

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

YENGIL ATLETIKA

fanidan

MA'RUZALAR MATNI
(maxsus sirtqi bo'lim talabalari uchun)



NAMANGAN-2007 YIL

Biz o'z iste'dodli, fidoyi bolalarimizga,
farzandlarimizga bilim va kasb cho'qqilarini zabt
etishi uchun qanot berishimiz kerak.

I.A.Karimov

Engil atletika bo'yicha uslubiy qo'llanma

Mualliflar:

dotsent. X.U.Ortiqov
katta o'qituvchi A.Nazimov

Taqrizchi:

p.f.n. B.Madaminov.

Ushbu ma'ruzalar matni «Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport turlarini o'qitish uslubi» kafedrasida va fakultet, Namangan davlat universiteti o'quv-uslubiy hay'ati tomonidan ko'rib chiqilgan.

1-MAVZU: ENGIL ATLETIKA RIVOJLANISHINING TARIXI

Reja

1. Engil atletika sport turining kelib chiqishi.
2. Engil atletika Gretsiyada va Olimpiya o'yinlarida.
3. Zamonaviy engil atletikani tiklanishi va pasayishi.
4. Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari.
5. Mustaqil O'zbekiston Olimpiada o'yinlaridagi ishtiroki

SAVOLLAR

1. Engil atletika mashqlari qachon kelib chiqqan?
2. Jismoniy tarbiyada, engil atletika ma'lum darajada qachon mustaqil bo'la boshladi?
3. Er.av. Olimpiya o'yinlari qachon o'tkazilgan?
4. Nechanchi Olimpiya o'yinlaridan boshlab ayollar uchun engil atletika musobaqalari o'tkazildi?
5. Eng avval boshqa mamlakatlarga qaraganda engil atletika qaysi davlatda rivojlana boshladi?
6. 1952 yili qaysi davlatda Olimpiya o'yini o'tkazildi?
7. O'zbekiston sportchilari mustaqil davlat sifatida nechanchi yildan boshlab engil atletikadan Olimpiya o'yinlarida qatnasha boshladilar?
8. Nechanchi Olimpiya o'yinlaridan boshlab ko'pkurash bo'yicha musobaqa o'tkazildi?

TAYANCh IBORALAR

1. Engil atletika mashqlari
2. Olimpiada
3. Stadiya
4. Stadion
5. Musobaqa
6. Nizom
7. Atletika klubi
8. Assotsiatsiya
9. Mahorat
10. To'garak
11. Federatsiya
12. NAAF

1. Engil atletika sport turining kelib chiqishi

Engil atletika mashqlarining kelib chiqishi tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi.

Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni tabiiy zarur harakat sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning

jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar kup ming yillar o'tdi.

Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi. Engil atletika jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlikning harbiy jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umum yunon diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi Olimpiya o'yinlari hisoblanadi.

Ko'p manbaalarda ayniqsa, xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash va tosh uloqtirishdan iborat uch kurash mavjud bo'lgan.

Feodalizm davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlari an'anaviy o'yin-kulgular xarakterida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi. Burjua jamiyatida yugurish, sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika tizimiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanar edi. Lekin, bu engil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir ko'rsata olmaydi. Chunki gimnastika sistemasida bu mashqning ahamiyati asosiy bo'lmay ikkinchi darajali edi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va engil atletika sportining muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmidan tashkil topa boshladi. Bunga yoshlar orasida bunday mashqlarga qiziqish ustunligi burjuaziya ham o'z hukmronligini kuchaytirish vositasi sifatida jismoniy tarbiyaga qiziq boshlagani sabab bo'ldi.

Burjuaziya kapitalistik korxonalar uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muhtoj edi. Shuning uchun an'anaviy xalq o'yin kulgularidan olingan atletik mashqlarga e'tibor beera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportcha yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, engil atletika sporti tarkibiga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

2. Engil atletika qadimgi Gretsiyada va Olimpiya o'yinlarida.

Qadim zamonda Olimpiya shahrida chaqqonlik va kuchlilik uchun musobaqalar o'tkazib turilar edi. Olimpiya o'yinlari miloddan avvalgi 776 yili o'tkazilgan. Bu musobaqalar bayram sifatida o'tkazilgan. Har 1417 kunda bu qaytarilgan. U Olimpiada yili deb hisoblangan. Olimpiya bo'ladigan oyda hamma oilaviy janjallar to'xtatilgan, urush ham to'xtagan, haqiqiy bayram bo'lgan. Gretsiya davlatida bu o'yinda eng kuchli, chaqqon, tezkor kishilarni olqishlaganlar. Bu olimpiya o'yinlarida greklar qatnashgandar xolos, arablarga ruxsat etilmagan. Bu musobaqaga sistemali ravishda 10-11 oy tayyorgarlik ko'rishgan. Ayollar Olimpiya o'yinlariga qatnashmaganlar, qatnashganlarga o'lim jazosi berilgan. Eramizdan avvalgi 5 asrda Gretsiyada forslar ustidan g'alaba qilingandan keyin Olimpiya shahriga xram (haykal) o'rnatilib, keyinchalik o'shaning oldida sportchilar qasamyod qilganlar. Birinchi marta atletlar musobaqalashganlar xolos.

Yaqin yarim asr Olimpiya o'yinlarida, bayramlarda o'sha distantsiya bo'ldi. Eramizdan avvalgi 724 yildagi 14-Olimpiya o'yinlaridan boshlab, 2 stadiya yugurishdan musobaqa o'tkazila boshlandi.

15-Olimpiya o'yinlaridan boshlab yangi engil atletika turlari bo'yicha o'tkazila boshlandi, 24 stadia.

18-Olimpiya o'yinlaridan boshlab, beshkurash (pentatlan) bo'yicha o'tkazila boshlandi, eramizdan avvalgi 708 yil.

Turgan holatda 3 marta (somernikni) erga tashlash kerak edi. Uzunlikka kopyo, disk va kurash bo'yicha musobaqalashishar edilar. Uzunlikka sakrovchini ikki qo'lida gantelasi bo'lishi kerak edi. Disk, kopyo balandroq joydan pastga qarab uloqtirilar edi. Ko'p yillar mobaynida Olimpiya o'yinlari bir kunda o'tkazilar edi.

77-Olimpiya o'yinlaridan keyin (eramizdan avvalgi 472 yilda) 3 kunda o'tkaziladigan bo'ldi.

Eramizdan avvalgi 444 yili 84-Olimpiya o'yinlarida tarixchi Geredot, filosof Suqrot, yozuvchi Luqmon va matematik Pifagorlar qatnashdilar. Ular zo'r atletlar edilar.

1168 yil davomida har to'rt yilda bir marta Olimpiyada o'yinlari o'tkazilib turiladi.

Eramizdan avvalgi 394 yilda Rim imperatori Feodosiy Olimpiya o'yinlarini to'xtatib qo'ydi.

522-551 yillarda bo'lgan qattiq er qimirlashi Olimpiya stadioniga qattiq shikast etkazib, u er ostida qolib ketdi. XIX asr oxiriga kelib arxeloglar uni kovlab topdilar.

OLIMPIYA O'YINLARI

No	Yil	Shahar	No	Yil	Shahar
1	1896	AFINA	15	1952	Xelsinki
2	1900	PARIJ	16	1956	MELBURN
3	1904	SENT-LUI	17	1960	RIM
4	1908	LONDON	18	1964	TUNIS
5	1912	STOKGOLM	19	1968	MEXIKO
6	1916	O'tkazilmagan	20	1972	MYuNXEN
7	1920	ANTVERPEN	21	1976	----
8	1924	PARIJ	22	1980	MOSKVA
9	1928	AMSTERDAM	23	1984	Los-Anjelos
10	1932	LOS-ANJELOS	24	1988	SEUL
11	1936	BERLIN	25	1992	BARSELONA
12	1940	BO'LMAGAN	26	1996	ATLANTA
13	1944	BO'LMAGAN	27	2000	SIDNEY
14	1948	LONDON	28		

1928 yilda Amsterdamdagi 9-Olimpiadada birinchi marta ayollar uchun engil atletika musobaqalari o'tkaziladi. Shundan keyingi barcha o'yinlar ham, musobaqalar ham o'tkazilib kelindi.

3. Zamonaviy engil atletikani tenglashishi va pasayishi

Engil atletika Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq rivojlana boshladi. Bu erda dastlabki musobaqa 1837 yili 2 km Regbi shahrida kollej o'quvchilar o'rtasida bo'ldi. Ularga ko'p o'tmay tashabbusga binoan Itol, Oksford, Kembridj, London va boshqa shaharlardagi kollej o'quvchilari ham qo'shildilar. Musobaqalarga keyinchalik esa qisqa masofaga yugurish, to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish qo'sha boshladilar.

1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash turi ham qo'shildi. 1864 yildan boshlab o'quv yurtlari orasida birinchi bor engil atletika musobaqasi o'tkazilib, keyin esa bunday musobaqalar har yili o'tkazilib turiladigan bo'ldi. Bu musobaqalarga yugurishni 6 turi va Konfutsiylik uloqtirish va yadro uloqtirish bilan to'ldirildi. Tarixda birinchi bor 1964 yili Angliyada sport klublari "Havaskorlik" to'g'risida Nizom qabul qilindi. 1865 yilga kelib Londonda atletika klubi tashkil topib keyinchalik engil atletika sportini keng ommalashtira boshlandi. Angliyada havaskorlar engil atletika assotsiatsiyasi 1880 yilda tuzulib, u Britaniya imperiyasida engil atletikadan eng oliy organ huquqini oldi. U butun Angliyadagi klublarni birlashtirdi.

Frantsiyada esa engil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70 yillarida rivojlana boshladi. 80-yillar oxirida Frantsiya burjuaziyasi "Atletik sport frantsuz" jamiyatining asotsiatsiyasini tuzdilar.

Amerikada engil atletikaning rivojlanishi 1868 yildan Nyu-York atletika klubi tuzilib, shu yili birinchi marta engil atletikadan musobaqa o'tkazilgan.

Germaniyada birinchi marta engil atletika musobaqalarini 1888 yildan boshlab o'tkazilgan edi. Mustaqil engil atletika klublari esa 90 yillarda paydo bo'ldi. 1898 yilda engil atletika rahbar tashkiloti - Germaniya engil atletika boshqarmasi tuzildi.

Skandinaviya engil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda Shvetsiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiya rasm bo'la boshladi.

Vengriya, Polsha, Chexoslovakiya, Yugoslaviya va boshqa markaziy Evropa mamlakatlarida engil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi. Ko'p mamlakatlarda engil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilindi.

Engil atletika sport taraqqiyotida qadimgi grek Olimpiya o'yinlarining 1896 yilda katta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. 1965 yilgacha Olimpiya o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan edi. Harbiy harakatlar va boshqa sabablar bilan 1916 yilda Berlinda, 1940 yilda Tokioda, 1944 yilda Xelsinkida o'tkazilishi mo'ljalangan Olimpiya o'yinlari bo'lmay qolgan edi. Birinchi va ikkinchi jahon urushi o'rtasidagi qariyb hamma olimpiyalarda engil atletikadan AQSh sportchilari katta muvaffaqiyatga erishib keldilar. Frantsiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiya engil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa, ulardan tuzukroq natijalar ko'rsatar edilar. Ikkinchi jahon urushidan keyin engil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar bo'ldi. Bu davrda hamma mamlakatlar engil atletikachilarining yutuqlar darajasi sezilarli yuksaldi, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgaradi. Sobiq sovet ittifoqi boshchiligidagi sotsialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon engil atletikasi taraqqiyotida Xelsinkida o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi 1952 yil musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etib, sovet sportchilari 2, AQSh engil atletikachilari 1-o'rinni egalladilar.

Tokiodagi XVII Olimpiya o'yinlaridagi engil atletikachilar musobaqalari engil atletika tarixida nihoyatda katta voqea bo'ldi. Musobaqalar hamma qit'alar engil atletikachilarining mahorati juda ham o'sib ketganini ko'rsatdi. 2 ta jahon rekordi qo'yildi va 70 dan ortiq olimpiya rekordlari yangilandi.

Ko'pgina qadimiy madaniyat yodgorliklari qissalar, dostonlar va boshqa tarixiy xujjatlar vatanimiz xalqlari ijtimoiy taraqqiyotining bosqichlaridan yugurish, sakrash va uloqtirishdan kundalik hayotda foydalanganliklarida dalolat beradi.

XVIII asr o'rtalarida yozilgan birinchi rus harbiy kitoblaridan biri "Uchenie o xitrostyx rannogo zreniya pixotnix lyudey" - degan kitobda askarlarga uzoq piyoda yurishni, yugurishni, nayza ishlatishni va turli to'siqlardan sakrab o'tishni o'rgatishdan ko'rsatmalar bo'lgan. Yugurish, sakrash va uloqtirish 18-19 asrlar davomida rus xalqi turmushidagi rasm, odatlar bo'lib, ular shahar va qishloq aholisining xalq bayramlariga kiritilgan.

Rossiyadagi hozirgi zamon engil atletikasi rivojlana borishida Peterburg yaqinidagi Gerlevo degan joydagi yoshlar tashabbuskor bo'ldilar.

1888 yilda P.P.Paskvin va uning do'stlari tashabbusi bilan mamlakatda 1-engil atletika to'garagi paydo bo'ldi. Rossiyada engil atletika sportining bundan keyingi taraqqiy topishi 1889 yilda tashkil qilingan sport havaskorlarinin Peterburg to'garagi faoliyati bilan bog'liq bo'ldi. To'garakda asosan engil atletika turlari bo'lib, ular bilan bir qatorda kurash, suzish, velosport, futbol, xokkey, tennis, konkida uchish va boshqa sport turlari bilan shug'ullanar edilar. Lekin yildan-yilga engil atletika ko'proq o'rin egallab bordi. 1893 yilgacha yugurishdan musobaqa o'tkazilgan bo'lsa, keyin esa yugurib kelib uzunlikka sakrash qo'shiladi, ikki yildan so'ng esa yadro itqitish, balandlikka sakrash, uch xatlab sakrash, g'ov osha yugurish va to'siqlar osha yugurish qo'shildi.

Yana ikki yildan keyin kross va langarcho'p bilan sakrashdan, 1897 yildan boshlab disk uloqtirishdan, bir yildan keyin esa nayza uloqtirishdan musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi va o'tkazildi. Bunda to'garak a'zolarigina emas, balki boshqa sport tashkilotlarining vakillari ham qatnashdilar.

1900 yilga kelib musobaqalar soni orta borishi bilan bir qatorda ba'zi sportchilarni tashabbusi bilan tez orada Moskva, Kiev, Xarkov, Kursk, Riga va boshqa shaharlarda ham engil atletika bilan shug'ullana boshladilar. 1908 yilga kelib birinchi marta mamlakat birinchiligi o'tkazildi bu musobaqada to'garak tashkil bo'lganligini 20 yilligiga bag'ishlangan edi. 1911 yili butun Rossiya engil atletika havaskorlari ittifoqi tuzilib, u Peterburg, Moskva, Kiev, Riga,

Odessa va boshqa shaharlardagi 22 ta engil atletika uyushmalarini birlashtiradi. Rossiyaning engil atletikachilari 1912 yili 1 marta Olimpiya o'yinlariga qatnashib, ularning tayyorgarliklari bo'sh bo'lgani uchun va boshqa sabablari bilan Olimpiya o'yinlarida rus engil atletikachilari ishtiroki muvaffaqiyatsiz bo'ldi. Shundan keyin rus Olimpiya komiteti tashkil qilinib, har yili bir marta Butunrossiya Olimpiadasi o'tkazish to'g'risida qaror qabul qilindi. 1913 yil Kievda bo'lib o'tgan birinchi Butunrossiya olimpiadasida engil atletikada sport natijalari sezilarli oshganligi namoyish qilindi. Bu olimpiadada Moskva, Peterburg, Kiev, Riga va boshqa shaharlarning engil atletikachilari qatnashdilar. Ikkinchi Butunrossiya olimpiadasi keyingi yili Rigada bo'lib o'tdi. U erda esa yuqori sport natijalari ko'rsatildi. Revolyutsiyadan keyingi ilgarigi Rossiyada engil atletik sport bilan asosan mulkdor sinfning vakillari shug'ullanar edilar.

Revolutsiyadan ilgari Rossiyada boshqa sport turlari singari engil atletika yomon ahvolda edi. Bu Rossiyaning umuman qoloqligi va Chor hukumatining aholi jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizligi natijasida edi.

4. Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari

Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896 yil Afinada bo'lgan edi.

Engil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat qatnashgan edi. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi.

1912 yilda Stokgolmda, Shvetsiyada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlari engil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda engil atletikani ko'p turlaridan qator yillardan buyon o'zgaray kelayotgan Jahon va Olimpiya rekordlari yangilangan edi. 1912 yilda engil atletikani rivojlanishi va xalqaro musobaqalar o'tkazishi, rahbarlik qiladigan organ - Xalqaro engil atletika havaskorlari Federatsiyasi NAAF tashkil qilindi. Federatsiyaning maqsadi ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqarishdan iborat edi.

1-Jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport mushkul holatda edim. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan VII Olimpiya o'yinlarida qatnasha olmadilar.

5. Mustaqil O'zbekistonni Olimpiada o'yinlaridagi ishtiroki

Engil atletika. Atlanta-1996 yil

1. Ramil Ganiev (o'n kurash bo'yicha Osiyo o'yinlari g'olibi, Osiyo rekordchisi).
2. Vladimir Parfyonov (nayza uloqtirish bo'yicha osiyo rekordchisi).
3. Svetlana Munkova (Osiyo o'yinlari g'olibi va 1-Markaziy Osiyo o'yinlari g'olibi, balandlikka sakrash).
4. Viktor Zaytsev (nayza uloqtirish bo'yicha 1-Markaziy Osiyo o'yinlari g'olibi).
5. Evgeniy Petin (uzunlikka sakrash bo'yicha sport ustasi).
6. Anvar Kuchmurodov (100 m. yugurish bo'yicha O'zbekiston va Osiyo chempioni).
7. Sergey Kot (yadro turtish xalqaro turnirlari sovrindori).
8. Vitaliy Xojatelev (molot uloqtirish bo'yicha xalqaro miqyosdagi sport ustasi).
9. Roman Poltoratskiy (disk uloqtirish bo'yicha Markaziy Osiyo o'yinlari g'olibi).
10. Lyudmila Dimiriadi (yugurish bo'yicha sport ustasi).
11. Yuriy Aristov (to'siqlar osha yugurish bo'yicha xalqaro turnirlar sovrindori).
12. Sergey Voynov (nayza uloqtirish bo'yicha o'smirlar o'rtasida jahon chempioni).

Engil atletika. Sidney-2000

1. Andrey Abduvaliev (molot 15 o'rin).
2. Sergey Voynov (nayza uloqtirish, 25-o'rin).
3. Lyubov Perepilova (100 m. yugurish, 11,59 sekundda 27-o'rin, 200 m. yugurish, 28,83 sekund bilan 42-o'rin).
4. Sofya Kabanova (etti kurash bo'yicha 27-o'rin).
5. Erkin Isakov (400 m. to'siqlar osha yugurish, 50,71 sekund natija bilan 31-o'rin).
6. Evgeniy Petin (uch xatlab sakrash, 15 m. 17 sm., 34-o'rin).
7. Roman Poltoratskiy (disk uloqtirish, 47 m. 33 sm. natija bilan 41-o'rin).

8. Vitaliy Xojetelov (molot, 65 m. 60 sm., 42-o`rin).
9. Viktor Ustinov (molot 60 m. 60 sm., 43-o`rin).
10. Rustam Husnutdinov (uzunlikka sakrash 7 m. 24 sm. natija bilan 45-o`rin).
11. Elena Piskunova (400 m. yugurish, 55,4 sekund. 49-o`rin).
12. Oleg Veretnikov (o`n kurash sport turi 1-turda so`ng musobaqadan chiqib ketgan).
13. Estafeta yugurish ayollar (4 x 100 m. ga 45,14 sekund, 22-o`rin).
14. Estafeta yugurish ayollar (4 x 400 m. ga 3 minut. 43,96 sekund, 21-o`rin)
15. Estafeta yugurish erkaklar (4 x 100 m. ga 41,20 sekund, 38-o`rin)

2-MAVZU: O`ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA ENGIL ATLETIKA

Reja

1. Engil atletika sport turi to`g`risida tushuncha.
2. Engil atletika mashqlarini klassifikatsiyasi va uni sog`lomlashtirishdagi ahamiyati.
3. O`zbekiston jismoniy tarbiya tizimida engil atletikaning o`rni va ahamiyati. Hozirgi kunda O`zbekistonda engil atletikaning ahvoli.
4. Jismoniy tarbiya fakultetlarida engil atletikaning maqsad va vazifalari.

SAVOLLAR

1. Atletika tushunchasi ma`nosi nima?
2. Baquvvat kishilar deb kimlarni aytiladi?
3. Engil atletika turi sportni qanaqa sifatlarini rivojlanitiradi?
4. Engil atletika qannaqa harakat malakalarini oshiradi?
5. Qanaqa yugurish turlari bor?
6. Qanaqa sakrash turlari bor?
7. Qanaqa uloqtirish turlari bor?
8. O`zbekistonda engil atletika sport turi qachon paydo bo`lgan?
9. O`zbekistonda engil atletika rekordlar jadvali.
10. O`zbekistonda fizkultura texnikumi qachon tashkil etilgan?
11. O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan Namanganlik birinchi murabbiy kim?

TAYANCh IBORALAR

1. Engil atletika
2. Yurish
3. Yugurish
4. Sakrash
5. Uloqtirish
6. Ko`pkurash
7. Stadion
8. Sportchi
9. Murabbiy
10. Stadionda yurish
11. Ko`cha yo`llarida yurish
12. Tabiiy sharoitda yugurish
13. To`siq osha yugurish
14. Yaqin masofaga yugurish
15. O`rta va uzoq masofaga yugurish
16. Estafeta

1.Engil atletika sport turlari to`g`risida tushuncha.

Engil atletika yurish, yugurish sakrash va uloqtirish turidir.

Maxsus fizkultura o`quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa engil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o`qitish metodikasidan iborat darsdir.

Engil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o`tkaziladigan fandir.

Yugurish: insonning joydan joyga ko`chishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko`proq tarqalgan turi bo`lib juda ko`p sport turlari (futbol, basketbol, qo`l to`pi va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko`p xillari engil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Engil atletikada yugurishning engil yugurish, to`siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo`ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, o`rta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi.

Sakrash: - to`siqlardan o`tishning tabiiy usuli bo`lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo`r berish bilan harakterlidir. Engil atletika, sakrash mashg`ulotlarida sportchilarning o`z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig`a bilish qobiliyatlari takomillashadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash-oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish va eng yaxshi mashqlarda biri bo`lib, faqat engil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Engil atletikada sakrash ikki turga bo`linadi.

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to`siqlardan o`tish-balandlikga sakrash va langarcho`p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizental to`siqlardan o`tish-uzunlikga sakrash va uch xatlab sakrash.

Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzoqlikka irg`itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo`lishi bilan harakterlidir. Engil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo`linadi:

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata).

2. Aylanib uloqtirish (disk bosqon)

3. Itqitish (yadro)

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og`irligiga bog`liqdir. Engil ushlash qulay bo`lgan snaryadlarni to`g`ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin. Og`irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutqich bo`lmagan og`ir snaryad yadroni esa itqitish qulayroq.

Ko`pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o`z ichiga oladi. Ko`pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to`rtkurash, beshkurash. oltikurash, sakkizkurash, o`nkurash. Ko`pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o`nkurash va ayollar uchun beshkurash va o`spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Iusobaqa esa ikki kunda o`tkaziladi.

Engil atletika besh bo`limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko`pkurashdan) iborat bo`lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo`linadi.

O`zbekistonda engil atletika

Turkiston davlatida engil atletika sport turi sifatida bo`lmagan. Ammo rus armiyasini tarbiyalashda qo`llanilgan. 1910 yillarga kelib, Toshkentda, Farg`onada o`z xohishi bilan ish yurituvchi, sakrovchi, uloqtiruvchi to`garaklar paydo bo`la boshladi.

Ta`til vaqtida Peterburg, Xarkov, Moskva va boshqa shaharlardan mehnat ta`tiliga kelgan studentlar, unga rahbarlik qilar edilar.

Rossiyada tanilgan yuguruvchi Skoblev Lev Lvovich Barxash bilan 1916 yili Marg`ilonga kelib engil atletika yo`laklari, sakrash va uloqtirish sektorlarini qura boshladi. U vaqtlarda juda oz kishi shug`ullanardi.

Oktyabr inqilobidan so'ng engil atletika bilan shug'ullanish uchun katta imkoniyat yaratildi. Turkiston respublikasida xalq, maorif komissariati 1919 yildan boshlab tuzilib, bu komissiyaga musobaqalar tashkil etish, umumiy ta'limni ishlab chiqish va jismoniy tarbiya ishlari bilan shug'ullanish topshirildi.

1922 yili 22 mayda M.Frunze rahbarligida lekret qabul qilinib, unda armiya yoshidagilar va xizmatchilar o'rtasida fizkultura va sport ishlariga "Vsevobich" orqali rahbarlik qilish ko'rsatildi. Bunga katta e'tibor berilib, 1920-1921 yillarda 15 ta "Vsevobich" to'garaklari tashkil qilindi. Bu musobaqada engil atletika, futbol, shaxmat va milliy sport turlaridan o'tkazildi.

1920-1930 yillarga kelib jismoniy tarbiya mutaxassisligidan kadrlarni etishmasligi va bunga ehtiyoj kattaligi ko'rinib qoldi.

1921 yili "Vsevobich", Turkfront boshqarmasi tashkil etildi. Markaziy jismoniy tarbiya soveti qoshida shu yilni o'zida uch oylik kurs ochilib, unda fizkultura o'qituvchisi va fizkultura instruktorlarini tayyorlana boshlandi. 1935 yili Toshkentda fizkultura texnikumi ochildi. Engil atletika bo'yicha birinchi marta 1922 yili rekordlar jadvali barpo etildi. O'sha vaqtda eng taniqli sportchilardan N.Ovsyannikov, P.Taronov va L.Valishevlar yana engil atletikani rivojlantirishda katta ishlar qildilar.

