳим аҳамияти бор. Аммо учиш усулидан биттаси аниқ танлаб олингунча бунга кўп вақт кетказиш керак эмас. Ундан ташқари, ерга тушишни ўргатаётганда “оёқни букиб” сакрашни неча-неча марталаб такрорлашга, тўғри келади. Мусобақалашув усулини қўллаш, ўқувчилар олдига ким узоқроқ сакрайди, каби вазифалар қўйиш керак.

**4-вазифа.** Ерга тушиш техникасини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Турган жойдан узунликка сакраб, мумкин қадар оёқларни олдинга “улоқтириб ташлаш”. 2. 3-5 қадам югуриб узунликка “қадамлаб” сакраш. Учиш ўртасида депсинувчи оёқни силкинч оёқка яқинлаштириб, ерга тушиш олдидан гавда ҳолатини тўғрилаш. Кейин ерга тушгач оёқларни букиб, қўлларни олдинга кўтариб олға чикиб кетиш. 3. Қисқа югуриб келиб, ерга тушадиган жойдан ярим метр берида 20-40 см баландликка ўрнатилган планка устидан узунликка сакраш. 4. Қисқа югуриб келиб, ерга тушиш мўлжалланган жойга тўшалган қоғоз лента устидан узунликка сакраш. 5. Бир оёқда депсиниб, иккинчисини тос баландлигида кўтариб, юқорига қайта сакраш. Бунда гавда сал олға энгашади. Бу машқни юриб кета туриб ёки секин югураётиб, ҳар 4 қадамдан кейин, 5 қадамда депсиниб бажарса ҳам бўлади.

**Услубий кўрсатмалар.** Сакрашнинг бу элементи техникаси бошқа усулларга қараганда деярли ўзгармайди. Шунинг учун, ерга тўғри тушишни ўргангандан кейин, уни кўп марта такрорлаб, малакага айлантириб олиш керак. Кўпинча шуғулланувчиларни, мускуллари заифлик қилиб, ерга тушаётганда оёқларни юқорироқ кўтара олмайдилар. Шунинг учун ерга тушишда сонларни кўтарадиган мускуллар кучини оширадиган махсус машқларни қўшиб ўргатиш керак.

**5-вазифа.** Югуриб келишдан депсинишга тўғри ўтишни ва охириги 4 қадам ритминини ўргатиш.

**Машқлар.** 1. 3-5 қадам югуриб келиб узунликка сакраганда, депсинувчи оёқни “сидирувчи ҳаракат” билан депсиниш жойига тезлаштириб фаол қўйиш. 2. Шунинг ўзини 60-80 м га югуратуриб, ҳар 5-қадамда депсиниб бажариш. 3. Тахтанинг нариги ёғига чегара қўйиб, қисқа ўрта масофадан югуриб келиб, узунликка сакраш. Бу машқни бажараётганда шуғулланувчи одатдаги тезликда югуриб келиб оёғини чегара қўйилган тахтага қўйиб, депсиниши керак.

**Услубий кўрсатмалар.** Югуриб келишдан депсинишга ўтишдаги қадамлар ритми, доимий машқ қилишни талаб қилади. Ҳар қандай, узоқдан югуриб келиб узунликка сакраганда ҳам охириги қадамлар ритмига эътибор бериш керак. Охириги беш қадам узунлиги ўлчаб, улар ритминини қанчалик тўғри эканлигини аниқлаш керак. Шуғулланувчиларга охириги қадамлар ритмининг ва оёқни тахта устига қисқартириб тез қўйишнинг аҳамияти ва хусусиятларини тушунириш керак. Бунинг учун йўлакдан фойдаланмоқ керак.

Кия йўлка жуда кўп марталаб қисқа ва ўрта масофада катта тезликда югуриб келиб депсинишга яқинлашиш техникасини ва депсиниш техникасини такомиллаштириш имконини беради.

Югуриб келишда охириги қадамлар ритмининг тўғри бўлишига интилиш билан бирга, бу қадамлар частотасини оширишни ҳам ўргатиш керак. Охириги қадамларни кучанмай, бемалол бажаришни тез-тез эслатиб туриш керак. Охириги қадамларда ҳам “баланд” югуришнинг аҳамияти катта. Буни фақат охириги қадамларини чўзиб-чўзиб, оёқларини ярим букиб қўядиганларга эслатиб туриш керак.

**6-вазифа.** Узунликка сакраш техникасини яхлит такомиллаштириш (ўртача югуриб келишдан).

**Машқлар.** 1. Тезланишли ўртача югуриб келишни (10-12 югуриш қадамлари) қайта-қайта такрорлаб, унинг узунлигини аниқ белгилаб олиш. 2. Ўртача югуриб келишдан узунликка сакраш. Шунинг ўзини яхши техника кўрсатишдан мусобақалашиб бажариш. 3. Ўтиш узоклигининг ярмида 60-80 см баландликда қўйилган планка устидан, ўртача югуриб келиб, узунликка сакраш. 4. Ўртача югуриб келиб узунликка сакрашдан мусобақа.

**Услубий кўрсатмалар.** Айниқса ишонч ва куч билан депсинадиган бўлишга алоҳида эътибор бериш керак. Ўртача югуриб келиш узунлигини ўлчаб олиб, кейингилари ҳам аста-секин аниқлаб бораверилади. Бир хилда қадам ташлаб югурадиган бўлиш учун, ғовлар оша югуриш билан шуғулланиш керак (ғовлар паст-паст бўлади).

**7-вазифа.** Тўлиқ югуриб келиш масофасини аниқлаш, контрол белгилар қўйиш ва тахтага аниқ оёқ қўйишни ўргатиш.

**Машқлар.** 1. Бир неча марта тахминан 40 м масофадан югуриб келиб сакрамаслик. 2. Тўлиқ югуриб келиб сакраш. 3. Узун келиб (қисқа, ўртача ва тўла), чек қўйиб белгиланган жойдан депсиниб сакраш. 4. 100 метргача масофада ғовлар оша югуриш. 5. Тўлиқ югуриб келиб узунликка сакрашдан мусобақа.

**Услубий кўрсатмалар.** Югуришни ҳар доим бир хил ҳолатдан бошлаш керак. Сакрамай такрор-такрор югуриб келганда йўлакда қолган изларни чизиклар билан белгилаб олиб, бошланғич белгидан 10 ёки 12 қадам саналади (асосий тезланиш масофаси) ва шу ерга контрол белги қўйилади. Шу белгидан яна югуриш қадами ҳисобланса, депсиниш жойи ана шу ердан бўлади.

Белгиларни кўчирмасдан, шундай югуриб келишда бир неча марта сакралади. Депсиниш жойи бунда сал бери сурилиши керак, чунки депсинишга тайёрланиш муносабати билан югуриб келишнинг иккинчи қисми бир оз қисқаради. Кўринишдаги таассуротга қараб тузатиш киритишга интизмасдан, ҳар гал депсинувчи оёқ қаерга тушса, шу ердан депсиниш лозимлигини талабаларга бир неча бор тушунтириш керак.

Кейин, тахтадан қанча нари ўтган ёки қанча етмай қолганига қараб, кон

трол белгини ҳам бошланғич белгини ҳам шунча олға ёки орқага суриш керак. Шундан кейин яна 2-3 марта, лекин энди тахтадан депсиниб сакраса бўлади. Шундан кейин югуриб келиш узоклигини рулетка билан ўлчаб олинади. Кейинчалик югуриб келиш узоклигини (ҳам биринчи, ҳам иккинчи қисмининг) аниқлаш яна зарур бўлади.

Сакровчининг назарида, максимал тезликка етиб олиш учун югуриб келиш масофаси камлик қилаётгандай туюлса, у асосий тезланишга яна 2 югуриш қадами қўйиши керак. Агар югуриб келиш охирида чарчаб қоладиган бўлса ёки тезликни оширишга улгураётганини сезса, югуриб келишни шунга яраша “2 югуриш” қадамига қисқартириш керак. Эҳтимол, бу ҳам камлик қилар (айниқса, янги бошлаётган сакровчиларга), унда югуриб келишни 4-қадам камайтирилади. Югуриб келишнинг иккинчи қисми ҳамма вақт бир хил 6 қадам бўлади. Мусобақада қадамлар сал узунроқ бўлиб, югуриб келиш масофаси умуман бир оз узайишини ёдда тутиш керак.

Тренировкада югуриб келишни такрорлашда талабалардан охириги қадамларда тезликни кучанмай оширишни ва кучлироқ депсинишни қайта-қайта талаб қилиш керак.

Юқори малакали сакровчилар югуриб келишнинг иккинчи вариантини бажарганлари маъқул; бунда назорат белгини бошланғич чизикка яқинроқ суриб, югуриб келишнинг иккинчи, яъни катта қисми келатуриб югура кетиш принципида ўтилади.

Узунликка сакраш техникасини ўргатишнинг биринчи кунндаёқ ўқувчиларни тахтага аниқ қадам қўйишга одатлантириш керак. Бунинг учун, қандай бўлмасин, ҳар гал фақат тахтадан ёки чизикдан сакраш керак. Тахтадан ёки чизикдан 3 см нарида, хивичларданми, арконданми, қамишданми-барибир, албатта чегара қўйилиши керак. Шунингдек, талабалар ортиқча кучанмасдан, бемалол югуриб келишларини ёки депсинишларини назорат қилиб туриш ҳам зарур.

**8-вазифа.** “Қайчи” усулида учинчи фазаси техникасини ўргатиш. Агарда шуғулланувчида “қайчи” усулида сакрашга мойиллик сезилса, унга эртароқ, масалан, 4-вазифани ҳал қилишни кутмасдан бу усул ҳаракатларини ўргатаверса бўлади.

**Машиқлар.** 1. Қисқа югуриб келиб қайчи усулида сакрашни кўрсатиш; усталар техникасини кузатиш; турникда осилиб оёқлар ҳаракатини таклид қилиш. 2. 3-5 қадам югуриб келиб кўпроқ юқорига сакраш. “Қадамлаб” сакраш захоти силкинч оёқни тез пастга тушириб, шу оёқда ерга тушиш. Депсинувчи оёқни тез олдинга чиқариб, сонни фаол кўтариб югуришга ўтиш. 3. 3-5 қадамдан югуриб келиб кўпроқ юқорига сакраш. “Қадамлаб” сакраган захоти силкинч оёқни тез пастга тушириб, кейин орқага силтаб болдирни юқорига силкиш, депсинувчи оёқни эса олдинлатиб юқорига узатиш, силкинч оёқни эса юқорилатиб олдинга узатиб, югуришга ўтиш. 4. Турникда, ҳалқаларда осилиб туриб, “қайчи” усулида узунликка сакрашдаги каби

ҳаракат қилиб, оёқлар ҳолатини алмаштириш. 5. Худди 3-машқнинг ўзи-ку, лекин ерга тушиш пайтида депсинувчи оёқни пастга туширмай, балки силкинч оёқни унга етказиб, кўпроқ юқорига сакраш. Иккала оёқда, одимлаётгандай ерга тушиш (депсинувчи оёқ олдинда, силкинч оёқ орқада).

**Услубий кўрсатмалар.** “Қайчи” ҳаракатларини болдир билан эмас, балки сондан бөшлаб тўғри бажаришга алоҳида эътибор бериш зарур. Сакровчи ҳавода тўппа-тўғри оёқларини ёки тўпикларини “қайчи” қилмайди, балки югуришни давом эттиргандай ҳаракат қилади. Бундай югуриш камроқ узунликка сакраганда ҳам, ҳаракатлар амплитудаси кичиклигига қарамай, саклаб қолиниши керак. Учишдаги югуриш ҳаракатлари билан ерга тушиш олдидан силкинч оёқни депсинувчи оёққа томон тортиш ўзлаштирилгандан кейингина югуриб келишни тезлатса ва узайтурса бўлади.

**9-вазифа.** “Кўкрак кериш” усулининг учиш фазаси техникасини ўргатиш. Агарда шугулланувчида бу усулда сакрашга мойиллик эртароқ сезилса, бу усулни ўргатишни олдинроқ, 4-вазифа олдидан ҳам бошласа бўлади.

**Машқлар.** 1. Қисқа югуриб келиб сакраш техникасини кўрсатиш; “кўкрак кериш” сакрайдиган усталар техникасини кузатиш. 2. Қисқа югуриб келиб сакраш. “Қадам” ҳолатидан силкинч оёқни пастга тушириш ва шу оёқда ерга тушиб, югуриб кетиш. 3. Қисқа югуриб келиб сакрагандаги “қадам” ҳолатидан силкинч оёқ ва қўлларни тез пастга тушириш ва гавдани ростлаб иккала оёқда ерга тушиш. 4. Қисқа югуриб келиш сакрагандаги “қадам” ҳолатидан силкинч оёқни пастга тушириб, кейин орқага тортиб, тосни эса олдинга чиқариш-кўкрак кериш. Қўлларни ярим букилган ҳолда, ёнламасига юқорига кўтариш. Оёқларни олдинга “улоқтириб ташлашга” интилмай, иккала оёқда ерга сакраш. 5. Қисқа югуриб келиб, кўприкча ёки трамплиндан депсиниб сакраш. 6. Қисқа югуриб келиб сакрагандаги “қадамлаб учаётган” ҳолдан оёқни пастлатиб орқага тортиб, планкани оёқ таги билан уриб тушириш. Планка депсиниш жойидан 1,5-1,8 м нарида 20-30 см баландликда ўрнатилади. 7. Баландликдаги бир нимадан (скамейка, қонъ, қозёл) пастдаги қум солинган чуқурга ёки мат устига тушиш; депсинувчи оёқ олдинда, силкинч оёқ орқада. Силкинч оёқ олдинга чиққандан кейин, уни пастлатиб орқага тортилади, тос сал олдинга чиқарилади. 8. 4-машқнинг ўзи, лекин ерга тушиш пайтида оёқлар олдинга “улоқтирилади”. Қўллар олдиндан пастлаб орқага ортилади. 9. Қисқа ва ўртача югуриб келиб сакраб, учиш вақтида шиддат билан кўкрак кериш, шу ҳолатни бир зум саклаб қолгандан кейин, оёқларни олдинга фаол “улоқтириш”.

**Услубий кўрсатмалар.** “Кўкрак кериш” сакраш усулини ўрганаётганда “қадамлаб” учиб чиқишга эътибор бериш керак. Чунки депсиниш вақтидаёқ барвақт “кўкрак кериш” юбориш эҳтимоли ҳам йўқ эмас. Кўкрак керган пайтда бошни орқага ташламаслик керак.

Қисқа югуриб келиб сакраганда (айниқса янги бошлаётган сакровчилар

да) учиш унчалик кўп давом этмайди, шунинг учун бунда учиб чиққандан кейин, "қадамни бир кўрсатиб, шу заҳотиёқ силкинч оёқни пастга тез тушириб, кўкрак керилади.

**10-вазифа.** Танлаб олган сакраш усулида техникани такомиллаштириш.

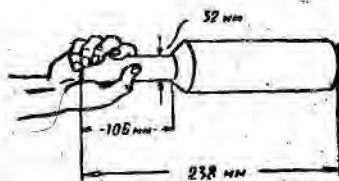
**Машқлар.** 1. Ҳар учала усулда, қисқа, ўрта ва тўлиқ югуриб келиб узунликка сакраб кўриш. 2. Ўртача югуриб келиб сакрашдан мусобақада 6 та уриниш беришда учиш фазасидаги учала усулни навбатма-навбат бажариб кўриш. 3. Сакраш усулини танлаш ва алоҳида фазалар техникасини такомиллаштириш.

**Услубий кўрсатмалар.** Узунликка сакраш техникасини ўргатиш жараёнида шуғулланувчилар усуллардан биринчисини бошқаларига нисбатан яхшироқ ўзлаштирадilar. Тренер дастлабки бир-икки машғулотга ҳар бир шуғулланувчининг учала усулда сакраш техникаси қандайлигини аниқлаб, кўрсатмалардан қайси бири самаралироқ эканини текшириб кўриши керак.

Узунликка сакраш техникаси узоқ вақт машғулот жараёнида такомиллашади. Бунда техникани яхшилаш вазифалари билан иродавий ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантириш вазифалари чамбарчас боғланиб кетади.

