

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

**ISLOM KARIMOV NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT
TEXNIKA UNIVERSITETI**

**YENGIL ATLETIKADA AMALIY
MASHG‘ULOTLAR**

USLUBIY QO‘LLANMA

Toshkent - 2017

Tuzuvchi: Xudayberganov Z.K. “Yengil atletikada amaliy mashg‘ulotlar. Uslubiy qo‘llanma. -Toshkent, ToshDTU, 2017. 24 b.

Mazkur uslubiy qo‘llanma yengil atletikada amaliy mashg‘ulotlar o‘tish uchun yaratilgan bo‘lib, u yengil atletika saboqlarini talaba va o‘quvchilarga yetkazib berish, har bir yosh talaba va sportchi uchun yangi texnika ishlab chiqishga bag‘ishlangan. Bunda, shuningdek, yengil atletikaning o‘ziga xos bo‘lgan ba’zi xususiyatlari keltirib o‘tilgan bo‘lib, mashg‘ulotlar jarayonida o‘zaro aloqani va nazoratni aniqlash, mashg‘ulot tartibini o‘rgatish, ularni sportchilarga yetkazib berish bo‘yicha aniqlangan muammo va savollar ustida ish olib borilgan.

*Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti
ilmiy-uslubiy kengashi qaroriga muvofiq chop etildi.*

Taqrizchilar:

Nabiyev T.E. O‘ZMU «Jismoniy madaniyat va sport» kafedrasining boshlig‘i, dotsent.

Xayrislamova G.M. ToshDTU „Jismoniy madaniyat va sport“ kafedrasi katta o‘qituvchisi

KIRISH

*Hech bir soha mamlakatni
sport kabi dunyoga tez tanita
olmaydi.*

I. KARIMOV

Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog‘lom va ma‘naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shug‘ullanishlariga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan hisoblanadi.

Birinchi Prezidentimiz tashabbuslari bilan "Sihat-salomatlik yili" davlat dasturining ishlab chiqilishi hamda uning hayotga tatbiq etilishi jismoniy tayyorgarlik o‘qituvchilariga, sport murabbiylari zimmlariga g‘oyatda sharaflari va mas‘uliyatli vazifalarni yuklamoqda.

Yengil atletikani "Sport malikasi" deb atashadi. Bu juda balandparvoz iboraga sportning bu turi loyiqmi deb o‘ylab qolasan. Yengil atletika barcha zamonaviy sport turlariga yo‘l ochib berdi, futbol yoki basketbolni yugurmay yoki sakramay o‘ynab bo‘lmaydi, hattoki shaxmat ustasi ham musobaqaga tayyorlanish jarayonida yugurish mashqi bilan shug‘ullanadi.

Millionlab insonlar o‘z salomatliklarini yurish va yugurish bilan mustahkamlamoqdalar. Zamonaviy olimpiya harakatlarining asoschisi Pyer de Kuberten shunday degan edi: *Sog‘lom bo‘laman desang-yugur, chiroyli bo‘laman desang-yugur, kuchli bo‘laman desang-yugur.*

Har bir tinglovchi yengil atletikani o‘zlashtirish vaqtida quyidagilarni bilishi shart:

1. Yengil atletikaning nazariya asoslarini o‘rganish.
2. Kelajakdagi kasbiy faoliyatida yengil atletikaning ahamiyati.
3. Yugurish mashqlarining ko‘rsatkich talablarini bilishi va amalda bajara olishi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish bo'yicha tashkiliy ko'rsatmalar va mashg'ulotlarning tuzilishi

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish maqsadida avvalambor mashg'ulotning ish rejasi tuziladi. Bunda mashg'ulot mavzusiga ko'ra maqsad aniqlanadi va unga erishish uchun vazifalar qo'yiladi. Shu bilan bir qatorda mashg'ulot o'tkazish joyi, vaqti va sport kiyimi ko'rsatib o'tilishi shart.

Barcha jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari kabi yengil atletika ham uch qismdan iborat. Bular:

1. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi;
2. Mashg'ulotning asosiy qismi;
3. Mashg'ulotning yakuniy qismi.

Har bir bo'limda mashq va usullarning nomi, ularning takrorlanish soni yoki bajarish vaqti hamda har bir mashq bo'yicha metodik ko'rsatmalar beriladi.

Mashg'ulot boshida o'qituvchi tinglovchilarga jismoniy tayyorgarlik mashqlarining ahamiyati, gigiyenik talablar, ehtiyotkorlik choralari va intizomga rioya qilish haqida muntazam ravishda eslatib turishi hamda bu talablarni bajarilishini ta'minlashi lozim. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida tinglovchilar organizmini asosiy qismda bajarilishi lozim bo'lgan o'quv savollari va yuklamalariga tayyorlash vazifasini bajaradi. Bunga tinglovchilar yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi va yengil atletikaning maxsus mashqlarini bajarish orqali erishadilar. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida tinglovchilar yuqorida ko'rsatib o'tilgan mashqlarning ketma-ketligini buzmasdan, asta-sekin ularning shiddatini oshirib borishlari muhimdir.

