

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

УДК 796.42

ҲАЙДАРОВ БЕКЗОД ШУКУРАЛИЕВИЧ

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ТАЛАБАЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ДАРСИДА ЖИСМОНИЙ
РИВОЖЛАНИШНИНГ ТАҲЛИЛИ**

5А 810201 «Спорт фаолияти» (Енгил атлетика)

Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган

ДИССЕРТАЦИЯ

Илмий раҳбар:

_____ п.ф.н. Қодиров Э.И.

ТАШКЕНТ 2012

МУНДАРИЖА

КИРИШ	4
I БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРЛАРИНИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТУТГАН ЎРНИ БЎЙИЧА АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	7
1.1. Енгил атлетика спорт турининг жисмоний тарбия тизимида тутган ўрни	7
1.2. Енгил атлетика турларига умумий тавсиф	8
1.3. Енгил атлетика спорт турларини олий ўқув юртлари ўқув дастурига киритишдаги мақсад ва вазифаларни хал этишдаги талаблар	12
1.4. ЎзДЖТИ ўқув-дастурига киритилган енгил атлетика спорт тури юкламаларини тақсимланиши	26
II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ	29
2.1. Тадқиқот вазифалари	29
2.2. Тадқиқот усуллари	29
2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш.....	31
III БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ДАРСЛАРИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР ВА ТАҚСИМЛАШ САМАРАДОРЛИГИ, ҲАМДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ	41
3.1. Талабаларга енгил атлетика турлари техникасини ўргатиш	41
3.2. Енгил атлетика дарсларида талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш	52
3.3. Енгил атлетика дарсларига қўйиладиган талаблар	60
3.4. Енгил атлетика дарслари юкламалари самарадорлигини таҳлил этиш (хронаметр ва педагогик таҳлил)	62
IV БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ДАРСЛАРИ ОРҚАЛИ ТАЛАБАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ.	67

4.1. Талабаларнинг энгил атлетика дарслари орқали жисмоний тайёргар- лигини оширишда махсус машқларнинг ўрни	67
4.2. Тадқиқот натижаларининг таҳлили	82
Хулоса	91
Адабиётлар рўйхати	92
Амалий тавсиялар	97

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарблиги: Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси ҳамда давлатимиз раҳнамолигида жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор қаратилиб келинмоқда. Жумладан, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш тўғрисида”ги қарорларида юртимиз аҳолисини соғлигини мустаҳкамлаш жисмоний тайёргарлигини ошириш, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид масалаларга эътибор қаратилган.

Жисмоний тарбия орқали талабаларни соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ватан ҳимоясига ва меҳнатга бўлган лаёқатини камол топтиришда енгил атлетика спорт турининг ўрни каттадир. Енгил атлетика спорт тури инсонларни ҳар томонлама жисмоний ривожланишида асосий спорт турларидан ҳисобланади. Талабаларни етук, соғлом бўлиб тарбия топишида енгил атлетиканинг юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўпкураш турлари орқали уларни жисмоний сифатларини ривожланишида муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасаларида ўтказиладиган енгил атлетика дарсларида талабаларни тезкорлик, куч, чидамлилиқ сифатларини ривожланганлик даражасини ошириш дарслардан олаётган юкламаларни организмга бўлган таъсирини ўрганиш, енгил атлетика дарсларини самарадорлигини таъминлаш таҳлил жараёнига янги педогогик технологияларни ишлаб чиқиш вазифалари бугунги куннинг долзарб муоммоларидан бўлиб Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия Институтининг ўқув дастуридаги енгил атлетика дарсларини ўтказилиш тартиби ва дарсларни ташкил этиш самарадорлигини ўрганиш заруратига эътибор қаратади.

Ишнинг мақсади: Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия Институтининг ўқув дастуридаги енгил атлетика турларини дарслар жараёнида ўргатиш орқали талабаларнинг жисмоний ривожланганлик даражасини таҳлил қилиш.

Ишнинг янгилиги: Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия Институтининг ўқув дастуридаги киритилган енгил атлетика турларини дарслар жараёнида талабаларнинг жисмоний ривожланганлиги таъминловчи юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш турларини ўргатишда махсус машқлардан ва жисмоний сифатларини оширувчи ёрдамчи машқларни таълим жараёнида қўллаш талабаларни ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш билан бирга уларнинг тезлик, куч, чидамлилиқ, чаққонлик жисмоний сифатларини оширишга имкон беради.

Ишнинг объекти предмети: Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида умумий босқич талабалари билан ўтказиладиган енгил атлетика дарс жараёнлари.

Ишнинг илмий фарази: Фараз қилиндики, енгил атлетика дарсларида ўтиладиган турлари - спортча юриш, баландликка сакраш, ўрта масофага югуриш, граната улоқтириш ва кросс югуриш бўйича ўтказиладиган амалий дарсларида олган юкламалари ҳисобига уларда жисмоний кўрсаткичлари ҳамда уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига ижобий таъсир этади.

Ишнинг амалий аҳамияти: Умумий босқич талабаларини енгил атлетика дарслари жараёнида спортча юриш, баландликка сакраш, ўрта масофага югуриш, граната улоқтириш ва кросс югуриш турларини ўргатиш орқали жисмоний ривожланишини оширишга:

Енгил атлетиканинг спортча юриш ва кросс югуриш турлари орқали чидамлилиқ сифатини ривожлантириш.

Енгил атлетиканинг баландликка сакраш ва улоқтириш турларида тезкор-куч ва куч сифатларини ривожлантириш.

Енгил атлетика дарсларида ўрта масофага югуриш турлари орқали тезкор-чидамлилиқини ривожлантириш.

Ўтказилган энгил атлетика дарсларида талабанинг жисмоний ривожланишини объектив баҳолашга имкон беради.

Ҳимояга олиб чиқадиган ҳолатлар:

1. Асосий энгил атлетика дарсларини мазмун ва моҳияти.
2. ЎзДЖТИ ўқув режасидаги энгил атлетика дарсларнинг қўйилиши.
3. Талабаларни жисмоний ривожланишида энгил атлетика дарсларида ўтиладиган турларнинг аҳамияти.

I БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРЛАРИНИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТУТГАН ЎРНИ БЎЙИЧА АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.

1.1. Енгил атлетика спорт турининг жисмоний тарбия тизимида тутган ўрни.

Енгил атлетика спорт турининг жисмоний тарбия тизимида тутган ўрни. Енгил атлетика билан кўплаб юртдошларимиз шуғулланиб келишмоқда. Бу спорт турининг бундай оммавий тус олишида Президентимиз И.А.Каримовнинг ва ҳукуматимизнинг ўрни каттадир. Жисмоний тарбия ҳаракати олдига қўйган вазифаларни амалга оширишга аҳолини соғлигини мустаҳкалашга соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва камол топиши ҳамда ватан ҳимоясига меҳнатга тайёрлашда енгил атлетика спорт турининг ўрни каттадир.

Енгил атлетика машғулоти кучлилики, тезкорлики, чидамлилики ва бошқа жуда кўп ҳаракат малакаларини оширади, иродавий фазилатларни тарбиялайди. шунингдек, уларни соғломлаштириш аҳамияти ҳам катта бўлиб, жисмоний камолотга эришишга ёрдам беради (Н.Г.Озолин 1989).

Енгил атлетика машқларининг хилмаҳиллиги юрганда, югкрғанда, сакраганда ва улоқтирганда куч келишини ўзгартириш мумкинлиги ҳар хил жинс ва ёшдаги кишилар билан енгил атлетика машғулоти ўтказиш имконини беради. Бу машқларнинг кучлилиги ижро техникаси жиҳатдан қийин эмас, ўргатиш учун осон ва уларни оддий майдончалар ёки очиқ жойларда бажарса бўлади.

Енгил атлетика машқларнинг талабаларга ижобий таъсир қилиши уларнинг кенг тарқалган бўлишига сабаб бўлди. Мактаб болаларнинг ва ёшларнинг жисмоний тарбияси программасида ҳам, харғхил спорт турларидаги машғулоти режаларида ҳам кексаларнинг жисмоний тарбия машғулотида ҳам енгил атлетика машқларига кенг ўрин берилган.

Жисмоний тарбия коллективларида кўнгилли спорт жамиятларида олий таълим муассасалари ўрта махсус касб хунар коллежлари, умумтаълим мактаблари, мактабгача тарбия муассасаларида ва бошқа ташкилотларда енгил атлетика секциялари етакчи ўрин тутди (Н.Г. Озолин, Р. Қ. Қудратов, Н.Н. Чесноков, В.Г.Никутишкин).

Енгил атлетика машқлари Алпомиш ва Барчиной тестларига ҳам киритилган бўлиб, бунда 7 ёшдан 70 ёшгача аҳолини жисмоний тайёргарлиги баҳоланиб борилади.

Енгил атлетика тайёргарлик даражасини баҳолаш бу спорт тури билан шуғилланишни рағбатлантириш ва мусобақаларни яхшироқ ташкил этиш учун, разрядларга бўлиб қабул қилинади. Енгил атлетика спорти оммавий ривож топаётганлиги ва ундаги натижалар муттасил ўсиб бораётгани сабали разряд нормалари вақтигвақти билан ўзгариб боради.

1.2. Енгил атлетика турларига умумий тавсиф.

Юриш - инсоннинг жойдан жойга кўчишидаги оддий усул бўлиб, турли ёшдаги кишилар учун ажойиб жисмоний машқ ҳисобланади. Узоқ ва бир текис юрганда аъзойуғбадандаги барча мускуллар ишлайди. Организмда юракг қон томир нафас олиш ва бошқа системалар натижада фаолияти кучаяди, натижада, модда алмашинуви ортади. Жисмоний машқ сифатида одатдаги юришнингаввало соғломлаштирувчи аҳамияти бор. Одамнинг илк болалик чоғида юришга ўргатадилар. Лекин бу билан кифояланиб бўлмайди. Ҳамма одамлар тўғри, чиройли ва тежамли юра билишлари зарурдир (Р.Қ. Қудратов, Х.Т. Рафиев, Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин).

Оддий юришдан ташқари юришнинг бошқача хиллари ҳам бўлади. Паходда юриш, сафда юриш, спортча юриш. Мусобақаларда юришнинг техник жиҳатдан энг қийин лекин энг фойдали хили спортча юриш қўлланилади. Унинг тезлиги оддий юришга нисбатан 2-2.5 баробар ортиқ бўлади. Аммо бундай юқори тезликка эришиш учун спортча юриш техникаси

асосларини ўрганиб олишнинг ўзигина кифоя қилмайди балки оддий юришга караганда анчагина интенсив иш бажариш талаб қилинади, яъни энергия сарфлаш ортади. Шу сабабдан, спортча юриш билан шуғилланиш спортчи организмга анча таъсир кўрсатади. Унинг ички органларини ва системаларини мустаҳкамлайди, уларнинг иш қобилиятини оширади, кучни ва айниқса чидамлиликни ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатади. Иродавий бўлишга ўргатади. Шунинг учун ҳам етук тез юрувчилар жуда чидамли бўладилар. Югуриш мусобақалари стадион йўлкаларида (соат сарфаси ҳаракатига тескари йўналишда) ва оддий йўлларда (шосседа, шаҳар кўчаларида, сўкмоқларда ва хаказо) 3 дан 50 км. масофада ўтказилади. (Р.Х. Рафиев)

Юриш мусобақасида катнашувчилар қоидада белгиланган юриш техникаси хусусиятларига риоя қилишлари керак. Буларнинг энг асосийси бир лаҳза бўлса ҳам иккала оёқ бир вақтда ердан узулиб қолишига йўл қўймасликдан иборат. Оёқлардан бирортаси ерга тенмай турган фурсат содир бўлгудек бўлса, спортча юришдан югуришга ўтиш ҳисобланади. Бу қоидадан бузган спортчини махсус ҳакамлар мусобақадан четлатадилар.

Югуриш – жойдан-жойга кўчишнинг табиий усулидир. Бу жисмоний машқнинг кўпроқ тарқалган тури бўлиб, жуда кўп спорт турлари (футбол, баскетбол, теннис ва бошқалар) таркибига киради. Югуришнинг жуда кўп хиллари энгил атлетика ҳар хил турларининг органик қисми ҳисобланади.

Югурганда бутун организмнинг иш қобилиятига қўйилган талаб югургандагина нисбатан анчагина каттагина бўлади. Чунки югурганда аъзойи бадандаги мускул группаларининг деярли ҳаммаси ишга тушади, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, модда алмашинуви анча ошади. Талабаларнинг имкониятларига қараб, масофа узунлигини ва югуриш тезлигини ўзгартириш билан иш миқдорини ҳар хил қилиш, одамнинг чидамлилиги, тезкорлиги ва бошқа фазилатлари ривожланишига таъсир этиши мумкин. Масалан, унчалик тез эмас, лекин узоқ вақт югуриш (айниқса ўрмон ёки паркда) нинг гигиеник аҳамияти катта

бўлиб, бу соғломлаштиришнинг энг яхши воситаларидан бири ҳисобланади. Юқори тезликда югуриш талабаларга, хусусан уларнинг юракғқон томир нафас олиш системаларига қўйилган талабни оширади ва чидамликни ривожлантирадиган зўр восита бўлиб хизмат қилади. Жуда катта тезликда югуриш эса, тезликни ривожлантириш учун дарсларда қўлланиб борилади.

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

Югуриш ҳар томонлама жисмоний ривожланишнинг асосий воситаларидан биридир. Барча мутахассисликдаги талабаларнинг ҳам, бошқа спорт турлари билан шуғилланувчи ҳам энгил атлетика дарсларида югуришга кўп эътибор берилиши, шунингдек, фаол дам олиш, соғломлаштириш ва иш қобилиятини сақлаш воситаси сифатида югуришнинг улуши катта экани ана шундан.

Югуриш –енгил атлетиканинг ҳамма турлари ичида энг ҳаммабоп жисмоний машқдир. Енгил атлетика мусобақаларида югуриш ва эстафетанинг турли хиллари етакчи ўрин тутлади. Уларга томошабинлар ҳам жуда қизиқади. Шунинг учун энгил атлетика дарслари ва югуриш мусобақалари энг яхши ташвиқот воситаларидан ҳисобланади.

Енгил атлетика дарсларида югуришнинг текис югуриш, тўсиқлар оша югуриш, эстафетали югуриш ва табиий шароитда югуриш турлари дарс жараёнида ўтилади.

Тўсиқлар оша югуришнинг иккита хили бор, шундан ЎзДЖТИ дарс жараёнида:

1. Ғовлар оша югуриш – бунда югуриш йўлкасида бирғбирдан бир хил узоқликда масофадаги муайян жойларга қўйилган бир типдаги тўсиқлардан ошиб, 60 м дан 400м.гача масофага югурилади, ҳар қайси талаба-спортчи алоҳидағалоҳида йўлкадан югуради;

2. 3000 метрга тўсиқлар оша югуриш (стипильғчез)- турида спортчилар иштирок этади. Бунда югуриш йўлкасида у ер бу ерга мустаҳкам ўрнатилган

тўсиқлар оша, стадион секторларидан бирида кавланган чуқурга тўлдирилган сувдан кечиб югурилади. 3000 м тўсиқлар оша югуриш мусобақалар таркибидан жой олган.

Эстафетали югуриш – бунда гуруҳ-гуруҳ бўлиб, талабалар югуради; гуруҳда югурувчилар қанча бўлса, масофа ҳам шунча босқичларга бўлинган бўлади. Эстафетали югуришдан мақсад – эстафета тайёқчасини бирғбирига узатиб, уни мумкин қадар тез стартдан маррагача етказиб боришдир. Босқичлар оралиғи бир ҳил (қисқа ва ўртача масофада) ёки ҳар ҳил (аралаш масофада бўлиши мумкин) бўлиши мумкин. Эстафетали югуриш кўпроқ стадионийўлкаларида, баъзан эса шаҳар кўчаларида (айланма ва юлдузсимон эстафеталар) ўтказилади.

Табиий шараоитда югуриш - бунда паст-баланд очик жойларда (кросс) 3000 м югуриш ўғил болалар учун 2000 м қизлар учун ўтказилади.

Сакраш – тўсиқлардан ўтишнинг табиий усули бўлиб қисқа вақт ичида асабғмукул кучига максимал зўр бериш билан характерлидир. Енгил атлетик сакраш енгил атлетика дарсларида қўйилган бўлиб сакрашда спортчиларнинг ўз таналарини ирода қила билиш, кучларини йиға билиш қобилиятлари такомиллашади, куч, тезлик, чакқонлик, мардлик сифатлари ортади. Сакраш – оёқ ва тана мукулларини кучайтириш ва сакровчанликни ҳосил қилиш учун энг яхши машқлардан бири бўлиб, фақат енгил атлетикачиларга эмас, балки бошқа спорт турларининг вакилларига ҳам, айниқса, баскетболчиларга, волейболчиларга ва футболчиларга зарурдир.

Енгил атлетик сакраш икки турга бўлиниб, сакрашнинг узунликка сакраш уч хатлаб сакраш ва баландликка хатлаб ўтиш, Фосбрю Флоп усулларида сакраш турлари енгил атлетика дарсларида ўтказилади.

1. Имкон борича баландроқ сакраш мақсадида вертикал тўсиқлардан ўтиш – баландликка сакраш ва лангарчўп билан сакраш;

2. Имкони борича узоққа сакраш мақсадида горизонтал тўсиқлардан ўтиш - узунликка сакраш, уч хатлаб сакрашда эришилган Сакраш турган жойдан ва югуриб келиб сакраш турлари ўтказилади.

Улоқтириш – махсус снарядларни узоқликка итқитиш ва улоқтириш машқларидир. Буларнинг натижалари метр ва сантиметрларда ўлчанади. Улоқтириш асаб-мускул кучланиши қисқа вақтда максимал бўлиши билан характерлидир. Бенда қўл, елка камари ва тана мускулларигина эмас, балки оёқ мускуллари ҳам фаол қатнашади энгил атлетика снарядларини узоққа улоқтириш учун, куч, тезлик, чаққонлик юқори даражада ривож топган бўлиши ва ўз кучини йиға билмоқ зарур. Улоқтириш билан шуғулланиш талабаларни бу муҳим фазилатларни тараққий эттирбгина қолмасдан, бутун тана мускулларини гармоник ривожланишига ҳам ёрдам берадиган турлардан саналади (В.И. Никутишкин).

Энгил атлетик улоқтиришлар ижро усулига қараб 3 турга бўлинади:

1. Бош ортидан бошлаб улоқтириш (найза, граната);
2. Айланиб улоқтириш (диск, босқон);
3. Итқитиш (ядро).

Улоқтириш усуллариининг фарқи снарядларнинг шакли ва оғирлигига боғлиқ. Энгил ушлаш ўнғай бўлган снарядларни тўғридан юбориб келиб, бош ортидан бошлаб узоққа улоқтириш мумкин: оғирроқ снарядларни айланиб улоқтириш ўнғайроқ; махсус тутқичи бўлмаган оғир снаряд ядрони эса итқитиш қулайроқ.

1.3. Энгил атлетика спорт турларини олий ўқув юртлари ўқув дастурига киритишдаги мақсад ва вазифаларни ҳал этишдаги талаблар.

Фанни ўқитишдан мақсад – талабаларда энгил атлетика турлари бўйича асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш восита ва услублари, тамоиллари, машғулот ва мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш, энгил атлетика турлари техникаси ва тактикасини ўргатиш, энгил атлетика машғулотларининг назарий асослари бўйича билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш (Н.Г. Озолин.)

Фаннинг вазифалари – талабаларга энгил атлетика спорт турининг назарияси ва услубиятини, энгил атлетикада, кўп йиллик тайёргарликда ўқув машғулотларини ташкиллаштириш ва бошқариш мазмуни, тизими, восита ва услубларни энгил атлетикада, саралаш босқичларнинг тизими ва тартиби, спортчиларни комплекс назорат қилиш шакллари ва услублари, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда машғулот жараёнини инноватцион бошқаришнинг технологияларини ва спортда илмий изланишларни ҳамда илмий татқиқотларнинг ижобий натижаларини амалиётга татбиқ этишни ўргатишдан иборат (Н.Г. Озолин, Х.Т. Рафиев).

“Энгил атлетика” фанини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида талаба ёшларнинг билим, кўникма, малакаларини шакллантириб борилади.

- энгил атлетика турларининг жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ўрни ва аҳамияти, энгил атлетиканинг Жаҳонда, Осиё ва Ўзбекистон ривожланишини ўргатишнинг восита, услуб, тамойиллари, энгил атлетика бўйича машғулот жараёнининг тузилиш услублари ва воситалари, тамойилларининг назарий ва амалий асосларини талабалар билиши ва ўрганиши зарурдир.

- энгил атлетика дарсини ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда энгил атлетика дарсининг педагогик таҳлили ва хронометражини олиб бориш, энгил атлетика турларининг техникаси ва тактикасини бажаришга ўргатиш, мусобақаларни ташкил этиш ва турли лавозимларда ҳакамлик қилиш кўникмаларига эга бўлиши дарс жараёнида ўргатиб борилади.

- энгил атлетика дарсини замонавий талаблар асосида ташкил этиш ва ўтказиш; талабаларни функционал имкониятларига мос келадиган юкламаларни танлай билиш; мустақил дарсларга тайёрланиш мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш, спортчилар билан маънавий-маърифий ва тарбиявий ишлар олиб бориш малакаларига эга бўлиши керак.

-энгил атлетика дарси ва тренировка жараёнини замонавий талаблар асосида ташкил этиш ва ўтказиш; талабаларни функционал имкониятларига

мос келадиган юкламаларни танлай билиш; нафақат дарс самарадорлигини ошириш балки талаба ёшларни юқори натижалар кетидан қувиш балки шуғилланувчини ҳар томонлама бақувват қилиб соғлигини мустаҳкамлаш, айниқса қизларимизнинг келажакда буюк оналик бахтига муяссар бўлиши учун пойдевор қуриш; спорт турлари бўйича саралашни спорт билан чамбарчас боғлиқ бўлган фанлар (тиббиёт, биология, физиология, биокимё, психология, ва хаказо) мутахассислари билан биргаликда амалга ошириш; дарс жараёнини замонавий технология ёрдамида ташкил қилишни талаб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт жаҳон сиёсатининг устувор йўналишларидан бири, энгил атлетика эса Олимпия ўйинлари дастуридаги энг кўп шода медаллар учун кураш олиб бориладиган бутун жаҳонда оммавий спорт тури ҳисобланади. Турли халқаро мусобақаларда Ўзбекистон энгил атлетикачилари шохсупада юқори ўринларни олиб, давлатимизни хорижий мамлакатларда шонғишухратини янада оширмоқда.

Энгил атлетика спорт тури барча таълим муассасаларининг жисмоний тарбия дастурига алоҳида бўлим сифатида киритилган. Шуғулланувчиларнинг жинси, ёши, жисмоний тайёргарлик даражаси, ирсий имкониятлари ва функционал ҳолатларини инобатга олган ҳолда машғулотларни режалаштириш, ўтказиш ва юкламаларни меъёрлаш ўсиб келаётган давлатимиз ворислари ёш авлодни соғлигини мустаҳкамлаб юқори спорт натижаларига эришишига замин яратиш учун республикамиздаги спорт ташкилотларида мавжуд бўлган энгил атлетика бўлимларига юқори малакали мураббийлар керак бўлади. Шунинг учун “Энгил атлетика” фанига алоҳида талаблар қўйиш билан биргаликда жисмоний тарбия ўқитувчисидан ҳар бир спорт турини мустаҳкам эгаллашни талаб этади.

Талабалар келажакда жисмоний тарбия ва спорт бўйича устоз деган шарафли номга муяссар бўлади. Шу боисдан ҳар бир устоз энгил атлетика турларини яхши ўзлаштирган бўлиши керак. Талабаларни ҳар томонлама жисмоний ривожланиши, соғлигини мустаҳқалаш ва спортда мувафакқият

қозонмоқ учун жисмоний ва маънавий иродавий фазилатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш зарур. Ана шу жисмоний ва маънавий иродавий фазилатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш талабаларнинг тайёргарлигини енгил атлетика дарслари орқали ривожлантириш мақсадга мувофиқдир (М.С.Олимов, Ф.П.Суслов).