Toshkentda birinchi stadion ochildi. "Pishevik", hozir shuni o'rniga basseyn qurilgan bo'lib, V.S.Mitronov nomi bilan nomlanmoqda.

1924 yili O'zbekiston respublikasi tashkil bo'lganidan so'ng sport otalig'ini komsomol tashkilotlari o'z zimmasiga olgandan so'ng, engil atletika rivojlanishi tezlashdi.

Shahar va qishloqlarda shug'ullanuvchilar soni ko'paya boshladi. 15 iyul 1926 yili Shayxontohur tumanida stadion ishga tushdi. 1927 yili 1-O'zbekiston spartakiadasi, 1928 yili 11-O'zbekiston spartakiadasi bo'lib o'tdi.

1927 yili Toshkentlik armiyachi Nikolay Ovsyannikov 2 ta SSSR rekordini qo'ydi. 110 sG'b, 17 sek. balandlikka sakrashdan 177 sm. bu O'zbekiston sportchilari ichidan birinchi edi. Moskva shahrida o'tgan 1-SSSR spartakiadasida O'zbekiston komandasi 4-o'rinni egalladi.

N.Ovsyannikov 1-o'rin 110 sG'b 16.2, uch hatlab sakrash 2-o'rinni, 13 Muhammad 20 sm, Yu. Dunaev 2-o'rin balandlikga sakrash 1.75 sm, uch hatlab sakrash 3-o'rin, shest bilan sakrashdan va boshqalar.

Ayollar uchun birinchi engil atletika to'garagi 1928 yili Toshkentda tashkil etilgan. 1929 yil 19 sentyabrda 1-marta engil atletika bo'yicha kross o'tkazilgan va bu estafeta 1991 yilgacha har yili o'tkazilib turilgan. (2-Jahon urushi yillaridan tashqari).

Respublikada sport ishlarini rivojlantirishni sport inshootlarini yaxshilab yo'lga qo'yish uchun 1932 yilda qaror qabul qilindi. 1934 yili M. Tocharova nayza uloqtirish bo'yicha SSSR chempioni bo'ldi va SSSR rekordini o'rnatdi. 1934 yildan boshlab O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari orasida o'rtoqlik uchrashuvlari avj oldi. 1-uchrashuv Toshkent shahrida 1934 yil 5-12 sentyabrda bo'ldi. 16 ta erkaklar turidan, 10 turdan o'zbek sportchilari g'olib chiqishdi. Ayollar o'rtasida 7 tur bo'yicha musobaqalashildi. Hamma turlardan O'zbekiston ayollari g'olib chiqishdi.

1936 yilgi O'zbekiston 4-spartakiadasida engil atletika turidan O'zbekistonni 32-rekordi qo'yildi. 1937 yili Toshkentda, Samarqandda, Farg'ona, Buxoro va boshqa shaharlarda birinchi engil atletika maktablari tashkil etildi. 1938 yili SSSR yoshlar birinchiligida O'zbekiston engil atletikachilari ikkinchi o'rinni egalladilar. O'sha paytdagi eng yaxshi sportchilar L.Skatskaya, F.Xasanov, Yu.Shalamitskiy va boshqalar bor edi.

1940 yili A.Kotsareva O'zbekiston engil atletikachilari orasida birinchi SSSR sport masteri bo'ldi. Kop'ya uloqtirish bo'yicha Ulug' Vatan urushi yillari respublikada sport ishlari to'xtab qolmadi. Musobaqalar o'tkazilib turildi.

Yaxshi sportchilar armiyaga hohishlari bilan jo'nashdi, qolganlari esa ishni davom ettirishdi. 1943 yili ikkinchi O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasi bo'lib o'tdi. Olmaota shahrida 1945 yili "Spartak" stadionida O'zbekiston spartakidasi bo'lib o'tdi, unga engil atletika bo'yicha 150 kishi qatnashdi.

1946 yili yana bir necha O'zbekiston rekordi o'zgardi. N.Severyukova (beshkurash) 1954 yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida jismoniy tarbiya mutaxassisligiga studentlar qabul qilindi. Keyinchalik boshqa viloyat va shaharlarda ham ochila boshlandi.

1955 yili Toshkentda fizkultura texnikumi bazasida O'zbekiston Davlat Fizkultura Instituti ochildi. Institut ochilgan yillari studentlarni tarbiyalashda Leningrad Fizkultura Instituti va Moskva Fizkultura Instituti mutaxassislari katta yordam berdilar. NamPIga jismoniy tarbiya mutaxassisligi uchun 1967 yili 25 nafar student olingan. 1971 yil 1-martda fizkultura mutaxassisligi bo'yicha kadrlar chiqarilgan. Hozirga qadar 1000 ga yaqin talaba bitirib chiqdi. 1950 yillarda eng kuchli sportchi G.Senkin bir necha marta SSSR birinchiliklarida 100 va 400 metrdan yaxshi o'rinlarni egallagan. Ayollardan F.Xasanova, 400, 500, 800, 100, 1500. 1953 yiliga kelib A.Chexonov 800, 1000, Muhammad 1952-57 yillarda, Yu.Krasivnokov eng avvalo kopya uloqtirishda, keyin esa balandlikka sakrashdan va o'ngkurash bo'yicha O'zbekiston rekordini o'rnatdi.

1955-1957 yillarda bo'lib o'tgan SSSR yoshlar spartakiadasida talantli yoshlar ko'zga ko'rina boshlandi. O'zbekistonda Tamara va Irina press Tamara 1955 yili yadro, disk, yadrodan oltin medal olishga sazovor bo'ldi. 1957 yili Irina yadro, beshkurashda 2 o'rinni, Tamara beshkurashda 1-o'rinni egallashdi.

1956 yili 1-spartakiadada SSSR, O'zbekistonlik V.Bold balandlikka sakrashdan 1-o'rinni egalladi. 1956 yili bo'lib o'tgan 16-Melburn Olimpiya o'yinlarida qatnashdi. U ayol birinchi O'zbekiston engil atletikachilari orasida Olimpiya ishtirokchisi edi. 1960 yilda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida sovrindor bo'ldi.

1957 yili O.Raxovskiy dunyo spartakiadasida 1-o'rinni uch hatlab sakrash bo'yicha egalladi. 1958 yili SSSR va AQSh o'rtoqlik uchrashuvida O'zbekistonlik O.Raxovskiy dunyo rekordini o'rnatdi. 16 m. 59 sm. natijaga erishdi.

1958 yilda bo'lib o'tgan 2-SSSR spartakiadasida bir necha O'zbekiston sportsmenlari o'zlarini yaxshi natijalarini ko'rsatishdi. Ular orasida I.Monasterskiy, A.Chexnin 800, Yu.Puzonov 110 s.b, 200 s,b natija bilan, Haydarov, O.Raxovskiy uzunlik, uch hatlab sakrash, A.Xolmanskaya yadro bilan shularni misol qilishimiz mumkin.

1960 yillarga kelib engil atletikachilarni tayyorlash ancha yaxshi tomonga o'zgardi. Yaxshi trener, murabbiylar etishib chiqdi. Ular orasida V.Borishev, N.N.Bikov, A.A.Vink, Shalomitskiy, V.Fedosov, Yu.Puzanov, A.Borisov, Yu.Krasilnikov, Arzumanov va boshqalar.

1960 yildan boshlab O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener unvoni berila boshlandi.

Birinchi unvonga sazovor bo'lganlar: Barishev, Bikov, Kalerov va Toshkentdan Vladimir Pantedemonovich, Bessekkernix, Samarqand va Namanganlik Institut kafedra mudiri Zokirov Yu.I lardir.

3-sobiq SSSR spartakiadasi Moskva shahrida bo'ldi. Bu musobaqada Namangan viloyatidan 4 sportchi qatnashdi. Sovlev.Yu. 100 Muhammad, Smirnova L.S. beshkurash, Usmanov Habibullo o'ngkurash va Bikova Galya kopyo uolqtirish bo'yicha. Quyidagi sportchilar yaxshi natija ko'rsatdilar: V.Bolod sakrash, Chezvilin shest, Sitnikov shest, Machuli uzunlik, Nekrashevich kopyo, Nerovnaya 800 Muhammad, Podrov kopyo, E.Skorin 200 m, E.Andris molod.

1962 yili O'zbekiston engil atletikachilarini tarixida birinchi marta Osiyo o'yinlari oldidan Indoneziya davlatini Jakarta shahrida o'rtoqlik uchrashuvlari bo'lib o'tdi. Bu tarixda O'zbek sportchilarining chet mamlakatlar bilan birinchi uchrashuvi bo'ldi. Bunda O'zbekiston sportchilari birinchi o'rinni egalladilar. Komandada Namangandan Usmanov Xabibullo, o'ngkurash bo'yicha respublikamiz sport sharafini himoya qilib birinchi o'rinni egalladi. 1960-1966 yillar O'zbekiston engil atletikachilarining o'sish yillari desak hato qilmasak kerak. Nimaga deganda ko'p o'zbek engil atletikachilarini SSSR terma komanda a'zosi hisoblanar edi. Yana shuni misol qilib aytishimiz kerakki, Namanganlik engil atletikachi Bikova dunyo miqyosidagi sport masteri unvonini oldi. 1969 yili O'zbekiston tarixida ikkinchi dunyo miqyosida sport masteri natijasiga erishdi. Balandlik 2 m 15 sm, Kutanin V., milliy o'zbek yigitlaridan Ashur Normurodov 1967 yili SSSR chempioni bo'ldi. 3 km. 200 m. s,b bilan

yugurishdan 1967 yili Leninake shahrida ikkinchi O'zbekiston sportchisi dunyo rekordini o'rnatdi 26,7 natija bilan.

1965 yilda Hindiston bilan 1971 yili Tunis bilan o'rtoqlik uchrashuvi o'tkazildi. O'zbekiston komandasi a'zolari yaxshi natijalar bilan g'olib chiqdilar. 1966 yili engil atletika meneji qurilib ishga tushdi. 1972 yildan boshlab yaxshi sportchi, yaxshi trenerlar e'lon qilinib va uni yakuniy har yili o'tkaziladigan bo'ldi. Bu yanada engil atletikani rivojlantirishga yaxshi ta'sir ko'rsata boshladi.

1971 yili Valentina Chuyakova balandlikka sakrash bo'yicha SSSR rekordini o'rnatdi. Uni trenerlari Barishev va Kunyamin G. lar edi. 1970 va 1973 yillarda o'tkazilgan Evropa birinchiligida fahrli o'rnlarni egalladi. 1970 yilga kelib O'zbekistonda talantli sportchilar etishib chiqdi. Svetlana O'lmasova, Zamira Axtyanova ko'p marta SSSR chempioni bo'lib, dunyo kubogi o'tkazilgan musobaqada birinchi o'rinni egalladilar va ikki marta Evropa chempioni bo'ldilar.

3000 m, 1500 m, 800 m masofalardan 1987 yilda yakka sportchi dunyo miqyosida master nomzodini oldilar. Trener Sayfulin boshchiligida 1980 Moskva shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik sportchilardan Aleksandr Xarlov 40 m., Anatoliy Dutov 3000 m., yaxshi natija bilan SSSR rekordini yangiladilar. Tatyana Biryulina kopya turidan dunyo rekordini o'rnatdi 70.08 natija bilan.

1985 yili Evropa kubogi uchun Moskva shahrida o'tkazilgan musobaqada engil atletika bo'yicha E.Barbashina, Z.Zaytseva, S.Usov fahrli o'rinni egallashdi. Elvira Barbashina 1-o'rinni egalladi- 200 m natija bilan, Zamira Antonova 2-o'rinni egalladi.

1983-1987 yillarda R.Gataulin shest bilan sakrash bo'yicha SSSR va dunyo chempioni bo'ldi. O'zbekiston rekordini bior necha marotaba o'zgartirdi, 5 m 90 natija bilan ko'rsatishi bilan. 1987 yili engil atletika qishki chempionatida yaxshi qatnashdilar. Umumkomanda hisobida V o'rinni egallashga muvaffaq bo'ldilar.

1987 yili o'tkazilgan SSSR chempionatida engil atletikachilar 25 ta faxrli o'rinni oldilar. 10 ta 1-o'rin, 8 ta 2- o'rin, 1 ta 3- o'rnlarga erishildi.

1988 yilda bo'lgan Olimpiya o'yinlarida 10 ta engil atletikachi O'zbekistondan komanda sostaviga kiritildi. Ular: Yu.Gataulin, S.Usov, A.Xarlov, M.Shmanina, V.Chernikov, A.Berexonov, V.Rejsikov, V.Zaytsov, R.G'anievlaridir.

O'zbekistonda engil atletika rivojiga o'z xissasini qo'shgan mutaxassislar: L.L.Balxash, G.M.Bernardskiy, P.T.Taranov, Yu.Minaev, D.Kopitsev, P.V.Kravchenko, A.V.Borisov, A.M.Bertsovskiy, V.Barishev, E.Andreev, Krasilnikovlarni misol qilishimiz mumkin.

1920 yildan boshlab SSSR chempionati o'tkazilgan. 1- O'zbekiston sportchilaridan chempionat g'olibi bo'lganlardan armeets Nikolaev Ovsennikov (1923 yildan "o'n kurash"dan SSSR chepionatida 1(o'rinni olgan)ni aytish mumkin.

Umuman SSSR chempionatida O'zbekiston sportchilari jami 144 ta medal 37 ta oltin, 48 ta kumush, 59 ta bronza oldilar.

O'zbekiston sportchilari orasida eng ko'p medal olganlardan 1-o'rinda Svetlana O'lmasova (17 ta medal, ya'ni 11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza), 2-o'rinda Zamira Zaytseva (9 ta medal bilan, ya'ni 2 ta oltin).

O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikasi spartakiadasu

1934 yildan to 1957 yilgacha O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasu programma bo'lib hisoblanadi.

Bu 5 ta respublikalarda bo'lib o'tdi. Toshkentda 3 marta bo'ldi. Bu uchrashuvda ko'proq o'zbek sportchilari 8 marta qatnashdilar. Eng yaxshi o'rin egallaganlardan L.Skatskaya, E.Putsillo, A.Borisov, A.Kireeva, S.Popov, Yu.Sholomitskiy va Yu.Finke va boshqalar Olimpiya o'yinlarida birinchi marta o'zbek sportchisi 1952 yilda Xelsinkida Popov qatnashib sport ustasi me'yorini bajargan. Bar'erlar osha yugurishdan 1956 yil Melburn 1964 yil AQSh Los-Anjeles shahrida bo'lgan o'yinlar SSSR jamoasi qatnashdi. 1980 yili Moskvada bo'lgan Olimpiada

o'yinlarida uchta O'zbekiston engil atletikachilardan qatnashgan. T.Borodyun, N.Xarlov, A.Dimov.

Sobiq SSSR spartakiadalarida

Sobiq SSSR birinchi xalqlar spartakiadasida 15 ta respublika va Moskva, Leningad shaharlarida 462 ta sportchilar qatnashgan. Unda 1462 kishi qatnashgan bo'lib, o'tgan spartakiadalarda O'zbekiston engil atletikachilari 1956, 1983 va 1986 yillarda yaxshi natijalar ko'rsatdilar. Jami 15 ta medal olishgan. 4 ta oltin, 3 ta kumush, 8 ta bronza medallariga sazovor bo'lishgan.

Spartakiadalarda eng ko'p medal olgan o'zbek sportchilaridan Valentina Bold 3 ta, ya'ni 1 ta oltin, 2 ta bronza medalini olgan.

Evropa kubogida

1-marta O'zbekiston sportchilari 1958 yili Oleg Raxovskiy uch xatlab sakrashdan dunyo rekordini o'rnatib, ikkinchi o'rinni egalladi.

3000 m yugurishdan 1978 yil Pragada, 1982 yil Afinada, Svetlana O'lmasova 1-o'rinni, 1500 metrda yugurishdan Zamira Zaytseva 1-o'rinni egallashdi. 1982 yil Aleksandr Xarlov 400 m. s,b dan bronza medalini oldi.

Jahon chempionati kubogi

Engil atletika tarixida birinchi marta Jahon chempionati 1983 yil 7-14 avgustda Finlyandiyaning Xelsinki shahrida Olimpiada stadionida bo'lib o'tdi. Bunga 157 ta davlat qatnashdi. SSSR terma komandasi tarkibida 4 ta O'zbekiston sportchilari ham bor edi. 3 ta sportchi medal bilan qaytdilar. Sergey Lovachev oltin medal sohibi, 4 x 4,0 m natija, Zamira Zaytsova kumush 1500 va Aleksandr Xarlov bronza 400 m. s,b, Svetlana O'lmasova 3000 m bornza, Tatyana Kazanxina 8-o'rin O'lmasovadan 0,42 sek. orqada qoldi.

2- chempionat ya'ni jahon chempionati 1987 yil 29 avgustdan 6 sentyabrgacha Rimda Olimpiada stadionida bo'lib o'tdi. O'zbekiston davlat fizkultura instituti talabasi shest bilan sakrashda 5 m 80 sm sakrab bronza medali olishga sazovor bo'ldi. 1981 yili bo'lib o'tgan chempionat kross bo'yicha bo'lib, u doimiy kross bo'yicha bo'lib kelgan.

Svetlana O'lmasova olti marotaba 1980 yildan 1987 yilgacha bo'lgan musobaqada qatnashib «dunyo chempioni» bo'ldi.

Erkaklar orasida O'zbekistonlik Abdullajon Ibragimov 1979 yili knior gruppasida Madridda qatnashgan. 1985 yil 9-jahon kubogida Kanberra (Avstraliya) ikkinchi o'rin, O'zbekistonlik Sergey Usov yugurish bo'yicha 110 m s,b, Elvira Barbashina estafeta 4 x 100 natijalarga erishishdi.

1985 yil jahon chempionatida marafon yugurishdan birinchi o'rinni Nadya Manova qo'lga kiritgan.

Jismoniy tarbiya fakultetlarida engil atletikani maqsad va vazifalari

Pedagogika va fizkultura institutlari o'quv rejalarida yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash uchun 4 xil sikldan foydalaniladi.

O'quv sikl predmetlari aniq ko'rsatilmagan: ijtimoiy, umumiy, nazariy, medik-biologik, sport pedagogik fanlaridir.

O'quv fanlarini o'qitish jarayonida ayniqsa, engil atletika darslarida bo'lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan qurollantirish kerak bo'ladi. Shu munosabat bilan quyidagilarni bilish zarur.

- sportchilarni tayyorlashda ularni g'oyaviy-siyosiy, ahloqiy-estetik jihatdan tarbiyalash forma va metodlari umumpedagogik ishlarni asosi hisoblanadi.

Yuqoridan kelib chiqib mutaxassis bilishi kerak bo'lgan narsalar quyidagilardan iborat:

- engil atletika bo'yicha kadrlarni tayyorlashni planlashtirish va uni amalga oshirish, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik va epchillik kabi sifatlarni egallashdir;

- turli iqlim sharoitlarida har xil zallar va sport maydonlarida yuqori saviyada o`quv-trenirovka mashqlarini o`tkazish;
- engil atletika mashqlari bo`yicha mashqlarni namunali qilib ko`rsatishni egallash, shuningdek, normativlarni topshirish va tayyorlash jarayonida gimnastika yozgi va qishki sport o`yinlari. Og`ir atletika kabi turlardan keng foydalanish mumkin;
- engil atletika sportining muhim masalalariga doir ilmiy ishlar olib borish;
- har xil musobaqalar, ommaviy sport sog`lomashtirish tadbirlarini tayyorlash va o`tkazishda tashkilotchilik, sudyalik va metodik ishlarni amalga oshirish;
- shikastlinishni oldini olish, birinchi yordam ko`rsatish, sport gigienasi va massaj o`tkazishda egallangan bilimlardan amaliy foydalanish.

Engil atletika kurashining nazariy va amaliy bo`limlari birgalikda jismoniy tarbiya tizimini turli zvenolarida ishlashga layoqatli haqiqiy mutaxassislar tayyorlashni amalga oshiradi.

3-MAVZU: ENGIL ATLETIKA MASHQLARINI TEXNIKASI. SPORTChA YuRISH VA YuGURISH NING ASOSIY TEXNIKASI

Reja

1. Yurish va yugurish odamni siljishi uchun tabiiy usul ekanligi, sportcha yurish siljishni qaytarilib bajariladigan bir harakati, juft qadamdagi siklni bajarilishidagi harakat fazasi yakka mashqlar yurishda ichki va tashqi kuchlar ta'siri.
2. Yaqin masofaga yugurish siklida harakat fazasi va tashqi kuchlarni bir-biriga bog`liq ta'sir etishi asosiy fazasida depsinish, orqa oyoq bilan depsinish, paytida yuguruvchi oyoqning karakteri va oldingi oyoqni qo`ygandagi vertikal holati. Yugurish paytidagi asosiy og`irlik markazi orqa keyin egilishi va to`g`ri vertikal holatda bo`lishi.
3. Nafas olish qadamlar orasini uzunligi va siljishdagi tezligi

SAVOLLAR

1. Sportcha yurishda qo`l va oyoqni harakati.
2. Sportcha yurishda tos va elkaning harakati.
3. Yugurishda siklik harakatlar.
4. Yugurishning turlari

TAYANCh IBORALAR

1. Tsiklik harakat
2. Qo`sh qadam
3. Yakka tayanch
4. Havodagi harakatlar

Yurish texnikasi asoslari

Yurish va yugurish inson birinchi joydan ikkinchi joyga ko`chishining tabiiy usuli.

Bu uning asosiy qadami bo`lib vositasiz odam oyoq muskullaridan foydalanib, erdan depsinib siljiydi. Yurish va yugurish vaqtida qadamlar va ularga bog`liq bo`lgan qo`l va gavda harakatlari to`xtovsiz bir tartibda ko`p marta takrorlanadi. Buni siklik harakat deyiladi. Masalan: o`ng oyoqni bir qadam, chap oyoqni bir qadam qo`yilishi oyoq harakatining har bir davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldinda tayanch fazasidan va orqada tayanch fazasidan iborat. Shunday qilib oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagichadir:

Oldingi qo`yish payti:

Oldingi tayanch fazasi.

Tayanch vertikal payti

Keyingi tayanch fazasi (turish). Tayanch davri.

Oyoqni erdan uzish payti:

Keyingi qadam fazasi.

Silkinch oyoqning vertikal payti.

1. Oldingi qadam fazasi (o`tkazish davri)

Oyoqni qo`yish payti.

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo`ladi, keyin esa olg`a tomon kuchayadi. Yurish paytida muskullar ishi harakatga keltiruvchi kuch manbai bo`lib xizmat qiladi.

Asosiy rol inson bilan tayanchning o`zaro ta'siri (tayanch reaksiyasi) natijasida hosil bo`ladigan tashqi kuchlar o`ynaydi. Bu kuchlar inson tanasining tayanchga ko`rsatayotgan ta'siriga javoban hosil bo`ladi. ular miqdor jihatidan erga ko`rsatilayotgan ta'sir kuchiga teng. Yo`nalish jihatidan esa ta'sir kuchiga nisbatan qarama-qarshidir.

Tayanchning birinchi fazasi oyoqni qo`yish bilan boshlanib, vertikal paytda tamom bo`ladi.

Bu fazada yurib ketayotgan kishining gavdasi gavda og`irligi chizig`idan oldinda erga tayanadi. Gavda oldinga va pastga tayanayotganda tayanch reaksiyasi orqaga va yuqoriga yo`nalgan bo`ladi. og`irlik ta'sirida gavdaning pastga tushishi asta-sekin yo`qoladi. Shu bilan

gavdaning oldinga siljishi ham yo`qoladi. Oldingi tayanch fazasidagi sekinlashish to`xtagandan keyin, shu oyoqning o`zining keyingi fazasida turishi bo`ladi. natijada gavdaning asosiy massasi, qo`lg`almay turgan tovonga nisbatan siljib, tayanch ustidan olg`a tomon o`ta boradi. Oyoq keyingi fazasida erdan deysinib bo`lganidan keyin gavda kinetik energiya hisobiga inertsiya bilan olg`a tomon harakat qilishda davom etadi – bu passiv siljishdir.

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

Lekin sportchi tayanch oyog`ining tos-son bo`g`imidan oyoqni yozadigan muskullarini faol qisqartirsa, oyoqni er bilan yaxshi tutashtirsa tayanchning sekinlashtirish tayanchning bir qadar kamaytira oladi deb hisoblaydilar. Shunday qilib, oyoq bir xil burchak hosil qilib qo`yilganda ham tayanch reaksiyasi burchagiga binobarin tayanch reaksiyasining sekinlashtirish ta'siri ham har xil bo`lishi mumkin.

Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo`g`ini to`g`ri bo`ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida to oyoq tagi erga tekkuncha oyoq orqa bukuvchilarining yo`l berish hisobiga amortizatsiya qisman sodir bo`ladi. asosan esa tayanch oyog`ining tos-son bo`g`imidan orqa tortuvchi muskullarning yo`l beri shishi vaqtida tos suyagi pastiga tushishi hisobiga amortizatsiya bo`ladi. sportcha yurishdagi deysinib fazasidagi tizza bo`g`ini muskullari dinamik ish bajarmaydi. Buning evaziga tos soni va to`piq bo`g`imlari muskullarining roli oshadi. Oyoq erdan uzilgandan keyingi qadam fazasi boshlanib, u oyoq vertikal momentiga davom etadi.

Silkinch oyoq tayanchi ustidan oldinga o`tkaziladi. Natijada narigi oyoqning tayanchga bosimi kuchayadi, tayanch reaksiyasi ortib, uning oldinga qiyaligi burchagi kamayadi. Vertikal holatdan keyin oldinga qadam fazasi boshlanib silkinch oyoqning oldinga harakati davom etadi va u erga tushadi. Odatdagi yurish vaqtida qo`llarning harakati ma'lum darajada passivdir. Tez yurganda, ayniqsa sportcha yurish vaqtida qo`lning faol harakati muskullardan anchagina ish talab qiladi. Qo`llarni tezroq harakatlantirish kesishma inervatsiyasi natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligini ortishiga olib keladi.