Mashg'ulotning asosiy qismida tinglovchilar o'quv savollarini amaliy bajarish va qaytarish metodi orqali o'zlashtiradilar. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotning asosiy qismidagi birinchi savol yengil atletikaga oid bo'lib, qolgan savollar esa boshqa mavzulardan tuzilishi maqsadga muvofiqdir. O'quv savollarini o'zlashtirishda ularni qaytarish natijasida muayyan ko'nikma hosil bo'ladi. Yengil atletika usullari va mashqlari, sport maydonida sherengali yoki kolonnali safda o'qituvchining komandasi bilan bajariladi. Mashqlar tinglovchilar tomonidan bajarilayotgan vaqtda o'qituvchi ularning bajarilish texnikasiga va shiddatiga e'tibor qaratishi lozim. Buning uchun o'qituvchi o'quv savollarini yoritishda og'zaki tushuntirgandan so'ng ularni amaliy tarzda

ko'rsatib berishi va yo'l qo'yiladigan xatolarga tinglovchilarning e'tiborini jalb qilishi kerak.

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni saflashdan oldin ularning organizmini dastlabki holatga keltirish zarur. Bu nafasni rostlash, yugurish, yurish va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlar orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulot yakunida tinglovchilarning yutuqlari va yo'l qo'ygan kamchiliklari haqida ham gapirib o'tish joizdir va ularga mustaqil tayyorgarlik uchun vazifalar berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Yengil atletika

Mashg'ulotning maqsadi:

Tinglovchilar qisqa, o'rta va uzoq masofaga yugurish, quyi va yuqori start texnikasi, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish va marradan o'tish texnikasi haqida tasavvurga ega bo'lishlari hamda ularni amaliy bajara olishlari zarur. Tinglovchilar yengil atletikaning umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarini bilishlari va amalda ketma-ketlik tartibi bilan bajara olishlari kerak. "Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkillashtirish" to'g'risidagi buyruqning yosh guruhlari bo'yicha me'yoriy talablarini bilishlari hamda 100 metr, 1000 metr, 3000 metr masofalarga yugurishning texnikasini amalda bajara olishlari kerak. Shu masofalar bo'yicha sinov topshirishlari talab qilinadi. Tinglovchilar o'zining funksional holatini nazorat qilishni mustaqil amalga oshirishni bilishlari lozim. Bular esa o'z navbatida tinglovchilarning kelajakdagi faoliyati samarasini oshirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulotni o'tkazish uslubi: Og'zaki tushuntirish, namoyish qilish, takrorlash.

Kiyim: mavsumiy sport formasini.

Moddiy-texnik ta'minot: sekundomer, start bayroqchasi.

Yengil atletika mashg'ulotining tuzilishi

1.1 – mashg'ulot

Mashg'ulotning borishi

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi – 20 daqiqa

1. Yurish va yugurish:

800 metrdan – 1500 metrgacha, oʻrtacha tezlikda yugurish.

2. Umumrivojlantirish mashqlari: Mashqlar joyida va harakatda bajariladi. Har bir mashq 8-10 martadan qaytariladi.

3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

Har bir mashq 2-3 martadan 50 metrli masofada bajariladi.

Mashgʻulotning asosiy qismi

1) Oʻquv savoli: Start, startdan chiqish, start tezlanishi va masofani yakunlash.

Tinglovchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida toʻgʻri tasavvur hosil qilish.