Энг аввало, талабаларнинг ҳар томонлама ва махсус жисмоний ривожланиш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик деганда – талабаларнинг гармоник ривожланиши яъни, ҳаракат мускулатурасини ривожлантириш, организм органлари ва системаларини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини орттириш, бошқара олиш қобилиятларини яхшилаш, кучни, тезкорликни, чидамлилиқни, чаққонликни, эгилувчанликни ошириш. Қомат ва тана тузилишидаги камчиликларни тузатиш назарда тутлади. Бунга эшитиш учун турли хил ҳаракат фаолиятига қатнашувчи организм органлари ва системалари билан ҳамма тана қисмларига жисмоний машқлар ёрдамида мунтазам таъсир этиб туриш зарур. Бунинг учун эса юқорида зикр этилган уч гуруҳдаги машқлардан, айниқса умумий ривожланишга мўлжалланган машқлардан ҳар хилларини ишлатиш керак. Махсус жисмоний тайёргарлик учун кўпинча умумий таъсир кўрсатиладиган машқлардан, махсус тайёргарлик учун эса аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиш, тана тузилиши, қомат расолиги ва шунга ўхшашлардаги айрим камчиликларни йўқотиш учун, аниқ йўналтирилган машқлар қўлланилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда кучни, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар асосан рол ўйнайди. Худди шу жисмоний фазилатларда талабаларнинг бутун организмдаги органлар ва системалар иш қобилиятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имконияти акс этади.

Талабаларнинг куч сифатини ривожлантириш. Куч кўпаймаси спорт маҳоратига етишиб бўлмайди. Ҳаракат тезлиги ҳамда чидамлилиқ ва чаққонлик кўп жиҳатдан мускуллар кучига боғлиқ. Мускуллар бош мия қобиғи фаолиятига мос келадиган марказий нерв системаси аҳволига, мускулларнинг физиологик кўндаланг кесимига, мускулларда бўладиган биохимик жараёнларга мускуллар кўзгалувчанлигининг ўзгаришига, уларнинг чарчоқлик даражасига ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади. Бош мия қобиғида ҳаракатланувчи ҳудуднинг нерв тўқималаридан чиқадиган нерв импульслари орқа миyaning ҳаракатлаувчи нервлари орқали мускулга келгандагина мускул кучи содир бўлади. Бу, нерв системаси функционал имкониятларининг ҳал қилуви аҳамияти бор эканлигини кўрсатади. Граната, ядро, диск улоқтиришда куч тайёргарлиги жуда муҳимдир.

Талабаларда мускул кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мускулларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира билиш ҳисобига бўлади. Шу билан бир вақтда, катта ирода кучини кўрсата билишни ўргата борилгани ҳам муҳимдир. Бундан ташқари мускул кучини намоён қила олиш нерв тўқималарининг функционал имкониятларини ошириш йўли билан ҳам ривожлантирилади. Мускул кучи унинг физиологик кўндаланг кесимига тўғри пропорционал бўлгани учун жисмоний машқлар таъсирида мускул массаси ортган сари мускул кучи ҳам ортиб боради, шу билан бирга, мускулларда айланиш кучаяди. Модда алмашинуви яхшиланади, энергия берадиган моддалар кўпаяди.

Мускул кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бироқ машқ ва методларнинг мускул массасини кўпроқ оширадиган ёки нерв тўқималарининг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучни намоён қила олишни яхшилайдиган қилиб танлаш мумкин.

Кучни ривожлантириш учун оддий машқлардан тортиб то яхлит енгил атлетика турига (сакраш, улоқтириш, стартдан ташланиш) қадар ҳар хил динамик машқлардан фойдаланилади ёки шериғи қаршилигини енгиб, бажараиладиган машқлар жисмоний сифатни ошишини таъминлайди. Ундан

ташқари кучни статик намоён қилиш қўлланилади. Оғирлиги 2,5 кг.дан ортик гантеллар 10-15 кг.гача қум билан тўлдирилган, 2-5 кг. лик тўлдирма тўплар, 16-32 кг.лик тошлар ва штангалар юк тариқасида ҳизмат қилади.

Ўз оғирлигини кўтариш ҳамда шериги қаршилигини енгиш машқлари юк кўтариш машқларига яқин. Ўз оғирлигини кўтариш ҳамда шериги қаршилигини енгиш машқларини юк кўтариш машқларига яқин. Булардан типикроғи ўз гавда оғирлигидан фойдаланиб бажарадиган ўтириб туриш (асосан бир оёқда), сакраш, жумладан, пастга сакраб тушиш, шу заҳоти депсиниш, осилган ҳолатда тортилиш, таяниб ётган ҳолатда қўлларни букиб тўғрилаш каби машқлардир. Юк кўтариш машқларидаги сингари бу машқларда ҳам қанчалик кичик мускул группаси ишлайдиган бўлса, тананинг бориб келиш йўли қанча қисқа бўлса, машқ шунча кўп такрорланади. Бора бора секинроқ ҳаракатлардан тезроқ ҳаракатларга, енгилроқларидан қийинроқларига ўтиш керак. Кейинчалик эса, максимал тезлик билан бажариладиган машқларга кўпроқ ўрин берилади.

Шериги билан кўтаришиб, қаршилигини енгиб, тортишиб ва туртишиб бажариладиган машқлар мускулларга умумий ва танланган таъсир кўрсатиш имконини беради. Бу ерда кучлиликда ва бу кучдан фойдалана олишда мусобақалашаётган талабаларнинг иродалари кучини кўрсата олишларининг ката аҳамияти бор.

Машғулотда оғирлик қўшиб бажариладиган енгил атлетик машқлардан ҳам - оғирроқ асбобларни улоқтириш, елкага қум тўлдирилган (6-12 кг) халта олиб сакраш машқлари, оғир (5-6 кг) белбоғ билан юқорига сакраш каби машқлардан ҳам фойдаланилади. Бунақа машқларда ҳаракатнинг структураси деярли ўзгармайди, лекин атлет одатдагидан кўпроқ куч сарфлаши керак бўлади. Куч атлет учун зарур шароитга яқин шароитда тараққий этади.

Оғирликлар билан бажариладиган енгил атлетика машқлари ёрдамида маълум мускул гуруҳлари массасини оширишгина эмас, балки жуда катта

ирода кучи намоиш қила билиш қобилиятини ҳам тарбиялаш мумкин. Бундай машқларни мумкин қадар максимал тезликда бажариш керак.

Оғирликлар билан бажариладиган енгил атлетика машқларини худди шу машқларнинг оғирликсиз бажарилиши билан алмаштириб туриш керак. Одатда машқ олдин оғирликсиз, кейин оғирлик билан бажарилади.

Талабалар тайёргарлигида статик кучланиш машқларидан ҳам («изометрик» метод) фойдаланилади. Талаба, масалан, елкаси билан паст турникда тираниб ёки жуда ҳам оғир штангани ердан узиш учун, ярим букик оёқларини тўғрилашга ҳаракат қилиб, мумкин қадар максимал кучланиш сарфлайди. Бундай ниҳояга етиб турган статик кучланишда, бош мианинг куч келаётган мускул гуруҳларига оид нерв тўқималарига айниқса катта талаб қўйилади. Табиийки, бундай кучланишга жавобан нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ортади-да, талаба яна ҳам кўпроқ куч бера олади. Нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ошганлиги динамик ҳаракатларда ҳам кўпроқ кучланиш сарфлаш имкониятини беради.

Катта ва максимал статик кучланишли ҳар қайси машқ бир машғулот мобайнида 5-6 секунддан 2-4 марта такрорланади. Бу метод фақат катталарга ва жисмоний томондан яхши тайёрланган талабаларга тавсия қилинади.

Куч кўпайтирадиган машқлар машғулотнинг тайёрлов даврида кўпроқ, мусобақа даврида эса камроқ қўлланилади. Лекин мусобақа даврида ҳам куч талаб (кўпинча максимал кучланиш талаб қиладиган) махсус машқлар етарли даражада қолдирилади. Бу куч тарққиётида эришилган даражани сақлаб қолиш учунгина эмас, балки уни янада ошириш учун ҳам керак бўлади.

Катта кучланиш ва зўр келиш талаб қиладиган, куч ривожлантиришга мўлжалланган машқларнинг асосийлари машғулотларга ҳафтада 3 марта, озроқ зўр келадиган машқлар эса ҳар машғулотга қўшилади. Бундан ташқари, куч ўстирадиган айрим машқларни ҳар куни (уйда) бажариш керак. Лекин шунини эсда тутиш керакки, қайси машқда мускул гуруҳлари оз қатнашса, шу машқни шунча кўп такрорлаш керак.

Жуда кам оғирлик билан машқ қилишдан наф чиқиши қийин, чунки бунда куч ривожини етарли бўлмайди, машқни такрорлаш ҳам жуда кўпайиб кетади. Кўпроқ фойда топиш учун, машқлар секин суръатдан бошлаб, то мумкин қадар максимал даража суръатгача меъёрга бажарилади. Худи ана шундай вазни ҳар хил юклар билан хилма-хил суръатда машқ қилганда, талаба ўз мускулларини идора қила оладиган, мазкур енгил атлетика турида ниҳояга етар даража тезликда максимал куч ишлата билладиган бўлади.

- ҳаракатлар, умуман, тайёрлов даври охири ва мусобақа даврида эса, айниқса, тезроқ бўлгани маъқул.

Айрим мускул гуруҳларидаги авж олган кучдан югуриш, сакраш ва улоқтиришда фойдаланиш учун, нерв-мускул фаолияти ниҳоятда юқори мослашган, ниҳоят даражада батартиб бўлиши керак. Бу фаолият эса маълум бир ҳаракат тўлиғича бажариш пайтида кўпроқ такомиллашади. Шунинг учун, ҳафталик циклда куч ўстирадиган машқлар билан оғиликсиз ҳаракат актинини тўлиғича такрор бажаришни галма-гал алмаштириб бормоқ лозим.

Талабаларнинг чидамлилигини ривожлантириш. Чидамли бўлиш талабаларга фақат мусобақаларда қатнашиш вақтида эмас, балки катта ҳажмдаги машғулот ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва системаларнинг (айниқса марказий нерв системаси, юрак қон томир, нафас олиш системалари ва мускул аппаратининг) тайёрлик даражасига, спорт техникасининг такомил даражасига ва ҳаракатларни тежамли бажара билишга боғлиқдир.

Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик - ҳар қандай спортчининг умумий жисмоний ривожланишининг таркибий қисми бўлиб, аввало марказий нерв системасидаги, юрак-қон томир., нафас олиш ва бошқа системалардаги жиддий ижобий ўзгаришларнинг натижасидир. Енгил атлетиканинг айрим турлари хусусиятига қараб спортчига махсус чидамлилик керак. Маълумки, қисқа масофага югурувчи марафонча югуришда, марафончи эса 400 м тез югуришда чидамсиздир. Кўп соатли мусобақага бардош бера оладиган лангарчўп билан сакровчи, 1500 м.га

югуришда чидамсиз бўлиб чиқиши мумкин. Енгил атлетиканинг ҳар бир туридаги махсус чидамликнинг ўзига хослиги шу қадар зўрки, унинг ҳар бири учун ўз методикаси бўлиши керак.

Умумий чидамлик йиллик машғулотга киритилган жисмоний машқларнинг деярли ҳаммаси воситасида ҳосил қилинади. Албатта, енгил атлетиканинг айрим туридаги махсус машғулот ҳам умумий чидамликни оширади. Лекин умумий чидамликни оширишнинг энг яхши воситаси унчалик жадаллашмай узоқ вақт югуриш (айниқса кросс), шунингдек чанғида юришдир. Умумий чидамликни ҳосил қилиш учун, организмдаги жараёнларнинг иш тугагандан кейин юз берганларидан кўра, иш давом этаётганда содир бўладиганларининг аҳамияти кўпроқ. Худди машқ бажараётган вақтда бош мия қобиғида органлар ва системалар вазифаларини бошқарадиган, динамик стеортип ҳосил қиладиган, талабанинг айна шу фаолиятига сабаб бўладиган нерв процесслари такомиллашади. Мана шундай давомли иш вақтида юрак-қон томир ва нафас олиш системаларининг иш қобилияти ҳам анча яхшиланади.

Яхшиланиш дурустроқ бўлиши учун, машғулот машқларини узоқ вақт давомида бажариш зарур, бу эса уларни жадаллаштирмай бажаргандагина (айниқса дастлабки вақтларда) мумкин. Бу талаб юрак-қон томир системаси иш қобилиятини яхшилашга қаратилган машқларда куч беришни аста-секин ва эҳтиёткорлик билан ошириш кераклиги, шунингдек, оёқ мускулларини дастлабки пайтларда узоқ, лекин кам жадал машқлар билан мустаҳкамлаш кераклиги ҳақидаги талабларга мос келади.

Ривожланишда орқада қолган айрим орган ва системаларни ривож топтиришнинг энг яхши йўли кам жадаллик билан узоқ вақт югуриш эканининг ҳам катта аҳамияти бор. Бошда бир хил суръатда югуриш мақул, чунки югуриш пайтида суръат ўзгариши, югуришнинг узоқ давом этишига йўл қўймайди.

Албатта, умумий чидамликни оширишда “югуриш воситалари” бир меъёрда югуришдангина иборат эмас, лекин бу ҳамма вақт, айнақса янги

бошланаётган ва тайёрлиги етарли бўлмаган талабалар учун асосий восита бўлиб қолади. Янги бошловчилар бир меъёрга югуришни билиб олишларини енгиллаштириш учун, бир неча вақт аралаш машқ (юриш+шошилмасдан югуриш+юриш+шошилмасдан югуриш ва ҳаказо) қилишлари керак. Кейинчалик бир меъёрга югуришга ўтиб, давом этиш вақтини аста-секин кўпайтираверадилар.

Тайёрликлари тузукроқ талабалар ўзгарувчан сурътда югуриш қўллаб умумий чидамликларини оширишлари мумкин (масалан, ўрача тезлик билан 200-400 м га югуриш, кейин яна ўртача тезлик билан югуриш ва ҳаказо). Бундан югуришга қисқа муҳлатли тезланишларни киритиш ҳам мумкин.

Биринчи машғулотда югуриш кўп давом этмайди: янги югурувчилар учун 5-8 мин дан ошмайди. Югуриш қанча давом этишини талабаларнинг ихтисосига ва югуришдаги тайёрлик даражасига қараб белгилаш керак. Умумий чидамликни ривожлантирийдиган давомли югуришнинг тезлиги юрак-қон томир ва нафас олиш системаларига оғирлик тушмайдиган даражада бўлиши керак. Энди бошловчи талабалар 1000 м ни 6-7 мин да, аёллар эса 7-8 мин да югуриб ўтишлари керак. Кейинчалик бундай тезлик билан 25-30 минут давомида югуриш керак. Умумий чидамликни оширишнинг дастлабки вақтида югуриш тезлиги доимий бўлиб, фақат унинг давом этиш вақти оширилади. Лекин тайёрлик даражаси ўсиши билан, югурувчининг ўзига сезилмасдан табиий равишда тезлик ортиб бориши мумкин.

Тайёрлик даражаси тузукроқ спортчиларнинг югуриш тезлиги каттароқ бўлиши керак (масалан, 1000 м масофани лангарчўп билан сакровчилар ва спринтчилар 5 минутда, 400 м га, ўрта ва узоқ масофага югурувчилар эса 4 минут 30 секундда югуриб ўтишлари керак).

Тайёрлик даражаси юқори бўлган спортчилар ва тез югурувчиларнинг умумий чидамликни ошириш учун югуриш масофалари 20-30 км гача этиши мумкин. Бунда тезлик катта бўлмаслиги керак, албатта. Бундай

югуришлари бор машғулотлар ҳафтада 3 марта, энг кучли стайерларда эса тайёрлов даврининг 3-5 оyi давомида ҳафтада 6-7 марта ўтказилади. Умумий чидамлик асосан тайёрлов даврида ривожлантирилади, мусобақа даврида эса фақат сақлаб бoрилади.

Умумий чидамлик, талабаларнинг умумий иш қoбилияти ва уларнинг соғлиқ даражаси белгилаш билан бирга, махсус чидамликни ривожлантириш учун асос бўлиб, хизмат қилади. У қанча юқори бўлса, шу асосида махсус чидамлик ҳам шунча яхши ривожланади.

Чидамликни маълум бир тартибда ривожлантириш керак. Олдин (тайёрлов даври) умумий чидамликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор бoрилади. Бу билан бирга тайёрлов даврида ҳам махсус чидамлик ривожланаверади, мусобақа даврида эса умумий чидамлик сақлаб бoрилади.

Сакровчилар ва улоқтирувчиларнинг махсус чидамлигини ривожлантиришнинг асосий йўли – танлаб олинган енгил атлетика турини, қисман эса махсус машқларни кўп марталаб бажаришдир.

Кўп курашчининг махсус чидамлигини аъло даражадаги умумий чидамликка, қисқа масофага югуришдаги махсус чидамликка, шунингдек кўп курашга кирган ҳамма машқлар техникасининг мукаммаллигига асосланади.

Спортча юришдаги ва айниқса югуришдаги махсус чидамликка енгил атлетиканинг бошқа ҳар қандай туридагидан кўра кўпроқ ҳаракат техникасининг мукаммаллигига боғлиқ. Агар 100 м га югуришда техника кўпроқ силжиш тезлигига хизмат қилиши керак бўлиб, кучни тежашга аҳамият берилмаса, ўрта узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуришда ва спортча юришда аввало кучни тежамли сарфлаш керак бўлади.

Махсус чидамлик енгил атлетиканинг ҳамма турида спортчи орган ва системаларининг махсус тайёргарлик даражаси билан унинг физиологик ва психологик имкониятларини қанчалик юқори эканлиги билан аниқланади.

Махсус чидамлиликни ривожлантиришни масофанинг қисқа бир бўлагида югуришнинг максимал тезлигини ошира бориш билан биргаликда машқ қилиш ниҳоятда муҳимдир. Шунда “тезлик захираси” ҳосил бўлади. Агар талаба қисқа масофани жуда тез югуриб ўта оладиган бўлса, унинг узунроқ масофани камроқ тезликда босиб ўтиши осонроқ бўлади. Қисқа бўлакдаги максимал тезлик ўртача тезликдан қанча кўп ортиқ бўлса, талаба танлаган масофада югуришда шунча натижага эриша олади. Шу фарқ (секунд ҳисобидаги) чидамлилик коэффиценти бўлиб ҳам хизмат қилади. Фарқ қанча оз бўлса, чидамлилик коэффиценти шунча ортиқдир. Қулайроқ бўлиши учун, фарқни аниқлашда м/секунд ҳисобидаги тезлик эмас, балки 100 м га (паст старт олиб) югуришда кўрсатган энг яхши натижаси билан масофани бошдан оёқ энг яхши натижа масофани ташкил этган юз метрликлар сонига бўлиб топилади. Кейин ўрта ҳисобда 100 м га сарф қилинган вақтдан 100 мга югуришда кўрсатилган энг яхши натижа айириб ташланса, керакли фарқ чиқади.

Талабаларнинг тезкорлигини ривожлантириш. Ҳаракатларни тез бажара олиш талабанинг муҳим фазилатларидан биридир. Тезкорлик сакровчининг депсиниши, улоқтирувчиларининг силташи, спринтернинг югуриши учун зарур бўлибгина қолмай, балки тезкорлик бош фазилат ҳисобланмаган талабаларга ҳам зарурдир. Юқори даражадаги тезкорлик тезлиги кам ҳаракатларни осонроқ бажаришга имкон беради. Бу эса ишнинг кўпроқ вақт давом этишига ёрдам беради.

Спортчининг ҳаракат тезлигига биринчи навбатда мускулларнинг таранглаштириб ва бўшаштириб турадиган ҳаракатларни йўлга солиб ва бошқариб турадиган бош мия қобиғининг тегишли нерв фаолияти сабаб бўлади. Бу фаолият кўп жиҳатдан талабанинг спорт техникаси қанчалик такомиллашганига, мускулларнинг кучи ва эластиклигига, бўғинларнинг ҳаракатчанлигига, узоқ давом этган, иш пайтида эса унинг чидамлигига боғлиқдир.

Тезкорлик – туғма фазилат масалан, туғма қобилият бўлмаса, қисқа масофада югурувчи бўлиш мумкин эмас деган фикрлар ҳали ҳам учраб туради. Албатта, табиий мойиллик ва туғма имкониятларнинг муайян аҳамияти бор, аммо бош рол ўйнайдиган-тарбия, ўрганиш ва тараққий топишдир. Систематик кўп йиллик машғулот жараёнида ҳар қандай талаба тезкорлик фазилатини ниҳоятда даражада ошириб олиши мумкин.

Ҳаракат тезлигини оширишнинг энг муҳим томони- югуриш, сакраш ва улоқтиришнинг мукамал техникасини эгаллашдир. Бунинг фақат ўрганиш жараёнида эришиб бўлмайди. Машқларни кўп марталаб такрорлайвериш, ҳатто машқ техникасини тўла ўзлаштириб олгандан кейин ҳам такрорлаш зарур. Такрорлаш (масалан, 10-15х100-150 м, 30-60 марта ядро итқитиш, дискни 30-40 марта улоқтириш, лангарчўп билан 30марта сакраш) максималдан пастроқ (максималнинг 9/10 қисмигача) кучланишда бажарилиши керак. Бундай такрорлашлар айникса спринтерлар ва ғов ошарлар учун жуда керак. Буларда югуриш тезлигини ортиши аввало, фақат ҳаракат техникасидаги жуда мураккаб нерв-мускул координация қарор топгани ва руҳий иштиёқ натижасидагина эмас, балки улар ниҳоятда даражада мустаҳкам бўлган тақдирдагина рой беради. Бунга эса бир машғулотда 100-110-150-200 м ни максимал тезликка яқин тезликда кўп марталаб югуриб ўтиш натижасида эришилади. Бунда ҳаракатни бошқаришни бузмай, енгил ва бемалол югуришга ҳалал этказмай, тезликни максимал даражага қанча кўп яқинлаштириш мумкин бўлса, шундай тезликда югурилади. Бундай машғулот ишлари – ҳаракатни бажаришда чинакам маҳоратга эришишнинг, яъни ташқи кўринишда енгил, эркин, ортиқча зўрма-зўракисиз, лекин максимал кучланиш билан ҳаракат қила билишнинг энг муҳим йўлидир.

Талабаларнинг эгилувчанлигини ривожлантириш. Талабанинг эгилувчанлиги турли ташқи шароитга ва организмнинг аҳволига қараб ўзгаради. Масалан, уйқудан ва овқат егандан кейин мускуллар совиб қолганда ва спортчи чарчаганда ва ҳоказолардан эгилувчанлик кам бўлади.

Қийин машғулотдан кейин эгилувчанлик камайиб кетиши мускуллар тонусини ортиб кетишига боғлиқ бўлса, керак. Марказий нерв системаси ахволининг ўзгариши мускулларнинг тонусига сўзсиз таъсир кўрсатади. Бу эгилувчанликка таъсир қилади.

Эгилувчанлик ўсган сари машқларни такрорлаш сони ортиб боради. Катта ёшдаги талабалар кўпроқ эгилувчанбўлишлари учун машқларни кунда бир, ҳатто кунда икки марта бажаришлари лозим.

Ҳар қайси талаба ўзи танлаган енгил атлетика турининг қайси ҳаракатида айниқса кўпроқ эгилувчанлик кераклигини аниқлаб олиши керак. Ҳар қайси талаба учун керак бўладиган, бундай машқлар унчалик кўп эмас – 3-5 тадан ошмайди. Масалан, ғов ошар учун эгилувчанлик айниқса, оёқни ёнга узатиш ва бир оёқда олдинга иккинчисини орқага чўзиш (шпагат) учун, шунингдек, танани олдинга эгиш учун керак бу ҳаракатларнинг ҳар қайсиси учун бир гуруҳ эгилувчанликни ўстирадиган машқлар танланади. Уларнинг йўналиши ҳаракат йўналишига ўхшаш бўлади.