Yugurish texnikasi asoslari

Hamma yurish turlarining texnikasi asoslari birdir. Yurishdagidek yugurishda ham harakat sikli ikki qadamdan iborat bo`ladi. Lekin yurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo`lishi bilan yurishdan farq qiladi. Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo`ladi. Bu yugurish tezligiga bog`liq. Qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi egsh katta o`at uzoq masofalarda esa eng kichik bo`ladi.

Yugurishda ham yurishdagidek, qo`l-oyoqlar bir-biriga moslashib harakat qiladi. Kesishli koordinatsiya elka kamari bilan tosning qarama-qarshi harakatlarini qAdami kengaytirilishiga yordam beradiyu tayanch davrida tosning pasayishi deysinib moyilligini yaxshilaydi va muskullar yaxshi bo`shashganidan dalolat beradi. Harakatning bir sikli (qo`sh qadam) bir chapu, ikkinchi chap esa bu oyoqqa tayanishdan, ya'ni ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo`ladi. har bir oyoqning harakati xuddi yurishdagi fazalardan iborat: tayanch paytidagi oldingi tayanch va keyingi tayanch fazalari o`tkazish paytida esa keyingi qAdam fazasi va oldingi qAdam fazasi: oyoqni erga qo`yish va erdan uzish momentlari. Shuningdek, vertikal momentlari bu fazalarni qismlarga bo`linadi.

Tayanch davri davomida tananing og`irlik markazi muttasil, oldinga siljib borib amortizatsiyadan keyin tayanchidan oldinga tomon deysinib yordam beradi. Muskullarni kuchliroq ishlashi natijasida qo`l va oyoqlarni hamma harakatlari yurishdagiga nisbatan kattaroq amplitudada bajariladi. Yurishdagi tananing vertikal bo`ylab siljish amplitudasi yurishdagidan ancha ortiq. Erga bo`lgan bosimni ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham orta beradi.

Tayanch reaksiyasini yo`nalishini belgilovchi depsinish burchagi yugurish tezligiga qarab o`zgaradi. Yugurish tezligi orta borishi bilan oldinga tayanch fazasidan tayanch reaksiyasi ham oshadi. Uning miqdori va yo`nalishi qanday bo`lishi oyoqning erga qo`ygandan keyingi amortizatsiyaga bog`liq. Tayanch reaksiyasining tormoz kuchini pasaytirish uchun uning gorizont talashkil etuvchisini kamaytirish kerak. Buning asosan ikki yo`li bor. Biri oldingi tayanch vaqtida muskullar yo`l berish ishini bajarayotganda, ularning cho`zilishi hisobiga hosil bo`ladigan amortizatsiya. Ikkinchisi erga tushish burchagini oshirish, oyoqi u.o.mning yo`lakdagi proektsiyasiga yaqinroq qo`yish, erga tushish burchagini oshiradi, tormoz kuchini ko`paytiradi va kuchning ta'sir vaqtini qisqartiradi. Buning uchun oyoqni oldindan orqaga faol sidiruvchi harakat erga tushiriladi. Lekin bunda ham tormoz kuchi to`liq yo`qolmaydi. Yuguruvchining vazifasi faqat uni minimal darajaga keltirishdir.

Past startdan keyingi birinchi qadamlarda tana oldinga ko`proq egilganligi sababli oyoq u.o.m proektsiyasidan orqaroqqa qo`yiladi. Yugurishning shu paytdagina erga tushish momentidan gorizont tal tormoz kuchi bo`lmasligi mumkin. yugurishda oldinga tayanch vaqtidagi reaksiya og`irlik kuchi ta'siri ostida tananing yuqori nuqtasida boshlangan pasayish davom etishiga to`squinlik qiladi. Bu fazada oldinga intiluvchi harakat tezligi pasayadi, tayanch oyoq muskullarining yo`l beri shishi (asosan tizza bo`g`imidagi oyoq yozuvchi muskullari) gavdaning pasayish tezligini kamaytiradi.

Depsinish ishning asosiy fazasi bo`lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozidan keyin tezlikni oshiradi. Depsinish vaqtida tos-sondagi tizzadagi yozuvchi muskullarning enguvchi ishi qanchalik ko`p bo`lsa, yugurish tezligi hg`shuncha yuqori bo`ladi. depsinish muddati kamaysa, muskullar ayniqsa ko`proq taranglashadi.

4-MAVZU: SAKRASHNI ASOSIY TEXNIKASI

Reja

1. Sakrashni har xil to`siqlardan o`tishni eng yaxshi usullardan biri ekanligi.
2. Sakrashni fazalari: yugurish, depsinish, uchish, erga tushishi.
3. Har bir fazani bajarish usullari va vazifasi.
4. Depsinish sakrashni asosiy fazasi ekanligi.

SAVOLLAR

1. Sakrash qanday hosil bo`ladi?
2. Qaysi sakrash turida qo`shma tayanch turadi?
3. Balandlikka sakrashda oxirgi qadamlar ucharadimi yoki yo`qmi?
4. Uzunlikka sakrashni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
5. Yugurish tezligi qanaqa bo`ladi?
6. Vertikal tezlik qanday hosil bo`ladi?
7. Depsinishda UOM qanaqa holatda bo`lishi muhim rol o`ynaydi?
8. Uzunlikka sakrash uzoqligi nimaga bog`liq bo`ladi?
9. Uzunlikka sakrash tezligi qanday bo`lishi kerak?
10. Uzunlikka sakrash uchun necha metr masofadan yugurib kelish kerak, balandlikkachi?

TAYANCh IBORALAR

1. Depsinish
2. Uchish
3. Erga tushish
4. Depsinish tezligi
5. Gorizont tal tezlik
6. Vertikal tezlik
7. Sapchish

8. Usul va usullar
9. Sakrash fazalari
10. Erga tushish
11. Fazani bajarish usullari
12. Fazani bajarish vazifalari

1. Sakrashni har xil to`siqlardan o`tishni eng yaxshi usullardan biri ekanligi

Engil atletika sakrash, yugurib kelib erdan depsinish natijasida hosil bo`lgani uchun, ya'ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan karakterlanadi.

Sakrash turiga qarab u.o. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo`ylab harakatlanadi. Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bo`ladi. Ko`chma tayanch bilan bajariladigan langarcho`p bilan sakrash, qolgan sakrashlardan yana ham ko`proq farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanchli, ikkinchisi esa tayanchsiz sakrashda yaxshi natija ko`rsatish, birinchi navbatda sakrovchi gavdasining boshlang`ich uchish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishga effektiv vosita bo`ladigan harakatlar muhim rol o`ynaydi. Sakrashni quyidagi fazalarga ajratish mumkin:

Yugurib kelib depsinishga tayyorlanish

Depsinish oyoqni depsinish joyiga qo`ygandan boshlab depsinish tugashiga qadar

Uchish depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki erga tegishga qadar

Erga tushish erga tekkan paytdan gavda harakati to`liq to`xtaguncha.

Yugurib kelib depsinishga tayyorlanish sakrovchining yugurish boshlanishidan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo`lishi kerak. Bu holat umuman yugurishdagi startga turishga o`xshab ketadi. Yugurib kelishda tezlikni tobora oshirib borib oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelish, balandlikka sakrashdan boshqasi bir xil bo`ladi. yugurib kelishning oxirgi uch-to`rt qadamning kengligi nisbatida va ularning bajarish texnikasida sakrashning har bir turini ayrim o`z xususiyatlari bor. Yugurib kelishda gorizontol tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil bo`lgan vertikal tezlik bilan qo`shilib tananing boshlang`ich ko`tarilishi tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytidagi tananing inertsiya bilan va og`irlik kuchi ta'sirida siljishga imkoniyat yaratadi.

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o`zaro bog`liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari depsinishga o`tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo`lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez bo`ladi.

Depsinish burchagi kamchilik katta bo`lishi kerak bo`lsa, oyoq ham shuncha ooldinroq qo`yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavadasi u.o.m.ning proektsiyasiga masofa ham ko`p bo`ladi. bu masofa ortgan sari gorizontol tezlikning vertikal tezlikka o`tish yo`li o`rta bo`ladi.

2. Sakrashni fazalari: yugurish, depsinish, uchish, erga tushishi

«Depsinish» joyiga qo`yilayotgan paytdan qariyb tik oyoq bukiladi. Shu vaqtning o`zida tosson bo`g`ininiham bukiladi. Umurtqa pog`onasi ham ozroq bukilishi mumkin. Bunda sakrovchining u.o.m. ko`tariladi. Sakrashning u.o.m. eng pastki holatidan eng yuqori holatiga etkuncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasidan tezlik bilan siljish boshlaydi. Bu bilan vertikal tezlik hosil bo`ladi.

Sakrashdagi eng asosiy faktorlardan biri iroda kuchi, markaziy nerv sistemasining faoliyati, nerv muskul apparatining boshqarish odam bo`lib qolgandir. Xatto joyida turib oldinga sakraganidan depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuvchi oyog`i bilan faolroq harakat qilishga intilishi kerak. Oyoq silkishning ahamiyati biomexanika jihatidagina emas, balki psixologik nuqtai nazaridan ham kattadir.

Depsinish oxirida tananing UOM mumkin qadar yuqori ko`tarilishi muhimdir. Depsinish tuygullanish paytida oyoq bilan gavadasini to`la to`g`rilanishi elka bilan qo`llar ko`tarilishi, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo`lishi tananing UOM uchish oldidan eng yuqori ko`tarilishiga sabab bo`ladi. depsinish burchagi depsinish vaqtida tana UOM tayanchiga nisbatan

ekaniga ancha bog`liq. Lekin tananing UOM proektsiyasi tayanch sathidan qancha nari chiqarilsa, depsinish shuncha o`tkirroq burchak qosil qilib sodir bo`ladi.

Uchish

Depsinishdan keyin sakrovchi erdan ajrab, tananing UOM ma'lum traektoriya bo`ylab uchadi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang`ich tezlikka va havoning qarshiligiga bog`liqdir. Uchib chiqish burchagi yakuniy tezlik yo`nalishi bilan gorizont o`rtasida hosil bo`ladi. Bu burchak depsinish oxirida sakrovchining gorizont va ko`taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog`liq. O`rtacha o`sib chiqish burchagi 60-60 gradusga sakrovchi UOM uchishning birinchi yarmida tekis sekinlashib ko`tariladi. Ikkinchi yarmida tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrovchi UOMning ko`tarila boshlash nuqtasi uning erga tushish masofasi uning yuqoriga ko`tarilishi balandligidan ko`proq bo`ladi. shuning uchun traektoriyaning pasayish qismi tezroq bo`ladi. sakrash uzoqligi boshlang`ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog`liq.

Erga tushish

Sakrashning turlaridagi qo`nish paytida uchish tezligi tos-son, tezda to`piq bo`g`imlarni buki shva mashqlar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi muskullar UOM harakati nolga teng bo`lganicha yo`l beradigan ish bajarib turadi. Er bilan kesishgandan so`ng UOM harakati oyoq tagining bo`lishi hisobiga kamayadi.

Qo`nish paytida zo`r kelishi yumshatishda amortizatsiya masofasini, ya'ni erga birinchi bor tekkan paytdan to`harakat to`la to`xtaguncha UOM bosib o`tgan masofaning uzunligi katta rol o`ynaydi. Bu masofa qancha qisqa bo`lsa, harakat shuncha tez to`xtaydi.

3. Har bir fazani bajarish usullari va vazifalari

Depsinish sakrashning asosiy vazifasi ekanligi. Sakrashning barcha turlarida yugurib kelishda tezlikni oshirib borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatini strukturasi asosan qisqa masofaga tezlanishi bilan yugurishda qanday bo`lsa shunday bo`ladi. yugurib kelish oxirgi uch-to`rt qadamini kenglik nisbatida va ularni bajarishi texnikasida sakrashni har bir turining ayrim o`z xususiyatlari bor. Yugurib kelishda gorizont tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil bo`lgan vertikal tezlik bilan qo`shilib tananing boshlang`ich ko`tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inertsiya bilan va og`irlik kuchi ta'sirida siljishiga imkon beradi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o`zaro bog`liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari depsinishga o`tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo`lsa depsinish ham nisbatan shunchalik tez bo`ladi. Yugurib kelish sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuvchi oyoqlar juda katta ish bajaradilar. Lekin, sakrovchi silkinuvchi oyog`i bilan faolroq harakat qilishga intilishi kerak. Oyoq intilishining ahamiyati biomexanika harakatidagina emas balki psixologiya nuqtai nazaridan ham kattadir. Sakrovchi oyoqni mumkin qadar tez siltashga intilib depsinuvchi oyoqning tezroq to`g`rilanishiga ta'sir qiladi va foydaliroq depsinadi.

4. Depsinish sakrashning asosiy fazasi ekanligi

Depsinishni oxirida UOM mumkin qadar yuqori ko`tarilishi muhimdir. Depsinish tugallanishi paytida oyoq bilan gavdaning to`la to`g`rilanishi, elka bilan qo`llar ko`tarilish, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo`lishi tananing UOM uchish oldidagi eng yuqoriga ko`tarilishiga sabab bo`ladi. bunday holda tananing uchishini ancha yuqoridan boshlanadi.

Depsinish har doim ufq nisbatan ma'lumbir chap hosil qilib yo`nalgan bo`ladi. Depsinish burchagini ko`pincha depsinishni yakunlovchi paytida, depsinuvchi oyoqning og`ish burchagi bilan aniqlanadi. Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana UOM tayanchga nisbatan qanday holatda ekaniga bog`liq.

Uchish depsinishdan keyin sakrovchi yordam ajrab tananing UOM ma'lum traektoriya bilan uchadi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlanig`ch tezlikka va havoning qarshiligiga bog`liqdir.

Sakrovchi UOM uchishning yarmida ttekis sekinlashib ko`tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi. Sakrovchi UOMning ko`tarila boshlash nuqtasi uning erga tushish nuqtasidan balanda bo`lgani uchun UOM ning pastga tushish masofasi uning balandligidan ko`proq bo`ladi. Shuning uchun traektoriyaning pasayish qismi tikroq bo`ladi. uchish fazasida sakrovchining hech qanday ichki kuchi UOM traektoriyasini o`zgartira olmaydi. Sakrovchi havoda qanday harakat qilmasin UOM harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o`zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlar bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini UOM ga nisbatan qaerda bo`lishini o`zgartirishi mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og`irlik markazlarini Biron tomonga ko`chishi tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatini saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi. Uchish vaqtidagi harakatlar barqaror holatni erga tushishga yordam beradi. Sakrashning barcha turlaridagi qo`nish paytida uchish tezligi tos-son, tizza to`piq bo`g`inlarini buki shva tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi muskullar UOM harakati nolga teng bo`lguncha yo`l beradigan ish bajarib turiladi. Qo`nish paytida zo`r kelishni yumshatishda amortizatsiya masofasining, ya'ni erga birinchi bor tekkan paytdan to harakat to`la to`htaguncha UOM bosib o`tgan masofa qancha qisqa bo`lsa harakat shuncha tez to`xtaydi. Gavda shuncha keskin va shuncha qattiq larza eydi. Shuning uchun to`xtash yo`lini mumkin qadar uzaytirish kerak.

5-MAVZU: ULOQTIRISHNING ASOSIY TEXNIKASI

Reja

1. Uloqtirish, turtish va depsinish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi.
2. Snaryadni uchishi boshlang`ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagi, havo qarshiligi.
3. Aylanishga depsinib yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish harakatlari.
4. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish oxirgi kuch beri shva to`xtatish fazalari.
5. Boshlang`ich uchish tezligi va uchish burchagi. Havo qarshiligi, tayyorgarlik ahamiyati, uzoqqa tushishdagi ahamiyati.

SAVOLLAR

1. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi nimaga bog`liq?
2. Snaryadlarni uchib chiqish tezligi nimaga bog`liq?
3. Snaryad harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi qachon uchib boradi?
4. Uloqtirishning harakat tezligi uloqtirishning turi fazolarida farq qiladimi?
5. Oxirgi kuch berish va unga tayyorlanish qanday bo`ladi?
6. Sport snaryadlarini uloqtirishda timol uchib chiqish burchagi necha gradus bo`lishi mumkin?
7. Uloqtirishdagi eng yaxshi natijaga erishish uchun qannaqa mashqLarga ko`proq e`tibor qaratish kerak?
8. Snaryadlarning tushishi uloqtirishning barcha fazalariga qanaqa ahamiyati bor?
9. Bosqon va diskda aylanish radiusi kamaysa, snaryadni harakat tezligi nima bo`lishi mumkin?
10. Uloqtirishda maksimal uzoqlikka otishga erishish uchun qobiliyatga bir-biriga mos bo`lishi kerak?
11. Snaryadlarni optimal uchib chiqish burchagi necha gradus bo`ladi?

TAYANCh IBORALAR

1. Uloqtirish
2. G'ayritsiklik
3. Uloqtirish mashq
4. Yakka tayanch
5. Kuch tayanch
6. Tayanchsiz faza
7. Kinetik energiya
8. Iroda kuchi
9. Ayrodinamik xususiyat
10. Qobiliyat
11. Oxirgi kuch berish
12. Qarshilik kuch.

1. Uloqtirish, turtish va depsinish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi

Uloqtirish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi, snaryadni uchishi, boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagiga havo qarshiligi. Sport snaryadini uloqtirishdan maqsad uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga snaryadni mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirish g'ayritsiklik mashqlari bo'lib uloqtiruvchidan katta asab muskul kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga bog'liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexnikaning umumiy qoidalariga bo'ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruktsiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi.

Har qanday jismning uchish masofasining uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga o'sib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog'liq. Ammo bunda havo qarshiligini snaryadning uchib chiqish doyi bilan tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

2. Snaryadni uchishi boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagi, havo qarshiligi

Disk va nayza uloqtirishda qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikasida snaryadni tushi shva uloqtirishning barcha fazalari muhim ahamiyati bor. Har xil snaryadni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarini aniqlash mumkin. snaryadni to'g'ri qo'lda tutish va uni uloqtirish paytida olib otish snaryadning tuzili shva uloqtirishi texnikasiga bog'liq.

Snaryadning tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga, ayniqsa oxirgi kuch birligida kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l muskullari sal bo'shshgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadning tuzilish usullari ularning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq.

Snaryadni tuzilish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq.

3. Aylanishga depsinib yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish harakatlari

Aylanish uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi. Yugurib kelish deganda snaryal tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga yugurib kelishga to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib keyingi harakatlarni bajarilishini engillashtirishdir. Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadni uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urunma baylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish paytida snaryadga beriladigan tezlik o'z navbatida burchak

tezligiga va snaryadning aylanishi radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan iborat sistemaning aylanish o'qida snaryad og'irlik markaziga bo'lgan masofaga bog'liqdir. Bir burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib uloqtiruvchi aylanayotganda tanasining aylanish tezligini o'zgartirmasdan snaryadning aylanish markazidan uloqtirish hisobiga harakat miqdorini olish mumkin. Bundan imkoniyatlarni to'liq ishga solib bo'lganidan keyin bundan burchak tezligini oshirishga intilishi mumkin. aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib snaryadning aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang'ich fazasidan oxirgi fazagacha tobora o'sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o'sishi uzluksiz va tekis bo'la olmaydi., chunki yugurib kelish mobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi.

Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anachagina farq qiladi.

Ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha qotishi kelak.

Uloqtirish maksimal uzoqlikka otishda erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi uning tezlik va kuch qobiliyatiga va ulardan uloqtirishning yakulovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak.

Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganida o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishga bog'liq. Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir. Uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan etarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi manna shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. yugurib kelib uloqtirishda eng yuqori yugurib kelish tezligidan effektiv foydalanish imkoniyati beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

4. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish oxirgi kuch berish va to'xtatish fazalari

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi. ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryadning harakat tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

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

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadning ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlar uchun uloqtirilayotganida gavda oyoqdan to'liq foydalanish maqsadida UOM bir qancha pastga tushishi harakterlidir. UOM oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bo'g'ib mo'ljaldagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo'lishi juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo'l bilan birga gavdani uloqtirish, yo'nalishga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi. Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchning snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkoni beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarning snaryadga nisbatana sezilarli damlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzimlasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

1. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljishi tezlikni o'zgarish harakteriga umumiydir. Buni sistematik ta'sir etsa ham bo'ladi. G.V.Vasilev fikricha, uloqtiruvchining snaryad bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).

2. Tezlikni umumiy oshirilishi (tezlanib yugurb kelish).

3. Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshiramiz (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).

4. Gavdaning pastki qismlari siljishini sekinlashtirib gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish.

5. Olg`a intiluvchi va aylanma harakatlarning to`liq to`xtatilishi.

Uloqtirishga tayyorlanish bilan uloqtirishning o`zi o`zaro bog`liq bo`lib, uni uloqtiruvchining bir holatidan ikkinchi holatiga oddiygina o`tish deb bo`lmaydi.

Oxirgi kuch berishdan to`la foydalanish uchun muskullarning elastik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda muskullar elastikligidan foydalanish, sportchilarga iroda sarflash bir xil ekanligida ham snaryad ko`proq kuch bilan ta`sir etish imkonini beradi.

Muskullarni elastik xususiyatidan foydalanish ayniqsa yakulovchi fazadan muhimdir. Oxirgi kuch berilishida kuchning snaryadga ta`siri uloqtiruvchi kuch tayanch holatda ekanligidan eng zo`r bo`lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma`lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak.

Chap oyoqni erga qo`yib bir qo`llab uloqtirishda shu oyoq sal bo`lsa ham bukiladi, oyoqning bukilishi miqdori uloqtiruvchining olg`a intiluvchi harakatining tezligiga va uning muskullardagi kuchiga bog`liq. Oxirgi kuch berishda hamma vaqt olg`a tomon yuqorilab yo`nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko`proq ham uloqtirish tomonga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab elka kamari bilan tos harakatdagi munosabatda ba`zi bir farqlar bo`ladi. Yakulovchi kuch berilishini erga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib, bir qo`llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham uncha ham katta bo`lmagan yakunlovchi kuch ta`sir etishi mumkin. Yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish ijro etilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zaruriyati ham hisobga olinadi.

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo`llab katta tezlikda uloqtirishda sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo`llaniladi. Bu snaryad uchib chiqqanidan keyin gavda harakatini keskin to`xtatib qolish imkoniyatini beradi.

5. Boshlang`ich uchish tezligi va uchish burchagi. Havo qarshiligi, tayyorgarlik ahamiyati, uzoqqa tushishdagi ahamiyati.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasining balandiligi va uning nisbatan qaysi joyda bo`lishi turil xil uloqtirishda turlichadir. Chunonchi, yadro nayza va granataning uchib chiqishi qo`lning eng yuqori ko`tarilgan nuqtasiga to`g`ri kelishi bilan birga yadro itqitishda qo`lning to`la to`g`rilanishiga hamto`g`ri keladi. Aylanib uloqtirishda snaryadni elka bo`g`iniga yaqin balandlikdan, ya`ni qo`lga gorizontal holatga yaqinlashayotganida chiqarib yuborish odatda snaryad borib tushadigan masofani katta aytiladi. Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchning snaryadning uzoq uchishining ta`minlanishi kerak. Sport snaryadlarini uloqtirishda optimal uchib chiqish burchagi 45 gradusdan kamroqdir. Havo muhitining ko`tarma kuchi ko`proq ta`sir etadigan ayrim snaryadlarning aerodinamik xususiyatlaridan yaxshi foydalanish uchun ham uchib chiqish burchagini kamaytirish kerak.

Sport snaryadlarining optimal uchib chiqish burchagi har qaysi uloqtiruvchi uchun turli xil bo`lib snaryadning konstruksiyasiga havo oqimining yo`nalishi va kuchiga bog`liqdir. Ufqqa nisbatan uchib chiqish konveyda 36-37 gradus, yadroda 38-39 gradus eng kuchli sportchilardir.

Uchib chiqish paytida uloqtiriladigan snaryadning hammasi ham aylanadi. Snaryadning aylanishining aylanishi shu kuchning og`irlik markazidan o`tadigan aylanish o`qiga nisbatan qanday yo`nalgan ekaniga bog`liq. Snaryadning aylanish tezligi esa kuch momenti miqdoriga bog`liq. Kuch momenti qancha katta bo`lsa, snaryadning burchak tezligi shuncha katta bo`ladi. Uloqtirishning boshqa turlarida snaryadning yumalab chiqish yo`nalishi bilan foydali birikib ketadi. Uloqtirishning boshqa turlarida snaryadning dastasidan tutiladi, shuning uchun og`irlik markazi tutish nuqtasidan ancha uzoqda bo`lib, tutish nuqtasi oldida bo`la olmaydi. Bunda snaryadning uchish vaqtidagi aylanishi ham og`irlik markazlari atrofida sodir bo`ladi. Ammo

ulardagi aylanish momenti tutish nuqtasidan o'tgan o'q atrofida hosil bo'ladi. bu momentning yo'nalishi uloqtiruvchining oxirgi kuch berishdagi aylanishi yo'nalishiga to'g'ri keladi. Snaryad og'irlik markazining burchak tezlanishiga nisbatan ortiqligi snaryadning aylanish tezligi binobarin, uning aylanish yo'nalishini belgilaydi.

Snaryadning uchish holati o'zgaranda qarshilik kuchi o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga snaryadning boshlang'ich uchish tezligi anchagina katta bo'lgan taqdirdagina havo muhitining qarshiligi hisobga olinadi. Havoda harakat qilayotgan har qanday jism muayyan qarshilikka duch keladi. Bu qarshilik harakatdagi jismning tezligiga, katta-kichikligiga, shakliga va jismning havo oqimining yo'nalishiga nisbatan qanday turganligiga bog'liqdir.