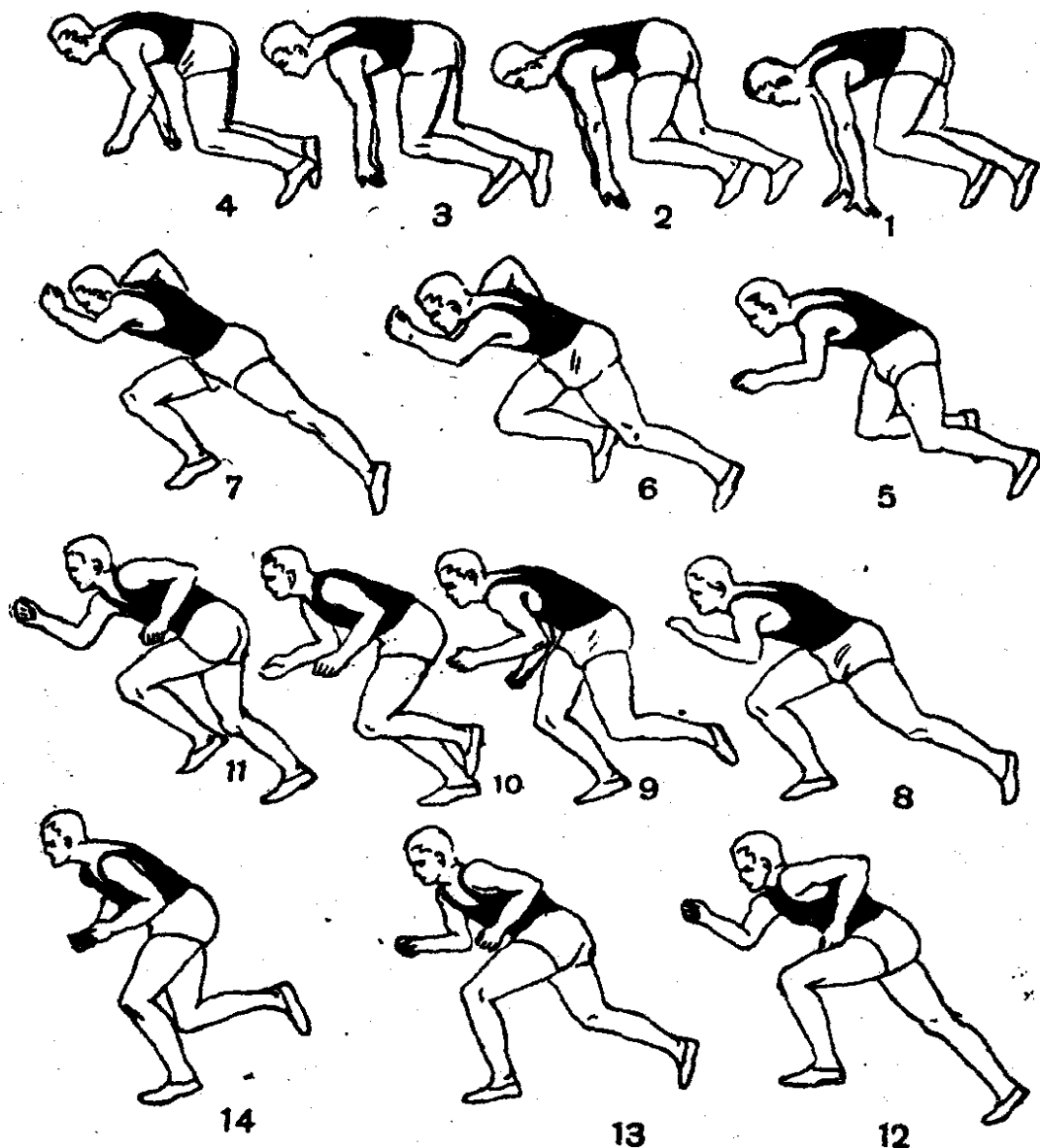
Mashqlar

1. Toʻgʻri yoʻlkada pastki startdan yugurish texnikasini tushuntirish va koʻrsatish. **Start.** Yugurishning boshlanishi - **start.** Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa boʻlagida tezlikni maksimal oʻstirishga imkon beradigan, past start qoʻllaniladi. Past startda yuguruvchi tanasining umumiy ogʻirlik markazi (u.o.m.) yuguruvchi qoʻlini yoʻlakdan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan boʻladi.

Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirkaklari qoʻllaniladi.

Odatdagi start deb ataluvchi start keng qoʻllaniladi. Unda oldingi tirkak start chizigidan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirkak esa oldingi tirkakdan boldirlik uzunligi oraliqida oʻrnatiladi. Oldingi tirkakning tayanch sathi 45-50°. Keyingisining sathi 60-80° boʻladi. Ayrim yuguruvchilar oldingi tirkakni start chizigʻidan uzoqlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar (choʻzilgan start) ayrimlari esa, orqadagi tirkakni oldindagiga yaqinlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar (yaqinlashtirilgan start). **Pastki start va startdan chiqish texnikasi.**

"Startga" komandasi bilan tinglovchi tirkaklar oldiga oʻtadi, engashib qoʻllarini start chizigʻidan oldinga qoʻyadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyogʻini oldingi tirkakning tayanch sathiga, ikkinchi oyogʻini esa tirkakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qoʻllarini start chizigʻidan oʻzi tomon oʻtkazib, start chizigʻiga jipslashtirib yerga qoʻyadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jipslashib turgan qolgan barmoqlar orasida qayishqoq ariq hosil boʻladi, taranglanmagan toʻgʻri qoʻllar yelka kengligida qoʻyiladi. Gavda toʻgʻri, bosh ham gavadaga nisbatan toʻgʻri qoʻyiladi. Tananing ogʻirligi ikkala qoʻl, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shu holatda butun eʼtiborni keyingi buyruqqa jalb qilish kerak.



1-4 rasm. Startdan chiqish

5-12 rasm. Start tezlanishi

To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish

Mashqlar

1. 3-4 jadallikda 50-80 m ga tezlanishli yugurish.
2. Sonni baland ko'tarib, oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib yugurish (30-40 m).
3. Sonni orqaga sidirib qo'yib, bedana qadam yugurish (30-40 m).
4. Sakrama qadamlar bilan yugurish (30-60m).
5. Qo'llarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish.

2,3-4 va 5-mashqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga o'tish.

Uslubiy ko'rsatma. Barcha yugurish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka tartibda bajaradilar; o'qituvchi esa texnikaning to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratib ularning bajarilishi borasiga tinglovchilarga aniq ko'rsatmalar berib turadi va texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlar guruh safida bajariladi. Tezlanishli yugurishda asta-sekin tezlikni oshira borish kerak, lekin tinglovchi erkin harakatlanishi lozim. Maksimal tezlikka erishgandan keyin tezlikni birdaniga to'xtatmasdan, aksincha, har gal maksimal kuch sarflamasdan (erkin yugurib) yugurishni davom ettirishga urinmoq kerak. Erkin yugurish masofasi asta-sekin oshiriladi. Tezlanishli yugurish va sprintcha yugurish texnikasini o'rganishdagi asosiy mashqdir. Barcha yugurish maqshlarini ortiqcha zo'riqishsiz, erkin bajarish lozim. Sonni baland ko'tarib yugurayotganda gavdaning yuqori qismi orqaga tashlanmasdan bajariladi. Boldirni orqaga silkib yugurishda, gavdani oldinga engashtirmay yugurgan ma'qul. Tavsiya qilingan mashqlar jismoniy o'zlashtirishiga qarab 4-6 martagacha takrorlanadi.

2) O'quv savoli. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Mashg'ulot davomida kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi, bulardan: yotgan holatda qo'llarni bukib yozish. Bu mashq 4 qatorli safda guruh bo'lib, 20-30 martagacha bajariladi. Bajarish davomida gavdani to'g'ri ushlashga ahamiyat bering. Yugurish yo'lakchasida 50-60 metrgacha masofa bo'ylab ikki kolonna bo'lib sherik yordamida qo'llarda yurib o'tiladi. Mashqlar bajarish paytida xavfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

3.Yakuniy qism

1. Yurak – qon-tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlar
2. Mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar
3. Mashg'ulotga yakun yasash
4. Mustaqil tayyorgarlik uchun vazifa:
yengil atletikachilarning maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish.