Ҳар қайдай гуруҳ машқлар бирин-кетин узлуксиз ёки кичкина танаффус (2-3 мин) бажарилади. Ҳар қайси гуруҳ машқларини такрорлашни умумий сони секин –аста кўпая бориши керак; 1-машғулотда тахминан 10 марта такрорланса машқ қилишни бир кун ҳам қанда қилмаганда 1,5-2 ой охирида 50-80 мартага етиши керак. Агар эгилувчанлик машқлари бир кунда 2 марта бажарилса, ҳар иккала галда ҳам миқдорни камайтириш мумкин. Лекин икки гал йиғиндиси юқорида кўрсатилгандек бўлиши керак.

Талабаларнинг чаққонлигини ривожлантириш. Чаққон ҳаракат қилиш ҳаракат вазифаларини тез ва тўғри еча олиш учун, кучли тезкор, чидамли бўлиш ва мустаҳкам иродали бўлиши керак. Кучлилиқ, тезкорлик ва бошқа фазилатларсиз ҳаракатларда чаққонлик бўлиш мумкин эмас. Ҳаракат ва фаолият қанчалик нотаниш, қанчалик мураккаб бўлса, қанчалик чаққонлик кўрсатиш керак бўлса, чаққонлик шунчалик такомиллашган бўлиши керак.

Баъзан одатдаги ҳаракат жуда кескин ўзгариб қоладиган пайтлар ҳам бўлади. Масалан, босқон улоқтиришда тортилиш кучи 300 кг.дан ортиқ сим

узулса, улоқтирувчи хавфдан қутилиш учун жуда катта чакқонлик қилиши керак.

Чакқонликни ривожлантиришга машғулотнинг тайёрлов энг кўп эътибор бериш керак. Қишда гимнастик снарядларда турли машқлар тўсиқларни ошиб ўтиш эстафеталари, сакраш ўйинлари ва бошқа чакқонликни ривожлантиришга, қаратилган махсус машқлар учун вақт қолмайди. Бу вақтда чакқонлик энгил атлетиканинг ихтисос олинаётган тури билан бирга йўл-йўлакай такомиллаштирилади.

1.4. ЎзДЖТИ ўқув-дастурига киритилган энгил атлетика спорт тури юкламаларини тақсимланиши.

Маълумки, 2008 йилдан ЎзДЖТИ намунавий ўқув режасида энгил атлетика фани учун жами соатлар 120 соат ажратилган. Лекин бу берилган соатлар амалий, маъруза ва семинар машғулотлари бериб ўтилган. Бунда талабаларнинг машғулотларда амалий кўникмалари ва назарий билимларини ошириш даражасини, билимларини баҳолаш учун ажратилган соатлардан самарали фойдаланиш кўзда тутилганлигини айтиб ўтиш мумкин. Институт талаба-спортчилари спорт тайёргарлиги амалиётида жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган мутахассислик талабалари тақвим йилига мўлжалланган анъанавий йиллик тайёргарлик дастури бўйича шуғулланиб келадилар ва мусобақаларда иштирок этадилар. Таъкидлаш муҳимки, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган мутахассислик талабалар ўқув режасига киритилган академик дарсларда катта ҳажмли жисмоний юкламаларни ўзлаштиришлари талаб қилинади.

Масалан: 1 курсда энгил атлетикадан ташқари волейбол, баскетбол, оғир атлетика, миллий ва ҳаракатли ўйинлар, сузуш ва гимнастика турларидан амалий машғулотларда иштирок этишса, 2 курсда кураш, гандбол, бокс футбол ва гимнастика машғулотлари ҳам давом эттирилади. Шу ҳолатларни инобатга олган ҳолда энгил атлетикада эгаллайдиган билимларни ва амалий

кўникмаларни ўзлаштиришга ҳамда спорт турлари техникасини ўзлаштириш ўқитувчилардан ҳар бир дарсни ўз вақтида пухта ва мукамал режа асосида ўтказишни талаб қилади.

Енгил атлетика дарсларини ўқув режага мувофиқ равишда 3 семестр давомида ўтказиш белгилаб берилган. 1 семестрда 6 соат маъруза, 30 соат амалий ва 6 соат семинар машғулотлар берилган. 30 соат амалий машғулот давомида 5 та енгил атлетика турининг назарий ва амалий кўникмалари ва техникасини эгаллашга ажратилган. Улардан баландликка хатлаб ўтиш усулида сакраш, спортча юриш, граната улоқтириш, ўрта масофаларга югуриш ва кросс югуриш турлари ўргатилиб борилади. 2 семестрда 4 тур қисқа масофаларга югуриш, узунликка “Қайчи” ва “Оёқларни букуб” сакраш усуллари ва эстафета югуриш техникасини ва амалий кўникмаларини эгаллаш учун ажаратилган. 3 семестр давомида эса баландликка “Фосъери-флоп” усулида сакраш, ядро итқитиш, ғовлар оша югуриш, уч хатлаб сакраш ва диск улоқтириш турлари бўйича машғулотлар ўтказилади. Ушбу турлар бўйича машғулотларни соатларда тақсимлаш қуйидаги жадвалда бериб ўтилган.

Енгил атлетика фанидан ўтиладиган мавзулар ва улар бўйича машғулот турларига ажратилган соатларнинг тақсимоми

	Фан мавзуларининг номи	Маъруза машғулоти	Амалий машғулот	Семинар машғулоти	жами
I семестр					
1	Спртча юриш техникасини ўргатиш услубияти	2	6	2	10
2	Баландликка сакраш техникасини ўргатиш услубияти	2	6	-	8
3	Граната улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти	-	6	2	8
4	Ўрта масофага югуриш техникасини ўргатиш услубияти	2	4	2	8
5	Кросс югуриш техникасини ўргатиш услубияти	-	6	-	6
II семестр					
6	Югуриб келииб узунликка “Оёқларни букиб” ва “қайчи” усулида сакраш техникасини ўргатиш услубияти	2	12	2	16
7	Қиска масофага югуриш техникасини ўргатиш услубияти	2	10	2	14
8	Эстафета югуриш техникасини ўргатиш услубияти	2	6	2	10
III семестр					
9	Баландликка “Фосбюри флоп” усулида сакраш техникасини ўргатиш услубияти	2	6		8
10	Ғовлар оша югуриш техникасини ўргатиш услубияти	2	6	2	10
11	Югуриб келиб узунликка уч ҳатлаб сакраш техникасини ўргатиш услубияти	-	6		6
12	Ядро итқитиш техникасини ўргатиш услубияти	-	6	2	8
13	Диск улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти	-	6	2	8
Жами:		18	86	16	120

II. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ.

2.1. Тадқиқот вазифалари.

1. Умумий 1 босқич талабалари учун мўлжалланган енгил атлетика турлари бўйича илмий-услубий адабиётларни таҳлили.

2. Умумий 1 босқич талабаларини жисмоний тайёргарлик даражаси ва дарс мазмуни ўрганиш.

3. ЎзДЖТИ ўқув режасидаги енгил атлетика дарсларида умумий босқич талабаларини жисмоний ривожланганликни самарадорлигини тажрибада ўрганиш.

2.2. Тадқиқот усуллари.

1.1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил этиш.

1.2. Педагогик кузатувлар.

1.3. Педагогик назорат.

1.4. Педагогик тажриба.

1.5. Математик-статистик усуллар.

2.2.1. Илмий-услубий адабиётларни назарий таҳлили.

Ўрганилаётган муаммо долзарблигини аниқлаш, бизни қизиқтираётган саволлар борасида илмий ва амалиёт ходимларини нуқтаи-назарлари ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш мақсадида илмий ва услубий адабиётлар таҳлил этилди.

Адабий манбаларни ўрганиш бизнинг тадқиқот мавзуларига яқин бўлган саволлар бўйича мавжуд тажриба маълумотларини умумлаштириш, тадқиқот

вазифаларини белгилаш ва айрим маълумотларни тадқиқот ишини ўтказишда қўллашга имкон берди.

2.2.2. Педагогик кузатувлар.

ЎзДЖТИ ўқув дастуридаги энгил атлетика дарсларини умумий 1 босқич Спорт ўйинлари ва Футбол факультетлари талабаларининг дарс жараёнлари кузатилди. Дарс жарёнида энгил атлетиканинг тезкорлик, куч чидамлилиқ, чаққонлик сифатларини оширувчи турларини ўргатиш орқали тарбиялаш усуллари ўрганилди.

2.2.3. Педагогик назорат.

Педагогик назоратни ташкил этиш 1 умумий босқич Спорт ўйинлари ва Футбол факультети талабалари билан ўтказиладиган энгил атлетика дарсларини I семестрда қўйилган энгил атлетика турларини ўргатиш ва якунида назорат меёрларини қабул қилишни 8 балли шкала бўйича баҳоланди.

2.2.4. Педагогик тажриба.

Умумий босқич Спорт ўйинлари ва Футбол факультети талабаларига ЎзДЖТИ ўқув дастуридаги энгил атлетика дарсларини ўзлаштириш жараёнини жорий назоратташкил этиш ва ўтказиш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилди. Педагогик тажриба давомида хусусий вазифалар ўз ечимини топди.

- Энгил атлетиканинг спортча юриш, баландликка сакраш, ўрта масофага югуриш, граната улоқтириш ва кросс югуриш турлари орқали талабаларни жисмоний ривожланиш услубий адабиётларда берилган маълумотлар билан таққослаш педагогик изчиллиги аниқланди.

- I семестрда энгил атлетика турларини дарс давомида ўзлаштириши ва жисмоний ривожланиши тадбиқ этилди. Тадқиқот давомида талабаларнинг жисмоний ривожланиши бўйича 32 та амалий машғулотлар ўрганилди.

2.2.5 Математик-статистика усуллари.

- Тадқиқот натижасида олинган барча маълумотлар математик усуллар қайта ишланди. (12). Тадқиқот маълумотларини қайта ишлаш ва таҳлил этиш учун педагогикада умум қабул қилинган математик-статистика усуллари қўлланилган. Математик-статистик қайта ишлов ўртача арифметик (M), ўртача квадратик оғиш (б) ларни ҳисоблаб чиқаришдан иборат бўлди.

- 2.3.5 тадқиқотни ташкил этиш

- Тадқиқот икки босқичда ўтказилди. Тадқиқотнинг биринчи босқичи 2011 йил сентябр-декабр ойларида жорий тадқиқотлар илмий адабиётларни ўрганиб ва таҳлил ўтказилди, услубиятлар танланди ва тасдиқланди. Иш вазифалари аниқланди, педагогик кузатувлар асосий тадқиқотни ўтказиш мақсадида заурурий маълумотларни тўплаш ва умумлаштириш амалга оширилди. Тадқиқотлар “Умумий” босқич учун мўлжалланган энгил атлетика дастури асосида ўтказилди.

- Иккинчи босқич тадқиқотлар 2012 йилнинг март - апрел ойларида педагогик тажрибалар ўтказилди унга кўра энгил атлетика дарсларида талабаларни жисмоний ривожланиши самарадорлиги аниқланди.

2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш.

Тадқиқотни 2011-2012 ўқув йилида ўтказилиб, ўқув йили бошида дастлабки тест натижаларни олиб таҳлил қилинди ва бунга асосан дарсларни ташкил қилишда ишланмалар ишлаб чиқиб, уларни дарсларда қўлладик. Тадқиқотда Футбол ва Спорт ўйинлари факультетларидан жами 6 гуруҳ 72 талаба турли спорт турлари бўйича иштирок этишди.

2 жадвал

Спорт ўйинлари факультети 102 гуруҳ талабаларининг Енгил атлетика турларидан ўзлаштириш
кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	Спортча юриш	Баландликка сакраш	Ўрта масофага югуриш	Граната улоқтириш	Кросс югуриш	Ўртача балл	Умумий балл	%
1	Худойназаров Ф.	4	4	5	6	5	4,8	24	60
2	Қодиров И.	4	4	6	5	6	5	25	62,5
3	Тўйчиев Б.	5	6	6	6	6	5,8	29	72,5
4	Чориев К.	4	8	8	6	6	6,4	32	80
5	Мамараимов М.	8	4	5	5	8	6	30	75
6	Бакиров М.	8	8	8	6	8	7,6	38	95
7	Азимов С.	8	6	5	8	8	7	35	87,5
8	Тўлаганов Б.	8	8	5	8	8	7,4	37	92,5
9	Жабборов Ж.	8	6	6	6	6	6,4	32	80
10	Жўраев Ф.	4	6	6	8	8	6,4	32	80
11	Якубов Ф.	5	6	5	6	5	5,4	27	67,5
12	Фозилов А.	5	6	6	8	8	6,6	33	82,5
Ўртача кўрсаткич		5,9	6,0	5,9	6,5	6,8	6,2		
%		74,0	75	74,0	81,3	85,4	77,9		

3 жадвал

**Спорт тўйинлари факультети 103 гуруҳ талабаларининг Енгил атлетика турларидан ўзлаштириш
кўрсаткичлари.**

№	Талабаларнинг ФИШ	Спортча юриш	Баландликка сакраш	Ўрта масофага югуриш	Граната улоқтириш	Кросс югуриш	Ўртача балл	Умумий балл	%
1	Солихов Ш.	5	8	8	5	8	6,8	34	85
2	Турдибоев О.	8	8	5	5	8	6,8	34	85
3	Раимбобоев Э.	4	4	5	6	8	5,4	27	67,5
4	Нуриддинов С.	4	4	5	6	8	5,4	27	67,5
5	Аннаев Х.	8	8	6	6	6	6,8	34	85
6	Тожибоев М.	8	8	6	8	8	7,6	38	95
7	Жумаев Ш.	8	8	6	8	8	7,6	38	95
8	Хамидов С.	8	8	5	6	6	6,6	33	82,5
9	Тошматов Д.	8	8	5	8	6	7	35	87,5
10	Самиев Н.	8	8	5	8	8	7,4	37	92,5
11	Собиржонов С.	5	6	5	6	6	5,6	28	70
12	Тўхтаев С.	8	6	8	6	8	7,2	36	90
Ўртача кўрсаткич		6,8	7,0	5,8	6,5	7,3	6,7		
%		85,4	87,5	71,9	81,3	91,7	83,5		

4 жадвал

**Спорт тўйинлари факультети 105 гуруҳ талабаларининг Енгил атлетика турларидан ўзлаштириш
кўрсаткичлари.**

№	Талабаларнинг ФИШ	Спортча юриш	Баландликка сакраш	Ўрта масофага югуриш	Граната улоқтириш	Кросс югуриш	Ўртача балл	Умумий балл	%
1	Абдуллаев У.	8	8	8	6	8	7,6	38	95
2	Бекмуродов Э.	8	8	5	8	8	7,4	37	92,5
3	Темиров Ш.	8	8	8	8	8	8	40	100
4	Ҳошимов А.	4	6	5	8	5	5,6	28	70
5	Ибрагимов И.	5	6	8	5	5	5,8	29	72,5
6	Маханов С.	8	6	5	8	8	7	35	87,5
7	Элмуродов Ш.	5	6	5	8	8	6,4	32	80
8	Ҳофизов Х.	8	8	5	8	8	7,4	37	92,5
9	Орипов М.	8	8	6	8	8	7,6	38	95
10	Норов С.	8	6	8	5	6	6,6	33	82,5
11	Иноғомов С.	8	6	8	6	8	7,2	36	90
12	Юлдашев А.	5	4	6	5	6	5,2	26	65
Ўртача кўрсаткич		6,9	6,7	6,4	6,9	7,2	6,8		
%		86,5	83,3	80,2	86,5	89,6	85,2		

5 жадвал

Футбол факультети 133 гуруҳ талабаларининг Енгил атлетика турларидан ўзлаштириш кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	Спортча юриш	Баландликка сакраш	Ўрта масофага югуриш	Граната улоқтириш	Кросс югуриш	Ўртача балл	Умумий балл	%
1	Абриев И.	5	8	5	8	5	6,2	31	77,5
2	Авазов А.	5	4	5	6	8	5,6	28	70
3	Амонов О.	5	4	6	6	6	5,4	27	67,5
4	Буралиев И.	5	4	8	6	8	6,2	31	77,5
5	Мехмонов Р.	5	8	8	6	8	7	35	87,5
6	Пардаев А.	5	6	5	6	6	5,6	28	70
7	Турдалиев А.	5	8	6	6	8	6,6	33	82,5
8	Умаров У.	5	8	6	6	6	6,2	31	77,5
9	Хайтметов З.	5	6	5	6	6	5,6	28	70
10	Хўжакулов А.	8	6	8	6	8	7,2	36	90
11	Омонов М.	5	6	5	6	5	5,4	27	67,5
12	Эсонбоев Э.	8	6	8	8	6	7,2	36	90
Ўртача кўрсаткич		5,5	6,2	6,3	6,3	6,7	6,2		
%		68,75	77,1	78,1	79,2	83,3	77,3		

6 жадвал

Футбол факультети 134 гуруҳ талабаларининг Енгил атлетика турларидан ўзлаштириш кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	Спортча юриш	Баландликка сакраш	Ўрта масофага югуриш	Граната улоқтириш	Кросс югуриш	Ўртача балл	Умумий балл	%
1	Аҳмедов Д.	8	8	5	8	8	7,4	37	92,5
2	Жўракулов О.	5	6	6	6	8	6,2	31	77,5
3	Зоитов А.	8	8	6	8	5	7	35	87,5
4	Икромов М.	8	4	5	6	8	6,2	31	77,5
5	Мухаммадиев Ж.	5	6	5	6	5	5,4	27	67,5
6	Туробжонов Ш.	8	8	5	8	6	7	35	87,5
7	Тўрахонов Ш.	5	4	5	8	6	5,6	28	70
8	Хонназаров Э.	5	6	8	6	8	6,6	33	82,5
9	Худойкулов Ф.	5	6	8	6	6	6,2	31	77,5
10	Шерматов Ж.	8	6	6	8	8	7,2	36	90
11	Сайдинов С.	5	4	5	6	5	5	25	62,5
12	Омонов Р.	8	6	8	8	6	7,2	36	90
Ўртача кўрсаткич		6,5	6	6	7	6,6	6,4		
%		81,3	75,0	75,0	87,5	82,3	80,2		

7 жадвал

Футбол факультети 135 гуруҳ талабаларининг Енгил атлетика турларидан ўзлаштириш кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	Спортча юриш	Баландликка сакраш	Ўрта масофага югуриш	Граната улоктириш	Кросс югуриш	Ўртача балл	Умумий балл	%
1	Ибрагимов Ф.	4	8	5	6	5	5,6	28	70
2	Эгамбердиев О.	8	6	5	8	8	7	35	87,5
3	Қобилов И.	8	6	5	6	5	6	30	75
4	Кенжаев Т.	5	6	6	6	8	6,2	31	77,5
5	Маматов Ф.	8	4	5	6	8	6,2	31	77,5
6	Махкамов А.	5	4	5	8	5	5,4	27	67,5
7	Содиқов Л.	4	6	5	6	5	5,2	26	65
8	Тўраев Ш.	4	4	6	6	8	5,6	28	70
9	Умаров К.	4	4	6	5	6	5	25	62,5
10	Хидиров А.	4	4	6	6	8	5,6	28	70
11	Тўраев Ш.	5	6	6	8	6	6,2	31	77,5
12	Худоёров Х.	8	6	8	6	8	7,2	36	90
Ўртача кўрсаткич		5,6	5,3	5,7	6,4	6,7	5,9		
%		69,8	66,7	70,8	80,2	83,3	74,2		

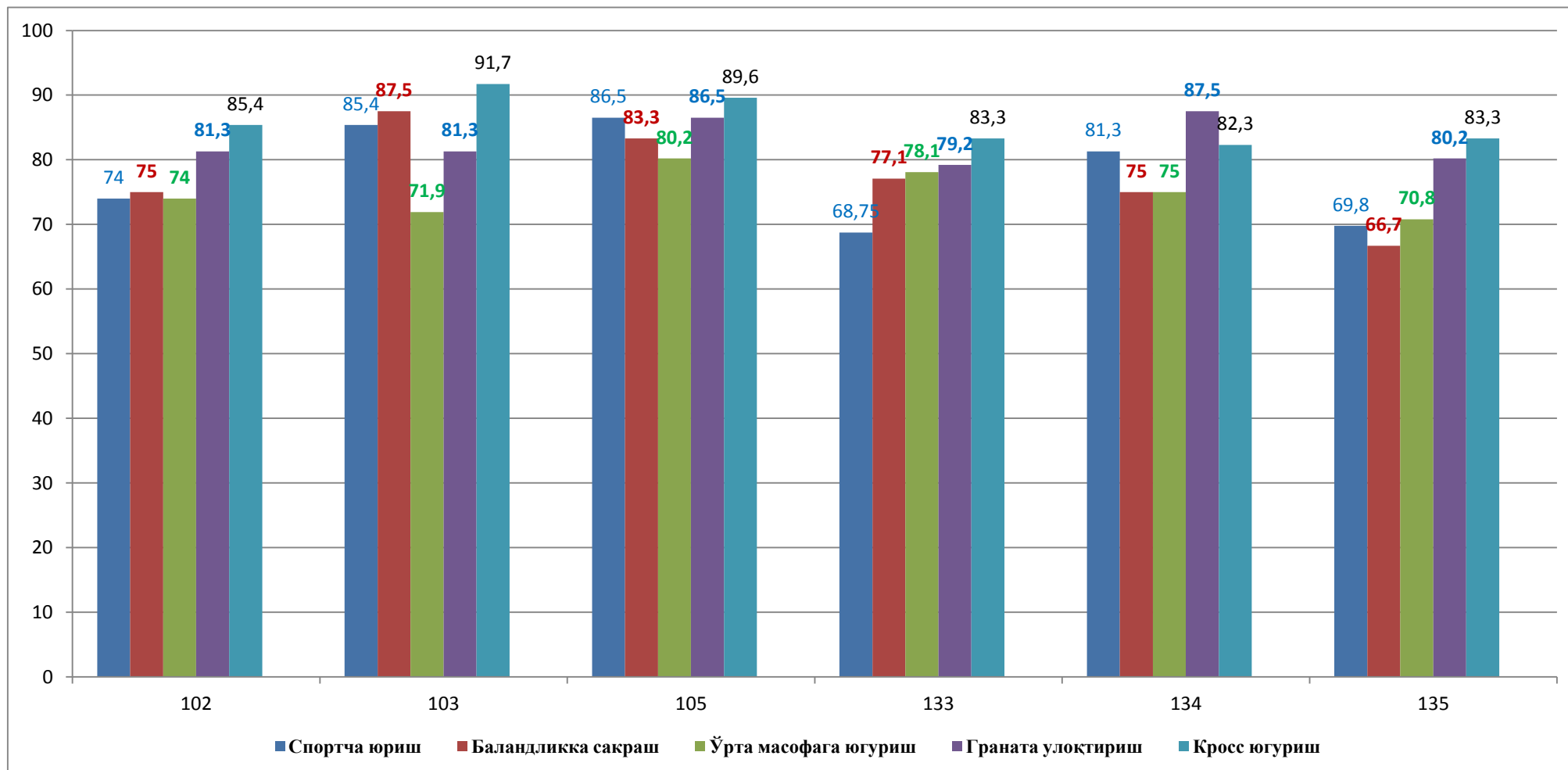
8 жадвал

Спорт ўйинлари ва Футбол факультетларида таълим олаётган талабаларнинг Енгил атлетика турлари бўйича ўзлаштириш кўрсаткичларини таққослаш.*