Mexanikadan ma'lumki, harakat qilayotgan jismga havo muhitining qarshiligi jismning harakat yo'nalishiga perpendikulyar tekislikdagi proektsiyasiga va tezlik kvadratiga proporsionaldir. Sportchi uloqtirishda qarshilikni aniqlayotganda avvalo snaryadning havo oqimiga duch keladigan yoki shu oqim bo'ylab harakat qilayotgan ko'ndalang qismi sathining kattaligini va snaryadning harakat tezligini nazarda tutishi kerak. Demak, nayza kabi snaryadning havoda qanday uchayotganiga bog'liq. Masalan, disk oldinga to'ppa-to'g'ri qirradi bilan uchishi yoki uning sathi qiyalik hosil qilib uchishi mumkin. nayza uloqtirishda nayzaning uchib chiqish paytida bo'ylanma yoki uchish traektoriyasiga ko'p miqdorda mos tushmasa havo qarshiligini oshirib yuborib nayza borib tushadigan masofani kamaytirib qo'yishi mumkin.

6-MAVZU: SPORT MAKTABLARIDA VA UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA SPORT ISHLARINING O`ZIGA XOSLIGI

Reja

1. Umumta'lim maktablarida sport seksiyalarining o`rni.
2. O`quv guruhlarining to`ldirilishi va o`quv trenirovka ishi.
3. Sport seksiyasida qatnashuvchi engil atletikachining rejimi.

SAVOLLAR

1. Maktab engil atletika seksiyasiga kimlarni qabul qilinadi?
2. Engil atletika seksiyasi mashqlari qaysi vaqt bo`ladi?
3. O`quv guruhlaridagi o`qish davomiyligi va ularning o`quvchilar bilan minimal to`ldirish qanday?
4. Sport maktablari asosiy uslubiy qoidalar haqida?
5. Eng yaxshi dam olish tegishli gigiena sharoitida nima?

TAYANCh IBORALAR

1. Estafeta
2. Klassifikatsiya normalari
3. Mashg`ulot
4. BO`SM
5. IBO`OSM
6. OSMM
7. SIMI
8. Gigienik rejim
9. Organizmning faoliyati

1. Umumta'lim maktablarida sport seksiyalarining o`rni

Maktab engil atletika seksiyasiga hamma fanlardan yaxshi o`zlashtirayotgan, shug`ullanishni istagan va trenirovka qilish uchun vrach ruxsat bergan o`quvchilardan tashkil topadi. O`quvchilar yoshiga, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligiga qarab guruhlariga bo`linadi:

Tayyorlov guruh 11-12 yosh

Kichik o`smirlar guruhi 13-14 yosh

O`rta o`smirlar guruhi 15-16 yosh

Katta o`smirlar guruhi 17-18 yosh

Tayyorlov va kichik o`spirinlar guruhlarida mashg`ulotlar 1-1,5 soatdan haftada 2-3 marta. O`rta va katta o`smirlik guruhlarida esa 2 soatdan 3 marta o`tkaziladi. Mashg`ulotlar yil bo`yi darslardan tashqari vaqtda o`tkaziladi. Ularda engil atletikadan tashqarii gimnastika, sport o`yinlari va boshqa turlar kiritiladi. Amaliy mashg`ulotlarni imkoni boricha qishin-yozin ochiq havoda o`tkazgan ma`qul. Yozgi ta`til vaqtida shug`ullanuvchilarga umumiy jismoniy kamolot va mashq bajarish texnikasidagi bilimlarni mustahkamlash uchun individual uy vazifalarini berish tavsiya qilinadi. Bundan tashqarii ularni har kungi gigienik zaryadkani bajarishga o`rgatib borish zarur. Kichik yoshli guruhda asosiy e`tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka taalluqli mashqlar

texnikasini o'rgatishga qaratiladi. Mashg'ulotlar qiziqarli o'tishi uchun mashqlar harakterini o'zgartirib ko'proq harakatli o'yinlar va oddiy musobaqalar o'tkazib turish kerak. O'rta va katta yoshdagi guruhlariga tanlab olingan tur texnikasini o'rgatish bilan birgalikda umumiy va maxsus tayyorgarlikka ham ko'proq e'tibor berish lozim.

O'quv materiallarini o'zlashtirish sifati maktab musobaqa kalendariga binoan o'tkaziladigan musobaqalarda tekshiriladi. Bundan tashqarii o'quvchilar tuman, shahar, viloyat va respublika musobaqalarida engil atletika beshkurashlarida, qizlar esa uchkurashda qatnashadilar.

Maktabdagi engil atletika sektsiyasining o'rta va katta yoshlilar guruhlari materiallari maktab fizkultura jamoasi sektsiyasining dasturida ko'rsatilgan. Ayniqsa, tayyorlov va kichik guruhlardagi o'quvchilarning mashg'ulotlariga to'xtalib o'tish kerak. Eng muhimi, ularning sistemasiga sakrash va og'ir snaryadlarni otish va uloqtirishga bog'liq turli xil og'ir mashqlar bilan katta yuklamalarni bermaslikni esdan chiqarmaslik kerak. Kichik guruhlardagi o'quvchilarning mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beruvchi mashqlar qo'llaniladi. O'quvchilar yugurish texnikasini egallab, yugurish tezligini to'g'ri oshirib, uni saqlay olishlari, ma'lum tezlikda estafeta Taeqchasini zonada uzata olishlari, yugurib kelib depsina olishlari, to'p va granatani nishonga va uzoqqa ota olishlari kerak. O'quv mashg'ulotlari o'quvchilarni sportcha yurishlari, pastki startdan yugurib chiqish, oyoqlarni yig'ib uzunlikka sakrash, hatlab o'tish, perekidnoy usulida balandlikka sakrash, disk uloqtirish, nayza va yadro uloqtirish texnikalari bilan tanishishlari kerak.

O'rta guruhlardagi o'quvchilar 60-100 m masofalarga yugurish trenirovka qila boshlaydilar. 2000 m.na yugurish bilan tanishadilar. 4 x 100 m.li estafetada uzatish texinkasini takomillashtiradilar va g'ovlar osha yugurishni o'rgana boshlaydilar. O'quvchilar granatani uzoqqa otishni takomillashtiradilar. Yadro otish va diskni burilib uloqtirish texnikasini o'rganadilar. Yugurib kelib nayza otish texnikasi bilan tanishadilar va uzunlikka, balandlikka sakrash uchun yugurib kelish va depsinish texnikalarini takomillashtiradilar. O'spirinlar ta'limning ikkinchi yili langar bilan sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Katta guruhdagi o'quvchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshira borib, tanlagan sport turida yuqori natija ko'rsatish uchun trenirovka qila boshlaydilar. Ular bu paytda pastki sportni texnika jihatidan to'g'ri bajarish, burilish, to'g'ri yo'lkada yugurish, marraga kelishni bilishlari kerak. Bundan tashqarii g'ovlar osha yugurish texnikasini ham egallashlari lozim. Uzunlikka va balandlikka texnik jihatdan to'g'ri sakray olishga o'rgatish zarur.

2. O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv trenirovka ishi

Hozirgi zamon sport maktablarida quyidagi o'quv guruhlari ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari (3 yillik ta'lim); o'quv-trenirovka guruhlari (4 yillik ta'lim); sport shug'ullanuvi guruhlari (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhlari (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni jadvalda ko'rsatilgan.

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv trenirovka ish tartibi

O'quv yili	O'quvchilar yoshi	Minimal soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy maxsus va sport talablari
		Guruh	O'quvchilar	Haftada	yilda	

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari

1	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2	11	5	18	6	312	
3	12	4	16	8	416	

O'quv-trenirovka guruhlari

1	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha
2	14	4	12	16	832	

3	15	3	10	18	936	me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
4	16	2	10	20	1040	

Sport takomillashuv guruhlarini

1	17	1	8	22	1144	50 % SUN
2	18	1	6	24	1248	SUN
3	19	1	6	28	1456	50 % SUN

Oliy sport mahorati guruhlarini

1	19	1	4	30	1560	SU
2	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3	21 va kattalar	1	4	30	1560	50 % XTSU

BO`SM bo`limlari boshlang`ich tayyorgarlik guruhlarini va o`quv trenirovka guruhlaridan shakllanadi. O`quv-trenirovka guruhlarini yuqori sport ko`rsatkichlariga ega bo`lganida va kelgusida sportda o`shishi uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo`lgan taqdirda BO`SMda sport takomillashuvchi guruhlarini tashkil qilish mumkin. bunday guruhlarining ochilishi BO`SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo`lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar va o`smirlar Olimpiya o`rinbosarlari maktablarida boshlang`ich tayyorgarlik, o`quv-trenirovka va sport takomillashuvchi guruhlarini tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO`OO`Mda oliy sport mahorati guruhlarini tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhlarini va oliy sport mahorati guruhlarini tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMMda o`quv-trenirovka guruhlarini tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport engil atletika bo`linmasi umuta`lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan. BO`SMda ma`lum bir tayyorgarlikdan o`tgan yoki musobaqalarda o`zini yaxshi ko`rsatgan, sport bilan shug`ullanishga o`ta qobiliyatli bolalar hamda o`smirlarni tanlov asosida tanlab olish yo`li orqali to`ldiriladi to`ldiriladi.

Simida o`quv-trenirovka guruhlarini va sport takomillashuvchi guruhlarini tashkil qilindi. Sport maktablarida o`quv yili 1 sentyabrdan boshlanadi. Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o`smir sportchilar ko`p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-uslubiy tizimi bilan boshlang`ich tayyorgarlik guruhlaridan to`liq oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalarni hisobga olinadi.

Bolalar, o`smirlar, o`spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari, vositalari hamda uslubini qat`iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis olib borishi. Ular o`rtasidagi nisbat muntazam o`zgarib turadi. Yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (trenirovka nagruzkasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning o`shishi kamayadi.

Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko`p yillik trenirovkalar davomida ularning to`htovsiz oshishi.

Engil atletikaning texnik-taktik harakatlariga o`rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o`rganish bilan birga olib borish.

O`smir sportchilar bilan ko`p yillik ish jarayonida trenirovka va musobaqa nagruzkalarini qo`llash izchilligi tamoyiliga qat`iy amal qilish, sport maktablari o`quvchilarini o`qitish va tarbiyalash ntijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko`p yillik tayyorgarligi to`g`ri tashkil qilinsagina, Ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug`iladi.

BO`SM (IBO`OO`M) da o`quv-trenirovka mashg`ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo`yicha trenirovkalar, uy vazifalarini bajarish;

- o`quv videofilmlari va kinofilmlari;
- kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga tegishli bo`lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish;
- butun yil davomida mashg`ulotlarni o`tkazish va yozgi hamda ta`til davrlarida o`quvchilarni faol dam olishlarini ta`minlash maqsadida sport maktabida sog`lomlashtirish sport oromgohlari tashkil qilinadi.

3. Sport seksiyasida qatnashuvchi engil atletikachining rejimi

Gigiena rejimiga qattiq rioya qilmay turib sportda yuqori natijalarga erishib bo`lmaydi. Rejimdagi eng muhim narsa – to`g`ri tuzilgan kun tartibini aniq bajarishdir. Har qaysi kunni ertalabki jismoniy mashqlar bilan boshlash, undan keyin esa dushga tushib cho`milish, juda bo`lmaganda artinish shartdir. Trenirovkadan keyin ham ternii yuvib tashlash uchun iliq dushga tushgan ma`qul. Qisqa muddat davom etadigan sovuq dushga tushsa ham bo`ladi, lekin bunga odatlanish kerak. Haftasiga bir marta, unchalik kuch kelmaydigan trenirovka mashg`ulotidan keyin bug`xona, hammomga tushib turish kerak. Bu trenirovka va musobaqadan keyingi tiklanish protsessini tezlashtiradi. Bug` qUruq bo`lgani, undan keyin esa qisqagina vaqt sovuq dushga tushilgani tuzuk. Katta kuch keladigan og`ir trenirovkadan keyin yaxshisi faqat dushga tushib qo`ya qolish kerak.

Mashq qilishda muntazam massaj qilib turishning muhim ahamiyati bor. Trenirovka tugagan zahoti qilingan massajning foydasi ko`proq bo`ladi. agar massaj onda-sonda qilinadigan bo`lsa, (masalan, haftada bir marta) kam kuch keladigan trenirovka mashg`ulotlari tugagandan keyin qilingani ma`qul. Bundan tashqarii hamma engil atletikachilar uchun har kuni uxlashdan sal (10-15 minut) oldin o`z-o`zini massaj qilish zarur. Trenirovka protsessida qisqa vaqtli quyosh vanna qabul qilish (harakatda) foydalidir. Musobaqaga 2-3 kun qolganda ataylab, quyosh vanna qabul qilish kerak emas. Qishda tog` quyoshida (simob kvartslı lampada) nurlanish foydalidir. Ammo bu vrach buyurgan va vrach nazorat qilib turgandagina mumkin.

Dam ola bilish ham juda muhim. Ozroqqina vaqt dam olinadigan bo`lsa, hammadan yaxshisi oyoqni boshdan sal balandroq ko`tarib, gavgani erkin qo`yib yuborib, muskullarni bo`shashtirib va mumkin qadar hech nimani o`ylamay yotish kerak. Trenirovka va musobaqa paytidagi ayrim mashqlar o`rtasida ham shunday dam olish kerak. Lekin eng yaxshi dam olish tegishli gigiena sharoitidan uyqudir. Trenirovka qiladigan katta yoshli atlet 8-9 soat uxlashi kerak. Iloji bo`lsa tushki ovqatdan keyin yotib dam olish (dam olish soati) foydalidir. Ovqatlanish masalasi ham trenirovka bilan chambarchas bog`liq. Har boim bir vaqtda ovqatlanish kerak. Asli xilma-xil ovqat eb turgan ma`qul. Ammo sport ixtisosiga qarab tegishli dieta ham foydalidir.

Organizmning faoliyati uchun suv-tuz almashinuvi normal bo`lishi juda muhim. Chanqash organizmning suvga ehtiyoji borligini bildiradigan aniq signaldir. Lekin organizm suvni o`zlashtirsagina chanqoq qonadi. Suv o`zlashmaguncha, odamnig suv ichkisi kelaveradi. Chanqoqni bostirish uchun 1-2 soat davomida oz-ozdan iliq su vyoki issiq choy ichish tavsiya etiladi. Trenirovka boshlash oldidan va trenirovka tugagan zahoti suv ichmaslik kerak. Bunday paytda og`izni chayqagan yoki 2-3 qultumgina suv ichgan ma`qul. Ovqatni trenirovkadan 2-3 soat oldin va undan 1-2 soat keyin eyish kerak. Tana og`irligini doim zarur darajada saqlab ortiqcha yog` qatlamlari yo`l qo`ymaslik kerak.

Chekish va alkogolli ichimliklar sportga to`g`ri kelmaydi. Trenirovka qiladiganlarga bular qat`iyan man qilingan, chunki ular organizmning ish qobiliyatini pasaytiribgina qolmay sportda muvaffaqiyatli erishish uchun to`squinlik qilibgina qolmay balki sog`likka ham zarar etkazadi.

ADABIYOTLAR

1. «Engil atletika». Jismoniy madaniyat institutlari uchun darslik. N.G.Ozolin, D.P.Markov. Moskva, 1989 yil
2. «Engil atletika». D.A.sechenov. Moskva, 1956 yil.
3. «Sport trenirovkasi asoslari». N.N.Matveev. Moskva, 1974 yil.
4. «Engil atletika trenerlari uchun». L.S.Xomenkova. Moskva, 1974 yil.
5. «Engil atletika». I.Niyozov. Farg`ona, 2000 yil.
6. «Jismoniy tarbiya vositalari». A.Abdullaev. Farg`ona, 1999 yil.
7. «Типовые положения о детско-юношеской спортивной школе». Москва, 1977 г.
8. «Легкая атлетика». Н.Г.Озолин, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примаков. Москва, 1999 г.
9. «ГИМФВМ спорта». Ж.К.Холодов. Москва, 2002 г.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА

фанидан

МАЪРУЗАЛАР МАТНИ
(махсус сирт=и билим талабалари учун)



НАМАНГАН-2007 ЙИЛ

Биз ыз истеъдодли, фидойи болаларимизга,
фарзандларимизга билим ва касб чы==иларини
забт этиши учун =анот беришимиз керак.

И.А.Каримов

Енгил атлетика быйича услубий =ылланма

Муаллифлар: доцент. Х.У.Орти=ов
 катта ы=итувчи А.Назимов

Та=ризчи : п.ф.н. Б.Бойбобоев

Ушбу маърузалар матни «Жисмоний тарбия назарияси ва спорт турларини ы=итиш услубиёти» кафедрасида ва факультет, Наманган давлат университети ы=ув-услубий шайъати томонидан кыриб чи=илган.

1-МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА РИВОЖЛАНИШИНИНГ ТАРИХИ

Режа

6. Енгил атлетика спорт турининг келиб чи=иши.
7. Енгил атлетика Грецияда ва Олимпия ыйинларида.
8. Замонавий енгил атлетикани тикланиши ва пасайиши.
9. Шозирги замон Олимпия ыйинлари.
10. Муста=ил Ызбекистон Олимпиада ыйинларидаги иштироки

САВОЛЛАР

2. Енгил атлетика маш=лари =ачон келиб чи==ан?

3. Жисмоний тарбияда, енгил атлетика маълум даражада =ачон мустақил была бошлади?
4. Эр.ав. Олимпия ыйинлари =ачон ытказилган?
5. Нечанчи Олимпия ыйинларидан бошлаб аёллар учун енгил атлетика мусоба=алари ытказилди?
6. Энг аввал бошқа мамлакатларга =араганда енгил атлетика =айси давлатда ривожлана бошлади?
7. 1952 йили =айси давлатда Олимпия ыйини ытказилди?
8. Ўзбекистон спортчилари мустақил давлат сифатида нечанчи йилдан бошлаб енгил атлетикадан Олимпия ыйинларида =атнаша бошладилар?
9. Нечанчи Олимпия ыйинларидан бошлаб кыркураш быйича мусоба=а ытказилди?

ТАЯНЧ ИБОРАЛАР

1. Енгил атлетика маш=лари
2. Олимпиада
13. Стадия
14. Стадион
15. Мусоба=а
16. Низом
17. Атлетика клуби
18. Ассоциация
19. Мащорат
20. Тыгарак
21. Федерация
22. НААФ

1. Енгил атлетика спорт турининг келиб чи=иши

Енгил атлетика маш=ларининг келиб чи=иши тарихи жуда =адим замонлардан бошланади.

Одамлар югуриш, сакраш ва уло=тиришни табиий зарур шаракат сифатида =адим замонлардан бери мешнатда ва кундалик щаётда =ыллаб келганлари маълум. Аммо уларнинг жисмоний тарбия воситаси сифатида ва спортнинг бир тури сифатида расм былганига =адар куп минг йиллар ытди.

Ибтидоий жамоа тузуми даврида енгил атлетика маш=лари одамларнинг мешнат фаолияти билан чамбарчас бо\ли= былган. Улар инсоният =улдорлик жамиятига ыта бошлашига я=ин жисмоний тарбияда маълум даражада мустақил была бошлади . Енгил атлетика жисмоний маш=ларнинг бош=а турлари =атори улар =улдорликнинг шарбий жисмоний тайёргарлигида катта ырин эгаллади ва =абилалар шамда умум юнон диний байрамларининг муштим =исмини ташкил этадиган былди. Бундай тантаналарнинг энг ашамиятлиси Олимпия ыйинлари щисобланади.

Кып манбааларда айни=са, хал= турмушида тез югуриш, югуриб келиб узунликка сакраш ва тош уло=тиришдан иборат уч кураш мавжуд былган.

Феодализм даврида шамма ва= хал = жисмоний маш=лари анъанавий ыйин - кулгулар характерида былиб, фа=ат байрам кунлари ытказилар эди. Буржуа жамиятида югуриш, сакраш ва уло=тириш дастлаб жисмоний тарбия гимнастика тизимига киритилар, кундалик щаётда =ылланар эди. Лекин, бу енгил атлетика спорти ташкил топишига муштим таъсир кырсата олмайди. Чунки гимнастика системасида бу маш=нинг ашамияти асосий былмай иккинчи даражали эди.

Югуриш, сакраш ва уло=тириш мустақил жисмоний маш = сифатида ва енгил атлетика спортининг муштим элементлари сифатида XIX асрнинг иккинчи ярмидан ташкил топа бошлади. Бунга ёшлар орасида бундай маш=ларга =изи=иш устунлиги буржуазия шам ыз щукмронлигини кучайтириш воситаси сифатида жисмоний тарбияга =изи=а бошлагани сабаб былди.

Буржуазия капиталистик корхоналар учун жисмоний баъувват ишчиларга ва бос=инчилик армияси учун солдатларга муштож эди. Шунинг учун анъанавий хал= ыйин кулгуларидан олинган атлетик машъарга эътибор беера бошлади . Булар орасида такомиллашиш жараёнида спортча югуриш, сакраш ва уло=тириш тусини олиб , енгил атлетика спорти таркибига кирадиган югуриш, сакраш ва уло=тириш маш=лари шам бор эди.

2. Енгил атлетика =адимги Грецияда ва Олимпия ыйинларида.

+адим замонда Олимпия шащрида ча==онлик ва кучлилик учун мусоба=алар ытказиб турилар эди. Олимпия ыйинлари милотдан аввалги 776 йили ытказилган. Бу мусоба=алар байрам сифатида ытказилган. Щар 1417 кунда бу =айтарилган. У Олимпиада йили деб щисобланган. Олимпия быладиган ойда шамма оилавий жанжаллар тыхтатилган, уруш шам тыхтаган, ша=и=ий байрам былган . Греция давлатида бу ыйинда энг кучли, ча==он, тезкор кишиларни оляшлаганлар . Бу олимпия ыйинларида греклар =атнашгандар холос, арабларга рухсат этилмаган. Бу мусоба=ага системали равишда 10-11 ой тайёргарлик кыришган. Аёллар Олимпия ыйинларига =атнашмаганлар, =атнашганларга ылим жазоси берилган . Эрамиздан аввалги 5 асрда Грецияда форслар устидан \алаба =илингандан кейин Олимпия шащрига храм (щайкал) ырнатилиб, кейинчалик ышанинг олдида спортчилар =асамёд =илганлар. Биринчи марта атлетлар мусоба=алашганлар холос.

Янн ярим аср Олимпия ыйинларида , байрамларда ыша дистанция былди. Эрамиздан авалиги 724 йилдаги 14-Олимпия ыйинларидан бошлаб, 2 стадия югуришдан мусоба=а ытказила бошланди.

15-Олимпия ыйинларидан бошлаб янги енгил атлетика турлари быйича ытказила бошланди, 24 стадия.

18-Олимпия ыйинларидан бошлаб, бешкураш (пентатлан) быйича ытказила бошланди, эрамиздан аввалги 708 йил.

Турган щолатда 3 марта (сомерникни) ерга ташлаш керак эди. Узунликка копъё, диск ва кураш быйича мусоба=алашишар эдилар . Узунликка сакровчини икки =ылида гантеласи былиши керак эди. Диск, копъё баландро= жойдан пастга =араб уло=тириллар эди. Кып йиллар мобайнида Олимпия ыйинлари бир кунда ытказилар эди.

77-Олимпия ыйинларидан кейин (эрамиздан аввалги 472 йилда) 3 кунда ытказиладиган былди.

Эрамиздан аввалги 444 йили 84-Олимпия ыйинларида тарихчи Гередот, философ Суфрот , ёзувчи Лу=мон ва математик Пифагорлар =атнашдилар. Улар зыр атлетлар эдилар.

1168 йил давомида щар тырт йилда бир марта Олимпияда ыйинлари ытказилиб турилади.

Эрамиздан аввалги 394 йилда Рим императори Феодосий Олимпия ыйинларини тыхтатиб =ыйди.

522-551 йилларда былган =атти= ер =имирлаши Олимпия стадионига =атти= шикаст етказиб, у ер остида =олиб кетди. XIX аср охирига келиб архелоглар уни ковлаб топдилар.

ОЛИМПИЯ ЫЙИНЛАРИ

№	Йил	Шащар	№	Йил	Шащар
1	1896	АФИНА	15	1952	Хельсинки
2	1900	ПАРИЖ	16	1956	МЕЛЬБУРН
3	1904	СЕНТ-ЛУИ	17	1960	РИМ
4	1908	ЛОНДОН	18	1964	ТУНИС
5	1912	СТОКГОЛЬМ	19	1968	МЕХИКО
6	1916	Ытказилмаган	20	1972	МЮНХЕН

7	1920	АНТВЕРПЕН	21	1976	----
8	1924	ПАРИЖ	22	1980	МОСКВА
9	1928	АМСТЕРДАМ	23	1984	Лос-Анжелос
10	1932	ЛОС-АНЖЕЛОС	24	1988	СЕУЛ
11	1936	БЕРЛИН	25	1992	БАРСЕЛОНА
12	1940	БЫЛМАГАН	26	1996	АТЛАНТА
13	1944	БЫЛМАГАН	27	2000	СИДНЕЙ
14	1948	ЛОНДОН	28		

1928 йилда Амстердамдаги 9-Олимпиадада биринчи марта аёллар учун энгил атлетика мусобаалари ытказилади. Шундан кейинги барча ыйинлар шам, мусобаалар шам ытказилиб келинди.

3. Замонавий энгил атлетикани тенглашиши ва пасайиши

Энгил атлетика Англияда бошма мамлакатларга нисбатан олдинроқ ривожлана бошлади. Бу ерда дастлабки мусобаа 1837 йили 2 км Регби шашрида коллеж ыувчилар ыртасида былди. Уларга кып ытмай ташаббусга биноан Итол, Оксфорд, Кембридж, Лондон ва бошма шашарлардаги коллеж ыувчилари шам ышилдилар. Мусобааларга кейинчалик эса исма масофага югуриш, тасилар оша югуриш ва оир нарсаларни улотириш ыша бошладилар. 1851 йилдан бошлаб мусобаалар дастурига югуриб келиб баландликка ва узунликка сакраш тури шам ышилди. 1864 йилдан бошлаб ыув юртлари орасида биринчи бор энгил атлетика мусобааси ытказилиб, кейин эса бундай мусобаалар шар йили ытказилиб туриладиган былди. Бу мусобааларга югуришни 6 тури ва Конфуцийлик улотириш ва ядро улотириш билан тылдирилди. Тарихда биринчи бор 1964 йили Англияда спорт клублари “Щаваскорлик” тырисида Низом абул илинди. 1865 йилга келиб Лондонда атлетика клуби ташкил топиб кейинчалик энгил атлетика спортини кенг оммалаштира бошланди. Англияда щаваскорлар энгил атлетика ассоциацияси 1880 йилда тузулиб, у Британия империясида энгил атлетикадан энг олий орган шууини олди. У бутун Англиядаги клубларни бирлаштирди.