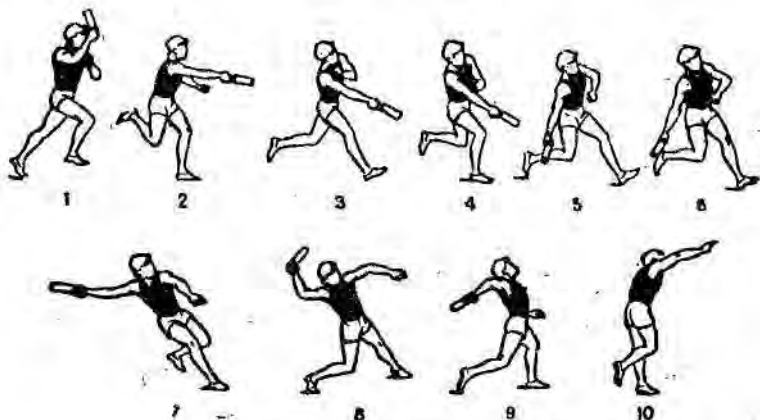
## ГРАНАТА УЛОҚТИРИШ

### Граната улоқтириш техникаси



Граната ушлаш усули

Гранатани ушлаш. Спорт гранатасини улоқтиришда куч ричагини узайтириш учун дастасини учидан ушлаган маъқул. Гранатани олдинги тўрт бармоқ билан сиқиб ушланади, жимжилок эса дастанинг асосига тираб букилади. Бу усулда ушлаганда гранатанинг бўйланма ўқи бошқа хил усулда, яъни барча бармоқлар билан мушт ҳолда ушлагандагига қараганда билакка нисбатан кичикроқ бурчак ҳосил қилиб туради. Гранатани тўрт бармоқ билан ушлаш тавсия қилинади, чунки бунда қўлга унчалик зўр келмайди ва охириги ҳаракат пайтида граната яхши бошқарилади. Гранатани югуриб келиб улоқтирганда энг кўп узоқликка эришиш мумкин. Югуриб келганда граната букилган қўлда бўлиб, кўкрак олдида ёки кифт устида тугилади. Граната улоқтиришнинг асосий фарқи бу асбобнинг хусусиятига ва уни ушлаш усулига боғлиқ бўлиб, улоқтириш ҳаракатлари анча эркин ва енгилроқ бошқарилади. Гранатанинг учиш вақтидаги пастлаш пайти шунчалик озки, ҳатто унга эътибор берилмаса ҳам бўлади. Шунинг учун граната найзага нисбатан каттароқ бурчак остида улоқтирилади ва у вертикал юзада айланиб учади. Югуриб келиш узунлиги 22-30 м шундан 14-20 м гранатани орқага олиб бормасдан, югуришга ажратилади. Югуришнинг қолган қисми (8-10 м) улоқтиришга тайёрланиш ва уни бажаришга мўлжалланади. Югуриб келиш



### Гранатани улоқтириш техникаси

вақтида граната тутган қўлни таранглатмаслик керак. Тезланиш билан бажариладиган югуриб келиш тезлиги улоқтирувчининг тайёргарлигига боғлиқ. Бу тезлик улоқтиришга тайёрланишни ва улоқтиришнинг ўзини бажаришга қийинчилик туғдирмайдиган бўлиши керак. Гранатани орқага олиб бориш ва улоқтириш тўрт қадамда бажарилади. Югуриб келаётганда граната одатда олдинда тutilади, гранатани қўлни орқага олиб бориш ўнг оёқ билан уни пастга туширишдан бошланади ва граната улоқтириш оддий тош улоқтириш усулида бажарилади. Гранатани орқага олиб боришни ўнг оёқ билан қадам қўйишдан бошлаб, юқоридан орқага пастга бажариш мумкин.

Улоқтирувчи гранатани орқага олиб боришда улоқтириш йўналишига қарама-қарши томонга бироз энгашиши ва ўнг елкани пастга тушира туриб, елка камарини буриши керак.

Гранатани орқага олиб бориш чалиштирма қадамнинг бошланиши билан тугайди.

### Мактаб энгил атлетика тўғарагида синфдан ташқари машғулотлар

Мактаб тўғараги ҳамма фанларни яхши ўзлаштирган, энгил атлетика билан шуғулланишни истаган ва машғулотларга врач рухсат берган ўқувчилардан ташкил топади.

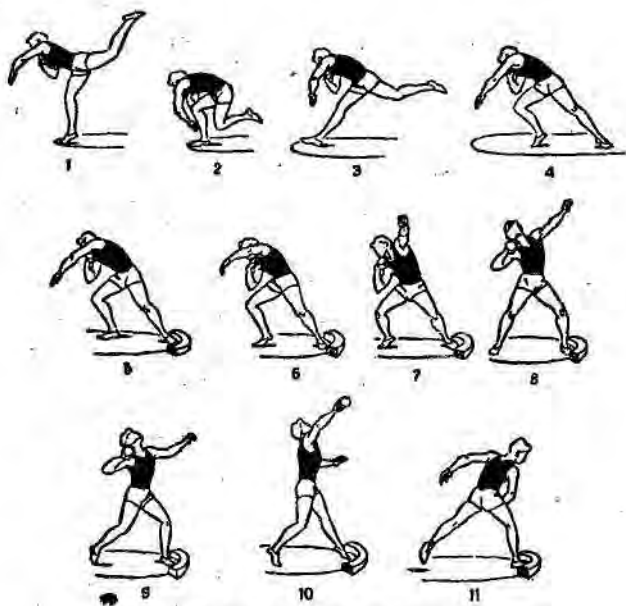
Ўқувчилар ёшига, жисмоний ва техникавий тайёргарлигига қараб гуруҳларга бўлинади.

Тайёрлов гуруҳи 11-12 ёш (5-6 синф)

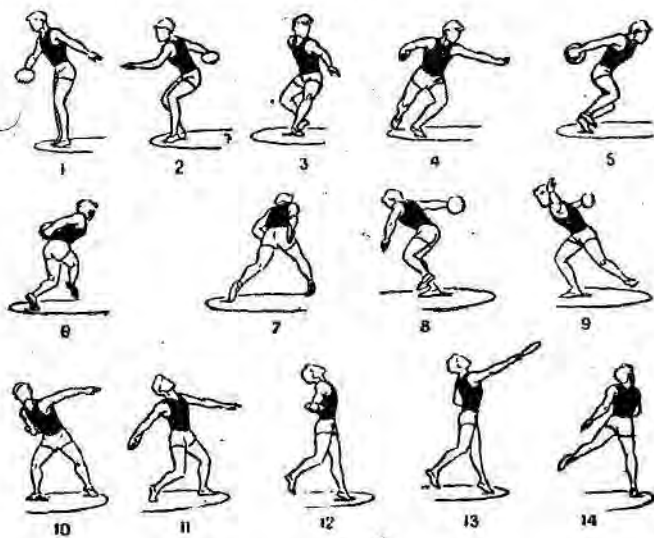
Кичик ўспирин гуруҳи 13-14 ёш (7-8 синф)

Ўрта ўспиринлик гуруҳи 15-16 ёш (9-10 синф)

Тайёрлов ва кичик ўспиринлик гуруҳида машғулотлар 1-1,5 соатдан, ҳафтада 2-3 марта, ўрта ва катта ўспиринлик гуруҳларида эса 2 соатдан 3 марта ўтказилади.



Ядро итқитиш техникаси



Диск улоқтириш техникаси



Машғулотлар йил бўйи дарсдан ташқари ўтказилади.

Уларга енгил атлетикадан ташқари гимнастика, спорт ўйинлари ва бошқа турлар киритилади. Амалий машғулотларни имконият борича кишин-ёзин очик ҳавода ўтказган маъқул (мактаб майдончасида, стадионда, боғларда).

Ёзги таътил вақтида шуғулланувчиларга умумий жисмоний камолот ва машқ бажариш техникасидаги билимларни мустаҳкамлаш учун индивидуал уй вазифаларни бериш тавсия қилинади.

Бундан ташқари, уларни ҳар кунги гигиеник машқни бажаришга ўргатиб бориш зарур.

Машғулотлар қизиқарли ўтиши учун машқлар характерини ўзгартириб, кўпроқ ҳаракатли ўйинлар ва оддий мусобақалар ўтказиб туриш керак.

Ўрта ва катта ёшдаги группаларда, танлаб олинган тур техникасини ўргатиш билан биргаликда, умумий ва махсус тайёргарликка ҳам кўпроқ эътибор бериш лозим.

Ўқув материалларини ўзлаштириш сифати мактаб мусобақа календарига биноан ўтказиладиган мусобақаларда текширилади.

Бундан ташқари, ўқувчилар туман, шаҳар, вилоят ва республика мусобақаларида қатнашадилар.

Болалар ёзги таътил вақтида шаҳар ва шаҳар атрофидаги оромгоҳларда шуғулланидилар, жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки олдиндан тайёрлаб қўйилган жамоатчи инструкторлар раҳбарлигида шуғулланидилар.

Айниқса, тайёрлов ва кичик группалардаги ўқувчиларнинг машғулотларида тўхталиб ўтиш керак.

Энг муҳими, уларнинг суяк системасига сакраш ва оғир снарядларни отиш ва улоқтиришга боғлиқ турли хил оғир машқлар билан катта юкламаларни бермаслик керак.

Кичик гуруҳдаги ўқувчиларнинг машғулотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни оширишга ёрдам берувчи машқлар қўлланилади.

Ўқувчилар югуриш техникасини эгаллаб, югуриш тезлигини тўғри ошириб, уни сақлай олишлари, маълум тезликда эстафета таёқчасини зонада узата олишлари, югуриб келиб депсина олишлари (узунликка ва баландликка сакрашда), тўп ва гранатани нишонга ва узоққа ота билишлари керак.

Ўқув машғулотларида ўқувчиларни спортча юриш, пастки стартдан югуриб чиқиш, “Оёқларни йиғиб” узунликка сакраш, “ҳатлаб ўтиш” ва “перекидной” усулда баландликка сакраш, диск улоқтириш, найза ва ядро отиш техникалари билан таништириш керак.

Ўрта гуруҳдаги ўқувчилар 60-100 м масофаларга югуриш бўйича машқлар қила бошлайдилар. 200 м масофага югуриш билан танишадилар.

4 x 100 м ли эстафетада таёқча узатиш техникасини такомиллаштирадилар ва 60лар оша югуришни ўргана бошлайдилар.

Ҳов баландлиги ўғилларга 91,4 см, қизларга 76 см.

Ўқувчилар гранатани узоққа отишни такомиллаштирадилар, ядро итқи,

тиш ва дискни бурилиб улоқтириш техникасини ўрганадилар. Югуриб келиб найза отиш техникаси билан танишадилар, узунликка, баландликка сакраш учун югуриб келиш ва депсиниш техникаларини тақомиллаштирадилар.

Катта гуруҳлардаги ўқувчилар махсус жисмоний тайёргарликни ошира бориб танлаган спорт турида юқори натижа кўрсатиш учун машқлар қила бошлайдилар.

Улар бу пайтда пастки стартни техник жиҳатидан тўғри бажариш, бурилиш, тўғри йўлакда югуриш ва маррага келишни билишлари керак. Бундан ташқари, говлар оша югуришни ҳам билишлари лозим.

Узунликка ва баландликка техник диҳатдан тўғри сакрай олиш, дискни бурилиб улоқтириш ва ядрони сапчиб итқита олишга ўргатиш зарур.

Машғулотлар режасига турли хил сайрлар, экскурсиялар, поҳодлар ҳам киритилади. Улар ўқувчиларнинг тайёргарлиги ва кучига мос бўлиши керак.

Инструктор ва судьялик тажрибаси ўқув машқлар машғулотларида ўтказилади. Шуғулланувчиларга турли хил вазифалар берилади:

1. Чигал ёзиш ўтказиш;
2. Кичик гурпуага раҳбарлик қилиш.

Судьялик тажрибаси назорат синовларида ва мактаб ички мусобақаларида амалга оширилади.

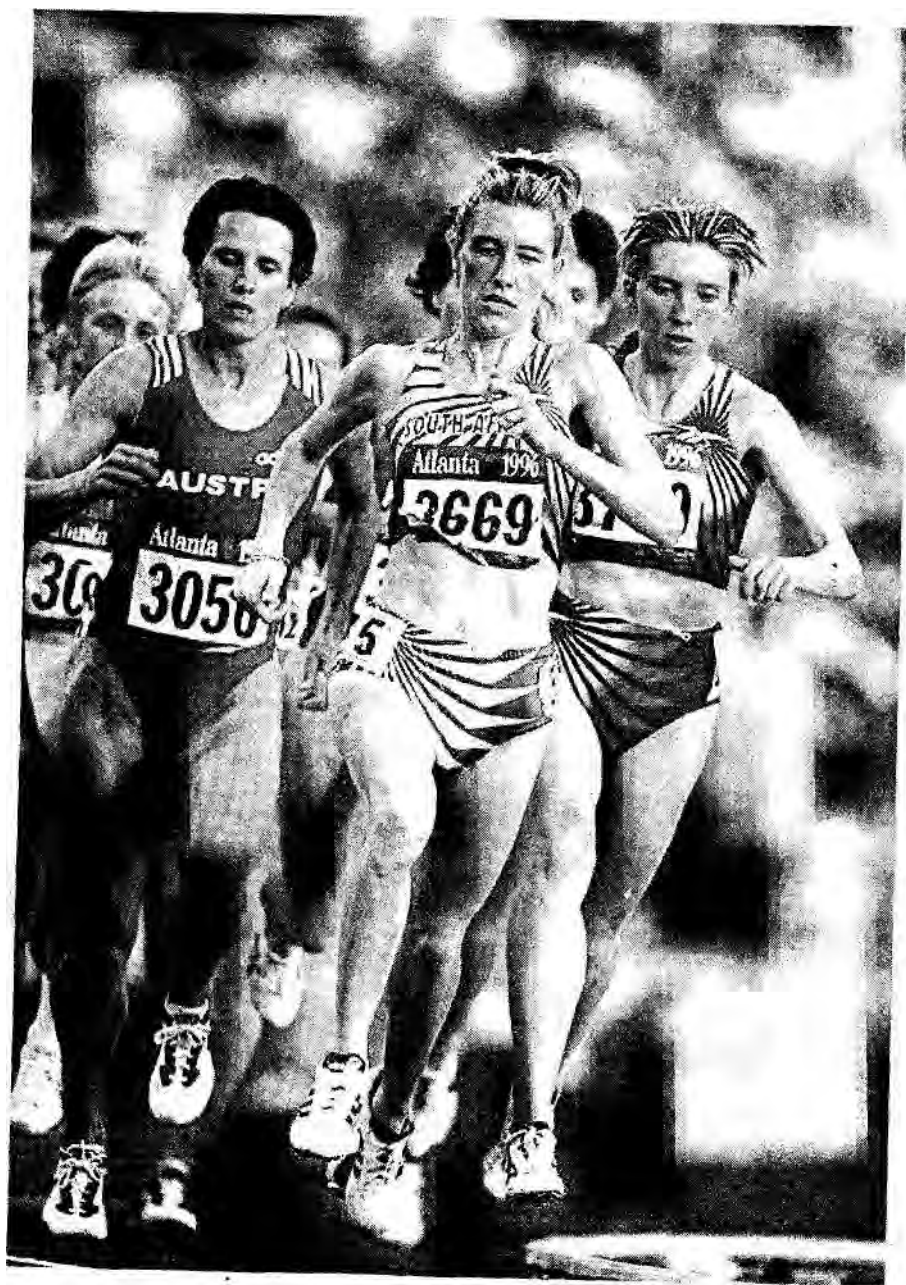
## КРОСС ТАЙЁРГАРЛИГИ

Кросс тайёргарлиги жойнинг рельефига қараб табиий тўсиклардан: ариқ-канал, шоҳ-шаббалардан ошиб югуришни назарда тутати.

Кўпинча мактабларда кросс тайёргарлигини ўтиш учун шароит йўқ. Бундай ҳолатларда мактаб майдончасида (табиий кросс тайёргарлиги учун) йўлка узунлиги шароитга қараб 300-400 м дан иборат, тўсиклар эни 150 см шоҳ-шаббаларни баландлиги 50-80 см дан иборат югуриш йўлкасини ташкил этиш керак. Югуриш йўлкасининг сакраб тушадиган жойларида чуқурликлар, тепалик тўнка, тош-шағал бўлмаслиги керак. Ўқувчиларни чуқур нафас олишига катта аҳамият бериш керак. Чуқур нафас олиш секинлашади. Шунинг учун кросс тайёргарлигида ўқувчиларнинг чуқур ва бир текисда кўкрак қафаси, қорин бўшлиғини ҳаракатлантириб, нафас олишга ва нафас чиқаришга алоҳида аҳамият бериш зарур.

Юриш пайтида ҳар уч қадамда бурун орқали нафас олиш ва тўртинчи қадамда оғиз орқали нафас чиқариш керак. Бошланғич синфларда кросс тайёргарлиги дарсини ўтишда, товон оёқ мускулларининг кучини ривожлантиришга аҳамият бериш зарур, чунки бутун ҳаракат кучи товонларга тушади.

Асосий ва тайёргарлик машқлари сифатида: оёқ учида товоннинг ташқи



ва ички томонида юриш; товондан оёқ учига ўтиш; товонларни айлантириш; арқонча билан сакраш; баландликда туриб оёқ учига, сўнг товонга тушиш каби машқларни бажариш зарур.

Юриш ва югуриш энг зарурли ҳаракат туридан бири бўлиб ўқувчилар улар билан ёшлигида шуғулланишлари зарур.