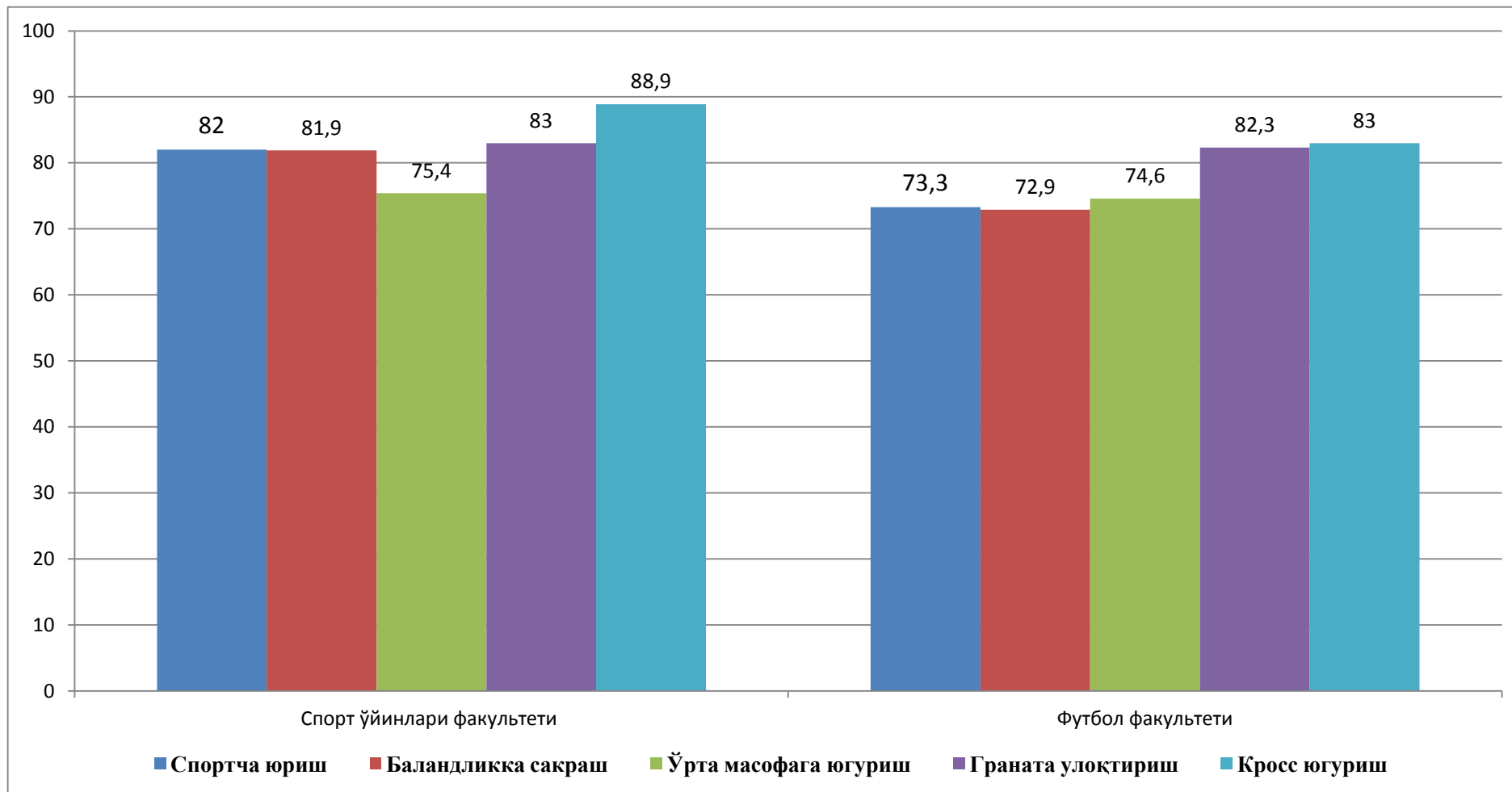
Турлар	Спорт ўйинлари факультети	Футбол факультети	Фарқи	% ҳисобида
Спортча юриш	82,0	73,3	8,7	10,6
Баландликка сакраш	81,9	72,9	9	11,0
Ўрта масофага югуриш	75,4	74,6	0,8	1,1
Граната улоқтириш	83,0	82,3	0,7	0,8
Кросс югуриш	88,9	83,0	5,9	6,6

* - жадвалда келтирилган рақамлар юқоридаги жадвалларнинг % ҳисобидаги ўртача кўрсаткичи.

Спорт ўйинлари ва Футбол факультетларида таълим олаётган талабаларнинг Енгил атлетика турлари бўйича ўзлаштириш кўрсаткичларини таққослаш.



ЎзДЖТИ Спорт ўйинлари ва Футбол факультетларининг Енгил атлетика турлари бўйича кўрсаткичларини таққослаш.



**III БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ДАРСЛАРИГА ҚЎЙИЛАДИГАН
ТАЛАБЛАР ВА ТАҚСИМЛАШ САМАРАДОРЛИГИ,
ҲАМДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ.**

3.1. Талабаларга енгил атлетика турлари техникасини ўргатиш.

Спортча юриш техникасини ўргатиш.

Спортча юриш техникасини катталар ҳамда ўсмирлар ҳам ўрганаверишлари мумкин.

Ўргатишнинг асосий вазифаси - спортча тўғри юриш техникасини ўргатиш, турли хил силжиш тезлигида ортиқча кучанмай, бемалол юришни ўргатишдир. Бундан ташқари, ҳар қайси шуғулланувчи учун оптимал тезликни (юриш суръати ва кадам узунлигини) аниқлаб олиш керак. Бу вазифани ҳал этиш учун, қуйида ўргатишнинг методик кетма-кетлиги кўрсатилиб, хусусий вазифалар, воситалар ва услубий кўрсатмалар келтирилган.

1 - вазифа. Спортча юриш техникаси билан таништириш.

Воситалар: 1. Спортча юриш техникасининг хусусиятларини тушунтириш. 2. Спортча юришни кўрсатиш (ўқитувчи томонидан кўрсатиш, кинограмма, видеотасмаларни кўриб чиқиш). 3. Спортча юриш техникасини бажаришга уриниб кўриш.

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

Юришнинг техникасини бажаришга уриниб, шуғулланувчилар 50-60 метр масофани икки-уч марта босиб ўтадилар, ўқитувчи эса улар диққатини асосий хатоларга (якка таянч фазасида ва вертикал пайтда оёқлар букилганлигига, гавданинг олдинга ёки орқага энгашганлигига,

барча ҳаракатлар умуман тенгроқ эканига ва ҳ.к.) жалб қилади.

2–вазифа. Спортча юриш пайтида оёқларнинг тўғри ҳаракат қилишига ўргатиш.

Воситалар: 1. Оёқни ерга тик қўйиб ва вертикал пайтигача шундай ҳолатни сақлаб юриш. 2. Шу машқнинг ўзини тезликни аста-секин ошириб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Юришни бажариш пайтида ерга оёқни товондан бошлаб қўйиб, кейинчалик аста-секин, гуё юмалатаётгандай бутун оёқ тагини қўйиш керак. Шуғулланувчиларга ерга қўяётган пайтда оёқни фаол тўғрилаш кераклигини эслатиш фойдалидир. Болдирни (иликни) олдинга тез чиқаришни ерга оёқ қўяётганда уни ёзишга кийналаётганларга тавсиялар қилиш мумкин.

3-в а з и ф а. Спортча юришда тосни ҳаракатга ўргатиш.

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

Услубий кўрсатмалар. Хар бир машқ, техникаси элементини ўзлаштирилишига қараб, бир неча марта такрорланади. Бу машқларни бажаришдаги масофа 50-100 метр. Агарда шуғулланувчилар танани оёқдан-оёққа ҳеч қандай тангликсиз бемалол ўтказсалар (чиранмасдан), унда учинчи ва тўртинчи машқларни қолдириб ўтиш мумкин.

Иккинчи машқни стадиондаги югуриш йулкасининг оқ чизиғи бўйлаб бажариш мумкин. Иккинчи ва тўртинчи машқларда оёқ таги учини ташқари томонга бурмай, тўғри қўйиш керак.

4-в а з и ф а. Спортча юриш пайтида қўллар ва елкаларни тўғри

ҳаракатга ўргатиш.

Воситалар: 1. Жойда туриб қўллар ҳаракатига тақлид, қилиш. 2. қўлларни орқага қилиб юриш, 3. Қўлларни қарийб тўппа-тўғри қилиб юриш. 4. Елка ва қўлларни актив ишлатиб спортча юриш.

Услубий кўрсатмалар. Биринчи машқда кўндаланг ҳаракатларга йул қўймаслик. Ҳаракатлар ортиқча куч келмайдиган эркин бўлиши керак. Иккинчи машқни бажараётган пайтда шуғулланувчиларга елкаларни актив ҳаракат қилиши зарурлигини, уқтириш керак. Бунда қўллар орқада бўлса ҳам бўлаверади. Учинчи машқда қўллар ҳаракати кенг ва эркин бўлиши керак. Кўрсатилган машқларда юриш масофаси-100 метр.

5-в а з и ф а. Спортча юриш техникасини такомиллаштириш.

Воситалар: 1. Турли хил тезликларда (секин, ўртача, тез) спортча юриш. 2. Бурилишларда, қия йўлчаларда (пастга ҳам юқорига ҳам), шосседа спортча юриш.

Услубий кўрсатмалар. Техникани такомиллаштиришда куйидагиларга эътибор бериш керак:

а) гавда ва бошнинг ҳолатига;

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

в) қадам етарли даражада узун бўлишига, оёқни олға узатиш енгил бўлишига (бунда оёқ таги мумкин қадар ерга яқин ўтиши керак);

г) товонни ўз вақтида (эрта эмас) ердан кўтаришга;

Баландликка хатлаб ўтиш техникасини ўргатиш.

1-вазиф. Ўрганиладиган сакраш техникасини шуғулланувчиларга таништириш.

Воситала: 1. Кўргазмали ўқув қуролларини кўрсатиш (кинограмма, кинокольцовкалар ва бошқалар). 2. Тўла сакраш техникасини ва унинг айрим элементларини курсатиш. 3. Ўрганилаётган сакраш усулининг асосий яқинлаштирувчи машқлари билан ва ўзлаштириш тартиби билан таништириш. Мухимроқ ҳаракатларга ва уларнинг бирикмаларига

ўқувчилар эътиборини жалб қилиш, зарурат бўлса уларни кўп марта намойиш қилиб кўрсатиш жуда муҳимдир.

2-в а з и ф а. Депсиниш техникасини ўргатиш.

Воситалар: 1. Силкинч оёқда чунқайган ҳолатдан оёқни денсиниш учун товондан бошлаб тўла ерга қўйиш, гавдани олдинлатиб юқорига жилдириб таранг турган депсинувчи оёқ устига ўтказиш. Силкинч оёқ орасида қолиб, тулик ёзилмайди: қўллар силкиб кўтарилаётганда букулади. 2. Шунинг узи лскин депсинувчи оёқни ерга қўйиб, тез силжиб, тосни олдинлатиб юқорига чиқариш. Шунинг кети-дан силкинч оёқ тиззасини луғрилаб, оёқ тагини ташқи томонга қаттиқ букиб олганга узатиш тирсаги букик қўлларни силкинч оёқ билан биргаликда юқорига кўтариш. 3. Устунчага (деворга) ён томон билап туриб ва яқин турган қўл билан уни ушлаб туриб, силкинч оёқни баланд- баланд эркин силкиш. Бунда силкинч оёқни ҳаракат охирида мумкин қадар букмайоёқ таги ташқи томонга букилганлигича қолиши керак. Шунинг ўзини юқори томон сакраб бажариш. 4. Юра туриб ҳар уч ёки ҳар тўрт кадамда силкинч оёқни катта амплитуда қуллар билан баравар юқорига тез кўтариш. Буни олдинига ердан ажратмасдан кейинчалик эса юқорига эркин сакраб ижро этййади: 5- Сакраб юқорида осиглик нарсага силкичвчи оёқ учиии ёки икки икки қулни ёки бошни текказиш. 6. Рупарадан ва ёнлама-югуриб келиб, баланд.снаряд устига сакраб, депсинувчи оёқ ва силкинч оёвда тушиш. Сакраб қўлларга осилиб- оёқни гимнастик деворчага тираб қолиш ёки брусянинг бир ёғочига қоринда ётиб қолиш. 7. Юриб кела туриб депсиниш ва юқори томон сакраш,кўтарилаётганда силкинч оёқ билан иккал-а қўлни пастга тез тушириш, тосни янада олдинроқ чиқариш. Шу билан бир вақтда депсинувчи оёқ тиззасини букиш, оёқ тагини силкинч оёқ юқориси-думба томон тортиш ва силкинч оёқда ерга тушади . 8. Шунинг ўзини планкага нисбатан 90^0 бурчак ҳосил қилиб, олдинига 2-3 кадам тезлашиб юра келиш.

У с л у б и й к ў р с а т м а л а р. Кўрсатилган яқинлаштирувчи машқлар депсиниш техникасини ўргатишга ёрдам беради. Уларни

бажараётганда силкинч оёқ ва кўл харакатлари нинг амплуютудаси энг катта бўлишига депсинувчи оёқни гавданинг тўла тўғриланишига этибор қаратиш керак.

2 - в а в и ф а, Депсинишга тайёрланишни ва югуриб келишдаги охирги қадамлар ритмини ўргатиш.

Воситалар: 1. «Кўтарилиш» усулида планкадан сакраб ўтиш - югуриб келаётганда охирги 2—4 кадам узунлиги ортади, бу қадамларда оёқлар таги тула ерга қўйилади, югуриб келаётганда гавда олға энгашган бўлади. 2. Шунинг узини силкинч оёқда силжишни тезлатиш ва тосни олдинлатиб юқори чиқариш ҳисобига охиргидан битта олдинги кадам узунлигини орттириб ва охирги кадам узунлигини камайтириб (1-1 $\frac{1}{2}$ оёқ таги узунлигича) бажарилади.

У с л у б и й курсатмалар. Курсатилган барча Машқларда гавданинг у. о. м. оҳиста пасая боришга эришиш жуда муҳимдир. Депсинишга тайёрланиш охирги қадамлар қандай ритмда бажарилишидан қатъий назар хар доим югуриб келиш тезлигини ошириш билан боғлиқ бўлиши керак. Силкинч оёқдан депсинувчи оёқ ўтишдаги асосий харакат елкаларни олдинда тутиб қолган ҳолда, тосни олдинлатиб юқорига чиқариш бўлиши керак.

4 - в а з и ф а. Планкадан ўтиш усулини ва ерга тушишни ўргатиш.

Воситалар: 1. 50-60 ём баланд планка ёнида туриб, унинг устидан олдан секин кейин сакрашдагидек тез суръатда эркин холатда хатлаб ўтиш.

2ён томондан 1-3 кадам югуриб келиб, планка устидан соддароқ “хатлаб-утиш”. Бунда депсиниш ва депсинишга яқинлашишдаги барча харакатларни 2-3 вазифаларда. курсатилганидек бажарилади.

31-3 кадам югуриб келиб, планка устида силкинч оёқни тўрилаш, кейин оёқ таги билан тиззасини ичкари томои буриб, шу оёқни шиддат билан дастга тушириш, тос билан депсинувчи оёқ планка тепасига кўтарилишига эришиш. Силкинч оёқда ерга тушиш.

4Шунинг ўзи, лекин планка устида гавдани депсинувчи оёқ домой букиб, кўлларни пастга тушириш. Бу ҳаракатларни бир-бирига мослаб бажарган тоснинг планка устида янада кўтарилишида ва уни депсинув-чи оёқ билан бирга планка устидан тез олиб ўтишга эришиш. .

У с л у б и й кўрсатмала: Шуғулланувчилар бундай усулда сакраб, бошланғич разряд нормасини бажарса, сакрашга қизиқиши ва қобилияти борлиги маълум бўлсагина “перекитной” усулда сакрашни такомиллаштиришга ўтиш мумкин.

Граната улоқтириш техникасини ўргатиш.

1-Вазифа. Найза (граната) улоқтириш техникаси билан шуғулланувчиларни таништириш

В о с и т а л а р и. Асосийлари 1. Найза (граната)ни тузилиши тўғрисида тушунтириш, мусобақа қоидалари, рекордлар ва тур бўйича суҳбатлашиш.

2. Найза (граната) улоқтириш техникасини асосий усулларини тушунтириш; найза (граната) улоқтириш техникасини кўрсатиш.

Кўшимчалари кинопрограмма, кинокольцовкаларни намоиш қилиш.

Услубий кўрсатмалар. Гавдани энгашишини сақлаш. Сакраб-сакраб бажарилган ҳара-катда ядрони доимий равишда олдинга ва кейинчалик тезланиш билан бажарилишини кузатиш.

2-Вазифа. Жойда турган ҳолда найза (граната) улоқтиришга ўргатиш.

Восита. Найза (граната)ни оғирлиги ва инерциясини ўзлаштириш, ушлаш усулини ўзлашти-риш учун тайёргарлик машқлари.

а) найза (граната)ни ушлаш учун.

б) олдинга қараб турган ҳолда чап оёқ олдинга, ўнг оёқ орқага ва оёқ учида найза (граната)ни пастга ўз олдига улоқтиришв) д.х. - олдинги машқдагидек, оёқни тўғрилаш ҳаракатидан фойдаланган ҳолда, найза (граната)ни учишини кўпайтириш билан бажариш.

г) д.х. - олдинги машқдагидек, найза (граната)ни нишонга улоқтириш.

Нишонни масофани аста-секин узоқлаштириб борилади.д) д.х. - олдинги

машқдагидек, найза (граната)ни орқага олиб борганда, олдинги оёқни кўтариб, уни тўпроққа қўйиб, узоққа улоқтириш.

1. Ёрдамчи асбобларни (тошлар, ёғоч, тўп, ядро) улоқтириш. 2. Машқларни тошлар, найза, резинали эспандирни Швед девори ёки брусияни жердига маҳкамлаб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Жисмоний ривожланиш камчиликларни топиш ва уларни махсус воситалар ва ядро машқлар билан бартараф этиш. Финал кучланишида (16-расм) оёқ, гавда ва кўлни баробар ишлашига эришиш.

Техникани баҳолаш учун жойдан ва сакраб итқитилган натижалар солиштирилади (яхши техникани эгаллаганда фарқ, 1,5 - 2 м ташкил қилади). Тайёргарлик машқлари ва турган жойида улоқтириш, бир шеренгага 3-5 м оралик билан сафланган ҳолда ўтказилади. Улоқтиришда ҳаракатни тезла-нишга эътибор (тезланиш-силташ), улоқтиришни бошланишида, «тортиш», кейин «силташ».

3-Вазифа. Улоқтириш қадамлари ва найза (граната)ни қувиб ўтиш техникасига ўргатиш.

Восита. 1 Чалиштирма қадамларни тақлид қилиш. Д.х. - улоқтириш йўналишига ён томон билан туриб, ўнг оёқни, чап оёқни олдида эгилган ҳолдан чалиштириб қўйиб, олдинга чап оёқдан ўнг оёққа ўтиш билан енгил сакраб, бунда чап оёқни олдинга ўтказиш шарт. 2. Найза (граната) улоқтиришни қадам тезла-нишида тақлид қилиш ва улоқтириш (тошлар, тўп). 3. Найза (граната)ни (тошлар, тўп) орқага олган ҳолда, 3, 5 ва ундан ортиққадамлар билан югуриб отиш. 4. Д.х. ён билан турган ҳолда, оёқлар елка кенглигида, гавда оғирлиги ўнг оёққа кўпроқ туширилган, чап оёқ олдинга чиқариб кўтарилган, гавда озроқ орқага энгашган ва ўнгга бурилган. кўл найза (граната)сиз (кейин гараната билан) «юқорига- орқада» бўлади.

1. Шунинг ўзи юриш билан бажарилади.

Услубий кўрсатмалар. Машқни бажаришда найза (граната) ушлаган ўнг кўлни «тирсаги билан» олдинга чиқишига эътибор бериш. Оёқни

тўғрилашдаги ҳаракатини «чап оёқ - чап елка»ни бир ўқда сақланишини эътиборга олиш. Тезланишдан улоқтиришга ўтиш чалиштирма қадамларни бажариш вақтида амалга ошади. Чалиштирма қадамни бажаришда оёқлар билан найза (граната)ни қувиб ўтиш энг асоси бўлиб ҳисобланади.

4- вазифа Тезланиш ва найза (граната)ни орқага қулочкашлаш техникасига ўргатиш.

Восита1. Найза (граната)ни елка олдида (20-30 см) ушланган ҳолда текис ва тезланиш билан югуриш. 2. Найза (граната)ни (тош ва коптокни) юришда ва секин югуришда орқага қулочкашлаш. Д.х. олдинга қараб турган ҳолда, чап оёқ назорат белгисиди. Ўнг оёқ билан қадам қўйишда найза (граната) қўлда «тўғри - орқага» (олдинга - паст - орқа) олиш ҳаракати билан бошланиб, улоқтирувчи ҳаракат йўналиши бўйича чап ёнга бурилади, чап оёқ билан қадам қўйишда, ўнг елкани чап елкага нисбатан пастга тушириб, қўлдаги найза (граната)ни орқага қулочкашлашни тугатади ва чап ёнга бурилади. Учинчи қадам «чалиштирма» бўлиб кўрсатилган. 3. Жойида турган ҳолда, санаш билан найза (граната)ни орқага олиш.

Услубий кўрсатмалар. Ҳар хил ритмига эътибор бериш. Тўғри ҳаракат ритмига биринчи қадам кенглиги 3-4 оёқ узунлигига тенг. Оёқ билан пружинасимон ҳаракат қилишга эътибор бериб, улоқтиришга тўхтамасдан ўтишни таъминлаш. Найза (граната) билан қўлни орқага қулочкашлашда ҳаракатни кенг амплитудада бўлишига қараш. Орқага олишни бошланиши, ўнг оёқ билан қадам қўйишдан бошланиб, чап оёқни ерга қўйиш билан тугалланади.

5-вазифа. Найза (граната)ни югуриб келиб улоқтиришга ўргатиш. Восита1. Найза (граната)ни (тош ва коптокни) қисқа тезланиш (2, 4, 6 қадам) билан улоқтириш.2. Тезлик, тезланиш билан найза (граната)ни улоқтириш

Услубий кўрсатмалар. Тезланиш узунлигини ва назорат белгисини аниқлаш учун, шуғулланувчи 2-3 маротаба найза (граната)ни тўлиқ тезлик билан улоқтиради. Шундан кейин, ўнг ва чап оёқни ичларини орқага

олишни бошланиши тўғри келишини белгилайди. Улоқтириш ритмига найза (граната)ни орқага қулочкашлашни бошланиши билан тезланган ҳаракатга, «чалиштирма» қадамга ва финал кучланишига эътибор бериш.

6-Вазифа. Найза (граната) улоқ-тириш техникасини элементларини такомиллаштириш.

Восита 1. Найза (граната)ни 3-5 қадамдан улоқтириш.2. Найза (граната)ни тўлиқ тезланиш билан мусобақа қоидаларига эътибор берган ҳолда улоқтириш.

1. Ҳар хил ҳолатлардан найза (граната)ни улоқтириш.
2. Худди шунга ўхшаш тош, ядро, бошқа асбобларни улоқтириш.

Услубий кўрсатмалар. Охирги қадамларни ҳаракат ритмини аниқлаш (чалиштириш қадамларни, финал кучланиши билан қўшилган холини), найза (граната)ни орқага олиш усулини, тезланиш узунлиги ва уни оптимал тезлигини эътиборга олиш. Финал кучланишидаги оёк билан фаол депсиниш ва бу фазадаги хатоларни тузатишга эътибор бериш.

Ўрта масофага югуриш техникасини ўргатиш.

Яхши спортчининг тўғри югуриши, унинг эркин ва кенг ҳаракатлари - югуриш техникасини тинмай такомиллаштириш натижасидир.

Ўқув машғулотлари стадион йўлкаларида ва очиқ жойларда ўтказилади.

Қуйида ўргатиш тартиби-алоҳида вазифалар ва уларни ҳал қилиш воситалари кўрсатилган. Ундан ташқари, услубий кўрсатмалар ҳам берилган.

1. в а з и ф а. Югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш.

Воситалар: 1. ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникаси хусусиятларини тушунтириш 2. Югуриш техникасини ўқитувчи ёки малакали югурувчи томонидан кўрсатиб бериш.