1.2 – mashg'ulot

Mashg'ulotning borishi

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi

1. Yurish va yugurish:

800 metrdan – 1500 metrgacha, oʻrtacha tezlikda yugurish.

2. Umumrivojlantirish mashqlari: Mashqlar joyida va harakatda bajariladi. Har bir mashq 8-10 martadan qaytariladi.

3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

Har bir mashq 2-3 martadan 50 metrli masofada bajariladi.

Mashgʻulotning asosiy qismi

1) Oʻquv savoli: Startdan keyingi tezlanish, masofani yugurib oʻtish va yakunlash.

Mashqlar

1. 50-80 m ga oʻrtacha tezlanishli yugurish.

2. Sonni baland koʻtarib, oyoqlarni orqaga sidirib qoʻyib yugurish (30-40 m).

3. Sonni orqaga sidirib qoʻyib, bedana qadam yugurish (30-40 m).

4. Sakrama qadamlar bilan yugurish (30-60m).

5. Qoʻllarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish.

2, 3 - 4 va 5 - mashqlarni tezlashtirilgan surʼatda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga oʻtish.

Uslubiy koʻrsatma. Barcha yugurish mashqlarini tinglovchilar avvaliga yakka tartibda bajaradilar; oʻqituvchi esa koʻrsatmalar berib bajarish texnikasini toʻgʻrilaydi, texnika toʻgʻri oʻzlashtirilgan sari mashqlar guruh boʻlib bajariladigan boʻla boradi. Marra lentasiga otilishni oʻrgatish.

Mashqlar

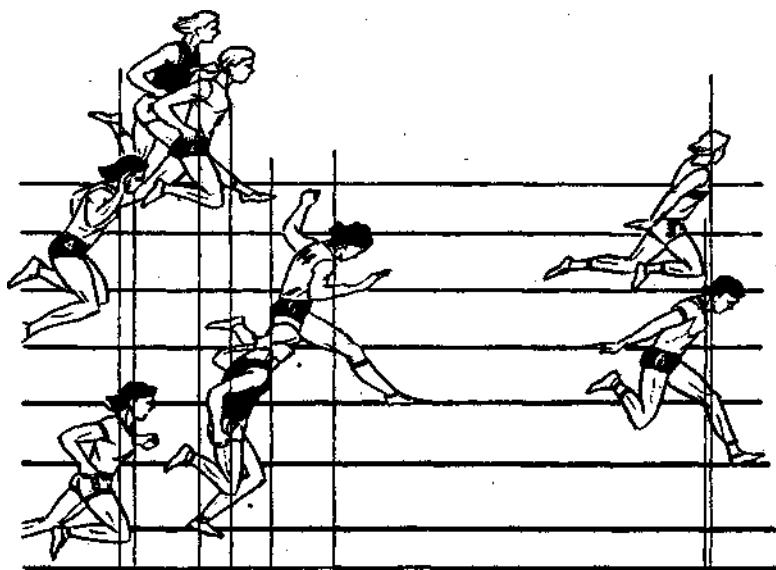
1. Yugurayotganda qoʻllarni orqaga tortib, oldinga engashish (2-6 marta).

2. Asta va tez yugurayotganda qoʻllarni orqaga tortib, engashib lentaga yetish (6-10 marta).

3. Yakka va guruh boʻlib, sekin va tez yugurayotganda oldinga yelkani burib engashib, lentaga yetish (8-12 marta).

Uslubiy koʻrsatma. Lentaga tashlanib marraga kelishni oʻrganayotganda, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha susaytirmay borish uchun zarur iroda kuchini tarbiyalash kerak. Tinglovchilarga yugurishni marra chizigʻiga yetgan zahoti emas, undan keyin tugatishga oʻrgatish muhim. Oʻrgatish muvaffaqiyatli boʻlishi uchun

mashqlarni kuchlari teng tinglovchilar ikki kolonna juft-juft bo'lib bajarishlari yoki kuchsizroqlariga imtiyoz berib bajartirish kerak.



Marra chizig'iga tashlanish

2) O'quv savoli. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Mashg'ulot davomida kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi, bulardan: yotgan holatda qo'llarni bukib yozish. Bu mashq 4 qatorli safda guruh bo'lib 20-30 marttagacha bajariladi. Bajarish davomida gavgdani to'g'ri ushlashga ahamiyat bering. Yugurish yo'lakhasida ikki kolonna bo'lib o'tirgan holatda yurib o'tish, 50-60 metrgacha masofa bo'ylab. Mashqlar bajarish paytida xavfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

3.Yakuniy qism

1. Yurak – qon-tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlar
2. Mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar
3. Mashg'ulotga yakun yasash

1.3 – mashg'ulot

Mashg'ulotning borishi

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi

1. Yurish va yugurish:
800 metrdan – 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

2. Umumrivojlantirish mashqlari: Mashqlar joyida va harakatda bajariladi. Har bir mashq 8-10 martadan qaytariladi.
3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:
Har bir mashq 2-3 martadan 50 metrli masofada bajariladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi

1) O'quv savoli. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish (100 m.) yugurish,

Joriy nazorat. Joriy nazorat buyrug'iga asosan qabul qilinadi. Yugurish yo'lakchasida ikkitadan bo'lib yuguriladi.