Жисмоний тарбия дарсида ўқувчиларни чиройли юриш ва югуришларини ҳар кунги юриш-туришда қўллашга ўргатиш зарур.

Юриш пайтида гавда ва бошни тўғри тутиш, бир меъёрда нафас олиш, товонларни ерга тўғри қўйиш, яъни товондан оёқ учи томонга қўлларнинг ҳаракатини аниқ (тирсакдан букиб) ўртача тезликда юришга ўргатиш керак. Югуришда асосий диққатни депсинишга қаратиш лозим. Депсиниш охирида оёқ (тизза ва товон бўғинида) бутунлай тўғриланади. Югуриш қанчалик тез бўлса, депсиниш бурчаги шунчалик катта (45-55)<sup>о</sup> бўлади. Туртиб юбориш тугаллангандан кейин мускуллар тезда бўшаштирилади. Иккинчи (қарама-қарши депсиниш) оёқ ва қўлни тез силташ ҳаракати билан олдинга олиб чиқилади. Бу унинг ҳаракат вақтини қисқартиради, оёқ ерга тегиши биланок, елка ва тос олдинга ҳаракатланади. Югуришнинг бошида ҳали оёқлар чарчамаган вақтда оёқларни оёқ учига қўйиб югуришга маслаҳат берилади, лекин одатда югурувчилар оёқларни тўлиқ ёки ҳаттоки товонга қўядилар.

Фақат яхши тайёргарлик кўрган югурувчиларгина ҳар вақт оёқларнинг учига югуришлари мумкин. Оёқларни ерга қўйиш пайтида деярли тўғри ёки тиззадан озгина букилган бўлади. Қўлларни тирсакдан жуда кўп букиш ва уларни кўкракка жуда яқинлаштириш ярамайди. Қўл олдинга ҳаракатланганда мушт тананинг ўртасига яқинлашади, қўлини орқага ҳаракатлангандан эса орқага озгина ташқарига тўғри қилиб узатилади.

Кросс югуриш техникасини ўзлаштириш учун қуйидаги машқлар тавсия қилинади:

Қия тепаликка югурганда тўғри йўналишда эмас, балки илон изи бўйлаб югуриш ёки юришга ўтиш мумкин. Тепаликдан пасга югуриб тушишда тезлик оша боради. Қисқа масофада қияликлардан югуриб тушишда тезликни сақлаб қолиш учун қадамларни қисқа ва тез-тез ишлатиш керак. Тўғри ва эркин югуришда, қўллар тўғри ҳаракатланиши учун (арқонни бўйинга ташлаб, қўллар билан бел баландлигида арқонни ушлаб) қўл ҳаракатини 2-3 дарс давомида ўргатиш керак. Пульс уришига қараб, югуришдаги юкламани аниқлаш мумкин. Биринчи кросс тайёргарлигида 6-8 дарсларда пульс 1 минут давомида уриши 130 марта, кейингиларда 150 марта бўлиши керак.

Бу режимда, юракнинг иш қобилияти ошади, мускуллари мустаҳкамланади. Ярим масофа ўтгандан сўнг пульс текширилади ва югуришдаги 6-10 секунд ўтгандан кейин яна текширилади. Югуриш юкламасига организмнинг қўниқини пульснинг ўз ҳолатига қайтишдан билиш мумкин. Кросс

тайёргарлик дарсларида ўрта тезликда югуриш, юришдан сўнг югуриш масофасини ортиб бориш орқали қуйидагича тақсимлаш мумкин.

**Масалан: 1-3 дарсларнинг мазмуни.**

**1-дарснинг мақсади:** белгиланган тезликда югуришни ўргатиш, шикастланишнинг олдини олиш учун кросс тайёргарлик машғулотларида ўқувчиларнинг ўзини тута билиш қоидалари тўғрисида суҳбат ўтказиш. Умумривожлантирувчи машқлар комплекси, товон мускулларини мустаҳкамлайдиган ва тўғри нафас олишни йўлга солиш учун махсус тайёрлов машқлари, 100-200 м масофани топшириққа мувофиқ босиб ўтиш. Гоҳ югуриб, гоҳ юришда 100-200 м югуриб 100 м юрилади, югуриш хоҳлаган тезликда бўлади.

**2-дарснинг мақсади:** Кўрсатилган топшириққа мувофиқ юриш ва югуришни ўргатиш. Юриш суръати ва кросс масофаси бўйлаб югуриш ҳақида тушунча. Умумлаштирувчи ва махсус тайёрлов машқлари, 300 м югуриш.

Югуриш ва юриш. Юқорида кўрсатилган топшириққа биноан 200 м югуриш, 100 м юриш, 300 м югуриш, 300 м юриш, 200 м югуриш, 100 м юриш.

**3-дарснинг мақсади.** Югуриш ва юриш пайтида қўлни тўғри ҳаракатлантириш ва кўрсатилган топшириққа мувофиқ югуришни ўргатиш. Юриш суръати ва кросс масофаси бўйлаб югуриш тўғрисидаги билимларни текшириш, умумлаштирувчи ва махсус тайёрлов машқлари.

Аргамчини бўйинга осиб бел баландлигида қўллар билан ушлаб, қўлларни тирсақлардан букиб югуриш ва юриш.

Югуриш ва юришда ўғил болалар 300 м югуриб, 300 м юрадилар, 400 м югуриб, 300 м юрадилар, қизлар эса 2-дарсни такрорлайдилар.



Тасдиқлайман  
Спорт клуби раиси

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАКУЛЬТЕТИНИ ЯНГИ  
ЎҚУВ ЙИЛИГА БАҒИШЛАБ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДАН  
ОЧИҚ ШАХСИЙ БИРИНЧИЛИГИ  
Н И З О М И**

**I. Мақсад ва вазифаси.**

Мусобақа қуйидаги мақсадда ўтказилади .

- Енгил атлетика спортини факультетда янада ривожлантириш ва оммалаштириш.
- Спорт маҳоратини ошириш.
- Вилоят ва Республика мусобақаларида қатнашиш. Факультет терма жамоаси таркибини аниқлаш.

**II. Мусобақа ўтказиш жойи ва вақти.**

Мусобақа “Ёшлик” ўйингоҳида 10-11 сентябр 2005 йил соат 17<sup>00</sup>да бошланади.

**III. Мусобақага раҳбарлик.**

Умумий раҳбарлик факультет физкультура жамоаси зиммасига юклатилади. Мусобақани ўтказиш факультет ҳакамларига юклатилади.

Мусобақа бош ҳаками \_\_\_\_\_

**IV. Мусобақа қатнашчилари.**

Мусобақага медицина кўригидан ўтган куллиёт спортчилари рухсат этиладилар.

Қатнашчиларда спорт формаси ва кўкрак рақамлари бўлиши шарт.

**V. Мусобақани ўтказиш шартлари.**

Мусобақа халқаро енгил–атлетика федерацияси томонидан тасдиқланган қоидалар асосида ўтказилади.

**VI. Ғолибларни аниқлаш**

Ғолиблар энг яхши натижа бўйича аниқланади.

**VII. Тақдирлаш.**

Ўз турлари бўйича ғолиб чиққан спортчилар факультет эсдалик совғалари билан тақдирланадилар.

**VIII. Буюртманома.**

Буюртманомалар \_\_\_\_\_ кунидан кечиктирмай топширилиши шарт.

**IX. Мусобақа дастури:**

**Йигитлар**

Югуриш 100 м, 200 м, 400м 1000 1500.  
Узунликка сакраш.  
Граната улоқтириш  
Диск улоқтириш  
ядро итқитиш  
Баландликка сакраш  
Эстафета 4x100 м.

**Қизлар**

Югуриш 100м, 200м, 400м, 1000  
Узунликка сакраш.  
Баландликка сакраш.  
Диск улоқтириш,  
ядро итқитиш  
Эстафета 4x100м.

**ЎЗБЕКИСТОН ОЧИҚ БИРИНЧИЛИГИГА ҚАТНАШИШ УЧУН  
 ЕНГИЛ АТЛЕТИКА КОМАНДАСИДАН  
 Б У Ю Р Т М А Н О М А**

№	Фамилияси ва исми	Туғилган йили	Спорт разряди	Қатнашчи номери	Шифокор рухсати
1	Сайдалиев Расул	1983 й	СУН	555	Рухсат
2					
3					
4					
5					

**Енгил атлетикадан техник ариза**

№	Фамилияси ва исми	Югуриш						Сакраш			Улоқтириш			Юриш (спортча)			Қулираш	Эстафета 4x100, 4x400	
		100	200	400	800	1000	3000	Узулик	Баландлик	Уч хатлаб	Лангарлуп	Ядро	Диск	Боскон	Найза	20 км			30 км
1.	Сайдалиев Расул					X													X
2.	Низов Лазиз		X	X															X
3.	Файзиматов Ўткир									X				X					X
4.	Набиев Қобул														X		X		X

Спорт клуб раиси \_\_\_\_\_ Устоз \_\_\_\_\_ Шифокор \_\_\_\_\_  
 (имзо) (имзо) (имзо)

**Енгил атлетика мусобақаси хужжатлари  
 Югуриб келиб баландликка сакраш**

О-Баландлик олинди мусобақа бошланди 11. 45  
 Х-Баландлик олинмади мусобақа тугади 13. 50  
 – Баландлик ўтказиб юборилди

№	Фамилияси ва исми	Қатнашчи №	Баландлик (см)										
			200	205	210	215	220	225	230	235	245		
1.	Подуров Геннадий	510	О	О	О	XXX							
2.	Кутянин Герман	230	-	О	О	О	XX-	О	ХО	XXX			
3.	Яценко Геннадий	150	-	-	О	О	О	XXX					
4.	Низов Илос	555	О	X	О	XXX							
5.	Паклин Игорь	710	-	О	О	О	О	XXX					
6.	Брюмель Валерий	350	-	О	О	О	О	О	XXO	XXX			
7.	Хавьер Сотомайер	Куба	-	-	-	-	О	О	О	О	О	О	О

Ҳакам \_\_\_\_\_  
 Котиба \_\_\_\_\_

### Узунликка сакраш хужжати

Ст: Ёшлик

Мусобақа бошланиш

9, 30

Мусобақа тугаши

11.00

№	Фамилияси ва исми	Жамоаси	Дастлабки натижа (см)			Финал (см)			Энг яхши натижа	Ўрни
			1	2	3	1	2	3		
1.	Игорь Тер-Ованесян	Россия	730	750	755	800	-	800	800	II III I
2.	Карл Луис	АҚШ	850	885	890	-	891	-	891	
3.	Боб Бимон	АҚШ	860	890	-	881	-	-	890	
4.	Майк Пауэл	АҚШ	880	885	-	-	-	895	895	
5.	Роберт Эмиан	Арманистон	870	880	881	885	886	-	886	

### Енгил атлетика мусобакаси хужжати

100 м югуришдан

Эркаклар учун

№	Фамилияси ва исми	Жамоаси	Натижа (секунд)			Энг яхши натижа	Ўрни
			1	2	3		
1.	Шарипов Шавкат	Бухоро	11,0	11,2	11,2	11,0	II III I
2.	Кучмурадов Анвар	Тошкент	10,8	10,9	10,9	10,8	
3.	Исоков Исроил	Фарғона	10,9	11,0	11,0	10,9	
4.	Тим Монтомери	Америка	9,78	9,78	9,78	9,78	

### ЎЗБЕКИСТОН ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ФЕДЕРАЦИЯСИ КАТНАШЧИ КАРТОЧКАСИ

Тур

100 м

Жинси

Эр

Қатнашчи №

551

Фамилия, исми

Ниёзов Лазиз Илёсович

Туғилган йили

1985

Разряд

I

Вилоят

Фарғона

11,0

Энг яхши натижаси

Жамияти

Талаба

Устоз:

НОРМАТОВ Азиз



### Конспектнинг шакли:

\_\_\_\_\_ Дарс конспекти

\_\_ синф ўқувчилари учун

Дарс ўтказиладиган сана \_\_\_\_\_

Дарснинг вазифалари:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Ўтказиладиган жой \_\_\_\_\_ асбоб, ускуналар \_\_\_\_\_

Дарснинг қисмлари ва уларни давом этиш вакти	Мазмуни	Меъёри	Ташкилий методик Курсатмалар
--	---------	--------	---------------------------------

Ўқитувчи имзоси: \_\_\_\_\_

Дарснинг камчиликлари: \_\_\_\_\_

### Машқларни ёзиш тизими

1. Гимнастикада ҳос машқлар гимнастика асбобларда, акробатикада мусика ритмига, бадний гимнастикада унсурлари ва қисмларини ҳисоб бўйича (1,2, 3, 4 ва х.к).

2. Ёзиш – машқлар мутлоқ параметрга эга бўлмаса ва қисмларга бўлинадиган ҳолда (масалан: коптокни отиш).

3. Чизма-машқларнинг расми, асбобларни жойлашиш чизмаси, зални ўлчамлар ва чизиқлар ҳамда спорт майдончасини ҳаракатли ўйинчилар ўйнагандаги чизмалари, аралаш эстафета ёки алоҳида машқлар, айланма машғулот бўйича ўтказиладиган услубдаги чизмалар.

Кўрсатилган 3 хилдаги тизимни бир вақтда дарс конспектида ишлатиш мумкин.

**Дарснинг асосий қисмида машқларни кетма-кет ёзиш:**

1. Олдин мавзунини ёзиб, кейин шу мавзунини ечиш учун керак бўладиган (таҳлил қилувчи, ёндоштирувчи, махсус тайёргарлик ва х.к.) машқлар берилади.

**Масалан, мавзу:**

Қисқа масофага, 1-дарс:

а) юкори стартдан югуриш

б) паст старт ҳолати

в) пастки стартдан югуриш

**4-Дарс. Қисқа масофага югуриш**

а) буйруқ бўйича пастки стартдан югуриш;

б) 30 м стартдан вақтга югуриш

### **Дарнинг вазифасини қўйиш:**

Дарсда ўргатиш, тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифалари ечилади. Дарснинг олдида қўйиладиган вазифалар феълнинг буйруқ маъносиди бўлади. Кўп тарқалган феъллар қуйидагилардир: Таништириш, гапириб бериш, аниқлаш, ўргатиш, такрорлаш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, ривожлантириш, тарбиялаш, текшириш, баҳолаш, мусобақа ўтказиш, эслатиш, вазифа бериш, яқунлаш ва х.к.

Дарсга вазифа қўйиш дарснинг асосий қисмида бош машқни аниқлаш билан бошланади. Масалан, “Қисқа масофага югуриш” мавзуси 8 та дарсда ўтилса, дарсда қуйидаги вазифалар қўрилади:

1. Пастки старт ҳолатига ўргатиш. 2. Стартдан югуриб чиқиш техникасига ўргатиш. 5. Югуриш техникасини ошириш. 7. 60 м югуришда тезликни ошириш. 8. 60 м югуришни баҳолаш.

### **Дарсни тайёргарлик қисмини тузиш услуби.**

Дарсни тайёргарлик қисмида режалаштирилади: синфни сафлаш, навбатчининг ахбороти, дарснинг вазифасини эшиттириш, кейин саф машқлари, қайта сафланиш ёки топшириқни бажариш.

Машқларни кейинчалик ёзилиши қуйидагича: юриш одатдагидек, саф қадамда буйруқ ва топшириқларни бажариш билан (масалан, қўлларни олдинга ва орқага доира шаклида ҳаракат қилиб юриш).

**Югуриш** – одатдагидек топшириқни бажариш билан (масалан ҳаракат йўналишига елка билан, югуриш ҳар бир қадамда баландга, олдинга сакраш, 3-5 қадамда ва х.к.).

Кейин югуришдан юришга қайта сафланиш билан “бадан қиздириш” туридагидек машқларни бажариш.

“Бадан қиздириш” машқларини жойида ва юришда бажарилиши мумкин.

Машқлар ўзига хос жуфт-жуфт бўлиб, уч киши, тўрт киши, ҳамма синф билан асбобсиз ва асбоблар билан, асбобларда ва “Айланма” машғулотларда аралаш ҳолда бажарилди.

### **“Бадан қиздириш” машқлари қуйидагича кетма-кетликда бажарилди**

1. Қадди коматга бериладиган машқлар.
  2. Елка ва қўлга бериладиган машқлар.
  3. Гавда ва қўлга бериладиган машқлар.
  4. Гавда ва оёққа бериладиган машқларга.
  5. Ҳаракат уйғунлигига ва чаққонликни ривожлантирадиган (махсус ёндоштирувчи, таҳлил қилувчи ва х.к.) машқлар.
  6. Гавда ва оёққа бериладиган машқлар сакрашларни қўшиб бериш: югуриш машқлари ва тезланиш (спорт майдончасида).
- “Бадан қиздириш” даги машқлар сони 7-8 та.
- Кейин синф 2 гуруҳга бўлиниб, дарснинг асосий қисмида бажариладиган

машқларни бажариш жойига боришади (синфни кўпроқ гуруҳларга ҳам бўлиш мумкин).