Францияда эса энгил атлетика спорт тури сифатида ытган асрнинг 70 йилларида ривожлана бошлади. 80-йиллар охирида Франция буржуазияси “Атлетик спорт француз” жамиятининг асоциациясини туздилар.

Америкада энгил атлетиканинг ривожланиши 1868 йилдан Нью-Йорк атлетика клуби тузилиб, шу йили биринчи марта энгил атлетикадан мусобаа ытказилган.

Германияда биринчи марта энгил атлетика мусобааларини 1888 йилдан бошлаб ытказилган эди. Мустаил энгил атлетика клублари эса 90 йилларда пайдо былди. 1898 йилда энгил атлетика рацбар ташкилоти - Германия энгил атлетика бошармаси тузилди.

Скандинавия энгил атлетика мустаил спорт тури сифатида 1887 йилда Швецияда, 1897 йида Норвегияда ва 1906 йилда Финляндияда расм была бошлади.

Венгрия, Польша, Чехословакия, Югославияда ва бошма марказий Европа мамлакатарида энгил атлетика спорти ытган асрнинг 90-йилларида ривожлана бошлади. Кып мамлакатларда энгил атлетика спорт тури сифатида XIX аср охирларида абул илинди.

Энгил атлетика спорт тараиетида адимги грек Олимпия ыйинларининг 1896 йилда катта йылга ыйилиши мушим ащамиятга эга былди. 1965 йилгача Олимпия ыйинлари фаат 15 марта ытказилган эди. Шарбий шаракатлар ва бошма сабаблар билан 1916 йилда Берлинда, 1940 йилда Токиода, 1944 йилда Хельсинкида ытказилиши мылжаланган Олимпия ыйинлари былмай олган эди. Биринчи ва иккинчи жащон уруши ыртасидаги арийб шамма олимпиядаларда энгил атлетикадан А+Ш спортчилари катта муваффаиятга эришиб келдилар. Франция, Англия, Германия, Швеция ва Финляндия энгил атлетикачилари улар билан жиддийгина беллашар, айрим турларда эса, улардан тузукро натижалар кырсарат эдилар. Иккинчи жащон урушидан кейин энгил атлетика

спорт тарамиётида анчагина ызгаришлар былди. Бу даврда шамма мамлакатлар энгил атлетикачиларининг ютулар даражаси сезиларли юксалди, бу спорт турида кучлар нисбати ызгаради. Соби совет иттифоқ бошчилигидаги социалистик лагер мамлакатлари спортчилари айнаса катта ютуларга эришдилар.

Жашон энгил атлетикаси тарамиётида Хельсинкида ытказилган XV Олимпия ыйинларидаги 1952 йил мусобааларнинг ашамияти катта былди. Унда 70 мамлакат иштирок этиб, совет спортчилари 2, А+Ш энгил атлетикачилари 1-ыринни эгалладилар.

Токиодаги XVII Олимпия ыйинларидаги энгил атлетикачилар мусобаалари энгил атлетика тарихида нишоятда катта воёа былди. Мусобаалар шамма итгалар энгил атлетикачиларининг мащорати жуда шам ысиб кетганини кырсатди. 2 та жашон рекорди ыйилди ва 70 дан ортими олимпия рекордлари янгиланди.

Кыпгина адимий маданият ёдгорликлари иссалар, дostonлар ва боша тарихий хужжатлар ватанимиз халлари ижтимоий тарамиётининг босчларидан югуриш, сакраш ва улотиришдан кундалик щаётда фойдаланганликларида далолат беради.

XVIII аср ырталарида ёзилган биринчи рус шарбий китобларидан бири “Учение о хитростях ранного зрения пихотних людей” - деган китобда аскарларга узо пиёда юришни, югуришни, найза ишлатишни ва турли тысилардан сакраб ытишни ыргатишдан кырсатмалар былган. Югуриш, сакраш ва улотириш 18-19 асрлар давомида рус халқи турмушидаги расм, одатлар былиб, улар шацар ва ишло ацолисининг хал байрамларига киритилган.

Россиядаги щозирги замон энгил атлетикаси ривожлана боришида Петербург яинидаги Герлево деган жойдаги ёшлар ташаббускор былдилар.

1888 йилда П.П.Пасквин ва унинг дыстлари ташаббуси билан мамлакатда 1-энгил атлетика тыгараги пайдо былди. Россияда энгил атлетика спортининг бундан кейинги тарамиий топиши 1889 йилда ташкил илинган спорт щаваскорларинин Петербург тыгараги фаолияти билан боли былди. Тыгарақда асосан энгил атлетика турлари былиб, улар билан бир аторда кураш, сузиш, велоспорт, футбол, хоккей, теннис, конькида учиш ва боша спорт турлари билан шууланар эдилар. Лекин йилдан-йилга энгил атлетика кыпро ырин эгаллаб борди. 1893 йилгача югуришдан мусобаа ытказилган былса, кейин эса югуриб келиб узунликка сакраш ышилади, икки йилдан сынг эса ядро иттиш, баландликка сакраш, уч хатлаб сакраш, ов оша югуриш ва тысилар оша югуриш ышилди.

Яна икки йилдан кейин кросс ва лангарчып билан сакрашдан, 1897 йилдан бошлаб диск улотиришдан, бир йилдан кейин эса найза улотиришдан мусобаалар ытказиладиган былди ва ытказилди. Бунда тыгарак аьзоларигина эмас, балки боша спорт ташкилотларининг вакиллари шам атнашдилар.

1900 йилга келиб мусобаалар сони орта бориши билан бир аторда баъзи спортчиларни ташаббуси билан тез орада Москва, Киев, Харьков, Курск, Рига ва боша шацарларда шам энгил атлетика билан шууллана бошладилар. 1908 йилга келиб биринчи марта мамлакат биринчилиги ытказилди бу мусобаада тыгарак ташкил былганлигини 20 йиллигига баишланган эди. 1911 йили бутун Россия энгил атлетика щаваскорлари иттифоқи тузилиб, у Петербург, Москва, Киев, Рига, Одесса ва боша шацарлардаги 22 та энгил атлетика уюшмаларини бирлаштиради. Россиянинг энгил атлетикачилари 1912 йили 1 марта Олимпия ыйинларига атнашиб, уларнинг тайёргарликлари быш былгани учун ва боша сабаблари билан Олимпия ыйинларида рус энгил атлетикачилари иштироки муваффаиятсиз былди. Шундан кейин рус Олимпия комитети ташкил илиниб, шар йили бир марта Бутунроссия Олимпиадаси ытказиш тырисида арор абул илинди. 1913 йил Киевда былиб ытган биринчи Бутунроссия олимпиадасида энгил атлетикада спорт натижалари сезиларли ошганлиги намойиш илинди. Бу олимпиадада Москва, Петербург, Киев, Рига ва боша шацарларнинг энгил атлетикачилари атнашдилар. Иккинчи Бутунроссия олимпиадаси кейинги йили Ригада былиб ытди. У ерда эса юори спорт натижалари кырсатилди. Революциядан кейинги

илгариги Россияда энгил атлетик спорт билан асосан мулкдор синфнинг вакиллари шуулланар эдилар.

Революциядан илгари Россияда бош=а спорт турлари сингари энгил атлетика ёмон ашволда эди. Бу Россиянинг умуман =оло=лиги ва Чор шукуматининг ашולי жисмоний тарбиясига эътиборсизлиги натижасида эди.

4. Шозирги замон Олимпия ыйинлари

Шозирги замон Олимпия ыйинлари биринчи марта 1896 йил Афинада былган эди.

Энгил атлетика мусоба=аларида атиги 12 мамлакат =атнашган эди. Бу ыйинларда кыпчилик атлетларнинг спорт натижалари ва маш= бажариш техникалари паст эди.

1912 йилда Стокгольмда, Швецияда былиб ытган Олимпия ыйинлари энгил атлетика тара==иётида муштим бос=ич былди. Ышанда энгил атлетикани кып турларидан =атор йиллардан буён ызгармай келаётган Жащон ва Олимпия рекордлари янгиланган эди. 1912 йилда энгил атлетикани ривожланиши ва хал=аро мусоба=алар ытказиши , ращбарлик =иладиган орган - Хал=аро энгил атлетика щаваскорлари Федерацияси НААФ ташкил =илинди. Федерациянинг ма=ади устав ва хал=аро мусоба=алар ытказиш =оидасини ишлаб чи=аришдан иборат эди.

1-Жащон урушидан кейин кып мамлакатларда спорт мушкул щолатда эдим. Шунинг учун кып мамлакатлар 1920 йилда ытказилган VII Олимпия ыйинларида =атнаша олмадилар.

5. Муста=ил Ызбекистонни Олимпиада ыйинларидаги иштироки

Энгил атлетика. Атланта-1996 йил

13. Рамил Ганиев (ын кураш быйича Осиё ыйинлари \олиби, Осиё рекордчиси).
14. Владимир Парфёнов (найза уло=тириш быйича осиё рекордчиси).
15. Светлана Мунькова (Осиё ыйинлари \олиби ва 1-Марказий Осиё ыйинлари \олиби, баландликка сакраш).
16. Виктор Зайцев (найза уло=тириш быйича 1-Марказий Осиё ыйинлари \олиби).
17. Евгений Петин (узунликка сакраш быйича спорт устаси).
18. Анвар Кучмуродов (100 м. югуриш быйича Ызбекистон ва Осиё чемпиони).
19. Сергей Кот (ядро туртиш хал=аро турнирлари совриндори).
20. Виталий Хожателеев (молот уло=тириш быйича хал=аро миёсдаги спорт устаси).
21. Роман Полторацкий (диск уло=тириш быйича Марказий Осиё ыйинлари \олиби).
22. Людмила Димириади (югуриш быйича спорт устаси).
23. Юрий Аристов (тысяр оша югуриш быйича хал=аро турнирлар совриндори).
24. Сергей Войнов (найза уло=тириш быйича ысмирлар ыртасида жащон чемпиони).

Энгил атлетика. Сидней-2000

16. Андрей Абдувалиев (молот 15 ырин).
17. Сергей Войнов (найза уло=тириш, 25-ырин).
18. Любовь Перепилова (100 м. югуриш, 11,59 секундда 27-ырин, 200 м. югуриш, 28,83 секунд билан 42-ырин).
19. Софья Кабанова (етти кураш быйича 27-ырин).
20. Эркин Исаков (400 м. тысяр оша югуриш, 50,71 секунд натижа билан 31-ырин).
21. Евгений Петин (уч хатлаб сакраш, 15 м. 17 см., 34-ырин).
22. Роман Полторацкий (диск уло=тириш, 47 м. 33 см. натижа билан 41-ырин).
23. Виталий Хошетелов (молот, 65 м. 60 см., 42-ырин).
24. Виктор Устинов (молот 60 м. 60 см., 43-ырин).

25. Рустам Щуснутдинов (узушликка сакраш 7 м. 24 см. натижа билан 45-ырин).
26. Елена Пискунова (400 м. югуриш, 55,4 секунд. 49-ырин).
27. Олег Веретьников (ын кураш спорт тури 1-турда сынг мусоба=адан чи=иб кетган).
28. Эстафета югуриш аёллар (4 x 100 м. га 45,14 секунд, 22-ырин).
29. Эстафета югуриш аёллар (4 x 400 м. га 3 минут. 43,96 секунд, 21-ырин)
30. Эстафета югуриш эркалар (4 x 100 м. га 41,20 секунд, 38-ырин)

2-МАВЗУ: ЎЗБЕКИСТОН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА

Режа

5. Енгил атлетика спорт тури ты\рисида тушунча.
6. Енгил атлетика маш\ларини классификацияси ва уни со\ломлаштиришдаги ащамияти.
7. Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида енгил атлетиканинг ырни ва ащамияти. Щозирги кунда Ўзбекистонда енгил атлетиканинг ащволи.
8. Жисмоний тарбия факультетларида енгил атлетиканинг ма=сад ва вазифалари.

САВОЛЛАР

12. Атлетика тушунчаси маъноси нима?
13. Ба=увват кишилар деб кимларни айтилади?
14. Енгил атлетика тури спортни =ана=а сифатларини ривожланитиради?
15. Енгил атлетика =анна=а щаракат малакаларини оширади?
16. +ана=а югуриш турлари бор?
17. +ана=а сакраш турлари бор?
18. +ана=а уло=тириш турлари бор?
19. Ўзбекистонда енгил атлетика спорт тури =ачон пайдо былган?
20. Ўзбекистонда енгил атлетика рекордлар жадвали.
21. Ўзбекистонда физкультура техникуми =ачон ташкил этилган?
22. Ўзбекистонда хизмат кырсатган Наманганлик биринчи мураббий ким?

ТАЯНЧ ИБОРАЛАР

17. Енгил атлетика
18. Юриш
19. Югуриш
20. Сакраш
21. Уло=тириш
22. Кыпкураш
23. Стадион
24. Спортчи

25. Мураббий
26. Стадионда юриш
27. Кыча йылларида юриш
28. Табiiй шароитда югуриш
29. Тыси= оша югуриш
30. Я=ин масофага югуриш
31. Ырта ва узо= масофага югуриш
32. Эстафета

1. Енгил атлетика спорт турлари ты\рисида тушунча.

Енгил атлетика юриш, югуриш сакраш ва уло=тириш туридир.

Махсус физкультура ы=ув юртларида ва педагогика институтларида, жисмоний маданият факультетида эса енгил атлетика мазкур спорт турининг назариясидан, амалий ишлардан шамда уни ы=итиш методикасидан иборат дарсдир.

Енгил атлетика шу соццада илмий тад=и=отлар ытказиладиган фандир.

Югуриш: инсоннинг жойдан жойга кычишини табiiй усулидир. Бу жисмоний маш=нинг кыпро = тар=алган тури былиб жуда кып спорт турлари (футбол, баскетбол, =ыл тыпи ва бош=алар) таркибига киради. Югуришнинг жуда кып хиллари енгил атлетика шар хил турларининг органик =исми щисобланади. Енгил атлетикада югуришнинг енгил югуриш, тыси=лар оша югуриш, эстафетали югуриш ва табiiй шароитда югуриш хиллари былади. Югуришнинг хиллари ва масофа узо=лиги ва я=инлигига =араб я=ин масофага, ырта масофага ва марафонча югуришлар киради.

Сакраш: - тыси=лардан ытишнинг табiiй усули былиб, =ис=а ва=т ичида асаб мускул кучига максимал зыр бериш билан шарактерлидир. Енгил атлетика, сакраш маш\улотларида спортчиларнинг ыз таналарини идора =ила билиш, кучларини йи\а билиш =обилиятлари такомиллашади. Куч, тезлик, ча==онлик, мардлик орта боради. Сакраш-оё= ва тана мускулларини кучайтириш ва сакровчанликни щосил =илиш ва энг яхши маш=ларда бири былиб, фа=ат енгил атлетикачиларга эмас, спортнинг бош=а турларига шам зарурдир.

Енгил атлетикада сакраш икки турга былинади.

1. Имкон борича баландро= сакраш ма=адида вертикал тыси=лардан ытиш - баландликга сакраш ва лангарчып билан сакраш.

2. Имкон борича узо==а сакраш ма=адида горизонтал тыси=лардан ытиш - узунликга сакраш ва уч хатлаб сакраш.

Сакраш турлари турли жойдан ва югуриб келиб ижро этилади.

Уло=тириш: махсус сарядларнинг узо=ликка ир\итиш ва уло=тириш маш=ларидир. Буларнинг натижалари метр ва сантиметр билан ани=ланади. Уло=тириш асаб мускул кучланиши =ис=а ва=т максимал былиши билан шарактерлидир. Енгил атлетикада уло=тиришлар ижро усулига =араб уч турга былинади:

1. Бош ортидан бошлаб уло=тириш (найза ва граната).

2. Айланиб уло=тириш (диск бос=он)

3. Ит=итиш (ядро)

Уло=тириш усулларининг фар=и сарядларнинг шакли ва о\ирлигига бо\ли=дир. Енгил ушлаш =улай былган сарядларни ты\ридан югуриб келиб бош ортидан бошлаб узо==а уло=тириш мумкин. О\ирро= сарядларни айланиб уло=тириш =улайро=. Махсус тут=ич былмаган о\ир саряд ядрони эса ит=итиш =улайро=.

Кыпкураш: югуриш, сакраш ва уло=тиришнинг шар хил турларини ыз ичига олади. Кыпкураш таркибидаги турлар ми\дорига =араб номланади. Учкураш, тырткураш, бешкураш. олтикураш, саккизкураш, ынкураш. Кыпкурашнинг асосий турлари: эркаklar учун - ынкураш ва аёллар учун бешкураш ва ыспиринлар учун олтикураш ва саккизкураш. Иусоба=а эса икки кунда ытказилади.

Енгил атлетика беш былимдан (юриш, югуриш, сакраш, уло=тириш ва кыпкурашдан) иборат былиб, уларнинг шар =аисиси шам хилма хил турларга былинади.

Ўзбекистонда енгил атлетика

Туркистон давлатида енгил атлетика спорт тури сифатида былмаган. Аммо рус армиясини тарбиялашда =ылланилган. 1910 йилларга келиб, Тошкентда, Фар\онада ыз хошиши билан иш юритувчи, сакровчи, уло=тирувчи тыгараklar пайдо была бошлади.

Таътил ва=тида Петербург , Харьков, Москва ва бош=а шашарлардан мешнат таътилига келган студентлар, унга ращбарлик =илар эдилар.

Россияда танилган югурувчи Скоблев Лев Львович Бархаш билан 1916 йили Мар\илонга келиб енгил атлетика йылаклари, сакраш ва уло=тириш секторларини =ура бошлади. У ва=тларда жуда оз киши шу\улланарди.

Октябр ин=илобидан сынг енгил атлетика билан шу\уланиш учун катта имконият яратилди. Туркистон республикасида хал=, маориф комиссариати 1919 йилдан бошлаб тузилиб, бу комиссияга мусоба=алар ташкил этиш , умумий таълимни ишлаб чи=иш ва жисмоний тарбия ишлари билан шу\улланиш топширилди.

1922 йили 22 майда М.Фрунзе ращбарлигида лекрет =абул =илиниб, унда армия ёшидагилар ва хизматчилар ыртасида физкультура ва спорт ишларига “Всевобич” ор=али ращбарлик =илиш кырсатилди. Бунга катта эътибор берилиб, 1920-1921 йилларда 15 та “Всевобич” тыгараklари ташкил =илинди. Бу мусоба=ада енгил атлетика, футбол, шахмат ва миллий спорт турларидан ытказилди.

1920-1930 йилларга келиб жисмоний тарбия мутахассислигидан кадрларни етишмаслиги ва бунга эщтиёж катталаги кыриниб =олди.

1921 йили “Всевобич”, Туркфронт бош=армаси ташкил этилди . Марказий жисмоний тарбия совети =ошида шу йилни ызида уч ойлик курс очилиб, унда физкультура ы=итувчиси ва физкультура инструкторларини тайёрлана бошланди . 1935 йили Тошкентда физкультура техникуми очилди. Енгил атлетика быйича биринчи марта 1922 йили рекордлар жадвали барпо этилди. Ыша ва=тда энг тани=ли спортчилардан Н.Овсянников, П.Таронов ва Л.Валишевлар яна енгил атлетикани ривожлантиришда катта ишлар =илдилар.

Тошкентда биринчи стадион очилди. “Пишевик”, щозир шуни ырнига бассейн =урилган былиб, В.С.Митронов номи билан номланмо=да.

1924 йили Ўзбекистон республикаси ташкил былганидан сынг спорт отали\ини комсомол ташкилотлари ыз зиммасига олгандан сынг, енгил атлетика ривожланиши тезлашди.

Шашар ва =ишло=ларда шу\улланувчилар сони кыпая бошлади . 15 июль 1926 йили Шайхонтощур туманида стадион ишга тушди. 1927 йили 1-Ўзбекистон спартакиадаси, 1928 йили 11-Ўзбекистон спартакиадаси былиб ытди.

1927 йили Тошкентлик армиячи Николай Овсянников 2 та СССР рекордини =ыйди. 110 с/б, 17 сек. баландликка сакрашдан 177 см. бу Ўзбекистон спортчилари ичидан биринчи эди. Москва шашрида ытган 1-СССР спартакиадасида Ўзбекистон командаси 4-ыринни эгаллади.

Н.Овсянников 1-ырин 110 с/б 16.2, уч щатлаб сакраш 2-ыринни, 13 Мушаммад 20 см, Ю. Дунаев 2-ырин баландликга сакраш 1.75 см, уч щатлаб сакраш 3-ырин, шесть билан сакрашдан ва бош=алар.

Аёллар учун биринчи енгил атлетика тыгараги 1928 йили Тошкентда ташкил этилган. 1929 йили 19 сентябрда 1-марта енгил атлетика быйича кросс ытказилган ва бу эстафета 1991 йилгача шар йили ытказилиб турилган. (2-Жашон уруши йилларидан таш=ари).

Республикада спорт ишларини ривожлантиришни спорт иншоотларини яхшилаб йылга =ыйиш учун 1932 йилда =арор =абул =илинди. 1934 йили М. Точарова найза уло=тириш быйича СССР чемпиони былди ва СССР рекордини ыратди. 1934 йилдан

бошлаб Ёрта Осиё ва Ҷазоистон республикалари орасида ыртолик учрашувлари авж олди. 1-учрашув Тошкент шаҳрида 1934 йил 5-12 сентябрда бўлди. 16 та эркаклар туридан, 10 турдан Ўзбек спортчилари ғолиб чиқди. Аёллар ыртасида 7 тур быйича мусобаболашилди. Шамма турлардан Ўзбекистон аёллари ғолиб чиқди.

1936 йилги Ўзбекистон 4-спартакиадасида енгил атлетика туридан Ўзбекистонни 32-рекорди боийилди. 1937 йили Тошкентда, Самарандда, Фаргона, Бухоро ва бошба шаҳарларда биринчи енгил атлетика мактаблари ташкил этилди. 1938 йили СССР ёшлар биринчилигида Ўзбекистон енгил атлетикачилари иккинчи ыринни эгалладилар. Ёша пайтдаги энг яхши спортчилар Л.Скацкая, Ф.Хасанов, Ю.Шаламицкий ва бошбалар бор эди.

1940 йили А.Коцарева Ўзбекистон енгил атлетикачилари орасида биринчи СССР спорт мастери бўлди. Копья улоғириш быйича Улу Ватан уруши йиллари республикада спорт ишлари тыхтаб болмади. Мусобабалар ытказилиб турилди.

Яхши спортчилар армияга шоцишлари билан жынашди, боланлари эса ишни давом эттиришди. 1943 йили иккинчи Ёрта Осиё ва Ҷазоистон республикалари спартакиадаси болиб ытди. Олмаота шаҳрида 1945 йили “Спартак” стадионида Ўзбекистон спартакидаси болиб ытди, унга енгил атлетика быйича 150 киши боатнашди.

1946 йили яна бир неча Ўзбекистон рекорди ызгарди. Н.Северюкова (бешкураш) 1954 йилда Фаргона педагогика институти боошида жисмоний тарбия мутахассислигига студентлар бобул боилинди. Кейинчалик бошба вилоят ва шаҳарларда шам очила бошланди.

1955 йили Тошкентда физкультура техникуми базасида Ўзбекистон Давлат Физкультура Институти очилди. Институт очилган йиллари студентларни тарбиялашда Ленинград Физкультура Институти ва Москва Физкультура Институти мутахассислари катта ёрдам бердилар. НамПИга жисмоний тарбия мутахассислиги учун 1967 йили 25 нафар студент олинган. 1971 йил 1-мартда физкультура мутахассислиги быйича кадрлар чиқарилган. Шоозирга боадар 1000 га яин талаба битириб чиқди. 1950 йилларда энг кучли спортчи Г.Сенкин бир неча марта СССР биринчиликларида 100 ва 400 метрдан яхши ыринларни эгаллаган. Аёллардан Ф.Хасанова, 400, 500, 800, 100, 1500.

1953 йилига келиб А.Чехонов 800, 1000, Мушаммад 1952-57 йилларда, Ю.Красивноков энг аввало копья улоғиришда, кейин эса баландликка сакрашдан ва ынкураш быйича Ўзбекистон рекордини ыратди.

1955-1957 йилларда болиб ытган СССР ёшлар спартакиадасида талантли ёшлар кызга кырина бошланди. Ўзбекистонда Тамара ва Ирина пресс Тамара 1955 йили ядро, диск, ядродан олтин медал олишга сазовор бўлди. 1957 йили Ирина ядро, бешкурашда 2 ыринни, Тамара бешкурашда 1-ыринни эгаллашди.

1956 йили 1-спартакиадада СССР, Ўзбекистонлик В.Болд баландликка сакрашдан 1-ыринни эгаллади. 1956 йили болиб ытган 16-Мельбурн Олимпия ыйинларида боатнашди. У аёл биринчи Ўзбекистон енгил атлетикачилари орасида Олимпия иштирокчиси эди. 1960 йилда ытказилган Олимпия ыйинларида совриндор бўлди.

1957 йили О.Раховский дунё спартакиадасида 1-ыринни уч шатлаб сакраш быйича эгаллади. 1958 йили СССР ва А+Ш ыртолик учрашувиде Ўзбекистонлик О.Раховский дунё рекордини ыратди. 16 м. 59 см. натижага эришди.

1958 йилда болиб ытган 2-СССР спартакиадасида бир неча Ўзбекистон спортсменлари ызларини яхши натижаларини кырсатишди. Улар орасида И.Монастырский, А.Чехнин 800, Ю.Пузонов 110 с.б, 200 с.б натижа билан, Шайдаров, О.Раховский узунлик, уч шатлаб сакраш, А.Холманская ядро билан шуларни мисол боилишимиз мумкин.