2) O'quv savoli. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Mashg'ulot davomida kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi, bulardan: yotgan holatda qo'llarni bukib yozish. Bu mashq 4 qatorli safda guruh bo'lib 20-30 martagacha bajariladi. Bajarish davomida gavdani to'g'ri ushlashga ahamiyat bering. Yugurish yo'lakchasida ikki kolonna bo'lib o'tirgan holatda yurib o'tish, 50-60 metrgacha masofa bo'ylab. Mashqlar bajarish paytida xavfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

3.Yakuniy qism

1. Yurak-qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlar
2. Mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar
3. Mashg'ulotga yakun yasash

4 – mashg'ulot

Mashg'ulotning borishi

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi

1. Yurish va yugurish:
800 metrdan – 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.
2. Umumrivojlantirish mashqlari: Mashqlar joyida va harakatda bajariladi. Har bir mashq 8-10 martadan qaytariladi.
3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:
Har bir mashq 2-3 martadan 50 metrli masofada bajariladi.

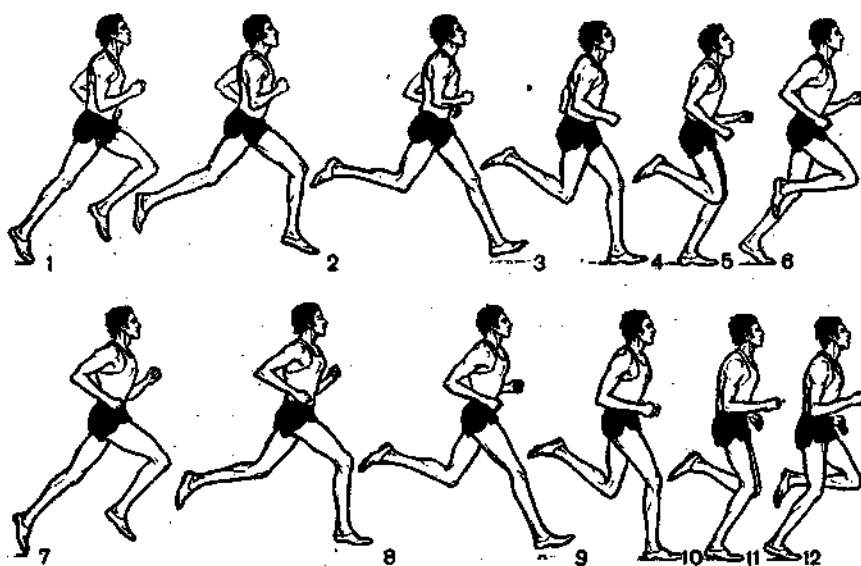
Mashg'ulotning asosiy qismi

O'rta masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Tinglovchi start holatida kuchliroq, oyog'ini start chizig'i yaqiniga, ikkinchi oyog'ining

uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qo'yadi. "Diqqat" buyrug'idan keyin ikkala oyog'ini sal bukadi, gavdasini oldinga engashtirib, og'irlik markazini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Yaxshi, to'g'ri yugurish, erkin va keng harakatlar - yugurish texnikasini tinmay takomillashtirish natijasidir. O'quv mashg'ulotlari stadion yo'lkalarida va ochiq, joylarda o'tkaziladi. Quyida o'rgatish tartibi, alohida vazifalar va ularni hal qilish vositalari ko'rsatilgan. Undan tashqari, uslubiy ko'rsatmalar ham berilgan.

Uslubiy ko'rsatma. Yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish. Yugurish texnikasini o'qituvchi tomonidan ko'rsatib berish.

O'rta masofalarga yugurish texnikasini ko'rsatganda, tinglovchilar yon tomondan, orqadan va oldindan ko'ra oladigan bo'lsinlar.



O'rta masofaga yugurish texnikasi

Yugurishni ko'rsatuvchi to'g'ri yo'lda ham, burilishda ham (burilishni to'la o'tmasa ham bo'ladi) yugurib ko'rsatishi kerak.

Yuqori start texnikasini va start tezlanishni o'rgatish.

Mashqlar

1. Yuqori startdan yugurishni ko'rsatish
2. "Startga" buyrug'ini bajarish va "Marsh" buyrug'idan keyin 20-30 m ga yugurish
3. Yuqori startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o'tish. Masofa 60-70 m gacha
4. Burilish boshlanishida yuqori start olish

Uslubiy ko'rsatma. O'rganishning boshida yuqori start olishni buyrug'siz, tinglovchilarning o'zlari mustaqil, keyin 3-5 tadan guruh-guruh

bo'lib buyruq bilan bajaradilar. O'rganish vaqtida "Diqqat" buyrug'idan keyin "Marsh" buyrug'igacha bo'lgan pauza ancha uzoq (4-5 sek) bo'ladi, chunki to'g'ri turib olishga ulgurishlari kerak. Bora-bora pauza normal darajada qisqartiriladi. Boshni to'g'ri tutishga (dastlabki qadamlar tushadigan joyga qaraladi) e'tibor berish lozim. Start tezlanishida tezlik ortgan sari gavda to'g'rilana boradi.

2) O'quv savoli. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Mashg'ulot davomida kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi, bulardan: yotgan holatda qo'llarni bukib yozish. Bu mashq 4 qatorli safda guruh bo'lib 20-30 martagacha bajariladi. Bajarish davomida gavdani to'g'ri ushlashga ahamiyat bering. Yugurish yo'lakchasida ikki kolonna bo'lib o'tirgan holatda yurib o'tish, 50-60 metrgacha masofa bo'ylab. Mashqlar bajarish paytida xavfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

3.Yakuniy qism

- 1.Yurak – qon-tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlar
- 2.Mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar
- 3.Mashg'ulotga yakun yasash

1.5 – mashg'ulot

Mashg'ulotning borishi

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi

1. Yurish va yugurish:
800 metrdan – 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.
2. Umumrivojlantirish mashqlari: Mashqlar joyida va harakatda bajariladi. Har bir mashq 8-10 martadan qaytariladi.
3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:
Har bir mashq 2-3 martadan 50 metrli masofada bajariladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi

Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan (5-7 raqamli rasm) bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish kuchidan to'liq foydalanishga va oldinga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga haddan tashqari engashib olish "yiqilish darajada" yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadi-da, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari, ortiqcha

engashganda, gavadani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan muskullar doim tarang bo'ladi.