#### **Машқларни меъёрлаш:**

- машқни вақт, такрорлаш сони, метрлар, километр, оғирлик, ҳаракат тезлиги (қадам югуриш) билан меъёрлаштириш мумкин.

- дарсни якунловчи қисми секин югуришдан ўтиш билан бошланади. Юриш – одатдагидек бўлиши ёки маълум топширик билан ҳар хил шаклдаги юришлар билан бажарилиши мумкин. Бундан ташқари, шиддати паст бўлган ўйинлардан фойдаланса ҳам бўлади. Айрим қисмларда назарий билимлар берилиши ва назорат қилиниши мумкин (масалан, мусобақа қондаси, гигиеник талаблар ва х.к.);

- дарснинг якунловчи қисми дарсни умумлаштириб хулоса чиқариш ва уйга берилган вазифалар (гуруҳлар ёки индивидуал) билан тугалланади.

#### **Ташкилий методик кўрсатмалар:**

- дарсни ташкил қилишга қайси жойда қандай усулда сафлаш, машғулот ўтказиладиган жойни, гуруҳ ҳаракатининг йўналишини ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш (юриш, югуриш ва х.к.) асбоб –анжомларни жойлаштириш ва йиғиштириш, машғулот жойини тайёрлаш учун жавобгар шахсни ажратиш, ёрдамчиларни тайинлаш, бир-бирига ёрдам бериш ва жароҳатнинг олдини олишни тушунтириш, санитар-гигиеник талабларни бажариш, чиникиш воситаларидан фойдаланиш киради;

- методик кўрсатмаларга машқни тўғри бажаришга ёрдамлашадиган кўрсатмалар, хатони огоҳлантириш ва тузатиш, махсус билимларни тузатиш жойи ва вақти, техник воситалардан фойдаланиш, машқларга ўргатиш усулидан ва услубларидан билим ва малақасини баҳолаш, уйга берилган вазифани текшириш жойи ва вақти, жисмоний ривожланганлигини, тайёргарлигини ва жинсини ҳисобга олган ҳолда фарқлаб (дифференцировка) ўргатиш.

### **Конспект кўрсатмалари**

Конспектнинг бу бўлимида ўқитувчи дарсида, қайси бўлим бажарилмаганлиги ва унинг сабабини, ўқув жараёнини яхшилаш бўйича вазифаларни ёзиб боради.

Тайёрлов қисмининг асосий қисми билан боғлиқлиги.

Тайёрлов қисми умумий ва махсус қисмга бўлинади.

Умумий қисмда қуйидагилар: юриш, югуриш, умумривожлантирувчи, рақс, ўйин ва х.к. машқлар қўлланилади. Машқларнинг сони 5-8 та.

Махсус қисмда машқларнинг тузилиши ва характери бўйича организмга ўзаро таъсири, дарснинг асосий қисмидаги машқларга боғлиқ ҳолда қўлланилади.

Енгил атлетика дарснинг асосий қисми. Енгил атлетика техникасини ўргатиш кучни, тезкорликни, чидамлилиқни, эгиловчанликни, ҳаракат уйғунлигини талаб қилади.

**Жисмоний машқлар ҳар доим қуйидаги тартибда бўлади:**

1. Техникани ўрганиш ва такомиллаштириш учун машқлар.
2. Тезкорликни ва чакконликни ривожлантириш учун машқлар.
3. Кучни ривожлантириш учун машқлар.
4. Чидамлилиқни ривожлантириш учун машқлар.

Зарур бўлганда юқоридаги тартибни ўзгартириш мумкин. Дарс вазифаларига кўра машқлар ва унинг меъёрлари танланади.

Самарадорликка қаратилган машқларни кенгрок қўллаш зарур. Бунга асосий машқларни тузилиш қисми ва махсус машқлар киради. 2-3 та тайёрлов машқларини бажариш натижасида дарс вазифаларини ҳал қилишга тайёргарлик бўлади.

Жисмоний тарбия дарсининг самарадорлиги машқ юкламаси, уни организмга таъсири билан фарқ қилади. Дарс нагрукасини назорат қилишда кенг тарқалган усуллар дарс зичлигини аниқлаш ва пулсометрия ҳисобланади.

Дарсни зичлиги хронметраж бўйича аниқланади. Бу эса дарсда ўқувчиларни машқ ҳаракатларини бажаришдаги вақти аниқланади.

Секундомер орқали вақт ҳисобланади, дарс бошланишидан то ўқувчилар майдондан чиқиб кетгунича секундомер ишлаб туради.

Умумий зичлик деб умумий вақти нисбатан педагогика жиҳатидан оқланган вақтга айтилади.

Мотор зичлиги деб жисмоний машқларни бажаришга кетган ҳаракатдаги вақтига айтилади.

Хронометражни олиб боришда тур фаолиятига кетган вақтини хронометраж баённомага тушириб, дарсдан кейин баённомани қолган бўлимлари тўлдирилади. Кейин умумлаштириб таҳлил қилинади.

Мазмуни	Қайтарилиш сони	Ташкилий услубий кўрсатмалар
<p><b>5-машқ.</b> Д.х.бир-бирига орқа билан туриб оёқлар елка кенлигида очилган, кўлларни тирсакдан ушлаш, 1-4 биринчилар иккинчиларни орқа билан кўтариш юқорига, 5-8 иккинчиларни орқа билан кўтариш.</p>	4-6 марта	Юқоридагиси гавдасини бўш ҳолатда ушлайди.
<p><b>6-машқ.</b> Д.х. қарама-қарши туриб кўлларни ушлаш: 1-3 икки оёқда жойида туриб сакраш, 4-тиззани кўкракка кўтариб юқорироқ сакраш</p>	16-20 марта	Жуфт турганини бирига сакрашни бир вақтда бажариш учун ҳисоб олиб бориш топширилади.
<p><b>Асосий қисм.</b> <b>1.Тезликка югуриш:</b> а) тезликни ўзгартириб тўғри йўлда югуриш;</p>	30 мин	Югуришда силтанган қадамда ва гавда ҳолатига эътибор бериш.
<p>б) стартни асосий ҳолатини қайтариш; в) команда бўйича паст стартдан чиқиш.</p>	3-4 марта 4x20 м	5-6 та бўлиб гуруҳларда бажариш.
<p><b>2. Кичик коптокни ирғитиш:</b> а) Д.х. кадам ташлаб туриб, юқорига орқага йўналтириб, кейин улоқтириш.</p>	3-4 марта	Улоқтиришда тирсакни бошга яқинлаштирилади. Тўпни йўналтирилаётганда кўл тўп билан кадам пастга тушмаслиги шарт.
<p>б) Д.х. ён томон билан туриб коптокни юқорига йўналтириб, икки кадамлаб олдинга улоқтириш.</p>	3-4 марта	
<p><b>Яқунловчи қисм.</b> Буйруқ билан тўхтаб-тўхтаб юриш. Жойида туриб бурилишни қайтариш. Дарсни яқунлаш. Уйга вазифа: Айнан олдинги жойида туриб бурилишларни қайтариш. Рейтинг балларини кўйиш ва ҳайрлашиш</p>	3 мин	
		Машқларни яхши ва ёмон бажарганларни таъкидлаш.

**Дарс зичлигини аниқлаш бўйича маълумотларни ҳисобга олиш  
БАЁННОМАСИ**

\_\_\_\_\_ синф \_\_\_\_\_ мактаб  
 Ўқувчининг Ф.И. Ш. \_\_\_\_\_  
 Дарс № \_\_\_\_\_  
 Синф \_\_\_\_\_ ўқувчилар учун \_\_\_\_\_  
 Дарс вазифаси 1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_

Ўқувчиларни иш фаолиятининг мазмуни	Иш фаолиятининг тугаш вақти	Ўқувчини тинг-лаш, кузатиш, уйлаш б, к.	Машқ бажариш	Машғулотнинг жойи, инвентар тайёрлаш	Вазифани бажариш навбат кутини	Ўқувчининг айби билан кетган вақт	Эслатма
1.Сафланиш	10.00-10.03						
2.Репорт, дарс вазифаси билан таништириш.	10.04	1					
3.У.Р.М.	10.12		8				
4.Вазифани таништириш.	10.15	1	7				
5.Вазифани бажариш.	10.22						
6.Вазифани тушунтириш.	10.23	1	5				
7.Вазифани бажариш.	10.28						
8.Машғулот жойини тайёрлаш.	10.30	3					
9.Вазифани тушунтириш.	10.32	1					
10.Баладтика сакраш техникасини такомиллаштириш.	10.40		8				
11.Координация учун машқ.	10.43		3				
12.Сакраш учун чуқурни йиғштириш.	10.44		1				
13.Дарсни якунлаш.	10.45						
<b>Жами</b>		<b>7</b>	<b>32</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	

Енгил атлетика дарси жисмоний юклама ҳар бир ўқувчи учун боғлиқ бўлган, ҳаммасидан олдин организмни юрак-қон томир тизимини реакцияси билан белгиланади. Машқни бажариш вақтида юрак-қон томир уришини ( ЮКТУ) улчаш кенг тарқалгандир.

ЮКТУ ни натижалари протокол бўйича ҳисобга олинади.

## Дарсда юрак –қон томир уриш маълумотларини ҳисоблаш БАЕННОМАСИ

\_\_\_\_\_ синф \_\_\_\_\_ мактаб

Ўқувчининг Ф.И. Ш. \_\_\_\_\_

Дарс № \_\_\_\_\_

Синф \_\_\_\_\_ ўқувчилар учун \_\_\_\_\_

Дарс вазифаси 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Ўқувчининг фаолият мазмуни	Томир уришнинг ўлчаш вақти	Томир уриши		Томир уришини % да узгариши
		10 сония	1 дақиқа	

### ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БҲЙИЧА МУСОБАҚАЛАР ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ҲТҚАЗИШ

Енгил атлетика бўйича мусобақа ўтказиш учун қуйидагича ҳакам кенгаши бўлади: бош ҳакам, унинг ўринбосари ва бош котиб. Ҳакамлар бригадаси катта ҳакам бошчилигида ишлашади.

Ҳакамлар вазифалари	Намунавий сони
Бош ҳакам	1
Бош ҳакам ўринбосари	1-9
Бош котиб	1
Бош котиб ёрдамчиси	1-12
Стартёр	2-4
Стартёр ёрдамчиси	2-3
Маррадаги ҳакамлар	5-10
Масофадаги ҳакам	3-18
Хронометрия ҳакам	5-12
Юриш бўйича ҳакам	4-12
Югуриш бўйича ҳакам (бригадаси)	1-2
Сакраш бўйича ҳакам (бригадаси)	3-7
Ўзлаштириш бўйича ҳакамлар бригадаси	4-8
Катташчилар ўртасидаги ҳакамлар	2-3
Ахборот бўйича ҳакамлар	1-6
Асбоб ва анжомлар бўйича ҳакамлар	1-3
Рағбатлантириш ҳакамлари	2-6

Ҳар бир ҳакамлар коллегиясининг аъзолари мусобақа қондаларига бўйсунган ҳолда ўзининг вазифасини бажаради. Машғулот жойи ва жиҳозлар, инвентарлар. Енгил атлетика машғулотлари стадионда, спорт майдончаларда, ўрмонларда ўтказилади. Қишда машқ ёпиқ иншоотларда ўтказилади.

Стадионлар айланма енгил атлетика йўлакчаларини, сакраш ва улоқтириш учун снарядларини ўз ичига олади. Айланма югуриш йўлакчалари иккита тенг бўлакли параллел йўлакчалардан ташкил топган. Стадиондаги югуриш йўлакчасининг узунлиги 400 м. Югуриш бўйича мусобақа

Ўтказиладиган манежларининг айланма йўлакларининг узунлиги 200 м ни ташкил қилади. Югуриш йўлаклари ва секторлари махсус тизимдаги аралашмалар билан қоплаган. Югурувчи ва сакровчиларни спорт натижалари нимага боғлиқ? Кейинги йилларда кенг тарқалган резина-битумли синтетика типлари рездор, тартан, рекортан, споран, физкол, регулол ва бошқалар билан қопланади. Югуриш йўлларига белгилар қуйилади. Ҳамма югуриш йўлларининг кенглиги 1,25 м бўлиши керак ва 5 см кенгликда чегара чизиклар билан кўрсатилади. Югурувчининг ҳаракати бўйича ўнг томондаги чизик уни йўлакча кенглиги, ҳисобга киради. Стартдан чиқиш айланма жойлари югуриш йўлакчасида белгиланган. Ҳамма масофалар учун финиш умумий бўлиб тўғри йўлакчаларнинг охирида белгиланди. Ҳамма югуриш йўлаклари оқ ранг билан белгиланади, қуйидагилардан ташқари:

-800 м га югуришда старт чизиғи яшил ранг.

-4x400 м ва 4x200 м эстафета югуришнинг старт чизиғи – қора ранг билан белгиланади.

Алоҳида йўлаклардан умумий йўлга ўтиш чизиғи, узатиш чегараси ва бошланғич югуриш чизиклари 4x200 м эстафетали югуришида 2-чи ва 3-чи этапда ва 4x400 м ни, 2-чини этапни узатиш чегараси сарик ранг билан белгиланади.

Жойларни белгилаш ва тўсиқларни жойлаштириш 30 мм узунликдаги кўндаланг, ҳар бир йўлакчаларни чегараланган умумий томондаги чизикларни бир-бирига қараб йўналтирилган қуйидаги ранглар билан белгиланади.

-100 м т/о аёллар учун –қизил

-110 м т/о эркеклар учун –қора

-400 м т/о эркек ва аёллар учун –оқ ранг.

Узунликка ва уч хатлаб сакраш эни 198 –202 мм. Узунлиги 1;21 – 1;22 м қалинликдаги 100 мм ерга қаттиқ ўрнатилган тахта қўйиб қум билан тўлдирилган чуқурликда бажарилади.

Брусонинг кейинги (югуриб келиш томонидан ҳисоблаганда) қиррасидан (“ўлчаш чизиғи”) унинг бор бўйи бўйича олиб қурилма депсиниш чизик босиб ўтганми ёки йўқлигини аниқлаш учун мўлжалланган, эни 98–102 бўлиб, югуриш йўлакчасига жойлаштирилади ва депсиниш брусокдан 7 мм юқори чиқиб туради. Юқори даражада бўлмаган мусобақаларда юқоридаги шакл ва ўлчамларда ҳўл қум тупроқни ҳам индикатор вазифасида ишлатиш мумкин. Югуриб келишга мўлжалланган йўлакчанинг эни 1 м 25 см, узунлиги 42 м гача (қум тўлдирилган чуқурчанинг олдинга қиррасидан ҳисоблаганда) бўлади. Узунликка сакраш ва уч хатлаб сакраши лозим. Агар икки аралаш югуриш йўлакчасидан иборат бўлса, қумли чуқурчанинг узунлиги энг камидан 6 м, чуқурлиги 0,5 м бўлиши лозим.

Чуқурдаги қум юмшатирилган ва югуриш йўлакчаси билан бир текисда бўлиши керак. Сакраш натижаларини ўлчаш рулетка ёки махсус ўлчаш асбоблари билан бажарилади.



Баландликка сакраш махсус устунчаларга горизонтал ҳолатда ўрнатилган планка устидан ошиш билан амалга оширилади.

Бу устунчалар доимий ёки кўчма бўлиши мумкин.

Устунчанинг тузилиши эркин бўлиб, унинг мустаҳкам бўлишини таъминлаш зарур. Устунчалар оралиғи 4,00–4,02 м. Мусобақа вақтида устунчаларни кўчириш мумкин эмас. Планка ёғочдан ёки қандайдир яроқли материалдан бўлиб, айланма диаметри 25 мм дан 30 мм гача бўлиш мумкин.

Планка эркин рангда бўлиб 3-4 кундалик қора белбоғ, ҳар бири 200 – 300 мм ли тўқ чизикчалар туширилган бўлади.

Баландликни ўлчашда махсус ўлчагичдан фойдаланади. Югуриб келиш учун мўлжалланган майдонга горизонтал бўлиб 20 м дан кам бўлмаган, 150° гача секторни исталган бурчагидан югуриб келиш мумкин.

Кўниш жойи баландлиги 0,5-0,75 м да жойлаштирилган поролон ёки юмшоқ синтетика материалдан иборат бўлади. Баландликка сакрашдаги кўниш жойнинг ўлчами 5x3 м дан кам бўлмаслиги керак. У доимий йиғиладиган ва кўчма бўлиши мумкин. Бошловчи ва ёш разрядли спортчилар учун кўниш жойи қумли чуқурда ҳам бўлиши мумкин. Чуқурча яшиги тўрт девор билан ўралган бўлади. Чуқурчанинг чуқури–0,5м. Қум яшиги юмшатирилган ва текисланган бўлиши керак.

Шикастланишнинг олдини олиш мақсадида қумни баландлик даражаси 0,5-0,75 м га кўтариш тавсия қилинади.