1960 йилларга келиб енгил атлетикачиларни тайёрлаш анча яхши томонга ызгарди. Яхши тренер, мураббийлар етишиб чиқди. Улар орасида В.Боришев, Н.Н.Биков, А.А.Винк, Шаломитский, В.Федосов, Ю.Пузанов, А.Борисов, Ю.Красильников, Арзуманов ва бошбалар.

1960 йилдан бошлаб Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер унвони берилган бошланди.

Биринчи унвонга сазовор бўлганлар: Баришев, Биков, Калеров ва Тошкентдан Владимир Пантедемонович, Бессеккерних, Самаранд ва Наманганлик Институт кафедра мудири Зокиров Ю.И лардир.

3-соби= СССР спартакиадаси Москва шаҳрида бўлди. Бу мусобада Наманган вилоятидан 4 спортчи қатнашди. Совлев.Ю. 100 Мушаммад, Смирнова Л.С. бешкураш, Усманов Шабибулло ынкураш ва Бикова Галя копъё уолтириш быйича . +уйидаги спортчилар яхши натижа кўрсатдилар: В.Болод сакраш, Чезвилин шест, Ситников шест, Мачули узунлик, Некрашевич копъё, Неровная 800 Мушаммад, Подров копъё, Е.Скорин 200 м, Э.Андрис молод.

1962 йили Ўзбекистон енгил атлетикачиларини тарихида биринчи марта Осиё ыйинлари олдидан Индонезия давлатини Жакарта шаҳрида ыртолик учрашувлари бўлиб ўтди. Бу тарихда Ўзбек спортчиларининг чет мамлакатлар билан биринчи учрашуви бўлди. Бунда Ўзбекистон спортчилари биринчи ыринни эгалладилар. Командада Намангандан Усманов Хабибулло, ынкураш быйича республикамиз спорт шарафини шимоя =илиб биринчи ыринни эгаллади. 1960-1966 йиллар Ўзбекистон енгил атлетикачиларининг ысиш йиллари десак шато =илмасак керак. Нимага деганда кып ызбек енгил атлетикачиларини СССР терма команда аъзоси шисобланар эди. Яна шуни мисол =илиб айтишимиз керакки, Наманганлик енгил атлетикачи Бикова дунё миёсидаги спорт мастери унвонини олди. 1969 йили Ўзбекистон тарихида иккинчи дунё миёсидаги спорт мастери натижасига эришди. Баландлик 2 м 15 см, Кутанин В., миллий ызбек йигитларидан Ашур Нормуродов 1967 йили СССР чемпиони бўлди. 3 км. 200 м. с,б билан югуришдан 1967 йили Ленинаке шаҳрида иккинчи Ўзбекистон спортчиси дунё рекордини ырнатди 26,7 натижа билан.

1965 йилда Шиндистон билан 1971 йили Тунис билан ыртолик учрашуви ытказилди. Ўзбекистон командаси аъзолари яхши натижалар билан ылиб чиқилдилар. 1966 йили енгил атлетика манежи =урилиб ишга тушди. 1972 йилдан бошлаб яхши спортчи, яхши тренерлар эълон =илиниб ва уни якуний шар йили ытказиладиган бўлди. Бу янада енгил атлетикани ривожлантиришга яхши таъсир кўрсата бошлади.

1971 йили Валентина Чуякова баландликка сакраш быйича СССР рекордини ырнатди. Уни тренерлари Баришев ва Куньямин Г. лар эди. 1970 ва 1973 йилларда ытказилган Европа биринчилигида фахрли ыринларни эгаллади. 1970 йилга келиб Ўзбекистонда талантли спортчилар етишиб чиқди. Светлана Ылмасова, Замира Ахтянова кып марта СССР чемпиони бўлиб, дунё кубоги ытказилган мусобада биринчи ыринни эгалладилар ва икки марта Европа чемпиони бўлдилар.

3000 м, 1500 м, 800 м масофалардан 1987 йилда якка спортчи дунё миёсида мастер номзодини олдилар. Тренер Сайфулин бошчилигида 1980 Москва шаҳрида ытказилган Олимпиада ыйинларида Ўзбекистонлик спортчилардан Александр Харлов 40 м., Анатолий Дутов 3000 м., яхши натижа билан СССР рекордини янгиладилар. Татьяна Бирюлина копья туридан дунё рекордини ырнатди 70.08 натижа билан.

1985 йили Европа кубоги учун Москва шаҳрида ытказилган мусобада енгил атлетика быйича Э.Барбашина, З.Зайцева, С.Усов фахрли ыринни эгаллашди. Эльвира Барбашина 1-ыринни эгаллади- 200 м натижа билан, Замира Антонова 2-ыринни эгаллади.

1983-1987 йилларда Р.Гатаулин шест билан сакраш быйича СССР ва дунё чемпиони бўлди. Ўзбекистон рекордини биор неча марта ызгартирди, 5 м 90 натижа билан кўрсатиши билан. 1987 йили енгил атлетика =ишки чемпионатида яхши қатнашдилар. Умумкоманда шисобида V ыринни эгаллашга муваффақ бўлдилар.

1987 йили ытказилган СССР чемпионатида енгил атлетикачилар 25 та фахрли ыринни олдилар. 10 та 1-ырин, 8 та 2- ырин, 1 та 3- ыринларга эришилди.

1988 йилда бўлаган Олимпия ўйинларида 10 та энгил атлетикачи Ўзбекистондан команда составига киритилди. Улар: Ю.Гатаулин, С.Усов, А.Харлов, М.Шманина, В.Черников, А.Берехонов, В.Режсиков, В.Зайцов, Р./аниевлардир.

Ўзбекистонда энгил атлетика ривожига ўз хиссасини қўшган мутахассислар: Л.Л.Балхаш, Г.М.Бернардский, П.Т.Таранов, Ю.Минаев, Д.Копицев, П.В.Кравченко, А.В.Борисов, А.М.Берцовский, В.Баришев, Э.Андреев, Красилниковларни мисол қилишимиз мумкин.

1920 йилдан бошлаб СССР чемпионати ўтказилган. 1- Ўзбекистон спортчиларидан чемпионат ўлиби бўлганлардан армеец Николаев Овсенников (1923 йилдан “ўн кураш”дан СССР чемпионатида 1-ўринни олган)ни айтиш мумкин.

Умуман СССР чемпионатида Ўзбекистон спортчилари жами 144 та медаль 37 та олтин, 48 та кумуш, 59 та бронза олдилар.

Ўзбекистон спортчилари орасида энг кўп медал олганлардан 1-ўринда Светлана Ўлмасова (17 та медаль, яъни 11 та олтин, 3 та кумуш ва 3 та бронза), 2-ўринда Замира Зайцева (9 та медаль билан, яъни 2 та олтин).

Ўрта Осиё ва Ҷазоҳистон республикаси спартакиадаси

1934 йилдан то 1957 йилгача Ўрта Осиё ва Ҷазоҳистон республикалари спартакиадаси программа бўлиб ўтказилган.

Бу 5 та республикаларда бўлиб ўтди. Тошкентда 3 марта бўлди. Бу учрашувда кўпроқ ўзбек спортчилари 8 марта қатнашдилар. Энг яхши ўрин эгаллаганлардан Л.Скацкая, Е.Пуцилло, А.Борисов, А.Киреева, С.Попов, Ю.Шоломицкий ва Ю.Финке ва бошқалар Олимпия ўйинларида биринчи марта ўзбек спортчиси 1952 йилда Хельсинкида Попов қатнашиб спорт устаси меъерини бажарган. Барьерлар оша югуришдан 1956 йил Мельбурн 1964 йил А+Ш Лос-Анжелес шаҳрида бўлган ўйинлар СССР жамоаси қатнашди. 1980 йили Москвада бўлган Олимпиада ўйинларида ўрта Ўзбекистон энгил атлетикачилардан қатнашган. Т.Бородюн, Н.Харлов, А.Димов.

Соби= СССР спартакиадаларида

Соби= СССР биринчи халқлар спартакиадасида 15 та республика ва Москва, Ленинград шаҳарларида 462 та спортчилар қатнашган. Унда 1462 киши қатнашган бўлиб, ўтган спартакиадаларда Ўзбекистон энгил атлетикачилари 1956, 1983 ва 1986 йилларда яхши натижалар қўрсатдилар. Жами 15 та медал олишган. 4 та олтин, 3 та кумуш, 8 та бронза медалларига сазовор бўлишган.

Спартакиадаларда энг кўп медал олган ўзбек спортчиларидан Валентина Болъд 3 та, яъни 1 та олтин, 2 та бронза медалини олган.

Европа кубогига

1-мартда Ўзбекистон спортчилари 1958 йили Олег Раховский уч хатлаб сакрашдан дунё рекордини ўрнатиб, иккинчи ўринни эгаллади.

3000 м югуришдан 1978 йил Прагада, 1982 йил Афинада, Светлана Ўлмасова 1-ўринни, 1500 метрда югуришдан Замира Зайцева 1-ўринни эгаллашди. 1982 йил Александр Харлов 400 м. с,б дан бронза медалини олди.

Жаҳон чемпионати кубоги

Энгил атлетика тарихида биринчи марта Жаҳон чемпионати 1983 йил 7-14 августда Финляндиянинг Хельсинки шаҳрида Олимпиада стадионида бўлиб ўтди.

Бунга 157 та давлат қатнашди. СССР терма командаси таркибида 4 та Ўзбекистон спортчилари ҳам бор эди. 3 та спортчи медал билан қатнашдилар. Сергей Ловачев олтин медал соҳибига, 4 х 4,0 м натижа, Замира Зайцова кумуш 1500 ва Александр Харлов бронза 400 м. с,б, Светлана Ўлмасова 3000 м борнза, Татьяна Казанхина 8-ўрин Ўлмасовадан 0,42 сек. ортда олди.

2- чемпионат яъни жаъон чемпионати 1987 йил 29 августдан 6 сентябргача Римда Олимпиада стадионида бўлиб ўтди. Ўзбекистон давлат физкультура институти талабаси шест билан сакрашда 5 м 80 см сакраб бронза медали олишга сазовор бўлди. 1981 йили бўлиб ўтган чемпионат кросс бўйича бўлиб, у доимий кросс бўйича бўлиб келган.

Светлана Ўлмасова олти маротаба 1980 йилдан 1987 йилгача бўлган мусобада «атнашиб «дунё чемпиони» бўлди.

Эркаклар орасида Ўзбекистонлик Абдуллажон Ибрагимов 1979 йили кнор группасида Мадридда «атнашган. 1985 йил 9-жаъон кубогида Канберра (Австралия) иккинчи ўрин, Ўзбекистонлик Сергей Усов югуриш бўйича 110 м с,б, Эльвира Барбашина эстафета 4 x 100 натижаларга эришишди.

1985 йил жаъон чемпионатида марафон югуришдан биринчи ўринни Надя Манова «ылга киритган.

Жисмоний тарбия факультетларида енгил атлетикани ма«сад ва вазифалари

Педагогика ва физкультура институтлари ў«ув режаларида ю«ри малакали мутахассисларни та«рлаш учун 4 хил циклдан фойдаланилади.

Ў«ув цикл предметлари ани« кўрсатилмаган: ижтимоий, умумий, назарий, медик-биологик, спорт педагогик фанларидир.

Ў«ув фанларини ў«итиш жараёнида айна«са, енгил атлетика дарсларида булажак мутахассисларни жисмоний тарбия назарияси ва методикаси билан «уроллантириш керак бўлади. Шу муносабат билан «уйидагиларни билиш зарур.

- спортчиларни тай«рлашда уларни «оявий-си«сий, ашло«ий-«стетик жишатдан тарбиялаш форма ва методлари умумпедагогик ишларни асоси шисобланади.

Ю«ридан келиб чи«б мутахассис билиши керак бўлган нарсалар «уйидагилардан иборат:

- енгил атлетика бўйича кадрларни тай«рлашни планлаштириш ва уни амалга ошириш, кучлилик, ча««онлик, чидамлилик, тезкорлик ва эпчиллик каби сифатларни эгаллашдир;

- турли и«лим шароитларида шар хил заллар ва спорт майдонларида ю«ори савияда ў«ув-тренировка маш«ларини ўтказиш;

- енгил атлетика маш«лари бўйича маш«ларни намунали «илиб кўрсатишни эгаллаш, шунингдек, нормативларни топшириш ва тай«рлаш жараёнида гимнастика ёзги ва «ишки спорт ўйинлари. О«ир атлетика каби турлардан кенг фойдаланиш мумкин;

- енгил атлетика спортининг музим масалаларига доир илмий ишлар олиб бориш;

- шар хил мусоба«алар, оммавий спорт со«ломлаштириш тадбирларини тай«рлаш ва ўтказишда ташкилотчилик, судьялик ва методик ишларни амалга ошириш;

- шикастлинишни олдини олиш, биринчи ёрдам кўрсатиш, спорт гигиенаси ва массаж ўтказишда эгалланган билимлардан амалий фойдаланиш.

Енгил атлетика курашининг назарий ва амалий билимлари биргаликда жисмоний тарбия тизимини турли звеноларида ишлашга ла«ятли шакллий мутахассислар тай«рлашни амалга оширади.

3-МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШ+ЛАРИНИ ТЕХНИКАСИ. СПОРТЧА ЮРИШ ВА ЮГУРИШ НИНГ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ

Режа

4. Юриш ва югуриш одамни силжиши учун табиий усул эканлиги, спортча юриш силжишни =айтарилиб бажариладиган бир щаракати, жуфт =адамдаги циклни бажарилишидаги щаракат фазаси якка маш=лар юришда ички ва таш=и кучлар таъсири.
5. Я=ин масофага югуриш циклида щаракат фазаси ва таш=и кучларни бир-бирига бо\ли= таъсир этиши асосий фазасида депсиниш, ор=а оё= билан депсиниш, пайтида югурувчи оё=нинг щарактери ва олдинги оё=ни =ыйгандаги вертикал щолати. Югуриш пайтидаги асосий о\ирлик маркази ор=а кейин эгилиши ва ты\ри вертикал щолатда былиши.
6. Нафас олиш =адамлар орасини узунлиги ва силжишдаги тезлиги

САВОЛЛАР

5. Спортча юришда =ыл ва оё=ни щаракати.
6. Спортча юришда тос ва елканинг щаракати.
7. Югуришда циклик щаракатлар.
8. Югуришнинг турлари

ТАЯНЧ ИБОРАЛАР

5. Циклик щаракат
6. +ыш =адам
7. Якка таянч
8. Щаводаги щаракатлар

Юриш техникаси асослари

Юриш ва югуриш инсон биринчи жойдан иккинчи жойга кычишининг табиий усули.

Бу унинг асосий =адами былиб воситасиз одам оё= мускулларидан фойдаланиб, ердан депсиниб силжийди. Юриш ва югуриш ва=тида =адамлар ва уларга бо\ли= былган =ыл ва гавда шаракатлари тыхтовсиз бир тартибда кып марта такрорланади. Буни циклик шаракат дейилади. Масалан: ынг оё=ни бир =адам, чап оё=ни бир =адам =ыйилиши оё= шаракатининг шар бир даври икки фазадан иборат. Таянч даври олдинда таянч фазасидан ва ор=ада таянч фазасидан иборат. Шундай =илиб оё= шаракатлари циклида фазалар тартиби =уйидагичадир:

Олдинги =ыйиш пайти:

1. Олдинги таянч фазаси.
Таянч вертикал пайти
1. Кейинги таянч фазаси (туриш). Таянч даври.
Оё=ни ердан узиш пайти:
1. Кейинги =адам фазаси.
Силкинч оё=нинг вертикал пайти.
1. Олдинги =адам фазаси (ытказиш даври)
Оё=ни =ыйиш пайти.

Таянч даврининг бошида тана массаси таянчдан ор=ада былади, кейин эса ол\а томон кучаяди. Юриш пайтида мускуллар иши шаракатга келтирувчи куч манбаи былиб хизмат =илади.

Асосий ролни инсон билан таянчнинг ызаро таъсири (таянч реакцияси) натижасида щосил быладиган таш\ кучлар ыйнайди. Бу кучлар инсон танасининг таянчга кырсатаётган таъсирга жавобан щосил былади. улар ми\дор жищатидан ерга кырсатаётган таъсир кучига тенг. Йыналиш жищатидан эса таъсир кучига нисбатан =арама-аршидир.

Таянчнинг биринчи фазаси оё=ни =ыйиш билан бошланиб, вертикал пайтда тамом былади.

Бу фазада юриб кетаётган кишининг гавдаси гавда о\ирлиги чизи\идан олдинда ерга таянади. Гавда олдинга ва пастга таянаётганда таянч реакцияси ор=ага ва ю=рига йыналган былади. о\ирлик таъсирида гавданинг пастга тушиши аста-секин йы=олади. Шу билан гавданинг олдинга силжиши щам йы\олади. Олдинги таянч фазасидаги секинлашиш тыхтагандан кейин, шу оё=нинг ызининг кейинги фазасида туриши былади. натижада гавданинг асосий массаси, =ыл\алмай турган товонга нисбатан силжиб, таянч устидан ол\а томон ыта боради. Оё= кейинги фазасида ердан депсиниб былганидан кейин гавда кинетик энергия щисобига инерция билан ол\а томон шаракат =илишда давом этади – бу пассив силжишдир.

Оё=ни ор=адан олдинга шаракатлантириб, ерга =ыйиш пайтида олдинги таянчдаги таянч реакциясининг тыхтатиш таъсири ошади. Агарда оё=ни танага нисбатан ор=ага сидираётгандай фаол шаракат билан =ыйилса, таянч реакциясининг тыхтатиш таъсири нисбатан кам былади. бу таъсирни батамом йы\етиб былмайди., чунки олдинга силжиётган жисм ерга теккканда шар доим шаракат йыналишига =арама-арши былган =аршиликка учрайди.

Лекин спортчи таянч оё\ининг тос-сон бы\имидан оё=ни ёзадиган мускулларини фаол =ис=артирса, оё=ни ер билан яхши туташтирса таянчнинг секинлаштириш таянчнинг бир

Ҳадар камайтира олади деб ҳисоблайдилар. Шундай ҳолиб, оё бир хил бурчак ҳосил ҳолиб ҳолийилганда ҳам таянч реакцияси бурчагига бинобарин таянч реакциясининг секинлаштириш таъсири ҳам шар хил бўлиши мумкин.

Спортча юришдаги олдинги таянч вақтида оёнинг тизза бўлини тўри бўлади. Шунинг учун таянчнинг энг бошида то оё таги ерга теккунча оё орға букувчиларининг йил бериш ҳисобига амортизация ҳисман содир бўлади. асосан эса таянч оёнинг тоссон бўлимидан орға тортувчи мускуларнинг йил бери шиши вақтида тос суяги пастига тушиши ҳисобига амортизация бўлади. спортча юришдаги депсиниш фазасидаги тизза бўлини мускуллари динамик иш бажармайди. Бунинг эвазига тос сони ва типий бўлимлари мускуларининг роли ошади. Оё ердан узилгандан кейинги ҳаддам фазаси бошланиб, у оё вертикал моментига давом этади.

Силкинч оё таянчи устидан олдинга ытказилади. Натижада нариги оёнинг таянчга босими кучаяди, таянч реакцияси ортиб, унинг олдинга ҳоилиги бурчаги камаяди. Вертикал шолатдан кейин олдинга ҳаддам фазаси бошланиб силкинч оёнинг олдинга шаракати давом этади ва у ерга тушади. Одатдаги юриш вақтида ҳоилларнинг шаракати маълум даражада пассивдир. Тез юрганда, айниҳа спортча юриш вақтида ҳоилнинг фаол шаракати мускулардан анчагина иш талаб ҳоилади. ҳоилларни тезро шаракатлантириш кесишма инервацияси натижасида оёлар шаракатини тезлаштиради, ҳаддамлар жадаллигини ортишига олиб келади.

Югуриш техникаси асослари

Шамма юриш турларининг техникаси асослари бирдир. Юришдагидек югуришда ҳам шаракат цикли икки ҳаддамдан иборат бўлади. Лекин юриш шар бир шаракат циклида иккита учиш даври бўлиши билан юришдан фарҳоилади. Югуришда шаракат кенглиги ва тезлиги каттаро бўлади. Бу югуриш тезлигига болийи. ҳисҳа масофаларга югуришда шаракат кенглиги ва тезлиги эгш катта ыат узоҳ масофаларда эса энг кичик бўлади.

Югуришда ҳам юришдагидек, ҳоил-оёлар бир-бирига мослашиб шаракат ҳоилади. Кесишли координация елка камари билан тоснинг ҳарама-арши шаракатларини ҳаддами кенгайтирилишига ёрдам берадию таянч даврида тоснинг пасайиши депсиниш мойиллигини яхшилаиди ва мускулар яхши бўшашганидан далолат беради. Шаракатнинг бир цикли (ҳоил ҳаддам) бир чапу, иккинчи чап эса бу оёҳа таянишдан, яъни иккита якка таянч давридан ҳамда иккита учиш фазасидан иборат бўлади. шар бир оёнинг шаракати худди юришдаги фазалардан иборат: таянч пайтидаги олдинги таянч ва кейинги таянч фазалари ытказиш пайтида эса кейинги ҳаддам фазаси ва олдинги ҳаддам фазаси: оёни ерга ҳоийиш ва ердан узиш моментлари. Шунингдек, вертикал моментлари бу фазаларни ҳисмларга бўлинади.

Таянч даври давомида тананинг оийрлик маркази муттасил, олдинга силжиб бориб амортизациядан кейин таянчидан олдинга томон депсинишга ёрдам беради. Мускуларни кучлироҳ ишлаши натижасида ҳоил ва оёларни шамма шаракатлари юришдагига нисбатан каттароҳ амплитудада бажарилади. Юришдаги тананинг вертикал бўйлаб силжиш амплитудаси юришдагидан анча ортиҳ. Ерга бўлган босимни ортиши натижасида таянч реакциялари ҳам ошади. Югуриш тезлиги ортиши билан бу реакция ҳам орта беради.

Таянч реакциясини йнаилишини белгиловчи депсиниш бурчаги югуриш тезлигига ҳараб ызгаради. Югуриш тезлиги орта бориши билан олдинга таянч фазасидан таянч реакцияси ҳам ошади. Унинг миҳдори ва йнаилиши ҳандай бўлиши оёнинг ерга ыйгандан кейинги амортизацияга болийи. Таянч реакциясининг тормоз кучини пасайтириш учун унинг горизонтал ташкил этувчисини камайтириш керак. Бунинг асосан икки йили бор. Бир олдинги таянч вақтида мускулар йил бериш ишини бажараётганда, уларнинг ҳозилиши ҳисобига ҳосил бўладиган амортизация. Иккинчиси ерга тушиш бурчагини ошириш, оёи у.о.нинг йылакдаги проекциясига яинроҳ ҳоийиш, ерга тушиш

бурчагини оширади, тормоз кучини кыпайтиради ва кучнинг таъсир ваъини тасартиради . Бунинг учун оёни олдиндан орғага фаол сидирувчи шаракат ерга туширилади. Лекин бунда шам тормоз кучи тыли= йы=олмайди. Югурувчининг вазифаси фа=ат уни минимал даражага келтиришдир.

Паст стартдан кейинги биринчи =адамларда тана олдинга кыпро= эгилганлиги сабабли оё= у.о.м проекциясидан ор=аро==а =ыйилади. Югуришнинг шу пайтдагина ерга тушиш моментидан горизонтал тормоз кучи былмаслиги мумкин. югуришда олдинга таянч ваъидаги реакция о\ирлик кучи таъсири остида тананинг ю\ори ну\тасида бошланган пасайиш давом этишига тыс=инлик =илади. Бу фазада олдинга интилувчи шаракат тезлиги пасаяди, таянч оё= мускулларининг йыл бери шиши (асосан тизза бы\имидаги оё= ёзувчи мускуллари) гавданинг пасайиш тезлигини камайтиради.

Депсиниш ишнинг асосий фазаси былиб, шар =адамдаги олдинги таянч тормозидан кейин тезликни оширади. Депсиниш ва=тида тос-сондаги тиззадаги ёзувчи мускулларнинг енгувчи иши =анчалик кып былса, югуриш тезлиги щ\шунча ю=ори былади . депсиниш муддати камайса, мускуллар айни=са кыпро= таранглашади.

4-МАВЗУ: САКРАШНИ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ

Режа

5. Сакрашни шар хил тыси=лардан ытишни энг яхши усуллардан бири эканлиги.
6. Сакрашни фазалари: югуриш, депсиниш, учиш, ерга тушиши.
7. Шар бир фазани бажариш усуллари ва вазифаси.
8. Депсиниш сакрашни асосий фазаси эканлиги.

САВОЛЛАР

11. Сакраш =андай щосил былади?
12. +айси сакраш турида =ышма таянч туради?
13. Баландликка сакрашда охирги =адамлар учарадими ёки йы=ми?
14. Узунликка сакрашни охирги =адамлари =андай бажарилади?
15. Югуриш тезлиги =ана=а былади?
16. Вертикал тезлик =андай щосил былади?
17. Депсинишда УОМ =ана=а щолатда былиши муштим рол ыйнайди?
18. Узунликка сакраш узо=лиги нимага бо\ли= былади?

19. Узунликка сакраш тезлиги =андай былиши керак?
20. Узунликка сакраш учун неча метр масофадан югуриб келиш керак, баландликкачи?

ТАЯНЧ ИБОРАЛАР

13. Депсиниш
14. Учиш
15. Ерга тушиш
16. Депсиниш тезлиги
17. Горизонтал тезлик
18. Вертикал тезлик
19. Сапчиш
20. Усул ва усуллар
21. Сакраш фазалари
22. Ерга тушиш
23. Фазани бажариш усуллари
24. Фазани бажариш вазифалари

1. Сакрашни шар хил тыси=лардан ытишни энг яхши усуллардан бири эканлиги

Енгил атлетика сакраш, югуриб келиб ердан депсиниш натижасида щосил былгани учун, яъни таянчсиз фаза ва=ти узо=лиги билан шарактерланади.