Gavda engashmaganda esa, depsinish uchun sharoit sal yomonlashsa ham tizza bo'g'ini bukilgan bo'sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda holati to'g'ri bo'lsa, muskullar va ichki organlar ishlashi uchun qulay sharoit tug'iladi.

To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish.

Mashqlar

1. 50-80 m ga o'rtacha tezlanishli yugurish.
2. Sonni baland ko'tarib, oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib yugurish (30-40 m).
3. Sonni orqaga sidirib qo'yib, bedana qadam yugurish (30-40 m).
4. Sakrama qadamlar bilan yugurish (30-60m).
5. Qo'llarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish.

2, 3 – 4 va 5-mashqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga o'tish.

Uslubiy ko'rsatma. Barcha yugurish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka-yakka bajaradilar; o'qituvchi esa texnikaga taalluqli ko'rsatmalar berib turadi, texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlar guruh bo'lib bajariladigan bo'la boradi. Tezlanishli yugurishda asta sekin tezlikni oshira borish kerak, lekin yuguruvchining harakati siqiq bo'lishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Ortiqcha tanglik paydo bo'lgan zahoti tezlikni oshirish to'xtatiladi.

Maksimal tezlikka erishgandan keyin tezlikni birdaniga to'xtatmasdan, aksincha, har gal maksimal kuch sarflamasdan (erkin yugurib) yugurishni davom ettirishga urinmoq kerak. Erkin yugurish masofasi asta-sekin oshiriladi. Tezlanishli yugurish-sprintcha yugurish texnikasini o'rganishdagi asosiy mashqdir. Barcha yugurish maqshlarini ortiqcha zo'r bermay, erkin bajarish lozim. Sonni baland-baland ko'tarib yugurayotganda va bedana qadam yugurayotganda gavadaning yuqori qismi orqaga tashlanmasin. Boldirni orqaga silkib yugurishda, gavadani oldinga engashtirmay yugurgan ma'qul. Tavsiya qilingan mashqlar jismoniy tayyorlikka qarab 4-6 martagacha takrorlanadi. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Mashqlar

1. Katta radiusga ega bo'lgan yo'lkaning burilishida (4-6 yo'lka) 50-80 m masofaga 3-4 jadallikda tezlanishli yugurish.
2. Birinchi yo'lkaning burilishida 3-4 jadallikda (50-80 m) tezlanishli yugurish.

3. 20-10 m radiusga ega bo'lgan doirada turli xil tezlikda yugurish.
4. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda to'g'ri yo'lga chiqib (80-100m dan) yugurish.
5. To'g'ri yo'lda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda burila boshlab (80-100 m dan) yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. Yelkaning burilishida erkin yugurish kerak, shuning uchun katta radiusda burilishda yugurish texnikasini to'g'ri o'rganib olgandan keyingina kichik radiusli burilishda yugura boshlash kerak. Birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga burilishda yugurish xususiyatini eslatib turish, harakatlar to'g'ri bajarilishini nazorat qilib turishlarini tavsiya qilish kerak.

Yugurib burilishga kirayotganda markazdan qochuvchi kuch hosil bo'lmasdan ilgariroq, gavdani burilish markazi tomon engashtira boshlashni yuguruvchilarga o'rgatish kerak. Shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab mashqlar 3-8 marta takrorlanadi.

2) O'quv savoli. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Mashg'ulot davomida kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi, bulardan: yotgan holatda qo'llarni bukib yozish. Bu mashq 4 qatorli safda guruh bo'lib, 20-30 martagacha bajariladi. Bajarish davomida gavdani to'g'ri ushlashga ahamiyat bering. Yugurish yo'lakhasida ikki kolonna bo'lib o'tirgan holatda yurib o'tish, 50-60 metrgacha masofa bo'ylab. Mashqlar bajarish paytida xavfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

3.Yakuniy qism

- 1.Yurak – qon-tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlar
- 2.Mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar
- 3.Mashg'ulotga yakun yasash

1.6 – mashg'ulot

Mashg'ulotning borishi

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi

1. Yurish va yugurish:

800 metrdan – 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

2. Umumrivojlantirish mashqlari: Mashqlar joyida va harakatda bajariladi. Har bir mashq 8-10 martadan qaytariladi.
3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari: Har bir mashq 2-3 martadan 50 metrli masofada bajariladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi

O'rta masofalarga yugurish texnikasiga o'rgatish.