Ядро иткитиш диаметри 212,5 см бўлган айлана ичидан амалга оширилади. Снаряд белгиланган бурчаги 40° ли сектор майдончасига тушиш керак. Айлана юзаси бетонда, асфальт ёки бошқа сирпанмайдиган қаттиқ материалдан бўлиши лозим. Бу айлана юзаси текис, горизонтал ва айлана ташқариси билан бир хил текисликда бўлиши керак.

Айлана металлдан ёки қаттиқ ва мустаҳкам материалдан тайёрланган халқа билан чегараланади. Халқа юзасининг ички томонларининг баландлиги 20+6 мм (айлана ташқариси, нисбатан) бўлади. Снаряд тушиш жойи секторининг ёй чегараси, халқанинг ташқи бурчакдан бошланувчи (энг 50 мм) чизик билан белгиланади. Бунда сектор бурчагининг қирраси айлана бўлиши керак. Снарядни тушиш жойи қаттиқ бўлмаслиги керак (чимли ёки юмшоқ тупроқли). Сектор майдончаси халқанинг ташқи қиррасидан масофани белгилловчи айланма марказидан ўтказилган ёйлар билан белгиланади. Секторнинг ёйлари ва чегара чизиклари оқ рангда чизилади. Халқани олдинги қисмининг ўртасига брусоч (сегмент) ўрнатилади ва мустаҳкамлаб қўйилади, бу халқанинг юқорисида беркитиб, унинг ички юзаси билан бирлашиб кетади.

Ядро силлиқ шар бўлиб, унда ҳеч қандай ўйиқлар, чуқурчак бўлмаслиги керак. Ядро латундан енгил бўлмаган металлдан бўлиши керак. Ядронинг оғирлиги ва диаметри жадвалда кўрсатилган ўлчамларга мос тушиши зарур.

**Ёш группалари ва живсига қараб ядронинг  
оғирлиги ва диаметри**

Параметрлари	16-17 ёшдаги усмирлар ва эркаклар учун	14-15 ёшли болалар ва 16-17 ёшли усмирлар учун	13 ёшли болалар учун	16-17 ёшли қизлар ва хотинлар хамда болалар учун	11-15 ёшли қизлар ва 11 ёшли болалар учун
Оғирлиги, кг Диаметри, мм	7,265-7,285 110-130	6,00-6,025 105-125	5,005- 5,025 100-120	4,005- 4,025 9,5-110	3,005- 3,025 85-100

Граната улоқтириш тўғри планкадан белгиланган майдон йўлакчада улоқтириш билан амалга оширилади.

Граната улоқтиришда гранатани тушиш йўлакчасининг эни 10 м бўлиб, шу йўлакча ичига тушсагина натижа ҳисобланади. Югуриб келиш жойи снаряд тушиш жойи билан бир хил текисликда бўлиши керак. Югуриб келиш йўлакчасининг узунлиги 30 м, эни бутун масофа бўйлаб 4 м ни ташкил қилади.

Граната ёғочдан ёки бошқа яроқли материалдан тайёрланади, ғилофи металлдан бўлиши лозим.

11,12,13, ёшли ўғил ва қиз болалар мусобақасида гранатанинг оғирлиги 255-275 г, 14-17 ёшли қизлар ва 14-15 ёшли ўғил болалар учун 500 г, қолган ёшдагилар учун 700 г бўлиши керак.

**Шугулланувчиларнинг кийими ва оёқ кийими**

Енгил атлетиканинг кийими майка, труси ва машк костюмидан иборат. Қиш фаслида об-ҳавога қараб кийим кийилади. Очiq ҳавода машғулот ўтказганда енгил, иссиқ кийимлар кийиш лозим: жунли рейтуза, свитер, қалпоқча, жунли пайпок. Устидан шамол ўтказмайдиган материалдан тикилган костюм кийиш мумкин. Енгил атлетика машғулотларида ва мусобақаларида махсус оёқ кийимларидан фойдаланилади.

Мусобақаларда қатнашувчилар бошқаларга нисбатан устунликка эриштирувчи махсус мослаштиргич тағлигининг қалинлиги 13 мм дан ортиқ эмас.

Максимал шчиплар сони оёқ тағлигида 6 та ва пошнасида 2 та, баландликка сакрашдан ва найза улоқтиришда пошна қисмида 4 тагача бўлади.

Шчипларнинг чиқиб туриш узунлиги 25 мм, диаметри 4 мм дан ортиқ бўлмаслиги керак.

Қатнашувчилар оёқ кийимсиз, бир оёқда кийим билан қатнашувига рухсат берилади.

Қатнашувчиларнинг спорт кийими тоза ва тартибли бўлиши лозим.

Сакраш ва итқитиш мусобақаларида спорт костюмларида қатнашиш мумкин.

## Мусобақа қондаси

Барча қатнашувчилар ўз турлари бўйича мусобақа қондаларини билишлари шарт. Мусобақа жойига қатнашувчилар тартиб билан келиб кетадилар. Улар доимо тайёр ҳолда туришлари лозим, ҳакамларнинг чакириғига мувофиқ машқларни бажаришлари лозим.

**Югуриш** – 110 метргача бўлган масофа қатъий равишда тўғри йўлакчаларда ўтказилади, қолган масофалар бўйича (кроссдан, йўлларда юриш ва югуришдан ташқари) “айлана” бўйича соат кўрсаткичига қарама-қарши йўналишда амалга оширилади.

400 метргача бўлган масофаларга югуришда ҳар бир қатнашувчи алоҳида йўлакчаларда югурилади. Йўлакчалар бўйича югуришдан олдин қуръа ташланади. Стартерлар дастлабки командаларни беради – “Стартга!” ва “Диққат!”. Шундан сунг югуришни бошлаш учун отиб ёки байроқчани кескин пастга йўналтириб “Марш!” командаси берилади.

“Стартга” командасида қатнашувчи ўзи учун қулай ҳолатни эгаллайди, бунда старт чизигини, ёнидаги йўлакча чизигини босиш мумкин эмас. “Диққат” командасида югуришга шайланиб, ҳар хил ҳаракатларни тўхтатади.

400 м масофагача югуришда, старт олиш масофаларидан фойдаланилганда “Стартга!” ва “Диққат” командаларида қатнашувчиларнинг икки оёқ ва қўли йўлакча юзасига тегиб туриши лозим.

Агар қатнашчи “Марш!” командасидан олдин ҳаракат бошласа, нотўғри старт олган ҳисобланади (фалстарт). Бунда ҳамма югуриш қатнашчилари ўз жойларига қайтарилади, қонидан бузганга огоҳлантириш берилади. Иккинчи маротаба бузган қатнашувчи мусобаканинг мазкур масофасидан четлаштирилади (кўпкурашчилар учун икки маротабагача фалстарга рухсат этилади). Огоҳлантириш олган қатнашчи ҳакамга юзланиб, огоҳлантиришни эшитгани ва тушунганлигини қўлини юқорига кўтариб тасдиқлайди.

Умумий йўлакларда ўтказиладиган югуриш ва юриш мусобақаларида ҳар бир қатнашчи ҳаракат қилганда бошқаларга ҳалакит бермасин.

Рақибнинг ўнг томонидан қувиб ўтишга рухсат берилади, чап томондан эса фақатгина олдинда кетаётган югуриш йўлакчасининг қиррасидан шундай узокликда бўлсинки унга тегмаган ҳолда ўтиб кетсин.

Масофани босиб ўтишда ҳеч кимга йўл-йўриқ кўрсатиш ёки ёрдам бериш рухсат этилмайди.

Алоҳида йўлакчаларда югуришда фақат ўз йўлакчасида югуриш лозим. Ўз йўлакчасидан бошқа йўлакчага ёки трассага сабабсиз тушса қатнашчи мусобаканинг ушбу масофасидан чиққан ҳисобланади.

Қатнашувчи танасининг бирор қисми (боши, қўли, оёғи) билан марра чизигининг юзасини кесиб ўтса, масофани босиб ўтган ҳисобланади.

**Сакраш.** Узунликка сакрашда ҳар бир қатнашчига уч уриниш берилади. Шулардан энг яхши натижа ҳисобга олинади. Қатнашчи ўзи учун белги

қилиб қўйиши керак, бироқ у бошқаларга халал бермаслиги зарур. Сакраш учун ҳакамлардан рухсат сўралади. Сакраш учун икки дақиқа вақт берилади. Сакраш ҳакамнинг “Бор!” командасини айтиб, оқ рангли байроғини кўтаргандан сўнг ҳисобланади. Натижани ҳисобга олинмаганда “Йўқ!” командаси айтилиб қизил рангли байроқ кўтарилади. Бунда натижа ўлчанмайди.

Узунликка сакрашда голибликни аниқлаш учун финал мусобақалар ўтказилади. Финалда саккиз қатнашчи дастлабки натижаларга қараб қатнашади. Финалда учта уринишга рухсат берилади. Якуний натижа энг яхши кўрсатилган (дастлабки ва финалда) натижага қараб аниқланади. Финалга чиқа олмаган қатнашувчиларники дастлабки натижаларга қараб аниқланади. Натижа тахтадан ўлчанади. Рулетканинг нол белгиси сакраш чуқуридаги изга қўйилади.

Мусобақа қайдномаси қуйидагича юргизилади.

уриниш ҳисобга ўтганда натижа қуйидагича ёзилади, (масалан: 6,98, 7,21; ва шу каби):

уриниш ҳисобга олинмаганда “X” белгиси қўйилади;

уриниши ўтказиб юборганда “-” белгиси қўйилади.

Баландликка сакрашда қатнашган спортчи фақат бир оёқда депсиниши шарт. Ҳар бир баландликни забт этиш учун қатнашчига уч уриниш берилади. Бир баландликни уч уринишда забт эта олмаган қатнашчи мусобақадан чиқади.

Дастлабки баландлик ва бошқа кейинги баландликлар бир қатнашчи қолгунга қадар мусобақа низоми ёки ҳакамлар коллегиясининг мусобақагача эълон қилиниши бўйича амалга оширилади. Қатнашчи эълон қилинган исталган баландликдан сакраши мумкин. Мусобақа рўйхатидан ўтаётганда қатнашчи қайси баландликдан сакрашини бошлашини маълум қилади. Мусобақа бошида у бир неча баландликдан сакрашни ўтказиб юбориши мумкин. Лекин белгиланган баландликда уч маротаба натижасиз уринишдан сўнг мусобақадан чиқади.

Мусобақа қондаси қуйидаги шартли белгилар билан юритилади:

Натихали уриниш – “0”; натижасиз уриниш – “X”; ўтказиб юборилган уриниш – “-”.

**Иткитиш.** Мусобақа ўтказиладиган жойда ҳар бир қатнашчи бир-икки синаб кўриш билан уриниб кўриш ҳуқуқига эга. Ҳар бир қатнашчига уч уриниш берилади. Голибни аниқлаш учун финал ўтказилади ва яна уч уриниш берилади. Энг яхши кўрсаткич спортчи учун натижа қилиб олинади.

Машкни бажариш учун 1,5 дақиқа вақт берилади. Иткитиш “Бор!” командасидан оқ байроқча кўтарилгандан сўнг ўлчанади. Иткитиш ҳисобга олинмаганда “Йўқ!” командаси берилади ва қизил байроқ кўтарилади. Снарядни тушган жойи найза билан белгиланади. Натижа снарядни тушган

жойидан планка ёки халка киррасига якин бўлган масофа буйича ўлчанади. Ўлчагични нол белгиси снаряд тушган жойга қўйилади.

Қатнашчининг уриниши қуйидаги ҳолларда ҳисобга олинмайди: агар танининг исталган қисми, кийими, оёқ кийими билан ёки планка чегарасига тегиб кетса; айланани, сегментни, планкани босиб юборса ёки тегиб кетса; снарядни айлана ёки планка ташқарисига тушириб юборса; итқитган снаряд белгиланган сектор ёки йўлак чегарасидан ташқарига тушса.

Қатнашчи ҳаракатни бошламасдан аввал снарядни айлана ёки планка ташқарисига тушириб юбориши ёки айлана ва планка ичига тушириб юбориши хато ҳисобланмайди. Граната ва ядро итқитишда ҳоҳ турган жойдан, ҳоҳ югуриб келиб бўлсин бир қўлда амалга оширилади. Ядрони дастлабки ҳолатида бўйни ва чеккага тегиб туриши ёки жуда яқин бўлиши лозим, ядрони елка чизигидан ёнга ёки орқага олиб кетишига рухсат берилмайди.

Натижаларни ўлчашда 0,02 м га камайиш томонга ядро итқитишда 0,01 м га камайиш томонга оғиш билан аниқланади.

Енгил атлетиканинг ҳамма турида бундан бошқа қоида ва талаблар борки, буни спортчи яхши бўлиши зарур.

Енгил атлетика бўйича мусобақалар ўтказувчи ташкилот томонидан тасдиқланган низомга кўра ўтказилади.

#### **Низом қуйидаги бўлимлардан иборат:**

а) мақсад ва вазифа;

б) ўтказиш жойи ва вақти;

в) мусобақаларни ўтказишга раҳбарлик қилиш;

г) қатнашувчи ташкилот ва мусобақа иштирокчилари;

д) команда ва шахсий биринчиликни аниқлаш шарти ва тартиби;

е) дастур;

ж) мукофотлаш;

з) ташкилот ва иштирокчиларни қабул қилиш шарти;

и) иштирок этиш учун талабнома тақдим этишнинг вақти ва шарти.

Мусобақалар ўзининг характери бўйича команда, шахсий-команда биринчиликларига бўлинади. Шу билан бирга тонфалаш, туркумлаш каби махсус мусобақалар ўтказилади. Биринчиси разряд нормаларини бажариш мақсадида, иккинчиси асосий мусобақаларга иштирокчиларни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Иштирокчилар мусобақаларга уларнинг аризаларига асосан қўйилади.

Иштирокчилар мусобақа қондасини яхши билишлари ва унга амал қилишлари зарур.

Мусобақада қатнашаётган ҳар бир ташкилот ўз вакилига эга бўлиб, у ўз иштирокчиларининг тарбиясига масъул бўлади ва ҳакамлар коллегияси билан алоқа боғлаб туради.

Бош ҳакам ўзининг ўринбосарлари билан қуйидагиларни амалга ошира-

1. Мусобақа низоми ва қондасига мувофиқ мусобақани ташкил қилади, тайёргарлик кўради ва ўтказади.

2. Мусобақа жадвали кунлари ва соатлари бўйича тузилади.

3. Ҳакамлар бригадаси ишларни тақсимлаб беради.

4. Зарур ҳужжатларни тайёрлайди ва ёзиб боради.

5. Мусобақанинг зарур шартларидан бири тиббий кўрик, иштирокчи ва томошабинларни хавфсизлик чораларини ташкил қилиш ва кўришдан иборат.

Мусобақа ташкил қилиш ва ўтказишда асосий ишларни ҳакамлар бригадаси амалга оширади.

Стартёр ва унинг ёрдамчилари старт беради, иштирокчилар старт сигналдан олдин югуриб кетмасликлари, стартда тўғри ҳаракатланишини таъмин этади.

Маррадаги ҳакамлар иштирокчиларнинг маррага келганлари тартибини аниқлайди. Ўрта ва узоқ масофага югурувчиларни айланиш ҳисобини санайди; маррадаги иштирокчилар оралигини аниқлайди.

Масофа бўйича ҳакамлар тўсиқлардан ва эстафета босқичларида югуриш қондасини бузганликларни белгилайди, уларга сўнгги ҳал қилиш ҳуқуқи берилмайди.

Хронометрист ҳакам иштирокчиларни масофани босиб ўтиш вақтини аниқлайди.

Сакраш ва итқитишдаги ҳакамлар бригадаси катта ҳакам, ўлчовчи ҳакам ва котибдан иборат бўлади. Мусобақани сакраш ва ирғитиш секторларида ташкил қилади ва ўтказади.

**Мусобақанинг асосий ҳужжатлари қуйидагиларни ҳисобланади:**

а) мусобақа низоми;

б) мусобақанинг кун ва соати кўрсатилган жадвали бўлган дастур;

в) мусобақага қатнашиш учун ариза;

г) иштирокчиларнинг карточкаси;

д) мусобақа қайдномаси.

### **Енгил атлетика илмий текшириш усуллари**

Енгил атлетика бўйича мутахассислар ўзларининг ҳар кунги фаолиятида машғулот пайтида ташкилотчилик ишларини, бошқариш фаолиятини доимо ҳал қилишларига тўғри келади. Бунинг учун улар ўз билимларини янгилаб туришлари ва бойитишлари, масалани қабул қилишда уларнинг актив ҳаётга тадбиқ этишда ташаббускор, жавобгар, принципиалли бўлишлари керак.

Агар мутахассис илмий тафаккурга эга бўлса, мусобақа машғулот, дам олиш вақтида келган ҳар хил маълумотларни таҳлил қилишни билса, буларни амалга ошириш мумкин.