Сакраш турига =араб у.о. учиш фазасида маълум траектория быйлаб шаракатланади. Уч щатлаб сакрашнинг айрим хусусиятлари былади. Кычма таянч билан бажариладиган лангарчып билан сакраш, =олган сакрашлардан яна щам кыпро= фар= =илади. Бу сакрашнинг биринчи =исми таянчли, иккинчиси эса таянчсиз сакрашда яхши натижа кырсаиш, биринчи навбатда сакровчи гавдасининг бошлан\ич учиш тезлиги билан белгиланади. Бунда сакровчи сакраш баландлиги ва узунлигини ошира билишга эффектив восита быладиган шаракатлар муштим роль ыйнайди. Сакрашни =уйидаги фазаларга ажратиш мумкин:

1. Югуриб келиб депсинишга тайёрланиш
2. Депсиниш оё=ни депсиниш жойига =ыйгандан бошлаб депсиниш тугашига =адар
3. Учиш депсинувчи оё= таянчдан узилган пайтдан токи ерга тегишга =адар
4. Ерга тушиш ерга теккан пайтдан гавда шаракати тыли= тыхтагунча.

Югуриб келиб депсинишга тайёрланиш сакровчининг югуриш бошланишидан олдинги дастлабки щолати шар доим бир хил былиши керак. Бу щолат умуман югуришдаги стартга туришга ыхшаб кетади. Югуриб келишда тезликни тобора ошириб бориб охирги =адамларда энг ю=ори тезликка эришилади . Югуриб келиш, баландликка сакрашдан бош=Аси бир хил былади . югуриб келишнинг охирги уч-тырт =адамнинг кенглиги нисбатида ва улариннг бажариш техникасида сакрашнинг шар бир турини айрим ыз хусусиятлари бор. Югуриб келишда горизонтал тезлик щосил =илинади. Бу тезлик депсиниш пайтида щосил былган вертикал тезлик билан =ышилиб тананинг бошлан\ич кытарилиши тезлигини щосил =илади. Бу эса учиш пайтидаги тананинг инерция билан ва о\ирлик кучи таъсирида силжишга имконият яратади.

Югуриб келиш тезлиги билан депсиниш тезлиги ызаро бо\ли=дир. Югуриб келишнинг охирги =адамлари депсинишга ытади. Шунинг учун охирги =адамлар =анчалик тез былса, депсиниш щам нисбатан шунча тез былади.

Депсиниш бурчаги камчилик катта былиши керак былса, оё= щам шунча оолдинро= =ыйилади ва таянч ну=асидан сакровчи гавдаси у.о.м.нинг проекциясига масофа щам кып былади. бу масофа ортган сари горизонтал тезликнинг вертикал тезликка ытиш йыли ырта былади.

2. Сакрашни фазалари: югуриш, депсиниш, учиш, ерга тушиши

«Депсиниш» жойига «ыйилаётган пайдан «арийб тик оё» букилади. Шу вақтнинг ызида тос-сон бықинишам букилади. Умурт«а по\онаси шам озро» букилиши мумкин. Бунда сакровчининг у.о.м. кытарилади. Сакрашнинг у.о.м. энг пастки шолатидан энг юәри шолатига еткунча мушакларнинг иши натижасида тана массаси депсиниш фазасидан тезлик билан силжиш бошлайди. Бу билан вертикал тезлик щосил былади.

Сакрашдаги энг асосий факторлардан бири ирода кучи, марказий нерв системасининг фаолияти, нерв мускул аппаратининг бош«ариш одам былиб «олгандир. Хатто жойида туриб олдинга сакраганидан депсиниш фазасида депсинувчи ва силкинувчи оё\и билан фаолро« щаракат «илишга интилиши керак. Оё« силкишнинг ашамияти биомеханика жищатидагина эмас, балки психологик ну«таи назаридан шам каттадир.

Депсиниш охирида тананинг УОМ мумкин «адар юәри кытарилиши мушмдир . Депсиниш туйгулланиш пайтида оё« билан гавдасини тыла ты\риланиши елка билан «ыллар кытарилиши, шунингдек, силкинувчи оё« ю«ори шолатда былиши тананинг УОМ учиш олдидан энг юәри кытарилишига сабаб былади . депсиниш бурчаги депсиниш вақтида тана УОМ таянчига нисбатан эканига анча бо\ли «. Лекин тананинг УОМ проекцияси таянч сатцидан «анча нари чи«арилса , депсиниш шунча ыткирро« бурчак «осил «илиб содир былади.

Учиш

Депсинишдан кейин сакровчи ердан ажраб, тананинг УОМ маълум траектория быйлаб учади. Бу траектория учиб чиқш бурчагига , бошлан\ич тезликка ва щавонинг «аршилигига бо\ли«дир . Учиб чи«иш бурчаги якуний тезлик йыналиши билан горизонт ыртасида щосил былади. Бу бурчак депсиниш охирида сакровчининг горизонтал ва кытарувчи тезлиги бир-бирига «андай нисбатда эканига бо\ли«. Ыртача ысиб чи«иш бурчаги 60-60 градусга сакровчи УОМ учишнинг биринчи ярмида текис секинлашиб кытарилади. Иккинчи ярмида текис тезланиб туша бошлайди.

Сакровчи УОМнинг кытарила бошлаш ну«таси унинг ерга тушиш масофаси унинг юәрига кытарилиши баландлигидан кыпро « былади. шунинг учун траекториянинг пасайиш «исми тезро« былади. сакраш узо«лиги бошлан\ич тезлик билан учиб чи«иш бурчагига бо\ли«.

Ерга тушиш

Сакрашнинг турларидаги «ыниш пайтида учиш тезлиги тос-сон, тезда типи« бықимларни буки шва маш«лар таранглигини ошириш билан камайтиради . Ёзувчи мускуллар УОМ щаракати нолга тенг былганича йыл берадиган иш бажариб туради. Ер билан кесишгандан сынг УОМ щаракати оё« тагининг былиши щисобига камаяди.

+ыниш пайтида зыр келиши юмшатишда амортизация масофасини, яъни ерга биринчи бор теккан пайдан то щаракат тыла тыхтагунча УОМ босиб ытган масофанинг узунлиги катта рол ыйнайди. Бу масофа «анча «ис«а былса, щаракат шунча тез тыхтайди.

3. Щар бир фазани бажариш усуллари ва вазифалари

Депсиниш сакрашнинг асосий вазифаси эканлиги. Сакрашнинг барча турларида югуриб келишда тезликни ошириб бориб, охирги «адамларда энг юәри тезликка эришилади. Югуриб келишдаги «адамлар щаракатини структураси асосан «ис«а масофага тезланиши билан югуришда «андай былса шундай былади. югуриб келиш охирги уч-тырт «адамини кенглик нисбатида ва уларни бажариши техникасида сакрашни щар бир турининг айрим ыз хусусиятлари бор. Югуриб келишда горизонтал тезлик щосил «илинади . Бу тезлик депсиниш пайтида щосил былган вертикал тезлик билан «ышилиб тананинг бошлан\ич кытарилиш тезлигини щосил «илади. Бу эса учиш пайтида тананинг инерция билан ва о\ирлик кучи таъсирида силжишига имкон беради. Югуриб келиш тезлиги билан депсиниш тезлиги ызаро бо\ли«дир. Югуриб келишнинг охирги «адамлари депсинишга ытади. Шунинг учун охирги «адамлар «анчалик тез былса депсиниш шам

нисбатан шунчалик тез былади. Югуриб келиш сакрашдаги депсиниш фазасида депсинувчи ва силкинувчи оёнар жуда катта иш бажарадилар . Лекин, сакровчи силкинувчи оёни билан фаолро= щаракат =илишга интилиши керак. Оё= интилишининг ашамияти биомеханика щаракатидагина эмас балки психология ну=таи назаридан шам каттадир. Сакровчи оёни мумкин =адар тез силташга интилиб депсинувчи оёнинг тезро= тыриланишига таъсир =илади ва фойдалиро= депсинади.

4. Депсиниш сакрашнинг асосий фазаси эканлиги

Депсинишни охирида УОМ мумкин =адар юёри кытарилиши мушмидир . Депсиниш тугалланиши пайтида оё= билан гавданинг тыла тыриланиши, елка билан =ыллар кытарилиш, шунингдек, силкинувчи оё= ю=ори щолатда былиши тананинг УОМ учиш олдидаги энг юёирга кытарилишига сабаб былади . бундай щолда тананинг учишини анча ю=оридан бошланади.

Депсиниш шар доим уф= нисбатан маълумбир чап щосил =илиб йыналган былади. Депсиниш бурчагини кыпинча депсинишни якунловчи пайтида, депсинувчи оё=нинг о\иш бурчаги билан ани=ланади . Депсиниш бурчаги депсиниш ва=ида тана УОМ таянчга нисбатан =андай щолатда эканига бо\ли=.

Учиш депсинишдан кейин сакровчи ёрдам ажраб тананинг УОМ маълум траектория билан учади. Бу траектория учиш чыиш бурчагига , бошлани\ч тезликка ва щавонинг =аршилигига бо\ли=дир.

Сакровчи УОМ учишнинг ярмида ттекис секинлашиб кытарилади, иккинчи ярмида эса текис тезланиб туша бошлайди. Сакровчи УОМнинг кытарила бошлаш ну=гаси унинг ерга тушиш ну=гасидан баланда былгани учун УОМ нинг пастга тушиш масофаси унинг баландлигидан кыпро= былади. Шунинг учун траекториянинг пасайиш =исми тикро= былади. учиш фазасида сакровчининг щеч =андай ички кучи УОМ траекториясини ызгартира олмайди. Сакровчи щавода =андай щаракат =илмасин УОМ щаракат =илаётган параболик эгри чизи=ни ызгартира олмайди. Сакровчи учишдаги щаракатлар билан фа=ат тана ва унинг айрим =исмларини УОМ га нисбатан =аерда былишини ызгартириши мумкин. Бунда тананинг айрим =исмлари о\ирлик марказларини Бирон томонга кычиши тананинг бош=а =исмларини =арама-=арши томонга мувозанатини са=лайдиган щаракат =илишга мажбур =илади. Учиш ва=идаги щаракатлар бар=арор щолатни ерга тушишга ёрдам беради. Сакрашнинг барча турларидаги =ыниш пайтида учиш тезлиги тос-сон, тизза тыпи= бы\инларини буки шва таранглигини ошириш билан камайтирилади. Ёзувчи мускуллар УОМ щаракати нолга тенг былгунча йыл берадиган иш бажариб турилади. +ыниш пайтида зыр келишни юмшатишда амортизация масофасининг, яъни ерга биринчи бор теккан пайтдан то щаракат тыла тыщтагунча УОМ босиб ытган масофа =анча =ис=а былса щаракат шунча тез тыхтаиди. Гавда шунча кескин ва шунча =атти= ларза ейди. Шунинг учун тыхташ йылини мумкин =адар узайтириш керак.

5-МАНЗУ: УЛО+ТИРИШНИНГ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ

Режа

6. Уло=ириш , туртиш ва депсиниш машжари йиро ==а отадиган снаряд эканлиги.
7. Снарядни учиши бошлан\ич учиш тезлиги, учиш чыиш бурчаги , щаво =аршилиги.

8. Айланишга депсиниб югуриб келиш ва югуриб келишга тайёрланиш щаракатлари.
9. Охриги куч беришга тайёрланиш охирги куч бери шва тыхтатиш фазалари.
10. Бошлан\ич учиш тезлиги ва учиш бурчаги. Щаво =аршилиги, тайёргарлик ащамияти, узо==а тушишдаги ащамияти.

САВОЛЛАР

12. Снарядларни узо==а бориб тушиши нимага бо\ли=?
13. Снарядларни учиб чи=иш тезлиги нимага бо\ли=?
14. Снаряд щаракат =илаётган уло=тирувчининг тезлиги =ачон учиб боради?
15. Уло=тиришнинг щаракат тезлиги уло=тиришнинг тури фазоларида фар = =иладимиз?
16. Охирги куч бериш ва унга тайёрланиш =андай былади?
17. Спорт снарядларини уло=тиришда тимол учиб чи=иш бурчаги неча градус былиши мумкин?
18. Уло=тиришдаги энг яхши натижага эришиш учун =анна=а маш=Ларга кыпро= эътибор =аратиш керак?
19. Снарядларнинг тушиши уло=тиришнинг барча фазаларига =ана=а ащамияти бор?
20. Бос=он ва дискда айланиш радиуси камайса, снарядни щаракат тезлиги нима былиши мумкин?
21. Уло=тиришда максимал узо=якка отишга эришиш учун =обилиятга бир- бирига мос былиши керак?
22. Снарядларни оптимал учиб чи=иш бурчаги неча градус былади?

ТАЯНЧ ИБОРАЛАР

13. Уло=тириш
14. /айрициклик
15. Уло=тириш маш=
16. Якка таянч
17. Куч таянч
18. Таянчсиз фаза
19. Кинетик энергия
20. Ирода кучи
21. Айродинамик хусусият
22. +обилият
23. Охирги куч бериш
24. +аршилик куч.

1. Уло=тириш, туртиш ва депсиниш маш=лари йиро==а отадиган снаряд эканлиги

Уло=тириш маш=лари йиро ==а отадиган снаряд эканлиги, снарядни учиши, бошлан\ич учиш тезлиги, учиб чи=иш бурчагига щаво =аршилиги. Спорт снарядини уло=тиришдан ма=сад уло=тирувчи щаракатини чегараловчи маълум =оидаларга снарядни мумкин =адар узо= масофага ташлашдир.

Уло=тириш \айрициклик маш=лари былиб уло=тирувчидан катта асаб мускул кучини ва яхши жисмоний тайёргарликни талаб =илади. Бусиз ю=ори спорт натижаларига эришиш мумкин эмас. Снарядларни узо==а бориб тушиши спортчи уло=тириш техникасини билишига бо\лидир . Снаряднинг учиши ва уло=тириш техникаси

мехниканинг умумий оидаларига бйсунади. Лекин спорт снарядларининг конструкция хусусиятларига ва мусоба а оидасига араб уло тириш техникаси бир-биридан фар илади.

Щар андай жисмнинг учиш масофасининг узолиги унинг бошлан ич учиш тезлигига ысиб чи иш бурчагига ва щаво муцитининг аршилигига бо ли. Аммо бунда щаво аршилигини снаряднинг учиб чи иш дойи билан тушиш жойи бир-биридан анчалар паст-баланд эканини ва снаряднинг аэродинамик хусусиятларини щисобга олиш керак.

2. Снарядни учиши бошлан ич учиш тезлиги, учиб чи иш бурчаги, щаво аршилиги

Диск ва найза уло тиришда арама арши щаво о имига нисбатан учиб чи аётган снаряднинг щолати катта ащамиятга эга. Уло тириш техникасида снарядни туши шва уло тиришнинг барча фазалари муцим ащамияти бор. Щар хил снарядни уло тиришнинг ызига хос томонлари былса щам умумий талабларини ани лаш мумкин. снарядни ты ри ылда тутиш ва уни уло тириш пайтида олиб отиш снаряднинг тузили шва уло тириши техникасига бо ли.

Снаряднинг тутиш уло тиришнинг барча щаракатларини яхши бажаришга, айна са охирги куч бирлигида куч ва ыл бармо лари узунлигидан , уло тириш пайтигача уло тирувчи ыл мускуллари сал бышашган былишидан тыли фойдаланишга ва уло тириш ва тида щаракатларни яхши кузатишга ёрдам бериши керак . Снаряднинг тузилиш усуллари уларнинг тузилишига ва уло тириш техникасига бо ли.

Снарядни тузилиш усуллари уларнинг тузилишига, уло тириш техникасига айрим пайтларда эса уло тирувчининг хусусиятларига щам бо ли.

3. Айланишга депсиниб югуриб келиш ва югуриб келишга тайёрланиш щаракатлари

Айланиш уло тиришнинг барча турларида ва ядро ит тишда югуриб келишга тайёрловчи дастлабки щаракатлар бажарилади. Югуриб келиш деганда снаряд тутган уло тирувчининг тезлигини оширишга ёрдам берувчи югуриш , ир иш ёки бурилиш назарда тутилади. Бундан асосий ма сад бутун эйтиборни былажак уло тиришга югуриб келишга ты ри бошлаш учун зарур былган щолатда тура билишга жалб илиб кейинги щаракатларни бажарилишини енгиллаштиришдир. Айланиш билан югуриб келиш пайтида снарядни учиб чи иши ылнинг марказга интилувчи тортиш кучининг снарядга таъсири тамом былган жойдаги ёй ну тасига урунма байлаб содир былади . Айланма югуриб келиш пайтида снарядга бериладиган тезлик ыз навбатида бурчак тезлигига ва снаряднинг айланиши радиуси узунлигига, яъни уло тирувчи билан иборат системанинг айлинш ы ида снаряд о ирлик марказига былган масофага бо ли дир. Бир бурчак тезлиги пайтида айланиш радиуси анча катта былса, снаряднинг ты ри чизи ни тезлиги щам шунча ю ори былади.

Шундай илиб уло тирувчи айланаётганда танасининг айланиш тезлигини ызгартирмасдан снаряднинг айланиш марказидан уло тириш щисобига щаракат ми дорини олиш мумкин. Бундан имкониятларни тыли ишга солиб былганидан кейин бундан бурчак тезлигини оширишга интилиши мумкин. айланиш ва тида уло тирувчининг айланиш тезлиги ортиб снаряднинг айланиш радиуси камайса , снаряднинг щаракат тезлиги пасайиши мумкин.

Югуриб келишни ани бажарганда снаряд билан щаракат илаётган уло тирувчининг тезлиги уло тиришнинг бошлан ич фазасидан охирги фазагача тобора ысиб бориши керак. Лекин бу тезликнинг ысиши узлуксиз ва текис была олмайди., чунки югуриб келиш мобайнида депсиниш шароити ызгариб боради.

Уло тирувчи гавдасининг айрим исмларининг щаракат тезлиги уло тиришнинг турли фазаларида аначагина фар илади.

Аммо снаряднинг жила бориш тезлиги унинг учиб чиқиш пайтида максималгача тегиши керак.

Улотириш максимал узоликка тегишда эришиш учун улотирувчининг югуриб келиш тезлиги унинг тезлик ва куч тегишига ва улاردан улотиришнинг якуловчи фазасида фойдалана олиш тегишига мос билиши керак.

Югуриб келиш тезлиги улотирувчи югуриб келаётганида ызи шосил тегиш кинетик энергиядан охирги куч беришда тегишлик тегиш фойдалана олишга боғлиқ. Югуриб келишдан улотиришга тегиш жуда мураккабдир. Улотирувчининг югуриб келиш тезлиги тегишлик юкори былса, у шунчалик мураккаб булади. Одатда охирги куч беришга тегишда югуриб келиш тезлигидан етарли фойдаланмайдиган улотирувчиларда худди манна шу фазода спорт натижаларини ошириш имконияти жуда кып булади. югуриб келиш улотиришда энг юкори югуриб келиш тезлигидан эффектив фойдаланиш имконияти берадиган техникани билиб олиш улотирувчи учун жуда мушмидир.

4. Охирги куч беришга тегишлик охирги куч бериш ва тегиши фазалари

Охирги куч беришга тегишлик турли хил улотиришда турли хил булади. Аммо барча шолларда улотириш охирида снаряднинг шаракат тезлигини ошириш катта ашамиятга эга.

Шу билан бирга охирги куч беришни бажармоқ учун улотирувчи шундай шолатда тегиши керакки, у шолат охирги фазани снаряд энг катта тезлик билан учиб чиқадиган тегишлик бажаришга имкон берсин.

Улотиришнинг кыпчилик турларида улотирувчининг снаряднинг айналышдан тегишига былган оралық шолатлар учун улотирилаётганида гавда оёдан тегиш фойдаланиш масадида УОМ бир тегишлик пастга тегиши шаракатлидир. УОМ охирги куч бериш олдидан оёларни маълум кенгликда ва тегишлик мылжалдаги учиб чиқиш нуқсидан мумкин тегишлик узода билиши жуда мушмидир. Снаряд учиб чиқиш нуқсидан энг кып узолтирмоқ учун снаряд тутган тегишлик билан бирга гавдани улотириш, йыналишга тегишлик арама тегишлик томонга энгаштирилади ёки айлантегишлик бурилади. Гавда тегишликларнинг бундай тегишлик улотирувчи кучнинг снарядга тегишлик этиш йылини узайтегишликга имкони беради. Охирги куч бериш олдидан оёларнинг снарядга нисбатан сезиларли дамлатишдан масад шам шу. Улотиришга тегишлик охирида югуриб келиш тартиби бузимласа, улотириш томон умумий олға интилувчи шаракат саглаб тегишлик олинса, шундагина улотириш энг тегишлик бажарилган булади.

1. Охирги куч беришга тегишлик йылини жараянида ва снарядни тегишлик билан тегиши пайтида улотирувчи гавдасининг айрым тегишлик силжиши тезликни ызгариш шаракатига умумийдир. Буни систематик тегишлик этса шам булади. Г.В.Васильев фикрича, улотирувчининг снаряд билан бирга дастлабки тезлиги (югуриб келишга тегишлик ва югуриб келиш).

2. Тезликни умумий оширилиши (тегишлик югурб келиш).

3. Улотирувчи гавдасининг юкори тегишлик ва снарядга нисбатан гавданинг пастки тегишликлар тегишликни оширамиз (охирги куч беришга тегишлик).

4. Гавданинг пастки тегишликларни силжишини секинлаштириб гавданинг юкори тегишликлар билан снаряд шаракатини тегишлик.

5. Олға интилувчи ва айланма шаракатларнинг тегишлик тегишликлиши.

Улотиришга тегишлик билан улотиришнинг ызи ызаро боғлиқ тегишлик, уни улотирувчининг бир шолатидан иккинчи шолатига оддийгина тегишлик деб былмайди.

Охирги куч беришдан тегишлик фойдаланиш учун мускулларнинг эластик хусусиятидан фойдаланиш имкониятини шам назарда тутуш керак. Улотиришни бажараётганда мускуллар эластиклигидан фойдаланиш, спортчиларга ирода сарфлаш бир хил эканлигида шам снаряд кыпроқ куч билан тегишлик этиш имконини беради.

Мускулларни эластик хусусиятидан фойдаланиш айналыш якуловчи фазадан мушмидир. Охирги куч берилишида кучнинг снарядга тегишлик улотирувчи куч таянч

шолатда эканлигидан энг зыр былиши мумкин. бунда чап оё= гавда билан снарядни маълум бурчак остида ю=орига силжишига ёрдам бериши керак.

Чап оё=ни ерга =ыйиб бир =ыллаб уло=тиришда шу оё= сал былса шам букилади, оё=нинг букилиши ми=дори уло=тирувчининг ол\а интилувчи щаракатининг тезлигига ва унинг мускуллардаги кучига бо\ли=. Охирги куч беришда шамма ва\ ол\а томон ю=орилаб йыналган энг тез щаракат билан бир пайтда кыпро= шам уло=тириш томонга бурилади. Уло=тиришнинг тури ва усулига =араб елка камари билан тос щаракатдаги муносабатда баъзи бир фар=лар былади. якуловчи куч берилишини ерга таяниб турганда бажариш фойдалидир. Сакраб оё=ларни фаол алмаштириб , бир =ыллаб уло=тиришда таянчсиз шолда шам унча шам катта былмаган якунловчи куч таъсир этиши мумкин. якунловчи куч беришдаги уло=тириш техникасида уло=тириш ижро этилаётган майдонча чегарасидан чи=иб кетмай мувозанат са=лаб =олиш зарурияти шам щисобга олинади.

Уло=тириш турига ва техникасига шамда мусоба\ =оидаларида белгиланган шартларга =араб, уло=тиришдаги щаракат турли хил охирланади . Бир =ыллаб катта тезликда уло=тиришда сакраб оё=ларни фаол алмаштириш =ылланилади. Бу снаряд учиб чи==анидан кейин гавда щаракатини кескин тыхтатиб =олиш имкониятини беради.

5. Бошлан\ич учиб тезлиги ва учиб бурчаги. Щаво =аршилиги, тайёргарлик ащамияти, узо==а тушишдаги ащамияти.

Снаряднинг учиб чи=иш ну=тасининг баландилиги ва унинг нисбатан =айси жойда былиши турил хил уло=тиришда турличадир. Чунончи, ядро найза ва гранатанинг учиб чи=иши =ылнинг энг ю=ори кытарилган ну=тасига ты\ри келиши билан бирга ядро ит\ятишда =ылнинг тыла ты\риланишига шамты\ри келади. Айланиб уло=тиришда снарядни елка бы\инига я\н баланкликдан , я\ни =ылга горизонтал шолатга я\нлашаётганида чи=ариб юбориш одатда снаряд бориб тушадиган масофани катта айтилади. Охирги куч беришда уло=тирувчи кучнинг снаряднинг узо = учинининг таъминланиши керак. Спорт снарядларини уло=тиришда оптимал учиб чи=иш бурчаги 45 градусдан камро=дир. Щаво муцитининг кытарма кучи кыпро= таъсир эатдиган айрим снарядларнинг аэродинамик хусусиятларидан яхши фойдаланиш учун шам учиб чи=иш бурчагини камайтириш керак.

Спорт снарядларининг оптимал учиб чи=иш бурчаги шар =айси уло=тирувчи учун турли хил былиб снаряднинг конструкциясига щаво о\имининг йыналиши ва кучига бо\ли=дир. Уф==а нисбатан учиб чи=иш конвейда 36-37 градус, ядрога 38-39 градус энг кучли спортчилардир.

Учиб чи\ш пайтида уло=тириладиган снаряднинг щаммаси шам айланади . Снаряднинг айланишининг айланиши шу кучнинг о\ирлик марказидан ытадиган айланиш ы=ига нисбатан =андай йыналган эканига бо\ли=. Снаряднинг айланиш тезлиги эса куч моменти ми=дорига бо\ли=. Куч моменти =анча катта былса, снаряднинг бурчак тезлиги шунча катта былади. Уло=тиришнинг бош\а турларида снаряднинг юмалаб чи=иш йыналиши билан фойдали бирикиб кетади. Уло=тиришнинг бош\а турларида снаряднинг дастасидан тутилади, шунинг учун о\ирлик маркази тутиш ну=тасидан анча узо=да былиб, тутиш ну=таси олдида была олмайди. Бунда снаряднинг учиб ва=тидаги айланиши шам о\ирлик марказлари атрофида содир былади. Аммо улардаги айланиш моменти тутиш ну=тасидан ытган ы = атрофида щосил былади. бу моментнинг йыналиши уло=тирувчининг охирги куч беришдаги айланиши йыналишига ты\ри келади . Снаряд о\ирлик марказининг бурчак тезланишига нисбатан орти\иги снаряднинг айланиш тезлиги бинобарин, унинг айланиш йыналишини белгилайди.