Mashqlar

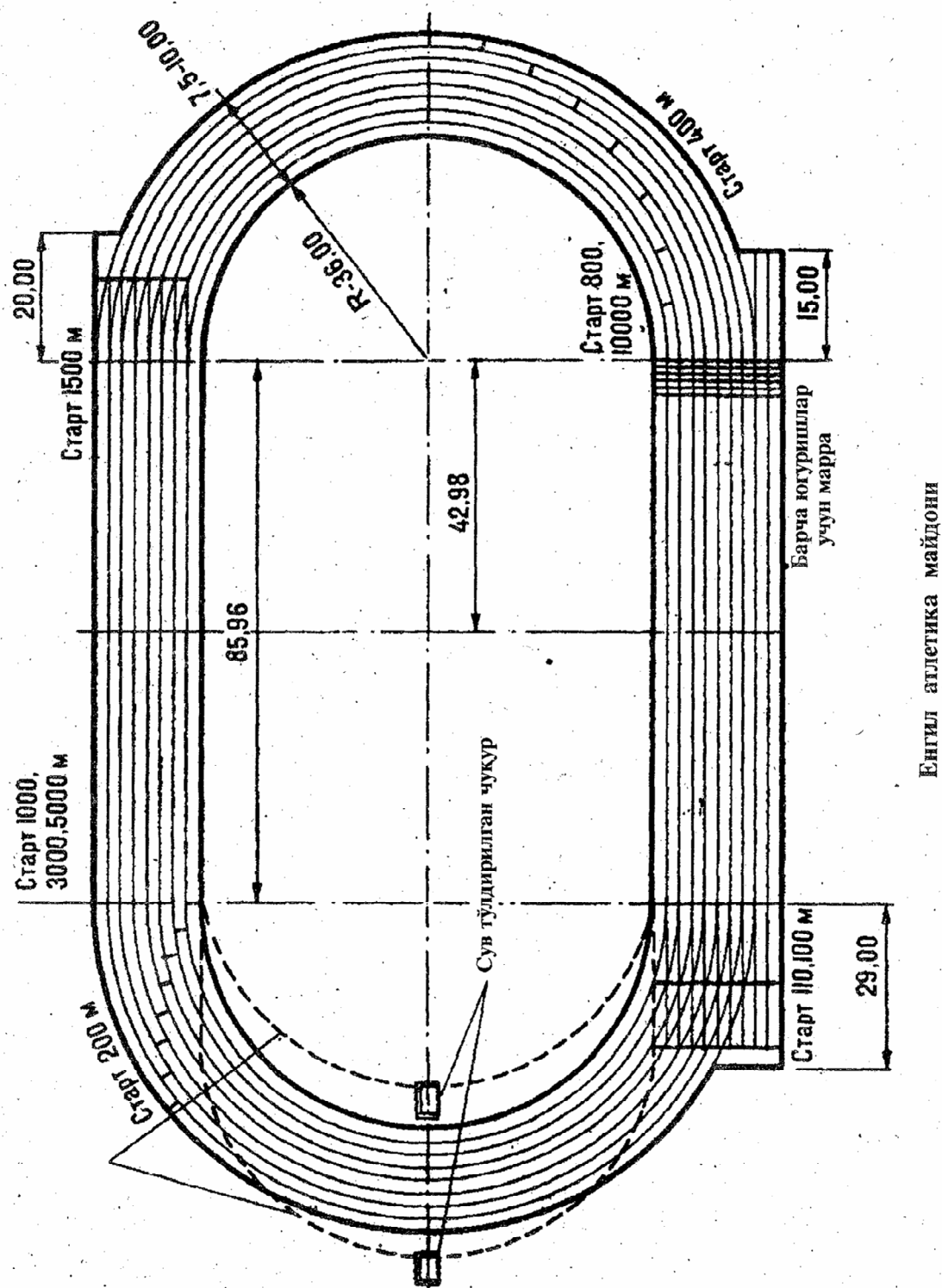
1. 800 m dan 1500 mgacha yugurishni takrorlash.
2. 400 m masofada tezlikni o'zgartirib va tezlashib yugurish.
3. Yuqori startdan 800-1500 m ga yugurib, masofa oxirida tezlanish.

Uslubiy ko'rsatma. Talabalardan ba'zilar ortiqcha kuchlanib, juda ham tirishib yuguradilar, lekin hech qanday maslahat yoki tushuntirishdan foyda chiqmaydi. Bunday hollarda 800 metrga va undan ham ortiqroq masofaga o'rtacha tezlikda yugurish yaxshi natija beradi. Chunki charchay boshlagan odam bimalolroq, tejamliroq yugura boshlaydi. Depsinishga (depsinadigan oyoq to'g'rilanishiga) alohida e'tibor berish lozim.

2) O'quv savoli. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Mashg'ulot davomida kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi, bulardan: yotgan holatda qo'llarni bukib yozish. Bu mashq 4 qatorli safda guruh bo'lib 20-30 martagacha bajariladi. Bajarish davomida gavgani to'g'ri ushlashga ahamiyat bering. Yugurish yo'lakchasida ikki kolonna bo'lib o'tirgan holatda yurib o'tish, 50-60 metrgacha masofa bo'ylab. Mashqlar bajarish paytida xavfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

3.Yakuniy qism

- 1.Yurak – qon-tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlar
- 2.Mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar
- 3.Mashg'ulotga yakun yasash



Енгил атлетика майдони

Yengil atletika maydonining chizmasi

1. 100 metr ga start
2. 200 metr ga start
3. 1000 m, 3000 m, 5000 m ga start
4. 1500 metr ga start
5. 400 metr ga start
6. Barcha masofalarga marra

YENGIL ATLETIKA TURLARI VA ULARNING TAVSIFI

Hurmatli tinglovchi, yengil atletika sizga yurish, yugurish va sakrash, uloqtirish, ko'p kurash sport turlarini o'rgatadi.

Maxsus o'quv yurtlarida esa yengil atletika - mazkur sport turining nazariyasi, ilmiy ishlardan hamda uni o'qitish uslubiyatidan iborat darslar. Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida kurash degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chidamlilikda musobaqalashganlarni atletlar deb atashgan.

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyuladi, ammo haqiqatda bunday emas.

Yengil atletika besh bo'limdan: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashdan iborat.