Талабалар олий ўқув юрларида ўқиш жараёнида иложи борича тўлиқ билимларни, илмий методларни эгаллашлари, текшириш масалаларини муस्ताқил ечишни ўрганишлари керак. Талабаларни ўқув-текшириш ишлари (УИРС) ўқув программасини мажбурий қисми ҳисобланади ва дарс пайтида

ёки дарсдан ташқари вақтларда ўтказилади. Бу текшириш элементларини лекцияга, семинар, практик ва лаборатория машғулотларида ишлатиш, педагогик практика вақтида ўқув вазибаларини текшириш характерида, енгил атлетика методикаси ва назариясидан рефератлар ёзишда қўлланилади.

Талабаларни илмий-текшириш ишлари (НИРС) ўқув программасини мажбурий қисми бўлиб ҳисобланмайди ва дарсдан ташқари вақтда бажарилади. НИРС талабларни илмий тўғарақларда, конференция ва конкурсларда, илмий-техник кўргазмаларда қатнашиши, шунингдек давлат бюджети ва ҳозирдоғ (хўжалик келишиш) тематикаси бўйича илмий-текширишларни бажариш, терма командаларни илмий-методик таъминлаш бўйича комплекс-группалар ишида қатнашиши мўлжалланади.

### Енгил атлетика текшириш методикаси

Жисмоний тарбия институтлари тренерлик факультетлари учун енгил атлетика бўйича ўқув программага мувофиқ талабалар ўқиш жараёнида асосий текшириш методларини ўрганишлари керак. Илмий текширишлар бажарилаётганлиги тўғрисида маълумотлар, шунингдек спорт соҳасида ҳам йил сайин кўпаймоқда. Фақат диссертацияларгина енгил атлетика бўйича 1970 йилда 200 дан ошқ ёзилган ёди. Уларда енгил атлетикаларнинг тайёргарлиги, ёшга нисбатан жисмоний ривожланиш даражаси, ҳаракатланиш қобилияти ва бошқа турли саволлар кўриб чиқилган. Бажарилган текширишлар натижалари, чунончи, чет эл нашрларида ҳам ўз аксини топади. Бизнинг мамлакатда ва чет элда системали равишда илмий текширишлар натижалари илмий-методик ва илмий конференцияларда (анжуман), симпозиумларда кенг муҳокама қилинади. Талабалар учун текширишлар методидан бири адабиётни таҳлил қилишдир (албатта биринчи ўринда енгил атлетика бўйича, кейин эса билимнинг бошқа соҳалари бўйича).

Нашрлар билан танишиб, талабалар адабиётни тесқари хронологик тартибда йиғиб олишлари керак, яъни олдин ҳозирги давр нашрлари, кейин олдинги давр нашрлари. У бу материал қандай усул билан олинганлиги, натижаларни қанчалик ишончлилиги, битта саволни ҳар хил нуқтаи назардан қараб чиқишни, машҳур тренерлар тажрибасини ёки машҳур спортчиларнинг тайёргарлик системасини ўрганиш ва анализ қилишга эътибор бериши керак. Кейинги текшириш методи ҳужжатли материалларни анализ қилиш, машғулотларни шахсий қундалигини, мусобақалар натижаларини, кучли енгил атлетларни машғулот қундалиқларини ва бошқаларни анализ қилишга мўлжалланган. Машғулотлар қундалигини таҳлил қилишни тўғри бажаришдан олдин уни тўғри тўлдириш лозим. Енгил атлетиканинг ҳар бир турида асосий машғулот чоралари классификациясида мувофиқ машғулотлар нағрузкалари динамикасини мусобақалар натижалари билан таққослаш, машғулотлар процессини таҳлил қилиш эффеқтини баҳолашга ижозат беради. Машғулотлар нағрузкаларини таҳлилдан олинган натижалар жадвалига мувофиқ микро ёки мезоцикл ҳолатида берилиши керак.

**Педагогик кузатиш.** Бунга план асосида таҳлил қилиш ва ўқув-тарбия процессини ташкил қилиш усули баҳоси киради, бунда кузатувчи бу процесс кузатилаётганда қатнашмайди.

Педагогик кузатишнинг ҳар кунга кузатишдан фарқи шундаки, унда кузатиш предметини аниқ белгиланганлиги ва кузатилаётган фактларни ишлаб чиқилган системасини қайд қилиб борилишидир.

Педагогик кузатишнинг асосий камчилиги шундаки, унда аниқ субъектни баҳовий кўриниши ва кузатилаётган педагогик процессларни аниқ регистрация қилинишининг қийинлигидадир. Шунинг учун кузатувчига бошқа текшириш методларидан фойдаланилган ҳолда маълум бир ёрдам берилади, яъни хронометрияси олинади, киносьёмка қилинади, пулсометрия ва бошқалар қилинади.

Очик кузатиш деб, ўқитувчи ва талаба кузатув олиб борилаётганлигига айтилади.

Яширин кузатувда эса, ўқитувчи ва талаба кузатув олиб борилаётганлигини билишмайди ва уларни хатти-ҳаракатлари табиийлигича қолаверади. Педагогик кузатишлар вақт белгисига қараб узлуксиз ва бўлинган бўлади. Бунда ходисаларнинг асосий хусусиятлари ўрганилади. Педагогик кузатиш жараёнида бир нечта мустақил кузатувчилар билан биргаликда олиб борилса, аниқ маълумотлар олиш мумкин. Жисмоний тарбия жараёнини шундай томонларигина, яъни ўқитиш ва тарбия жараёнини бузмасдан қайд қилиш педагогик кузатиш объекти бўлиши мумкин.

Ўқув режада енгил атлетика бўйича педагогик таҳлилни ўқув амалиётини вақтида бажариш кўзда тутилган. Бу топшириқни бажаришда ўқув гурупаси 3-4 одамдан иборат бригадаларга бўлинади. Бригадалар фаолиятининг тахминий йўналиши шундай бўлинади:

Бригада А – дарсни бошланишида, асосий ва охириги қисмларида топшириқни бажарилиш таҳлили.

Бригада Б – ўқитувчи ва ўқувчини машқнинг бажарилишини кузатиш.

Бригада В – дарсда қўлланиладиган усул ва воситаларни анализи, махсус ва умумривожланган машқлардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш, дарсда гурупали, индивидуал методлардан фойдаланишнинг тўғрилиги ва бошқалар.

Бригада Г – дарснинг умумий ва мотор зичлиги таҳлили.

Бригада Д – 2 та бажарувчининг қийшиқ пулси таҳлили.

Бригада Е – дарснинг эмоционал баҳоси, гурупа билан алоқа, хатоларни топиш ва тузатиш.

Дарс тугагандан сўнг студентлар олинган материални системалаштирадилар, катталар бригадаларда қисқа ахборот қиладилар. Ўқитувчи педагогик кузатишдан олинган натижаларни умумлаштириб, дифференциялашган баҳони аниқлайди.

**Педагогик тажриба илмий** – текшириш методига ўхшаб, текширувчига иккинчи даражали таъсирларни бартараф қилишда зарур шароитни туғдириш кўзда тутилади.



Тажриба ўтказиш жараёнида шартларни текшириш жараёнида текширувчининг тўғридан-тўғри аралashiши мумкинлиги кўзда тутилади. Унинг шартлари эса куп ёки кам даража жисмоний тарбия жараёнини ўзига хос шароитидан фарқ қилади. Даражасига боғлиқ бўлган ҳолда шарт-шароитлар ўзгаришини шундай фаркланади: табиий, модели ва лаборатория шароитидаги тажрибалар.

Тажриба айрим фактларни аниқлашга ёки бирон-бир кўрсаткичларни таққослашга қаратилиши мумкин. Тажриба охирида жисмоний тайёргарлиги, ёши, жинси ўхшаш группалар қатнашади, лекин машғулотларни бирон-бир фактлари билан (яъни юкламанинг ҳажми, машғулотларнинг йўналиши ва бошқалар) фарқ қилади. Умумий қабул қилинган қўлланма бўйича шуғулланадиган группаларни назоратли деймиз, бошқаларни эса тажрибали. Тажрибани яқунлаш учун математик статистика методи ишлатилади.

### **Енгил атлетика машқлари техникасини анализ қилиш**

Практик машғулотларда ҳар бир студент сакраш, югуриш ва ирғитиш техникаси элементларини баҳолаш маҳоратини эгалламоғи керак.

**Техниканинг экспорт баҳоси.** Машқлар техникасини экспорт баҳоси бўйича машғулотларни ташкил қилишда машқланаётганлар 3 та бригадага бўлинади – А, Б, В. Ҳамма талабалар бирон ўтказилган машқларни умумий қисмидан кейин А бригада масофага югуриш техникасини кўрсатишга тайёрланади. Б бригада ва В бригада машғулот учун жой тайёрлаш, тажриба олиб борувчилар жойлашишини аниқлаш билан шуғулланиди. Кейин А бригададаги ҳар бир талаба 60-100 м га бўлган югуришни бажаради, тажриба олиб бораётганлар техникани баҳосини ўтказадилар. Ундан кейин А бригада тажриба олиб борувчилар группасига ўтадилар ва Б бригадаси билан биргаликда узунликка сакраш техникаси баҳосини ўтказадилар. Ундан кейин А бригада тажриба олиб борувчилар группасига ўтадилар ва Б бригадаси билан биргаликда узунликка сакраш техникаси баҳосини ўтказадилар. Сўнгра В бригадаси ядрони итқитишни кўрсатадилар, А ва Б бригадалари тажриба қилувчилар ролда чиқадиладар. Техниканинг ҳар бир элементи 5 балл системасида баҳоланади. Яқин масофага югуришда старт, старт олиб югуриш, масофа бўйича югуриш ва маррага етиб келиш баҳоланади. Узунликка сакрашда дастлабки ҳолат, тез югуриш, зарб билан итарилиш, сакраш, ерга тушиш баҳоланади.

Балларни жамини чиқаришда ўрта арифметик баҳо аниқланади, бундан ташқари, жуда яхши бажарилган машқлар балларини жами 100 га кўпайтирилади. Шундан кейин, машқларни бажариш техникасига мувофиқ процент белгиланади.

Шунга ўхшаш тарзда енгил атлетиканинг қолган турлари техникасининг экспорт баҳоси ўтказилади.

## Техникани таҳлил қилишда асбоблар ишлатиш методлари орқали текшириш

Бу текшириш янада объективроқ ва ишончлироқ маълумотлар олишга имкон беради.

Енгил атлетикада жуда кўп ишлатиладиган методлар қуйидагилар: кинематография (киносъемка, стереофотограмметрия, видеозапис) жисми узунлигини кўчириш таҳлилида, вертикал ва узунасига ОЎМ жисми ва унинг звеноларини кўчириш аниқланади; тензодимография ўзаро ҳаракатнинг таянчи ёки “снаряд – отувчи” системасида динамикани ўзгаришларини таҳлил қилишда; поллометрия – опор ва фазовий паллалар вақтини таҳлил қилиш учун ва бошқалар. Силлиқ ва тўсикли югуришлар техникасини таҳлил қилиш, инструментал метод ёрдамида аниқланади; масофа ва масофа чизигини енгилда вақт ва тезлик. (Масалан: 100 м масофа): қадамлар темпи ва узунлиги, опор ва фазо вақтидаги вақт, таянч оёғини ростлаш ва амортизация фазаси; таянч оёғини ўрнатиш ва итарилиш, кўп амортизацияон буқиш вақтида тизза бўғинида бурчак, таянч билан ўзаро ҳаракатда динамик хarakterистика ва бошқалар.

Енгил атлетикада итқитиш техникасини таҳлил қилиш процессида жуда зарур характеристика шулардан иборат: тезлик ва снаряднинг учиб бурчаги, бурчакли тезлик ва снарядни айланиш радиуси (бурилишдан итқитишга); асосий жисм звеноларини фазога оид характеристикани (масалан отишдан олдин); опорли ва опорсиз фазаларни узоклиги ва бошқалар.

Енгил атлетикада сакрашларни таҳлил қилиш техникасида қуйидаги характеристика қайд қилинади: ритми, тезлиги, узунлиги ва югуришда қадам частотаси; тезлик ва ОЎМТ учиб бурчаги; оёқни ўргатиш ва итарилиш бурчаги, тизза бўғинининг амортизацияон буқиш ҳажми, итарилишни динамик характеристикаси ва бошқалар.

Таҳлил натижасида олинган характеристикада квалификацияга мувофиқ спортчилар техник маҳорати норматив кўрсаткичлар билан солиштирилади. Олинган маълумотларга биноан техниканинг эффеktivлиги тўғрисида, унинг йўналишларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳақида хулоса қилинади.

Енгил атлетларни педагогик текширишлар ўтказишда студентларни амалий ишлар малакасини эгаллаш УИРСнинг муҳим бўлими ҳисобланади ва спортчилар тайёрлаш системасининг ажралмас қисмидир. Ўқув-машғулот процессини бошқариш ўз ичига қуйидаги босқичларни олади: маълумот йиғиш, уни таҳлил қилиш ва қарор қабул қилиш.

Маълумот йиғиш комплекс контрол процессида амалга оширилади, бунда спортчининг мусобақаланиш фаолияти, мусобақаланиш ва машғулот нагрузкалар динамикаси, спортчининг ўзгариш ҳолати объекти бўлиб ҳисобланади.

**Мусобақалашниш фаолияти.** Мусобақанинг асосий функцияларидан бири рағбатлантириш, ўқув-спорт натижаларини ва спортчилар билан тарбиявий ишларни текшириш мусобақада олинган объектлар баҳодан, ташкилот ва мутахассисларнинг кейинги ишлари натижаларига боғлиқ.

**Мусобақани қуйидагиларга ажратиш мумкин:**

а) тайёрловчи ва яна контрол, асосий мақсади тайёргарлик даражасини аниқлаш;

б) келтирувчи, асосий мақсади мусобақаларга спортчиларни баланд тайёргарликка олиб келиш;

в) танлов, мақсади катта мусобақаларда қатнашишга спортчиларни танлаш;

г) асосийси шаҳар, республика, мамлакат чемпионлари катта халқаро мусобақалар.

Мусобақа шароитида енгил атлет спортчини ўрганишда, унинг шахсини кўп томонларини, сифатларини функционал имкониятларини баҳолаш мумкин, гарчи шу вақтда мусобақалар шаклланиш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобақалашниш фаолиятини текшириш процессида спорт техникасининг эффективлигини аниқлаш, спортчи хулқи тактикасини назорат қилиш, организмни биохимик ва физиологик реакциялари баҳоланади, мусобақа вақтида қандай текширилса, мусобақадан сўнг ҳам шундай текширилади. Вақтни ўтиш оралиғига боғлиқ ҳолда бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиш зарурлиги спортчиларни 3 та ҳолатига ажратилган:

1. Этапни ҳолат, спортчи муваффақиятларини кўрсатишда имкониятларни акс эттиради ва булар бирмунча узоқ вақт сакланади.

2. Одатдаги ҳолат, бир ёки бир неча машғулотлар таъсирида ўзгаради.

3. Оператив ҳолат, бир марта бажарилган жисмоний машқлар таъсирида ўзгаради.

Спортчиларнинг бу тип ҳолларида мувофиқ ҳолатларни 3 та асосий педагогик назорат белгилайди.

**Тезкор назорат** процессида тез вақт ичида спортчининг ҳолати жисмоний машқларни бажаришдан кейин серияларни машқлар бажаришда ёки машғулот вақтида баҳоланади.

Тезкор назорат натижалари орқали машқлар ва серияли машқлар орасидаги энг қулай дам олиш танаффуслари аниқ белгиланади, машғулотлар натижасининг ҳажми жисмоний машқлар серияларида ифодаланади. Масалан: машғулот процессида югурувчи спортчи 6х150 югуриб ўтиши керак, тезлик билан 89-90%, 3 минут дам олиш танаффуси билан.

Берилган дам олиш режимида спортчи тезлик билан югуришни 3-масофасидан кейин зарур тезлик билан вазифани бажаришдан холи бўлмайди. Бу ҳолатдан чиқишни бир неча йўллари мавжуд:

1. Машғулотни серияли ўтказиш, яъни икки ёки уч марта югуриш, бунда сериялар орасидаги дам олиш вақтини узайтириш.

2. Машгулотни икки қисмга бўлиш (эрталаб ва кечқурун).
3. Ишнинг тезлиги кескин равишда тушганда машгулотларни тўхтатиш.
4. Машқларни берилган тезлик билан бажариш шарти билан дам олиш вақтини тўлиқ тиклангунча қадар узайтириш.

**Кундалик назорат** маълумот йиғиш вазифасини ҳал қилади, машгулот юкламаларини бажариш таъсири остида спортчи ҳолатини ҳар кунги тебранишларни баҳолашга имкон беради. Кундалик назорат машгулотгача ва машгулотдан кейин ўзини системали баҳолаш асосида амалга оширилади.