Услубий кўрсатма. Югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун, кинокольцовкалар, кинограммалар ва расмлар, суратлардан фойдаланилади.

Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини кўрсатганда, машғулотдагилар ён томондан, орқадан ва олдиндан кўра оладиган бўлсинлар. Югуришни кўрсатувчи тўғри йулда ҳам, бурилишда ҳам (бурилишни тўла ўтмаса ҳам бўлади) югуриб кўрсатиши керак.

2- в а з и ф а. Тўғри йўлкада югуриш техникасини ўргатиш.

В о с и т а л а р: 1. Тўғри йўлкада югуриш техникасини тушунтириш ва кўрсатиш. 2. 80-100 м масофаларда такрор-такрор югуриш. 3. Тиззани баланд-баланд кўтариб югуриш, сакраб-сакраб югуриш, бедана қадам югуриш, болдирни орқагқ силтаб югуриш, жойда туриб қўл ҳаракатларига тақлид қилиш ва ҳоказолар.

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

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

Ўқитувчи аввало кўпол хатоларни тuzата бошлайди ҳаракатлар умуман қовушмаётганини, сон баланд кўтарилмаётганини, депсиниш тўла бўлмаётганини, гавда олдинга ёки орқага ҳаддан ташқари оғиб кетаётганини, ён томонларга тебранишларни ва шу кабиларни. Югуриб ўтиш пайтларида ўқитувчи ҳар қайси спортчининг техникадаги шахсий, камчиликларини ва ўз хусусиятларини аниқлайди.

3.- в а з и ф а. Йўлканинг бурилишида югуриш техникасини ўргатиш.

В о с и т а л а р: 1. Бурилишда югуриш техникасини тушунтириш ва кўрсатиш. 2. Нормал ва кичрайтирилган радиусли йўлкада такрор-такрор югуриш. 3. Тўғри йўлкадан бурилишга кириб боришда ва аксинча, бурилишдан тўғри йўлга чиқишда югуриш.

У с л у б и й к ў р с а т м а . Учинчи вазифанинг ҳал этилиши ўқувчининг тўғри йўлда югуришни қандай ўзлаштирган эканига боғлиқ. Агарда бурилишда югурувчининг ҳаракатлари эркин бўлмаса, у пайтда тўғри йўлда югуришга қайтиш маъқул.

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

4-в а з и ф а . Юқори старт техникасини ва старт тезланишини ўргатиш.

В о с и т а л а р : 1. Юқори стартдан югуришни кўрсатиш. 2. «Стартга!» ва «Диққат!» командаларини бажариш ва «Марш!» командасидан кейин 20-30 м га югуриш. 3. Юқори стартдан кейин старт тезланишига, ундан кейин эса эркин югуришга ўтиш. Масофа 60-70 м гача. 4. Бурилиш бошланишида юқори старт олиш.

У с л у б и й к ў р с а т м а . Ўрганишнинг бошида юқори старт олишни командасиз, талабаларнинг ўзлари мустақил, кейин 3-5 тадан гуруҳ-гуруҳ бўлиб команда билан бажарадилар.

Ўрганиш вақтида «Диққат» командасидан кейин «Марш» командасигача (ўқ узилса тузукроқ) бўлган дам олиш анча узоқ (4-5-секунд) бўлади, чунки тўғри туриб олишга улгуришлари керак. Бора-бора дам олиш нормал даражагача қисқартирилади. Бошни тўғри тутишга (дастлабки қадамлар тушадиган жойга қаралади) эътибор бериш лозим. Старт тезланишида тезлик ортган сари гавда тўғрилана боради.

5-в а з и ф а . Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини такомиллаштириш.

В о с и т а л а р : 1. 100 м дан 300 м гача югуришни такрорлаш.,

2. 400 метрхмасофада тезликни ўзгартириб ва тезланиб югуриш.

3. Юқори стартдан 400-800 м га югуриб, масофа охирида тезланиш.

У с л у б и й к у р с а т м а. Талабалардан баъзилари ортиқча кучаниб, жуда кам тиришиб югурадилар, лекин ҳеч қандай маслаҳат ёки тушунтиришдан фойда чиқмайди. Бундай холларда 400 м га ва ундан кам ортиқроқ масофага ўртача тезликда югуриш тузук натижа беради. Чунки чарчай бошлаган одам бемалолроқ тежамлироқ югура бошлайди. Депсинишга (депсинадиган оёқ тўғриланишига) алохида эътибор бериш лозим.

Югуриш техникасини тузатиш учун махсус тайёрлов машқларидан фойдаланилади. Масалан, депсинаётганда оёқ чала тўғриланадиган бўлса, буни тузатиш учун систематик сакраб-сакраб югуриш ёки уч хатлаб, беш хатлаб сакраш ва шу каби оёқ ёзувчи мускуллар кучини ўстирадиган бошқа машқлар ниҳоятда қўл келади.

Югураётганда гавда ортиқча энгашса ёки тос-сон бўғинини букиш натижасида бўш оёқ сони баланд кўтарилмаса, буни тузатиш учун сонни атайлаб баланд-баланд кўтариб, гавдани бир оз кўтариб, елкаларини орқага тортиброқ югурилади.

Югуриш пайтида ён томонларга тебраниш - кўпинча оёқларни кенг кўйиш сабабли ҳосил бўлади. Бундай хатони стадион йулкасида чизилган чизик бўйлаб, оёқ тагларини параллел кўйиб югуриш билан тузатса бўлади.

3.2. Енгил атлетика дарсларида талабаларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

Маълумки институт намунавий ва ишчи режаларда берилган енгил атлетика дарсларига назар ташлайдиган бўлсак талабалар томонидан фақатгина фан бўйича қўйиладиган баллар учун кўпроқ ҳаракат қилиши кўпроқ кузатилган бўлиб, турлар бўйича ўргатиш техникасини бажаришга унчалик эътибор бермаганлиги сабабли уларда талаб меъёрларини топширишда бирмунча қийинчиликка дуч келаётган эди. Шу сабабдан биз томонимизда талабаларга нафақат уларни баҳолаш балки уларга амалий

кўникмалар, техника ва назарий билимлар ҳам бериб борилди. Тадқиқотларни амалга ошириш давомида биз уларни қуйидаги назорат тестлари орқали жисмоний тайёргарлигини аниқлаб олдик ва қуйида берилган жадваллар орқали берилганлигини кўршимиз мумкин ().

1. Тезкорлигини текшириш учун 60 м.га югуриш (сек)
2. Тезкорликка бўлган чидамлилигини текшириш учун 1500 м.га югуриш (мин.,сек.)
3. Кучини текшириш учун 4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см).
4. Тескор кучни ривожлантириш учун турган жойдан узунликка сакраш (см).
5. Тескор кучни ривожлантириш учун турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см).

3.1.- жадвал

Спорт ўйинлари факультети 102 гуруҳ талабаларининг тажрибадан олдинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Худойназаров Ф.	8,5	05:43,0	810	210	625
2	Қодиров И.	8,7	05:10,0	775	200	602
3	Тўйчиев Б.	8,6	05:27,0	800	205	611
4	Чориев К.	8,6	05:31,0	804	215	623
5	Мамараимов М.	8,5	05:43,0	811	224	629
6	Бакиров М.	8,6	05:58,0	809	218	610
7	Азимов С.	8,2	05:51,0	782	204	600
8	Тўлаганов Б.	8,6	05:23,0	779	200	590
9	Жабборов Ж.	8,7	05:56,0	809	210	600
10	Жўраев Ф.	8,7	05:10,0	785	205	595
11	Якубов Ф.	8,6	05:46,0	803	214	615
12	Фозилов А.	8,7	05:56,0	816	220	605
Ўртача кўрсаткич		8,6±0,16	05:37,8±10,49	799±11,60	210±5,80	609±7,15

3.2.- жадвал

**Спорт ўйинлари факультети 103 гуруҳ талабаларининг тажрибадан олдинги жисмоний тайёргарлик
кўрсаткичлари.**

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоктириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Солихов Ш.	8,6	05:52,0	803	215	615
2	Турдибоев О.	8,7	05:56,0	809	211	605
3	Раимбобоев Э.	8,6	05:58,0	809	220	613
4	Нуриддинов С.	8,7	05:56,0	816	222	605
5	Аннаев Х.	8,6	05:28,0	779	205	595
6	Тожибоев М.	8,5	05:47,0	810	211	625
7	Жумаев Ш.	8,7	05:20,0	775	202	612
8	Хамидов С.	8,6	05:27,0	800	207	611
9	Тошматов Д.	8,7	05:15,0	785	205	600
10	Самиев Н.	8,6	05:31,0	804	214	623
11	Собиржонов С.	8,5	05:43,0	811	222	629
12	Тўхтаев С.	8,2	05:55,0	782	207	600
Ўртача кўрсаткич		8,6±0,58	05:40,7±13,54	799±8,77	212±6,44	611±6,37

3.3.- жадвал.

**Спорт ўйинлари факультети 105 гуруҳ талабаларининг тажрибадан олдинги жисмоний тайёргарлик
кўрсаткичлари.**

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Абдуллаев У.	8,2	05:10,0	800	215	620
2	Бекмуродов Э.	8,4	05:41,0	840	235	635
3	Темиров Ш.	8,2	05:21,0	835	230	635
4	Ҳошимов А.	8,2	05:45,0	809	215	619
5	Ибрагимов И.	8,1	05:31,0	780	210	635
6	Маханов С.	8,0	05:49,0	784	200	600
7	Элмуродов Ш.	8,3	05:43,0	835	220	635
8	Ҳофизов Х.	8,4	05:51,0	834	230	622
9	Орипов М.	8,5	05:31,0	800	218	640
10	Норов С.	8,0	05:36,0	790	210	605
11	Иноғомов С.	8,5	05:35,0	826	215	610
12	Юлдашев А.	8,6	05:27,0	780	200	595
Ўртача кўрсаткич		8,3±0,16	05:35,0±12,64	809±14,53	217±8,06	621±12,26

3.4.- жадвал.

Футбол факультети 133 гуруҳ талабаларининг тажрибадан олдинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Абриев И.	8,4	05:43,0	820	220	625
2	Авазов А.	8,6	05:10,0	780	195	602
3	Амонов О.	8,5	05:27,0	810	211	611
4	Буралиев И.	8,5	05:31,0	815	209	623
5	Мехмонов Р.	8,4	05:43,0	825	215	629
6	Пардаев А.	8,4	05:58,0	830	224	610
7	Турдалиев А.	8,0	05:51,0	785	205	600
8	Умаров У.	8,6	05:23,0	780	197	590
9	Хайтметов З.	8,7	05:56,0	825	220	600
10	Хўжакулов А.	8,6	05:10,0	785	200	595
11	Омонов М.	8,5	05:46,0	802	210	615
12	Эсонбоев Э.	8,7	05:56,0	820	208	605
Ўртача кўрсаткич		8,5±0,13	05:37,8±11,35	806±19,55	210±7,07	609±10,56

3.5.-жадвал .

Футбол факультети 134 гуруҳ талабаларининг тажрибадан олдинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Ахмедов Д.	8,7	05:42,0	835	230	635
2	Жўрақулов О.	8,5	05:27,0	830	220	595
3	Зоитов А.	8,5	05:31,0	826	215	610
4	Икромов М.	8,4	05:33,0	834	230	622
5	Мухаммадиев Ж.	8,4	05:41,0	840	235	635
6	Туробжонов Ш.	8,5	05:34,0	800	218	640
7	Тўрахонов Ш.	8,0	05:51,0	790	210	605
8	Хонназаров Э.	8,6	05:10,0	785	200	600
9	Худойкулов Ф.	8,6	05:18,0	835	220	635
10	Шерматов Ж.	8,6	05:23,0	780	200	595
11	Сайдинов С.	8,2	05:29,0	800	215	620
12	Омонов Р.	8,1	05:17,0	780	210	635
Ўртача кўрсаткич		8,4±0,12	05:30,0±9,85	811±21,69	217±6,58	619±13,25

3.6.- жадвал.

Футбол факультети 135 гуруҳ талабаларининг тажрибадан олдинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Ибрагимов Ф.	8,3	05:23,0	784	200	600
2	Эгамбердиев О.	8,1	05:17,0	777	205	610
3	Қобилов И.	8,2	05:44,0	809	215	619
4	Кенжаев Т.	8,5	05:46,0	804	218	620
5	Маматов Ф.	8,0	05:17,0	780	210	609
6	Махкамов А.	8,1	05:17,0	790	210	610
7	Содиқов Л.	8,5	05:31,0	826	215	618
8	Тўраев Ш.	8,5	05:46,0	800	218	620
9	Умаров К.	8,5	05:27,0	830	214	610
10	Хидиров А.	8,4	05:43,0	834	230	630
11	Тўраев Ш.	8,4	05:56,0	835	230	635
12	Худоёров Х.	8,5	05:27,0	830	220	610
Ўртача кўрсаткич		8,3±0,15	05:32,8±4,85	808±17,47	215±6,14	616±9,77

3.3. Енгил атлетика дарсларига қўйиладиган талаблар.

Енгил атлетика машқларининг келиб чиқиш тарихи жуда қадим замонлардан бошланади. Одамалар югуриш, сакраш ва улоқтиришни, табиий зарур ҳаракат сифатида қадим замонлардан бери меҳнатда ва кундалик ҳаётда қўллаб келганлари маълум. Югуриш, сакраш ва улоқтириш мустақил жисмоний машқ сифатида ва енгил атлетика спортнинг муҳим элементлари ҳисобланади. Таълим муассасаларида ўтказиладиган енгил атлетика дарсларига бир қанча талаблар қўйилади. Енгил атлетиканинг тўққизта тури умумий босқичда талабаларни билим даражаси ва кўникма малакаларини шакллантириш учун ўтказилмб келинади. Биринчи босқич дастурига кўра биринчи ярим йилликди спортча юриш, баландликка “ҳатлаб ўтиш” усулида сакраш, ўрта масофага югуриш, граната улоқтириш ва кросс югуриш техникаларини ,восита усуллари мусобақаларни ўтилган турлар бўйича ташкил этиш ва ўтказшни услубиятлари ўргатилади. Ушбу турлар бўйича техникаларни ўргатиш услубияти ЎзДЖТИнинг енгил атлетика оғир атлетика ва велоспорт назарияси ва услубияти кафедраси томонидан тасдиқланган 74-соатлик дастурида берилган юкламаларини бажаришда қуйдаги талаблар қўйилади. Спортча юриш ва кросс югуриш орқали чидамлилиқни тарбиялаш организмнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш вазифалари қўйилади.

Талабаларнинг тезкор-чидамлилигини тарбиялашда ўрта масофага югуришнинг 800-1500 метр масофага югуриш турлари рейтинг балл бўйича боҳоланади.

800 метр масофага югуришда қизлар учун югуриш техникасини ўзгартирганлик даражасини ва белгиланган вақт секунд орқали аниқлаш меёрлари белгиланган. Ўғил талабалар учун ўрта масофанинг 1500 метр масофага югуришни вақт орқали секундда аниқланади. Талабаларни куч сифатларини граната улоқтириш турини ўргатиш орқали 500гр қизларга

700гр ўғил талабалар учун. Ўғил талабалар 36м 33м 30м масофага улоқтириш. Қизлар 27м 24м 20м масофага улоқтириш.

Талабаларни тезкор-кучини оширишда баландликка “хатлаб ўтиш” усулида сакраш орқали уларга сакраш техникасини ўргатиш ва мусобақа усули орқали тайёргарлик даражаси аниқланади. Талабаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш рейтинг назорати жадвал орқали берилди.

3.7.- жадвал.

Биринчи умумий босқич талабаларининг энгил атлетика бўйича турларини ўзлаштириш баҳолаш талаблари.

Ўқув машғулотлар бўлимлари ва мавзулари	Машғулот рақами	Баҳо балларда		
		5	4	3
Жорий назорат 40 балл				
Спортча юриш	5	8	5	4
Эркаклар 1200 м		Техника баҳоси		
Аёллар 800 м				
Баландликка “Хатлаб ўтиш” усули билан сакраш	7	8	6	4
Эркаклар		130	125	120
Аёллар		110	105	100
Ўрта масофаларга югуриш	9	8	6	5
Эркаклар 1500 м		5:20,0	5:40,0	6:00,0
Аёллар 800 м		3:00,0	3:25,0	3:50,0
Граната улоқтириш	10	8	6	5
Эркаклар 700 гр.		36	33	30
Аёллар 500 гр.		27	24	20
Кросс югуриш	14	8	6	5
Эркаклар 3 км		13:30,0	13:40,0	14:00,0
Аёллар 2 км		11:40,0	12:00,0	12:15,0

3.4. Енгил атлетика дарслари юкламалари самарадорлигини таҳлил этиш (хронометр ва педагогик таҳлил)

Енгил атлетика дарс жараёнида педагогик кузатув ва хронометраж, пулсометрия ўтказиш орқали дарс жараёни таҳлил этилади. Енгил атлетика дарс жараёнида спортча юриш ва баландликка хатлаб ўтиш турлари ўрганиб таҳлил этилди. Педагогик кузатув Спорт ўйинлари факультети I босқич 102 гуруҳ талабалари ҳамда Футбол факультети I босқич 133 гуруҳ талабалари ўқув-машғулоти дарслари кузатувга олинди.

ЎзДЖТИ енгил атлетика дарсининг педагогик таҳлили.

Дарсининг ўтилиш вақти: 8:00-9:20; **Гуруҳ:** 133-гуруҳ

Дарс тури: Амалий **Дарсдаги ўқувчилар сони:** 30 та

Дарс ўтувчи: Сафронов А.А., Закирова З.М.

Таҳлил олиб борувчи: Хайдаров Б.Ш.

Дарс вазифалари:1. Спортча юриш пайтида қўллар ва елкаларни тўғри ҳаракатга ўргатиш.

2. Планкадан сакраб ўтиш усулини ва ерга тушишни ўргатиш.

Дарс қисми	Талабанинг иш фаолиятини мазмуни	Иш фаолиятининг тугаши вақти	Ўқитувчининг тинглаш кузатиш	Машқ бажариш	Машғулот жойини тайёрлаш	Навбаг кутиш	Ўқитувчи айби билан кетган вақт	эслатма
Тайёрлов қисм	Сафланиш. Навбатчи ҳисоботини эшитиш.Саломлашиш.	3'	1'00"				3'	
	Дарс вазифаси мазмунини тушунтириш.	4'	1'25"					
	Юриш,югуриш ўтиш.	14' 10"		10'05"				
	Қайта сафланиш.							
	УРМга қайта сафланиш, турган жойида машқни бажариш.	14' 40 "			30"			
	1-машқни тушунтириш.	14' 50"	10"					
	Машқни бажариш.	15'20"			30"			
	2-машқни тушунтириш.	15'30"	10"					
	Машқни бажариш.	16'15"			45"			

	3-машқни тушинтириш.	16'22"	10"				
	Машқни бажариш.	17'17"		55"			
	4-машқни тушинтириш.	17'27"	10"				
	Машқни бажариш.	18'02"		35"			
	5-машқни тушинтириш	18'05"	13"				
	Машқни бажариш	18'15"		40"			
	6-машқни тушинтириш	18'55"	10"				
	Машқни бажариш.	20'00"		47"			
	7-машқни тушинтириш.	20'12"	10"				
	Машқни бажариш.	20'54"		42"			
	8-машқни тушинтириш.	21'03"	9"				
	Машқни бажариш.	21'56"		53"			
	9-машқни тушинтириш.	22'03"	9"				
	Машқни бажариш.	22'38"		35"			
	10-машқни тушинтириш.	22'49"	11"				
	Машқни бажариш.	23'09"		20"			
	Қайта сафланиш стадион йўлкасига тўрт қаторга сафланиш.	23'19"	10"				
	Махсус югуриш машқлари.						
	1.Тиззаларни баланд кўтариб югуриш.	24'00"		41"			
	-Навбат кутиш.	24'20"			20"		
	Машқни такрорлаш.	24'30"		10"			
	2.Орқага силтаб югуриш.	24'53"		23"			
	-Навбат кутиш.						
	Машқни такрорлаш	25'04"	11"				
	3.оёқдан оёқга юқорига сакраб югуриш.	25'28"		24"			
	-Навбат кутиш.	25'32"	4"				
	Машқни такрорлаш						
	4.Оёқдан-оёқга (кийиксимон) олдинга сакраб югуриш.	26'00"		48"			
	-Навбат кутиш.	26'10"	10"				
	Машқни такрорлаш						
	5.тезланишли югуриш.	26'35"		25"			
	-Навбат кутиш.						
	Машқни такрорлаш						
А с с и й қ	Қайта сафланиш I- вазифани тушунтириш.	27'07"	32"				55"
	А) Жойда туриб қўллар ҳаракатига тақлид қилиш.			63"			
	Ўқитувчини тинглаш.	28'10"					
	Б) Қўлларни орқага қилиб	28'47"		37"			

	юриш.							
	Ўқитувчини тинглаш							
	2x50м бажариш.	35'40"		6'53"				
	В) Қўлларни қайириб тўппа тўғри қилиб юриш. 2x50м бажариш.	46'20"		7'10"				
	Елка ва қўлларни актив ишлатиб спортча юриш	55'10"		8'50"				
	-Сафланиб баландликка сакраш жойига бориш ва ўқитувчини тинглаш.	63'30"						
	А) Баландликда ўрнатилган планка ёнида туриб, унинг устидан олдин секин, кейин сакрашдагидек тез суръатда эркин хатлаб ўтиш.	63'40"		7'10"				
	Навбат кутиш, машқни такрорлаш.	65'45"				2'50"		
	Б) Ён томондан бир, уч кадам юриб келиб, планка устидан соддароқ “хатлаб ўтиш”.	67'20"		25”				
	Навбат кутиш, машқни такрорлаш.					2'35"		
	В) Бир, уч кадам юриб келиб, планка устида силкинч оёқни тўғрилаш, кейин оёқ таги билан тиззасини ичкари томон буриб шу оёқни шиддат билан пастга тушириш.	69'00"		33”				
	Навбат кутиш, машқни такрорлаш.	70'10"				1'07"		
	Д) Шунинг ўзи, лекин планка устида гавдани депсинувчи оёқ томон буриш, қўлларни пастга тушириш.	72'15"		70”				
	Навбат кутиш, машқни такрорлаш.	73'20"				2'05"		
Як/ қис.	Қайта сафланиш ўқитувчини тинглаш ва дарсни якунлаш.	75'30"						

Баённома.

2011 йил ЎзДЖТИ енгил татлетика дарсида 105 гуруҳ талабаси Темиров Ш.

Машғулот жараёнларида талабанинг юрак қисқариш сонини кўрсаткичи.

Вазифалар: 1. Спортча юришда қўл, елка ва оёқ харакатини ўргатиш.

2. Баландликка хатлаб ўтиш усулида сакраш техникасини ўргатиш.