Yengil atletika turlari

Bo'limlar	Turlar	Turning xillari	Variantlar va masofalar
1	2	3	4
1. Yurish	Sportcha yurish	Stadion yo'lkasida yurish	3 km. 5 km. 10 km. 20 km. 50 km. 70 km.
2. Yugurish	Tekis yugurish - stadionda	Qisqa masofaga yugurish	60 m. 100 m. 200 m. 300 m. 400 m.
		O'rta masofaga yugurish	500 m. 600 m. 800 m. 1000 m. 1500m. 2000 m.
		Uzoq masofaga yugurish	3000 m. 5000 m. 10000 m.
		O'ta uzoq masofaga yugurish	20000 m. 25000 m. 30000 m.

1	2	3	4
	Tabiiy sharoitda yugurish (kross)		1 km. 2 km. 3km. 5 km. 8 km. 14km.
	Katta yo'lda yugurish		30 km gacha marafoncha yugurish 42 km. 195 m.
	To'siqlar osha yugurish	Yugurish yo'lkasida g'ovlar osha yugurish	60 m. 100 m. 110 m. 200 m. 300 m. 400 m.
		Uzoq masofaga to'siqlar osha yugurish	2500 m. 3000 m.
	Estafetali yugurish		4x100 m. 4x200 m. 4x400m. Shahar bo'ylab istagan masofaga, istagan sharoitda.
3. Sakrash	Yugurib kelib sakrash	Balandlikka, uzunlikka sakrash. Balandlikka langar cho'p bilan sakrash. Uzunlikka uch xatlab sakrash.	4 xil usulda, 3 xil usulda, umumiy qoidaga binoan

YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING UMUMIY TAVSIFI

1. Yurish-insonning joydan-joyga koʻchishdagi oddiy usul boʻlib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib mashq boʻlib hisoblanadi.

Uzoq va bir tekisda yurganda aʼzoyi badandagi qariyb barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi qon-tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi.

Jismoniy mashq, sifatida odatdagi yurishning avvalo sogʻlomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik chogʻida yurishga oʻrgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib boʻlmaydi, hamma odamlar toʻgʻri, chiroyli va tejimli yura bilishlari zarur, Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqa xillari ham boʻladi: poxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish.

Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili sportcha yurish qoʻllaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq, ammo bunday tezlikka erishish uchun, sportcha yurish texnikasi asoslarini oʻrganib olishning oʻziga kifoya qilmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv ish bajarish talab qilinadi, yaʼni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish bilan shugʻullanish sportchi organizmiga ancha taʼsir koʻrsatadi, uning ichki organlarini va sistemalarini mustahkamlaydi, ularning ish qobiliyatini oshiradi, kuchni va ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy taʼsir kursatadi, irodali boʻlishga oʻrgatadi. Shuning uchun ham yetuk tez yuruvchilar juda chidamli boʻladilar.

Yurish musobaqasi stadion yoʻlaklarida (soat strelkasi harakatiga teskari yoʻnalishda) va oddiy yoʻllalarda (shosseda, shahar koʻchalarida) 3 km dan 50 km gacha masofada oʻtkaziladi. Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak.

Bularning eng asosiysi bir lahza boʻlsa ham ikkala oyoqni bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yoʻl qoʻymaslikdir. Oyoqlardan birontasi ham yerga tegmay turgan fursat sodir boʻlguday boʻlsa, sportchi yurishdan yugurishga oʻtgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlashtiradilar.

2. Yugurish – joydan-joyga koʻchishning tabiiy usulidir, bu jismoniy mashqning koʻproq tarqalgan turi boʻlib, juda koʻp sport turlari (futbol, basketbol va boshqalar) tarkibiga kiradi.

Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yurganga nisbatan ancha katta bo'ladi, chunki yugurganda a'zoyi badandagi muskul gruppalarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashishi ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligiga va yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil, odamning chidamliligini, tezkorligini va boshqa fazilatlari rivojlanishiga ta'sir etishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurishning (o'rmon yoki parkda) gigiyenik ahamiyati katta bo'lib, bu sog'lomlashtirishning shug'ullanuvchilarga, xususan, ularning yurak-qon tomir va nafas olish sistemalariga qo'yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradi. Juda katta tezlikda yugurish esa tezlikni rivojlantirish mashg'ulotlariga kiradi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi. **Yugurish** - har tomondan jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Yugurish – yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletikada yugurishning bir necha usullari mavjud: tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetada yugurish va tabiiy sharoitda yugurishlardir.

Adabiyotlar

1. Karimov I.A. Bunyodkorlik yoʻlidan 4-tom. -T., 1995. 24-26 b.
2. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Физическая культура и спорт. Учебник. -Л., 1989. 26-29 с.
3. Суслов Р.П., Попов Ю.А. Бег на средние и длинные дистанции. - М., 2000. 70-76 с.
4. Vorinkin V.I., Primakov Yu.N., Ozolin A.G. Yengil atletika.-T., 2000.
5. Xomenkov A.S. Yengil atletika murabbiylariga darslik. -T., 1997.

Mundarija

Kirish.....	3
Yengil atletika.....	5
Yengil atletika mashg‘ulotining tuzilishi.....	5
Yengil atletika turlari va ularning tavsifi.....	18
Yengil atletika mashg‘ulotlarining umumiy tavsifi.....	20
Adabiyotlar.....	22

YENGIL ATLETIKADA AMALIY MASHG‘ULOTLAR

USLUBIY QO‘LLANMA

Tuzuvchi: Xudayberganov Z.K.

Muharrir: Miryusupova Z.M.
Musahhih: Kamalova N.