**Босқичли назорат** (этапли) тугалланган тайёрланиш циклига нисбатан кўпгина машгулотларни жамлаш туфайли тушишда спортчилар ҳолатини ўзгартириш баҳоси вазифаларини ҳал қилади.

Қайд қилинган кўрсаткичлар энгил атлетларни кўпинча спорт техник маҳорати даражасини аниқлашда, техник маҳоратни ва етакчи жисмоний сифатларни ривожлантириш даражасини баҳолаш керак. Этап назоратини вақти-вақти билан ўтказиш 4-6 ҳафтада бир мартадан иборат ва тайёрланишни ўрта циклининг охирида (мезоцикл) ўтказилади. Этапли назоратининг натижалари асосида бажариладиган машгулот нагрузкасини кумулятив эффекти тўғрисида хулоса қилинади ва жуда зарур шароитда келгуси мезоциклда машгулот режасини тузатилиши ўтказилади. Бунда қайд қилинадиган тайёргарлик кўрсаткичлари квалификацияга мувофиқ спортчиларнинг махсус жисмоний, техник, тактик, функционал тайёргарлиги кўрсаткичларининг нормативлари билан солиштирилади.

Энгил атлетика тури бўйича турли квалификацияли спортчилар тайёргарлик кўрсаткичларининг нормативлари дарсликни тегишли бўлимларида келтирилган. Норматив кўрсаткичлари тайёргарлик характеристикаси билан солиштирилганда, машгулотни бажарилиш эффектлигини, ҳар бир спортчининг кучли ва заиф томонларини баҳолаш мумкин, индивидуал камолотга етказишда энг афзал йўналишларини аниқлаш мумкин.

**Масалан:** 100м ва 200 м га югуриш натижаси 10-22 секундагача максимал тезликни сақлаш спортчи қобилиятига боғлиқ. Бу қобилият турли кўрсаткичлар билан белгиланади: биоэнергетик, куч тезлиги, ва бошқалар.

Шунинг учун ҳар қандай тест натижаси шу кўрсаткичларга боғлиқлиги, спринтерни этапли назорати учун ишлатиш мумкин.

**Масалан:** 60м+300 м гача бўлган масофада бир марта югуриш, ҳар машққа яқинлашишдир.

Итқитувчининг этапли контроли учун мусобақа натижаларига яқин бўлган натижани бажаришда энгиллаштирилган ёки оғирлаштирилган снаряд ишлатилади.

## ИЛМИЙ ТЕКШИРИШЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

Илмий текширишларни ташкил қилиш ва ўтказишни умумий схемасини келтирамыз.

### Адабиётнинг ва практиканинг анализи

Адабиётни тематик танлаш	Тема танлаш Вазифани белгилаш	Текширувчи- нинг кундалик тутиши. Номини ифодалаш
	Гипотезани ишлаб чиқиш	
	Текшириш плани	
	Текширувчиларни танлаш	
	Текшириш меҳодини танлаш	
	Ёрдамчиларни тайёрлаш	
	Хужжатларни тайёрлаб қўйиш	
	Шароитларни ташкил қилиш	
	Материални йиғиш	
	Материални қайта ишлаш	
	Натижаларни расмийлаштириш	
	Практикада қўллаш	

Текшириш мавзусини танлашда илмий фикр ва олдинги амалиётни таҳлил қилиш, адабиёт манбаини ўрганишдан бевосита келиб чиқиши керак. Текшириш темаси авваламбор актуал бўлиши керак, назария ва амалиётни аниқ саволларини ечишда уни аҳамиятининг баҳоси назарда тутилади. У қоида бўйича илмий-текшириш ишлари йўналишлари билан боғлиқ бўлиши керак ва коллектив текшириш шароитида айрим саволларни шахсий ечилишини назарда тутати. Мавзунини танлашда текширувчининг моддий имкониятларини ҳисобга олиш зарур (текширувчилар састави, аппаратларнинг мавжудлигини), уларнинг назарий тайёргарлик даражасини текширининг қатъий чегаралари бўлиши керак, негаки жуда кенг мавзу бир текширувчига унинг ҳамма алоқалардаги воқеаларини ўрганишига йўл қўймайди. Текшириш вазифаларини белгилашда ифодатаниш кўзда тутилади ва ва шундай саволлар танланадики, илмий ишнинг фикрини, унинг асосий аспектиларини ақс эттириши керак. Вазифалар сони унинг мураккаблигига боғлиқ, бажарувчилар сонига, текширишнинг давомийлигига ва бошқа омилларга боғлиқ.

Текшириш вазифаларида одатда уларнинг ўзаро алоқадорлигини мўлжалланади, яъни бир вазифани ечмай, иккинчисига ўтиб бўлмайди. Текширишни ҳамма вазифаларини ечишда бутун текширишни тамомланиши мўлжалланганди. Қандайдир ходисаларни таништириш учун олдинга суриладиган илмий тахминни гипотеза деб аташ қабул қилинган.

#### Гипотезани ишлаб чиқиш манбалари шулардан иборат:

- педагогик тажрибани умумлаштириш;
- мавжуд бўлган илмий фактларни анализ қилиш;
- илмий назариянинг кейинги ривожланиши;

Гипотеза оқилона фикр ва интуиция асосида туғилади. Гипотезанинг мустақиллиги қуйидаги вазиятларда аниқланади (Ашмарин Б.А. 1987):

1. Гипотеза принципиал текширишга эга бўлиши керак.  
2. У оддин белгиланган илмий фактларга зиддиятлик қилмаслиги ва принциплар содда бўлиши керак.

3. Гипотеза ўрганилаётган hodисаларнинг моҳиятини ташкил қилувчи саволлар доирасини тушунтириши керак, назарий ва амалий тажрибали далилларига эга бўлмаган тушунчалар керак эмас.

4. Гипотеза тахмин сифатида эҳтимоллик характериға эга, лекин бундай эҳтимоллик логик далилларига эга бўлиши керак.

**Текшириш режаси** текшириш методикаси асосий саволарни ўз ичига олади, ҳаракат программасини, вазифасини, текшириш методи ва ташкил қилиш, ишни календарли босқичи, ҳаражат сметасини ва бошқаларни характерлайди. Ишни боришида режа албатта деталлаштирилади ва аниқланади.

**Текшириш методларини танлашда** илмий ишнинг аниқ вазифаларини белгилайди.

**Методларни яроқлилигини текшириш ишнини аниқ вазифаларини ечишда қуйидаги асосий талаблар орқали характерлаш мумкин (Б.А. Ашмарин, 1978):**

- метод ҳаракат омиллари биргаликда аниқ бир мустақамликка эга бўлишлари керак, яъни текшириш объектини шундай ҳолини акс эттириши керакки, у тажриба омиллар орқали чақирилган бўлсин.

- метод бошқача ҳолатларга нисбатан аниқ танлаш қобилиятиға эга бўлиши керак, яъни акс эттирилиши керак бўлган нарсани текшириш топшириғига мувофиқ қайд қилиниши керак.

- метод хажмға эга бўлиши керак, яъни максимал маълумот бериши керак  
- метод унумли (ишончли) бўлиши керак, яъни ўхшаш натижалар бериш қобилиятиға эга бўлиши керак. Қуйидаги шартларда уларни кўриш мумкин:

а) экспериментатор бир неча бор фақат бир группа шуғулланувчилар билан текшириш ўтказиш;

б) бир экспериментатор ўхшаш группа шуғулланувчилар билан текшириш керак;

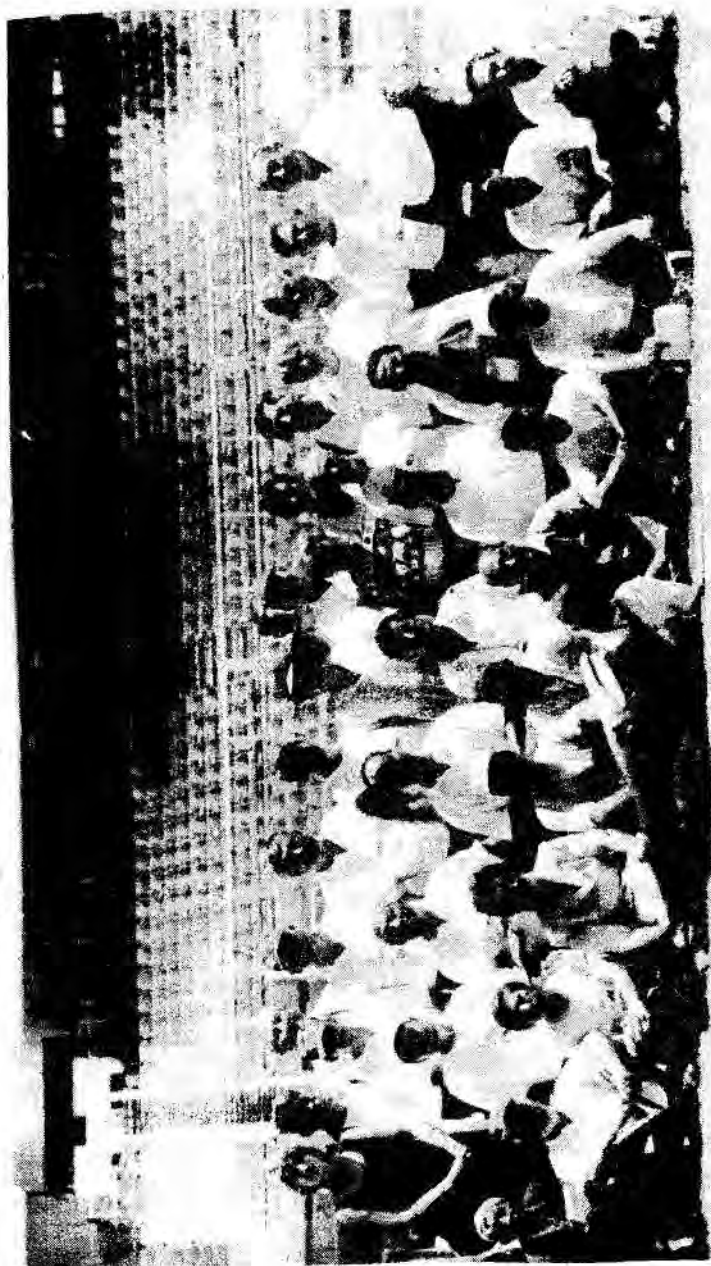
в) турли экспериментаторларға бир группа шуғулланувчилар билан текшириш ўтказиш.

Текширувчиларни танлаш ва текшириш методини танлашдан кейин ёрдамчиларни тайёрлаш зарур. Хужжатларни тайёрлаб қўйиш, текшириш шартларини ташкил қилиш керак.

Текшириш натижаларини имкон борича тамом бўлиши билан ишлаб чиқиш зарур. Ўрнатилаётган hodисаларнинг сонини баҳолашда математик статистика методини ишлатиш керак.

**Текшириш адабий-график безатишда** қўлёзма тузишни умумий қонунларини ва стандартларға мувофиқлигини албатта ҳисобға олиш керак, иллюстративли материал ва адабий текст бир-бирини тўлдириб туриши керак, лекин такрорланиши мумкин эмас.

Материал формасини танлашда умумий талаб унинг аниқлиги ва ўқувчилар учун тушунарли бўлишидир. Адабиётлар рўйхатида ҳамма манбалар келтирилиши керак.



Ўзбекистонлик енгил атлетика ҳакамлари ва устозлари

## Югуриш техникасига

Ўргатиш вазифалари	Воситалари	Микдорлаш
1. Хар бир шуғуланувчини югуришнинг хусусиятлари билан таништириш, камчиликларни аниклаш.	1. Ўртача тезликда 60-80 м қайта югуриш. 2. Шуғуланувчилар билан югуриш техникаси тўғрисидаги тушунчани аниклаш мақсадида суҳбат ўтказиш.	3-5 марта
	<p style="text-align: center;"><b>Асосийлари</b></p> <p>1. Югуриш масофаларини – қисқа, ўрта ва узок туркумларга бўлиниши тўғрисида сўзлаб бериш. 2. Югуриш техникаси асосида, элементлари тўғрисида сўзлаб бериш. 3. Югуриш техникасини кўрсатиш.</p> <p style="text-align: center;"><b>Қўшимчалари</b></p> <p>1. Югуришнинг тараққиёт йўли тўғрисида гапириб бериш. 2. Кучли югурувчилар ва рекордлар тўғрисида суҳбатлашиш. 3. Шуғуланувчиларни разряд нормалари билан таништириш.</p>	
2. Шуғуланувчиларда югуриш техникаси тўғрисида тушунча ҳосил қилдириш. 3. Тўғри масофада югуриш техникасига ўргатиш.	<p>1. Кўрсатиш ва тушунтириш. 2. Тезланиш билан 50-80 м югуриш. 3. Сонни юқори кўтариб югуриш ва оёқни “эшикак эшгандек” йўлакка қўйиш. 4. Сакраш қадамлари билан югуриш ва болдирни силтаб югуриш. 5. Сакраш қадамлари билан югуриш - депсиниётган оёқ тўғрисида, силтанаётган оёқ тиззадан букланиб, олдинга ва юқорига қараб фаол ҳаракатлантвирилади 6. Сонни юқорига кўтариб югуриш ва болдирни орқага силтаб (“Колесо”) югуриш. 7. Қўллар ҳаракати (жойда югургандек) Д.Х. асосий. Тирсақдан букланган қўллар билан югуришдагидек ҳаракат қилиш.</p> <p style="text-align: center;"><b>Қўшимчалари</b></p> <p>1. Тўсиқлардан ошиб югуриш (тўшлар, скамейкалар ва х.к.). 2. Масофани яқин узоклигига қараб сонни баландга кўтариллиши, қадамларни узунлиги ва частотаси ўзгартирилади. 3. Депсинишни силтаб югуриш: бунда сон, болдир, оёқ тўғри чизиқ ҳосил қилади. 50-60 м тезланиш билан югуриш, бунда бажарилаётган машқ техника элементларини, “Колесо” ва сонни юқори кўтариб югуриш.</p>	<p>4-6 марта 4-6 марта 30-40 м 3-6 марта</p> <p>30-40 м 3-6 марта 30-40 м 3-6 марта</p> <p>30-40 м 3-4 марта</p>





Ўргатиш вазифалари	Воситалари	Миқдорлаш
4. Қайрилишдаги техникага ўргатиш	<p>1. Кўрсатиш ва тушунтириш.</p> <p>2. Йўлакни қайрилишида тезланиш билан такроран югуриш, олдингидан бошлаб, кейинчалик радиуси кичик йўлакка ўгиб югуриш.</p> <p>3. Тўғри йўлакда тезланиш билан югуриб ҳар хил тезликда қайрилишга кириш.</p> <p>Қўшимчалари 10-20 м радиусдаги доирада ҳар хил тезлик билан югуриш.</p>	<p>50-80 м 3-4 марта</p> <p>80-100 м 3-4 марта</p>
5. Юқоридаги старт тезланишининг техникасига ўргатиш.	<p style="text-align: center;"><b>Асосийлари</b></p> <p>1. Кўрсатиш ва тушунтириш.</p> <p>2. “Стартга” командасини бажариш.</p> <p>3. “Диккат” командасини бажариш.</p> <p>4. Югуришни мустақил равишда сигналсиз бажариш.</p> <p>5. Югуриш сигнали билан бажарилиб, старт тезланиши купроқ энгашган ҳолда ва сонни олдинга-юқорига чаккон кўтариш билан.</p> <p>6. Югуришни сигналсиз, гавлани кўп энгаштирган ҳолда бошлаш.</p>	<p>3-4 марта</p> <p>3-4 марта</p> <p>3-4 марта</p> <p>20-30 м</p> <p>6-8 марта</p>
6. Паст стартга ўргатиш. Тўғри, қайрилиш ва старт тезланиши	<p>1. Кўрсатиш ва тушунтириш.</p> <p>2. “Стартга” командасини бажариш югурувчи тиргакни олдида, кўлини туширган ҳолда, олдинги тиргакка кучли оёғи билан таянади, иккинчи оёғини орқадаги тиргакка қўяди. Кейин орқа оёқни тиззасини ерга қўйиб, кўл панжаларини старт чизигига қўяди.</p> <p>3. “Диккат” командасини бажариш.</p> <p>4. Югуришни мустақил равишда сигналсиз бошлаш- ҳаракат кўллари ердан узиш билан бошланиб, оёқлар билан тез депсинилади, орқа тез сонни олдинга олиб, оёқ пастда ерни устидан олинади, олдинги оёқ чаккон тўғриланади.</p> <p>5. Югуриш сигнал билан (пистолетдан отиш) бошланади.</p> <p>6. Тиргакларни қайрилиш старт учун ўрнатиш – қайрилишни четки йўлакчасини ташқи томонига ўрнатилади.</p> <p>7. Қайрилишда паст стартдан югуриш.</p> <p style="text-align: center;"><b>Қўшимчалари</b></p> <p>Пастки стартдан бошланғич 3-4 кадамдан белгилар бўйича югуриш. Олдинга ҳаракат қилишда қаршиликларни енгил.</p> <p>Иккинчи оёқ билан кадам қўймасдан гимнастика мати устига тушиш.</p>	<p>5-6 марта</p> <p>5-6 марта</p> <p>5-6 марта</p> <p>20 м 8-10 марта</p> <p>20 м 8-10 марта</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Услубий кўрсатмалар
	Ў Ў	Ў Ў	+	+								<p>Чап оёқ тўғри кўйилиб, ўнг оёқ чапга бурилади.</p> <p>Ўнг қўл ҳаракати ичкарига йўналтириб, (тирсак ўнгга-ташқарига) Гавданинг энгашиши</p> <p>Чап –олдинга доира марказига қаратилади.</p>
			Т Ў Ў Ў Ў	+	+							<p>Д.х.дан олдинга кўйилган оёқ билан ҳар хил елка ва қўл олдинга чиқарилади.</p>
					Т							<p>Елка старт чизиғи устида жойлашган булиб елка озроқ думалоқланган, паст- олдинга қаратилган.</p> <p>Тос елкадан кўра озроқ баландроқ бўлади. Гавда оғирлиги қўлларда ва олдинги оёққа тушади.</p>
					Ў Ў	+	+					
					Ў	+						
					Ў	+						
					Ў	+						
					+							
					+							