Снаряднинг учиб шолати ызгарганда =аршилик кучи ызгаришига сабаб былиши мумкин. Шу билан бирга снаряднинг бошлан\ич учиб тезлиги анчагина катта былган та=дирдагина щаво муцитининг =аршилиги щисобга олинади. Щавода щаракат =илаётган шар =андай жисм муайян =аршиликка дуч келади. Бу =аршилик щаракатдаги жисмнинг тезлигига, катта-кичиклигига, шаклига ва жисмнинг щаво о\имининг йыналишига нисбатан =андай турганлигига бо\ли=дир.

Механикадан маълумки, шаракат =илаётган жисмга шаво муштининг =аршилиги жисмнинг шаракат йналишига перпендикуляр текисликдаги проекциясига ва тезлик квадратига пропорционалдир. Спортчи уло=тиришда =аршиликни ани=лаётганда аввало снаряднинг шаво о=мига дуч келадиган ёки шу о=м бйлаб шаракат =илаётган кындаданг =исми сатщининг катталигини ва снаряднинг шаракат тезлигини назарда тутиши керак. Демак, найза каби снаряднинг шавода =андай учаётганига бо=ли=. Масалан, диск олдинга тыппа-ты\ри =ирраси билан учиши ёки унинг сатци =иялик щосил =илиб учиши мумкин. найза уло=тиришда найзанинг учиб чи=иш пайтида бйланма ёки учиш траекториясига кып ми=дорда мос тушмаса шаво =аршилигини ошириб юбориб найза бориб тушадиган масофани камайтириб =ыйиши мумкин.

6-МАВЗУ: СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ВА УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА СПОРТ ИШЛАРИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ

Режа

4. Умумтаълим мактабларида спорт секцияларининг ырни.
5. Ё=ув гуруцларининг тылдирилиши ва ы=ув тренировка иши.
6. Спорт секциясида =атнашувчи енгил атлетикачининг режими.

САВОЛЛАР

6. Мактаб енгил атлетика секциясига кимларни =абул =илинади?
7. Енгил атлетика секцияси маш=лари =айси ва=т былади?
8. Ё=ув гуруцларидаги ы=иш давомийлиги ва уларнинг ы=увчилар билан минимал тылдириш =андай?
9. Спорт мактаблари асосий услубий =оидалар ща=ида?
10. Энг яхши дам олиш тегишли гигиена шароитида нима?

ТАЯНЧ ИБОРАЛАР

10. Эстафета
11. Классификация нормалари
12. Маш\улот
13. БЫСМ

14. ИБЫОСМ
15. ОСММ
16. СИМИ
17. Гигиеник режим
18. Организмнинг фаолияти

1. Умумтаълим мактабларида спорт секцияларининг ырни

Мактаб энгил атлетика секциясига шамма фанлардан яхши ызлаштираётган, шу\улланишни истаган ва тренировка =илиш учун врач рухсат берган ы\увчилардан ташкил топади. Ы\увчилар ёшига , жисмоний ва техникавий тайёргарлигига =араб гуруцларга былинади:

1. Тайёрлов гуруц 11-12 ёш
2. Кичик ысмирлар гуруци 13-14 ёш
3. Ырта ысмирлар гуруци 15-16 ёш
4. Катта ысмирлар гуруци 17-18 ёш

Тайёрлов ва кичик ыспиринлар гуруцларида маш\улотлар 1-1,5 соатдан шафтада 2-3 марта. Ырта ва катта ысмирлик гуруцларида эса 2 соатдан 3 марта ытказилади. Маш\улотлар йил быйи дарслардан ташари вафта ытказилади . Уларда энгил атлетикадан таш=арии гимнастика, спорт ыйинлари ва бош=a турлар киритилади. Амалий маш\улотларни имкони борича =ишин-ёзин очи= шавода ытказган маъ=ул. Ёзги таътил ва=тида шу\улланувчиларга умумий жисмоний камолот ва маш= бажариш техникасидаги билимларни мустацкамлаш учун индивидуал уй вазифаларини бериш тавсия =илинади. Бундан таш=арии уларни шар кунги гигиеник зарядкани бажаришга ыргатиб бориш зарур. Кичик ёшли гуруцда асосий эътибор умумий жисмоний тайёргарликка тааллуъи маш=лар техникасини ыргатишга =аратилади. Маш\улотлар =изарли ытиши учун маш=лар шарактерини ызгартириб кыпро = шаракатли ыйинлар ва оддий мусоба=алар ытказиб туриш керак. Ырта ва катта ёшдаги гуруцларга танлаб олинган тур техникасини ыргатиш билан биргаликда умумий ва махсус тайёргарликка шам кыпро= эътибор бериш лозим.

Ы\ув материалларини ызлаштириш сифати мактаб мусоба=a календарига биноан ытказиладиган мусоба=аларда текширилади. Бундан таш=арии ы\увчилар туман, шашар, вилоят ва республика мусоба=аларида энгил атлетика бешкурашларида , =излар эса учкурашда =атнашадилар.

Мактабдаги энгил атлетика секциясининг ырта ва катта ёшлилар гуруцлари материаллари мактаб физкультура жамоаси секциясининг дастурида кырситилган. Айни=a , тайёрлов ва кичик гуруцлардаги ы\увчиларнинг маш\улотларига тыхталиб ытиш керак. Энг муццими, уларнинг системасига сакраш ва о\ир снарядларни отиш ва уло=иришга бо\ли = турли хил о\ир маш=лар билан катта юкламаларни бермасликни эсдан чи=армаслик керак. Кичик гуруцлардаги ы\увчиларнинг маш\улотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни оширишга ёрдам берувчи маш=лар =ылланилади. Ы\увчилар югуриш техникасини эгаллаб, югуриш тезлигини ты\ри ошириб, уни са=лай олишлари, маълум тезликда эстафета Тае=часини зонада узата олишлари , югуриб келиб депсина олишлари, тып ва гранатани нишонга ва узо==а ота олишлари керак. Ы\ув

маш\улотлари ы=увчиларни спортча юришлари, пастки стартдан югуриб чи=иш, оё=ларни йи\иб узунликка сакраш, шатлаб ытиш, перекидной усулида баландликка сакраш, диск уло=тириш, найза ва ядро уло=тириш техникалари билан танишишлари керак.

Ырта гурушлардаги ы=увчилар 60-100 м масофаларга югуриш тренировка =ила бошлайдилар. 2000 м.на югуриш билан танишадилар. 4 x 100 м.ли эстафетада узатиш техинкасини такомиллаштирадилар ва \овлар оша югуришни ыргана бошлайдилар. Ы=увчилар гранатани узо ==а отишни такомиллаштирадилар. Ядро отиш ва дискни бурилиб уло=тириш техникасини ырганадилар . Югуриб келиб найза отиш техникаси билан танишадилар ва узунликка, баландликка сакраш учун югуриб келиш ва депсениш техникаларини такомиллаштирадилар. Ыспиринлар таълимнинг иккинчи йили лангар билан сакраш техникаси билан танишадилар. Катта гурушдаги ы=увчилар махсус жисмоний тайёргарликни ошира бориб, танлаган спорт турида ю=ори натижа кырсатиш учун тренировка =ила бошлайдилар. Улар бу пайтда пастки спортни техника жищатидан ты\ри бажариш, бурилиш, ты\ри йылкада югуриш, маррага келишни билишлари керак. Бундан таш=арии \овлар оша югуриш техникасини щам эгаллашлари лозим. Узунликка ва баландликка техник жищатдан ты\ри сакрай олишга ыргатиш зарур.

2. Ы=ув гурушларининг тылдырилиши ва ы=ув тренировка иши

Щозирги замон спорт мактабларида =уйидаги ы=ув гурушлари ажратилади: бошлан\ич тайёргарлик гурушлари (3 йиллик таълим); ы=ув-тенировка гурушлари (4 йиллик таълим); спорт шу\уллануви гурушлари (3 йиллик таълим) ва олий спорт мащорати гурушлари (3 йиллик ва ундан орти= таълим).

Щар бир гурушнинг ы=увчилар билан тылдырилиши ва ы=ув соатлари сони жадвалда кырсатилган.

Ы=ув гурушларининг тылдырилиши ва ы=ув тренировка иш тартиби

Ы=ув йили	Ы=увчилар ёши	Минимал сони		Ы=ув соатларининг максимал сони		Умумий махсус ва спорт талаблари
		Гуруш	Ы=увчилар	Щафтада	йилда	

Бошлан\ич тайёргарлик гурушлари

1	10	5	20	6	312	Умумий ва махсус тайёргарлик быйича меъёрлар щамда синов талабларини бажариш
2	11	5	18	6	312	
3	12	4	16	8	416	

Ы=ув-тенировка гурушлари

1	13	5	12	12	624	Умумий ва махсус тайёргарлик быйича меъёрлар щамда синов талабларини бажариш
2	14	4	12	16	832	
3	15	3	10	18	936	
4	16	2	10	20	1040	

Спорт такомиллашуви гурушлари

1	17	1	8	22	1144	50 % СУН
2	18	1	6	24	1248	СУН
3	19	1	6	28	1456	50 % СУН

Олий спорт мащорати гурушлари

1	19	1	4	30	1560	СУ
2	20	1	4	30	1560	СУ (тасди=лаш)
3	21 ва катталар	1	4	30	1560	50 % ХТСУ

БЫСМ былимлари бошлан'ич тайёргарлик гурушлари ва ыув тренировка гурушларидан шаклланади. Ыув-тренировка гурушлари ю=ори спорт кырсаткичларига эга былганида ва келгусида спорда ысиши учун зарур имкониятлар мавжуд былган та=дирда БЫСМда спорт такомиллашувчи гурушлари ташкил =илиш мумкин. бундай гурушларнинг очилиши БЫСМ ю=оридаги =айси бир ташкилотга =арашли былса, шу ташкилотнинг =арори билан амалга оширилади.

Ихтисослашган болалар ва ысмирлар Олимпия ыринбосарлари мактабларида бошлан'ич тайёргарлик, ыув-тренировка ва спорт такомиллашувчи гурушлари ташкил этилади. Бу гурушлардан таш=арии ИБЫОЫМда олий спорт мащорати гурушлари ташкил =илиниши мумкин.

Олий спорт мащорати мактабларида фа=ат спорт такомиллашуви гурушлари ва олий спорт мащорати гурушлари ташкил этилади шамда фа=ат айрим шоллардагина ОСММда ыув-тренировка гурушлари ташкил =илиниши мумкин.

Спортга ихтисослашган мактаб-интернатнинг спорт енгил атлетика былинмаси умутаълим мактабининг камида б-синфини муваффа=иятли тугатган. БЫСМда маълум бир тайёргарликдан ытган ёки мусоба=аларда ызини яхши кырсатган, спорт билан шу\улланишга ыта =обилиятли болалар шамда ысмирларни танлов асосида танлаб олиш йыли ор=али тылдирилади тылдирилади.

Симида ыув-тренировка гурушлари ва спорт такомиллашувчи гурушлари ташкил =илинади. Спорт мактабларида ыув йили 1 сентябрдан бошланади. Щамма турдаги спорт мактаблари учун тузилган ягона дастур ташкилий тузилмани ысмир спортчилар кып йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-услужий тизими билан бошлан'ич тайёргарлик гурушларидан то олий спорт мащорати гурушларигача бирлаштиришга имкон беради. Турли миёсадаги спорт мактабларида защира тайёрлашда =уйидаги асосий услубий =оидаларни щисобга олинади.

1. Болалар, ысмирлар, ыспиринлар ва катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш вазибалари, воситалари шамда услубини =атый изчиллиги.
2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари щажмининг бир текис олиб бориши. Улар ыртасидаги нисбат мунтазам ызгариб туради. Йилдан-йилга махсус жисмоний тайёргарлик щажми (тренировка нагрукасининг умумий щажмига нисбатан) ортиб боради ва тегишли равишда умумий жисмоний тайёргарликнинг ысиши камади.
3. Тренировка нагрукалари щажми ва щиддатининг изчиллиги, кып йиллик тренировкалар давомида уларнинг тыщтовсиз ошиши.
4. Енгил атлетиканинг техник-тактик щаракатларига ыргатишни спорт мактаблари дастуридаги назарий масалаларни чу=ур ырганиш билан бирга олиб бориш.
5. Ысмир спортчилар билан кып йиллик иш жараёнида тренировка ва мусоба=а нагрукаларини =ыллаш изчиллиги тамойилига =атый амал =илиш, спорт мактаблари ыувчиларини ыятиш ва тарбиялаш нтижаларини комплекс бащолашни щисобга олган шолда спортчиларинг кып йиллик тайёргарлиги ты\ри ташкил =илинсагина, Ушбу =оидаларни муваффа=иятли амалга ошириш имкони ту\илади.

БЫСМ (ИБЫОЫМ) да ыув-тренировка маш\улотларининг асосий шакллари =уйидагилардан иборат:

- жадвал быйича тренировкалар, уй вазибаларини бажариш;
- ыув видеофильмлари ва кинофильмлари;
- кинограммалар шамда спорт мусоба=аларини томоша =илиш;
- спорт мактаби =айси ташкилотга тегишли былса, шу ташкилот томондан тасди=ланган спорт тадбирларининг календар режасига мувофи = спорт мусоба=алари шамда матч учрашувларида иштирок этиш;

- бутун йил давомида маш'улотларни ытказиш ва ёзги шамда таътил даврларида ыувчиларни фаол дам олишларини таъминлаш маъадидад спорт мактабида со\ломлаштириш спорт оромгошлари ташкил =илинади.

3. Спорт секциясида =атнашувчи энгил атлетикачининг режими

Гигиена режимига =атти= риюя =илмай туриб спортда ю=ори натижаларга эришиб былмайди. Режимдаги энг муштим нарса – ты\ри тузилган кун тартибини ани= бажаришдир. Щар =айси кунни эрталабки жисмоний маш=лар билан бошлаш , ундан кейин эса душга тушиб чымилиш, жуда былмаганда артиниш шартдир. Тренировкадан кейин шам тернии ювиб ташлаш учун или= душга тушган маъ=ул. +ис=а муддат давом этадиган сову= душга тушса шам былади, лекин бунга одатланиш керак. Щафтасига бир марта, унчалик куч келмайдиган тренировка маш'улотидан кейин бу\хона, шаммомга тушиб туриш керак. Бу тренировка ва мусоба=адан кейинги тикланиш процессини тезлаштиради. Бу\ =Уру= былгани, ундан кейин эса =ис=Агина ват сову = душга тушилгани тузук. Катта куч келадиган о\ир тренировкадан кейин яхшиси фа=ат душга тушиб =ыя =олиш керак.

Маш= =илишда мунтазам массаж =илиб туришнинг муштим ашамияти бор. Тренировка тугаган зашоти =илинган массажнинг фойдаси кыпро= былади. агар массаж онда-сонда ялинадиган былса , (масалан, шафтада бир марта) кам куч келадиган тренировка маш'улотлари тугагандан кейин =илингани маъ=ул . Бундан таш=арии шамма энгил атлетикачилар учун шар куни ухладан сал (10-15 минут) олдин ыз-ызини массаж =илиш зарур. Тренировка процессида =ис=а ватли =уёш ванна =абул =илиш (шаракатда) фойдалидир. Мусоба=ага 2-3 кун =олганда атайлаб, =уёш ванна =абул =илиш керак эмас. +ишда то\ =уёшида (симоб кварцли лампада) нурланиш фойдалидир. Аммо бу врач буюрган ва врач назорат =илиб тургандагина мумкин.

Дам ола билиш шам жуда муштим. Озро==ина ваг дам олинадиган былса, шаммадан яхшиси оёни бошдан сал баландро = кытариб, гавдани эркин =ыйиб юбориб, мускулларни бышаштириб ва мумкин =адар щеч нимани ыйламай ётиш керак. Тренировка ва мусоба=а пайтидаги айрим маш=лар ыртасида шам шундай дам олиш керак . Лекин энг яхши дам олиш тегишли гигиена шароитидан уй=удир. Тренировка =иладиган катта ёшли атлет 8-9 соат ухлаши керак. Иложи былса тушки ов=атдан кейин ётиб дам олиш (дам олиш соати) фойдалидир. Ов=атланиш масаласи шам тренировка билан чамбарчас бо\ли=. Щар боим бир ва=гда ов=атланиш керак . Асли хилма-хил ов=ат еб турган маъ=ул . Аммо спорт ихтисосига =араб тегишли диета шам фойдалидир.

Организмнинг фаолияти учун сув-туз алмашинуви нормал былиши жуда муштим. Чан=аш организмнинг сувга эштиёжи борлигини билдирадиган ани= сигналдир. Лекин организм сувни ызлаштирагина чан=о= =онади. Сув ызлашмагунча, одамнинг сув ичкиси келаверади. Чан=о=ни бостириш учун 1-2 соат давомида оз-оздан или= су вёки исси= чой ичиш тавсия этилади. Тренировка бошлаш олдидан ва тренировка тугаган зашоти сув ичмаслик керак. Бундай пайтда о\изни чай=аган ёки 2-3 =ултумгина сув ичган маъ=ул . Ов=атни тренировкадан 2-3 соат олдин ва ундан 1-2 соат кейин ейиш керак. Тана о\ирлигини доим зарур даражада са=лаб орти=ча ё\ =атламлари йыл =ыймаслик керак.

Чекиш ва алкогольли ичимликлар спортга ты\ри келмайди. Тренировка =иладиганларга булар =атгиян ман =илинган, чунки улар организмнинг иш =обилиятини пасайтирибгина ёлмай спортда муваффа=иятли эришиш учун тыс=янлик =илибгина =олмай балки со\ликка шам зарар етказади.

АДАБИЁТЛАР

10. «Енгил атлетика». Жисмоний маданият институтлари учун дарслик. Н.Г.Озолин, Д.П.Марков. Москва, 1989 йил
11. «Енгил атлетика». Д.А.сеченов. Москва, 1956 йил.
12. «Спорт тренировкеси асослари». Н.Н.Матвеев. Москва, 1974 йил.
13. «Енгил атлетика тренерлари учун». Л.С.Хоменкова. Москва, 1974 йил.
14. «Енгил атлетика». И.Ниёзов. Фар`она, 2000 йил.
15. «Жисмоний тарбия воситалари». А.Абдуллаев. Фар`она, 1999 йил.
16. «Типовые положения о детско-юношеской спортивной школе». Москва, 1977 г.
17. «Легкая атлетика». Н.Г.Озолин, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примаков. Москва, 1999 г.
18. «ГИМФВМ спорта». Ж.К.Холодов. Москва, 2002 г.

1-МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА РИВОЖЛАНИШИНИНГ ТАРИХИ САВОЛЛАР

1. Енгил атлетика маш=лари =ачон келиб чи==ан?
2. Жисмоний тарбияда, енгил атлетика маълум даражада =ачон муста=ил была бошлади?
3. Эр.ав. Олимпия ыйинлари =ачон ытказилган?
4. Нечанчи Олимпия ыйинларидан бошлаб аёллар учун енгил атлетика мусоба=алари ытказилди?

5. Энг аввал бошга мамлакатларга араганда энгил атлетика айси давлатда ривожлана бошлади?
6. 1952 йили айси давлатда Олимпия ыйини ытказилди?
7. Ызбекистон спортчилари мустаил давлат сифатида нечанчи йилдан бошлаб энгил атлетикадан Олимпия ыйинларида атнаша бошладилар?
8. Нечанчи Олимпия ыйинларидан бошлаб кыпкураш быйича мусобаа ытказилди?

2-МАВЗУ: ЫЗБЕКИСТОН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА САВОЛЛАР

1. Атлетика тушунчаси маъноси нима?
2. Баувват кишилар деб кимларни айтилади?
3. Энгил атлетика тури спортни анаа сифатларини ривожланитиради?
4. Энгил атлетика анаа щаракат малакаларини оширади?
5. +анаа югуриш турлари бор?
6. +анаа сакраш турлари бор?
7. +анаа улотириш турлари бор?
8. Ызбекистонда энгил атлетика спорт тури ачон пайдо былган?
9. Ызбекистонда энгил атлетика рекордлар жадвали.
10. Ызбекистонда физкультура техникуми ачон ташкил этилган?
11. Ызбекистонда хизмат кырсатган Наманганлик биринчи мураббий ким?

3-МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШЛАРИНИ ТЕХНИКАСИ. СПОРТЧА ЮРИШ ВА ЮГУРИШ НИНГ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ САВОЛЛАР

1. Спортча юришда ыл ва оёни щаракати.
2. Спортча юришда тос ва елканинг щаракати.
3. Югуришда циклик щаракатлар.
4. Югуришнинг турлари

4-МАВЗУ: САКРАШНИ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ САВОЛЛАР

1. Сакраш андай щосил былади?
2. +айси сакраш турида ышма таянч туради?
3. Баландликка сакрашда охирги адамлар учарадими ёки йыми?
4. Узунликка сакрашни охирги адамлари андай бажарилади?
5. Югуриш тезлиги анаа былади?
6. Вертикал тезлик андай щосил былади?
7. Депсинишда УОМ анаа щолатда былиши муштим рол ыйнайди?
8. Узунликка сакраш узолиги нимага боли= былади?
9. Узунликка сакраш тезлиги андай былиши керак?
10. Узунликка сакраш учун неча метр масофадан югуриб келиш керак, баландликкачи?

5-МАВЗУ: УЛО+ТИРИШНИНГ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ САВОЛЛАР

1. Снарядларни узоа бориб тушиши нимага боли=?
2. Снарядларни учиб чи=иш тезлиги нимага боли=?
3. Снаряд щаракат илаётган улотирувчининг тезлиги ачон учиб боради?
4. Улотиришнинг щаракат тезлиги улотиришнинг тури фазоларида фар = иладими?
5. Охирги куч бериш ва унга тайёрланиш андай былади?

6. Спорт снарядларини уло=тиришда тимол учиб чи=иш бурчаги неча градус былиши мумкин?
7. Уло=тиришдаги энг яхши натижага эришиш учун =анна=а маш=Ларга кыпро= эътибор =аратиш керак?
8. Снарядларнинг тушиши уло=тиришнинг барча фазаларига =ана=а ащамияти бор?
9. Бос=он ва дискда айланиш радиуси камайса, снарядни щаракат тезлиги нима былиши мумкин?
10. Уло=тиришда максимал узо=якка отишга эришиш учун =обилиятга бир-бирига мос былиши керак?
11. Снарядларни оптимал учиб чи=иш бурчаги неча градус былади?

**6-МАВЗУ: СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ВА УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА
СПОРТ ИШЛАРИНИНГ ЫЗИГА ХОСЛИГИ
САВОЛЛАР**

1. Мактаб энгил атлетика секциясига кимларни =абул =илинади?
2. Энгил атлетика секцияси маш=лари =айси ва=т былади?
3. Ы=ув гурущларидаги ы=иш давомийлиги ва уларнинг ы=увчилар билан минимал тылдириш =андай?
4. Спорт мактаблари асосий услубий =оидалар ща=ида?
5. Энг яхши дам олиш тегишли гигиена шароитида нима?

**1-МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА РИВОЖЛАНИШИНИНГ ТАРИХИ
ТАЯНЧ ИБОРАЛАР**

1. Энгил атлетика маш=лари
2. Олимпиада
3. Стадия
4. Стадион
5. Мусоба=а
6. Низом
7. Атлетика клуби
8. Ассоциация
9. Мащорат
10. Тыгарак
11. Федерация
12. НААФ

**2-МАВЗУ: ЫЗБЕКИСТОН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА
ТАЯНЧ ИБОРАЛАР**

1. Энгил атлетика
2. Юриш
3. Югуриш
4. Сакраш
5. Уло=тириш
6. Кыпкураш
7. Стадион
8. Спортчи
9. Мураббий
10. Стадионда юриш
11. Кыча йылларида юриш
12. Табий шароитда югуриш

13. Тыси= оша югуриш
14. Я=ин масофага югуриш
15. Ырта ва узо= масофага югуриш
16. Эстафета

**3-МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШ+ЛАРИНИ ТЕХНИКАСИ. СПОРТЧА
ЮРИШ ВА ЮГУРИШ НИНГ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ
ТАЯНЧ ИБОРАЛАР**

1. Циклик щаракат
2. +ыш =адам
3. Якка таянч
4. Щаводаги щаракатлар

**4-МАВЗУ: САКРАШНИ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ
ТАЯНЧ ИБОРАЛАР**

1. Депсиниш
2. Учиш
3. Ерга тушиш
4. Депсиниш тезлиги
5. Горизонтал тезлик
6. Вертикал тезлик
7. Сапчиш
8. Усул ва усуллар
9. Сакраш фазалари
10. Ерга тушиш
11. Фазани бажариш усуллари
12. Фазани бажариш вазифалари

**5-МАВЗУ: УЛО+ТИРИШНИНГ АСОСИЙ ТЕХНИКАСИ
ТАЯНЧ ИБОРАЛАР**

1. Уло=тириш
2. /айрициклик
3. Уло=тириш маш=
4. Якка таянч
5. Куч таянч
6. Таянчсиз фаза
7. Кинетик энергия
8. Ирода кучи
9. Айродинамик хусусият
10. +обилият
11. Охирги куч бериш
12. +аршилиқ куч.

**6-МАВЗУ: СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ВА УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА
СПОРТ ИШЛАРИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ
ТАЯНЧ ИБОРАЛАР**

1. Эстафета
2. Классификация нормалари
3. Маш\улот
4. БЫСМ
5. ИБЫОСМ
6. ОСММ

7. СИМИ
8. Гигиеник режим