№	Ўқувчининг фаолияти мазмуни	Томир уришини ўлчаш вақти	Томир уриши сони		Томир уришини % хисобида ўзгариши
			10 сонияда	1 дақиқада	
1	2	3	4	5	6
1	Дарс бошланишидан 5 дақиқа олдин.	0	12	72	100%
2	Сафда турган вақтда ўқитувчини тинглашда.	3	12	72	100%
3	Секин югуриш вақтида.	9	18	108	150
4	2 курук югуришдан кейин.	13	20	120	166.6
5	У.Р.М. 3 та машқ бажаргандан сўнг.	16	21	126	175
6	У.Р.М. 3 машқдан сўнг.	20	21	126	175
7	У.Р.М 4 машқдан сўнг.	24	20	120	150
8	Қайта сафланиш махсус югуриш машқлари 2 машқ бажаргандад сўнг.	27	23	138	191.6
9	Махсус югуриш машқлари 3 машқдан сўнг.	30	25	150	208.3
10	Қайта сафланиш ўқувчини тинглаш.	33	23	138	191.6
11	Спортча юриш техникасини ўрганиш. 1 машқдан сўнг.	38	22	132	183.3
12	Иккита машқ бажаргандан сўнг.	43	24	144	200
13	Спортча юриш .	48	25	150	208.3
14	Спортча юриш бир курук юргандан сўнг.	48	25	150	208.3
15	Сафланиш баландликка сакраш жойига боргандан сўнг.	51	24	144	200
16	Баландликка сакрашни	55	24	144	200

	Ўрганиш биринчи машқдан кейин.				
17	Баландликка икки марта сакрашдан кейин.	59	25	150	208.3
18	Навбат кутиш югуриб келиб баландликка сакраш.	63	26	180	250
19	Сафланиш, ўқитувчини тинглаш.	68	24	144	200
20	Югуриб келиб баландликка сакраш.	73	25	150	208.3
21	Навбат кутиш .	76	26	180	250
22	Хато ва камчиликларни кўрсатиш. Ўқитувчини тинглаш.	78	23	138	191.6
	Уйга вазифа бериш дарсга яқун яшаш хайирлашиш.	80	19	114	158.3
	Дарс тугаганидан 4 дақиқадан сўнг.	84	13	78	108.3

**IV БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ДАРСЛАРИ ОРҚАЛИ
ТАЛАБАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ.**

**4.1. Талабаларнинг енгил атлетика дарслари орқали жисмоний
тайёргарлигини оширишда махсус машқларнинг ўрни.**

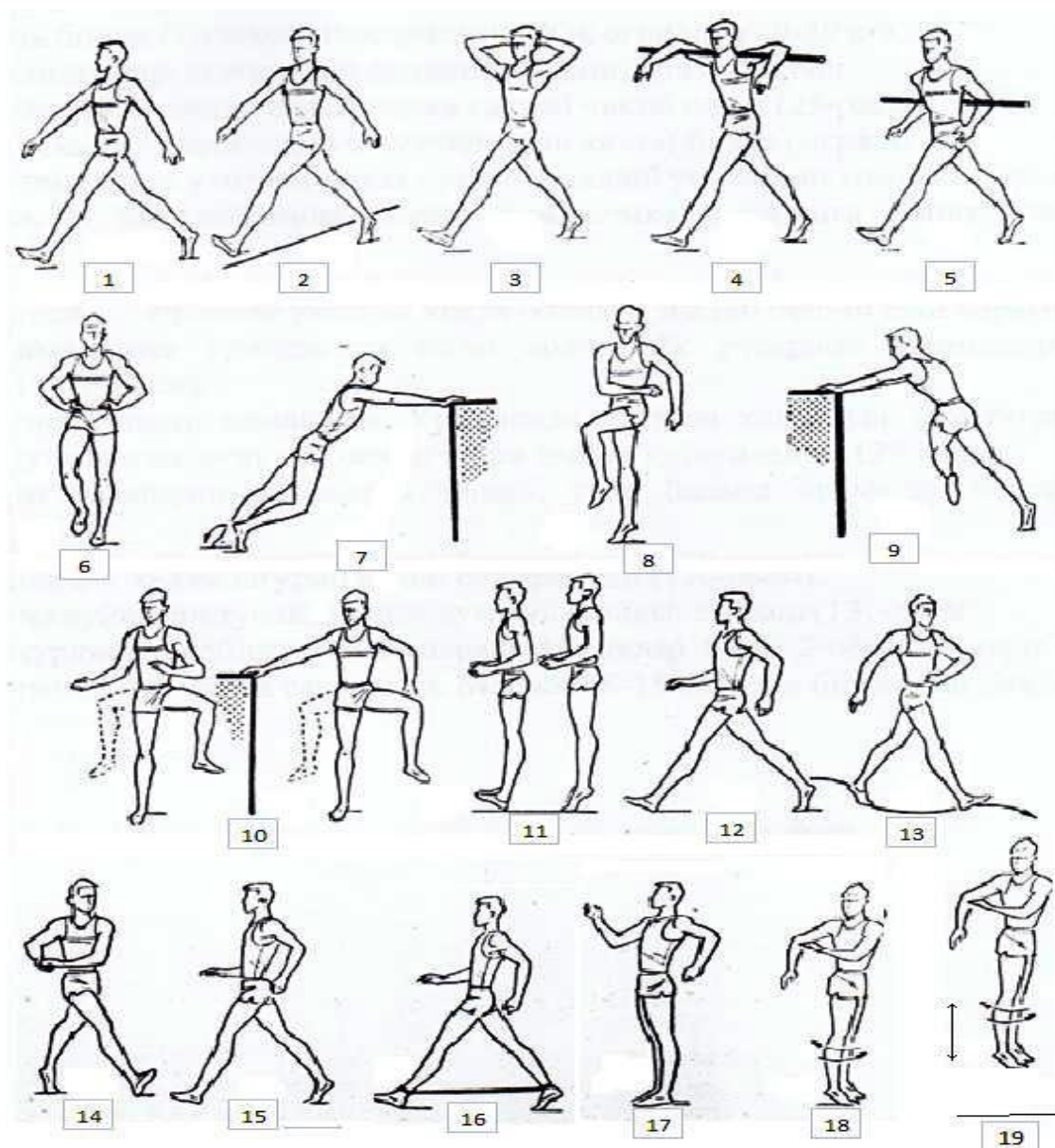
Спортча юриш техникасини ўрганиш учун махсус машқлар.

1. Гавдани тўғри тутиб, тизза бўғимларини букмасдан, қадам босишни товондан бошлаб, оёқ кафтини ерга тўлиқ қўйиш ва оёқ учига бир оз депсиниб юриш. Қўл оёқ ҳаракатига тескари пропорционал тарзда ҳаракат қилиши керак (1-расм). 2. Ўйланишнинг тўғри қилини бўйлаб оёқларни гоҳ чап томонга, гоҳ ўнг томонга босиб, илонизи йўналишда юриш. Юраётганда тос ва елка ҳаракати оёқ ҳаракатига қарама - қарши бўлишига эътибор бериш керак (2-расм). 3. Шу машқнинг ўзи, фақат қўллар бошининг орқасида, ҳаракатлар бемалол ва эркин бўлиши керак (3-расм). 4. Гимнастика таёқчасини елкага қўйиб, қўлларни таёқ устидан ўтказган ҳолда кенг қадам ташлаб юриш ва тосни ҳаракатга келтириш (4-расм). 5. Шу машқнинг ўзи, фақат энди таёқча елкада эмас, белда (5-расм). 6. Гавдани тўғри тутган ҳолда тана оғирлигини бир оёқдан иккинчи оёққа ўтказиб, тос мушакларини максимал даражада бўшатган ҳолда бажариш (6-расм). 7. Ўша машқ, фақат бирор нарсага таяниб, оёқ шу тўсикдан 140-150 см узоқроққа қўйилади (7-расм). 8. Оёқнинг сони олдинга-ичкарига ҳаракатлантирилади, қўллар букилган (9-расм). 9. Ўша машқ, бирор бир тўсикқа ёки гимнастика деворига таянган ҳолда бажарилади (9-расм). 10. Гавдани тик тутган ҳолда бир оёқда туриб, иккинчи оёқни тизза бўғимидан букиб, ёнга-юқорига кўтариб, доирасимон айлантириш. Букилган оёқни ёндан эркин айлантириш керак ва оёқлар ҳолатини алмаштириб бажариш лозим (10-расм). 11. Гавдани тик тутиб, гоҳ товондан оёқ учига томон кўтарилиш ва аксинча, оёқ учидан товонга томон кўтарилиш машқи (11-расм). 12. Кенг қадамлар билан ерга

оёқнинг товон қисмини қўйиб, тизза бўғимларини имкон қадар букмасдан юриш. Юраётганда қўл ва елка камари бемалол ҳаракат қилиши керак (12-расм). 13. Илонизи юриш ва диаметри 8-10 метр бўлган айланада спортча юриш. 5-6 қадам ўнгга, 5-6 қадам чапга (13-расм). 14. Ён билан ўнгга ва чапга ҳаракат. Ўнг оёқ олдинга, чап оёқ тос соҳаси максимал ҳолатда ёнга бурилган. Қўлларни занжир қилиб ушлаб олиш ва елка камарининг тос ҳаракатига қарама-қарши тарзда ҳаракат қилишига эътибор бериш (14-расм).

15. Юмшоқ ерда, қум ёки қорда аввал секин кичик қадам, сўнгра тез ва катта қадам босиб юриш (15-расм). 16. Оёққа резина амортизатор кийиб спортча юриш. Бунда оёқ мушакларининг кучи ривожлантирилади(16-расм).

17. Турган жойда спортча юрувчининг қўл ҳаракатини тақлид қилиш. Бунда гавда тўғри тугилади ва қўллар жадал ҳаракат қилади (17-расм). 18. Жойида турган ҳолда тизза бўғимларини букмасдан оёқ учига кўтарилиб, тос соҳасини бир томонга ва елка камарини бошқа томонга буриш. Машқнинг тез-тез ва аниқ бажарилишига аҳамият бериш керак (18-расм). 19. Шу машқнинг ўзи, фақат юқорига сакраб бажарилади (19-расм).



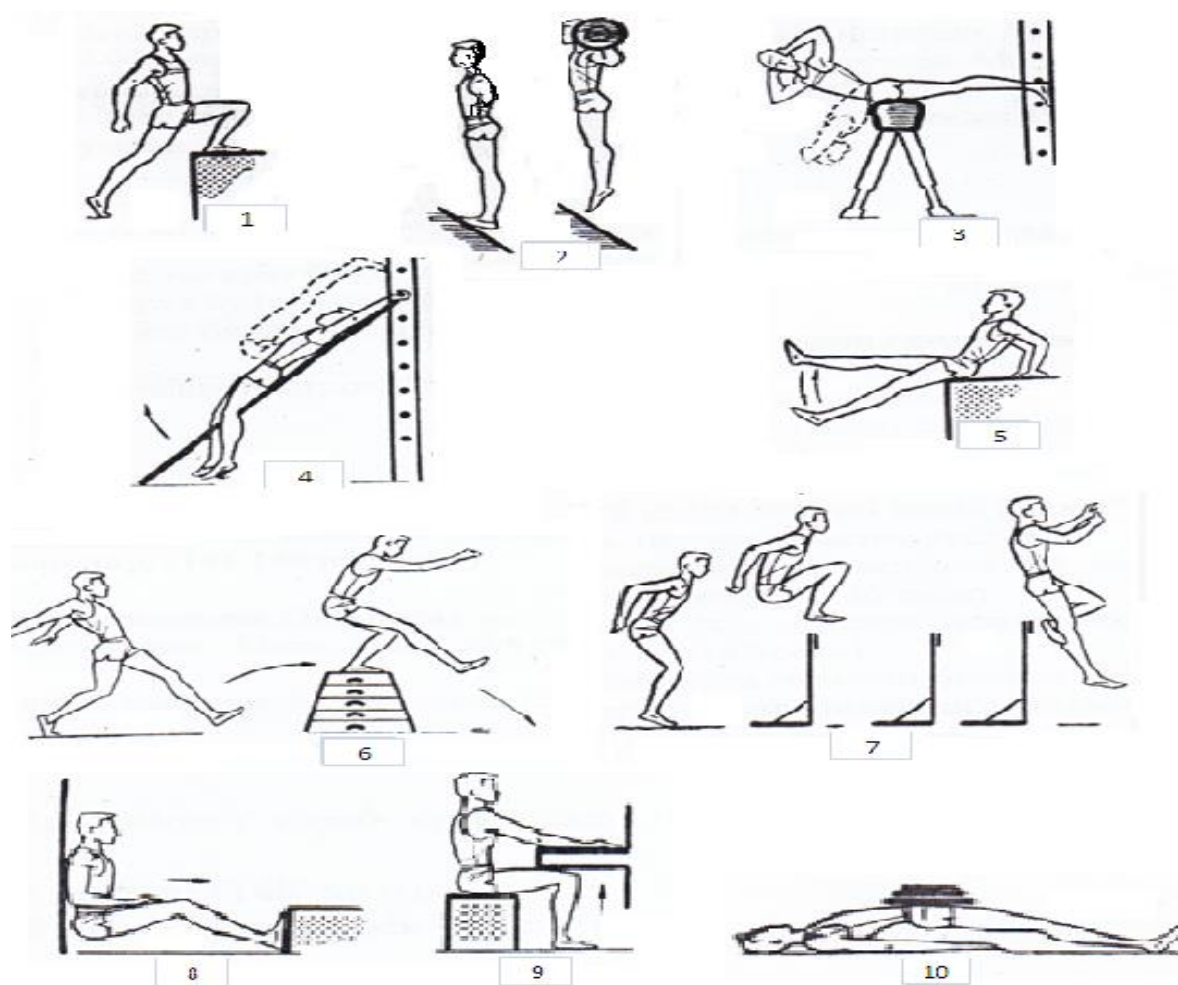
Югуриб келиб баландликка сакраш техникасини ўргатиш учун махсус машқлар.

1. Тик турган ҳолда 1 оёқда галма-гал 50-60 см. баландликка сакраб чиқиб-тушиш. Машқ юк билан ёки юксиз бажарилади (юк оғирлиги 20-30 кг) (1-расм).

2. Юксиз ёки юк билан икки оёқда баландликка сакраб чиқиб-тушиш (2-расм).

3. Гимнастика отига ўтирган ҳолда орқага энгашиб ўнг ва чап томонга бурилиш ёки ён билан ўтирган ҳолда олдинга эгилиб бошни ерга қаратиш. Бу машқни бажараётганда оёқлар гимнастика нарвонига бириктирилган бўлади

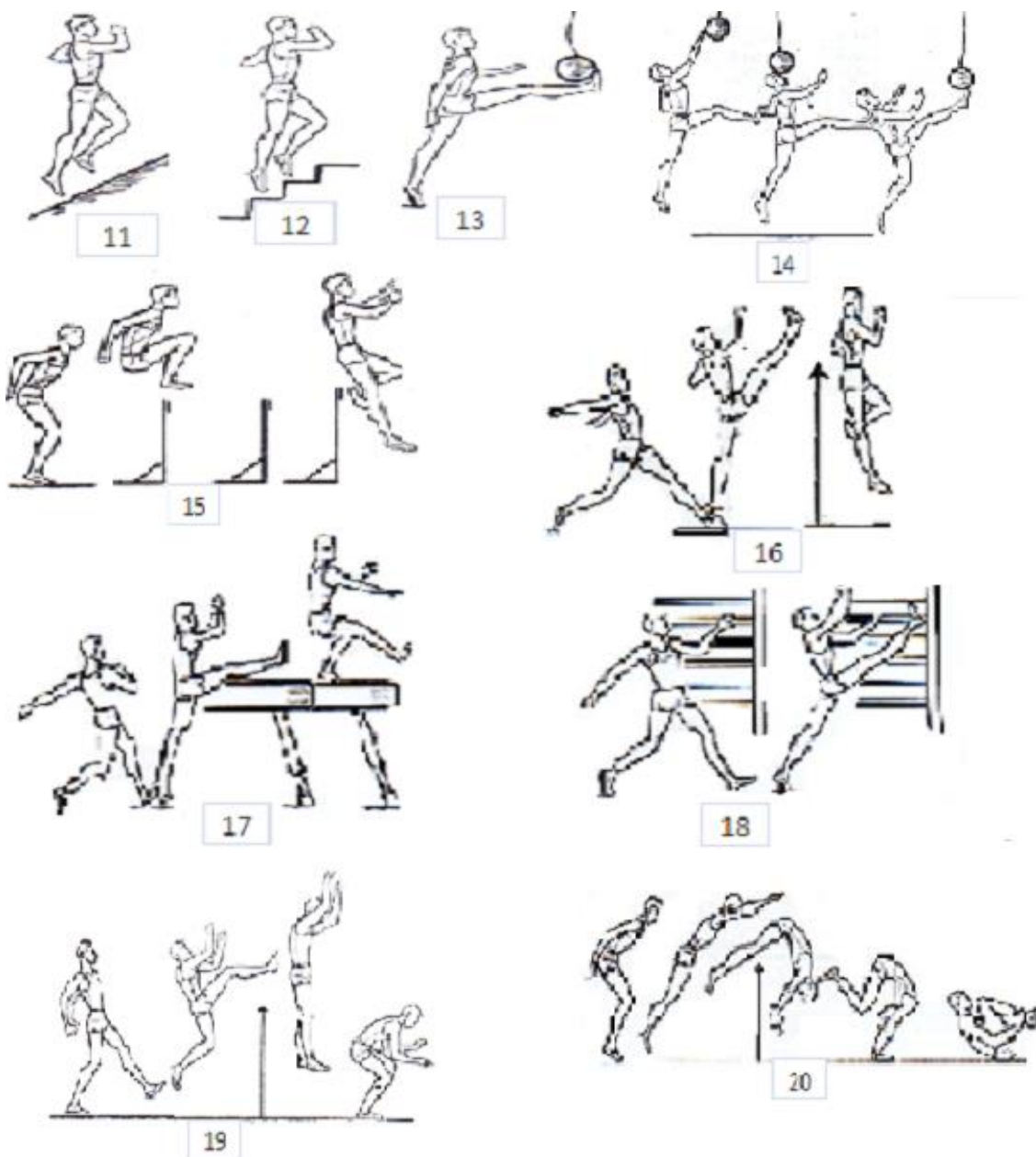
(3-расм). 4. Эгик гимнастика ўриндиғида ётган ҳолда оёқ учларини юқорига кўтариб кўлдан юқоригача етказиш (4-расм). 5. Оёқлар ҳолатининг алмашуви. Ўриндикда ўтирган ҳолда ўнг оёқ тўғри ва тепага кўтарилган, сўнг чап оёқ тўғри тепага кўтарилади (5-расм). 6. 40-60 см баландликдан сакраб тушиб, унча баланд бўлмаган тўсиқлардан ошиб сакраб тушиш (6-расм). 7. Бу машқ 3-7 қадам югуриб келиб, 1-1,5 қадам оралиғида жойлаштирилган ғовлараро сакраб бажарилади (7-расм). 8. Оёқларни узатиш. Бу машқ серияли (5-6 секунд ичида 1 ҳаракат) бажарилади. Оёқлар 135° бурчак атрафида йиғилади (8-расм). 9. Оёқларни кўтариш. Машқ ўтирган ҳолда (20-40 кг.ли юк билан) бажарилади. Ҳар бир ҳаракат 5-6 секундда такрорланади (9-расм). 10. Тос, орқа ва қорин мушаклари кучини ривожлантириш машқлари. Машқ ётган ҳолда бажарилади. Зўриқиш давомийлиги - 5-6 секунд (10-расм).

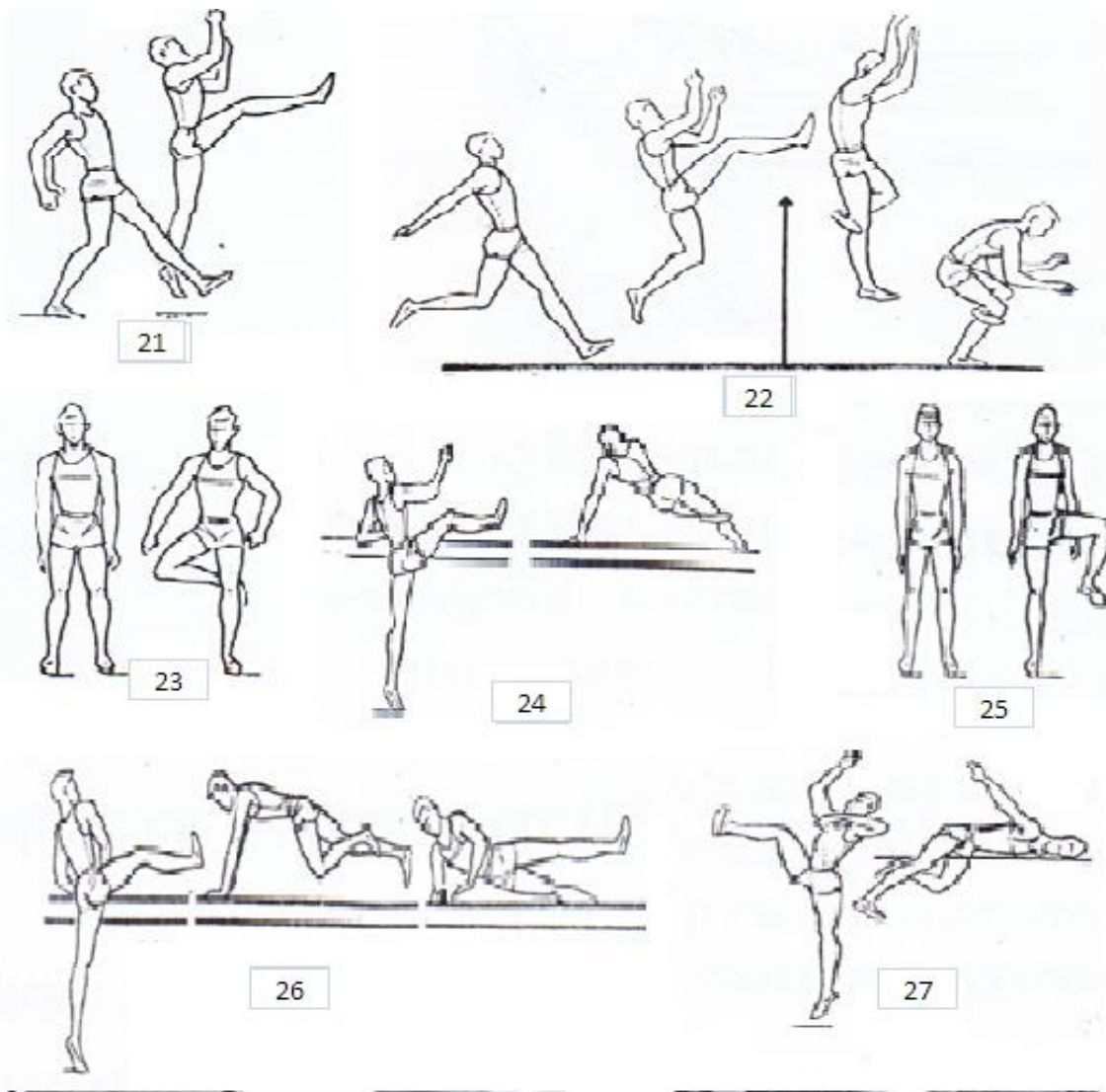


11. Қияликда сакраш. Машқ 1 оёқда тепага ва пастга сакраб бажарилади. Депсиниш тезлиги максимал даражада (11-расм).
12. Зина бўйлаб юқорига ва пастга югуриш ҳамда оёқдан-оёққа сакраш. Машқ максимал тезликда бажарилади (12-расм).
13. 100-150 см баландликда осилган тўпни сакраб оёқ учлари билан тегиш (13-расм).
14. Баландликда осилиб турган тўп ёки дарахт баргига сакраб қўл, бош ва оёқни тегизиш (14-расм).
15. Баландлиги 76,2 ва 84,0 см. ғовлар оша 1 ёки 2 оёқда сакраб ўтиш (15-расм).
16. Баландликдан ошиб ўтиш. Сакраб тушиш масофаси 30-40 см бўлиши лозим (16-расм).
17. 4-8 қадамдан югуриб келиб гимнастика отига сакраб чиқиб, бир оёқда мувозанатни сақлаб туриш (17-расм).
18. Гимнастика девори олдида ён билан туриб оёқни юқорига кўтариб силташ. Силкинч оёқ олдинга кўтарилганда таянч оёқнинг учига кўтарилиш ва тос соҳасини олдинга чиқариш лозим (18-расм).
19. Жойида туриб узокқа баландликка сакраш. Машқ сигналдан сўнг бажарилади (19-расм).
20. Тўсиқдан сакраб ўтиб умбалоқ ошиш (20-расм).
21. Оёқларни галма-гал кўтариб тезлик билан тушириш (21-расм).
22. Унча баланд бўлмаган тўсиқ оша сакраш. Машқ ёндан ёки тўғри югуриб келиб бажарилади (22-расм).
23. Тик турган холда бир оёқнинг товонини иккинчи оёқ тиззасига тегизиш (23-расм).
24. 5-8 қадам югуриб келиб гимнастика яккачўпига сакраб чиқиш ва 1-оёқ учини 2-оёқ тиззаси орқасига ўтказиш ва югуриб келиб гимнастика тахтаси оша қўлга тиралган холда 1 оёқда сакраш (24-расм).
25. Оёқни сон соҳасига тортиш, тизза ён томонга қараб кўтарилади. Оёқ учи эркин (25-расм).