<b>Ўргатиш вазифалари</b>	<b>Воситалари</b>	<b>Миқдорлаш</b>
7. Старт тезланишдан масофадаги югуришга ўтишни ўргатиш.	<p style="text-align: center;"><b>Асосийлари</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кўрсатиш ва тушунтириш.</li> <li>2. Маълум бир йўлакни тўлиқ тезликда югуриб ўтгандан кейин инерция билан югуриш.</li> <li>3. Паст стартдан тезланиш билан, инерция бўйича эркин югуришдан сўнг тезликни кучайтириш.</li> <li>4. Ўзгарувчан югуриш (5-6 максимал кучланишдан кейин, инерция бўйича эркин югуришга ўтиш).</li> </ol>	<p>5-10 марта</p> <p>6-12 марта</p> <p>6-10 марта</p>
8. Қайрилишдан кейин йўлакни тўғри қисмига чиқишга, тўғри югуришга ўргатиш.	<p style="text-align: center;"><b>Асосийлари</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кўрсатиш ва тушунтириш</li> <li>2. Қайрилишларни охириги чорагида тезланиш билан, тўғри йўлакка чиқишдаги югуриш инерцияси билан алмаштириб югуриш.</li> <li>3. Инерция билан югуришдан кейин тезликни ошириш.</li> <li>4. Қайрилишдан кейин йўлакни тўғри қисмига ўтишда (йўлакдаги ҳамма қайрилишни қатта тезликда ўтгандан кейин) эркин югуриш.</li> </ol>	
9. Марра лентасини кесиб ўтишни ўргатиш.	<p style="text-align: center;"><b>Асосийлари</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кўрсатиш ва тушунтириш.</li> <li>2. Юриш ва югуришда қўлларни орқага олиб олдинга энгашишга ўргатиш.</li> <li>3. Секин ва тез югуришда қўлларни орқага олиб лентага қараб олдинга энгашишни бажариш.</li> <li>4. Секин, тез югуришда елқани лентага қаратиб буриш билан олдинга энгашишни бажариш.</li> </ol>	<p>4-6 марта</p> <p>6-10 марта</p> <p>6-8 марта</p>
10. Югуриш техникасини умумий тақомиллаштириш.	<p style="text-align: center;"><b>Асосийлари</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ўргатишда қўлланган ҳамма машқлар бажарилади.</li> <li>2. Эгилган йўлакчадан горизонтал ва тескарисига чиқиш билан югуриш.</li> <li>3. Тренажер қурилмаларидан фойдаланиш: тортилиш ва тормозлайдиган қурилмалар.</li> <li>4. Тўлиқ масофани югуриб ўтиш.</li> </ol>	<p>4-6 марта</p> <p>2-4 марта</p> <p>2-4 марта</p> <p>2-4 марта</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Услубий кўрсатмалар
						Т Ў Ў Ў	Ў Ў Ў	+				“Эркин югуришни аҳамиятини тушунтириш.”
								Т Ў Ў Ў	Ў Ў Ў	+		
									Т Ў Ў Ў	Ў Ў Ў	+	
										Ў Ў Ў	+	Югуриш техникаси асосий элементларини ўзлаштиришдан кейин, доимий равишда уни унсурларини аниқлаш учун ишлаш ва тўғри малакани такомиллаштириш. Шу билан бирга югурувчи мутахассислигига қараб (спринтер, ўрта масофа, стайер) жисмоний қобилиятларни тарбиялаш устида ишлаш, техникани мукамаллаштириш тўлиқ шиддатли бўлмаган югуришларда олиб борилади. Югуришни эркин ва қучланишсиз бажариш керак.

## ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДАН ЖАХОН РЕКОРДЛАРИ (КИЗЛАР)

Тури	Натيجا	Фам. исми	Туғ. йили	Мамлакат	Рекорд Ур. жойи	Рекорд Ур. вақти
100 метр	10.49	Флоренс Гриффит-Джойнер	21.12.1959	АКШ	Индianaполис	16.08.1988
200 метр	21.34	Флоренс Гриффит-Джойнер	21.12.1959	АКШ	Севл	29.09.1988
400 метр	47.60	Марита Кох	18.02.1957	ГДР	Канберра	06.10.1985
800 метр	1:53.28	Ярмила Краховилова	26.01.1951	ЧССР	Мюнхен	26.07.1983
1000 метр	2:28.98	Светлана Мастеркова	17.01.1968	Россия	Брюссел	23.08.1996
1500 метр	3:50.46	Юнся Сю	25.12.1972	КНР	Пекин	11.09.1993
1 миля	4:12.56	Светлана Мастеркова	17.01.1968	Россия	Цюрих	14.08.1996
2000 метр	5:25.36	Соия О.Саливан	28.11.1969	Ирландия	Эдинбург	08.07.1994
3000 метр	8:06.11	Юнся Ван	09.01.1973	КНР	Пекин	13.09.1993
5000 метр	14:28.09	Бо Джиян	13.03.1977	КНР	Шанхай	23.10.1997
10000 метр	29:31.78	Юнся Ван	09.01.1973	КНР	Пекин	08.09.1993
20000 метр	1:05:26.6	Тегла Лороуп	09.09.1973	Кения	Боргольхаузен	03.09.2000
1 час	18:340	Тегла Лороуп	09.05.1973	Кения	Боргольхаузен	07.08.1998
25000 метр	1:27:05.9	Тегла Лороуп	09.05.1973	Кения	Менгершкирчен	21.09.2002
30000 метр	1:45:50.0	Тегла Лороуп	09.05.1973	Кения	Варетейн	06.06.2003
10 км(шоссе)	30:21	Пола Радклифф	17.12.1973	Англия	Сан Хуан	23.02.2003
15 км(шоссе)	46:57	Елана Мейер	10.10.1966	ЮАР	Кэйптаун	02.11.1991
20 км(шоссе)	1:03:26	Пола Радклифф	17.12.1973	Англия	Бристоль	06.10.2001
25 км(шоссе)	1:22:31	Наоко Такахаши	06.05.1972	Япония	Берлин	30.09.2001
30 км(шоссе)	1:39:10	Наоко Такахаши	06.05.1972	Япония	Берлин	30.09.2001
Яримарафон	1:06:44	Елана Мейер	10.10.1966	ЮАР	Токио	15.01.1999
Маратон	2:15:25	Пола Радклифф	17.12.1973	Англия	Лондон	13.04.2003
100 км	6:33:11	Томое Абэ	13.08.1971	Япония	Юфутсу	25.06.2000
3000 м. т/б	9:08.33	Гулшара Самитова	01.01.1978	Россия	Тула	10.08.2003
100 м. т/о	12.21	Иорданка-Донкова	28.09.1961	Болгария	Стара-Загора	20.08.1988
400 м. т/о	52.34	Юлия Пеленкина	21.04.1978	Россия	Тула	08.08.2003
Баландликка						
сахрани	2.09	Стефка Костадинова	25.03.1965	Болгария	Рим	30.08.1987
Ланграт чўп						
билан сахрани	4.82	Елена Исинбаева	03.06.1982	Россия	Гэйтсхед	13.07.2003
Узунликка						
сахрани	7.52	Галина Чистякова	26.07.1962	соб. Иттиф.	Ленинград	11.06.1988

Тури	Натижа	Фам. исми	Туг. йили	Мамлакат	Рекорд ўр. жойи	Рекорд ўр. вақти
Уч хатлаб сакраш	15.50	Иинесса Кравец	05.10.1966	Украина	Гётеборг	10.08.1995
Ядро	22.63	Наталья Лисовская	16.07.1962	соб. Иттиф.	Москва	07.06.1987
итқитиш Диск	76.80	Габриэле Райнш	23.09.1963	ГДР	Нойбранденбург	09.07.1988
улоқтириш Молот	76.07	Михаэла Мелинте	27.03.1975	Румыния	Рюдлинген	29.08.1999
Етти кураш	7291	Джеки Джойнер-Кирен	03.03.1962	АҚШ	Сеул	24.09.1988
4x100 метр	41.37	С. Гладш, С. Ригер, И. Ауэрвальд, М. Гер		ГДР	Канберра	06.10.1985

### ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДАН ЖАХОН РЕКОРДЛАРИ (ЭРКАКЛАР)

Тури	Натижа	Фам. исми	Туг. йили	Мамлакат	Рекорд ўр. жойи	Рекорд ўр. вақти
100 метр	9.78	Тим Монтомери	28.01.1975	АҚШ	Париж	14.09.2002
200 метр	19.32	Майкл Джонсон	13.09.1967	АҚШ	Атланта	01.08.1996
400 метр	43.18	Майкл Джонсон	13.09.1967	АҚШ	Севилья	26.08.1999
800 метр	1:41.11	Уилсон Кипкетер	12.12.1971	Дания	Кельн	24.08.1997
1000 метр	2:11.96	Ноа Нгени	02.11.1978	Кения	Риети	05.09.1999
1500 метр	3:26.00	Хишам Эль Герреж	14.09.1974	Марокко	Рим	14.07.1998
1 миля	3:43.13	Хишам Эль Герреж	14.09.1974	Марокко	Рим	07.07.1999
2000 метр	4:44.79	Хишам Эль Герреж	14.09.1974	Марокко	Берлин	07.09.1996
3000 метр	7:20.67	Даниель Комен	17.05.1976	Кения	Риети	01.09.1996
5000 метр	12:39.36	Хайле Гебреселассие	18.04.1973	Эфиопия	Хелсинки	13.06.1998
10000 метр	26:22.75	Хайле Гебреселассие	18.04.1973	Эфиопия	Хенгело	01.06.1998
20000 метр	56:55.6	Артуго Барриос	12.12.1962	Мексика	Ла Флеш	30.03.1991
1 соат	56:55.6	Артуго Барриос	12.12.1962	Мексика	Ла Флеш	30.03.1991
25000 метр	1:13:55.8	Тошихико Секо	15.07.1956	Япония	Крайстчёрч	22.03.1981
30000 метр	1:29:18.8	Тошихико Секо	15.07.1956	Япония	Крайстчёрч	22.03.1981
Яриммарафон	59:17	Пол Тергат	17.06.1969	Кения	Милан	04.04.1998
Марафон	2:05:38	Халид Хануоч	12.12.1971	АҚШ	Лондон	14.04.2002

Тури	Натижа	Фам. исми	Туг. йили	Мамлакат	Рекорд Ур. жойи	Рекорд Ур. вақти
100 км	6:13:33	Таахиро Сандай	19.01.1973	Япония	Юбецу	21.06.1998
10 км(шоссе)	27:02	Хайле Гебреселассие	18.04.1973	Эфиопия	Доха	11.12.2002
15 км(шоссе)	41:29	Феликс Лимо	22.08.1980	Кения	Ниймеген	11.11.2001
20 км(шоссе)	56:18	Пол Тергат	17.06.1969	Кения	Милан	04.04.1998
25 км(шоссе)	1:13:14	Роджерс Роп	16.02.1976	Кения	Берлин	06.05.2001
30 км(шоссе)	1:28:36	Таахки матеумия	21.02.1980	Япония	Кумамото	16.02.2003
3000 метр т/о	7:53.17	Брахим Булами	20.04.1972	Маракко	Цюрих	16.08.2002
110 метр т/о	12:91	Коллин Джэксон	18.02.1967	Англия	Штутгарт	20.08.1993
400 метр т/о	46:78	Кевин Янг	16.09.1966	АҚШ	Барселона	06.08.1992
Баланликка сакраш	2:45	ХавьерСотомайор	13.10.1967	Куба	Саламанка	27.07.1993
Лангар чўп билан сараш	6.14	Сергей Бубка	04.12.1963	Украина	Сестриере	31.04.1994
Узуликка сакраш	8.95	Майк Пауэлл	10.11.1963	АҚШ	Токио	30.08.1991
Уч хатлаб сакраш	18.29	Джонатан Эдвардс	10.05.1966	Англия	Гётеборг	07.08.1995
Ядро итқитиш	23.12	Рэнди Барнс	16.06.1966	АҚШ	Уэствуд	20.05.1990
Диск улоқтириш	74.08	Юрген Шулт	11.05.1960	ГДР	Ноэбранденбург	06.06.1986
Молот улоқтириш	86.74	Юрий Седых	11.06.1955	соб. Иттиф.	Штутгарт	30.08.1986
Найза улоқтириш	98.48	Ян Железны	16.06.1966	Чехия	Йена	25.05.1996
Ун кураш	9026	Роман Себрле	26.11.1974	Чехия	Гётис	27.05.2001
4x100 метр	37.40	Д. Мингчел, Л. Баррелл		АҚШ	Штутгарт	21.08.1993
4x200 метр	1:18.68	М. Маршал, Л. Баррелл, Ф. Хёрд, К Льюнс		АҚШ	Уолнат	17.04.1994
4x400 метр	2:54.20	АҚШ термаси		АҚШ	Нью-Йорк	22.07.1998



## МУНДАРИЖА

1. Енгил атлетика ва уларнинг характеристикаси .....	4-6
2. Енгил атлетика машқларининг умумий характеристикаси .....	7-11
3. Спортча юриш. Спортча юриш техникасини ўргатиш .....	12-14
4. Югуриш. Қисқа масофаларга югуриш .....	14-19
5. Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш .....	19-23
6. Эстафетали югуриш .....	24-25
7. Эстафетали югуриш техникасини ўргатиш .....	26-27
8. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш .....	27-29
9. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини ўргатиш .....	29-31
10. Енгил атлетика майдони .....	32
11. Енгил атлетика натижа меъёрлари эркеклар ва аёллар .....	33-40
12. Енгил атлетика мусобақаси жадвали .....	41-42
13. Сакраш. Баландликка сакраш .....	43-45
14. Баландликка сакраш техникасини ўргатиш .....	45-49
15. Югуриб келиб узунликка сакраш .....	49-51
16. Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини ўргатиш .....	51-59
17. Граната улоқтириш .....	59-60
18. Мактаб енгил атлетика тўрагида синфдан ташқари машғулотлар .....	60-63
19. Кросс тайёргарлиги .....	63-66
20. Енгил атлетика мусобақаси ҳужжатлари .....	67-70
21. Дарс конспекти шакли, машқларни ёзиш тизими .....	70-73
22. Дарс конспекти .....	74-75
23. Дарс зичлиги .....	76
24. Дарсда юрак-қон томир уриш маълумотларини ҳисоблаш .....	77
25. Енгил атлетика бўйича мусобақалар ташқил қилиш ва ўтказиш .....	77-84
26. Енгил атлетикани илмий текшириш усуллари .....	84-80
27. Илмий текширишларини ташқил қилиш ва ўтказиш .....	91-92
28. Югуриш техникасига ўргатиш усуллари .....	93-98
29. Енгил атлетикадан аёллар ва эркеклар жаҳон рекордлари .....	100-102

Илѓс НИѐЗОВ

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКА**

*(Ўқув қўлланма)*

Муҳаррир:	О. Холматов
Тех. муҳаррир:	К. Акмалидинов
Мусахҳих:	А. Толибжонов
Матн терувчи:	М. Хамдамова
Саҳифаловчи:	Ф. Акмалдинов

Теришга берилди 28. 02. 2005 й. Босишга руҳсат этилди 28. 03. 2005 й.  
Ҳажми 6,5 б.т. Бичими 60x84  $\frac{1}{16}$ . Адади **4000** дона. Буюртма №1082.  
Қайта нашр. Баҳоси шартнома асосида.

«ФАРФОНА» нашриѐти. 713014, Фарғона ш., С. Темур кўчаси, 28.

Қўқон шаҳар «Янги Фарғона» масъулияти чекланган жамият  
босмахонасида офсет усулида чоп этилди.  
713000, Қўқон ш. Озодлик хиѐбони, 22.