26. Икки қўлга тиралган холда отдан оша сакраш (26-расм).

27. Қорин билан гимнастика яккачўпида ётиб, 1 оёқни 2-оёқ сонига тегизиш ва узатиб яккачўп оша тушиш (27-расм).





Граната улоқтириш техникасини ўргатиш учун махсус машқлар.

1. Болта билан тўнкани уриш машқи. Бунда оёқлар елка кенглигида, болтани икки қўллаб ушлаган ҳолда орқага керишиб, бир ҳаракатда ерда турган тўнкани чопиш (1-расм). 2. Машқни найза ёки гимнастика таёқчаси ёрдамида ҳар хил ҳолатлардан:

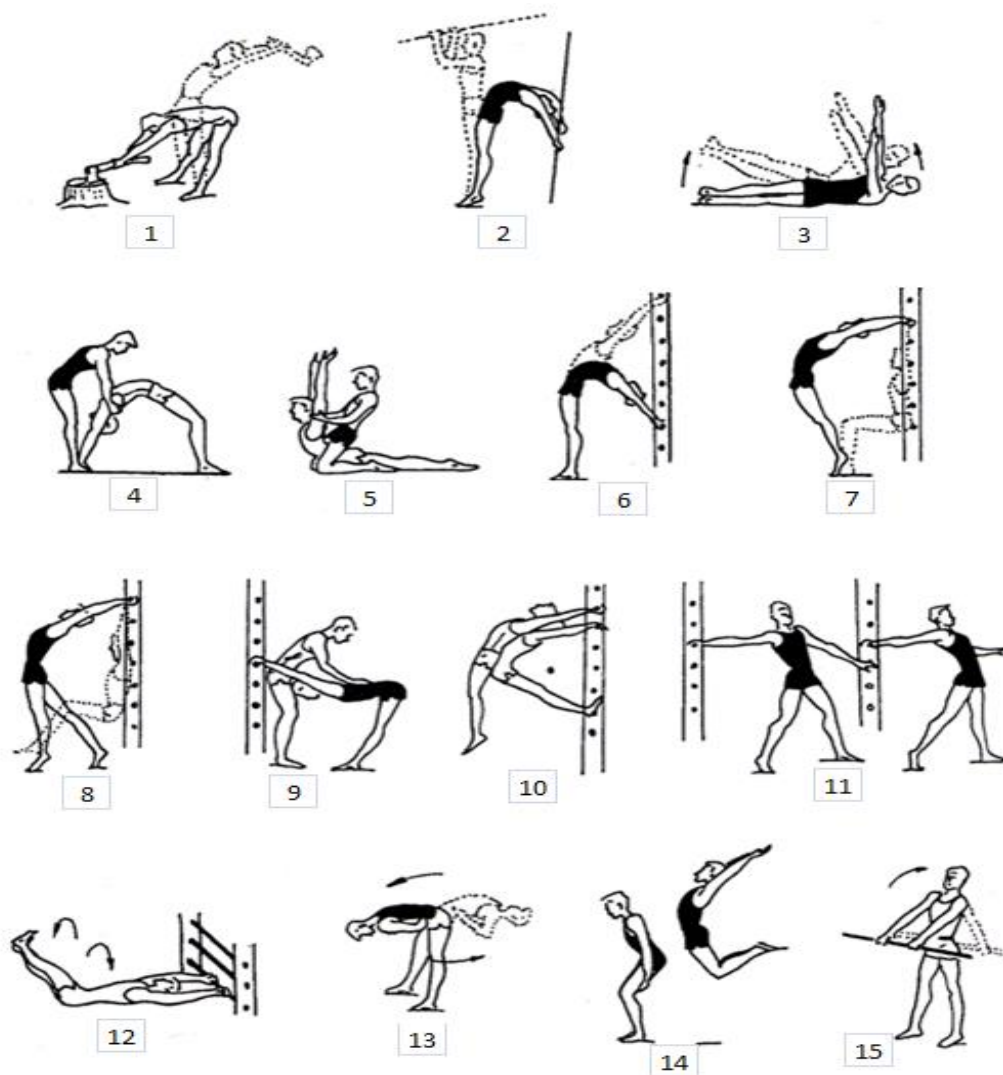
- а) чалқанча ётган ҳолатдан қўллар бош орқасида, оёқлар тиззадан букилган;
- б) қўлларга таянган ҳолатдан;
- в) асосий туриш ҳолатидан;
- г) кўприк ҳосил қилиб туриб бажариш мумкин (2-расм).

3. Ён томонда ётган ҳолатда гавдани ва оёқларни юқорига кўтариш машқини бажаришда тос қисми орқага кетишига йўл қўймаслик керак (3-расм). 4. Тана оғирлигини шерик ёрдамида қўлга ўтказиш. Оёқларни силтаб кўтариб оғирликни қўлга ўтказиб шерик уни ўзига тортади (4-расм).

5. Қоринда ётган ҳолда шерик ёрдамида гавдани кўтариш (5-расм).

6. Гимнастика деворида орқа томон билан туриб бир қадам оралиғида юқоридан ушлаган ҳолда имкон борича пастки дастагига тушиш ва эгилиш (6-расм). 7. Гимнастика девори олдида бир қадам узунликда ўтирган ҳолатда юқоридан ушлаб туриб олдинга, юқоридан эгилиш (7-расм). 8. Шу машқни фақат чап оёқни ёки ўнг оёқни олдинга ташлаб бажариш (8-расм).

9. Гимнастика деворини ушлаган ҳолда шерик ёрдамида эгилишларни бажариш (9-расм). 10. Гимнастика деворида шерик ёрдамида эгилиш машқларини бажариш (10-расм). 11. Гимнастика девори олдида бир қадам узунликда ўнг ён томон билан туриб, ўнг қўл билан елка камари тўғрисидадан ушлаб ўнг оёқни букиш ва уни тўғрилаган ҳолда керилиб чапга бурилиш (11-расм). 12. Гимнастика деворининг энг пастки поясидан ушлаб, чалқанча ётган ҳолда гавдани ва оёқларни айлантериш (12-расм). 13. Гавдани айлантериш машқлари (13-расм). 14. Икки оёқда юқорига сакраб керишиш машқлари (14-расм). 15. Гимнастика таёқчасини ёки найзани олдинда ушлаб, гавдани ўнг ва чап томонларга айлантериш (15-расм).



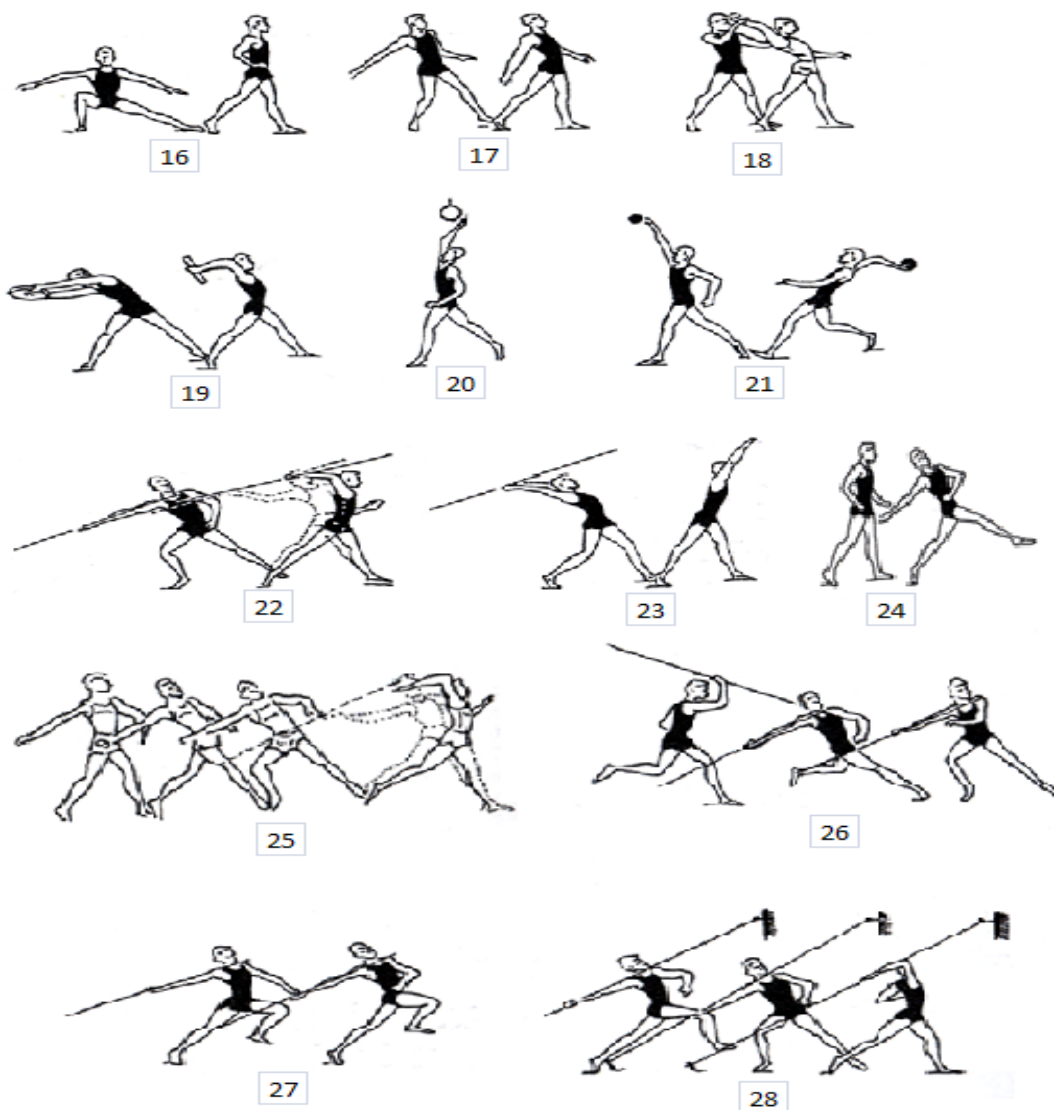
16. Ўнг оёққа ўтирган ҳолатдан бир ҳаракатнинг ўзида болдир ва тосни олдинга тўғрилаш (16-расм).

17. Ўнг оёқ тизза бўғимидан бир оз букилган, чап оёқ эса тўғри ҳолатда. Бир ҳаракатнинг ўзида гавданинг оғирлигини чап оёққа ўтказиб, улоқтириш томонга гавдани тўғрилаш (17-расм). 18. Найза улоқтиришдаги охирги куч беришни тақлид қилиш машқи. Бунда шерик машқ бажарувчининг ўнг елкасидан ушлаб, чап қўли билан пастки қисмидан бир оз итариб туради. Бу машқни бажаришда шерик бир оз қаршилик кўрсатиши мумкин (18-расм).

19. Охирги куч беришда кучни ривожлантириш учун штанга дискини икки қўллаб ушлаб улоқтиришга тақлид қилиш (19-расм). 20. Юқорида осилиб турган тўлдирма тўпни қўлни орқага олиб зарб билан уриш. Бунда тос, гавда ҳаракатига эътибор бериш лозим (20-расм). 21. Улоқтириш

томонга қараб туриб, найза, тўлдирма тўп ва тошларни жойидан туриб улоқтириш (21-расм). 22. Шу машқнинг ўзи, фақат улоқтириш томонга ён билан туриб бажариш (22-расм). 23. Найзани бош устидан икки қўллаб ушлаган ҳолда олдинга улоқтириш (23-расм). 24. Улоқтириш томонга тўғри турган ҳолда чалиштирма қадамларни бажариш (24-расм). 25. Найзани уч қадамдан улоқтириш. Улоқтириш вақтида чап оёқ олдинда бўлиши керак (25-расм). 26. Югуриб келиб ёки турган жойдан найза улоқтиришга охирги куч бериш. Бунда чап оёқ чизикдан ўтиб кетиши керак эмас (26-расм). 27. Охирги куч беришдан аввал югуриб кела туриб найзани орқага олиш машқи (27-расм). 28. Юқорига таранг тортилган темир симига металл трубани кийдириб, найза улоқтиришдагидек ҳаракат қилиш (28-рам). 29. Гимнастика девори олдида орқа томон, ён томонлар билан туриб, керилиш машқларини бажариш (29-расм). 30. Гимнастика таёқчаси ёки найзани олд томонда қўллар билан тўғри ушлаб, снарядни бош устидан орқага олиш машқи (30-расм).

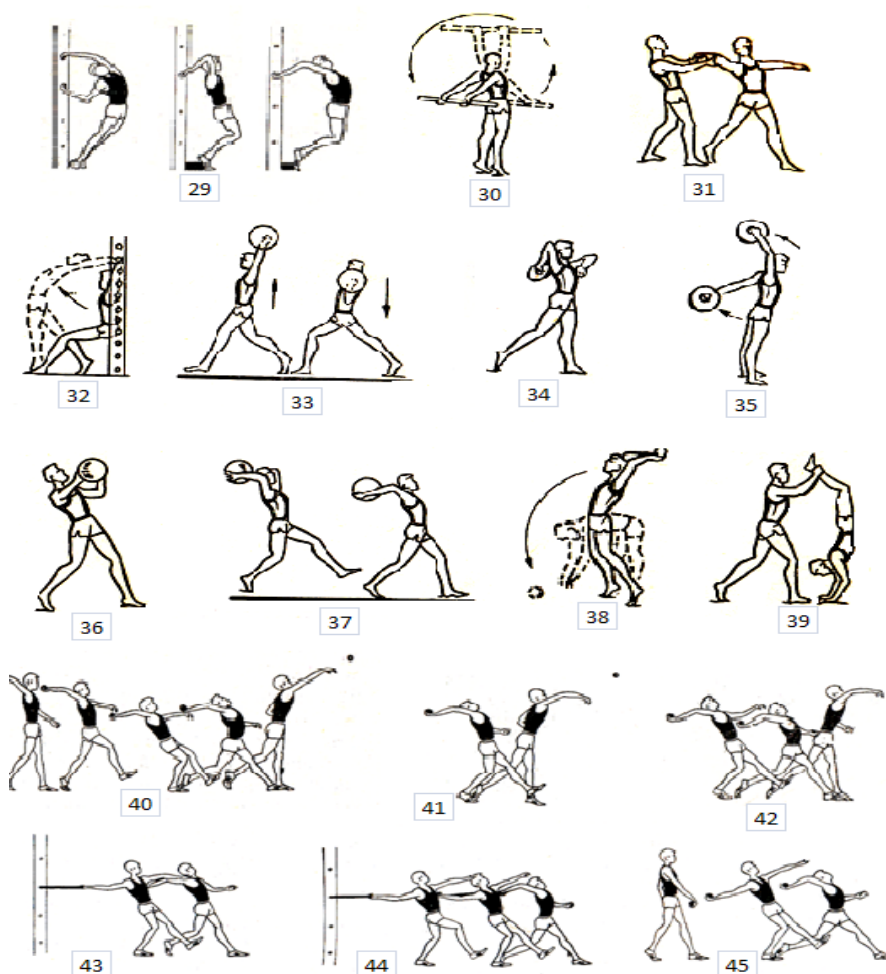
31. Шерик ёрдамида улоқтиришда охирги куч беришни тақлид қилиш (31-расм). 32. Гимнастика деворига орқа билан туриб, икки қўл билан ушлаган дастлабки ҳолатдан бир оёқ олдинда тизза бўғимидан букилга ҳолатда гавдани олдинга-юқорига кўтариш. Гавдани олдинга кўтараётганда оёқлар тўғриланади (32-расм). 33. Ўнг оёқ олдинда, штангани кўкрак олдида олиб, бир ҳаракатнинг ўзида юқорига даст кўтариш. Штангани юқорига кўтарганда чап оёқ олдинга чиқарилади (33-расм).



34. Штанга диски билан найза улоқтиришдаги охирги куч бериш фазасини тақлид қилиш (34-расм). 35. Иккала қўлга штанга дискларини ушлаб, қўлларни галма-гал юқорига кўтариб-тушириш (35-расм).

36. Улоқтириш томонга қараган ҳолда тўлдирма тўп ёки ядрони олдинга улоқтириш (36-расм). 37. Турган жойдан ёки икки кадамдан тўлдирма тўпни икки қўллаб бош устидан олдинга улоқтириш (37-расм). 38. Ядрони икки қўллаб ушлаб бош орқасига ўтказиш ва олдинга энгашиб ерга зарб билан ташлаш (38-расм). 39. Шерик ёрдамида қўлларга таяниб, қўлларни букиб-ёзиш. Бунда шерик машқ бажарувчининг оёқларини юқорида ушлаб туради (39-расм). 40. Ядро билан худди найза улоқтиришдагидек чалиштирма кадамларни амалга ошириб, охирги куч беришни бажариш (40-расм).

41. Турган жойдан найза улоқтиришдаги охирги куч бериш фазасини ядро билан бажариш (41-расм). 42. Шу машқнинг ўзи, фақат икки, уч ва тўрт кадамлардан югуриб келиб бажариш (42-расм). 43. Гимнастика деворига ёки бирор бир асосга резинани боғлаб, охирги куч бериш машқини бажариш (43-расм). 44. Шу машқнинг ўзи, фақат турган жойда эмас, балки чалиштирма кадамлар билан бажариш (44-расм). 45. Ядрони қўлда ушлаб, уни найза улоқтиришдагидек ҳаракат билан олдинга улоқтириш (45-расм).



Югуриш техникасини ўргатиш учун махсус машқлар.

1. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш. Таянч оёқ депсингандан сўнг силкинч оёқнинг сони горизонтал ҳолатгача ва ундан юқори кўтарилади, елка бўшаштирилади, қўллар тирсакдан букилган, югуришдагидек, таянч оёқ ва тана бир чизиқни ташкил этади. Бу машқ ҳаракатда (югуришда) ўртача ва тез суръатда, стадионнинг югуриш йўлкасида ҳамда зинапояларида бажарилади. Ушбу машқни масофа бўлакларида ва ўзгарувчан суръатда тиззаларни аста

баланд кўтариб, югуришдан оддий югуришга ўтиб бажариш ҳам мумкин. Қўлларнинг ҳолати ҳар хил бўлиши мумкин: қўллар бўшаштирилган ҳолатда пастда ёки бел орқасида туриши мумкин. Бу машқни арғамчида сакраб ҳам бажариш мумкин. Машқни бажаришда товонни ердан депсинишидан то таянч оёқнинг охиригача тўғриланишига эътибор бериш зарур. Тиззаларнинг ён томонларга кетишига, тананинг орқага эгилмаслигига ва елкаларнинг кўтарилиб кетмаслигига эътибор қилиш лозим.

2. Оёқларни орқага силтаб югуриш. Навбатма-навбат оёқлар тизза бўғимида букилиб, орқага ташланиб тез-тез ҳаракатда бажарилади ва бунда тос озгина олдинга чиқарилиб, оёқ эркин пастга туширилиб, тананинг умумий марказий оғирлиги (УОМ) проекциясига яқин бўлган жойга қўйилади. Қўллар эса тирсакдан букилиб, югуришдагидек ҳаракатлантирилади (2-расм).

3. Оёқдан - оёққа олдинга (кийиксимон) сакраб югуриш. Бу машқ ҳам тиззаларни баланд кўтариб югуришдагидек бажарилиб, бунда депсинувчи оёқ депсингандан сўнг гавда бир оз олдинга энгашади, силкинч оёқ букилган ҳолатда олдинга чиқарилади ва шу пайт депсинувчи оёқ тўғирланиб, учиш фазаси содир бўлади. Машқни бажаришда депсинишга ва қўллар ҳаракатига эътибор бериш керак. Чунки қўлларнинг фаол ҳаракати машқнинг тўғри бажарилишига хизмат қилади (3-расм).

4. Оёқдан-оёққа юқорига сакраб югуриш. Бунда қўллар югуришдагидек ҳаракатда фаол ёрдам беради, оёқларнинг навбатма-навбат тизза бўғимидан ва оёқ учидан букилиб ва депсиниш натижасида тўғриланиш кучи ҳисобига юқорига сакралади. Машқ кучли депсиниб олдинга-юқорига, ҳар хил тезликда ҳаракатланиб, депсиниш бурчаги ва тезлиги ҳисобига бажарилади. Бунда машқнинг бажарилишига ва депсинувчи оёқнинг тўлиқ букилишига алоҳида эътибор бериш зарур (4-расм).

5. Турган жойда тиззаларни баланд кўтариб, югуришдагидек ҳаракат қилиш. Машқни бажараётганда гавдани тўғри тутишга аҳамият бериш керак (5-расм).

6. Бедана қадамлаб, яъни майда қадам билан югуриш. Олдинда турган оёқ навбатма-навбат оёқ учидан югуриб, таянч ҳолатидаги оёқ тана билан бир чизиқни ташкил қилган ҳолда тўла тўғриланади. Елка камари

бўшаштирилади. Қўллар бўшаштирилган ҳолда пастда. Машқ стадионнинг йўлкасида, зинапояларда, тепаликдан пастга ўртача ва тез суръатда бажарилади. Машқни ҳар хил бўлақларда ўзгарувчан суръатда бедана кадамлаб югуришдан аста оддий югуришга ўтиш ёки тез югуришга ўтиш билан ҳам бажариш мумкин. Бунда оёқлар оёқ таги узунлигида олдинга қўйилади ва аста-секин кадам узунлиги оширилади. Бунда таянч оёқнинг тўла тўғриланишига, тизза бўғимидан ёзилишига эътибор бериш шарт. Шу билан бирга, тосни орқага чиқариб юбормаслик зарур. Товонлар параллел ҳолда қўйилади (6-расм).

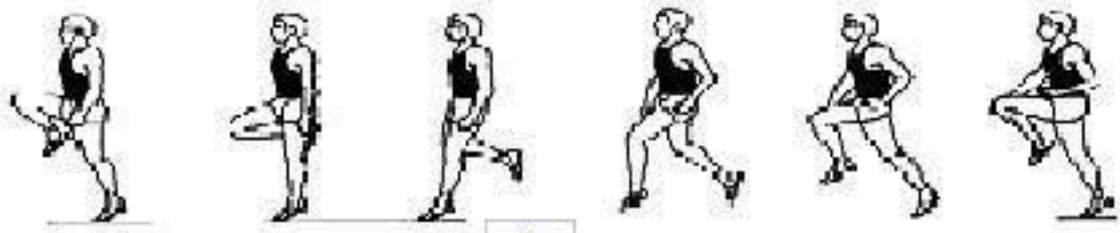
7. Югуришдагидек қўлларни ҳаракатлантириш, дастлабки ҳолатдан оёқлар елка кенглигида, тана озроқ олдинга эгилган, қўллар тирсак бўғимидан букилган. Тўғри бурчак остида қўллар билан ҳаракатни бажариш, ўртача ва тез суръатда 10-20 сек. сериялар билан бажарилади. Бунда қўлларнинг кенг амплитудада ҳаракат қилишига ва елка бўғимидан бўшашганлигига эътибор бериш керак (7-расм).

8. Паст ёки юқори стартдан тезланиш олиб тезлик учун югуриш (8-расм).

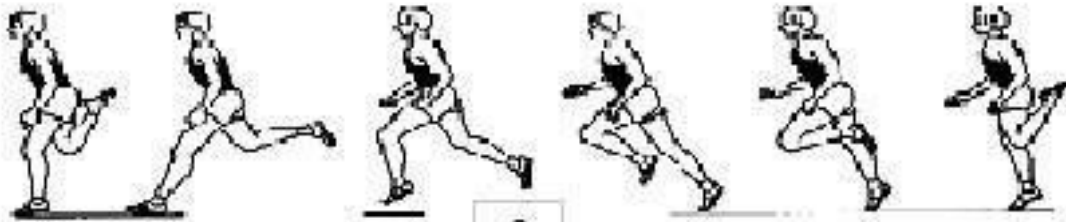
9. Бирор бир деворга ёки швед гимнастика деворига таянган ҳолда турган жойда тиззаларни баланд кўтариб югуриш. Гавда $45-50^{\circ}$ бурчак остида бўлиши керак, оёқларда навбатма-навбат ердан каттиқ депсиниб тиззаларни горизонтал ҳолатдан ҳам юқорироқ кўтариш. Машқни 10-20 сек.ли сериялар давомида ўртача ва тез суръатда бажариш керак ва бунда таянч ҳолатидаги оёқнинг тўғриланишига эътибор бериш зарур (9-расм).

10. Ётган ҳолда ва куракларга таянган ҳолда югуришдагидек ҳаракатларни бажариш, оёқлар ҳаракати ўртача ва тез суръатда 10-30 сек.ли серияларда бажарилади. Оёқларнинг эркин ва кенг ҳаракатда бўлишига эътибор бериш зарур (10-расм).

11. Чалқанча ётган ҳолда югуришдагидек ҳаракатларни бажариш, оёқлар ҳаракати ўртача ва тез суръатда 10-30 сек.ли серияларда бажарилади. Оёқларнинг эркин ва кенг ҳаракатда бўлишига эътибор бериш зарур (11-расм).



1



2



3



4



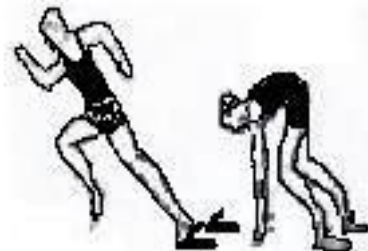
5



6



7



8



9



10



11

4.2. Тадқиқот натижаларини таҳлили

Ҳар бир дарсни олиб бориш давомида дарс вазифаларини бажариб бўлгандан кейин 10-12 дақиқа давомида талабалар билан юқорида берилган машқларни вазифаларга мувофиқ равишда тўғри келадиган таризда гуруҳ – гуруҳга бўлиб бериб бордик. Махсус машқларни бажаришда асосан уларга машқлар техникасини тўғри бажариш ва уни шиддатини эътиборга олдик. Ўқитувчилар томонидан талабаларнинг ҳатти-ҳаракатлари кузатиб борилди ва камчилик доимий тузатиб борилди.

Дастлабки олинган тестлар давомида тажриба ва назорат гуруҳларининг кўрсаткичлари бир хил кўрсаткичга эга эди. Яқуний назорат тестларини гуруҳлар бўйича дарслардан бўш вақтларида иккига бўлиб ўтказдик. Тадқиқотдан кейинги натижалар қуйидаги жадвалларда берилган (4.1.-4.7.жадваллар)

Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра талабаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси тадқиқот охирига келиб сезиларли даражада ўсганлиги кузатилди.

4.1.- жадвал.

Спорт ўйинлари факультети 102 гуруҳ талабаларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Худойназаров Ф.	8,3	05:24,0	840	220	650
2	Қодиров И.	8,5	05:11,0	830	211	632
3	Тўйчиев Б.	8,4	05:09,0	833	221	641
4	Чориев К.	8,4	05:17,0	841	224	646
5	Мамараимов М.	8,2	05:28,0	862	224	651
6	Бакиров М.	8,4	05:41,0	859	225	639
7	Азимов С.	7,9	05:29,0	846	215	633
8	Тўлаганов Б.	8,3	05:16,0	839	215	630
9	Жабборов Ж.	8,2	05:32,0	867	220	632
10	Жўраев Ф.	8,1	05:07,3	851	230	634
11	Якубов Ф.	8,4	05:28,0	847	220	641
12	Фозилов А.	8,3	05:30,0	855	230	638
Ўртача кўрсаткич		8,3±0,16	05:23,0±10,49	848±11,60	221±5,80	639±7,15

4.2.- жадвал .

**Спорт ўйинлари факультети 103 гуруҳ талабаларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик
кўрсаткичлари.**

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош оркасида улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Солихов Ш.	6,4	05:35,0	836	220	655
2	Турдибоев О.	8,3	05:37,0	844	222	650
3	Раимбобоев Э.	8,4	04:57,0	856	228	660
4	Нуриддинов С.	8,5	05:32,0	863	230	654
5	Аннаев Х.	8,4	05:05,0	854	212	652
6	Тожибоев М.	8,4	05:25,0	846	221	667
7	Жумаев Ш.	8,6	05:11,0	849	220	648
8	Хамидов С.	8,3	05:14,0	853	216	657
9	Тошматов Д.	8,3	05:08,0	841	218	659
10	Самиев Н.	8,2	05:21,0	862	224	663
11	Собиржонов С.	8,3	05:30,0	859	234	668
12	Тўхтаев С.	7,9	05:35,0	842	215	654
Ўртача кўрсаткич		8,2±0,58	05:25,8±13,54	850±8,77	222±6,44	657±6,37

4.3.- жадвал.

**Спорт ўйинлари факультети 105 гуруҳ талабаларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик
кўрсаткичлари.**

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош оркасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Абдуллаев У.	7,7	04:55,0	855	231	675
2	Бекмуродов Э.	7,9	05:25,0	879	241	668
3	Темиров Ш.	7,7	04:51,0	884	239	662
4	Ҳошимов А.	8,0	05:26,0	871	228	642
5	Ибрагимов И.	7,9	05:04,0	845	225	651
6	Маханов С.	7,8	05:22,0	860	218	640
7	Элмуродов Ш.	8,1	05:19,0	875	233	670
8	Ҳофизов Х.	8,0	05:23,0	878	239	660
9	Орипов М.	8,1	05:14,0	861	231	667
10	Норов С.	7,9	05:01,0	846	223	645
11	Иноғомов С.	8,1	05:00,0	874	227	661
12	Юлдашев А.	8,2	05:02,0	843	216	643
Ўртача кўрсаткич		8,0±0,16	05:20,8±12,64	864±14,53	229±8,06	657±12,26

4.4.- жадвал.

Футбол факультети 133 гуруҳ талабаларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Абриев И.	8,1	05:27,0	870	236	664
2	Авазов А.	8,2	05:01,0	832	215	647
3	Амонов О.	8,2	05:15,0	862	221	652
4	Буралиев И.	8,1	05:25,0	815	223	666
5	Мехмонов Р.	8,0	05:19,0	870	228	671
6	Пардаев А.	8,0	05:32,0	875	237	658
7	Турдалиев А.	7,9	05:29,0	840	221	643
8	Умаров У.	8,3	05:17,0	835	218	640
9	Хайтметов З.	8,3	05:34,0	872	234	647
10	Хўжакулов А.	8,2	05:02,0	843	224	640
11	Омонов М.	8,2	05:35,0	858	228	662
12	Эсонбоев Э.	8,3	05:22,0	867	229	653
Ўртача кўрсаткич		8,2±0,13	05:22,0±11,35	853±19,55	226±7,07	654±10,56

4.5.- жадвал.

Футбол факультети 134 гуруҳ талабаларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош оркасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Аҳмедов Д.	8,2	05:19,0	879	241	675
2	Жўрақулов О.	8,1	05:04,0	875	233	640
3	Зоитов А.	8,0	05:13,0	868	231	650
4	Икромов М.	7,9	05:10,0	880	243	667
5	Мухаммадиев Ж.	8,0	05:21,0	890	248	672
6	Туробжонов Ш.	8,0	05:19,0	856	240	674
7	Тўрахонов Ш.	7,8	05:23,0	840	235	653
8	Хонназаров Э.	8,1	04:56,0	834	225	641
9	Худойкулов Ф.	8,1	04:58,0	884	234	676
10	Шерматов Ж.	8,1	05:09,0	830	227	655
11	Сайдинов С.	7,9	05:23,0	851	236	663
12	Омонов Р.	7,9	05:01,0	836	237	672
Ўртача кўрсаткич		8,0±0,12	05:11,0±9,85	860±21,69	236±6,58	662±13,25

4.6.-жадвал.

Футбол факультети 135 гуруҳ талабаларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Талабаларнинг ФИШ	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
1	Ибрагимов Ф.	8,1	05:17,0	828	220	635
2	Эгамбердиев О.	7,9	05:11,0	821	226	632
3	Қобилов И.	8,0	05:20,0	851	231	651
4	Кенжаев Т.	8,2	05:18,0	858	230	656
5	Маматов Ф.	7,9	05:15,0	835	224	648
6	Махкамов А.	8,0	05:12,0	840	226	645
7	Содиқов Л.	8,2	05:16,0	868	232	650
8	Тўраев Ш.	8,3	05:29,0	849	224	661
9	Умаров К.	8,2	05:19,0	864	227	648
10	Хидиров А.	8,2	05:20,0	870	239	663
11	Тўраев Ш.	8,3	05:18,0	868	241	655
12	Худоёров Х.	8,3	05:12,0	871	231	638
Ўртача кўрсаткич		8,1±0,15	05:17,1±4,85	852±17,47	229±6,14	649±9,77

4.7.- жадвал.

ЎзДЖТИ Спорт ўйинлари факультетининг 102, 103, 105 гуруҳлари ва
Футбол факультетининг 133, 134, 135 гуруҳлари талабаларининг
тадқиқот давомида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини % ҳисобида
таққослаш.

Гуруҳлар	60 м.га югуриш (сек)	1500 м.га югуриш (мин.,сек.)	4 кг.ли тўлдирма тўпни бош орқасидан улоқтириш (см)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш (см)
Тадқиқотдан олдин					
102	8,6±0,14	05:37,8±17,30	799±14,3	210±7,89	609±12,34
103	8,6±0,14	05:40,7±15,60	799±14,3	212±6,92	611±10,68
105	8,3±0,20	05:35,0±11,95	809±23,46	217±11,11	621±15,51
133	8,5±0,19	05:37,8±17,30	806±19,15	210±9,26	609±12,34
134	8,4±0,22	05:30,0±11,69	811±24,10	217±11,14	619±17,23
135	8,3±0,2	05:32,8±13,6	808±22,2	215±8,9	616±9,8
Тадқиқотдан кейин					
102	8,3±0,16	05:23,0±10,49	848±11,60	221±5,80	655±7,15
103	8,2±0,58	05:25,8±13,54	850±8,77	222±6,44	657±6,37
105	8,0±0,16	05:20,8±12,64	864±14,53	229±8,06	657±12,26
133	8,2±0,13	05:22,0±11,35	853±19,55	226±7,07	654±10,56
134	8,0±0,12	05:11,0±9,85	860±21,69	236±6,58	662±13,25
135	8,1±0,15	05:17,1±4,85	852±17,47	229±6,14	649±9,77
Фарқи	0,3	00:14,8	49	11	46
	0,4	00:14,9	51	10	46
	0,3	00:14,2	55	13	36
	0,3	00:15,8	47	17	45
	0,4	00:19,0	49	19	43
	0,2	00:15,7	44	14	33
%	3,3	4,4	6,2	5,2	7,6
	4,9	4,4	6,4	4,7	7,6
	4,0	4,2	6,8	5,9	5,8
	4,0	4,7	5,8	8,0	7,4
	4,9	5,8	6,0	8,7	6,9
	2,4	4,7	5,4	6,4	5,3

Тадқиқот якунида талабаларни жисмоний тайёргарлигини аниқловчи тест натижалари шуни кўрсатдики тезкорлигини аниқловчи 60 м. масофага югуришда 103 ва 134 гуруҳларда 4,9 % ўсиш кузатилди. Энг паст кўрсаткич 132 гуруҳда 2,4 % га ўсганлиги кўриш мумкин.

Чидамлилигини аниқлаш бўйича ўтказилган 1500 м.га югуриш машқида энг юқори даражада 5,8 % га, энг паст натижа 4,2 % 105 гуруҳда қай этилди.

4 кг.ли тўлдирма тўпни бош устидан улоқтиришда 105 гуруҳ талабалари 6,8 % га ўсган. Ушбу тест бўйича энг паст кўрсаткич 135 гуруҳда 5,4 % ни ташкил қилган.

Тунган жойдан узунликка сакрашда энг юқори натижа 8,7 % га 102 4,7 % га тенг бўлган.

Турган жойга узунликка уч ҳатлаб сакраш энг яхши натижа 102 ва 103 гуруҳда 7,6 % паст натижа 135 гуруҳда 5,3 % га ўсганлиги кузатилди.

ҲУЛОСАЛАР.

Шундай қилиб, биз олиб борган изланишлар натижаларига кўра кўйидагилар ҳулоса қилиб айтишимиз мумкин:

1. Умумий босқич талабаларининг жисмоний тайёргарлиги энгил атлетика мутахассислиги учун ўрта даражада эканлиги аниқланди ва энгил атлетика турларини техникасини эгаллаш ҳам шунга мос эканлигини айтиш мумкин.

2. Дарсларни умумий босқичларда олиб бориш давомида амалий кўникмаларни эгаллаш, жисмоний юкламаларга мослашиш уларнинг дарсларда алоҳида бўлиб машқларни бажариш, имитация машқларини кўпроқ бажариши, дарсларда талабаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси яхши томонга ўзгарганида кўриш мумкин.

3. Дарсларда давомида берилган махсус машқлар талабаларга жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилаш билан биргаликда энгил атлетика турлари техникасини эгаллашда катта имконият берганлиги тадқотлар давомида аниқланди.

4. Чидамлилиқни ривожлантиришда паст-баланд жойларда югуриш, кросс югуриш, такрорий югуриш ҳамда ўзгарувчан югуришни амалий тайёргарлик билан ва ўз имкониятларини бутун масофага тақсимлаш кўникмалари билан уйғунлаштириб қўллаш ижобий натижалар беради.

5. Дарс ва машғулот фаолиятидаги энгил атлетиканинг аниқ турларида билимни ҳар томонлама тузилишини, унинг таъминланиш ва амалга ошиш омиллари, функционал имкониятлари ва техник-тактик ёритилиши мос келишини мавжудлиги берилган натижаларни амалга ошириш учун шарт-шароит яратилиши зарурлигини кўрсатиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. «Ўзбекистон - келажаги буюк давлат». Т., Ўзбекистон, 1992, 62б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори – Т: Ўзбекистон – 1991 йил, 26 б.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажаги буюк давлат.- Т: Ўзбекистон, 1992 йил, 62 б.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон буюк келажак сари. Т., Ўзбекистон, 1998, 682б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли- Т: Ўзбекистон – 1992 йил, 78 б.
6. Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь) . Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябрь 2 б.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. // “Халқ сўзи”. 2002, 25 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. (1992 йил 14 январ) Халқ сўзи газетаси. 1992 й.
10. Каримов И.А. Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч кимга қарам бўлмайди. 13-жилд. Т., Ўзбекистон, 2005.- 448 б.
11. Каримов И.А. “Юксак билимли ва интеллектуал ривожланган авлодни тарбиялаш – мамлакатни барқарор тараққий эттириш ва модернизация қилишнинг энг муҳим шарти” мавзусидаги халқаро конференциянинг очилиш маросимидаги нутқи. Т., Халқ сўзи, 2012 йил 18 февраль.
12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. (2000 йил 22 май) Тошкент.

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони (1993й 4 март) «Ўзбекистон овози» газетаси, 1993 йил 5 март.

14. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (янги таҳрири, 2000, 26 март).

15. Айрапетьянц Л.Р, Годик М.А. Спортивные игры, Тошкент “Ибн Сино” 1991 й. 156 ст.

16. Айрапетьянц Л.Р. Педагогическую основу планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф дисс. Докт.пед.наук-М 1992г.40с.

17. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.-122 б.

18. Ачилов А.М. Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш фаолиятини ташкил қилиш технологияси. Автореф. дисс.... п.ф.н. Т.: 2008. – 26 б.

19. В.Г.Никитишкин, Н.Н.Чесноков, В.Б.Зеличенко, Б.Ф.Прокудин “Легкая атлетика, бег на короткие дистанции” издательство Советский спорт 2004г.

20. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТИ, 2005.- 171 б.

21. Жилкин А. И., Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведения. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. 6-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2009. - 464 с.

22. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., Легкая атлетика: Учеб.пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2003. – С. 464.

23. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. – М., 1998. – 129 с.

24. И.Ниязов “Енгил атлетика” Фарғона (ўқув қўлланма) 2009 й.

25. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик., Т.: 2001., 25-26 с.

26. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004. - Б. 334.
27. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогностлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - Б. 279.
28. Қудратов Р. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар//Фан – спортга, № 1, 2004.
29. Қудратов Р.Қ., Ғанибоев И.Д., Солиев И.Р., Баратов А.М. Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари. Ўқув қўл-ма. Т., ЎзДЖТИ, 2011.-64 б.
30. Легкая атлетика /А.Н.Макаров, В.З.Сирис, В.П.Теннов. – М., 1987 г.
31. Легкая атлетика в школе /Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 1993 г.
32. Майфат С.П., Малафеев С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003. – 120 с.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физического культуры – М, 1991, с 543.
34. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты// Л.П. Матвеев. М. Физ.культура и спорт, 2001. - 250 с.
35. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. –Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 г.
36. Миронов Д., Аракелян Е. Тринажер начинающих спринтеров. 2008, № 1-2. с. 30-31.
37. Нурмекиви А. Бег на 400 м: современная тренировка 2008. № 10, 246
38. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2003.- 672 с.
39. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. – М., 1998. – 65 с.
40. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
41. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легко атлетов. -М: Олимпия Пресс, Террас - Спорт 2002г.

42. Сейтхалилов Э.А. Государственные образовательные стандарты – основа обеспечения оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса. Таш., 1998, № 203.

43. Тўйчибоев М.У. “Спортда биокимёвий назорат” (услубий қўлланма) Т.; 2011й.

44. Тўхтабоев Н.Т., Галаев Қ., Қудратов Р., Рашидов У. Енгил атлетика бўйича спорт тўгарак машғулотларини ташкил этиш юзасидан тавсиялар. Ўқув қўлланма. Т., 2011.

45. Усмонходжаев Т.С., Г.Г. Арзуманов “ Физическое воспитание в школе” Тошкент 1987г.

46. Усмонхўжаев Т.С., Рахимов М.М., Қудратов Р.Қ., Мелиев Х.А., Расулова Т.Р., Қурбонов С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Т., Ўқитувчи, 2005.

47. Шакиржанова К.Т. , Солиев И.Р. “Барьерлар оша югуришга ўргатиш техникаси ва усуляти” **Услубий қўлланма** ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, “SHARQ” NMAK бош тахририяти. “Nafis Bezak” 2011 й.

48. Шакиржанова К.Т. Бег и здоровье. “Баркамол авлод – буюк келажак” республика илмий-амалий анжумани. 2010 й. 65-67 бет.

49. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика аҳолини соғломлаштириш воситаси сифатида. Услубий қўлланма. Тошкент. 2011 й. 35 бет.

50. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. Маъруза. ЎзДЖТИ босмахонаси. Тошкент. 2009 й. 3,75 б.т.

51. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. Т.:2008.

52. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида. Т.: 2007.-36 с.

53. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р., Хидирова Г. “Қизлар спорти” қизлар гуруҳида 100 м.га югуришнинг айрим кинематик хусусиятларни тадқиқ қилиш. “Баркамол авлод йилига бағишланган талаба, магистр ва

аспирантларнинг илмий-услубий анжумани” Анжуман материаллар тўплами.
246-250 бетлар. ЎзДЖТИ 26 январ 2010 й.

54. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культура
Общеобразовательных школах. 2002г.

55. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари ўқув қўлланма.
– Т.: 1994., 223 б.

Амалий тавсиялар

1. Дарс зичлигини ва сифатини ошириш учун қуйдаги тавсиялар берилди.

- энг аввало дарсга қўйилган вазифани аниқ ва ойдин белгилаб олиш керак;

- берилган жисмоний машқларни бажарилишига эътибор қаратиш керак;

- талабаларни берилган топшириқни тўғри бажариши;

- ўқув ва керакли спорт инвентарларини тўғри танлай билиш ва ишлатиш;

- ўзаро ҳаракатларнинг уйғунлиги;

- келгуси машқларни олдиндан режалаштириш;

- машқларни бажариш жойларини тайёрлаш;

2. Югуриш техникасини ўргатиш учун махсус машқлар.

1. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш. Таянч оёқ депсингандан сўнг силкинч оёқнинг сони горизонтал ҳолатгача ва ундан юқори кўтарилади, елка бўшаштирилади, қўллар тирсакдан букилган, югуришдагидек, таянч оёқ ва тана бир чизиқни ташкил этади (1 расм).

2. Оёқларни орқага силтаб югуриш. Навбатма-навбат оёқлар тизза бўғимида букилиб, орқага ташланиб тез-тез ҳаракатда бажарилади ва бунда тос озгина олдинга чиқарилиб, оёқ эркин пастга туширилиб, тананинг умумий марказий оғирлиги (УОМ) проекциясига яқин бўлган жойга қўйилади. Қўллар эса тирсакдан букилиб, югуришдагидек ҳаракатлантирилади (2-расм).

3. Оёқдан - оёққа олдинга (кийиксимон) сакраб югуриш. Бу машқ ҳам тиззаларни баланд кўтариб югуришдагидек бажарилиб, бунда депсинувчи оёқ депсингандан сўнг гавда бир оз олдинга энгашади, силкинч оёқ букилган ҳолатда олдинга чиқарилади ва шу пайт депсинувчи оёқ тўғирланиб, учиш фазаси содир бўлади. Машқни бажаришда депсинишга ва қўллар ҳаракатига эътибор бериш керак. Чунки қўлларнинг фаол ҳаракати машқнинг тўғри бажарилишига хизмат қилади (3-расм).

4. Оёқдан-оёққа юқорига сакраб югуриш. Бунда қўллар югуришдагидек ҳаракатда фаол ёрдам беради, оёқларнинг навбатма-навбат тизза бўғимидан ва

оёқ учидан букилиб ва депсиниш натижасида тўғриланиш кучи ҳисобига юқорига сакралади. Машқ кучли депсиниб олдинга-юқорига, ҳар хил тезликда ҳаракатланиб, депсиниш бурчаги ва тезлиги ҳисобига бажарилади. Бунда машқнинг бажарилишига ва депсинувчи оёқнинг тўлиқ букилишига алоҳида эътибор бериш зарур (4-расм).

5. Турган жойда тиззаларни баланд кўтариб, югуришдагидек ҳаракат қилиш. Машқни бажараётганда гавдани тўғри тутишга аҳамият бериш керак (5-расм).

6. Бедана қадамлаб, яъни майда қадам билан югуриш. Олдинда турган оёқ навбатма-навбат оёқ учида югуриб, таянч ҳолатидаги оёқ тана билан бир чизиқни ташкил қилган ҳолда тўла тўғриланади (6-расм).

7. Югуришдагидек қўлларни ҳаракатлантириш, дастлабки ҳолатдан оёқлар елка кенглигида, тана озроқ олдинга эгилган, қўллар тирсак бўғимидан букилган. Тўғри бурчак остида қўллар билан ҳаракатни бажариш, ўртача ва тез суръатда 10-20 сек. сериялар билан бажарилади. Бунда қўлларнинг кенг амплитудада ҳаракат қилишига ва елка бўғимидан бўшашганлигига эътибор бериш керак (7-расм).

8. Паст ёки юқори стартдан тезланиш олиб тезлик учун югуриш (8-расм).

9. Бирор бир деворга ёки швед гимнастика деворига таянган ҳолда турган жойда тиззаларни баланд кўтариб югуриш (9-расм).

10. Ётган ҳолда ва куракларга таянган ҳолда югуришдагидек ҳаракатларни бажариш, оёқлар ҳаракати ўртача ва тез суръатда 10-30 сек.ли серияларда бажарилади. Оёқларнинг эркин ва кенг ҳаракатда бўлишига эътибор бериш зарур (10-расм).

11. Чалқанча ётган ҳолда югуришдагидек ҳаракатларни бажариш, оёқлар ҳаракати ўртача ва тез суръатда 10-30 сек.ли серияларда бажарилади. Оёқларнинг эркин ва кенг ҳаракатда бўлишига эътибор бериш зарур (11-расм).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11